

Allenamento speciale di forza per gli atleti

di Yu V. Verkhoshansky

a cura di M. Testi

Viene presentato uno studio dell'autore, responsabile dell'Istituto Centrale di Ricerca applicata allo Sport di Mosca, sull'allenamento speciale della forza, in occasione del Seminario per Allenatori tenutosi a Kiev (Ucraina) nel 1992.

Questo lavoro è stato curato in collaborazione con il Centro di Divulgazione Tecnica della Federatletica di San Marino



C. Ponton - F. Boaro - P. Pin - A. Coos (Nuova Atletica) Campioni Italiani a squadre '94 nel disco.

Gli esercizi di forza sono molto più di un solo mezzo per la costruzione della forza. Le esercitazioni utilizzate per lo sviluppo di questa qualità, nei moderni sistemi di allenamento sportivi (con pesi liberi su macchine da allenamento, isometrici, ecc.) quando usati propriamente, possono portare ad una più alta velocità di locomozione, ad una migliore resi-

stenza, velocità, controllo e coordinazione dei movimenti, ed un miglior tempo di reazione motoria e abilità nel rilassamento muscolare.

“L'allenamento Speciale della Forza degli Atleti” (Athletes' Special Strength Training - SST) affronta un processo più attivo dello sviluppo scheletrico muscolare, adeguato al regime del lavoro muscolare sotto

sforzo durante le competizioni.

La relazione tratta:

1. Criteri di adeguamento dei mezzi e carichi di forza a regime, nell'apparato di locomozione e nel lavoro di tutto il corpo durante lo sforzo nelle competizioni.
2. I principali metodi di SST (ripetute, serie ripetute, intervalli, serie di intervalli) ed i metodi per fare esercizi di

forza sotto forma concentrica, eccentrica, pliometrica, isometrica, isocinetica o regime d'urto del lavoro muscolare.

3. Filosofia e metodi di allenamento della forza muscolare esplosiva e resistenza muscolare locale.

4. Principi dell'approntamento del sistema SST in un ciclo annuale di allenamento.

5. Principi e richieste di base per l'approntamento del SST in un ciclo annuale di allenamento secondo le abilità degli atleti (età 8/15, 16/18 e 19/22) e specializzazione (velocità-forza, esercizi ciclici, gare combinate), includendo il seguente:

- SST a carattere specifico;
- SST come priorità in un sistema annuale di allenamento;
- SST come concentrazione dei carichi in una certa fase di tempo limitato di allenamento.

- separazione temporale tra carichi dello specifico SST e intenso lavoro di allenamento dell'abilità tecnica e tattica ed incremento della velocità nell'esecuzione degli esercizi di competizione.

- In un ciclo annuale di allenamento la seduta SST deve precedere l'allenamento della tecnica e della velocità,
- effetto prolungato (a lungo termine) dell'allenamento della forza con alta concentrazione di carichi, per una migliore efficacia dell'allenamento della tecnica e della velocità.



Y. Syedikh.

6. Sistemi di approntamento di carichi SST svolti in un ciclo annuale di allenamento (complesso-parallelo e accoppiato-consecutivo, sessione di allenamento).

La relazione tratta con particolare attenzione le caratteristiche di una specifica forma per pianificare il processo d'allenamento, usando l'effetto prolungato (a lungo termine) dell'allenamento della forza dopo un'altra concentrazione di carichi, sia con i metodi dello sviluppo della resistenza muscolare locale di gruppi di muscoli, che lavorano per mezzo di speciali esercizi di forza.

1. La principale prerogativa dell'addestramento speciale della forza nel complesso degli allenamenti degli atleti, non è solo lo sviluppo della

forza muscolare, ma è anche il fondamentale allenamento dell'apparato muscolare-nervoso dell'intero organismo come un tutt'uno, per un lavoro specifico atto a migliorare la velocità di movimento del gesto sportivo.

2. Nel campo della pre-selezione dei mezzi e dei metodi speciali per la loro esecuzione, l'allenamento della velocità e della forza debbono sviluppare proprietà di contrazione, ed altre proprietà muscolari elastiche, migliorando la coordinazione muscolare ed inter-muscolare, la potenza e la capacità di rifornimento delle risorse e dei meccanismi per orientare la potenza muscolare nella direzione necessaria alla specialità praticata.

3. Risolvendo il problema impellente della funzione attiva dei muscoli, l'allenamento della velocità-forza ha tre funzioni:

- sviluppo - nel rispetto del livello attuale dell'efficienza speciale dell'atleta;

- sostegno - nel rispetto del livello speciale di efficienza raggiunto nel processo dell'allenamento;

- organizzazione - nel rispetto dei contenuti del processo di allenamento;

4. Per utilizzare efficacemente i principi dell'allenamento velocità-forza si dovrebbero propriamente capire le particolarità di funzionamento ed interazione dei sistemi sia fisici che biomeccanici, in ogni disciplina dell'atletica leggera.



Carlo Sonego.