

INDICAZIONI TECNICHE GENERALI
PER IL MANTENIMENTO
DELLA FORZA, DELLA RESISTENZA
E DELLA RAPIDITA'
DELLO SPRINTER

**A cura del settore velocità
Filippo Di Mulo e collaboratori**

Indicazioni generali per gli atleti

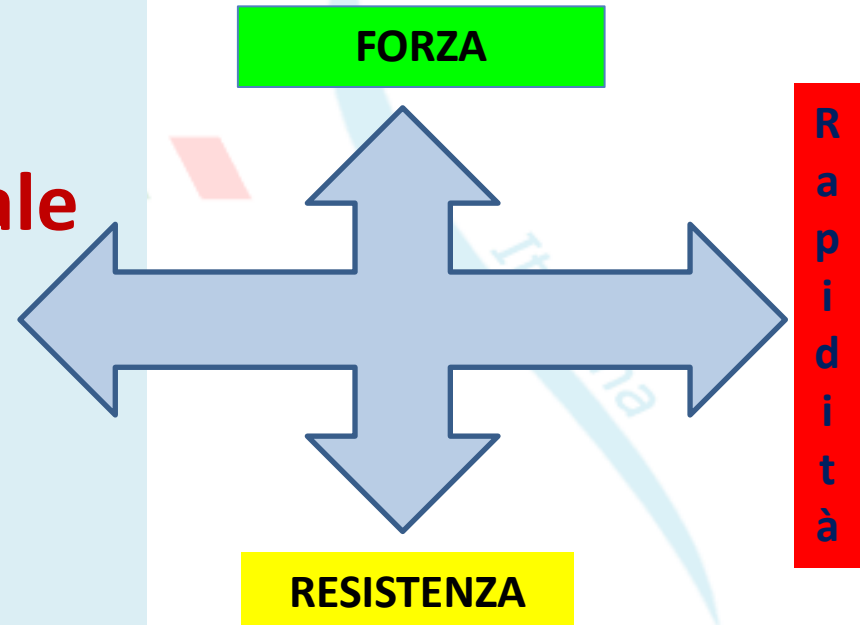
- ✓ Seguire uno stile di vita sano attraverso una dieta corretta ed equilibrata, limitando il numero di calorie nella dieta rapportandole alla nuova situazione motoria;
- ✓ Seguire gli stessi ritmi circadiani di veglia e sonno a cui si è abituati;
- ✓ Mantenersi in contatto con i propri allenatori e con i compagni di allenamento;
- ✓ Allenarsi a casa tutti i giorni, anche 2 volte al giorno;

Indicazioni generali per i tecnici

- Per quanto riguarda l'aspetto tecnico visionare filmati di atleti di elevata qualificazione
- Cercare di cogliere gli aspetti tecnici più rilevanti e magari confrontare il gesto tecnico con quello del proprio atleta attraverso la comparazione dei filmati
- Guardare gare del passato sia di grandi eventi e sia di gare dei propri atleti, per rilevare gli errori o gli aspetti positivi

Fare sempre un buon riscaldamento

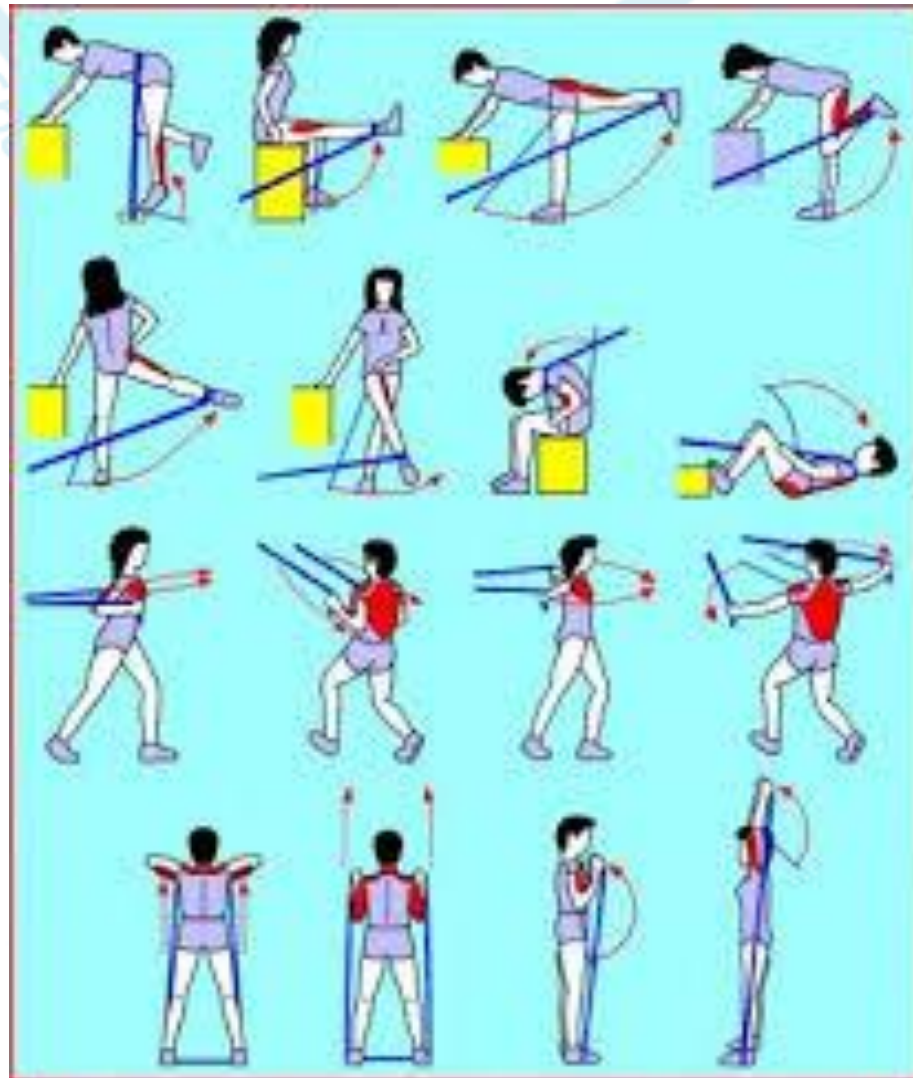
- Saltelli con funicella,
- Forza generale
- Mobilità articolare
- **Riscaldamento speciale**
- **TEMA DELLA SEDUTA**
- Ritorno alla quiete
- Allungamento muscolare



MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:

- Utilizzare tutta la vasta gamma di esercitazioni per lo sviluppo della forza su tutti i distretti muscolari
- colmare le eventuali carenze e/o consolidare i distretti muscolari più sollecitati dalla specialità,
- utilizzare attrezzi classici (elastici, cavigliere, cinture o piccoli manubri) o attrezzi di fortuna che si prestano all'occorrenza;

Lavoro alternativo con Elastici



Italiana

Pot. Generale CIRCUIT -TRAINING

eggera

Fer



Tavole propriocettive



athetica

MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:

• Utilizzare tutta la vasta gamma di esercitazioni classiche (o adattate) per lo sviluppo della Forza nelle sue *diverse espressioni*:

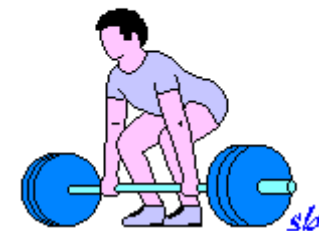
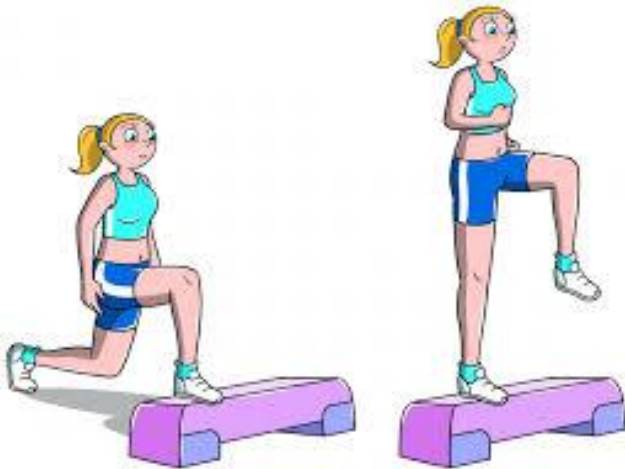
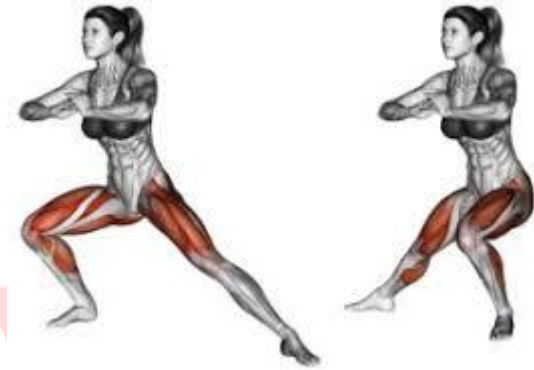
• *Forza Massimale*

• *Forza Esplosiva*

• *Forza Esplosiva Elastica*

• *Forza Esplosiva Elastica Reattiva*

Diversificare gli esercizi per le diverse Espressioni di Forza



Leggera

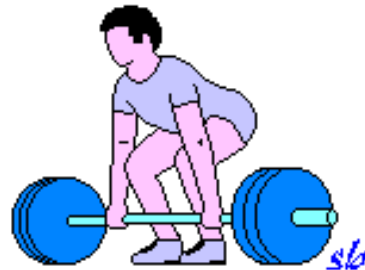
Italiana

Di Atletica

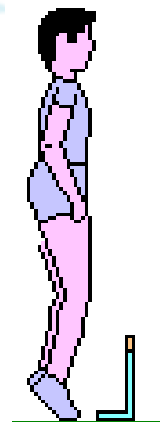
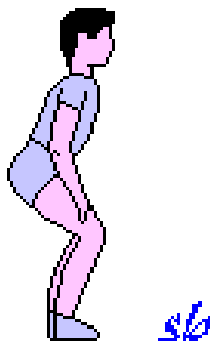
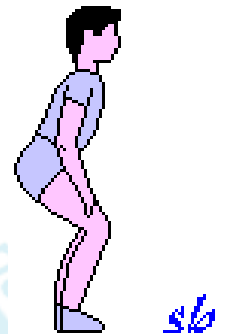
MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:

- Squat in forma isometrica;**
- Squat a carico naturale in forma dinamica su 10-16 ripetizioni o con piccoli carichi;**
- Step e/o Step up, utilizzando una sedia o un gradone (anche con sovraccarico):**
- 1\2sq. Jump da 90° (da fermo) magari utilizzando un muretto o dei gradini;**
- 1\2sq. J continuo sul posto (a braccia bloccate sui fianchi o a braccia libere);**
- 1\2sq. J. c.m.**

Evitare "blocchi" di una sola espressione di forza, ma spaziare su tutti i fronti



sb



Di Atletica

Italiana

...Basta un muretto o dei gradoni...

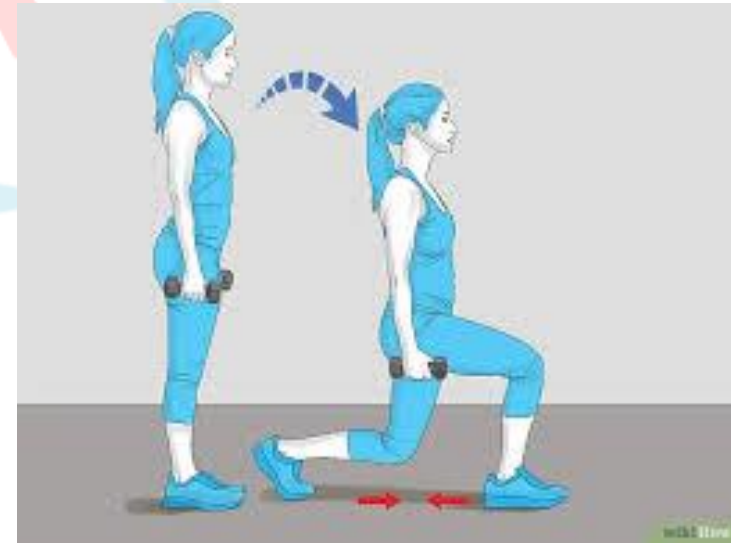
...Con un poco di fantasia ...



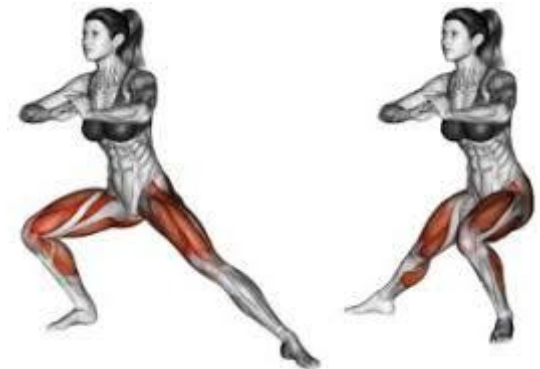
***MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA
GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:***

- ❖ Divaricate Sagittali classiche;
- ❖ Divaricate Sagittali con molleggio (c.m)
- ❖ Divaricate Sagittali c.m. e salto ed inversione degli arti inferiori (anche con piccoli carichi)
- ❖ Divaricate Rapide con Balzo

Le divaricate sagittali sono le esercitazioni più versatili per "diversificare" lo sviluppo della forza



Creare dei circuiti a "tema", solo braccia solo gambe o su tutti i distretti muscolari in forma dinamica



Burpees



MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:

- **Gradini o Gradoni da effettuare con un arto o con 2 arti; alternando la salita veloce delle scale,**
- **1 gradino per volta, 2 gradini per volta e poi 3 gradini per volta.**
- **Saltelli reattivi sui piedi con ostacoli di fortuna (scatole di carta o altro materiale leggero)**
- **Saltelli con la funicella in tutte le forme possibili.**

I gradini di casa si prestano bene all'occorrenza



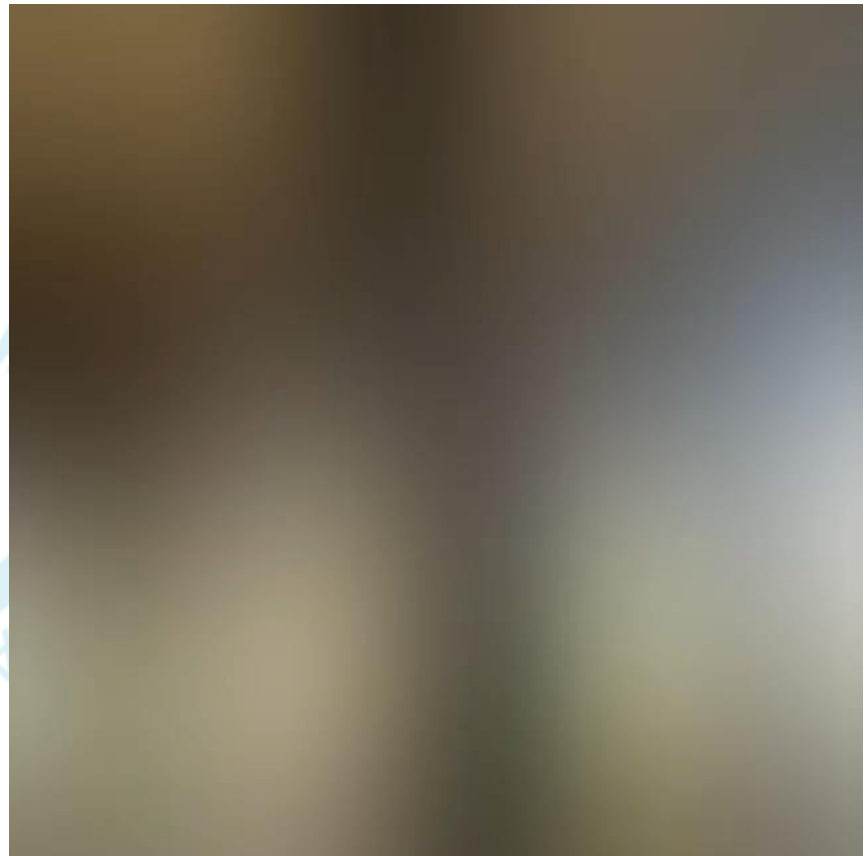
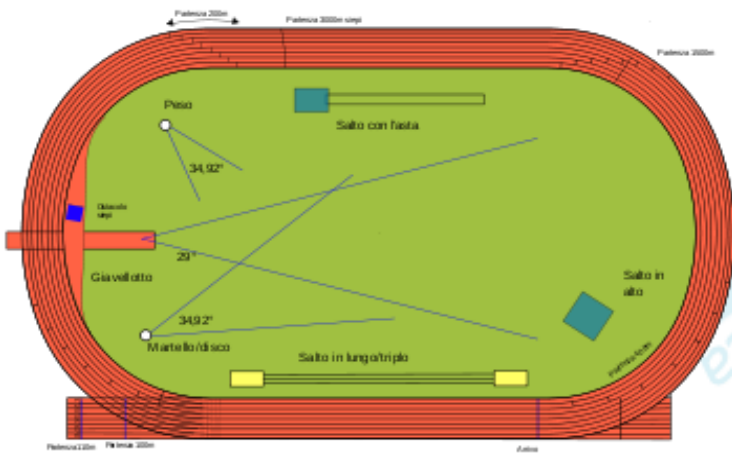
MANTENERE UN BUON LIVELLO DI RESISTENZA GENERALE
attivare il sistema cardio-circolatorio a restare attivo

➤ **COSTRETTI A RIDURRE L'INTENSITA'
SPECIFICA:**

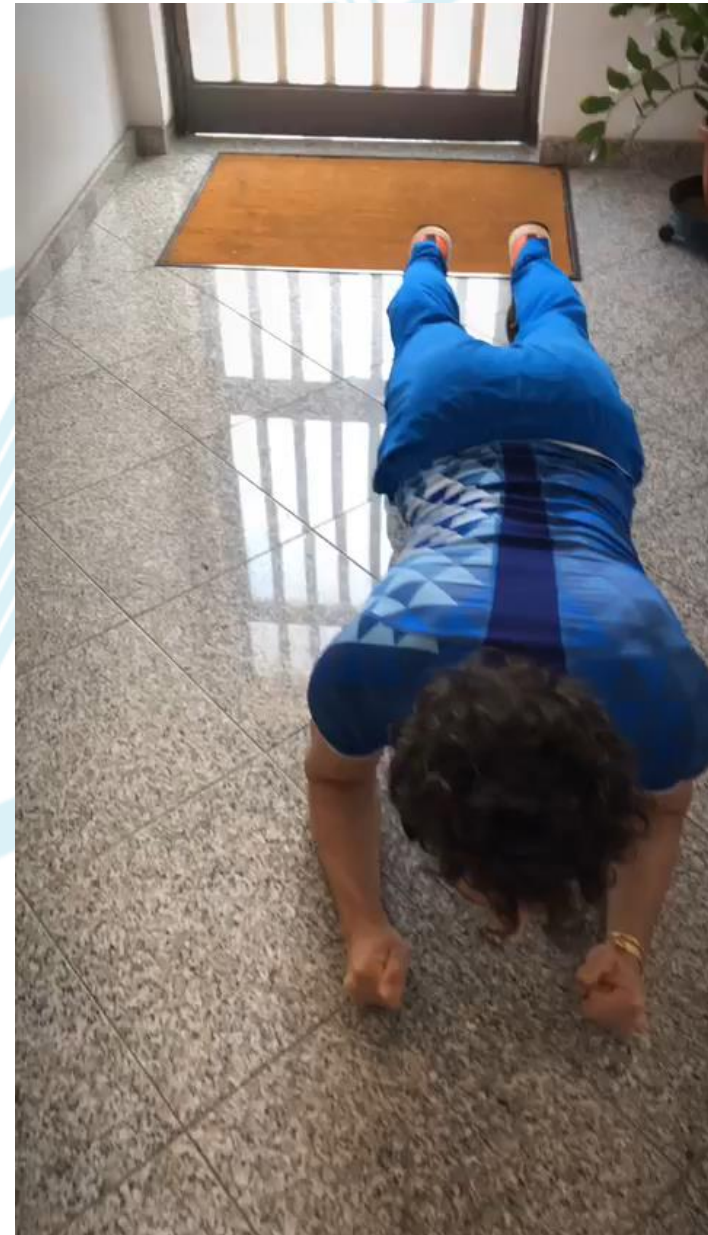
➤ **ORIENTARSI SU ESERCITAZIONI DI
RESISTENZA GENERALE MA
MANTENENDO, PER QUANTO
POSSIBILE, UN IMPEGNO CARDIACO
IMPORTANTE**

Utilizzare i circuiti di forza per stimolare la "Resistenza"

Dovendo rinunciare alla pista



Si può
mantenere la
**resistenza
generale**
utilizzando
pause ristrette e
intensità elevata



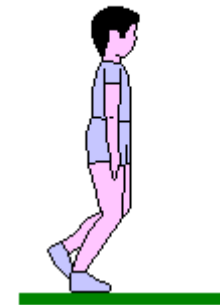
MANTENERE UN BUON LIVELLO DI RESISTENZA GENERALE
attivare il sistema cardio-circolatorio a restare attivo

➤ Utilizzare dei circuiti, anche di forza, misti ad esercitazioni dinamiche come corsa sul posto o saltelli in forma varia, basati essenzialmente su alcune forme di andature che si prestano all'uopo:

MANTENERE UN BUON LIVELLO DI RESISTENZA GENERALE
attivare il sistema cardio-circolatorio a restare attivo

- Skip su 50-100 tocche per arto, corsa calciata dietro, corsa calciata sotto, oppure eseguiti in successione (30 tocche + 30 tocc. + 30 tocc.);
- Esercizi di flessione e spinta delle gambe;
- Flessione affondo, a slanci alternati delle gambe in avanti, in fuori;
- In Forma mista avanti, laterale Dx. e poi avanti, laterale Sx. ecc. ecc.
- Le varianti possibili possono essere tantissime.

Esempio di
Circuito di
forza
generale
con effetti
anche
sulla
resistenza



sb

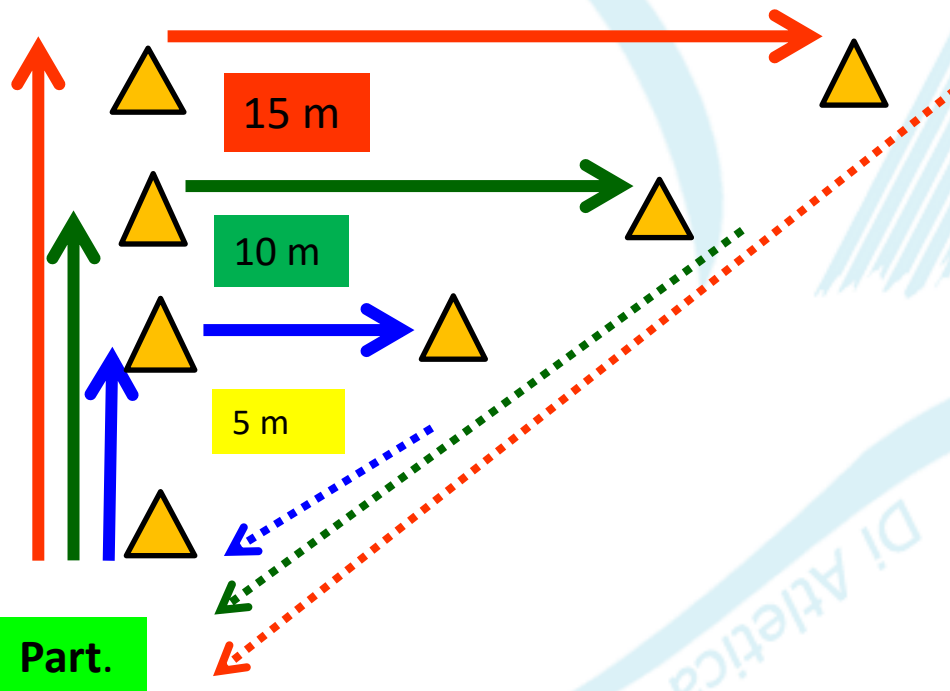
sb

MANTENERE UN BUON LIVELLO DI RESISTENZA GENERALE ***attivare il sistema cardio-circolatorio a restare attivo***

- ❖ Esegui, qualora si ha a disposizione uno spazio cospicuo, delle andature classiche alternate ad un tratto di corsa lenta in modalità **navetta**, creando una sorta di circuito con stazioni di esercizi con tema diverso...
- ❖ Mutuando alcune esercitazioni dal calcio, in spazi brevi, si possono eseguire tutta una serie di esercitazioni a navetta per stimolare la resistenza.

La resistenza specifica

- L'atleta degli sport di squadra è chiamato ad eseguire brevi sprint massimali (1-7 sec) con elevata frequenza nel corso della gara (Bishop & Spencer, 2004)

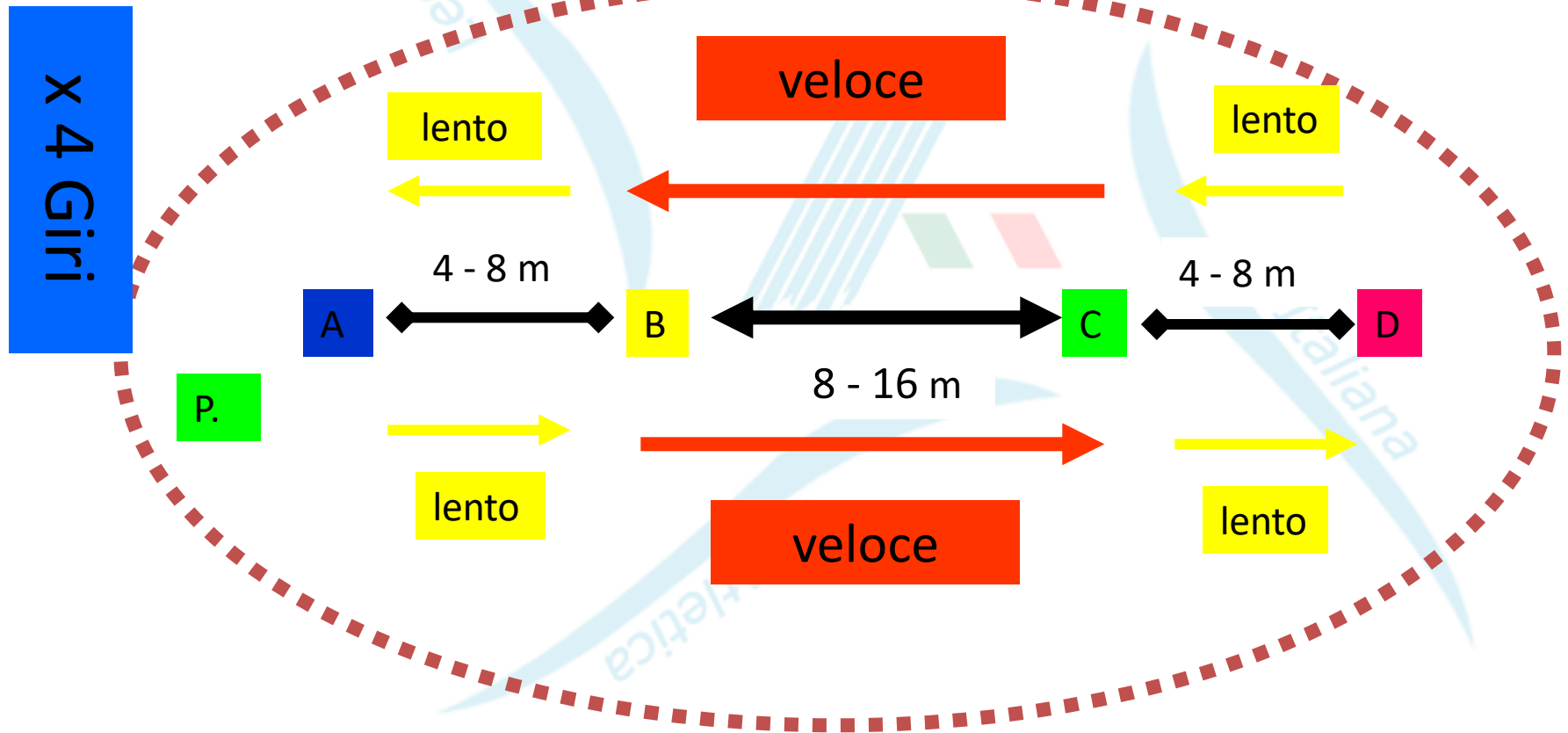


Sprint (5mt+5mt) + (10mt+10mt) + (15mt+15mt) + corsetta in diagonale.

Il tutto da ripetere per due volte

Esempi di lavoro: "Tira e Molla"

- Percorso a velocità variabile

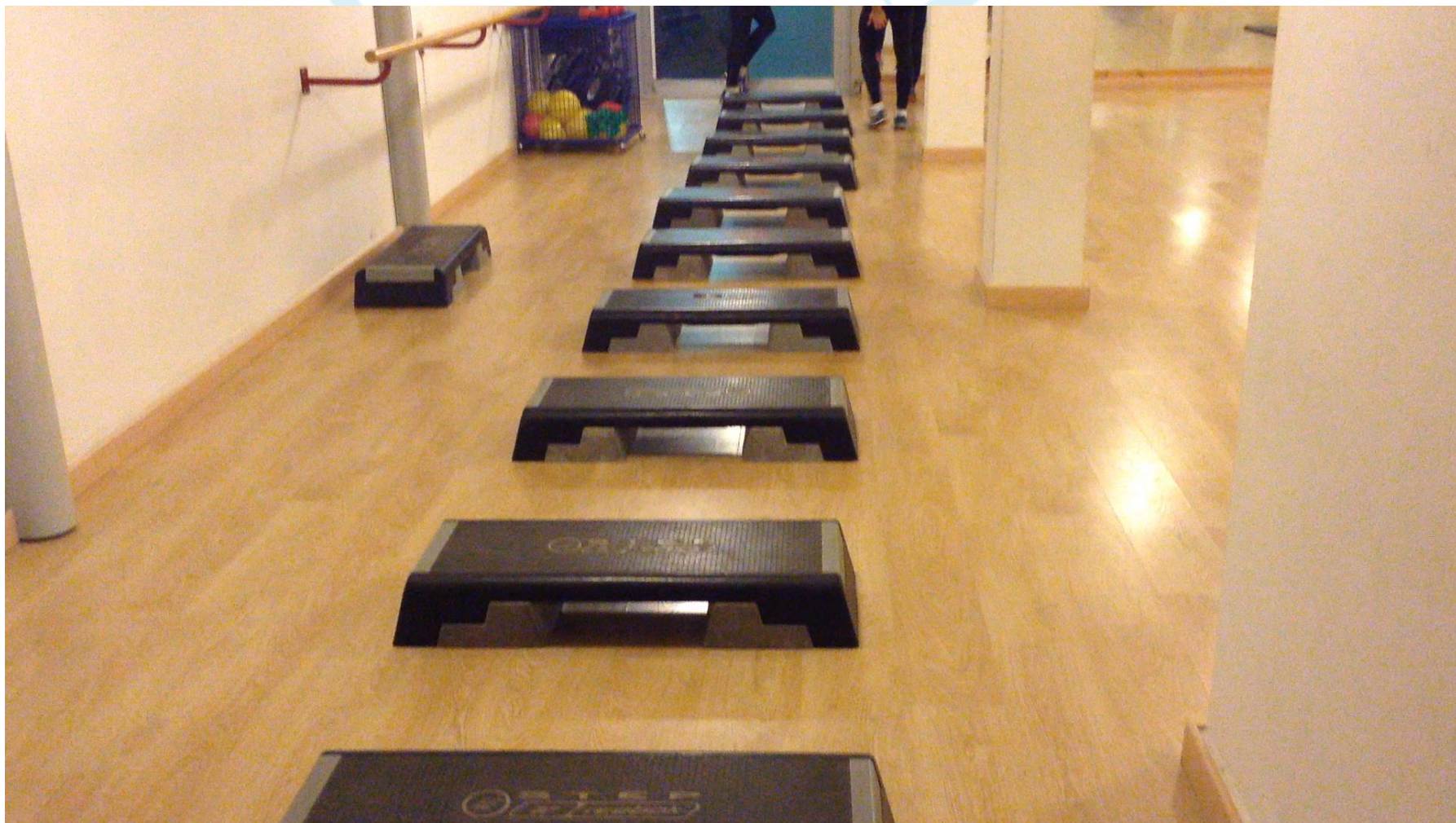


***PASSARE DAI MEZZI
D'ALLENAMENTO TRADIZIONALI A
MEZZI ADATTABILI PER
MANTENERE LE CAPACITA' DI
FORZA VELOCE CICLICA
O MANTENERE ATTIVA
LA RAPIDITA':***

MANTENERE LE CAPACITA' DI FORZA VELOCE E DI RAPIDITA'

- ❑ Se possibile, utilizzare delle salite anche brevi (10-20-30m) con le classiche modalità, privilegiando la qualità del lavoro es. 3x(3x10m o 20m o 30m) rec. 3-6';
- **Rapidità analitica con le classiche esercitazioni di:**
 - **3x25 tocche per arto di Skip;**
 - **3 x 25 tocche di calciata sotto;**
 - **3 x 25 tocche di calciata dietro in avanzamento.**

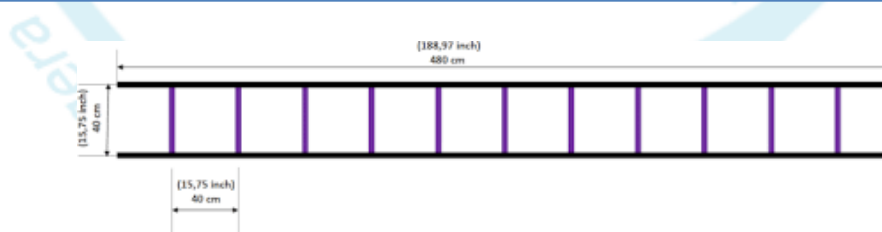
Esercitazioni di Rapidità



Esercitazioni di Rapidità



MANTENERE LE CAPACITA' DI FORZA VELOCE E DI RAPIDITA'

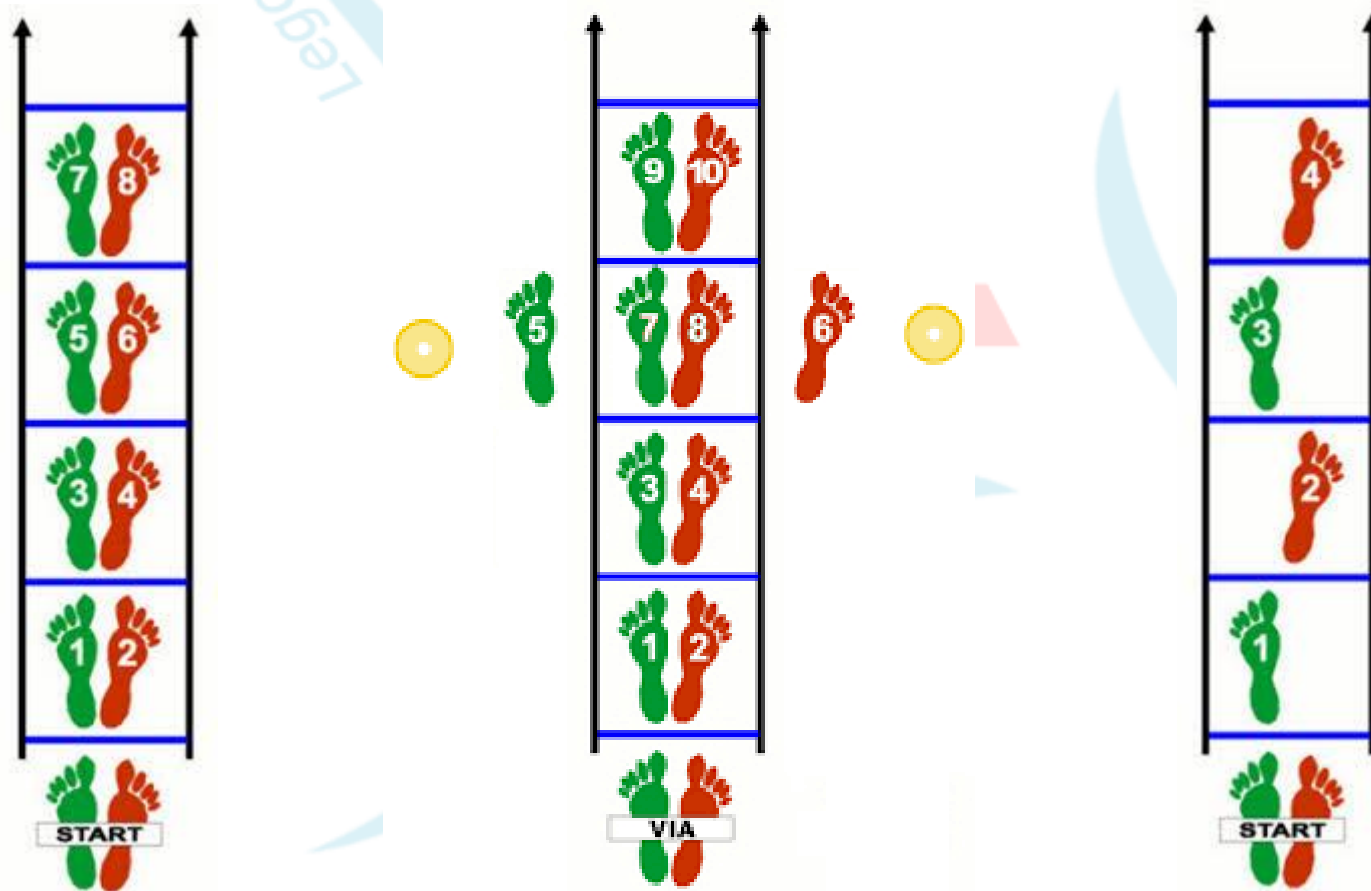


✓ **Agilityladder**, se non si è in possesso dell'attrezzo originale, disegnare sul terreno con gesso o altro una scaletta, eseguire tutta una serie di esercizi di rapidità in forma e in successione diverse.

MANTENERE LE CAPACITA' DI FORZA VELOCE E DI RAPIDITA'

- Spostamenti frontali: entrare dentro un piede alla volta;
- Spostamenti frontali: entrare dentro due piedi alla volta;
- Spostamenti frontali: nel 1° spazio sinistro dentro, nel 2° spazio dentro a piedi pari, nel 3° spazio destro dentro, nel 4° spazio dentro a piedi pari, nel 5° spazio dentro con il Sx. ecc.;
- Spostamenti frontali: procedere con saltelli in avanzamento, dentro a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate, avanzando così dentro e fuori della scaletta.
- Molte delle esercitazioni possono essere svolte anche lateralmente.

Esempi di esercitazioni di rapidità



**...MAGARI ALLA FINE DEL PERIODO AVREMO SVILUPPATO
UNA RAPIDITA' ECCEZIONALE...**



***INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE
ANALITICHE IMITATIVE
DEL GESTO SPECIFICO
ANCHE IN SPAZI LIMITATI:***

ESERCITAZIONI SPECIALI E SPECIFICHE

- Improntare delle esercitazioni di **Traino**, su 4-6 appoggi, anche con mezzi di fortuna, (pneumatico vecchia maniera) o altro strumento
- **Brevi avvii** (3-4 appoggi) con elastico (fissato alla ringhiera)
- **Brevi accelerazioni** su materiale compatto
- **Varie forme di balzi**: brevi, simultanei o misti su erba o materiale compatto ma morbido (evitare asfalto o pavimento duro)

Traino di fortuna anche in terrazzo



***MIGLIORARE LA FLESSIBILITA' E LA
MOBILITA' ARTICOLARE DELLE
PRINCIPALI ARTICOLAZIONI
(SCAPOLO-OMERALE,
COXO-FEMORALE, TIBIO-TARSICA
E DELLA COLONNA VERTEBRALE)***

MOBILITA' ARTICOLARE

- Questo periodo potrebbe essere sfruttato per *colmare le lacune sulla mobilità* e sulla flessibilità degli atleti, specie con i giovani;
- Utilizzare tutta la serie di esercitazioni tipiche dell'ostacolista;
- Utilizzare le esercitazioni del marciatore, per mobilitare le “anche e il bacino”, per agevolare così l'ampiezza del passo, fattore non indifferente per uno sprinter.

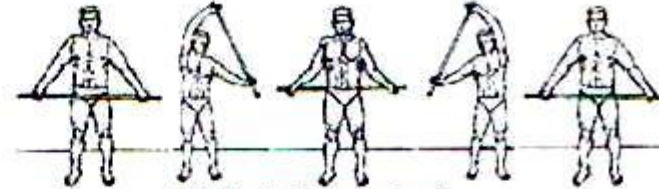
Esercizi di mobilità dell'ostacolista



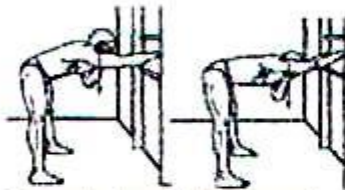
Mobilità articolare



Circonduzione con bastoncino



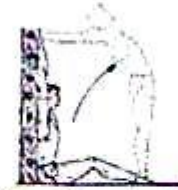
"Mulinello" con bastoncino



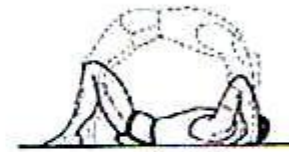
Estensioni spalle in appoggio



"Uscite" alla spalliera



"Arco" in slancio



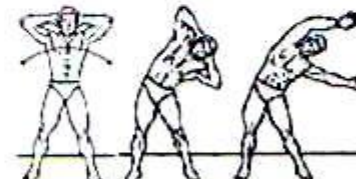
"Ponte"



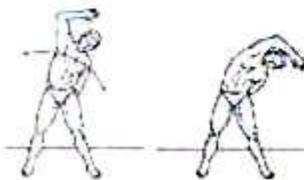
Flesso-estensioni del tronco



Iperestensioni da proni



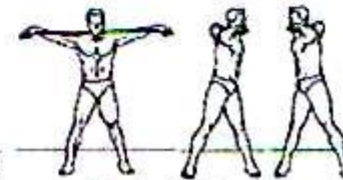
Inclinazioni laterali



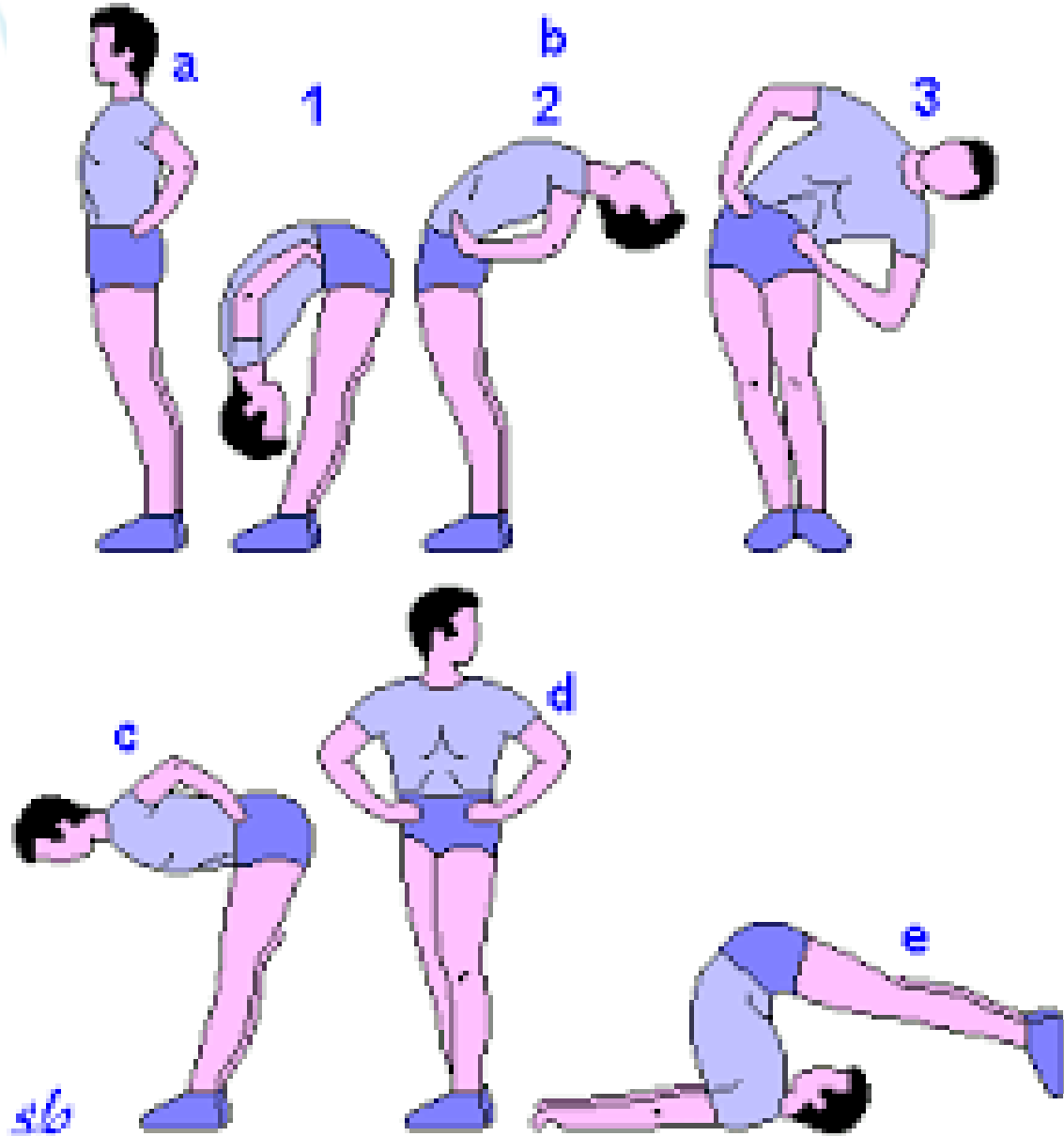
Inclinazioni laterali con slancio



Circonduzioni del tronco



Torsioni del tronco



ne
alliana

sb

Esempio settimana tipo "periodo emergenza"

| Lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato | D. |
|---|---|--|---|--|--|----|
| Mattina | Mattina | Mattina | Mattina | Mattina | Mattina | |
| 20'-30' Mobilità articolare: colonna vertebrale e scapolo omerale con ausilio di elastici o Bastone | 20'-30' Mobilità articolare: coxo-femorale e tibio-tarsica FORZA: TRONCO E ARTI SUPERIORI | FORZA: interessare tutti i distretti muscolari; ARTI INFERIORI con sovraccarico | 30' Mobilità articolare: a carico delle principali articolazioni | FORZA: interessare tutti i distretti muscolari; ARTI INFERIORI con sovraccarico | 20'-30' Mobilità articolare: coxo-femorale e tibio-tarsica; esercizi del marciatore | R. |
| pomeriggio | pomeriggio | pomeriggio | pomeriggio | pomeriggio | pomeriggio | |
| FORZA ARTI INFERIORI Interessando tutte le espressioni della forza a carico naturale Lavoro con gradini in diverse modalità Prove di corsa in pianura se possibile | Forza Speciale e specifica; Varie forme di balzi; Salite oppure Traino; Concludere con Accelerazioni su 5-6 appoggi rec. ampio | RESISTENZA GENERALE IN CIRCUITO: Lavoro a stazioni con andature varie e recupero in souplesse Oppure Lavoro a navetta | RAPIDITA' ANALITICA; AGILITY LADDER; LAVORO IN CIRCUITO SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI Intensità elevata rec. breve | Lavoro con gradini: salire velocemente: 1 gradino alla volta; 2 gradini alla volta; 3 gradini alla volta: 3x (3xtipo) Accelerazioni o prove di corsa in pianura | RESISTENZA GENERALE IN CIRCUITO: Lavoro a stazioni con andature varie e recupero in souplesse Oppure Lavoro a navetta | |

Indicazioni per la ripresa AGONISTICA

- **SVOLGERE UN ADEGUATO PERIODO DI LAVORO SPECIALE E SPECIFICO PER RIPORTARE GRADUALMENTE L'ATLETA NELLE CONDIZIONI DI POTER AFFRONTARE LE TANTO ATTESE COMPETIZIONI.**

- Riprendere con cautela le esercitazioni tecniche sulle partenze dai blocchi;
- Svolgere del lavoro specifico sulla “resistenza alla velocità” con intensità progressivamente crescente;
- Inserire con gradualità le prove lunghe sulla resistenza “lattacida” con moderazione, senza superare inizialmente l’85-88% di intensità e su poche prove e sufficientemente distanziate tra loro;
- Inserire le prove di “velocità elevata” con gradualità e dopo un periodo di rodaggio adeguato;
- Inserire le prove massimali o test in condizioni di freschezza e dopo essere sicuri di aver innalzato nei tempi giusti la qualità del carico specifico.

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE
E
PER LA PAZIENZA DIMOSTRATA**

**Settore velocità
Filippo Di Mulo
e Collaboratori**