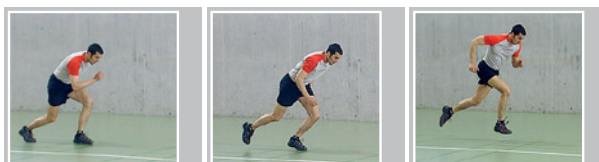


Atletica leggera: Più in alto, più veloce, più lontano

Buone capacità di resistenza favoriscono la rigenerazione dopo sforzi intensi e sono importanti per velocisti, saltatori e lanciatori.

Corsa su brevi distanze

1
Partenza alta e scatto sui 30 metri.



2
Saltelli con leggero avanzamento (10 ripetizioni).



3
Corsa saltellata su una sola gamba (5 salti per gamba).



4
Skipping veloce sul posto sollevando la gamba di stacco su tre elementi di cassone (10 ripetizioni).



5
Rapido sollevamento dei talloni in posizione distesa sul cassone. Il busto è disteso fino alle anche sul cassone, le cosce sono tenute in aria in orizzontale (10 ripetizioni per gamba).



Per le pause fra gli esercizi si possono prevedere 30 secondi di corsa in scioltezza in avanti, indietro, laterale, o saltelli leggeri sul posto.

Altre forme di sprint

Eeguire i seguenti esercizi per la durata di cinque e dieci secondi:

- Partenza bassa dai blocchi e scatto sui 30 metri.
- Corsa sollevando le ginocchia con pendolo in avanti delle gambe.
- Corsa con movimento accentuato dei piedi verso i glutei.
- Passaggio fluido da ginocchia alte a piedi sui glutei.
- Corsa saltata sulle piante dei piedi.
- Saltelli su una gamba mentre l'altra esegue un movimento di corsa arrotondato (sul posto o con leggero spostamento in avanti).
- Corsa con le gambe distese.
- Brevi scatti in salita per 20 - 30 metri.
- Corsa con rapido contatto al suolo superando piccoli ostacoli.

Ideale per la preparazione

Per via delle brevi pause che prevede, l'allenamento intermittente ha un effetto positivo sulle capacità di resistenza ma può avere delle ripercussioni negative sulle prestazioni nei campi della tecnica, della velocità e della forza veloce. Al contrario di quanto avviene nella maggior parte dei giochi di squadra, nelle discipline dell'atletica leggera queste capacità non vengono (quasi) mai sollecitate in combinazione con esercizi di resistenza aerobica. Forme di allenamento intermittenti nell'atletica leggera sono indicate quindi nella fase di preparazione ma non in quella di gara. La durata complessiva del lavoro varia fra i 10 ed i 30 minuti; a seconda del livello degli atleti si possono aumentare le pause fra i singoli esercizi. Gli esercizi previsti per i settori della corsa, dei salti e dei lanci possono essere anche combinati fra loro.

Discipline di salto

Saltelli con forte impulso in alto
(10 ripetizioni).



Passi saltati in avanti
(10 ripetizioni).



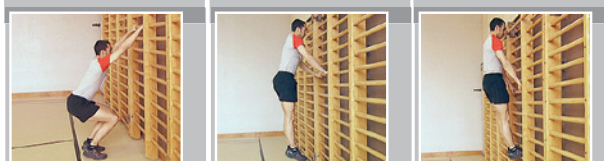
Salti alternati sulla panca. In piedi a lato della panca, salto in diagonale sulla panca e a seguire salto con l'altra gamba
(5 salti per gamba).



Salto su una gamba sola sul primo staggio. Poi salto su una gamba sola con distensione del corpo sul secondo o terzo staggio
(5 salti per gamba).



Saltelli della rana sempre più bassi con completa distensione del corpo e presa alla spalliera all'altezza della testa
(10 ripetizioni).



Durante le pause fra gli esercizi correre in scioltezza in avanti, all'indietro, di lato o a slalom per 30 secondi.

Altre forme per i salti

Eseguire dieci ripetizioni dei seguenti esercizi:

- Passi saltati incrociando le gambe.
- Passi saltati con la corda o corsa nei cerchi.
- Salti su una gamba sola in lungo o al di sopra di ostacoli bassi.
- Salti in avanti su una gamba sola su uno o due elementi di cassone e ritorno.
- Salti laterali su una gamba sola su uno o due elementi di cassone e ritorno.
- Salti su una gamba sola con semirotazione su uno o due elementi di cassone e seguente salto a terra con semirotazione.
- Salti isolati al di sopra di ostacoli (atterraggio sulla gamba di appoggio).
- Salti isolati al di sopra di ostacoli (atterraggio sulla gamba di slancio).
- Salti della rana alti al di sopra di ostacoli.
- Salti della rana bassi al di sopra di ostacoli.

In altezza o in lungo

Nella pratica risulta difficile integrare la tecnica nell'allenamento intermittente in atletica leggera. L'allenamento della condizione fisica resta al centro dell'attenzione, anche se però si possono porre accenti diversi specifici per le diverse discipline, ad esempio scegliendo salti in avanti per il salto in lungo e salti in altezza per il salto in alto. In ogni caso è importante che ci sia una distensione dell'anca e di tutto il corpo. Le pause possono contenere elementi ludici: slalom con palloni di calcio o di pallacanestro, ecc.

Discipline di lancio

1 Dalla posizione a braccia sollevate in alto lanciare il pallone medicinale in avanti perpendicolare al suolo (10 ripetizioni).



2 In piedi, prendendo lo slancio in mezzo alle gambe lanciare il pallone medicinale verticalmente in aria (10 ripetizioni).



3 Seduti a gambe distese lanciare il pallone medicinale in avanti con il movimento del lancio del disco (5 ripetizioni per lato).



4 Sguardo rivolto alla parete: eseguire un passo in avanti e lanciare il pallone medicinale al di sopra della testa contro la parete (5 ripetizioni per lato).



5 Con la schiena alla parete: lanciare il pallone medicinale di lato e all'indietro al di sopra delle spalle contro la parete (5 ripetizioni per lato).



Durante le pause fra gli esercizi di 30 secondi ciascuna si possono svolgere esercizi di corsa in scioltezza, salti alla corda o percorso con diverse varianti.

Altre forme di lancio

Eseguire gli esercizi seguenti con il pallone medicinale (dieci ripetizioni):

- Distesi sul ventre lanciare (al di sopra della testa) o gettare il pallone contro la parete.
- In ginocchio, lanciare il pallone in avanti contro la parete al di sopra della testa.
- Seduti a terra lanciarlo all'indietro sopra la testa contro la parete (distendersi e una volta recuperato il pallone rialzarsi di nuovo a sedere).
- Seduti a gambe distese paralleli alla parete lanciarlo lateralmente contro il muro con rotazione del tronco.
- Dalla capriola indietro tornare in avanti e lanciare il pallone contro il muro al di sopra della testa.
- In appoggio sulle cosce al quadro svedese sollevare il pallone all'indietro e lanciarlo alla parete in avanti (il compagno tiene le gambe ferme).
- Con un movimento di slancio delle braccia gettarlo a sinistra e a destra in avanti contro la parete.
- In piedi, prendendo lo slancio fra le gambe sbatterlo in avanti contro la parete.
- In piedi, scagliarlo al di sopra della testa contro il muro.
- Distesi a terra sul fianco lanciarlo in avanti al di sopra della testa contro il muro.

Una questione di dosaggio

La sequenza degli esercizi deve essere scelta in modo da sollecitare alternativamente i gruppi muscolari anteriori e posteriori. Il peso del pallone medicinale può essere adattato al livello degli atleti. A seconda dell'esercizio si possono usare anche palloni più leggeri.

Per i podisti

L'allenamento intermittente nel mezzofondo e nel fondo assomiglia al classico allenamento a intervalli con l'alternanza di carichi di lavoro estensivi ed intensivi. Esempi specifici al sito www.mobilesport.ch