

PREPARAZIONE E ALLENAMENTO DEI GIOVANI VELOCI

**TAPPA DI INTRODUZIONE ALLA SPECIALIZZAZIONE
(12/13 – 15/16 ANNI)**

Questa tappa inizia a 12-13 anni e si protrae fino a 15-16 anni. I giovani, in relazione ai test effettuati, hanno evidenziato le proprie caratteristiche di velocisti. In questa fase si ha il passaggio dalla preparazione preliminare all'allenamento specialistico.

OBIETTIVI

- Preparazione fisica generale
- Innalzamento generale delle capacità funzionali
- Sviluppo delle esperienze motorie
- Perfezionamento della tecnica
- Sviluppo dell'agilità, della coordinazione
- Sviluppo della capacità di velocità-forza
- Sviluppo della resistenza
- Sviluppo della rapidità
- Creazione delle basi agonistiche dell'atleta
- Sviluppo dell'autonomia, delle conoscenze e dell'interesse (diario di allenamento)

ASPETTI METODOLOGICI

In questa fase si ha il passaggio all'autonomia nell'allenamento. Al termine della fase l'atleta deve conoscere le esercitazioni, deve saperle eseguire correttamente ed eventualmente correggerle secondo le indicazioni dell'allenatore.

L'atleta deve gradualmente divenire soggetto attivo dell'allenamento: deve conoscere gli obiettivi da raggiungere, dialogare con l'allenatore sul lavoro da svolgere, descrivere le sensazioni e la propria condizione, esporre proprie proposte. Deve saper tenere il diario di allenamento.

Nella maggior parte dei casi i giovani che si avvicinano all'atletica a questa età non hanno svolto la fase di preparazione preliminare, per cui è opportuno che il primo o i primi due anni abbiano gli obiettivi della preparazione preliminare.

E' fondamentale che l'incremento dei carichi sia graduale e calcolato in considerazione del grado evolutivo, della struttura fisica, delle capacità di prestazione dei ragazzi.

La gamma delle esercitazioni da utilizzare è molto ampia e varia; si utilizzano percorsi, circuiti, leggeri sovraccarichi commisurati all'età, salti e balzi; giochi di corsa di gruppo e di squadra; esercitazioni a corpo libero e con attrezzi.

Per lo sviluppo delle qualità del velocista è opportuno che le esercitazioni scelte rispettino gli aspetti di metodo che sono riportate qui sotto per alcune di loro.

ESEMPI DI ESERCITAZIONI

Lo schema che segue presenta esempi di esercitazioni e i metodi suggeriti per sviluppare le principali capacità fisiche dei velocisti.

L'allenatore deve saper modulare gli esercizi in base alle esigenze che ritiene prioritarie. La scelta delle esercitazioni dipenderà anche dalle strutture a disposizione. Ciò che importa è che siano chiari gli obiettivi che si vogliono raggiungere e che le esercitazioni siano loro correlate.

CAPACITA'	ESERCITAZIONI	NOTE DI METODO
RAPIDITA'	Corsa su scale, su sabbia, corsa in salita, con sovraccarichi, alternata a corsa in condizioni normali; staffette, sprint con partenze da diverse posizioni, corsa rapida con o senza attrezzi alla massima frequenza (con cerchi, bacchette, ecc).	Le esercitazioni devono essere ripetute diverse volte, con pause. E' opportuno che si effettuino subito dopo il riscaldamento. Sono più efficaci se svolte in forma ludica o competitiva.
FORZA VELOCE	Salti e balzi in ogni modo: salti plurimi, salti di ostacoli, corsa con sovraccarichi, trasporto di compagni, salti con leggeri sovraccarichi.	Le esercitazioni devono essere varie; i carichi commisurati al grado di sviluppo preparazione e struttura fisica.
PRONTEZZA, CAPACITA' DI REAZIONE	Giochi di gruppo e di squadra; partenze da diverse posizioni, percorsi con diverse difficoltà.	Come per la rapidità.
AGILITA', DESTREZZA COORD.	Percorsi con corsa, salti, lanci, cambi di direzione; trasporti di compagni; giochi di gruppo e squadra; esercizi di passaggi e salti di ostacoli; esercizi con attrezzi e di altri sport (ginnastica in particolare), esercizi a corpo libero individuali e con partner; corse con cerchi, con piccoli ostacoli; andature d'ogni tipo.	Componenti fondamentali della preparazione. Rappresentano la parte maggiore delle esercitazioni fino a 13-14 anni e nel primo periodo di preparazione. Carichi e pause adeguati permettono di sviluppare anche altre capacità.
TECNICA	Corsa ripetuta a velocità sub massimale, corsa in accelerazione, corsa su distanze "lunghe": fino a 200 – 300 m; visione di filmati di atleti d'alto livello tecnico; osservazione di compagni che "errano" e proposta di correzione.	Svolgere le esercitazioni con attenzione, con gli atleti parte attiva, verificare le correzioni, verificare che non si torni indietro.
RESISTENZA GENERALE E SPECIFICA	Corsa continua e ripetuta su distanze lunghe; circuiti e percorsi; esercitazioni di formazione fisica a corpo libero a circuito, individuali. Giochi di gruppo e di squadra.	Devono produrre un giusto grado di stanchezza, accompagnata da soddisfazione; il lavoro svolto deve potersi recuperare in breve tempo.

LA PERIODIZZAZIONE

Per i giovani all'inizio della tappa di introduzione alla specializzazione (13-14 anni circa, in relazione all'inizio dell'attività atletica) il ciclo annuale si distingue in due fasi: preparazione e competitivo.

Preparazione, che va da Ottobre ad Aprile-Maggio, nella quale si sviluppano tutte le capacità fisiche e i ritmi di allenamento saranno piuttosto blandi, specialmente all'inizio del ciclo. Gradatamente gli atleti si abitueranno a sopportare quantità e intensità.

Le esercitazioni saranno imperniate sulla quantità ma non sarà mai tralasciata la correttezza esecutiva: ogni esercizio deve essere spiegato nel dettaglio e si deve esigere sempre che sia eseguito in modo corretto, anche quando interviene la stanchezza.

Nell'ultimo periodo del ciclo si possono affrontare le specialità in forma globale, si imparano le regole e i comportamenti di gara.

Competitivo, da Maggio a Luglio, Settembre; nel quale l'allenamento è finalizzato alle gare, si sviluppano le tecniche, la capacità tattica, la conoscenza delle competizioni.

Gli allenamenti saranno gradualmente più intensi, fino a giungere all'intensità di gara (poche volte, pochi giorni prima della gara); si studieranno gli elementi che compongono le gare e le manifestazioni sportive, si imparerà a gestire più gare nella stessa manifestazione.

A Luglio ed Agosto i più giovani fanno vacanza. Questo periodo non è dannoso ma, al contrario, molto utile per un ristoro di tutto l'organismo.

Per i giovani di 14-16 anni, che hanno svolto correttamente tutte le fasi della preparazione preliminare, è già possibile strutturare una programmazione annua con diversi cicli:

Ottobre – Dicembre/Gennaio	<i>1° periodo di preparazione generale e preparazione speciale per le gare invernali.</i>
Gennaio/Febbraio	<i>Periodo agonistico invernale.</i>
Marzo – Maggio	<i>2° periodo preparazione generale e preparazione speciale per la stagione estiva.</i>
Maggio – Luglio	<i>Periodo agonistico estivo.</i>
Agosto	<i>Vacanza/preparazione estiva</i>
Settembre	<i>Periodo agonistico autunnale.</i>

Se gli atleti sono ben preparati, lo svolgimento del periodo agonistico invernale innalza la capacità di prestazioni durante il periodo estivo.

Lo svolgimento di un ciclo agonistico invernale non deve andare a discapito di una corretta preparazione. Se così fosse non è opportuno svolgere le competizioni invernali. Alcune competizioni invernali possono comunque essere svolte senza apportare variazioni alla preparazione.

Per gli atleti più evoluti al termine della tappa di introduzione alla specializzazione, è opportuno svolgere un periodo di allenamento estivo di recupero condizionale e tecnico.

A settembre si svolgono le ultime competizioni che, tra l'altro, hanno il compito di innalzare il livello dell'efficienza generale, in modo che la preparazione che seguirà possa avere inizio da un livello prestativo elevato.

TABELLE ESEMPLIFICATIVE DEI CARICHI

100 e 200 m

Esempi di carichi annuali dei principali mezzi di allenamento durante la tappa di introduzione alla specializzazione per velocisti.

Sedute di allenamento in un anno	240-250
Corsa fino a 80 m (90-100%)*, km	8-10
Corsa oltre gli 80 m (91-100%), km	2-3
Corsa oltre gli 80 m (80-90%), km	10-15
Corsa oltre gli 80 m (meno del 80%), km	20-22
Esercizi con sovraccarico, t.	60-80
Esercizi con corsa, km	30-40
Esercizi per le partenze e partenze, n. di volte	500-600
Giochi sportivi e di corsa, ore	150+50
Corsa campestre, km	80-120
Salti, quantità di esecuzioni	5000-6000
Esercizi di preparazione fisica generale, ore	120
Esercitazioni di altre specialità atletiche, ore	80
Competizioni (gare multiple di atletica, gare multiple per velocisti)	15-20

Le cifre riportate nelle parentesi si riferiscono alla velocità di corsa in percentuale rispetto al massimo.

400 m

Esempi di carichi annuali dei principali mezzi di allenamento durante la tappa di introduzione alla specializzazione per giovani indirizzati verso i 400 m.

Mezzi di allenamento	volume
Sedute di allenamento in un anno	250-260
Corsa fino a 80 m (90-100%), km.	8-10
Corsa fino a 80 m (90-95%), km.	12-15
Corsa di 80-300 m (oltre il 90%)	8-10
Corsa di 80-300 m (81-90%)	18-20
Corsa oltre 300 m, fino a 600 m (oltre 90%), km.	3-5
Corsa oltre 300 m, fino a 600 m (81-90%), km	6-8
Esercizi con sovraccarichi (fino a 60 kg), ton.	40-60
Giochi sportivi e di corsa, ore	100-110
Corsa campestre, km.	300-350
Salti, quantità	4000-5000
Esercizi di preparazione fisica generale, ore	120-140
Esercizi di altre specialità atletiche, ore	80-100
Gare (60, 100, 300, 400, 600 m)	25-30

ESEMPI DI MEZZI DI PREPARAZIONE DELLA FORZA VELOCE

ESERCITAZIONE	QUANTITÀ	INDICAZIONI DI METODO
Salti sul posto	10-25 x 3-4 volte, recupero 1,5 – 2 min.	Porre attenzione all'elasticità, alla velocità dello stacco.
Salti con avanzamento	15-20 m x 6-8 volte, rec. 1,5 – 2 min.	Appoggiare completamente la pianta del piede di spinta; non inclinarsi in avanti; svolgere il movimento in modo decontratto.
Salti di piccoli ostacoli, palloni medicinali.	10-12 x 6-8 volte, Rec. 1,5 – 2 min.	Eseguire l'esercizio ritmicamente, non avere fretta.
Salti di una panca da ginnastica avanzando.	10-12 x 4-6 volte, Rec. 1,5 2 min.	Porre attenzione all'azione delle braccia. Decontrazione, ...
Salto del cavallo, con appoggio delle mani.	10-14	Cercare di: a) reggersi sulle gambe in atterraggio; b) correre velocemente in avanti.
Salite su gradoni (o due gradini alla volta)	4-6 x 20 gradini o 10 gradini.	Non oscillare lateralmente; estendere l'arto di spinta.

Gli esempi proposti sono l'esempio dell'ampia varietà di mezzi che permettono di perseguire l'obiettivo dello sviluppo della forza veloce.

Queste esercitazioni permettono inoltre lo sviluppo di altre capacità, quali l'agilità, la coordinazione, la rapidità.

L'uso dei balzi per lo sviluppo della forza veloce è descritto nel lavoro di Juriy Verkhoshanski "I balzi nell'allenamento dei velocisti", pubblicato dall'ASSITAL.

**ESEMPI DI ESERCIZI
PER LO SVILUPPO DELLA VELOCITÀ DEI MOVIMENTI DEI VELOCISTI.**

ESERCIZIO	QUANTITÀ	INDICAZIONI DI METODO
Corsa con le mani contro il muro o un ostacolo; massima frequenza sul posto.	3-5 volte x 3-4 sec.	Più veloce, sempre più veloce, più veloce possibili; controllare che non abbassino il bacino, la testa, non facciano movimenti convulsi.
Oscillazioni veloci delle braccia da fermi.	3-5 volte x 3-4 sec.	Come sopra.
Corsa sul posto, alla massima frequenza senza appoggio delle mani.	2-3 volte x 4-5 sec.	Il movimento non deve diventare un calpestio convulso; fare attenzione al ritmo.
Corsa alla massima frequenza su tracce ravvicinate.	2x10 m, 3-4 serie; rec.2' tra le prove, 3-4' tra le serie.	Attenzione alla postura, al lavoro delle braccia e come viene appoggiato il piede.
Corsa alla massima frequenza superando palloni.	15-16 palloni x 6-8 volte; rec. 1,5-2 min.	non sbilanciarsi indietro; non saltare in alto.
Corsa a ginocchia alte alla massima frequenza.	3x10-15 m; rec 1,5-2'.	Alla fine dell'esercizio passare alla corsa libera.
Marciare ripetutamente per 8-10 m dopo aver percorso 30 m alla massima velocità.	2-3 x 2-3 serie; rec. 2-3' tra le serie.	Non stringere la mascella, non stringere a pugno le dita.
Iniziare la corsa alla massima velocità al segnale.	Corsa veloce per 5-6 metri, poi correre trotterei-Lando; 3-4 ripetizioni.	Correre alla massima velocità, rilassarsi durante il trotto.
Staffette veloci di vario Tipo.	pausa di riposo di 3' tra le corse.	Non perdere il controllo della corsa, Anche nel passaggio del testimone.

PARAMETRI DI CONTROLLO

Parametri di controllo per individuare i quattrocentisti al termine della tappa di preparazione Preliminare (13 anni).

Parametri di controllo	Ragazzi	Ragazze
30 m con partenza alta, sec.	4.7-4.8	4.9-5.0
30 m lanciati, sec.	3.7-3.8	3.0-4.0
60 m con partenza alta, sec.	8.7-8.5	8.8-9.0
300 m, sec.	43.0-44.0	45.0-46.0
Salto in lungo da fermi, cm.	225-230	210-215
Salto triplo da fermi, cm.	600-650	590-600
Corsa campestre 500 m, min.	1.20:0-1.23:0	1.22:0-1.25:0

Parametri di controllo per i velocisti di 14-15 anni nella tappa di introduzione alla specializzazione.

Parametri di controllo	Ragazzi	Ragazze
60 m, sec.	7.4-7.6	7.9-8.1
100 m, sec.	11.6-11.8	12.8-13.0
200 m, sec.	23.8-24.5	26.5-27.0
30 m con partenza lanciata, sec.	3.2-3.3	4.4-4.6
30 m con partenza bassa, sec.	4.2-4.3	4.4-4.6
150 m, sec.	18.0-19.0	20.0-21.5
300 m, sec.	39.0-40.0	44.0-45.0
Salto in lungo da fermi, m.	2,50-2,65	2,20-2,40
Salto triplo da fermi, m.	7,40-7,80	6,40-6,80
Salto decuplo da fermi, m.	25-27	22-24

Parametri di controllo (test) per i quattrocentisti durante la tappa di introduzione alla specializzazione.

Test di controllo	Parametri	
	Ragazzi	Ragazze
60 m, sec.	7.4-7.6	8.0-8.2
100 m, sec.	11.6-11.8	12.8-13.1
200 m, sec.	23.8-24.4	26.6-27.2
30 m lanciati, sec.	3.2-3.3	3.4-3.6
30 m con partenza da fermi, sec.	4.2-4.3	4.4-4.6
150 m, sec.	17.8-18.6	20.0-20.8
300 m, sec.	38.0-38.8	43.2-44.0
400 m, sec.	53.0-54.0	59.0-60.0
600 m, sec.	1.26:0-1.27 :0	1.39:0-1.40:0
Salto in lungo da fermi, m.	2,50-2,62	2,25-2,35
Salto triplo da fermi, m.	7,65-7,80	6,45-6,70
Salto decuplo da fermi, m.	26,50-27,50	22,50-23,50

NOTE AL LAVORO PROPOSTO

La metodologia proposta è tratta da diversi autori. Essa si basa sul principio della polivalenza nello sviluppo della velocità.

E' stata "sperimentata" con validi risultati da diverse società, chi più chi meno consapevolmente.

Le tabelle dei parametri di riferimento sono tratte da "Corse veloci" di Arakeljan, Filin, Korday, Levchenko. Questi parametri sono adottati da tutte le scuole atletiche.

Il responsabile di settore
Luciano Bagoli

ESEMPI DI ALLENAMENTI SECONDO LA METODOLOGIA DI SVILUPPO DELLA VELOCITA' - FORZA

PREPARAZIONE E ALLENAMENTO DEI GIOVANI VELOCISTI DI CUBA

(A cura di Luciano Bagoli. Pubblicato sulla rivista dell'ASSITAL "Universo Atletica")

Il presente schema di lavoro ci è stato gentilmente consegnato da Enrique Figuerola, medaglia d'argento alle Olimpiadi di Tokio sui 100 m e ex primatista mondiale dei 100 m con 10". Figuerola, Responsabile Tecnico Nazionale della velocità cubana, con Lazaro Betancour - responsabile tecnico nazionale - è stato ospite al raduno tecnico dell'ASSITAL dal 14 al 20 luglio 2002 in Abbadia S. Salvatore.

MODELLO DEGLI OBIETTIVI E MEZZI IMPIEGATI PER MESOCICLO

Nello schema degli obiettivi per mesociclo compaiono quattro colonne perché si suppone che il mesociclo di preparazione generale si sviluppi in due fasi. Lo schema dei contenuti presenta tre colonne perché è un esempio al quale l'allenatore apporta delle modifiche coerentemente con gli obiettivi generali.

	PERIODI DI PREPARAZIONE GENERALE, (1° periodo)	SPECIALE (2° periodo)	COMPETITIVA	
L	Resistenza Generale (giochi)	Resistenza Generale Resistenza Speciale (terreno)	Resistenza Generale Resistenza Speciale (pista)	Resistenza alla velocità
Ma	Sviluppo della Velocità	Velocità	Velocità (partenze, sprint)	Velocità
	Salti e balzi	Salti e balzi	Salti e balzi	Salti e balzi
	Esercizi con ostacoli	Esercizi con ostacoli	Esercizi con ostacoli	Esercizi con ostacoli
	Forza Generale	Forza	Forza Speciale	
Me	Resistenza Generale (corsa continua)	Resistenza Speciale (terreno)	Resistenza alla Velocità	Resistenza alla velocità
G	Recupero attivo	Recupero attivo	Profilassi	Velocità (partenze, sprint)
V	Sviluppo della Velocità (giochi)	Velocità	Velocità (partenze, ...)	Riscaldamento
	Salti e balzi	Salti e balzi	Salti e balzi	
	Esercizi con ostacoli	Esercizi con ostacoli	Esercizi con ostacoli	
S	Resistenza Generale (continuo)	Resistenza Generale Resistenza Speciale (terreno)	Resistenza alla Velocità	Competizioni

	PREPARAZIONE GENERALE	PREPARAZIONE SPECIALE	PERIODO COMPETITIVO
L.	3' di scioltezza generale 1200 m al trotto 30' di esercizi generali 2 x 8' di corsa continua 6 x 20 m rapidità su prato 20' di gioco Trotto di recupero 800 m Addominali	5' di scioltezza generale 1000 m al trotto 20' di ginnastica 10' di esercizi di flessibilità 4 x 300 m Lanci speciali Addominali Trotto di recupero	7' di scioltezza generale 800 m al trotto 20' di ginnastica 10' di esercizi di flessibilità 4 x 150 m Trotto di recupero, 600 m Addominali
Ma.	3' di scioltezza generale 1200 m al trotto 30' di esercizi generali 6 x 30 m a ginocchia alte 6 x 60 m ginocchia alte con gambe che salgono alte in linea 8 x 40 m balzi alternati 4 x 40 corsa progressiva 4 x 60 corsa progressiva Forza Generale in coppia o con pesi 300 salti generali Esercizi con ostacoli (10 ostacoli), 15 ripetizioni 5 (100 con 100 m di rec.) al trotto	5' di scioltezza generale 1000 m al trotto 20' di ginnastica 10' di esercizi di flessibilità 3 x 60 m a ginocchia alte 3 x 100 m a ginocchia alte 2 (3 x 60 m) al 95 – 98% con gambe che salgono in linea 3 x 60 m balzi alternati Velocità Partenze dai blocchi 2 (5 x 40 m) 2 (4 x 60 m) al 95% Forza speciale: 6 x 50 m di balzi alternati a tempo	7' di scioltezza generale 800 m al trotto 20' di ginnastica 10' di esercizi di flessibilità 4 x 40 m a ginocchia alte, rapida Partenze dai blocchi 6 x 60 m al 98% 4 x 50 m balzi alternati a tempo Trotto di recupero
Me.	3' di scioltezza generale 1200 m al trotto 30' di esercizi generali 10 x 300 m Lanci generali Trotto di recupero Addominali	5' di scioltezza generale 1000 m di trotto 20' di ginnastica 10' di esercizi di flessibilità 6 x 150 m para un 90% Lanci speciali Trotto Addominali	7' di scioltezza generale 800 m di trotto 20' di ginnastica 10' di flessibilità 2 (3 x 200 m) Trotto di recupero
G.	Riscaldamento o giochi	Profilassi	Riscaldamento come il Mercoledì Partenze dai blocchi: 2 x 50 + 2 x 60 m
V.	Stesso lavoro del martedì	Stesso lavoro del martedì	Riscaldamento o riposo
S.	Come il lunedì, sostituendo 2 x 8' di corsa continua con 2 x 10'	Come il lunedì sostituendo 4 x 300 per 2 (4 x 80) al 90%	Competizione