

# Quattro sport, un unico obiettivo

► Come integrare l'allenamento della velocità in un'unità di allenamento? Uno sguardo d'insieme per identificare i tratti comuni e distinguere le peculiarità dell'allenamento della velocità in alcuni sport.

Disciplina sportiva	Atletica leggera (Sprint)	Calcio	Unihockey	Badminton
L'importanza della velocità	Nell'atletica leggera la velocità è una componente di base per tutte le discipline.	I calciatori d'élite fanno in media uno sprint ogni 90 secondi.	Anticipazione, reazione, accelerazione e velocità d'azione. Sono queste le caratteristiche di un buon giocatore di unihockey.	Saper reagire e piazzare il volano in modo veloce e preciso. Sono questi gli obiettivi nel badminton.
Indicato per	Ragazzi e ragazze <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazzi e ragazze <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazzi e ragazze <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazzi e ragazze <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>
Livello tecnico	Giovani talenti	Giovani calciatori affiliati ai club	Giocatori U16, U18 e U21	Giocatori d'élite
Quando e in quale periodo	Nel periodo di preparazione e appena prima della gara	Durante il campionato	Durante il campionato	Durante il campionato
Contenuti e durata	<b>Riscaldamento (30 min.)</b> Inclusi la ginnastica per la mobilità articolare e alcuni esercizi preliminari di sprint.	<b>Riscaldamento (30 min.)</b> Giochi di coordinazione.	<b>Riscaldamento (15 min.)</b> Forme ludiche. Corsa in accelerazione lungo la diagonale della palestra.	<b>Riscaldamento (20 min.)</b> Forme ludiche: ■ «Drive-Team» (v. pag. 11): 2 x 30 sec.
	<b>Blocchi di lavoro (60 min.)</b> ■ 3 x corsa in accelerazione 60m ■ 3 x scatti sui 30 metri  ■ 5 x 30m dal blocchetto di partenza ■ 2 x (30/40/50m) partenza in piedi ■ 3 x 60m «In und Out» (v. pagina 13) di 15m Pause: 1 min. ogni 10 m  ■ 1-3 x 120-150m (90%) Pausa dopo ogni serie: 6 min.	<b>Blocchi di lavoro (20 min.)</b> ■ «Gioco di squadra» oppure «quattro venti» oppure «l'inseguimento» (v. pag. 10): 3 Serie di 5-8 ripetizioni Pause: 1-1,5 min. (recupero completo 6 min. di pausa fra ogni serie.	<b>Blocchi di lavoro (20 min.)</b> ■ «Sprint» (v. pag. 9): 3-4 ripetizioni. ■ «Croce Rossa» (v. pag. 9). ■ «Mille passaggi» (v. pag. 9): 2 x 30 sec. ■ «A raffica» (v. pag. 5): 6-8 ripetizioni. Pausa di 2-3 min. dopo ogni esercizio.	<b>Blocchi di lavoro (20 min.)</b> ■ «Lo scatto a rete» (v. pag. 11): 4 serie ■ «One Step» (v. pag. 11): 4 serie ■ «A scuola di gittata» (v. pag. 11): 3-4 serie
		<b>Tecnica/Tattica (15 min.)</b>	<b>Tecnica/Tattica (20 min.)</b>	<b>Tecnica/Tattica (20 min.)</b>
		<b>Gioco (20 min.)</b>	<b>Gioco (30 min.)</b>	<b>Gioco (20 min.)</b>
	<b>Defaticamento e stretching (15 min.)</b>	<b>Defaticamento e stretching (5 min.)</b>	<b>Defaticamento e stretching (10 min.)</b>	<b>Defaticamento e stretching (10 min.)</b>

## Non c'è tempo da perdere!

Sette consigli utili per l'allenare la velocità.

### Esercizi veloci sin da bambino

- Integrare l'allenamento della velocità nei giochi per bambini dagli 8 ai 13 anni.
- Inserire delle staffette e dei giochi di reazione nelle sedute di allenamento.
- Allenare dapprima la velocità, successivamente la resistenza aerobica e da ultimo la forza muscolare.

### Costantemente allenati

- Allenare costantemente la velocità per mantenere il livello acquisito.
- Svolgere dapprima un allenamento globale per poi passare ad una preparazione più specifica alla propria disciplina sportiva.
- Adattare i contenuti dell'allenamento alle condizioni esterne (meteo, temperatura, stato affaticamento).

### Scegliere il momento opportuno

- Allenare la velocità subito dopo il riscaldamento.
- Evitare di allenare la velocità se i muscoli sono sovraccaricati.
- Richiedere ai propri atleti massima concentrazione e volontà.

### Svolgere forme di allenamento simili a quelle di gara

- Ogni esercizio è come una gara.
- Il cronometro e la competizione con i compagni aumentano l'intensità.
- Simulare delle situazioni di gara o di partita (ad es. la partenza falsa nei 100 metri).

### Movimenti rapidi se qualitativamente perfetti

- Solo movimenti armonici assicurano un'alta velocità.
- Rappresentare mentalmente il movimento prima di riprodurlo nella realtà.
- Svolgere dapprima lentamente il movimento per memorizzarne la giusta struttura motoria.

### Una buona miscela tra carico e recupero

- Una regola d'oro: un minuto di pausa ogni dieci metri di scatto (30 metri = 3 minuti).
- Durante la fase di recupero mantenere attivo il corpo. Camminare e non sedersi.
- L'allenatore e il docente comunicano sempre i risultati ai loro allievi o atleti, affinché rimangano sempre motivati anche durante gli allenamenti successivi.

### Oltre i propri limiti

- Se si vuole migliorare la tecnica, non bisogna allenarsi al massimo delle proprie forze.
- Un allenamento massimale forgia il carattere.
- Si riesce a migliorare la velocità solo se ci si allena fino ai limiti del proprio potenziale massimo. //