

Corso di aggiornamento per tecnici FIDAL

## Velocità

*Appunti di P. Roveroni liberamente tratti dalla lezione tenuta da Mario Romano.*

Questa lezione ha lo scopo di illustrare i metodi di allenamento alla velocità per i giovani che si avvicinano per le prime volte a tale disciplina e presenta un approfondimento della tecnica e dei come apprenderla.

### ◇ Periodo introduttivo

Carichi leggeri/ carico naturale. Balzi, palle mediche, anche partenze dai blocchi. Potenza aerobica (2-5 km) oppure sottoforma di prove ripetute con ritmi abbastanza bassi (prove sui 200-300 m, 6/ 8).

L'allievo che fa 3/4 allenamenti alla settimana non ha bisogno della settimana di scarico.

Potenza aerobica mista a resistenza specifica: si pone molto l'accento sull'intensità di lavoro, cioè sulle percentuali di lavoro, che sono cresciute rispetto a una volta. Si tendeva a far lavorare gli allievi su ritmi troppo bassi in tutto il periodo introduttivo e fondamentale, mentre bisogna far sviluppare di più la velocità.

Cominciare a mettere giù tutti i primati personali dell'atleta fatti in gara (reali) o in allenamento (presunti), anche sui 30 m, 60 m, 80 m, 100 m, 150 m, 200 m, 300 m (+ 400 m, 500 m, 600 m per un 400ista) allo scopo di stabilire il lavoro in %.

**Resistenza veloce** – 2x4x60 m R 2' 6" + 3x80 m R 3', a che ritmo farli fare? Da quali basi si deve partire? In questo caso partire dal 90% del personale (60 m, 80 m, 100 m); spostarsi o su *potenza aerobica frazionata mista* o *resistenza specifica* (periodo nov/ dic) oppure (seconda parte stagione, da marzo) si va a finire nelle prove lattacide: cambia la % di lavoro e del recupero (R).

Un allievo che ha 7" netti da in piedi sui 60 m, può lavorare intorno ai 7"7 (=90% della vel max), se va oltre non fa resistenza veloce. Si parla di allievi, poi si proseguirà nel tempo, nei periodi vicini alle gare arriverà al 93%-98% a ridosso delle gare, diminuendo le prove.

**Resistenza aerobica frazionata mista a resistenza specifica**- vale ancora di + il discorso delle % di lavoro e dei tempi di recupero.

Si parte dall'80% del personale.

*Es. sui 200 m* – 5/ 6 prove (7/ 8 per un 400ista) con recupero di passo 2'30" / 3'; quale intensità? All'80% del personale presunto sui 200m. Volume complessivo di 1500m (2000 per il 400ista). Piuttosto che farli fare con tempi superiori, è meglio togliere 1 o 2 prove.

*Es. variante* – sulle stesse distanze dell'es. precedente + recupero e – volume si troveranno più avanti nel lavoro lattacido (va fatto con il progredire della stagione) facendo correre +forte, quindi: -prove ma + veloci (85%).

◇ **Esempi concreti di sedute di allenamento:**

- Circuiti di potenziamento con 10 stazioni + cross (2-4 km)
- Andature+balzi+resistenza aerobica
- (periodo nov/ dic) 2 allenamenti di potenza aerobica + 1 allenamento di resistenza veloce + uno di potenziamento con lavoro per i piedi.
- Traino 6-7x30 m + 6-7x30 m senza (al max deve peggiorare di 1" dal tempo senza il traino)
- Corsa balzata: azione che lui chiama "stantuffata", meno pendolare e meno aperta del balzo, molto più rapida in cui i piedi lavorano molto; da fare più vicino alle gare con poche prove e distanze brevi, anche prendendo il tempo.

◇ **Andature dei velocisti**

*(Prima parte dell'azione di corsa)*

Es. 1 -Saltelli a piedi uniti usando per niente le cosce: attenzione a non puntare la punta del piede ma si usa la parte del piede che spinge -> da questo esercizio si capisce se i miei allievi hanno bisogno o no di esercizi per i piedi, cioè se usano i piedi in modo attivo e elastico.

Es. 2 (pinocchio) – Andatura a gambe distese alternate con richiamo veloce gamba sotto il bacino, piede a martello; si cerca l'impatto con la parte centrale del piede (no pianta), cercando l'avelocità, e il BACINO che spinge avanti.

Es. 3 (CCD) – Skip calciato dietro sul posto usare il piede in modo elastico spingendo verso l'alto senza farlo scivolare a terra (bisogna far capire ed educare all'uso dei piedi); tenere il ginocchio basso e portare il piede sotto il sedere, senza girare i piedi con la pianta verso l'alto, ma perpendicolari a terra; attenzione a non puntellare ma spingere con la parte centrale del piede.

Es. 4 – in avanzamento; si spinge prima con calma, poi + rapido, ma qui bisogna saperlo fare già molto bene. Rimbalzare sugli avampiedi.

*(Seconda parte dell'azione di corsa)*

Es. 5 – Skip calciato sotto sul posto, cercare di distendere completamente la gamba un attimo prima che il piede tocchi terra per restare alti con il bacino, altrimenti si rischia di scendere con il bacino.

Es. 6 – in avanzamento accentuando di + le spinte.

*(Terza parte dell'azione di corsa)*

Es. 7 – Skip con cosce parallele al terreno: il piede non è + sotto al gluteo ma sotto il ginocchio, se non addirittura + avanti. Deve essere rapido il movimento di discesa non tanto quella di salita della gamba, si sta + aperti nell'angolo coscia-gamba.

Si può mettere un ostacolo di fianco per vedere se la coscia è parallela a terra; si possono fare dei test: 50 m di skip a cosce parallele al terreno rapidi (25 tocche per gamba) e si prende il tempo: 1" in meno del primato personale sui 100 m.

Se l'atleta sa fare questi 3 skip di base unitamente alla corsa circolare vuol dire che sa fare a correre; possono essere importanti anche movimenti di corsa analitici da fermi.

Es. 8 – Corsa rapida, movimento molto di piedi, facendo girare molto le gambe sotto, 33-34 passi sui 60 m + fare corsa rapida; è importante fare salire le cosce e poco il piede dietro (scalciato). Con 7"0 si dovrebbero fare in 7"4 più o meno in frequenza.

#### ◇ **Partenze**

1) Da in piedi gambe piegate, i piedi spingono contemporaneamente, sguardo in basso (anche nei primi appoggi), una gamba davanti all'altra, prendo spinta oscillando indietro.

2) Sbilanciarsi con le spalle in avanti, entrando con i piedi, si parte con le spalle; piedi vicini, chiudendo l'angolo coscia-gambe per permettere al piede di spingere caricando.

3) Con appoggio della mano avanti, opposta alla gamba avanti, si tende a distendere le gambe cercando una buona ampiezza ma spingendo bene sui piedi.

4) Con 4-5 passi di preavvio, camminando veloce e passando alla corsa abbassandosi; possibilità di accelerare che va a carico di tutto il corpo, non solo dei piedi: bisogna essere forti di glutei, cosce, addominali, necessari per lo sprint per la penetrazione del busto, l'"infilarsi" implica l'essere forti in tutti i settori muscolari (anche braccia).

#### ◇ **Esercizi di coordinazione per le braccia**

Servono a dare scioltezza e mobilità delle braccia e del tronco (spalle basse e rilassate facendo l'es. analitico da fermi con movimenti ampi) specie per correggere difetti di spalle. Spalle basse, rilassate, azione molto ampia di braccia, anche in partenza. Se apro sopra, sicuramente viene meglio aprire anche l'ampiezza delle falcate.

#### ◇ **Esercizi dai blocchi**

Es. 1 - In posizione sui blocchi dare solo il pronti.

L'apertura dei blocchi troppo accentuata non consente la completa spinta del piede dietro. Per i bambini, la posizione standard dei blocchi rispetto alla linea di partenza è di 2 piedi per il primo e 3 per il secondo. Se i blocchi sono troppo stretti, l'atleta spreca troppa energia in un'azione troppo rapida (forzata).

Es. 2 - Mettere un segno 2 piedi più avanti della riga dove deve arrivare il primo piede dopo la partenza. Non serve alzare troppo il piede dal blocco, basta che sia un'azione rapida. L'inclinazione dei blocchi è proporzionale all'esplosività dell'atleta, più è esplosivo e più "tiene" le spinte.

#### ◇ **Errori dai blocchi**

Aprire troppo gli angoli sulla posizione di "pronti": si scarica completamente il piede dietro. Non bisogna andare oltre il piano frontale delle braccia con le spalle perché si scarica completamente il piede dietro. Le spinte dei piedi devono essere contemporanee ma diverse: la gamba davanti si estende completamente, quella dietro fa un'azione molto rapida di spinta del piede quindi fa una pressione sul blocco più moderata. Mentre la gamba avanti si estende completamente, sostenendo tutto il corpo, nello stesso momento la gamba dietro deve fare un movimento molto più rapido. Alzare la testa fa perdere tutta la spinta. L'inclinazione del busto varia a seconda del livello dell'atleta: un giovane che si inclina troppo rischia di "cadere" in avanti.