

Allenamento per gli Sprinters

di Ron Upperman - a cura di Mariagrazia Testa e Massimiliano Oleotto

Si danno utili informazioni sulla metodologia della preparazione dello sprinter che tengono conto delle particolari caratteristiche della specialità, dall'accelerazione, alla capacità di mantenere la velocità acquisita, alla capacità di resistenza specifica all'affinamento della condizione di competizione



Sprint = Velocità

Ci sono alcune componenti con cui si ha a che fare per sviluppare la velocità:

1. Frequenza della falcata
2. Lunghezza della falcata
3. Tecnica
4. Capacità di resistenza
5. Forza totale del corpo

La velocità è qualcosa di più di una semplice partenza rapida si può credere che un uomo o una donna possa solamente acquisire velocità (accelerare per circa 60 metri), ma tuttavia sappiamo che la velocità deve andare oltre la capacità di una partenza rapida. Quasi ogni gara su pista si protende oltre la distanza dell'accelerazione.

nuova atletica n.109/110

La conclusione è che uno sprinter deve sviluppare l'abilità di protrarre al meglio la sua velocità oltre i 60 metri. Sebbene lavoriamo diligentemente sull'accelerazione, il successo dello sprinter è basato proprio sull'abilità di mantenere la velocità fino al traguardo.

Accrescimento della capacità di resistenza

Uno sprinter non necessita della stessa capacità di resistenza di un fondista. Possiamo accrescere la capacità di resistenza nel modo seguente:

Settembre

Lunedì, Mercoledì, Venerdì
o Stretching routine

o 5 di corsa (cronometrati)
o Push-ups, sit-ups e altri esercizi di resistenza

Martedì, Giovedì

o 2.5 di Jogging
o Stretching ritmico
o Circuito di allenamento:
- esercizi sulle gradinate
- balzi
- esercizi con la palla medica
- corsa con traino
o Allenamento di forza (pesi)
o Incorporando frequenza della falcata e tecnica

Ottobre

Lunedì

o Esercizi di stretching, 2,5 Km di corsa
o 600 m x 10

Martedì

o 5 Km di corsa (cronometrati)
o Lifting - sprints (alzando il ginocchio) x 10
o Sprints in accelerazione x 10 (2 serie)

o Allenamento di forza (pesi)

Mercoledì

o Stretching
o 2.5 Km di corsa
o 300 m x 8 (2 serie)

Giovedì

o 5 Km di corsa (cronometrati)
o Esercizi sulle gradinate
o Balzi
o Esercizi con la palla medica

- o Corsa con traino
- o Allenamento di forza (pesi)

Venerdì

- o Stretching
- o 2.5 Km di corsa
- o 200 x 10 (3 serie)

Novembre

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

- o 3 di Km di corsa
- o Stretching
- o Progressioni (3 serie)
 - 100 jog 200
 - 300 jog 300
 - 600 jog 400
 - 300 jog 300
 - 200 jog 200
 - 100 jog 400

Martedì, Giovedì

- o 5 Km di corsa (cronometrati)
- o Lifting-sprints x 10
- o Sprints in accelerazione x 10

Dicembre

Lunedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o 600 x 6 (sotto 1'30")
- Intensificare gli esercizi di velocità

Martedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 200 x 8, 30 secondi di riposo - 2 serie

Mercoledì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 300 x 6 (45"), 45 secondi di riposo - 2 serie
- o Partenze 20 m x 10

Giovedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 200 x 3 (25"), 30 secondi di riposo - 3 serie
- o Partenze 20 m x 10

Venerdì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 300, 35 secondi di riposo (i 200 sotto 28")
- o Partenze 10 m x 10



L'importanza dell'affinare

Una volta che abbiamo aggiunto più esercizi di velocità ai nostri programmi di allenamento, dobbiamo lavorare al fine di ottenere il giusto affinamento per la competizione. Un'atleta può, affinandosi, raggiungere la massima condizione 3, 4, 5, 6 volte in una stagione competitiva all'aperto. Fac-

cio si che i miei atleti ritornino nel tardo pomeriggio per perfezionare gli allenamenti di forza; in seguito, avendo ridotto quegli allenamenti, per perfezionare la velocità in un periodo di tre settimane. Ecco qui un campione dei differenti tipi di affinamento:

Lunedì

- o 600 x 2 (sotto 1'20")
- o 150 x 10
- o 500 x 3 (i 400 sotto 49-50")

Martedì

- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 100 x 10 in accelerazione
- o 150 x 10 (sotto 21")

Mercoledì

- o 100 x 10 in accelerazione
- o 300 (34 - 35"), 35 secondi di riposo (i 200 sotto 28") - 2 serie

Giovedì

- o 200 x 2 (21"), 20 secondi di riposo
- o 150 x 3 (16"), 50 metri jog - 2 serie

Venerdì

Riposo

Da Track and Field Quarterly Review - 91

