



Questo sconosciuto

IL MEZZOFONDO GIOVANILE



CHI VINCE LA MARATONA?

- L'atleta più veloce o il più resistente?
- 



CHI VINCE LA MARATONA?

L'atleta più veloce...
... con la giusta resistenza





COS'E' LA RESISTENZA?

È la capacità dell'organismo di resistere alla fatica
per un determinato tempo o distanza

quindi

è la capacità di ripetere un gesto per un determinato
spazio o tempo

La resistenza è patrimonio di tutti i corridori!





CHI E' IL MEZZOFONDISTA?

- È un corridore, quindi deve padroneggiare la tecnica della corsa veloce
 - È saltatore, nella sua preparazione ci sono i balzi orizzontali e verticali
 - È un ostacolista, nelle sue specialità ci sono le siepi o i cross con ostacoli
 - È un “lanciatore” usa il bilanciere
- 



..Un atleta estremamente completo!

... che in più deve avere una resistenza specifica!



MITI, LEGGENDE E VERITA'

- Correre a lungo non vuol dire correre piano
 - Nella corsa di resistenza la forza conta e come
 - I piedi servono, alleniamoli
 - Le esercitazioni di corsa sono patrimonio del mezzofondista
 - L'allenamento deve creare presupposti mentali e volitivi
- 

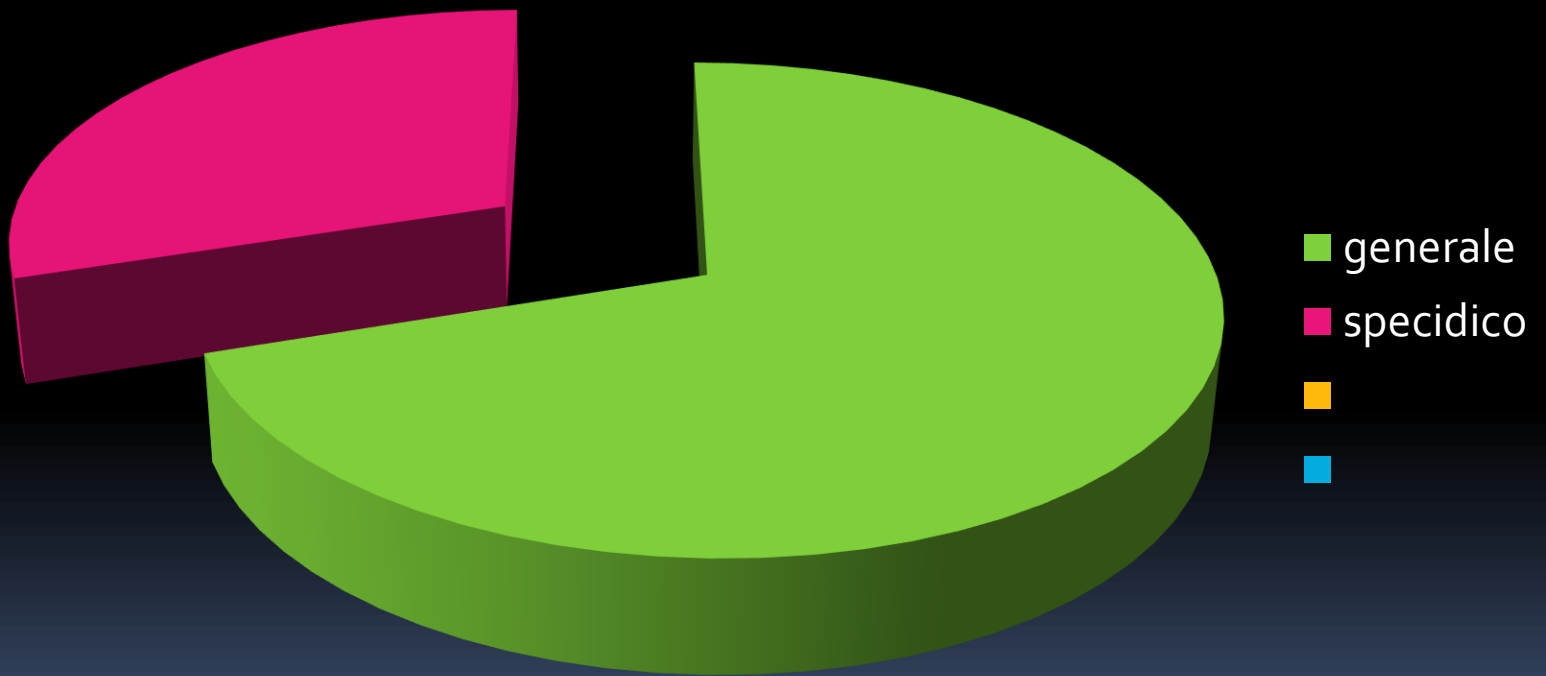


ELEMENTI DELLA RESISTENZA

- Resistenza generale
 - Efficienza muscolare
 - Tecnica di corsa
- 

13 - 14 ANNI

lavoro

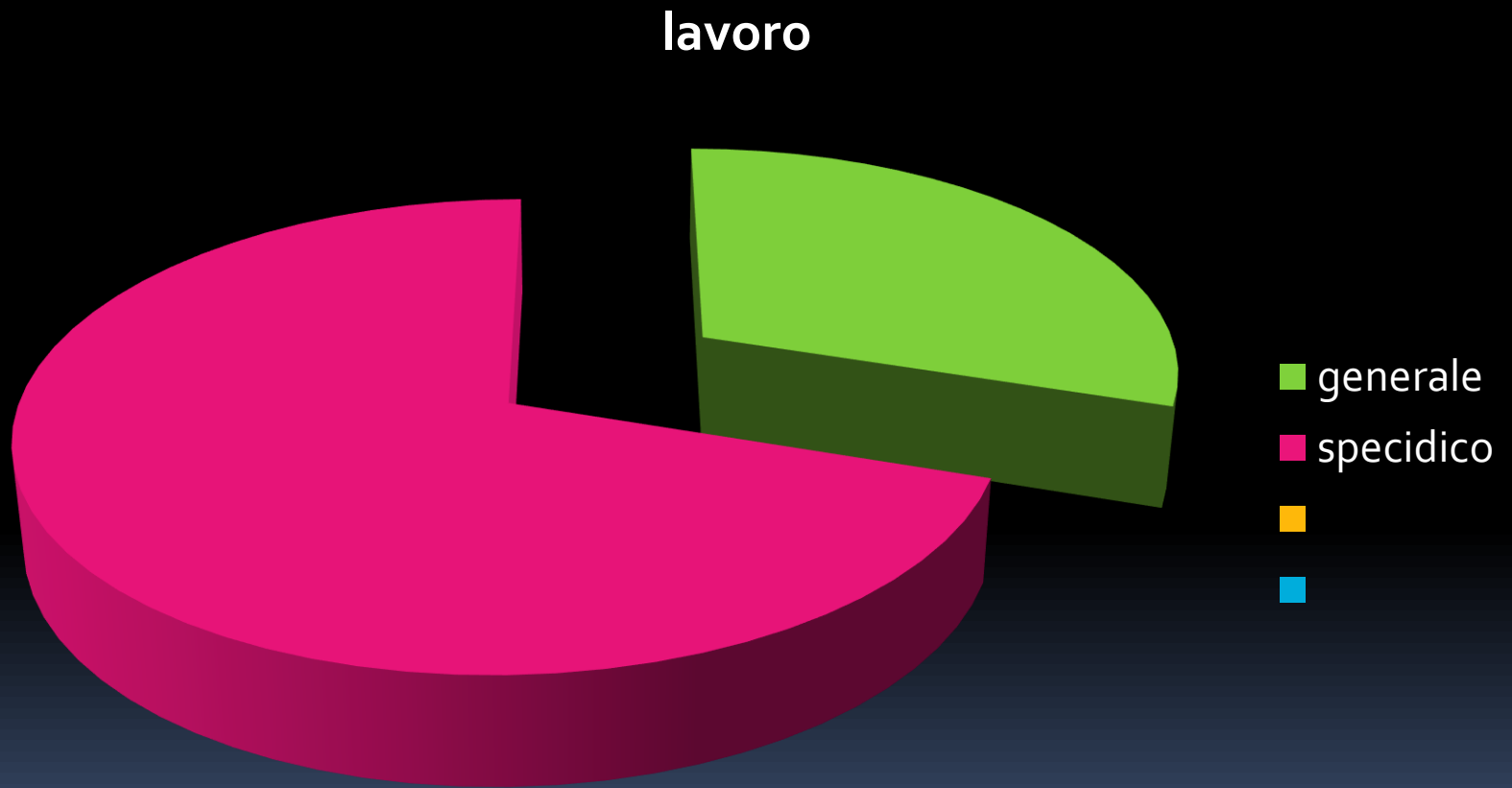


15 - 16 ANNI

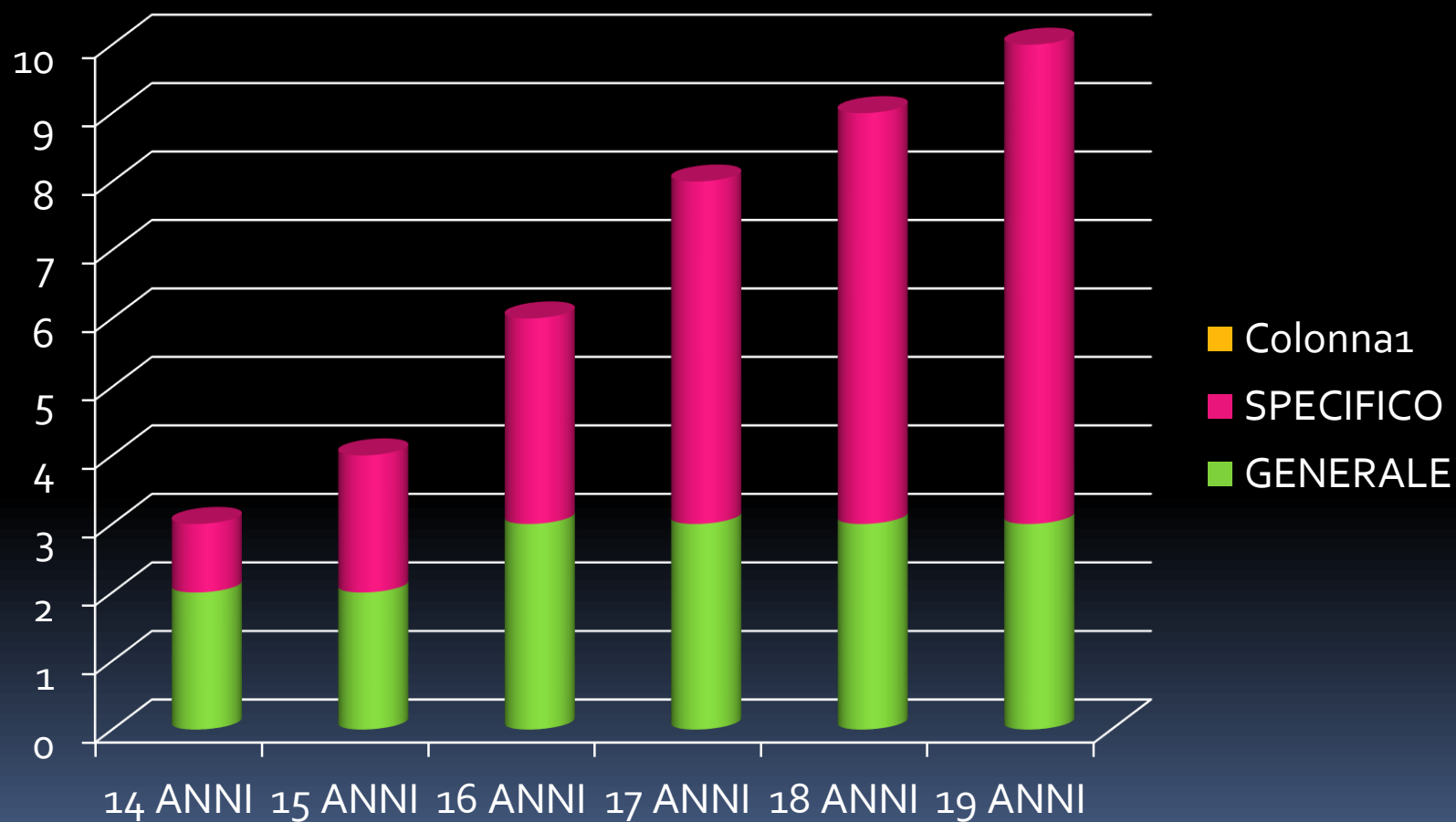
lavoro



17 - 18 ANNI



SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO





IL MOTORE DEL MEZZOFONDISTA

- ATP, sintesi e re-sintesi
- 



I MECCANISMI ENERGETICI

- Meccanismo anaerobico alattacido
 - Meccanismo anaerobico lattacido
 - Meccanismo aerobico
- 



MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO

- Sforzi brevi, uno scatto, un salto
 - Elevata potenza (sforzi tra 0 e 8 secondi), scarsa capacità (se ne può parlare in astratto fino a 20 secondi)
 - Limitato dalle caratteristiche delle fibre e dall'attività enzimatiche
- 

MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO

- Sforzi intensi di media durata
- Buona potenza (sforzi tra 20" e 45"), buona capacità (durata tra i 45" e i 120")
- Limitato dalle caratteristiche delle fibre e dall'attività enzimatica



MECCANISMO AEROBICO

- Sforzi di lunga durata
 - Buona potenza (sforzi oltre i 120"), ottima capacità (teoricamente infinita)
 - Limitato dalle caratteristiche delle fibre, dalle caratteristiche cardiorespiratorie, dall'attività enzimatica e dal numero dei mitocondri, disponibilità degli zuccheri e grassi
- 

NOME	ANAERIBO ALATTACIDO		ANAEROBICO LATTACIDO		AEROBICO	
	Potenza	Capacità	Potenza	Capacità	Potenza	Capacità
DURATA	0" – 8"		20" – 45"	45" – 120"	> 60"	
RECUPERI	Brevi	Brevi Medi	Medi	Medi ampi	Brevi Medi	Brevi o assenti
FATTORI LIMITANTI	Tipologia fibre Attività enzimatica		Tipologia fibre Attività enzimatica		Tipologia fibre Attività enzimatica Cardiorespiratorie Numero mitocondri Disponibilità zuccheri e grassi	



COMUNICAZIONE

Giochiamo



LA CARROZZERIA DEL MEZZOFONDISTA

L'efficienza muscolare

Preatletismo



Esercitazioni specifiche per tutti i distretti
muscolari



LO STILE DI GUIDA DEL MEZZOFONDISTA

La tecnica di corsa

Andature



Esercitazioni di corsa



COME ALLENARE LA TECNICA E L'EFFICIENZA MUSCOLARE?

- Le ripetizioni e le serie
 - I circuiti in parallelo
 - I circuiti a stazioni
- 



STRATEGIA GIOVANILE

- Variare
 - Variare
 - Variare
- 



PROGRAMMAZIONE

Identikit del ragazzo (età, storico, ...)

Periodo dell'anno

Numero allenamenti settimanali

Durata



Cosa fare

Organizzazione dell'allenamento

...



PROGRAMMIAMO

