

La crescita dell'atleta

Mezzi di allenamento da integrare alla marcia in fase
di costruzione

Massimo Passoni

Nelle categorie giovanili a mio avviso dovremmo accrescere il più possibile il bagaglio motorio dei nostri ragazzi, e questa crescita poi ce la ritroveremo nelle categorie superiori.

Quindi dovremmo sviluppare al meglio quelle capacità oltre alla forza, come la coordinazione, la mobilità articolare, la reattività dei piedi, l'elasticità e l'adattamento mentale alla fatica; tutte non dovranno essere tralasciate nemmeno nella categoria assoluta con dei continui richiami.

Nei miei piani di allenamento cerco di diversificare sempre il lavoro da svolgere per non utilizzare all'interno di un mini ciclo settimanale lo stesso mezzo.

Vi mostrerò alcuni strumenti di allenamento che utilizzo integrandoli ai lavori specifici della marcia.

Ci tengo a sottolineare che i lavori che oggi vi propongo **non sostituiscono per nessuna ragione il lavoro specifico della marcia**, vengono utilizzati in fase di costruzione e di sostegno; in questo periodo particolare i ragazzi da me allenati li ripetono per quanto possibile a casa con delle modifiche.

Categoria ragazzi:

- 3 allenamenti settimanali nel gruppo dove svolgono un'attività multilaterale
- al 1° anno di cat. una volta ogni 15 giorni si aggregano a rotazione al gruppo marcia
- al 2° anno di cat. oltre alle 3 sedute settimanali viene programmato un quarto allenamento col gruppo marcia

Categoria Cadetti

4 allenamenti settimanali:

- Potenziamento
- mobilità sugli ostacoli
- andature di corsa o scaletta

Categoria Allievi

5 allenamenti settimanali:

- Potenziamento
- mobilità sugli ostacoli
- andature di corsa o scaletta
- salita a settimane alterne

Categoria Juniores

6 allenamenti settimanali:

- Potenziamento
- mobilità sugli ostacoli
- andature di corsa o scaletta
- salita

Potenziamento:

- A esercizi con numero di ripetizioni prestabilito (marcia prima e dopo il lavoro)
- B lavoro sui gradoni (marcia prima e dopo il lavoro)
- C circuiti a tempo (marcia prima e durante i circuiti distanze variabili)

Ex con numero di ripetizioni prestabilito

- 1/2 squat 20/30 rip
- Addominali 20/30 rip
- molleggi sui polpacci 20/30 rip
- dorsali 15/20 rip
- glutei e bicipiti fem. 10/15 per gamba
- piegamenti sulle braccia 15/20 rip
- pendolo 10/15 rip per gamba (con o senza manubri)
- tricipiti 10/15 rip
- affondi 8/10



CIRCUITO DI POTENZIAMENTO A TEMPO



- ½ squat jump
- addominali
- Saltelli sul posto
- dorsali
- glutei e bicipiti fem.
- piegamenti sulle braccia
- Divaricata frontale
- tricipiti
- skip

LAVORO SUI GRADONI

- 5 SKIP su gradini bassi
- Core 30" 4 posizioni
- 5 SALTELLI su gradini bassi
- Core 30" 4 posizioni
- 5 BALZI RANA
- Core 30" 4 posizioni
- 5 GRADONI VELOCI
- 1 x 30 addominali
- 3 STEP 30" alternare con dorsali (1x30");
- flessioni fatte bene ad esaurimento;
- tricipiti ad esaurimento

Mobilità sugli ostacoli

- Ostacoli alti 76 o 84 cm passaggi laterali e centrali
- Ostacoli bassi 5° 60 cm a 5/10 /15 piedi

Andature di corsa, scaletta e corda, lavoro in sabbia

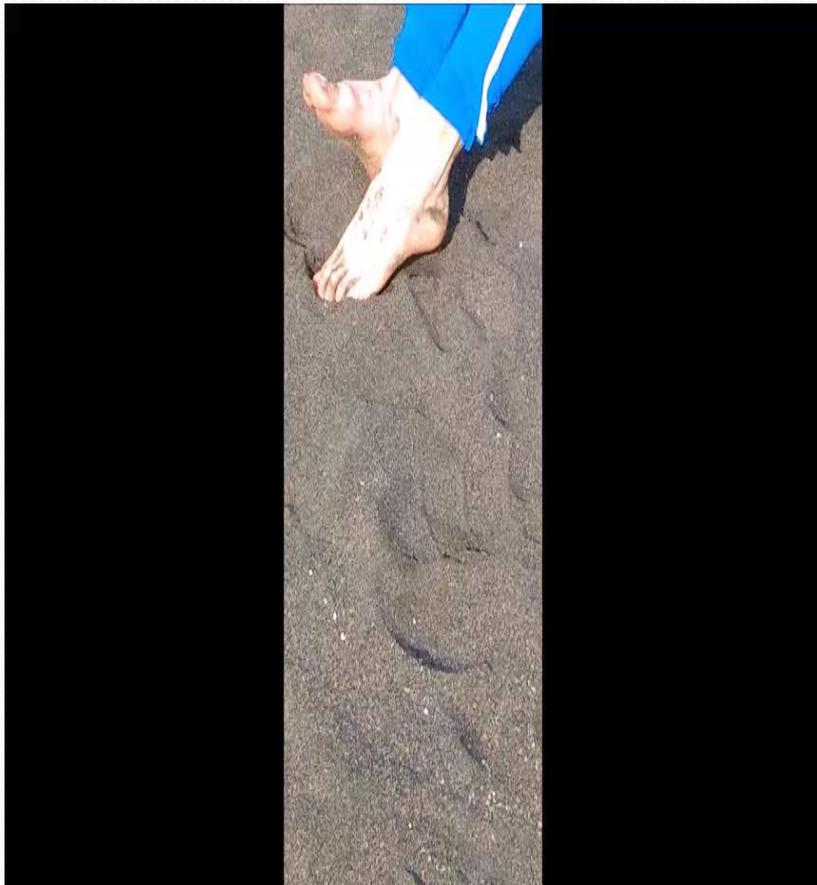
- Andature di corsa varie da ripetere 2 volte per 30 m
- Circuito con andature di corsa svolte sul posto alternate con 50 m. di marcia (5 ex, numero di serie variabili)
- Scaletta dai 5 ai 10 esercizi da ripetere 2 volte e corda
- Lavoro in sabbia

SCALETTA



- Saltelli aperti chiusi
- Saltelli a ginocchia tese alternando l'utilizzo dei piedi
- Skip su una gamba
- Saltelli a ginocchia tese piedi uniti
- Doppio impulso
- Marcia in frequenza

Lavoro in sabbia



- piedi paralleli iniziare a muoverli in maniera alternata
- circonduzioni
- Spostare la sabbia con le dita
- divaricare le gambe e poi richiuderle
- piedi uniti spostarsi da dx a sx e viceversa
- Sui talloni,
- Sulle punte
- Rullata

Salite

Allievi

- Brevi dagli 80 ai 100 m
- Continue dai 3 ai 5 km

• Juniores

- Brevi dagli 80 ai 100 m
- Continue dai 5 km
- Ripetute 2 km / 3 km
- Alla fine di un lavoro di marcia continua 10 km + 5 in salita



*Grazie della vostra attenzione
Massimo Passoni*

passonimassimo@tiscali.it