

Corso di Atletica Leggera LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO



ДИ АТЛЕТИКА ЛЕГКЕКА
ФЕДЕРАЦИОНЕ ИТАЛИЈИНА

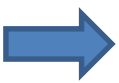
mezzofondo e fondo

Allenatore Specialista
Filippo Cantore

Anno 2016

Istruttore
Angela Costantiello

MEZZOFONDO



Con il termine mezzofondo si indicano le competizioni che si svolgono su una certa distanza, usualmente di lunghezza superiore alle gare cosiddette veloci (da 100 a 400 m) ma inferiore a quelle tipiche del fondo (mezza maratona, maratona, ultra).

CHI DECIDE



- Atleta resistente o veloce?
- E' la nostra genetica che lo decide, è scritto nel nostro DNA
- **fibre bianche**
 - alta velocità e intensità di contrazione
 - tempi brevi di durata del lavoro
- **fibre rosse**
 - bassa velocità di contrazione
 - lunga durata del lavoro

Le gare di mezzofondo

- **Mezzofondo veloce:** ne fanno parte le gare degli 800 metri e dei 1500 metri . Gli atleti che si cimentano in queste competizioni hanno buone doti da velocisti (capacità anaerobiche);
- **Mezzofondo puro:** i 3000 siepi e i 3000 metri piani;
- **Mezzofondo prolungato:** le gare di 5000 metri e 10000 metri, dove il metabolismo aerobico assume un'elevata importanza.

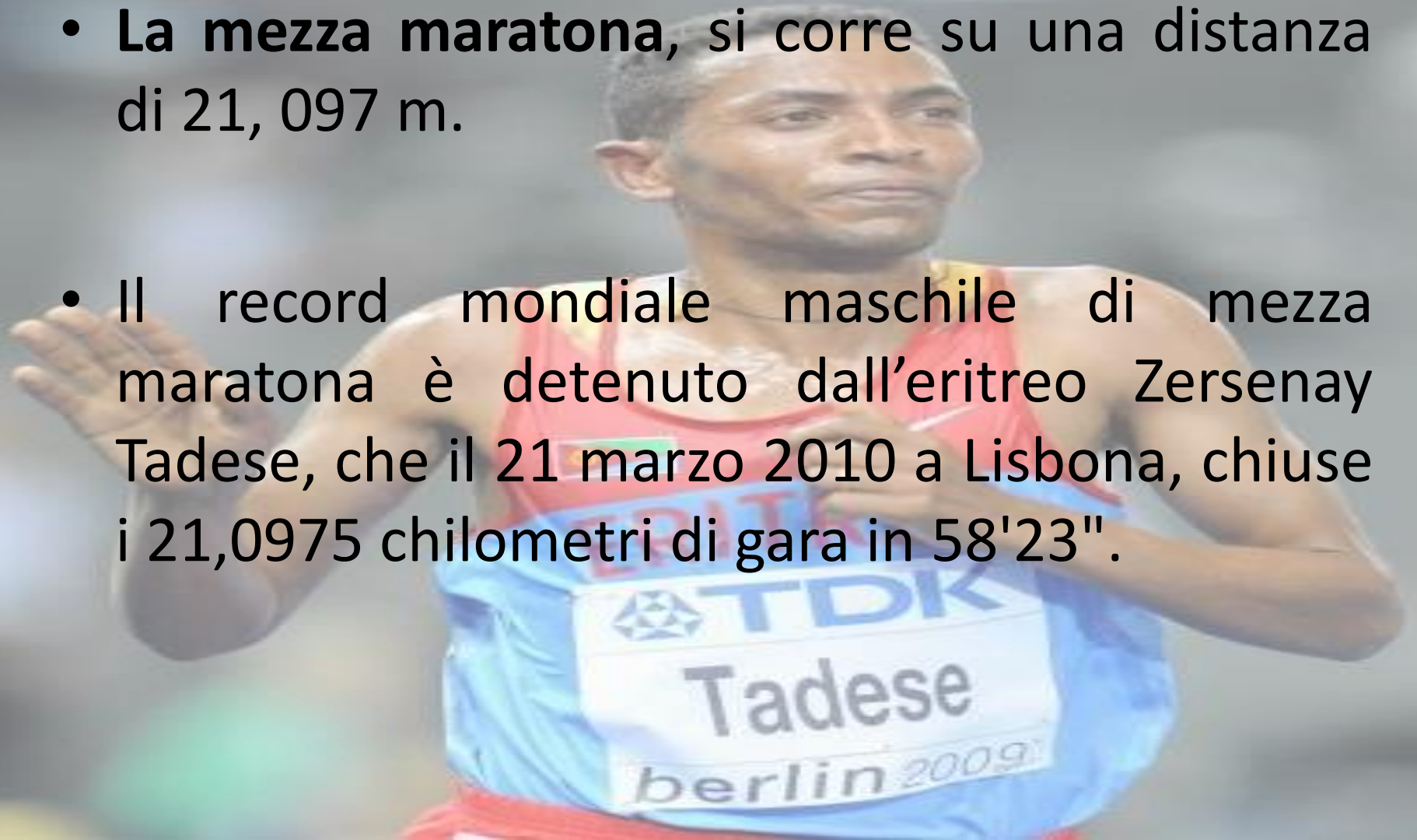
FONDO


- Nell'atletica leggera le gare di **fondo** sono, quelle che si disputano sulle distanze di mezza maratona, maratona e ultramaratona.



Mezza Maratona

- **La mezza maratona**, si corre su una distanza di 21,097 m.
- Il record mondiale maschile di mezza maratona è detenuto dall'eritreo Zersenay Tadese, che il 21 marzo 2010 a Lisbona, chiuse i 21,0975 chilometri di gara in 58'23".



A photograph of a male marathon runner, Stefano Baldini, celebrating his victory at the Athens 2004 Olympic Marathon. He is wearing a white singlet with the Italian flag and a bib that says "ATHENS 2004". He has his arms raised in triumph and a joyful expression. The background is a blurred stadium with "ATHENS 2004" and the Olympic rings visible.

La Maratona

- **La maratona**, che si corre su una distanza di 42, 195 m, è considerata gara di fondo ed è la più lunga tra le specialità di corsa presenti nel programma olimpico. Deve le sue origini ad un preciso evento epico: la corsa di Filippide, dalla città di Maratona all' Acropoli di Atene per annunciare la vittoria sui persiani nel 490 a.C.
- Nella foto **Stefano BALDINI** vincitore della Maratona Olimpica di Atene 2014 in 2h10'55''

2h02'57''

Dennis Kipruto Kimetto



- record del mondo di maratona a Berlino nel 2014
- Tempo 2 ore, 2 minuti e 57 secondi;
- Velocità 20,59 Km/h
- Passo 2'55'' al km
- 100 metri in 18''

Nella scuola superiore più del 50% degli alunni non riesce a correre un 100 allo stesso ritmo di Kimetto nella maratona

L'**ultramaratona** è per definizione una corsa la cui distanza supera quella classica della maratona (42.195 m). La 100 km su strada è attualmente l'unica specialità di ultramaratona per la quale sono previsti i cosiddetti *primati*. Già da molti anni, il fenomeno delle ultramaratone è numericamente in aumento, anche se riguarda una percentuale veramente minima di runner agonisti. Per quanto l'aspetto qualificante delle gare di ultramaratona sia ovviamente la distanza prevista, per quanto concerne l'aspetto della difficoltà della gara, sono anche gli altri gli elementi che entrano in gioco (la difficoltà del percorso, il periodo di svolgimento, la particolare situazione climatica di un Paese ecc.).



Marco Olmo è una leggenda vivente della corsa estrema. Ha sempre lavorato per mantenersi e la corsa è stata la sua via di libertà. A 58 anni è diventato Campione del Mondo di Ultratrail vincendo l'Ultra Trail du Mont Blanc, la gara di resistenza più importante e dura al mondo; ora a 67 continua a vincere: nel mese di settembre del 2016 s'impone in 16 ore dopo 170 km e sei tappe ai 4000 metri di quota del Salar de Uyuni in Bolivia.

Gli aspetti energetici e di resistenza

- Le gare di mezzofondo e fondo sono competizioni molto **diverse** tra loro, sia sotto l'aspetto **fisiologico-energetico** sia tattico, accomunate, però, dalla necessità di un'ottima **resistenza di base** e dalla tecnica di corsa.
- Queste competizioni richiedono una notevole capacità di resistere alla fatica fisica.
- Le varie tipologie di corsa si differenziano per i processi energetici coinvolti.

La Resistenza



- È la capacità di resistere alla fatica in esercitazioni di lunga durata
- Dipende da diversi fattori fisiologici:
 - L'efficienza dei grandi sistemi (respiratorio e cardiaco-circolatorio)
 - L'efficienza del sistema nervoso e dell'apparato muscolare
 - La capacità volitiva ed emozionale

I meccanismi di produzione dell'energia

- **Aerobico:** utilizzo dell'ossigeno

Si divide in:

- Meccanismo di resistenza (può durare ore)
- Meccanismo di potenza

- **Anaerobico:** in assenza di ossigeno

Si divide in:

- Lattacido: produzione di lattato ematico (da pochi secondi a 2')
- Alattacido: senza produzione di acido lattico (dai 2'' agli 8'')

| MECCANISMO | POTENZA | CAPACITA' |
|--------------------------|---|--|
| Anaerobico alattacido |  Three running figures in a row, representing high power and low capacity. |  One running figure, representing low power and high capacity. |
| Anaerobico lattacido |  Two running figures in a row, representing moderate power and moderate capacity. |  Two running figures in a row, representing moderate power and moderate capacity. |
| Aerobico |  One running figure, representing low power and high capacity. |  Three running figures in a row, representing low power and high capacity. |



una corsa potente

POTENZA = FORZA X VELOCITA'

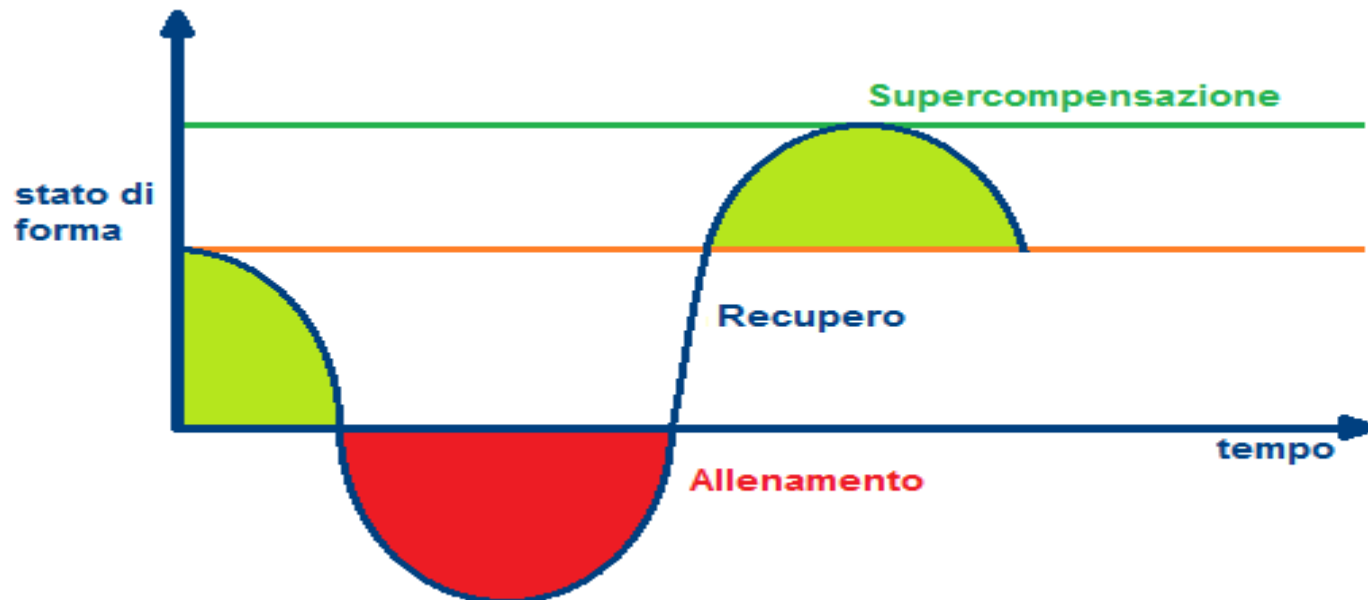
% D'INTERVENTO NELLE SINGOLE GARE

| Specialità | Aerobico | Anaerobico lattacido | Anaerobico alattacido |
|-------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------|
| <i>800 m</i> | 50% | 40% | 10% |
| <i>1500 m</i> | 70% | 30% | 0% |
| <i>3000 m</i> | 78% | 22% | 0% |
| <i>5000 m</i> | 86,5% | 13,5% | 0% |
| <i>10000 m</i> | 96,5% | 3,5% | 0% |
| <i>21,097 m</i> | 99% | 1% | 0% |
| <i>42,195 m</i> | 100% | 0% | 0% |

L'ALLENAMENTO

La supercompensazione

il processo di adattamento e la risultanza di un continuo equilibrio tra lavoro e recupero. Solo così, infatti, è possibile innescare nel corso dell'allenamento il fenomeno della supercompensazione che altro non è se non la capacità di superare il livello di resistenza allo sforzo muscolare immediatamente precedente;



Importanza dell'allenatore

- Un allenatore è qualcuno che ti dice quello che non vuoi sentire, ti fa vedere quello che non vuoi vedere, in modo che tu possa essere quello che hai sempre saputo di poter diventare.
- L'allenamento per l'atletica leggera deve essere il frutto dell'unione tra scientificità e inventiva/esperienza dell'allenatore. In primo luogo, è essenziale che il programma di allenamento per l'atletica leggera venga personalizzato sul soggetto da allenare, pertanto non è MAI possibile prescindere dall'analisi iniziale dell'atleta.

Periodizzazione

E' la distribuzione degli allenamenti nel corso dell'anno al fine di raggiungere la massima forma sportiva in coincidenza di un obiettivo che all'inizio dell'anno era stato stabilito (gara).

Non è possibile preparare un programma di allenamento se prima non fissiamo un obiettivo.

PIANIFICAZIONE

È la suddivisione dell'anno in fasi temporali:

- Macro ciclo
- Mesociclo
- Microciclo
- Unità di allenamento

PROGRAMMAZIONE

È la stesura pratica di un programma di allenamento, si stabilisce nel dettaglio come deve essere svolto un allenamento, in genere ha cadenza settimanale o quindicinale

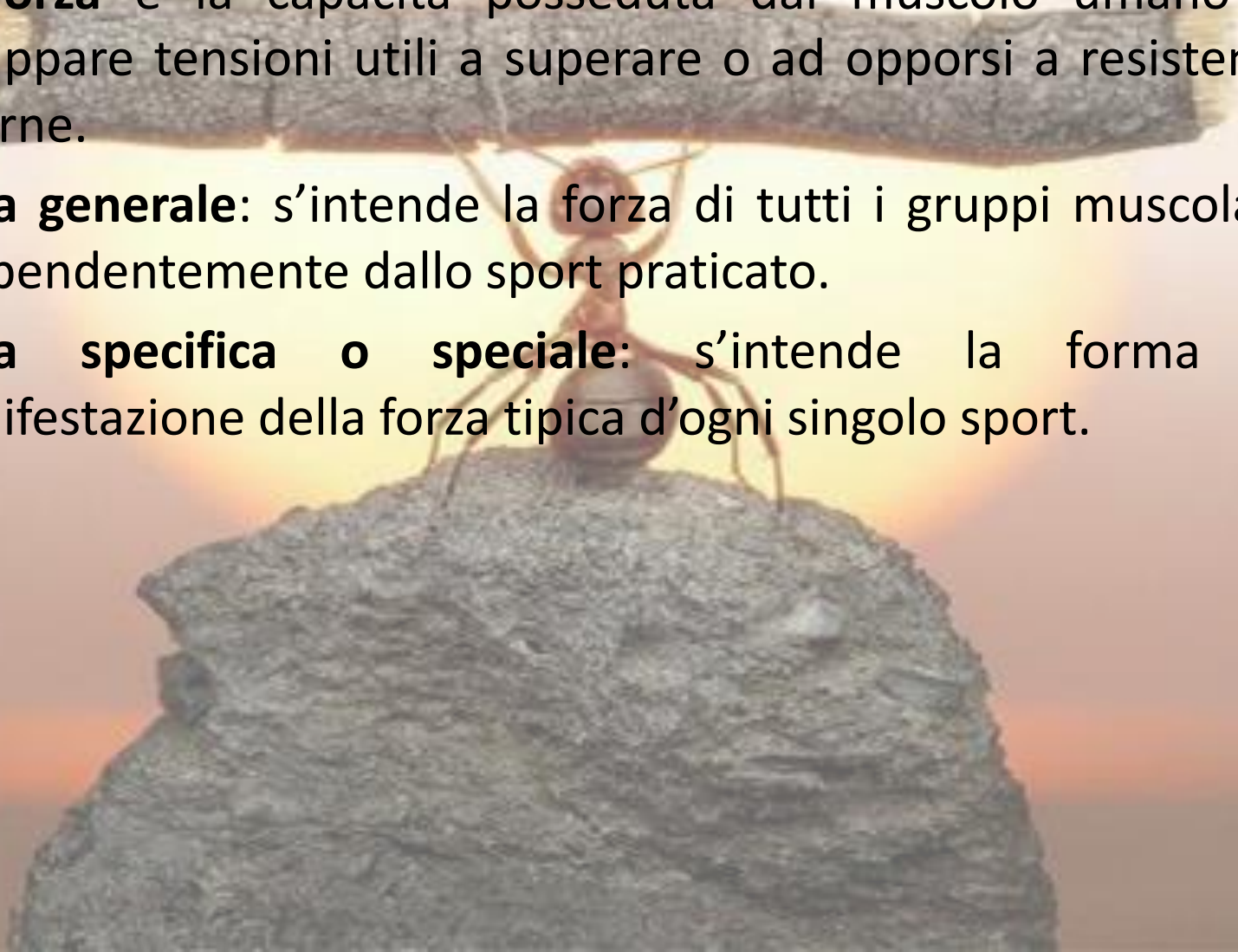
I mezzi

- Corsa lenta
- Corsa media
- Interval training
- Fartlek
- Potenza aerobica frazionata
- **Recupero**
- Forza



La forza

- **La forza** è la capacità posseduta dal muscolo umano di sviluppare tensioni utili a superare o ad opporsi a resistenze esterne.
- **forza generale:** s'intende la forza di tutti i gruppi muscolari, indipendentemente dallo sport praticato.
- **forza specifica o speciale:** s'intende la forma di manifestazione della forza tipica d'ogni singolo sport.



TIPI DI FORZA

- **Forza massima** è l'espressione di forza che permette di spostare il carico massimo da fermo per una sola volta;
- **Forza massima dinamica** è l'espressione di forza che permette di spostare un carico due volte superiore al proprio peso corporeo, in modo veloce;
- **Forza esplosiva** è l'espressione di forza che permette alla muscolatura di contrarsi rapidamente partendo dallo stato di immobilità;
- **Forza esplosiva elastica** è l'espressione di forza che sopravviene dopo un semipiegamento. La risposta contrattile si avvale dell'energia eccentrica accumulata durante il piegamento;
- **Forza isometrica** è l'espressione di forza senza alcun spostamento di massa;
- **Forza eccentrica**, scendere le scale, correre in discesa;
- **Forza eccentrico riflessa, rimbalzo elastico**

COME ALLENARE LA FORZA

- **Corsa in salita**
- Corsa con traino
- Palestra
- Gradoni
- Palla medica
- balzi



Esempio microciclo

- **Atleta Antonichio Akim categoria juniores**

specialità mezzofondo prolungato;

- Lunedì – 20 minuti di riscaldamento + 2 serie da 8 x 80 metri in salita con recupero di passo tra le prove e tre minuti da fermo tra le due serie + trasformazione della forza in velocità 10 x 100 metri in pianura con recupero di passo + 10 minuti defaticamento;
- Martedì – riposo;
- Mercoledì – 20 minuti di riscaldamento + 10 minuti esercitazioni tecniche + 40 minuti di fartlek lungo (3 veloce + 3 lento);
- Giovedì – 1 ora di corsa lenta a sensazione;
- Venerdì – 15 minuti di riscaldamento + 8 x 1000 in 3'20" con recupero 2'30" tra le prove
- Sabato – riposo
- Domenica – 20 riscaldamento + 8 km corsa media a 3'40" al km

I test di valutazione

- Conconi
- Cooper
- 3000 metri
- 6 minuti di Billat
- lattato



Il risultato

- Nicla Pagliuso
- Titolo italiano 2014
- Pescara – 800 metri;
- Pescara – 3000 metri;
- 6° Jesolo (VE) – 1500

