



“IL MEZZOFONDO”



LUCA TIZZANI
(Luca.Tizzani@thalesalieniaspace.com)

CORSO PER ISTRUTTORI
REGIONALI FIDAL
FOSSANO (CN), 29/04/2018

PROSPETTO GARE DI MEZZOFONDO/FONDO				
CATEGORIA	PISTA	CROSS	MONTAGNA	STRADA
ESORDIENTI (6-11 anni)	Da 0.4 a 0.8 Km.	Da 0.5 a 0.8 Km.	Da 0.6 a 1.0 Km.	Dist.Varie (Max 0.8 Km.)
RAGAZZE/I (12-13 anni)	1000; 3X800	Da 1.0 a 1.5 Km.	Da 1.2 a 1.5 Km.	Dist. Varie (Max 1.5 Km.)
CADETTE (14-15 anni)	1000; 2000; 3x1000	Da 2.0 a 3.0 Km.	Da 1.8 a 2.5 Km.	Dist. Varie (Max 3.0 Km.)
CADETTI (14-15 anni)	1000; 2000; 3x1000	Da 2.5 a 3.5 Km.	Da 2.4 a 3.5 Km.	Dist. Varie (Max 4.0 Km.)
ALLIEVE (16-17 anni)	800; 1500; 3000; 2000 Siepi (76 cm.); 1000 Indoor	Da 2.5 a 4.0 Km.	Da 2.5 a 3.5 Km.	Dist. Varie (Max 10 Km.)
ALLIEVI (16-17 anni)	800; 1500; 3000; 2000 siepi (91 cm.); 1000 Indoor	Da 3.0 a 6.0 Km.	Da 4 a 5 Km.	Dist. Varie (Max 10 Km.)

PROSPETTO GARE DI MEZZOFONDO/FONDO				
CATEGORIA	PISTA	CROSS	MONTAGNA	STRADA
JUNIORES F (18-19 anni)	800; 1500; 5000; 10000; 2000 e 3000 siepi (barriere da 76 cm.); 3000; Miglio (1609 m.); Indoor: 800,1000,1500,3000	Da 3 a 6 Km.	Da 4 a 5 Km.	Distanze varie; Mezza Maratona (21.097 Km.)
JUNIORES M (18-19 anni)	800; 1500; 5000; 10000; 3000 siepi (barriere da 91 cm.); 3000; Miglio (1609 m.); Indoor: 800,1000,1500,3000	Da 4 a 8 Km.	Da 6 a 9 Km.	Distanze varie; Mezza Maratona (21.097 Km.)
SENIORES F (Da 20 anni in poi)	800; 1500; 5000; 10000; 3000 siepi (barriere da 76 cm.); 3000; Miglio (1609 m.); Indoor: 800,1000,1500,3000	Da 3 a 4 Km. (Cross Corto); Da 5 a 8 Km. (Cross Lungo)	Da 6 a 9 Km. per le gare classiche; fino a 21 Maratonina; fino a 42 Maratona; da 4 a 6 Km. per la staffetta	Distanze varie; Mezza Maratona (21.097 Km.); Maratona (42.195 Km.)
SENIORES M (Da 20 anni in poi)	800; 1500; 5000; 10000; 3000 siepi (barriere da 91 cm.); 3000; Miglio (1609 m.); Indoor: 800,1000,1500,3000	Da 3 a 6 Km. (Cross Corto); da 8 a 12 Km. (Cross Lungo)	Da 8 a 15 Km. per le gare classiche; fino a 21 Maratonina; fino a 42 Maratona; da 6 a 9 Km. per la staffetta	Distanze varie; Mezza Maratona (21.097 Km.); Maratona (42.195 Km.)

N. B. : gli Allievi/e non possono superare i 10 Km su strada; il campionato italiano allieve su strada si disputa sui 10 Km; gli juniores M/F non possono disputare la Maratona

SECONDO HARRE SI POSSONO CATALOGARE 5 FORME DI RESISTENZA:

RESISTENZA DI LUNGA DURATA: L'ESERCIZIO
SUPERA GLI 8'; L'IMPEGNO E'
PREVALEMENTEMENTE AEROBICO

RESISTENZA DI MEDIA DURATA: L'ESERCIZIO
DURA TRA I 2' e GLI 8'; VENGONO UTILIZZATI SIA
IL MECCANISMO AEROBICO CHE QUELLO
ANAEROBICO

RESISTENZA DI BREVE DURATA:
PRESTAZIONI COMPRESSE TRA 45" e 2', CON
MASSICCIO IMPEGNO DEL MECCANISMO
ANAEROBICO LATTACIDO



RESISTENZA ALLA FORZA: IL
RIFERIMENTO E' AD UNA PRESTAZIONE
DI FORZA PROLUNGATA NEL TEMPO,
CON ELEVATE ESIGENZE DI RESISTENZA
MUSCOLARE LOCALE ED ALTE
VELOCITA' NEL CASO DELLA CORSA



RESISTENZA ALLA VELOCITA': IL
RIFERIMENTO E' AD ESERCIZI SVOLTI A
VELOCITA' MASSIMALE O SUB-MASSIMALE
CON IMPEGNO PRESSOCHE' ESCLUSIVO
DEI MECCANISMI ANAEROBICI



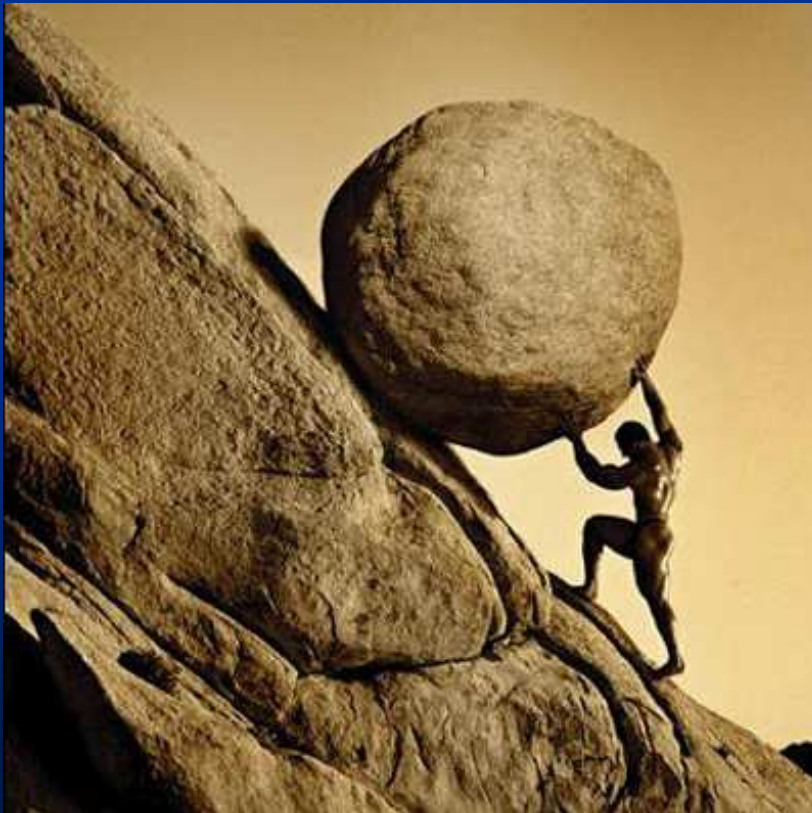
POSSIAMO DISTINGUERE DUE FORME DI RESISTENZA

**GENERALE, CHE INDICA UNA FORMA DI RESISTENZA
INDIPENDENTE DALLO SPORT PRATICATO**

**SPECIALE, CHE INDICA UNA FORMA DI RESISTENZA
SPECIFICA IN RELAZIONE ALLA DISCIPLINA PRATICATA**



A LIVELLO GENERALE, L'ALLENAMENTO PER IL MEZZOFONDO IMPLICA, COINVOLGE, UTILIZZA TUTTA UNA SERIE DI ESERCIZI, PROVE, RIPETUTE AVENTI COME SCOPO IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA, GENERALE E SPECIFICA.



- IL MOVIMENTO E' L' ESSENZA DI QUALSIASI TIPO DI ATTIVITA' SPORTIVA.
- GRAZIE ALL' INTERVENTO DEI MUSCOLI L' UOMO PUO' MUOVERE L' INTERO SUO CORPO O PARTI DI ESSO.
- PER POTER PARLARE DI MEZZOFONDO E DEL SUO ALLENAMENTO E' FONDAMENTALE CONOSCERE I PROCESSI ENERGETICI FONDAMENTALI CHE AVVENGONO A LIVELLO MUSCOLARE. QUESTI PROCESSI SONO ALLA BASE DELLA CORSA.

- IL MUSCOLO E' COSTITUITO DA VARIE FIBRE MUSCOLARI, CAPACI DI ACCORCIARSI ED ALLUNGARSI. LA DISTINZIONE PIU' SEMPICE E' QUELLA TRA FIBRE LENTE E VELOCI.

- LE FIBRE LENTE, STF (Slow twitch fibre), dette anche fibre rosse, sono dotate di un meccanismo aerobico molto attivo.

- LE FIBRE VELOCI, FTF (Fast twitch fibre) vengono suddivise in due sottotipi:

FTG, o II B, piu' spiccatamente glicolitiche, ossia piu' portate a produrre energia con il meccanismo anaerobico lattacido

FTO, o II A, capaci contemporaneamente di ricorrere al meccanismo glicolitico e aerobico

- IL MUSCOLO PER LA SUA CAPACITA' DI TRASFORMARE IN MOVIMENTO L'ENERGIA BIOCHIMICA E' UN MOTORE
- L' ATP (ADENOSIN -TRI-FOSFATO) E' LA SUA BENZINA
- IL MUSCOLO USA L' ATP GIA' PRESENTE NEL MUSCOLO STESSO E NE FORMA ALTRA A PARTIRE DA ZUCCHERI E GRASSI.

ADENOSINA - P - * - P - * - P = ADENOSINA - P - * - P + ENERGIA

ESISTONO 3 MECCANISMI ENERGETICI FONDAMENTALI PER LA RESINTESI DI NUOVO ATP:

- ANAEROBICO ALATTACIDO
- ANAEROBICO LATTACIDO
- AEROBICO

CORRELANDO IL CONCETTO DI “RESISTENZA” AL
MECCANISMO ENERGETICO UTILIZZATO:

PARLIAMO DI RESISTENZA AEROBICA, NEL CASO IN CUI
L'OSSIGENO NECESSARIO PER LA COMBUSTIONE SIA
DISPONIBILE IN QUANTITA' SUFFICIENTE

QUANDO INVECE A CAUSA DELL'INTENSITA' DELLO
SFORZO COMPIUTO E DEL CARICO DI LAVORO,
L'APPORTO DI OSSIGENO NON E' PIU' SUFFICIENTE PER IL
FABBISOGNO ENERGETICO RICHiesto ED ENTRANO IN
GIOCO ALTRE COMPONENTI, PARLIAMO DI RESISTENZA
ANAEROBICA

IL MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO

- *SFORZI BREVI, SCATTI*
- *USO L' ATP GIA' PRESENTE NEI MUSCOLI E QUELLO DERIVATO DALLA FOSFOCREATINA*
- *LA FOSFOCREATINA E' COMPOSTA DAL LEGAME CREATINA - * - FOSFATO*
- *ANAEROBICO PERCHE' NON HO INTERVENTO DELL'OSSIGENO*
- *ALATTACIDO PERCHE' NON SI PRODUCE ACIDO LATTICO*
- *QUANTITA' DI ATP CHE SI PUO' SINTETIZZARE RIDOTTA COME AMMONTARE TOTALE, MA ELEVATA NELL' UNITA' DI TEMPO*

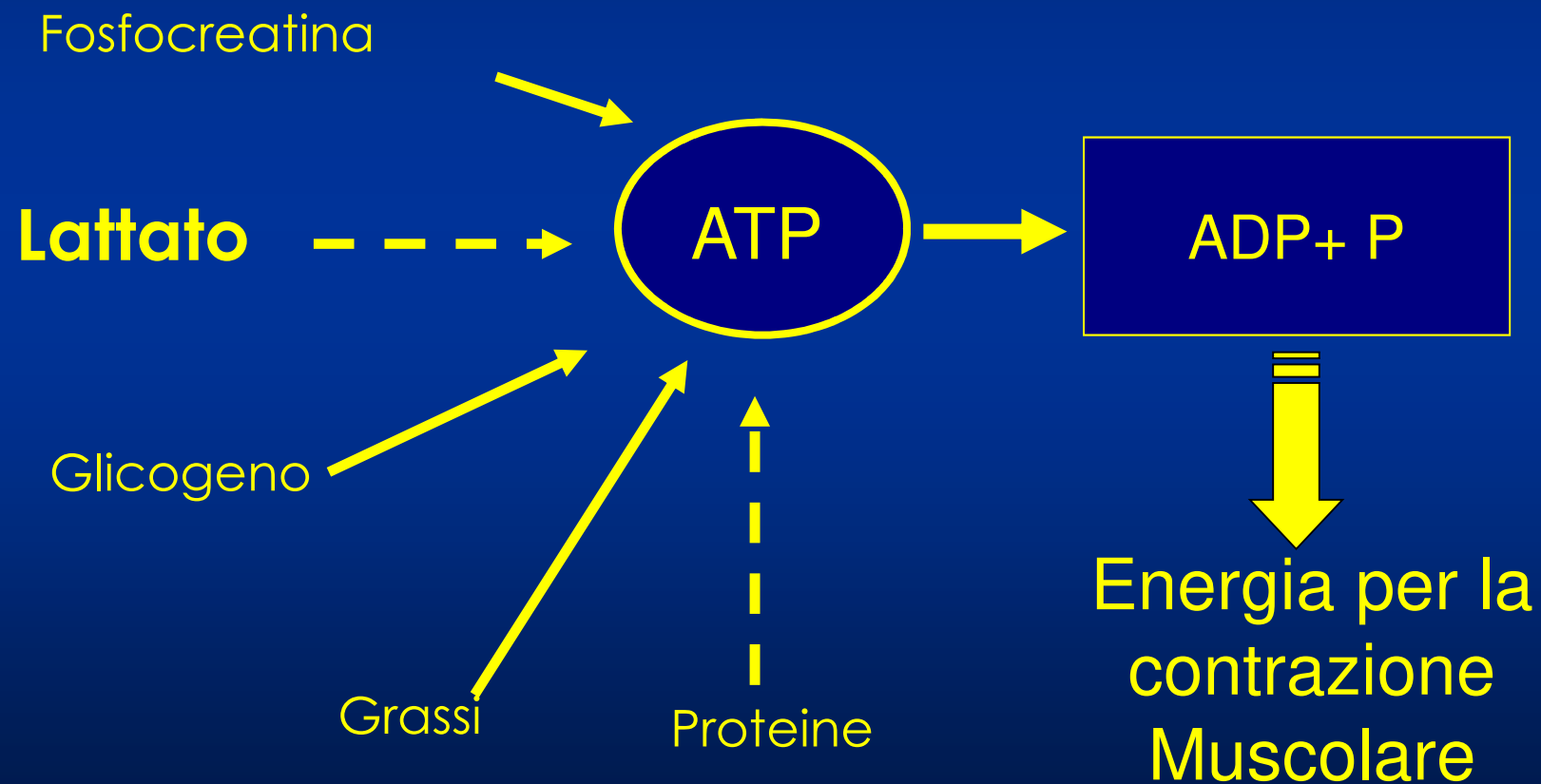
IL MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO

- SFORZO MOLTO INTENSO, NECESSITA' DI MOLTO ATP NELL' UNITA' DI TEMPO
- DETTO DELLA GLICOLISI ANAEROBICA, PERCHE' HO DEMOLIZIONE DI ZUCCHERO IN ASSENZA DI OSSIGENO
- $\text{GLUCOSIO} \rightarrow \text{LA}^- + \text{H}^+ + \text{ENERGIA}$
- IL LATTATO E LO IONE IDROGENO SONO SCORIE CHE DISTURBANO LA MUSCOLATURA
- E' UN MECCANISMO DI EMERGENZA, INTERVIENE MASSICCIAMENTE NELLE CORSE A PIEDI, IN DISTANZE TRA I 200 E I 1500

IL MECCANISMO AEROBICO

- SFORZO PROLUNGATO
- VENGONO DEMOLITI GLI ZUCCHERI, AMINOACIDI DERIVANTI DALLA DEMOLIZIONE DI PROTEINE, GRASSI
- $\text{GLUCOSIO} + \text{OSSIGENO} \rightarrow \text{ANIDRIDE CARBONICA} + \text{ACQUA} + \text{ENERGIA}$
- $\text{GRASSI} + \text{OSSIGENO} \rightarrow \text{ANIDRIDE CARBONICA} + \text{ACQUA} + \text{ENERGIA}$
- L'OSSIGENO VIENE PRESO DALL'ARIA E TRASPORTATO AI MITOCONDRI DELLE FIBRE MUSCOLARI, DOVE AVVIENE LA REAZIONE CHIMICA
- IN MOLTE DISCIPLINE SPORTIVE (DAI 5000 ALLA MARATONA PER I CORRIDORI) LA PRESTAZIONE DIPENDE IN GRAN PARTE DALLA QUANTITA' DI OSSIGENO CHE SI RIESCE A FAR ARRIVARE AI MUSCOLI NELL' UNITA' DI TEMPO, E DA QUANTA SONO IN GRADO DI UTILIZZARNE

Sorgenti di Combustibile per la produzione di *ATP*



CAPIRE LA CORRELAZIONE TRA
MECCANISMO ENERGETICO
USATO, TEMPO DI PERCORRENZA
E VELOCITA' DI CORSA
SIGNIFICA INTERPRETARE NEL
MODO GIUSTO L' ALLENAMENTO,
BASANDOSI IN PRIMO LUOGO
SULLA CONOSCENZA DELLA
FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO

STIMA DEL CONTRIBUTO ENERGETICO DURANTE ESERCIZIO FISICO MASSIMALE (GASTIN 2001)

<u>TEMPO (sec.)</u>	% Anaerobico	% Aerobico
0-10	94	6
0-15	88	12
0-20	82	18
0-30	73	27
0-45	63	37
0-60	55	45
0-75	49	51
0-90	44	56
0-120	37	63
0-180	27	73
0-240	21	79

**PERCENTUALI DI LAVORO AEROBICO SECONDO VARI AUTORI IN RELAZIONE ALLE VARIE
PROVE DI CORSA PIANA**

DISTANZA	ZACIORSKIJ	MUENCHINGER	ASTRAND	KEUL	ARCELLI
100	4	1	15	2	0
200	6	13	19	4	5
400	8	24	26.5	20	15
800	23	48	54	84	35
1500	49	67	67	-	55
3000	64	77.5	84	-	73
10000	87	95	95	-	95
20000	-	98.5	98	-	99.5
MARATONA	-	99	99	-	100

TEMPI DI INTERVENTO E RIPRISTINO DEL MECCANISMO ENERGETICO

	ALATTACIDO	LATTACIDO	AEROBICO
INTENSITA'	0'' < 8'' < 20''	20'' < 45'' < 2'	10'
RIPRISTINO COMPLETO	2'	2 ORE IN POI	0''
SEMIRECUPERO t/2	20''	10'/20'	0''
RECUPERO TECNICO	2', <2'	15'	0'' < 5'
	PROVE RIP. INTENSITA' MASSIMA DURATA 20''	PROVE RIP. INTENSITA' DA SUBMAX A MAX 20'' - 2'	PROVE RIP. DURATA 5' - 10'

COS'E' IL T/2?

- SI DEFINISCE DEBITO DI OSSIGENO LATTACIDO LA QUANTITA' DI OSSIGENO CHE SAREBBE STATA NECESSARIA PER PRODURRE CON IL MECCANISMO AEROBICO L' ATP CHE INVECE E' STATO PRODOTTO CON IL MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO.
- PRIMA O POI IL “ DEBITO” CONTRATTO DEVE ESSERE SALDATO, FORNENDO ALL'ORGANISMO LA QUANTITA' DI OSSIGENO DI CUI AVEVA BISOGNO.
- “ PAGO” IL DEBITO ANSIMANDO MOLTO, DOPO UNO SFORZO **MOLTO INTENSO**
- SI DICE T/2 IL TEMPO NECESSARIO PER PAGARE LA PRIMA META' DEL DEBITO DI OSSIGENO.
- NELL' INDIVIDUO POCO ALLENATO IL T/2 LATTACIDO E' PARI A 15 MINUTI, NELL' ALLENATO E' DI 7'
- NELL' INDIVIDUO POCO ALLENATO IL T/2 ALATTACIDO E' PARI A 30 SECONDI, NELL' ALLENATO SENSIBILMENTE INFERIORE

QUANDO PASSO DA UN MECCANISMO ENERGETICO AD UN ALTRO CORRENDO?

- **SOGLIA AEROBICA: E' QUELLA INTENSITA' DELLO SFORZO CHE CORRISPONDE A UNA CONCENTRAZIONE DI LATTATO MEDIAMENTE DI DUE MILLIMOLI PER LITRO DI SANGUE; I MARATONETI IN GENERE COMPLETANO LA MARATONA CON QUESTA CONCENTRAZIONE.**
- **SOGLIA ANAEROBICA: E' IL PIU' ALTO VALORE DI INTENSITA' AL QUALE ESISTE ANCORA UN EQUILIBRIO FRA L'ACIDO LATTICO CHE VIENE PRODOTTO E QUELLO CHE VIENE SMALTITO; CORRISPONDE A UNA CONCENTRAZIONE DI 4 MILLIMOLI PER LITRO DI SANGUE; AL DI SOTTO DI QUESTA VELOCITA' IL LATTATO PRODOTTO NON SI ACCUMULA NEI MUSCOLI MA VIENE SMALTITO (CONFINE TRA REGIME AEROBICO E ANAEROBICO)**
- **NEI CORRIDORI DI MEZZOFONDO PROLUNGATO E NEI MARATONETI LA VELOCITA' DI SOGLIA ANAEROBICA EQUIVALE A UNA VELOCITA' DI CIRCA 20 KM/ORA.**

- **VELOCITA' DI SOGLIA ANAEROBICA:**
I CORRIDORI EVOLUTI A QUESTA VELOCITA' SONO IN GRADO DI CORRERE LA MEZZA MARATONA
- **SOPRATTUTTO PER I MEZZOFONDISTI VELOCI (800 E 1500) C'E' UN'ALTRA VELOCITA' DI RIFERIMENTO MOLTO IMPORTANTE, LA VELOCITA' AEROBICA MASSIMA**

$$Va_{MAX} = \frac{VO2_{MAX} - VO2_{RIPOSO}}{C}$$

(dove $VO2_{MAX}$ e' il massimo consumo di ossigeno, $VO2_{RIPOSO}$ e' il consumo di ossigeno a riposo, C e' il costo energetico della corsa)

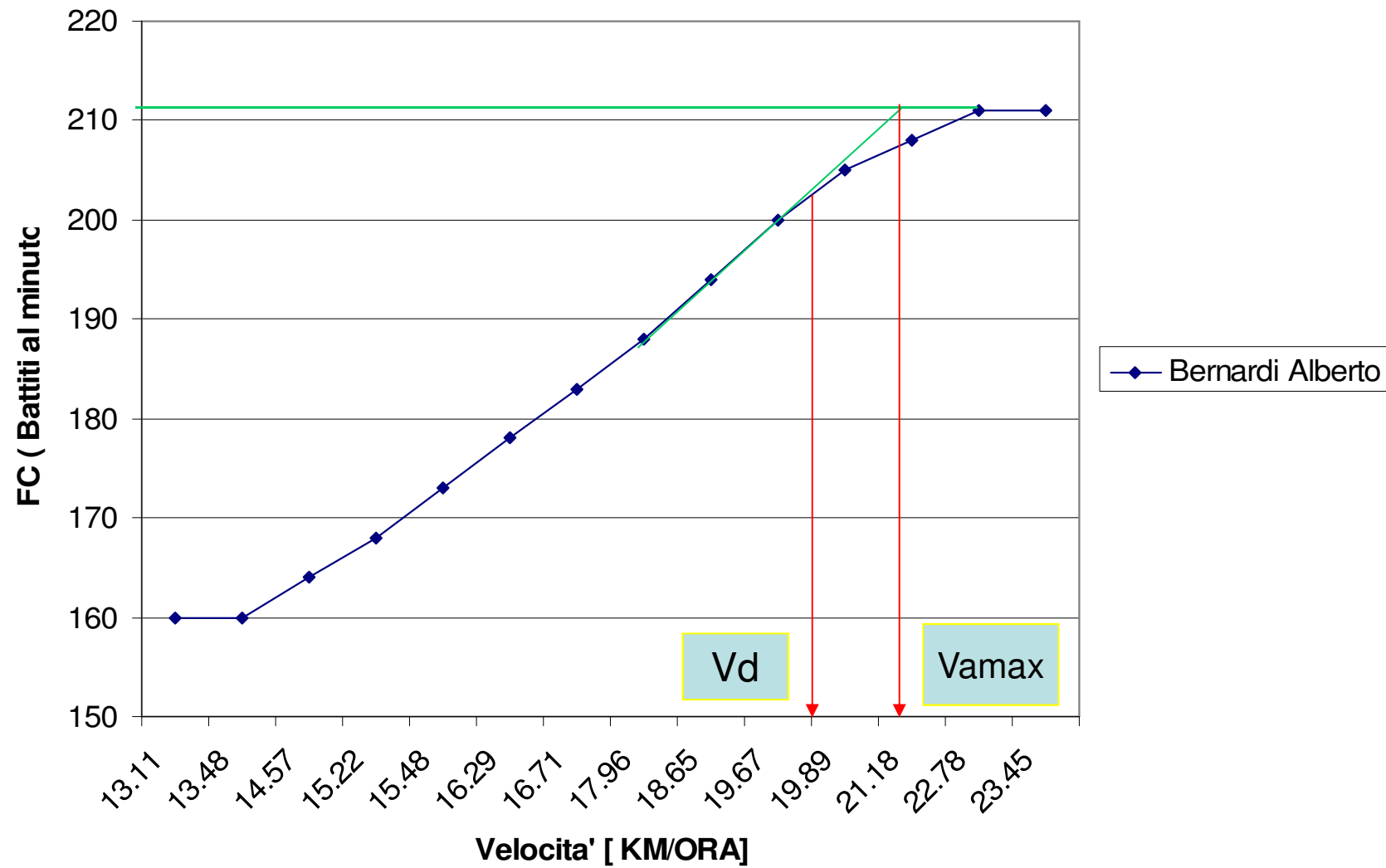
- **VELOCITA' AEROBICA MASSIMA:**
I CORRIDORI EVOLUTI A QUESTA VELOCITA' SONO IN GRADO DI CORRERE CIRCA 3000 METRI.

TEST DI CONCONI

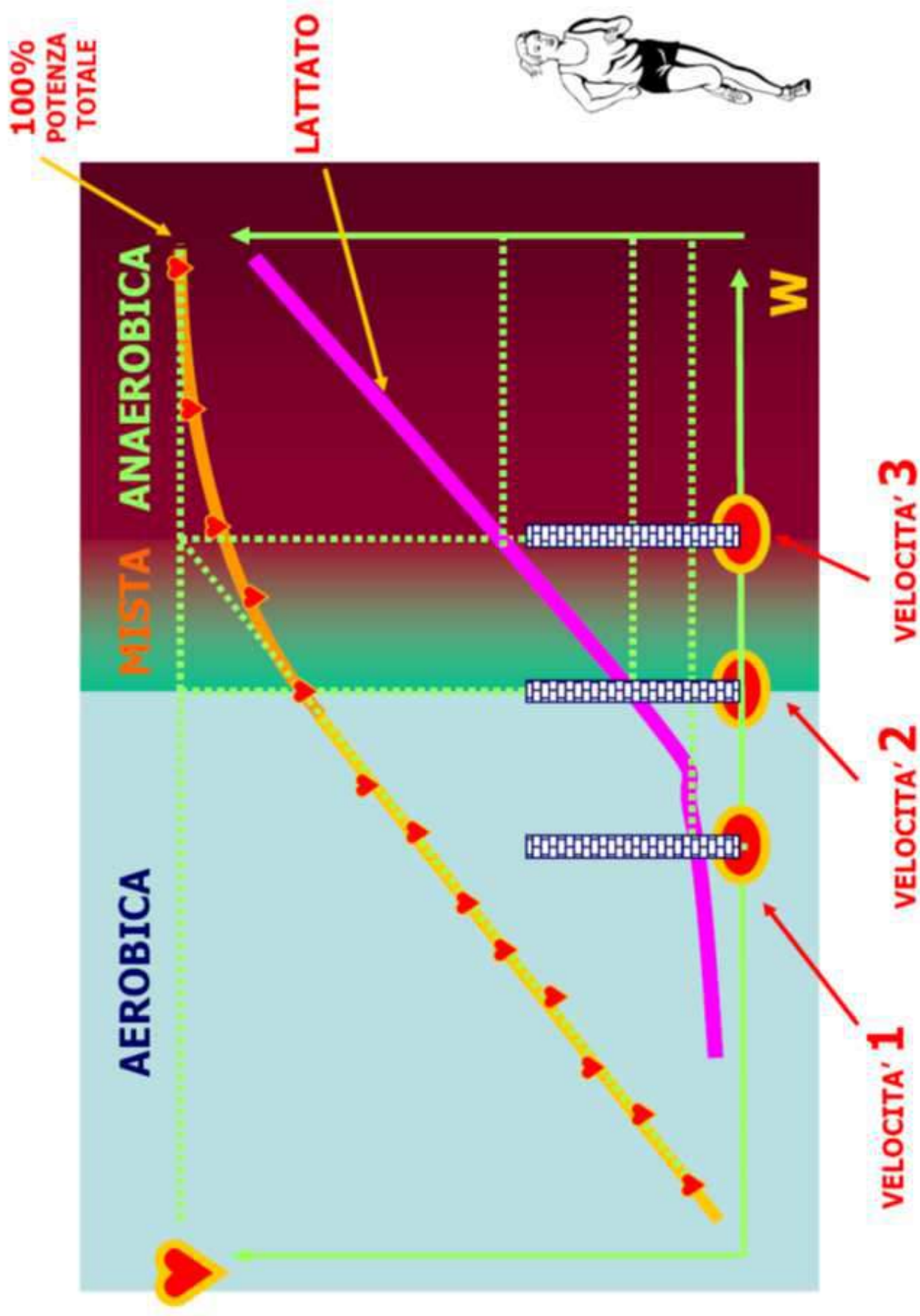
(BERNARDI ALBERTO 10/07/2004)

DISTANZA	TEMPO	TEMPI PARZIALI	VELOCITA' [KM/ORA]	FREQUENZA CARDIACA
200	54" 9	54" 9	13.11	160
400	1' 48" 3	53" 4	13.48	160
600	2' 37" 7	49" 4	14.57	164
800	3' 28" 2	50" 5	14.26	163
1000	4' 15" 5	47" 3	15.22	168
1200	5' 02" 0	46" 5	15.48	173
1400	5' 46" 2	44" 2	16.29	178
1600	6' 29" 3	43" 1	16.71	183
1800	7' 09" 4	40" 1	17.96	188
2000	7' 48" 0	38" 6	18.65	194
2200	8' 24" 6	36" 6	19.67	194
2400	9' 00" 8	36" 2	19.89	209
2600	9' 34" 8	34" 0	21.18	211
2800	10' 06" 4	31" 6	22.78	201
3000	10' 37" 1	30" 7	23.45	201

TEST DI CONCONI



ZONE DI INTENSITA'



CALCOLO DELLE VELOCITA' DI CORSA IN BASE ALLA SOGLIA ANAEROBICA (Vd)

(Ipotizzando ad esempio una Vd = 20 Km/Ora, ossia un ritmo da 3' al Km.)

- 70-83% Vd: corsa a ritmo lento, sviluppo resistenza aerobica estensiva
(Esempio 40' di corsa tra i 14 e i 16.6 Km/Ora, ossia tra 4'17" e 3'37" al Km.)
- 83-98% Vd: corsa a ritmo medio, sviluppo resistenza aerobica intensiva
(Esempio 20' – 25' di corsa tra i 16.6 e i 19.6 Km/Ora, ossia tra 3'37" e 3'04" al Km.)
- 98-102% Vd: lavoro alla soglia, corsa a ritmo veloce e prove ripetute lunghe e medie. Sviluppo potenza aerobica e resistenza specifica per Mezzofondisti Prolungati
(Esempio 3X1000 a 3' al Km. con recupero 5' tra loro)
- 102-111% Vd: prove ripetute brevi e sviluppo della capacita' lattacida e resistenza specifica per Mezzofondisti Veloci
(Esempio 4X500 in 1'20" con recupero 8' tra loro)

**UNO DEGLI OBIETTIVI DELL'
ALLENAMENTO:**

**INNALZARE LA VELOCITA'
DI SOGLIA ANAEROBICA**



**PRODURRE LE STESSE QUANTITA' DI ACIDO
LATTICO A VELOCITA' DI CORSA PIU'
ELEVATE**

TEST DEL LATTATO

Protocollo:

5/6 prove sui 1200 metri, da correre a velocità regolare all'interno della prova e crescente da prova a prova;

Foro al lobo dell'orecchio prima di partire;

Prelievi di sangue al lobo dell'orecchio dopo ogni prova e misurazione del lattato;

Recupero tra ogni 1200 giusto il tempo per effettuare il prelievo del sangue;

Prelievo di sangue trascorsi 3' dopo l'arrivo dell'ultima prova sui 1200;

lepri sonore per facilitare l'andatura;

cardiofrequenzimetro indossato dall'atleta (Misurazione di frequenza cardiaca e rilevazione dei tempi)

TEST ELISA PALMERO 29/03/2018

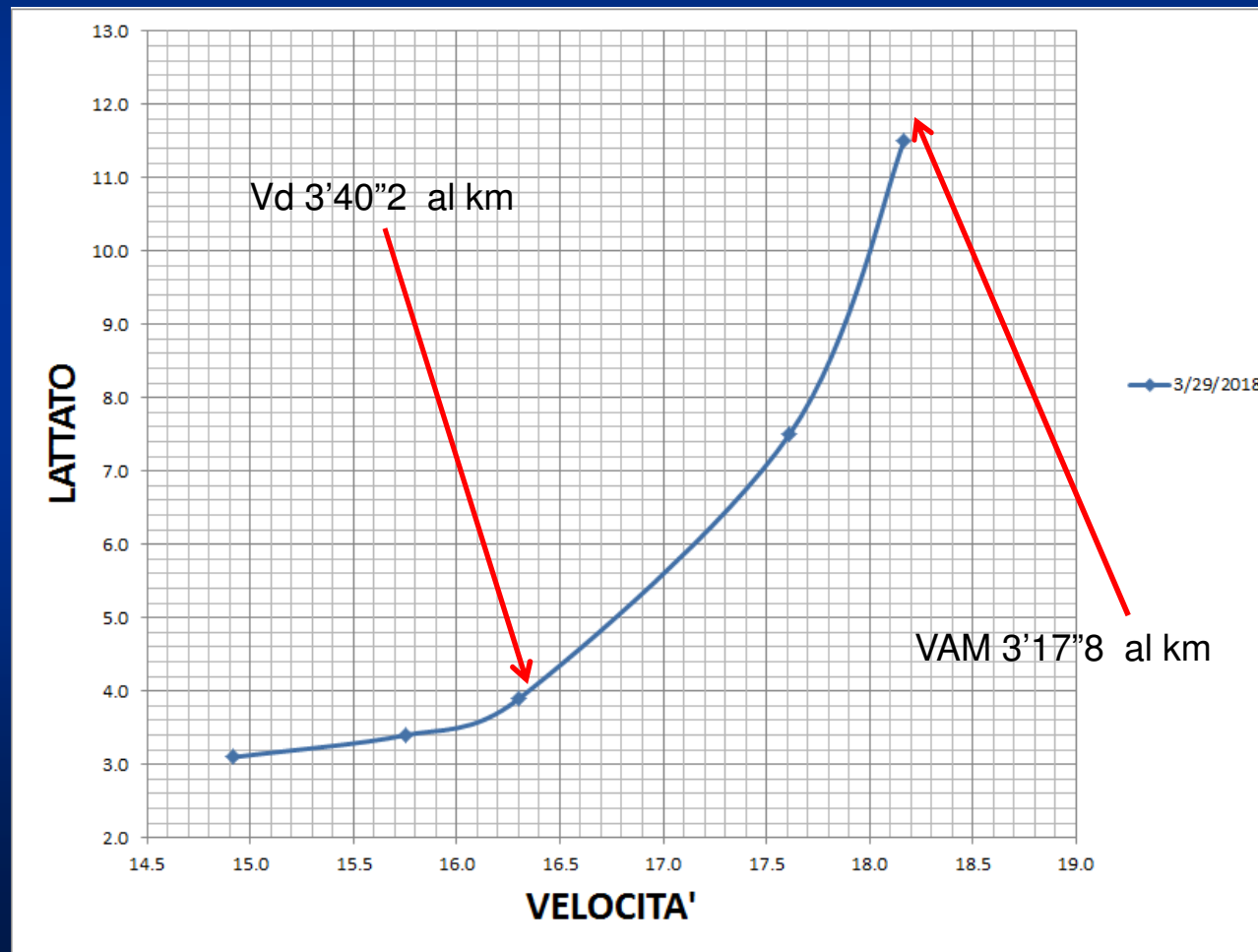
Prova	Distanza	Tempo	Passo/Km	Velocità	Lattato	FC	RPE
1	1200	04:49.6	04:01.3	14.9	3.1	185	
2	1200	04:34.3	03:48.6	15.7	3.4	191	
3	1200	04:25.0	03:40.8	16.3	3.9	193	
4	1200	04:05.3	03:24.4	17.6	7.5	199	
5	1200	03:57.8	03:18.2	18.2	11.5	202	
Rec 3'					9.1		

TEST DEL LATTATO ELISA PALMERO 29/03/2018

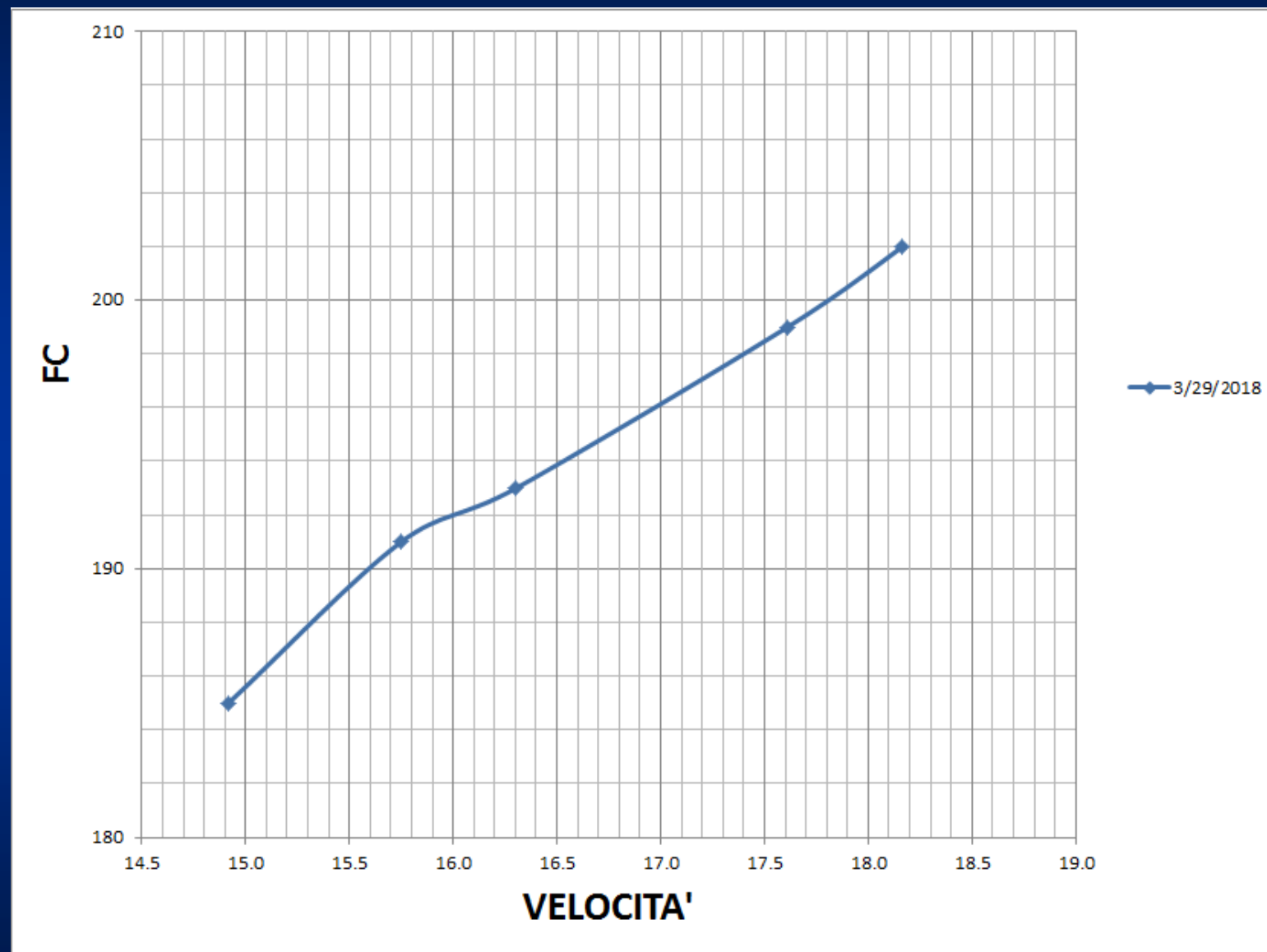
2 millimoli di acido lattico corrispondenti alla soglia aerobica (Va) (Velocità maratona)

4 millimoli di acido lattico corrispondenti alla soglia anaerobica (Vd) (Velocità mezza maratona)

11.8 millimoli di acido lattico corrispondenti alla Velocità Aerobica Massima (VAM) (Velocità 3000 metri)



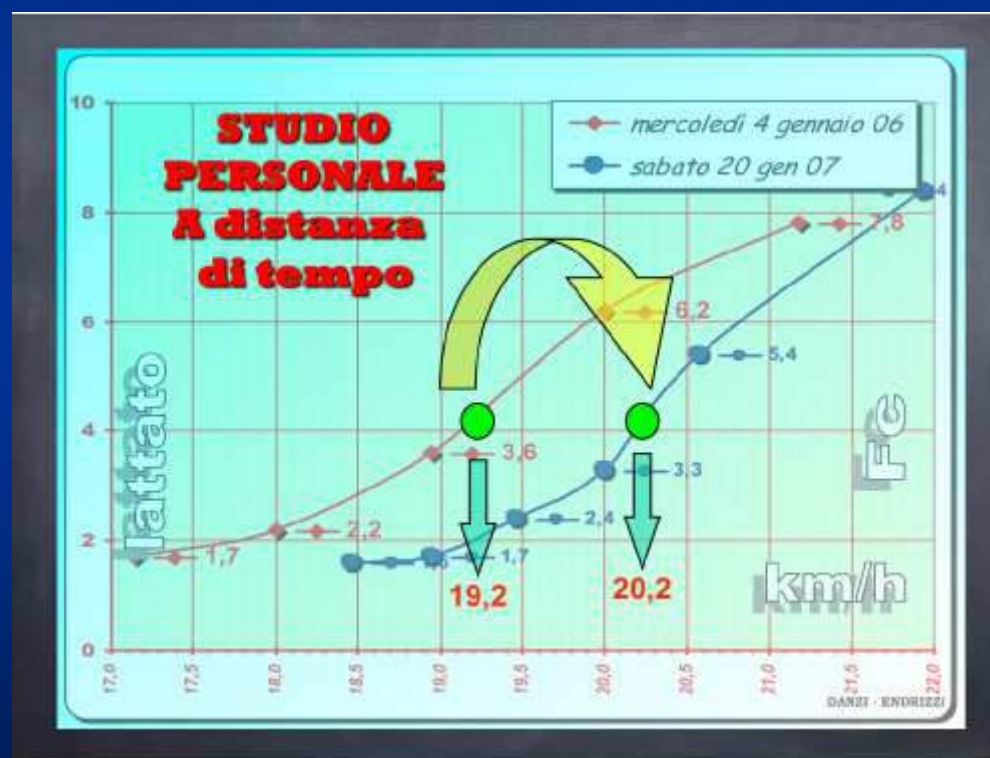
TEST DEL LATTATO ELISA PALMERO 29/03/2018



UNO DEGLI OBIETTIVI DELL' ALLENAMENTO:

PRODURRE LE STESSE QUANTITA' DI ACIDO LATTICO A VELOCITA' DI CORSA PIU' ELEVATE

(4 millimoli di acido lattico corrispondenti alla soglia anaerobica



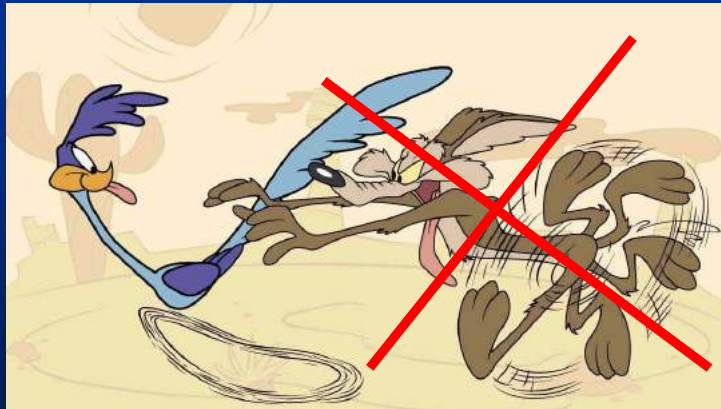
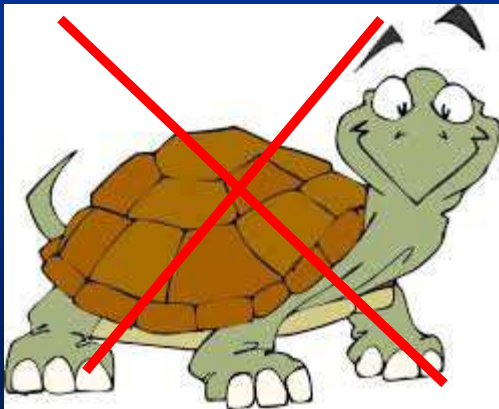
(Fonte grafico: Silvano Danzi)

INNALZARE LA VELOCITA' DI SOGLIA ANAEROBICA

Gli allenamenti piu' efficaci per "innalzare" la soglia anaerobica sono quelli svolti a velocita' molto prossime alla soglia stessa:

+/- 5/10 % Vd

Allenamenti a velocita' di corsa troppo basse , o parimenti troppo alte, in relazione alla soglia, non hanno influenza diretta, specifica e rilevante sul suo spostamento



MEZZI PER L' INCREMENTO DELLE CAPACITA' ORGANICHE E MATABOLICHE ATTRAVERSO LA CORSA

QUALITA' ALATTACIDE

- **RESISTENZA**

**Prove ripetute o serie di
ripetizioni sino ad 8''
Intensita' Massimale con
recupero da 1' a 3'**

- **POTENZA**

**Prove ripetute sino ad 8'' ad
intensita' Massimale
Recuperi completi da 2' a 5'**

MEZZI PER L' INCREMENTO DELLE CAPACITA' ORGANICHE E MATABOLICHE ATTRAVERSO LA CORSA

QUALITA' LATTACIDE

- **RESISTENZA**

**Prove ripetute o serie di
ripetizioni da 20'' a 2' ad
intensita' subMassimale con
recupero da 1' a 10'**

- **POTENZA**

**Prove ripetute da 8'' ad 1'
ad intensita' da Massimale a
subMassimale con recupero da 5' a
15'**

MEZZI PER L' INCREMENTO DELLE CAPACITA' ORGANICHE E MATABOLICHE ATTRAVERSO LA CORSA

QUALITA' AEROBICHE

- **RESISTENZA**

**Corsa continua a velocita'
uniforme o variata ad intensita'
Medio/Bassa da 30' a 60' e oltre**

- **POTENZA**

**Corsa continua a velocita'
uniforme o variata ad alta
intensita' da 8' a 20'
Prove frazionate da 2' a 8'**

MEZZI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO PER LA RESISTENZA AEROBICA

- **Corsa continua a velocita' uniforme:**
 - **Lenta** (costruzione fisiologica di base)
 - **Media** (elemento di passaggio dalla resistenza alla potenza)
 - **Veloce**
- **Corsa continua con variazioni di velocita':**
 - **Variazioni brevi** (sviluppo intensivo della resistenza)
 - **Variazioni lunghe** (sviluppo estensivo della resistenza)
- **Corsa in salita:**
 - **Ripetute brevi**
 - **Ripetute Lunghe**
 - **Continua (Collinare)**
- **Fartlek**

MEZZI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO PER LA POTENZA AEROBICA

- **Corsa continua a velocita' uniforme:**
 - **Media/Veloce**
 - **Progressiva**
 - **Veloce**
- **Corsa continua con variazioni di velocita':**
 - **Variazioni brevi (sviluppo intensivo della resistenza)**
 - **Variazioni lunghe (sviluppo estensivo della resistenza)**
- **Prove Ripetute:**
 - **Lunghe**
 - **Medie**
- **Corsa in salita:**
 - **Ripetute brevi**
 - **Ripetute Lunghe**

ALLENAMENTO DELLA POTENZA AEROBICA
(MEZZOFONDO PROLUNGATO)

• CATEGORIA	ALLIEVI	JUNIORES	SENIORES
• Lunghezza prove	600 - 1200	1000 - 2000	1000 - 3000
• Chilometri complessivi	3 - 5	5 - 8	8 - 12
• Intensita' dei 1000 metri	96-100% pers. sui 3000	98-102% pers. sui 5000	100-105% pers. sui 10000
• Intensita' dei 2000 metri		96-100% pers. sui 5000	98-103% pers. sui 10000
• Intensita' dei 3000 metri			96-100% pers. sui 10000

ALLENAMENTO DELLA POTENZA AEROBICA
(MEZZOFONDO VELOCE)

CATEGORIE	DISTANZE	LUNGHEZZA PROVE	METRI COMPLESSIVI	RECUPERO	INTENSITA'
ALLIEVI	800	300/1000	2000-3000	Da 4' a 3'	Crescente nel tempo
	1500	400/1200	4000-6000		
JUNIORES	800	300/1200	2500-4000	Da 4' a 3'	Crescente nel tempo
	1500	500/2000	4500-7000		
SENIORES	800	300/1200	3000-5000	Da 4' a 3'	Crescente nel tempo
	1500	500/3000	4500-8000		

MEZZI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO PER LE QUALITA' LATTACIDE (Resistenza, potenza e capacita')

- **Prove ripetute**
 - **Medie**
 - **Brevi**

MEZZI DI ALLENAMENTO COMPLEMENTARI ALLA CORSA (MA NON MENO IMPORTANTI)

- **Flessibilita'**
- **Tecnica di corsa**
- **Potenziamento e rafforzamento muscolare
(fondamentali i circuiti)**
- **Addestramento tattico e psicologico**
- **Giochi e altri sport (soprattutto a livello giovanile)**

RADUNO INTERREGIONALE MEZZOFONDO PIEMONTE-LOMBARDIA, LECCO 1-3/11_2013



COSTRUZIONE DELL'ATLETA NEL SUO
COMPLESSO



ESEMPIO DI CIRCUITO PER UN MEZZOFONDISTA CADETTO/ALLIEVO



→ = 100 metri di corsa a ritmo di 4'20" al Km

Circuito da ripetere 3 volte; alla fine di ogni circuito 1 Km in 4'20"; rec. 6' da fermi (con stretching) tra i circuiti

RIASSUMENDO.

- **E' fondamentale capire che non esiste piu' (ammesso che sia mai esistito) il concetto che il Mezzofondista si allena "correndo" e basta: correre a velocita' diverse, per lunghezze diverse e con tempi di recupero diversi comporta diversi stimoli allenanti e diversi risultati.**
- **E' compito dell' allenatore conoscere le caratteristiche dell' atleta che allena e della competizione in cui dovra' gareggiare, scegliendo i mezzi di allenamento piu' idonei e la loro giusta collocazione temporale per prepararlo al meglio.**

RIASSUMENDO.

- **Ci sono alcuni principi fondamentali e basilari da conoscere, che però vanno interpretati e correlati alla diversa disciplina da affrontare.**
- **Molti mezzi di allenamento sono ben identificabili e catalogati, ma assumono significati e importanza diversi a seconda della disciplina: ad esempio il Fondo Medio diventa fondamentale come anello di giunzione tra resistenza aerobica e potenza aerobica per il Mezzofondista prolungato, “meno importante” per il mezzofondista veloce, per cui il meccanismo aerobico non è più solo il principale fautore della prestazione, ma va a supporto di un lavoro lattacido che è basilare.**

RIASSUMENDO.

- In generale tutta la corsa compiuta in regime aerobico non necessita di recuperi particolari, le pulsazioni non raggiungono livelli elevatissimi, il “debito“ in termini di fiato non e' eccessivo, non si ha la formazione di acido lattico, o comunque il suo smaltimento e' contemporaneo o quasi alla sua produzione.

- Correndo a velocita' superiori a quelle di soglia anaerobica si ha produzione e accumulo di acido lattico: l'allenamento a questi regimi comporta adeguati tempi di recupero. L'affaticamento muscolare e' notevole. Occorre tenerne conto nella programmazione generale dell'allenamento. E' ad esempio metodologicamente sbagliato fare una seduta di pesi subito dopo una seduta a carattere lattacido, con il rischio di infortuni.

RIASSUMENDO.

- **Le gare di corsa definite di Mezzofondo e Fondo, dagli 800 alla Maratona hanno ovviamente caratteristiche diverse, oltre che per la ovvia disparita' di distanza, sotto il profilo energetico, biomeccanico, psicologico, tattico... Mezzi di allenamento e ritmi di gara specifici per una data competizione diventano complementari e meno importanti per un' altra. Questo soprattutto per gli atleti di alta qualificazione, che nel periodo di finalizzazione agonistica massima svolgeranno un lavoro sempre piu' specifico e mirato.**

(Esempio estremo: un maratoneta non svolgera' tutta una serie di sedute di allenamento a carattere lattacido prima della maratona).

CONCETTI RIASSUNTIVI.

Il consolidamento corretto e ben radicato della resistenza di base e della funzionalità aerobica di ogni atleta, sono il presupposto fondamentale per lo sviluppo e l'allenamento della resistenza specifica/potenza/capacità seguenti.



SEMPLIFICANDO DAVVERO MOLTISSIMO LE COSE:

IL MEZZOFONDISTA SI ALLENA E SI PREPARA PER
AUMENTARE LA SUA RESISTENZA DI BASE E GENERALE.



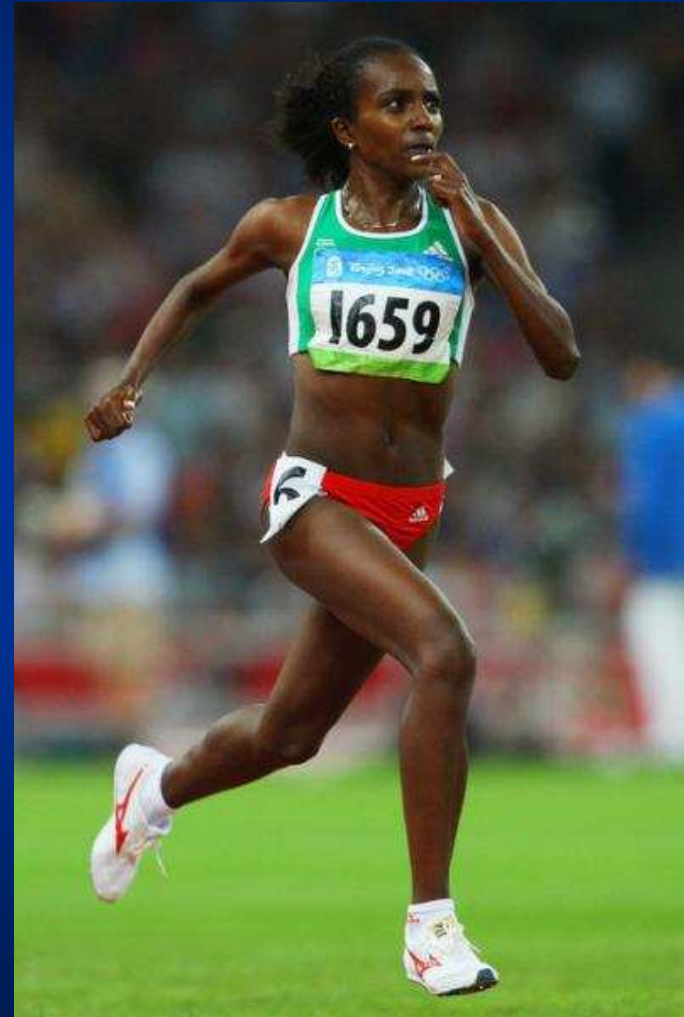
CON L'AUMENTARE DEL CARICO ALLENANTE:
A RITMI DI CORSA O AD INTENSITA' DI ESERCIZIO PIU' ELEVATE LA
RESISTENZA DIVIENE VIA VIA PIU' SPECIFICA E SFOCIA/SI TRASFORMA
NELLA POTENZA (LAVORO PER UNITA' DI TEMPO).

NEL MOMENTO IN CUI IL CARICO ALLENANTE DELLA SEDUTA E' TALE
PER CUI SI RAGIONA IN TERMINI DI "POTENZA" ENTRA IN GIOCO UN
NUOVO CONCETTO, QUELLO DI "CAPACITA' ". ABITUO ED ALLENO
L'ORGANISMO A SVILUPPARE PER UN TEMPO MAGGIORE LA SUA
EFFICIENZA NEL MANTENERE ALTA LA POTENZA SVILUPPATA E/O A
SMALTIRE E SOPPORTARE LE SCORIE (AD ESEMPIO IL LATTATO)
PRODOTTE.

PREPARARE E FINALIZZARE LA GARA ED IL GRANDE OBIETTIVO
STAGIONALE, SIGNIFICA MASSIMIZZARE E SINCRONIZZARE L'
EFFICACIA DI OGNUNO DI QUESTI ASPETTI!!!!

TECNICA DI CORSA.

- Per quel che riguarda la corsa, ovviamente c'è un unico modello tecnico di riferimento, comune a tutte le specialità
- E' però anche vero che la corsa del mezzofondista si differenzia per alcuni aspetti peculiari, rispetto a quella del velocista

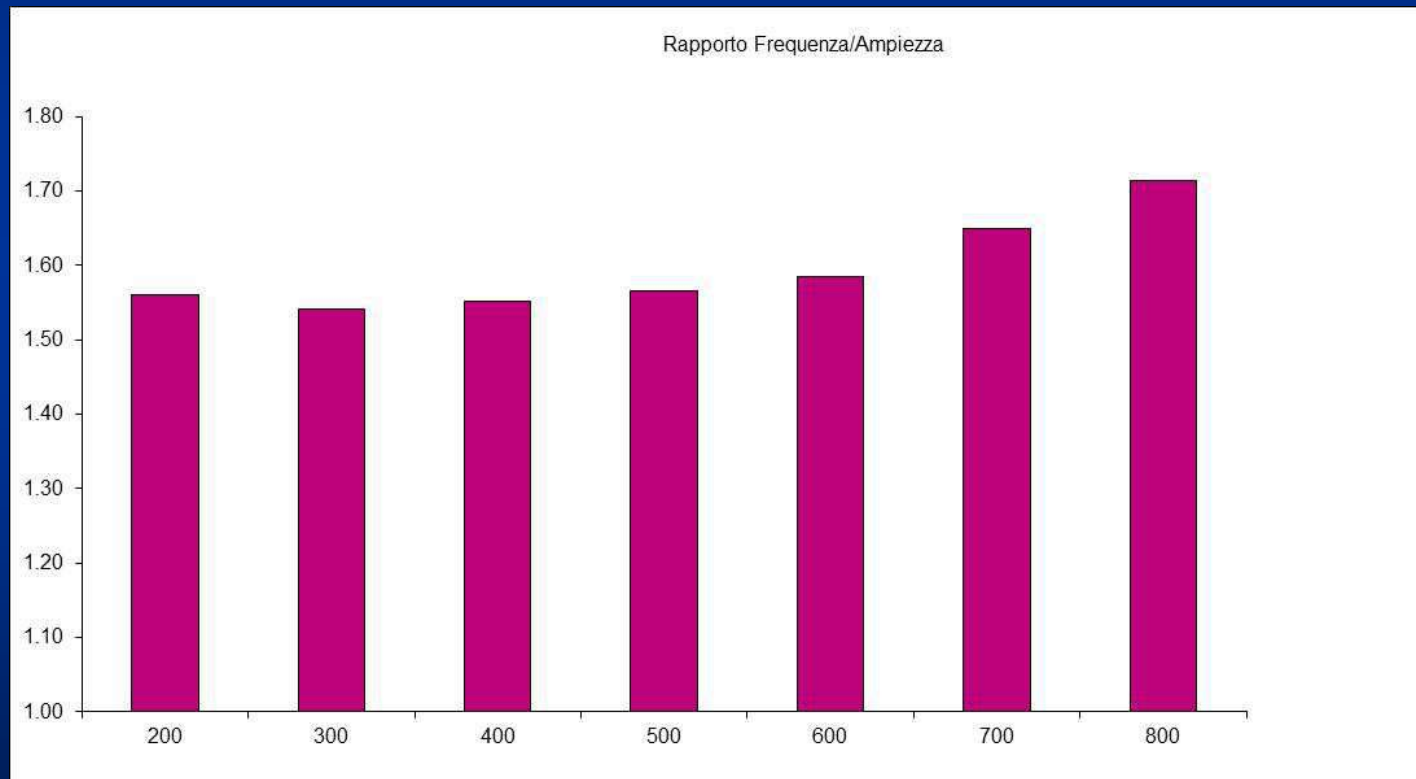


TECNICA DI CORSA.

- Va ricercata in maniera assoluta e continuativa una grande efficienza coordinativa, il corretto appoggio del piede a terra, l'azione ben equilibrata degli arti superiori in accordo con quelli inferiori, la corretta postura del tronco. Particolare attenzione va rivolta all'economicità ed efficacia della corsa.
- Le differenze maggiori rispetto alla corsa del velocista si evidenziano in:
 - ✓ Una maggiore variazione della posizione/spinta del piede a terra in funzione della velocità espressa
 - ✓ L'arto libero oscilla in avanti con gamba quasi parallela al suolo
 - ✓ L'estensione dell'anca, della gamba e del piede in fase di spinta sarà mediamente completa per le prove più veloci (800/1500), mediamente incompleta per le distanze più lunghe (5000/10000/ Maratona) (Molto dipende dalle caratteristiche dell'atleta)
 - ✓ Il ginocchio "sale" meno
 - ✓ Il movimento delle braccia è meno pronunciato

L'ASPETTO METABOLICO E QUELLO MECCANICO SONO STRETTAMENTE LEGATI E CORRELATI.

- Una miglior tecnica di corsa comporta un minor dispendio energetico ed una maggiore efficienza



- Maria Savinova, 1'55'87, vincitrice Campionati mondiali 800 metri, Daegu 04/09/2011: rapporto frequenza ampiezza nel corso della gara

L'ASPETTO METABOLICO E QUELLO MECCANICO SONO STRETTAMENTE LEGATI E CORRELATI.

ANDREA BENVENUTI: 1'46"12

Tratto di gara [m]	Posizione	Tempo totale [sec]	Tempo parziale [sec]	Velocità media [Km/ora]	Velocità media [m/sec]	Numero di passi totali	Numero di passi parziali	Ampiezza media [m]	Frequenza media [Hz]	Rapporto Frequenza / Ampiezza
200	3	26"3	26"3	27,38	7,60	90,3	90,3	2,21	3,43	1,55
300	4	40"3	14"0	25,71	7,14	134,7	44,4	2,25	3,17	1,41
400	3	54"4	14"1	25,53	7,09	179,9	45,2	2,21	3,21	1,45
500	3	1'08"5	14"1	25,53	7,09	226,7	46,8	2,14	3,32	1,55
600	2	1'20"9	12"4	29,03	8,06	270,2	43,5	2,30	3,47	1,51
700	2	1'33"3	12"4	29,03	8,06	315,3	45,1	2,22	3,68	1,66
800	1	1'46"12	12"8	28,13	7,81	360,8	45,5	2,20	3,55	1,62

ALLENARE LA RESISTENZA IN GENERALE, ED IL
MEZZOFONDO IN PARTICOLARE,
E' DAVVERO SEMPLICE?

DAVVERO SI PUO' PENSARE CHE BASTI CORRERE
PIU' O MENO A LUNGO, PIU' O MENO FORTE,
E CHE CIO' SIA SUFFICIENTE?

QUANTO INVECE DIVENTA IMPORTANTE CURARE
OGNI DETTAGLIO, QUALITA', CAPACITA'
POSSIBILE IN ALLENAMENTO??

OLIMPIADI SYDNEY 2000

100 MASCHILI

Distacco tra 1[^] e 2[^]:
0.12''

10000 MASCHILI

POS	ATHLETE	COUNTRY	MARK
1	<i>Haile GEBRSELESSIE</i>	 ETH	27:18.20 SB
2	<i>Paul TERGAT</i>	 KEN	27:18.29
3	<i>Assefa MEZGEBU</i>	 ETH	27:19.75 SB
4	<i>Patrick Mutuku IVUTI</i>	 KEN	27:20.44

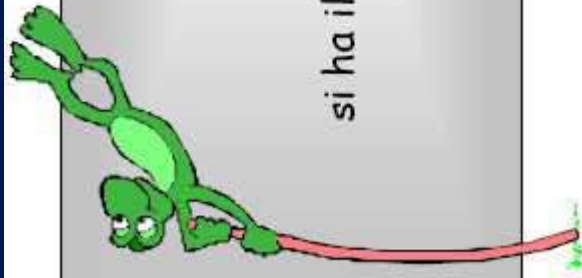
Distacco tra 1[^] e 2[^]:
0.09''

PUNTUALIZZAZIONI PER L' ALLENAMENTO DEI PIU' GIOVANI

- dai 6 ai 10 anni

vi sono buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità coordinative

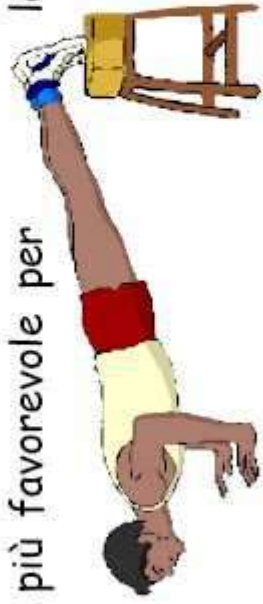




- dai 10 agli 13-14 anni per le femmine e
- dai 10 ai 14-15 per i maschi

si ha il periodo più favorevole per le tecniche sportive di base

- dai 14 ai 18 anni per le femmine e dai 15 ai 19 anni per i maschi
- si ha il periodo più favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali.



PROGRAMMAZIONE DELL' ALLENAMENTO

GIOVANI

- Gli obiettivi sono incentrati sull'aspetto Pedagogico e dell'apprendimento.
- La competizione e' compresa negli stimoli allenanti
- La programmazione segue sviluppi lineari con lieve variazione del carico.

ADULTI

- Gli obiettivi sono incentrati sulla massima prestazione.
- La competizione e' vista come finalizzazione dell' allenamento.
- La programmazione si sviluppa con i criteri della periodizzazione e ciclizzazione.

EFFICIENZA DEI MECCANISMI ENERGETICI

	<u>GIOVANI</u>	<u>ADULTI</u>
• <u>ALATTACIDO</u>	Ottima	Buona
• <u>LATTACIDO</u>	Scarsa	Buona
• <u>AEROBICO</u>	Buona	Ottima

PERCHE' EVITARE L' ALLENAMENTO LATTACIDO NEI GIOVANI

- Problemi nell'azione del Sistema Cardio Circolatorio
- Problemi psicologici e di grande intensita'
- Le capacita' di apprendimento calano molto
- Non e' questa la fascia di eta' opportuna per lavorarci.
- LDH = LATTATO DEIDROGENASI (o LATTICO DEIDROGENASI)
e' l' enzima che permette di lavorare ad alta intensità nonostante quantita' elevate di acido lattico gia' presenti nell' organismo. Facilita la trasformazione di lattato in piruvato e viceversa. Si sviluppa dopo i 14 anni.

IL BAMBINO/RAGAZZO NON E' UN GRANDE ATLETA IN MINIATURA



NON ESISTE UN RAPPORTO
MATEMATICO TRA GLI
ALLENAMENTI DEL GRANDE
ATLETA E QUELLI DEL
BAMBINO/RAGAZZO



ALLENAMENTO GIOVANILE

- **Principi fondamentali uguali, ma diverso approccio metodologico**
- **Lavorare sulla multilateralita'**
- **Non e' ancora un mezzofondista e non solo un mezzofondista**
- **Lavorare su destrezza motoria e capacita' coordinative**
- **Evitare i sovraccarichi (problemi fisici, morfologici)**
- **Non esistono problemi per l'aerobico (con buon senso)**
- **Costruire oggi l'atleta del domani**

RUOLO, IMPORTANZA E SIGNIFICATO DELLA GARA

	BAMBINI	GIOVANI	ADULTI
SIGNIFICATO	Mezzo di allenamento	Mezzo di allenamento e in parte obiettivo dell'allenamento	Obiettivo dell'allenamento
CARATTERE	Accentuato significato di competizione con se stessi	Miglioramento di se e confronto con gli altri	Soprattutto confronto con gli altri
QUANTE	Molte e diverse	Gruppo di 5/6 specialita'	1/2 Specialita' in maniera piu' delimitata
QUANDO	Sempre, nelle sedute di allenamento come piccoli test e senza ufficialita'	In parte nel corso dell'allenamento, in parte nei periodi competitivi	Alla fine del periodo preparatorio, nel corso del periodo competitivo: precisa collocazione temporale

ESEMPIO DI ALLENAMENTI SETTIMANALI

CATEGORIA RAGAZZI (3 SEDUTE)

- **Lunedì**

8'-10' riscaldamento; stretching; andature tecniche semplici; esercizi di mobilità articolare; percorsi di destrezza; 3X5' di corsa a ritmo costante; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

- **Mercoledì**

8'-10' riscaldamento passando anche ostacolini; stretching; andature tecniche semplici; esercizi di mobilità articolare; staffette a navetta brevi (30-50) metri; lanci in policoncorrenza; 15' corsa a ritmo via via crescente abituandosi ad “ascoltare il proprio corpo e sensibilizzarsi al ritmo”

- **Venerdì**

8'-10' riscaldamento con gli ultimi 2' un po' più forte; stretching; andature tecniche semplici; esercizi di mobilità articolare; salti in buca con breve rincorsa (3-5-7 appoggi); tecnica di una singola specialità; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

ESEMPIO DI ALLENAMENTI SETTIMANALI CATEGORIA CADETTI (IPOTETICHE 4 SEDUTE, FINE PERIODO PREPARATORIO GENERALE)

- **Lunedì'**
10' riscaldamento; stretching; andature tecniche; esercizi di mobilità articolare; percorsi di destrezza; 3X8' di corsa a ritmo costante; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)
- **Martedì'**
10' riscaldamento passando anche ostacolini; stretching; andature tecniche semplici;
esercizi di mobilità articolare; lanci in policoncorrenza; 4X100 in allungo curando la tecnica di corsa; 30' corsa a ritmo via via crescente
- **Giovedì'**
10' riscaldamento; stretching; andature tecniche semplici; 3X80 in allungo; 3X1000 in 3'45'', rec. 5' da fermi con stretching (Ultimo 1000 con le scarpe chiodate)
- **Venerdì'**
10' riscaldamento con gli ultimi 2' un pò più forte; stretching; andature tecniche; esercizi di mobilità articolare; salti in buca con breve rincorsa (3-5-7 appoggi); tecnica di una singola specialità; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

PUNTUALIZZAZIONI PER L' ALLENAMENTO DELLA CORSA IN MONTAGNA

- La corsa in montagna, a livello giovanile, non e' altro che una campestre un po' piu' dura, che presenta in genere minime variazioni di pendenza
- Proprio per le possibilita' di trovare svariati tipi di percorsi e di situazioni ritengo sia utilissima alla formazione del futuro mezzofondista:
 - ✓ Stimola la capacita' di adattarsi a diverse situazioni tattiche
 - ✓ Abitua a variazioni di ritmo e di frequenza del passo
 - ✓ Rappresenta una variante sul tema rispetto alla monotonia della corsa in pista
 - ✓ Costituisce la possibilita' di fare un "Allenamento specifico di forza"
(per le categorie Cadetti/e e Allievi/e)

PUNTUALIZZAZIONI PER L' ALLENAMENTO DELLA CORSA IN MONTAGNA

- Seguendo il criterio della multilateralita' e della lotta alla specializzazione precoce, la corsa in montagna rappresenta sicuramente uno dei tasselli che possono contribuire al mosaico dell' attivita' delle categorie piu' giovani (Esordienti, Ragazzi, Cadetti) ma non puo' diventare il fine e fondamento dell' allenamento.
- In sostanza sono assolutamente da evitare per queste categorie allenamenti sistematici, esclusivi e unidirezionali dedicati alla corsa in salita e discesa
- Nella categoria Allievi la corsa in salita comincera' a costituire mezzo di allenamento un po' piu' specifico e caratteristico, mirato per chi comincia a considerarla come obiettivo della preparazione (Campionati Italiani, rappresentative nazionali)

PROGRAMMAZIONE DELL' ATTIVITA' PER PERIODI NELLE

FASCE GIOVANILI (CATEGORIA ALLIEVI)

- **Periodo Preparatorio generale**
(Inizio Novembre – Fine Dicembre)
 - Non sono previste gare; viene sviluppata la fase quantitativa dell' allenamento.
 - Costruzione della base per i periodi seguenti e per migliorare le qualita' di base.
 - Fondamentale il lavoro Aerobico e il rafforzamento muscolare.

Periodo Agonistico Invernale (Gennaio – Meta' Marzo)

E' il periodo delle gare di Cross e Indoor. A seconda del livello e delle qualita' dell' atleta gli obiettivi principali possono essere i rispettivi Campionati Italiani: Indoor, in genere a metà Febbraio, o Cross, un tempo dopo meta' Febbraio o inizio Marzo, ultimamente a fine Gennaio. I programmi non cambiano sostanzialmente: c'e' un incremento quantitativo accompagnato da un aumento di intensita', dovuto alla presenza di gare e al finalizzare l' obiettivo prefissato lavorando su ritmi via via prossimi a quelli di gara.

- **Secondo Periodo Preparatorio (Meta' Marzo – Fine Aprile)**

Si riprende lo schema del periodo preparatorio generale. Già' in Aprile potranno esserci le prime gare, utili soprattutto come verifica del lavoro svolto finora.

- **Primo Periodo Agonistico Estivo (Maggio – Inizio Luglio)**

E' il periodo dove si disputano il maggior numero di gare. L'allenamento diviene sempre piu' specifico e mirato. E' importante modulare sottoperiodi quantitativi e sottoperiodi intensivi. E' necessario dosare bene i recuperi, sia nella singola seduta di allenamento, sia tra gli allenamenti stessi e le gare perche' il meccanismo di supercompensazione abbia la possibilita' di attuarsi. Per quanto e' possibile sarebbe opportuno gareggiare su distanze varie, finalizzando alcune gare e usandone altre per crescere tatticamente, fare esperienze, verificare sul campo il lavoro svolto.

- **Periodo di ripristino Estivo (Meta' Luglio – Ultimi giorni di Agosto)**

Come ovvio e' il periodo delle vacanze. E' fondamentale riposarsi e ricaricarsi nervosamente. Ormai da parecchi anni pero' per la categoria Allievi il mese di Settembre/Ottobre coincide con i Campionati Italiani in pista. Diventa quindi fondamentale che il doveroso e opportuno riposo non coincida con una fase di assoluto "far niente " altrimenti il lavoro svolto diventa inefficace. Sta alla capacita' dell' allenatore e alla responsabilita' dell'atleta trovare i giusti mezzi e i tempi adeguati per ricaricare le "pile" e al tempo stesso mantenere un allenamento adeguato. Puo' essere utile dedicarsi ad altri sport che abbiano attinenza per varie ragioni con il nostro (Mountain-Bike, escursioni a piedi, nuoto, Basket, ecc...)

- **Secondo Periodo Agonistico Estivo (Settembre – Meta' Ottobre)**

La struttura e' la stessa del primo periodo Agonistico. Sempre a seconda del livello dell' atleta gli obiettivi principali possono essere i Campionati Italiani in pista o quelli su Strada (se previsti nuovamente in futuro). Fondamentale arrivare alla gara piu' importante della stagione in condizioni di riposo; auspicabile arrivarci nelle condizioni di forma migliori dell' anno.

ESEMPI PRATICI DI ALLENAMENTO

OBIETTIVO DELLE SEGUENTI SLIDES E'
PRINCIPALMENTE:

- ✓ FORNIRE ALCUNI ESEMPI PRATICI
- ✓ MOSTRARE LE DIFFERENZE TRA PERIODI PREPARATORI DIVERSI
- ✓ MOSTRARE LE DIFFERENZE TRA CATEGORIE DIVERSE (ATLETI GIOVANI E ATLETI EVOLUTI)

BERNARDI ALBERTO (1982)

Primati personali: 400 50" 51

800 1' 52" 69



BERNARDI ALBERTO (1982)
(1^ Anno Allievo – Periodo Preparatorio Generale)

- 18/12/1998 Venerdì': 40' Fartlek**
- 22/12/1998 Martedì': 15' + Diagonali Campo calcio + Potenziamento generale + Percorso**
- 27/12/1998 Domenica: 2 Ore partita a calcio**
- 28/12/1998 Lunedì': 1X3000: 11' 52''**
- 30/12/1998 Mercoledì': 4X1000: 3'50''6 - 3'52'' 5 - 3'49'' 6 - 3'43''5
rec. 200 m camminando tra loro**
- 31/12/1998 Giovedì': Corsa campestre di 2800 metri circa
(1^ Assoluto)**

ANNOTAZIONI

- Allenamento assolutamente non ancora specifico, non mirato nè esasperato (Atleta che gioca anche a basket)
- Lavoro di forza presente (Esercizi di potenziamento generale e circuito)
- Importanti i volumi ed il lavoro di resistenza aerobica di base
- (40' di corsa – 2 ore di gioco a calcio) anche per un possibile futuro ottocentista
- Prime leggere introduzioni di potenza aerobica estensiva e frazionata (3000 in pista e cross; 4X1000 con rec. corsa lenta; diagonali campo da calcio)
- Fondamentale registrare tutti gli allenamenti, con quanti più dati possibili (Creazione di un database dell'atleta)

BERNARDI ALBERTO (1982)
(1^Anno Allievo – Primo Periodo Agonistico Estivo)

18/5/1999 Martedì': **1X3000 alternando 200 metri forte a 200 metri corsa lenta (i 200 metri forte in 34'' - 35'')**

20/5/1999 Giovedì': **1X1000: 2'49''9 - rec. 7' - 1X800: 2'20''1 -
rec. 6' - 2X400: 1'10''8 - rec. 6' – 1'10''1**

21/5/1999 Venerdì': **40' corsa lenta (rigenerazione)**

23/5/1999 Domenica: **3000 m circa gara corsa in montagna**

27/5/1999 Giovedì': **4x400: 1'05''5 - 1'02''65 - 1'00''4 - 1'00''7 –
rec. 3' tra tutti - rec. 8' - 2X150: 23''5 - rec. 6' –
20''8**

ANNOTAZIONI

- Incremento del carico e dell'intensità rispetto al periodo di preparazione generale
- Pur avendo caratteristiche di ottocentista, ancora tanta variabilità di mezzi allenanti e proposte motorie diverse (Gara di corsa in montagna, per lui grosso impegno aerobico e lavoro di forza specifico)
- Una seduta di lavoro misto di potenza aerobica il 20/05
- Seduta di rigenerazione il 21/05 e riposo il 22/05 per recuperare l'allenamento del 20/05
- Prime introduzioni nel suo piano di allenamento di sedute di potenza/capacità lattacida (Esempio 27/5) (17 anni)

BERNARDI ALBERTO (1982)
(1^ Anno Allievo – Secondo Periodo Agonistico Estivo)

12-13/9/1999 Sabato/Domenica: in montagna al Gran Paradiso

13/9/1999 Lunedì': 5X60 2X80 1X100 (Facili)

**14/9/1999 Martedì: 3X400: 1'01"2 - 1'00"6 - 1'01"2
rec. 2'30" tra tutti**

15/9/1999 Mercoledì': 40' corsa lenta

**16/9/1999 Giovedì': 4X600 (Obiettivo 1'50"), rec. 4' tra
tutti 1'44"8 - 1'42"3 - 1'42"1 - 1'38"6**

17/9/1999 Venerdì': Stretching prolungato + 20' Defatic.

18/9/1999 Sabato: Riposo

19/9/1999 Domenica: Gara 800 1'57"1 (Primato personale)

ANNOTAZIONI

- Allenamento che diviene via via più specifico e mirato, in funzione dei campionati Italiani di fine Settembre
- Combinare le esigenze dell'allenamento con i bisogni e le necessità propri dell'età (Esempio gita in montagna al Gran Paradiso), senza trascurare nessun fattore (anche esterno a quanto accade in allenamento) e facendo tesoro /utilizzando a nostro favore anche quanto fatto fuori dal campo sportivo

BERNARDI ALBERTO (1982) (1^Anno)
Promessa – Periodo Agonistico Invernale)

28/12/2001 Sabato:	Mattino: 4x400: 59''8 - 59''1 - 59''1 – 59''0 rec. 6' tra tutti Pomeriggio: 45' ritmo medio
29/12/2001 Domenica:	Mattino: 3x600: 1'35'' 6 - 1'34''9 – 1'34''8 rec. 8' tra tutti Pomeriggio: 42' ritmo medio
30/12/2001 Lunedì':	Mattino: 38' fondo lento Pomeriggio: 3x800 2'16''1 - 2'14''4 – 2'10''5 rec. 8' tra tutti
31/12/2001 Martedì':	Riposo
01/01/2002 Mercoledì':	Riposo

ANNOTAZIONI

- Introduzione per la prima volta della doppia seduta di allenamento giornaliera (Categoria promesse)
- Combinare le esigenze dell'allenamento con le necessità pratiche ed i bisogni dell'atleta (doppia seduta inserita nelle vacanze natalizie)
- Sedute di ritmo medio per far sì che la potenza aerobica estensiva sia a servizio del lavoro di potenza aerobica intensiva
- Fondamentali due giorni di riposo finali

BERNARDI ALBERTO (1982) (1^Anno
Promessa – Periodo Agonistico Invernale)

02/01/2002 Giovedì': **3x1000 3'07''58 - 3'06''5 - 3'05''7**
 rec. 2'30'' tra tutti

03/01/2002 Venerdì': **2X600 1'30''3 - rec. 15' - 1'28''4**

04/01/2002 Sabato: **4X400 59''6 - 58''1 - 58''1 - 58''2 rec. 5' tra tutti**

05/01/2002 Domenica: **35' Rigenerazione**

06/01/2002 Lunedì': **3x600: 1'38''1 - rec. 8' - 1'39''5 - rec. 6' -**
 1'38''5 (ultimi 200 metri 27''1 - 28''0 - 27''6)

07/01/2002 Martedì': **24' facili + 5x100 in allungo**

08/01/2002 Mercoledì': **500 - 400 -300 –200:**

1'11''6 - 57''9 - 41''3 - 26''9 rec. 6' tra tutti (Molto freddo temperatura 2^,
18: 30 di sera)

ANNOTAZIONI

- Concetto di allenamento che diviene sempre più specifico e mirato (Confronto tra allenamenti categoria promesse ed allievo)
- Continuo aumento e progressione dei carichi, sia come aumento delle velocità di percorrenza sia come riduzione dei tempi di recupero (quando necessario e possibile), sia in relazione all'età dell'atleta, sia in relazione al periodo preparatorio (Es. confronto tra le ripetute sui 1000 del 30/12/1998 e quelle del 02/01/2002)
- Responsabilità del tecnico nell'assumersi rischi (Esempio, temperatura 08/01) sulla base della necessità di svolgere un certo tipo di lavoro, ma a fronte esclusivamente di ben ponderata valutazione della situazione reale

BERNARDI ALBERTO (1982) (1^Anno
Promessa – Periodo Agonistico Invernale)
GARE

✓ 12/01/2002 Domenica:	1' 56 " 31	800 Indoor
✓ 19/01/2002 Domenica:	50" 92	400 Indoor
✓ 26/01/2002 Domenica:	1' 55" 68	800 Indoor
✓ 02/02/2002 Sabato:	2' 33" 53	
	9^ Campionati Italiani Promesse	Indoor
✓ 10/02/2002 Domenica:	1' 55" 30	800 Indoor

CUSTODERO VITO (1985)

Primati personali: 2000 siepi 5' 55" 80
3000 siepi 9' 11" 29



CUSTODERO VITO (1985) (2^Anno)
Allievo – Secondo Periodo Agonistico Estivo)

07/09/2002 Sabato: Gara 2000 siepi ad Asti 6' 11" 26
Campione Regionale

08/09/2002 Domenica: 3X1000 2'56"9 - 2'55"2 - 2'49"5 rec. 8' tra
loro

09/09/2002 Lunedì': 4X400 1'05"3 - 1'04"6 – 1'05"2 - 1'04"5, rec. 6'
tra loro; rec. 8' 2X500: 1'26"9 - rec. 3' - 1'24"2

10/09/2000 Martedì': 3X600: 1'40"5 - 1'39"7 - 1'40"2 rec. 3'
tra tutti

11/09/2002 Mercoledì': riposo

12/09/2002 Giovedì': 3X800: 2'20"6 - 2'19"8 - 2'17"4 rec. 5' tra tutti

**ANNOTAZIONI: OBBIETTIVO PRIMARIO I CAMPIONATI ITALIANI
DEL 21 SETTEMBRE; DECISIONE DI CONSIDERARE LA GARA del 7
SETTEMBRE COME SEMPLICE MEZZO ALLENANTE E QUALE
«SEDUTA» INIZIALE DI UN BLOCCO SPECIFICO di 4 GIORNI DI
CARICO; GROSSO LAVORO DI POTENZA AEROBICA, CON UNA
SEDUTA DI CAPACITA' LATTACIDA (09/09).**

CUSTODERO VITO (1985) (2^Anno
Allievo – Secondo Periodo Agonistico Estivo)

18/09/2002 Mercoledì': 4X500 in ognuno saltando la prima e la quinta barriera di ogni giro 1'22"3 - 1'24"2 - 1'24"2 - 1'22"3 rec. 5' tra tutti

19/09/2002 Giovedì': Esercizi di mobilità' articolare + tecnica ostacoli + particolare cura per lo stretching

20/09/2002 Venerdì': 30' defaticamento + particolare cura per lo stretching + 3X100 in allungo + una decina di passaggi barriere attaccandole con entrambi gli arti inferiori

21/09/2002 Sabato: riposo

22/09/2002 Domenica: 2000 siepi a Torino 1^ in 5' 59" 86 Campione Italiano Allievi

ANNOTAZIONI: ULTIMA SEDUTA SIGNIFICATIVA IL MERCOLEDI' e POI 3 GIORNI DI SCARICO PRIMA DELLA GARA; ESSENDO UN SIEPISTA FONDAMENTALE LAVORARE SEMPRE SULLA TECNICA DI CORSA ED INSERIRE IL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI/RIVIERA ANCHE NELLE RIPETUTE IN ALLENAMENTO

VIGNOLO YLENIA (1989)
Primati personali: 400 57" 84
800 2' 10" 88



VIGNOLO YLENIA (1989) (2^ Anno

Allieva – Secondo periodo Agonistico estivo)

10/09/2006 (MILANO) – DOMENICA

Gara 800 2'20"14 (Terza assoluta, seconda allieva; passaggio ai 400 in 1' 07" 33)

11/09/2006 (VIALI DI PINEROLO) – LUNEDI'

37' 57" 6830 metri (Ultimo chilometro in 3' 51")

12/09/2006 (GIAVENO-PISTA) – MARTEDI'

15' risc -stretching -andature tecniche -3X100 in allungo

-500 - 200 – 200 – 150:

1' 23"94 – rec. 5' – 29" 78 – rec. 3' - 30"38 – rec. 5' – 21" 16

(Numero passi nei 200 e 150: 102 – 102 – 79; tutti corsi con le chiodate)

13/09/2006 (GIAVENO-PISTA) – MERCOLEDI'

15' risc -stretching -3X80 in allungo

-1000 – 800 – 600 – 400:

3'39"0 - 2'39"00 – 1'56"56 – 1'07"63 rec. 5' tra tutti (Solo 400 con le chiodate)

14/09/2006 – GIOVEDI'

Riposo

VIGNOLO YLENIA (1989) (2^Anno)
Allieva – Secondo periodo Agonistico estivo)

15/09/2006 (VIALI DI PINEROLO) – VENERDI'

23' 55" 4600 metri (Ultimi 10' alternando 40" forte a 20" corsa lenta)

16/09/2006 – SABATO

Riposo

17/09/2006 (GIAVENO-PISTA) – DOMENICA

15' risc -stretching -andature tecniche -3X100 in allungo
-5X150: 25"50 – rec. 2' – 23"50 – rec. 2' - 23"78 – rec. 10' – 21" 09 – rec. 2' – 21"35
(Numero passi: 75 – 75.5 – 76 – 78 –79; solo ultimi due corsi con le chiodate)

18/09/2006 (GIAVENO-PISTA) – LUNEDI'

15' risc -stretching -andature tecniche -3X100 in allungo
-2X500+2X150:
1'23"94 – rec. 6' – 1'24"72 – rec. 10' - 21"78 – rec. 3' – 22"47
(Numero passi nei 150: 77.5 – 79; tutti con le chiodate)

ANNOTAZIONI

- Alcune sedute importanti e significative di potenza aerobica (13 Settembre) e capacità lattacida (18 Settembre), ma senza eccedere (Atleta secondo anno allieva)
- Tenere sempre in considerazione la velocità di base e la tecnica di corsa (17 Settembre); possibilità di lavorare in maniera specifica e cercare adattamenti diversi facendo leva su recuperi più ampi o più brevi
- Misurare ampiezza e frequenza della corsa significa avere un parametro in più per valutare la tecnica di corsa, l'efficacia dell'allenamento svolto e le condizioni di forma dell'atleta
- Soprattutto da Allievi/e, anche in periodo agonistico, non trascurare troppo i volumi. (Anche qui con buon senso)

VIGNOLO YLENIA (1989) (2^Anno

Allieva – Periodo Preparatorio generale)

20/11/2006 (GIAVENO-PISTA) – LUNEDI'

15' risc. –stretching –andature tecniche -3X100 in allungo

-300-250-200-150: 49"56 – 40"34 – 31"32 – 22"10 rec. 5' tra loro, 300 senza chiodate

21/11/2006 (VIALI DI PINEROLO) – MARTEDI'

40' corsa in progressione (6750 metri); tempi al chilometro: 5'44" – 5'21" – 5'00" – 4'41" – 4'21" – 4'10"

22/11/2006 (GIAVENO-PISTA) – MERCOLEDI'

15' risc –stretching -andature tecniche -3X100 in allungo -Tecnica ostacoli

-4X 4HS da 76 cm con 3 passi tra loro, distanti 8.00 m; - rec. 5' -6X30, rec. 4' tra loro, con chiodate

24/11/2006 (PINEROLO) – VENERDI'

Cross campionati Studenteschi a Pinerolo: 2400 metri, seconda in 9' 15"

25/11/2006 – SABATO

Riposo

26/11/2006 (VIALI DI PINEROLO) – DOMENICA

4600 metri, 4 giri; il primo di riscaldamento, gli altri 3 corsi a 4' 20" al chilometro, ossia 4' 59" al giro con cardiofrequenzimetro: 20' 57" (Qui l' idea era lavorare sulla resistenza alla potenza, ossia mantenere un buon ritmo senza calare, correndo a un frequenza pulsatoria costante)

ANNOTAZIONI

- Volumi di corsa maggiori rispetto al periodo agonistico (costruisco la resistenza aerobica)
- Lavorare sulla multilateralità e sulle capacità motorie e coordinative (Esempio seduta con gli ostacoli)
- Velocità di corsa ovviamente ridotte rispetto al periodo agonistico

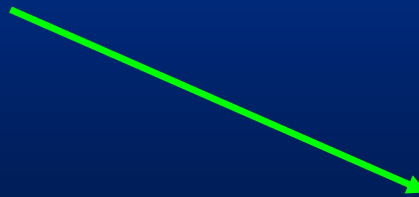
**VIGNOLO YLENIA (1989) (2^Anno
Seniores – Periodo Agonistico Estivo)**

27 MAGGIO – 08 GIUGNO

2013



**13 GIORNI DI BLOCCO
SPECIALE IN VISTA DEL
MEETING
INTERNAZIONALE DI
TORINO**



08/06/2013

P.B. 800: 2'10" 93



27/05/2013 (VIALI DI PINEROLO) – LUNEDI'

-3550 metri corsa tranquilla in 16'26"369 (Ultimo km in 4'16"2) -Stretching -Mobilità articolare

28/05/2013 (VIALI DI PINEROLO) – MARTEDI'

-20' risc. + progressivo di 3000 metri in 14'08"46; parziali sui chilometri 4'47"6 – 4'27"9 – 3'46"3.

-Stretching -Mobilità articolare

29/05/2013 (GIAVENO PISTA) – MERCOLEDI'

-8'01"8 risc. –Stretching – Andature tecniche.

-2X80 in allungo

-1X400 + 1X250, tutti con le chiodate, obiettivo iniziale 2X400 in 1'03" con rec. 15' tra loro, ma pioveva forte e faceva molto freddo:

1'01"09 (Passaggio ai 200 in 28"8) – rec. 7'59"- 37"49.

Passi: 99 ai 200 nel 400; 127.2 nel 250.

30/05/2013 (GIAVENO PISTA) – GIOVEDI'

-3050 metri circa corsa lenta in 14'18"180.



31/05/2013 (PINEROLO PISTA) – VENERDI'

-9'17"5 risc. -Stretching -Mobilità articolare -Andature tecniche -2X100 in allungo.
-3Xpartenze dai blocchi dalla partenza dei 400 e 30 metri circa di corsa.

01/06/2013 (GIAVENO PISTA) – SABATO

Gara 400 57"84. (Passaggi ai 200 in 27"50 ed ai 300 in 42"0 circa)

Dopo 1 ora e 40' circa:

Ha fatto da lepre nei 1500, correndo 1200 metri in 3'57"5, con passaggio ai 1000 in 3'17"7.

02/06/2013 – DOMENICA

-Riposo.



03/06/2013 (PINEROLO PISTA) – LUNEDI'

-8'08"5 risc. –Stretching -Mobilità articolare -Andature tecniche -2X80 in allungo

-1X500 + 1X250, entrambi con le chiodate:

1'16"78 (Passaggio 29"5 ai 200 e 1'00"9 ai 400)- Rec. 9'55"5 - 35"73

Passi: 97.5 ai 200; 72.5 ai 150 e 123.2 totali nel 250.

04/06/2013 (GIAVENO PISTA) – MARTEDI'

-7'57"6 risc. –Stretching -Andature tecniche. -2X80 in allungo.

-4X200, solo l'ultimo con le chiodate, obiettivo correrli facili per far girare le gambe, intorno ai 32":

29"88 - rec. 5'08" - 29"55 - rec. 5'02" - 29"46 - rec. 5'00" - 28"72.

Passi: 97.5 - 98 - 98 - 97.

05/06/2013 – MERCOLEDI'

-Riposo.

06/06/2013 (GIAVENO PISTA) – GIOVEDI'

-14'28"7 corsa lenta + Stretching.

07/06/2013 (PINEROLO PISTA) – VENERDI'

-9'28" risc. + Stretching + Mobilità articolare + andature tecniche + 3X100 in allungo

08/06/2013 (TORINO PISTA) – SABATO

Gara 800 Memorial Primo Nebiolo: 2'10"93 (Passaggio ai 600 in 1'33"85)

ANNOTAZIONI

- Velocità di corsa sempre molto alte, vicine e anche superiori al ritmo gara (Atleta Seniores)
- Consecutiva necessità di dare ampio spazio al recupero (su 13 giorni 7 dedicati al recupero/rigenerazione e 2 al riposo completo)
- Finalizzazione della gara
- Volumi (distanze percorse) ridotti rispetto agli altri periodi preparatori
- Profonda differenza tra la programmazione ed i carichi della categoria Seniores rispetto a quella Allieve

ELISA PALMERO (1999)

Primati personali: 800 2' 12" 58
1500 4' 25" 85



ELISA PALMERO (1999) (2^Anno **Juniores – Periodo Preparatorio generale)**

- **23/10/2017 (VILLAR PEROSA) – LUNEDI'**

8 km, media di 3'58" al km. Parziali sui chilometri: 4'05" 3'55" 4'00" 4'00" 3'58" 3'56" 3'58" 3'58"

- **25/10/2017 (PINEROLO PISTA) – MERCOLEDI'**

-4X80 lanciati (20 metri per prendere velocità e poi 80 metri veloci), rec. 5' tra loro.

Tempi sugli 80: 10"57- 10"03 - 9"97 – 10"65.

-Rec. 6'01"44.

-4X200 obiettivo 33", rec. 5' tra loro. 31"06 – 31"35 – 30"30 – 30"53.

- **26/10/2017 (PINEROLO) – GIOVEDI'**

30' corsa tranquilla, 6.2 km

- **27/10/2017 (PINEROLO PISTA) – VENERDI'**

-1X2000 con obiettivo 7'20" + 2X1000 con obiettivo 3'25", rec. 5' tra loro.

7'22"88 - 3'23"61 - 3'20"85

- **28/10/2017 (CREDO PINEROLO) – SABATO**

30' corsa tranquilla.

ELISA PALMERO (1999) (2^Anno Juniores – Periodo Preparatorio generale)

- **29/10/2017 (VILLAR PEROSA) – DOMENICA**

-8 km con obiettivo ritmo da 4' al km. Parziali: 3'58" 4'00" 3'58" 4'04" 3'58" 4'04" 3'59" 3'45"

- **30/10/2017 (PINEROLO PISTA) – LUNEDI'**

-10X200 in 38" circa, rec. 100 metri camminando tra loro

- **31/10/2017 (PINEROLO) – MARTEDI'**

25' corsa tranquilla + stretching + 5X100 in allungo.

- **01/11/2017 (CAVOUR) – MERCOLEDI'**

Gara di 10 km su strada a Cavour.

Campionessa regionale Juniores, 10^ donna in assoluto in 38'27", bel finale corso in progressione.

Parziali sui km: 3'36" 3'49" 3'52" 3'56" 4'01" 3'43" 3'46" 3'46" 3'52" 3'49"



ANNOTAZIONI

- Volumi di corsa importanti (costruisco la resistenza aerobica)
- Velocità di percorrenza relativamente basse
- Proseguire sulla scia del lavoro svolto individualmente e senza guida tecnica nel periodo precedente
- Velocità di corsa ovviamente ridotte rispetto al periodo agonistico
- Richiami di velocità assoluta, utili anche per curare la tecnica di corsa e l'efficienza meccanica del gesto atletico

ELISA PALMERO (1999) (2^Anno Juniores – Pre Periodo Agonistico Estivo)

- **25/03/2018 (PINEROLO PISTA) – DOMENICA**

600 – 500 – 400, solo 500 e 400 con le chiodate, rec. 8' tra loro: 1'44"05 – 1'26"58 – 1'06"79

- **26/03/2018 (PINEROLO PISTA) – LUNEDI'**

-10X150, tutti senza chiodate, obbiettivo 26"5, rec. 2' tra loro:

26"11 – 24"23 - 24"53 - 24"25 - 24"09 - 24"21 - 24"26 - 24"02 - 23"67 - 23"89

- **27/03/2018 (VILLAR PEROSA) – MARTEDI'**

40' circa, media intorno ai 4'30" al km, 8.9 km circa

- **28/03/2018 (GROSSETO ASFALTO) – MERCOLEDI'**

50' circa, media intorno ai 4'35" al km, 10.9 km, ma partendo intorno ai 5' al km.

- **29/03/2018 (GROSSETO PISTA) – GIOVEDI' MATTINA**

Test del lattato: 5X1200, tutti senza chiodate

4'49"59 – rec. 1'12"03 – 4'34"26 – rec. 1'10"60 – 4'24"96 – rec. 1'01"07 – 4'05"27 – rec.

50"11 – 3'57"76 - rec. 2'59"38 e fatto il prelievo finale.

Misurazioni lattato: 3.1 – 3.4 – 3.9 – 7.5 – 11.5 mm/l. Prelievo dopo 3': 9.1 mm/litro

ELISA PALMERO (1999) (2^Anno Juniores – Pre Periodo Agonistico Estivo)

- **29/03/2018 (GROSSETO PISTA) – GIOVEDI' POMERIGGIO**

-15' circa risc. –Stretching e mobilità articolare

–Lavoro insistito su andature tecniche. -2X60 circa in allungo.

- **30/03/2018 (GROSSETO PINETA) – VENERDI'**

Al mattino 54' circa di corsa in pineta, ritmo intorno a 4'30" di media, 12 km totali.

- **31/03/2018 (GROSSETO PISTA) – SABATO**

-15' circa risc. -Stretching –Andature -3X100 in allungo, forse

- (500 - 1000 – 500), (400 – 800 – 400), (300 – 600 – 300).

Rec. 2' all'interno di ogni gruppo e 4' tra i gruppi. Solo l'ultimo blocco con le chiodate.

1'30"3 – 3'27"7 – 1'32"0; 1'10"88 – 2'31"0 – 1'11"9; 51"2 – 1'51"3 – 47"55.

- **01/04/2018 – DOMENICA**

RIPOSO

ELISA PALMERO (1999) (2^Anno Juniores – Pre Periodo Agonistico Estivo)

- **02/04/2018 (VILLAR PEROSA) – LUNEDI'**

40' totali, con obiettivo 4'30" circa di media. Li ha corsi a 4'24" di media, facendo 9.12 km

- **03/04/2018 (PINEROLO PISTA) – MARTEDI'**

-1X2200, obiettivo 7'20" senza chiodate, + 2X500 con le chiodate obiettivo 1'28"/1'27":
7'24"19 - rec. 8'08" - 1'28"53 - rec. 4'56 - 1'25"93

- **04/04/2018 (PINEROLO PISTA) – MERCOLEDI'**

-6X150 + 2X200, tutti senza chiodate, obiettivo 26"5 i 150 e 34" i 200, rec. 2' tra tutti:
25"47 - 24"59 - 24"07 - 24"12 - 24"41 - 23"70 - 33"30 - 32"17.



ANNOTAZIONI

- Volumi di corsa ancora importanti, ma la qualità comincia ad avere il sopravvento sulla quantità
- Velocità di percorrenza decisamente più alte e prossime alla velocità di gara
- Dare grossa importanza al recupero
- Sedute caratterizzate da distanze relativamente brevi, velocità elevate ma non troppo spinte e recuperi «corti», permettono di svolgere volumi importanti a velocità anche superiori a quelle di gara, senza accumulare troppo acido lattico e curando la meccanica di corsa (vedi 26 Marzo e 4 Aprile)
- Confronto degli allenamenti del 27 Ottobre con quello del 4 Aprile: riduzione del volume complessivo, ma velocità di percorrenza MIRATA ALLA PRESTAZIONE SPECIFICA DI GARA.

ELISA PALMERO (1999))

EVOLUZIONE ALLENAMENTO TRA PERIODI DIVERSI

- 27/10/2017 (PINEROLO PISTA) – VENERDI'

-1X2000 con obiettivo 7'20" + 2X1000

con obiettivo 3'25", rec. 5' tra loro.

7'22"88 - 3'23"61 - 3'20"85



- 03/04/2018 (PINEROLO PISTA) – MARTEDI'

-1X2200, obiettivo 7'20" senza chiodate, + 2X500

con le chiodate obiettivo 1'28"/1'27":

7'24"19 - rec. 8'08" - 1'28"53 - rec. 4'56 - 1'25"93

ELISA PALMERO (1999))

EVOLUZIONE ALLENAMENTO TRA PERIODI DIVERSI

- 09/12/2017 (PINEROLO PISTA) – SABATO

-4X500, con obiettivo 1'30", solo ultimi 2 con le chiodate:

1'32"77 - rec. 5'04"52 - 1'30"69 - rec. 5'02"62 - 1'29"97 - rec.
4'58"17 - 1'27"85



- 27/04/2018 (PINEROLO PISTA) – VENERDI'

-4X500, obiettivo 1'28"/1'29" senza chiodate:

1'29"32 - rec. 2'27" - 1'27"07 - rec. 2'32" - 1'28"01 – rec. 2'30"
– 1'25"74

ALCUNE CONSIDERAZIONI PERSONALI

- Non si allena per corrispondenza. La presenza dell' allenatore sul campo e' fondamentale per la buona riuscita dell' allenamento, in particolar modo con i giovani. Con questi ultimi anche e soprattutto per l' aspetto educativo e motivazionale.
- E' fondamentale programmare in maniera chiara tutta l' attivita' da svolgere e gli obiettivi a breve, medio e lungo termine da conseguire.
- Per fare questo occorre cercare di aggiornarsi continuamente, cercando di saper padroneggiare anche i nuovi mezzi tecnologici, compatibilmente con le capacita' e la disponibilita' di tempo di ognuno.
- Le motivazioni personali e la passione sono fondamentali e a mio avviso restano l' unica ricetta per far fronte alla crisi della nostra atletica.

ALCUNE CONSIDERAZIONI PERSONALI

- Trovare sempre il tempo e il modo per curare la tecnica di corsa, con i mezzi piu' vari ed adeguati.
- Smitizzare la paura della distanza
- Insegnare ai ragazzi ad affrontare la gara con piu' personalita', sicuri della bonta' del lavoro svolto e delle proprie capacita'. Uscire da una mentalita' “ provinciale”
- Ricordarsi sempre che per un Mezzofondista **LA CORSA RIMANE L'ELEMENTO FONDAMENTALE DELL'ALLENAMENTO.** Come non esiste un lanciatore che non lancia, o un saltatore che non salta, cosi' non esiste un Mezzofondista che non corre...

**"SUCCESS ISN'T
HOW FAR YOU
GOT, BUT THE
DISTANCE YOU
TRAVELED FROM
WHERE YOU
STARTED"
-PRE**



GRAZIE

