

Preparazione alle gare: Sei settimane prima del grande giorno

In questa settimana si tratta di aumentare il volume di allenamento e di sottoporre il corpo a nuovi stimoli. Questa fase si chiama «overreaching».

Il volume di allenamento è volontariamente aumentato rispetto al livello normale. Il corpo viene stimolato in modo tale da essere costretto ad adattarsi ai carichi più elevati e ai nuovi impulsi (modello della supercompensazione).



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione

Volume di allenamento: 20 ore

Il volume di allenamento ora non deve essere più elevato. Vengono introdotti nuovi stimoli: distanze più lunghe, pause più brevi, più ripetizioni, sedute di allenamento più lunghe, nuovi esercizi.

Intensità di allenamento: 85–95%

L'intensità non può essere massima perché il volume di allenamento è più elevato: velocità, ma non velocità massima.

Frequenza di allenamento: 8 sedute

La frequenza di allenamento è elevata. Il volume degli allenamenti prevede il maggior numero di sedute possibili.

Sprint

Durante la fase di qualificazione hai fornito delle ottime prestazioni dal punto di vista della velocità. Nelle prossime due settimane ci impegneremo quindi per migliorare l'accelerazione e la lunghezza della falcata. Non dobbiamo inoltre trascurare il metabolismo.

| | | |
|---|-----------|---|
| Velocità massima | Volume | 3 × 3 × 60m |
| | Intensità | 90-95 % Pause: 2-6 min. |
| Accelerazione | Volume | 2 × 2 × 40m di corsa con traino (10 kg) alternata con 2 × 2 × 30m corsa a balzi |
| | Intensità | 90-95 % Pause: 4-6 min. |
| Programma di corsa anaerobico lattacido | Volume | 2 × 2 × 150m |
| | Intensità | 90 % Pause: 4-12 min. |

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Forza

Hai già ottenuto la qualificazione e ci resta tempo a sufficienza per introdurre nuovi stimoli a livello di forza. Durante l'allenamento della forza esplosiva cerchiamo di porre l'accento sul numero di salti, sulla superficie e sulla rincorsa.

Metodo: allenamento della coordinazione intramuscolare.

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Forza | Volume | Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2x a settimana |
| | Intensità | 80-100 % Il 100% corrisponde all'one repetition maximum (1RPM), che indica la forza massima dinamica |
| Forza esplosiva | Volume | 6 x 8 salti in corsa |
| | Intensità | Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze |

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Nota bene

L'allenamento della forza e della forza esplosiva presentato in questo tema del mese si basa ogni volta su un unico esercizio (flessioni delle ginocchia/corsa a balzi). Di seguito altri esempi possibili:

Allenamento della forza: overhead squat, strappo/slancio, distensioni su una panca, pull over, etc. È importante eseguire gli esercizi in modo tecnicamente perfetto soprattutto quando i carichi sono elevati.

Allenamento della forza esplosiva: saltelli su una gamba, su un cassone, salti per rafforzare caviglie e polpacci, a ostacoli, ecc. Occorre rivolgere un'attenzione particolare all'esecuzione corretta del movimento. L'apparato locomotore deve essere ben allenato prima di sottoporlo a dei carichi elevati.

Fonte: Adrian Rothenbühler, Formazione degli allenatori Svizzera, UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ