

Le regole d'oro sulla programmazione di un velocista di medio/elevato livello

di Andrea Cantelmi

Con la mia conoscenza teorica nel settore della preparazione atletica ed in particolare nel settore della velocità in Atletica Leggera e negli sport di squadra, spesso nell'applicazione pratica ho trovato training troppo dispendiosi, (anche riducendo il carico in base alle capacità soggettive di sopportazione del singolo atleta), che hanno portato ad overtraining ed in alcuni casi anche ad infortuni gravi! Ecco alcune considerazioni:

- 1) Non inserire l'ipervelocità nel periodo preparatorio, questo perché l'apparato muscolo-tendineo non è ancora pronto per sopportare un carico così intensivo, ma inserirlo nella tappa di trasformazione dopo che saranno ben consolidati altri obiettivi, paragonando l'organismo di un atleta, all'inizio della preparazione, ad un motore di una macchina nuova, la quale per esprimersi ad un numero di giri più elevato ha bisogno del rodaggio.....
- 2) Inserire fin dall'inizio a fine seduta lavori lattacidi (300 metri) senza troppe pressioni ad esempio non utilizzare il cronometro, soprattutto in atleti con poca esperienza, per far accettare il carico gradualmente sia a livello metabolico che psicologico.
- 3) Inserire sempre nel riscaldamento oltre agli esercizi canonici(andature avampiede-tallone, interno/esterno), esercizi specifici per l'articolazione tibio-tarsica, ad esempio con l'ausilio di elastici(rotazione interna ed esterna), tavola basculante, propiocezione ed equilibrio, per rinforzare tibiale e peroneo stesso discorso dicasi per la cuffia dei rotatori.
- 4) Oltre ad eseguire allunghi di compensazione dopo la seduta di muscolazione con sovraccarichi utilizzare lavori aerobici saltuariamente (progressivo di 2 km, corsa con variazioni, 3x 500 mt, a secondo del periodo)
- 5) Non esagerare con la frequenza degli allenamenti per permettere all'organismo di recuperare a livello nervoso, metabolico e fisico.
- 6) Non eccedere nel numero delle ripetizione durante la seduta con sovraccarichi ma mantenersi nel range delle 5 ripetizioni (tranne all'inizio della preparazione con Circuit Training estensivo/intensivo/serie etc..)
- 7) Si può inserire un programma di salti in basso, sempre dopo un accurato riscaldamento con gli esercizi fondamentali della pesistica, da eseguire senza sovraccarico per non disturbare gli schemi motori e per evitare traumi, da un'altezza di 75 cm per la forza esplosiva e 110 cm per la forza massimale (questi parametri si riferiscono ad atleti di elevata qualificazione e sono stati tratti da Y. Verkoshanski)
- 8) Con l'avvicinarsi del periodo pre-agonistico utilizzare esercizi anche su di un solo arto per evitare scompensi tra arto destro e sinistro e comunque utilizzare questo principio anche per evitare scompensi tra muscolatura agonista ed antagonista.
- 9) Utilizzare sempre il principio della gradualità, e focalizzare gli obiettivi magari raggiungendoli uno alla volta, meglio arrivare ad una gara in condizioni psico-fisiche ottimali piuttosto che arrivare con acciacchi di vario genere, quindi discernere le gare di controllo dalle gare.
- 10) Effettuare i periodi di scarico, ed inserire una seduta di allenamento di scarico a

metà settimana, che interrompa la monotonia degli allenamenti, ecco alcuni esempi, piscina, sauna, elettrostimolazione, impacchi di argilla verde, massaggi, corsetta con mobilità e stretching, training autogeno, pranayama, calcio/volley/basket etc.. comunque rispettare l'atleta nella sua unità psico-fisica, non sono macchine!

11) Quando non è strettamente necessario, non utilizzare scarpe tecniche specifiche, meglio protettive, tranne nei casi in cui bisogna assimilare totalmente i nuovi impulsi motori.

12) Nella parte finale del periodo pre-competitivo, diminuisco tutti i carichi di lavoro, ed inserisco esercitazione altamente stimolanti per l'atleta come ad esempio batterie di tests (corsa ampia e stretta, salti in lungo, da fermo etc..), e aumento qualitativamente le prove di velocità pura come le prove di sintesi, e la fase di volo della corsa lanciata con la relativa decontrazione (in e out), inoltre si eseguono esercitazioni specifiche su particolari fasi della gara (Partenza dei blocchi, accelerazione, punta massima di velocità, mantenimento, decontrazione, tecnica di arrivo al traguardo, decelerazione) preparandole prima dal punto di vista psicologico.

13) Distinguere il volume di allenamento di un atleta maturo da un atleta immatura anche a parità di prestazioni, l'atleta immaturo non riesce ad esprimere tutto il potenziale nella seduta di allenamento, soprattutto quantitativamente, meglio quindi dare in una unità didattica un obiettivo ben mirato, e comunque in gara esprime il massimo.

14) Lo stretching prima di iniziare una esercitazione che impegni fortemente l'apparato muscolo-tendineo, sarà meglio effettuarlo in C.H.R.S.(allungamento-contrazione isometrica del muscolo allungato-rilassamento-allungamento)

15) all' inizio della tappa Preparatoria Generale, sarà meglio(specie in taluni tipologie di atleti) non iniziare a fare lavori prolungati di corsetta, ma sarà meglio prima optare per un lavoro di rifinitura in palestra.

16) In linea di massima non adotto uno schema rigido di programmazione, (carico/scarico) anche perché do molta importanza alla fase di recupero, quindi l'organismo non

17) esercitazioni di acrobatica, tecnica degli ostacoli per La RITMICA

18) quando si eseguono lavori con sovraccarico per gli arti superiori curare la cuffia dei rotatori con esercizi classici quali il candeliere di tissoe' ventaglio di pivetta intrarotazioni, curare gli addominali e i lombari, con attenzione ai traversi.

autore: Andrea Cantelmi

tratto dal sito:

<http://www.netfriend.it/offlimits/home.asp>