

## Pratica della velocita'

### 1. Riscaldamento intensive con esercitazioni dinamiche

- corricchiare e saltellare sugli avampiedi differenti velocita' e direzioni
- slanci rimbalzati delle gambe in differenti direzioni combinati con circonduzioni delle braccia
- passo saltellato avanti, indietro, laterale e combinato
- corsa incrociata normale e combinata con passo saltellato incrociato
- corsa a gambe distese con passaggio alla corsa normale
- differenti esercizi a ritmo tip-tap semplici e combinati
- esercitazioni con ostacoli per equilibrio, mobilita', coordinazione

### Tecnica di corsa

### 2. esercitazioni di corsa usando anche piccoli ostacoli (cartoni, blocs, etc..)

- skipping con normale oscillazione delle braccia oppure tenendole alte/dietro la nuca/in fuori
- skipping alternato laterale ponendo 1 blocs su 2 differenti line di corsa
- skipping diretto oppure con 2 o piu' contatti tra 1 blocs sistemati ad opportune distanza
- corsa superando i blocs / corsa alternando tratti con blocs e senza
- corsa alternando la distanza tra i blocs in modo da sviluppare ampiezza/frequenza
- corsa con variazione di velocita' oppure di ampiezza e frequenza del passo (Ins- Outs)
- corsa trotolata singola oppure alternate
- skipping alto con appoggio attivo sotto la linea il ginocchio
- skipping con passaggio graduale alla corsa

### Accelerazione

### 3. esercitazioni per lo sviluppo della accelerazione

- inclinarsi in avanti di ca. 45° appoggiando le mani contro un muro, esercitare 8/10 attivi passi di corsa curando che la spinta sia indirizzata dal dietro verso l'avanti
- lasciarsi cadere in avanti e accelerare mantenendo l'inclinazione per 6/10 passi
- in appoggio a braccia distese su una Swiss ball, spingerla lateralmente via ed avviarsi mantenendo l'inclinazione
- spostandosi indietro in quadrupedia, togliere le mani ed avviarsi per una decisa accelerazione
- accelerazioni con traino anche dai blocchi
- accelerazioni in salita

### Tecnica della partenza

### 4. partenza bassa

- controllo della posizione sui blocchi e verificare che ci sia una pressione esercitata dagli arti inferiori su entrambi i blocchi
- avviarsi con l'idea di spingere via indietro il blocco con entrambe le gambe e nello stesso tempo oscillare attivamente le braccia
- esercitarsi alla posizione «allungata », il piede anteriore rimane sul blocco fino a che l'arto risulta

completamente disteso, contemporaneamente il corpo si allunga allineandosi all'arto cercando spazio lungo avanti con il vertice del capo

### **Fase di transizione**

#### 5. raccordo accelerazione – lanciato

- accelerare con spinte potentissime mantenendo il capo allineato al resto del corpo per 14/16 passi e concentrando lo sguardo verso terra leggermente avanti
- dopo il sedicesimo passo (ca. 30m) continuare attivamente l'accelerazione cercando di non ridurre l'ampiezza del passo iniziando un graduale raddrizzamento del busto e una leggera retroversione del bacino che porterà alla posizione lanciata nei prossimi 20m

#### 6. Fase lanciata

- segue la fase di transizione, la corsa è fluida le braccia oscillano attive e rilassate, ci si esercita allo «sbloccaggio» del ginocchio e alla azione rimbalzata del piede a terra
- esercitazioni di supervelocità su distanze fino a 40m usando lo speedy, oppure corsa veloce in leggera discesa
- esercitazioni analitiche che favoriscono il rimbalzo elastico del piede a terra (regime pliometrico)

## Di cosa si tratta?

- **Introduzione** (13 – 15 anni): **struttura temporale** > ritmo, frequenza, bilateralità, ostacoli bassi
- **Costruzione** (15– 17 anni): **struttura spaziale** > aumento delle ampiezze di movimento, dunque ostacoli più alti, ottimizzazione del passaggio dell'ostacolo, corsa ad ostacoli nella sua totalità
- **Sviluppo della prestazione** (dai 18 in su): „**tuning di dettaglio**“ = impostazione dinamica dell'impiego della forza, attacco ottimale dell'ostacolo, „correre via“ dall'ostacolo in maniera ottimale, impostazione ottimale dei passi tra gli ostacoli, precisare e automatizzare la dinamica spazio-tempo individuale.

# Quali domande ci dobbiamo porre per lo svolgimento di un allenamento di ostacoli U18/U20/attivi orientati allo sport di prestazione?

1. veloce *versus* tecnica corretta (ma non veloce...)
2. frequenza *versus* allungamento della distanza e dei passi
3. Centro di gravità vicino all'ostacolo *versus* prima gamba tesa/abbassamento del centro di gravità
4. Senso del ritmo e immaginazione del movimento *versus* esercizi (analitici) sugli ostacoli
5. Tensione *versus* rilassamento

**Ottimizzare quello che forniamo!**

# Elementi chiave nell'allenamento degli ostacoli U18/U20/attivi orientati allo sport di prestazione



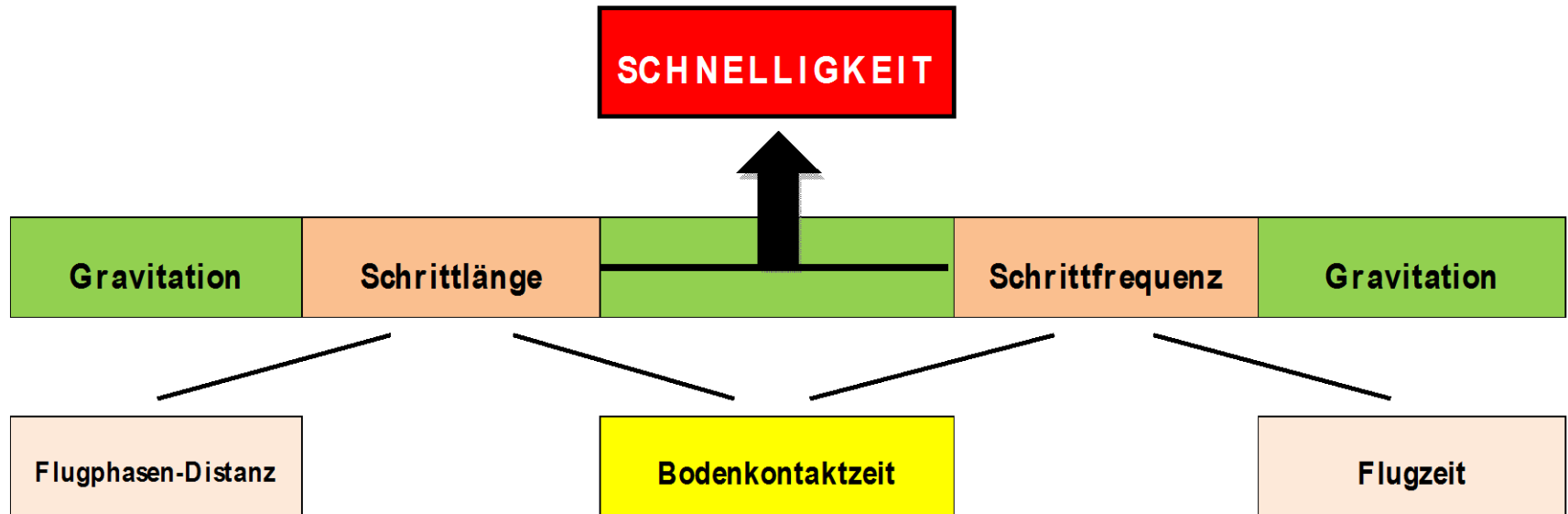
# Elementi chiave nell'allenamento degli ostacoli U18/U20/attivi orientati allo sport di prestazione



# Elementi chiave nell'allenamento degli ostacoli U18/U20/attivi orientati allo sport di prestazione



# Quando siamo veloci?



Quando siamo veloci tra gli ostacoli?!> **Velocità d'azione ininterrotta con delle distanze date....**