

La struttura dell'allenamento e la tattica di corsa dei 400m

di Sam Bell (Indiana University) - a cura di M. Testa

Vengono riportati una serie di utili e preziosi suggerimenti per gli atleti specialisti del giro di pista. Ciò sia in riferimento all'allenamento che alla gara, con una interessante serie di indicazioni sulla tattica e sugli errori da evitare.

Struttura dell'allenamento

A. Tutto l'anno

1. *Skipping*

- Basse con una alzata delle ginocchia - braccia in opposizione alle gambe
- Basso e veloce con diversi movimenti delle braccia
- Accentuare le spinte
- Basso con buona alzata delle ginocchia - la gamba anteriore tocca con il piede il gluteo

2. *Azioni di balzo*

- Corsa - corsa balzata - (graduale apprendimento)
- Balzi - (azione potente - spinte molto forti)
- Braccia - in opposizione alle gambe - mani rilassate

3. *Esercizi di sprint*

- Ginocchia alte
- Alzata e allungamento veloci
- Rilassamento

4. *Esercizi di coordinazione*

- Corsa laterale
- Corsa all'indietro
- Skip all'indietro

5. *Quando - Quanto*

- Sii selettivo
- Utilizza gli esercizi come condizionamento
- Utilizza gli esercizi per l'equilibrio e la tecnica

B. Lavoro aerobico

1. *Corse con andatura regolare*

2. *Lunghi intervalli* (in Autunno)

3. *Variazione di ritmo* (anche anaerobico)

C. *Flessibilità*

1. *Stretching*

2. *Esercizi di flessibilità*

3. *Pesi*

● Squats

● Tirate (al petto, al mento)

● Panca o pressa inclinata

● Leg extension

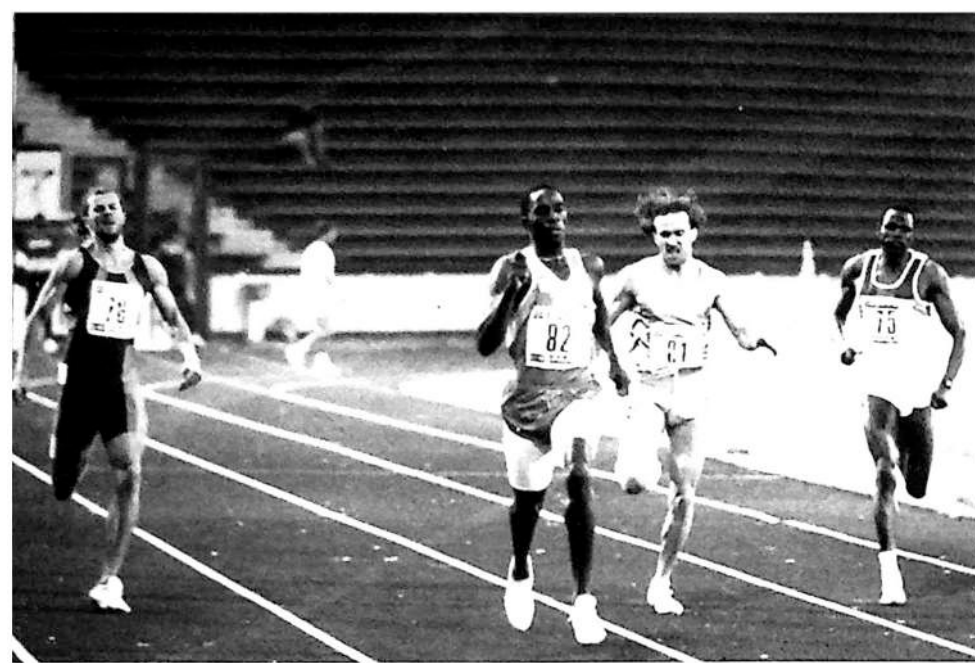
● Estensione del piede, flessione, adduzione, abduzione

● Curls e leg curls

● Tirate delle braccia alla sbarra



M. Johnson in azione sui 400 m.



A. Valmon - 1° al "Despar" 91.

D. Periodo pre-competitivo

1. Intervalli

- 3-4 x 600m
- 3-4 x 500m
- 4-6 x 230m
- 5-7 x 300m
- 12-16 x 200m (2 serie alla volta)

2. Combinazione

- 600 - 400 - 300 - 200
- 500 - 320 - 200 - 150
- 320 - 320 - 200 - 200
- 200 - 300 - 500 - 200

3. Ripetizioni - (Recupero più lungo)

- 2 x 500m
- 3 x 300m
- 2-3 x 320m
- 4-5 x 200m
- 4-6 x 150m
- 8-12 x 100m

E. Periodo competitivo

1. Partenze con lo sparo

- In corsa 5-7 x 100m lavorando sul tempo e sul rilassamento
- In curva 2-4 x 200m lavorando sul recupero - da 2 a 4 serie

2. Ripetizioni

- 2-3 x 300m
- 2-4 x 200m
- 3-4 x 150m
- 5-10 x 100m (prima rilassamento o lavoro strutturale sull'erba)

3. Riposo attivo

Tattica di corsa

1. Primi 100m

- Parti in modo esplosivo dai blocchi e accelera lentamente, con estrema scioltezza
- Incrementa gradualmente la velocità, ma corri rilassato
- Dovresti essere piuttosto vicino al miglior tempo sui 100m in curva

2. Primi 200m

- Continua ad essere veloce e rilassato
- Dovresti essere da 0.5 a 1.2 secondi (dipende dalla velocità dell'atleta) entro il miglior tempo sui 200m

3. Terzi 100m

- E' il momento di conservare energia
- Devi mantenere dinamicità e corsa rilassata
- Cerca di eliminare la dinamicità dispersiva
- Pensa alla tecnica e alla posizione

4. Quarti 100m

- Incomincia la decelerazione - solleva maggiormente le gambe
- Pensa ad alzare le ginocchia
- Pensa ad essere più sciolto e

più veloce

- Pensa alle braccia
- Corri come uno "sprinter"
- Mentre bruci le ultime energie pensa alla tua dinamicità

Scopo

1. Considerare il punto più alto che raggiunge il ginocchio durante la fase di recupero, con la più ampia estensione della gamba che conduce l'azione.
2. Mantenere un'azione elastica della caviglia, del piede che conduce l'azione stessa.
3. Mantenere il busto in una posizione simile a quella che si assume



B. Reynolds.

- quando si cammina.
4. Mantenere eretta la testa e guardare avanti con la mascella rilassata e le labbra staccate.
 5. Muovere le braccia parallelamente ai fianchi e solo leggermente entro il corpo.
 - Mantenere le mani e le braccia rilassate, mentre l'angolo dei gomiti cambia costantemente.
 6. Per completare l'azione della gamba che la conduce, in una direzione orizzontale piuttosto che verticale,
 - mantenere i fianchi il più possibile davanti al piede che spinge via, durante l'intera corsa.
 7. Correre percorrendo una linea retta lungo il rettilineo, mettendo i piedi uno davanti all'altro.
 8. Lasciare che il braccio esterno si muova entro il corpo leggermente di più nelle curve ed evitare l'azione trasversale del braccio interno.

9. Muovere il corpo in avanti, con le spalle leggermente davanti alle mani nella fase di riposo della corsa.
10. Reagire al comando "ai vostri posti", e allo sparo spingere con una completa estensione della gamba frontale e con una spinta verso il basso, esercitata dal braccio che conduce l'azione.

Evitare

1. Insufficiente spinta della gamba posteriore e insufficiente alzata del ginocchio.
2. Battere i piedi e ricadere sul tallone.
3. Spingere il busto in avanti o inarcarlo indietro.
4. Girare la testa ed eccedere nei movimenti laterali delle spalle.
5. Movimento troppo alto delle braccia o troppa azione entro il corpo.

6. Estensione incompleta della gamba posteriore (specialmente se entra in gioco la stanchezza).
7. Correre a zig-zag con un'azione pendolare.
8. Stringere il gomito in modo che le braccia diventino rigide e la corsa diventi troppo meccanica.
9. Alzare la testa, con il mento troppo alto o troppo basso, alla partenza.
10. Movimento incompleto della gamba anteriore e del braccio che conduce l'azione.
11. Inclinarsi in avanti troppo bruscamente o raddrizzarsi troppo velocemente.
12. Portare troppo in alto il braccio che conduce l'azione, con una corsa più verticale che orizzontale.
13. Irrigidire la mascella e il collo, e sollevare il mento, negli ultimi 100m, quando la fatica incomincia.

DUE NUOVI ARRIVI IN CASA POLAR: POLAR FAVOR E POLAR EDGE



Due nuovi cardiofrequenzimetri vengono ad arricchire la già straordinaria gamma POLAR. Si tratta, come sempre, di strumenti efficientissimi e tecnologicamente all'avanguardia. Dunque due nuovi amici del vostro cuore, delle vostre prestazioni, della vostra salute.



M & M s.a.s. - Via Bazzanese, 2/25 - 40033 Casalecchio di Reno (Bo)
Tel. 051/579962 - Fax 051/592139