

Atletica – Circuiti: Preparazione di un circuito

Un buon circuito di allenamento genera fatica, fatica che gli atleti imparano a gestire in gruppo. Il loro corpo è così preparato agli sforzi previsti durante la fase di competizione. Di seguito qualche principio da osservare.



Messa in pratica

Il circuito di allenamento si svolge durante la fase di preparazione generale e dovrebbe essere ripetuto nella misura di due sedute settimanali, parallelamente all'allenamento specifico allo sport praticato. La scelta e la durata degli esercizi e delle pause devono essere adattate regolarmente al livello dei partecipanti e agli obiettivi da raggiungere. L'allenatore o il monitore può eventualmente proporre un circuito durante la fase di competizione come «richiamo».

Atletica

Il circuito è una forma di allenamento misto, vale a dire un allenamento che associa diversi aspetti della performance atletica. Inoltre contiene spesso degli esercizi di coordinazione. Un esempio che riguarda la mountainbike: un circuito che alterna esercizi di salto (produzione di acido lattico) e di pause attive (miglioramento della coordinazione) contribuisce a migliorare le prestazioni in salita (carico) e in discesa (coordinazione sotto carico).

Esercizi e pause

Un circuito è composto di una decina di esercizi disseminati qua e là di pause attive o passive. La durata di queste due fasi e l'attività svolta durante la pausa agiscono sull'intensità e sullo sforzo. Una pausa relativamente breve o un compito aerobico durante quest'ultima permettono per esempio di mantenere un'attività cardiovascolare costante. Con dei giovani atleti si consiglia di optare per delle fasi di esercizio brevi e delle fasi di

recupero importanti, ciò che permette di privilegiare una buona qualità di movimento. La fatica invece rende i movimenti meno fluidi, meno precisi e di conseguenza accresce il rischio di infortuni. Per le stesse ragioni, gli esercizi devono essere conosciuti da tutti e allenati in precedenza.

Sequenza degli esercizi

È importante alternare i gruppi muscolari sollecitati per permettere un recupero sufficiente. Esempio: dopo dei salti verticali procedere ad un rafforzamento del tricipite, seguito da una corsa e poi da un esercizio di stabilizzazione del tronco, ecc. Se questa alternanza non è rispettata, la fatica aumenta e la qualità dei movimenti diminuisce. Se il grado di fatica è troppo elevato, l'esercizio potrebbe persino essere interrotto.

Durata del circuito

Fra 30 e 45 minuti per tre giri di circuito, considerando che un giro dura una decina di minuti (per una decina di postazioni, pausa compresa) e da due a tre minuti di pausa fra ogni giro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO