

Carissimi colleghi ed amici, scusateci se il secondo anno di attività della associazione è partito un po' in ritardo. La spiegazione è semplice: stiamo lavorando per diventare grandi. Vorrei parlarvi innanzitutto del nostro convegno ,che quest'anno si terrà il 28-29-30 giugno a Jesolo. Abbiamo invitato relatori stranieri e di fama internazionale.

Ad esso hanno aderito, per presentare alcune novità, aziende come Technogym e Globus.

Sarà un grande appuntamento e sin da ora vi invitiamo a partecipare. Altre iniziative sono in cantiere.... vi faremo sapere.

In questo bollettino si parlerà di allenamento alla velocità. Esercizi ,metodiche e curiosità tratti da autori americani

Notizie recensioni e siti web di interesse particolare vengono trattati all'interno dei soliti corner.

Buon lavoro a tutti e arrivederci al prossimo numero !



## IN QUESTO NUMERO

L' allenamento alla velocità	Pag.2
La forza per la velocità...	Pag.3
Uno sguardo al web	Pag.5
Il libro che consigliamo...	Pag.6
Notizie utili	Pag.7

## THE SPEED TRAINING

### Velocità : alcune considerazioni.

- Velocità è rapidità di movimento dei tuoi arti:le gambe per un corridore e le braccia per un lanciatore.La velocità è una parte importante per ogni sport.
- La velocità è condizionata dalla tua flessibilità,dalla forza,dalla resistenza e dalla tecnica.
- Per incrementare la velocità deve per prima cosa lavorare sulla tua tecnica.
- Devi ricercare la tecnica a basse velocità e quindi utilizzarla ad alte velocità.
- Ricordati di fare stretching e scaldarti bene prima di allenare la tua tecnica perché questo condiziona la tua ampiezza di movimento.
- L'ampiezza di movimento (lunghezza del passo) può essere migliorata sviluppando forza,potenza,resistenza alla forza e tecnica .
- La flessibilità deve essere sviluppata e mantenuta per tutto la stagione.
- Forza e velocità devono essere sviluppate allo stesso tempo.
- L'allenamento alla velocità deve essere fatto usando alte velocità per tempi brevi
- Utilizzate: cambi di direzione,accelerazioni e sprints,primo passo esplosivo,movimenti lineari e laterali,allenamento di forza per la velocità,sviluppo del salto verticale e pliometria.



### Linee guida per l'allenamento alla velocità

- Scaldatevi accuratamente.Gli esercizi di velocità ed agilità non vi lasceranno senza fiato ma potrebbero danneggiare la vostra muscolatura.

- Gli esercizi di agilità e velocità dovrebbe essere eseguiti separatamente all'inizio della sessione di allenamento.
- Potrete ottenere più benefici se avrete prima sviluppato delle solide basi di forza e potenza.
- Una sessione tipica dovrebbe consistere approssimativamente di 5 serie da 10 ripetizioni.Il rapporto tra lavoro e recupero dovrebbe essere 1:5. (uno sprint da 5 secondi seguito da 25 secondi di recupero)
- Il numero di allenamenti per settimana varia grandemente.Per molti sport di squadra questi esercizi sono introdotti tardi .Durante la preparazione 2 sedute sono tante.Durante la stagione 1 seduta è abbastanza. Gli sprinter non superano mai le 3 volte settimanali.
- Gli esercizi di velocità ed agilità sono utilizzabili da tutti gli sport

### GLI ESERCIZI

#### GINOCCHIA ALTE tipo A

Si inizia camminando o marciando,quindi progressivamente si passa ad una azione di skip e quindi di corsa.E' ideato per migliorare l'azione delle gambe.Mentre marciando o camminando dita ,piede tallone e ginocchia sono sollevate dal suolo in unica azione.

Il polpaccio è piegato verso i muscoli ischio tibiali con la coscia parallela al terreno.

Il piede è portato in avanti oltre il ginocchio,poi guidato dietro verso il terreno con una trazione posteriore.

All'inizio avrete la sensazione che state marciando.

#### GINOCCHIA ALTE tipo B

Questo esercizio sarà iniziato solo dopo che verrà imparato il precedente.Questo esercizio insegna a sviluppare la velocità negativa del piede.

La gamba è portata verso il terreno molto più velocemente rispetto all'esercizio A.

#### CORSA A GAMBE TESE

Come indicato dal nome dell'esercizio le gambe vanno tenute tese.Le ginocchia non sono piegate.

Per cominciare bisogna stare leggermente in avanti con le spalle rispetto alle anche.Mantenendo le caviglie in flessione dorsale e le gambe tese,il piede tira indietro sul terreno.

#### CORSA CALCIATA DIETRO

Questo esercizio viene eseguito una gamba alla volta mentre si corre lentamente.La velocità di avanzamento non è importante, ma la velocità della gamba che si esercita sì.

L'azione è simile ai "calci verso i glutei".Il range di movimento deve essere completo in modo da aiutare a stirare i muscoli della gamba.

#### SPRINT DI BASE

Sistematicamente due segnali a distanza 10-20 metri uno dall'altro.Sprintare da un cono all'altro e tornare

indietro lentamente. Variate lo start dello sprint per renderlo più specifico allo sport.

Esempio: Prono faccia indietro rialzarsi sprintare ecc.

### **SPRINT ALTERNATI**

Disporre 5 coni ad intervalli di 30 metri. Scattate per 30 metri e correte lentamente i successivi fino al quinto segnale. Ora tornate indietro camminando e ripetete.

### **IL SERPENTE**

Sistematelo su una linea dritta 6-8 coni a distanza di un metro l'uno dall'altro. Ora correte a ginkana tra i coni in avanti e all'indietro.

### **L'OMBRA**

Un compagno corre, cammina e scatta in ogni direzione. Dovete cercare di seguirlo e rimanergli attaccato il più possibile.

Questo è un eccellente esercizio che aiuta a sviluppare velocità di reazione, accelerazione e la resistenza alla velocità.

### **LA SCALETTA**

La scaletta è un semplice attrezzo che migliora la coordinazione e la velocità dei piedi. Può essere utilizzata con diversi spostamenti uscendo dentro e fuori i rettangoli.



### **IL PIEDE E LA VELOCITA' DI SPOSTAMENTO**

**FLESSIONE DORSALE DEL PIEDE:** La chiave di tutte le attività muscolari è il reclutamento dei muscoli giusti al momento giusto. Questa è la verità per lo sviluppo della velocità di corsa e la dorsiflessione del piede è la chiave di questo.

La dorsiflessione del piede (tirare in su verso la tibia le dita ed il piede) recluta il gastrocnemio per la azione di corsa. Quando il piede atterra sulla dorsiflessione, il polpaccio viene contratto aiutando a portare il corpo in avanti con la spinta all'indietro sulla superficie di corsa.

Ciò muoverà il piede sul terreno più velocemente.

Ripartire in dorsiflessione il piede più velocemente possibile appena lascia il terreno permetterà al piede/gamba di essere più veloce durante la fase di recupero.

**L'AZIONE DEL PIEDE:** Se osserviamo da un lato il modello di movimento del piede è circolare e non ellittico.

Quando il piede lascia il terreno, deve essere portato rapidamente verso i glutei, poi in avanti superando il ginocchio opposto e indietro sul terreno.

Quando il tallone è nella più alta posizione, a contatto o vicino al gluteo, la coscia deve essere parallela al terreno.

In questo modo il piede dorso flesso contatta il terreno e può essere mosso all'indietro con una velocità negativa.

Accorciando il tempo richiesto a completare il ciclo portando via il piede dal terreno più velocemente incrementerà la velocità di corsa.

**VELOCITA' NEGATIVA DEL PIEDE:** La abilità a creare una velocità negativa del piede è la caratteristica che distingue i vincenti dagli altri corridori.

### **LA FORZA PER LA VELOCITA'**

Di Scott M. Phelps

Qual è la relazione tra forza e velocità? Con il passare degli anni come esperto di velocità ho integrato la forza come parte della mia filosofia di allenamento.

L'allenamento alla velocità necessita dell'allenamento alla forza come vitale elemento di successo.

Voglio cominciare indicando i due tipi di forza fondamentali. Primo la potenza intesa come capacità di sollevare alti carichi. Secondo la forza specifica intesa come: la pliometria.

E' essenziale la loro combinazione per creare atleti veloci ed esplosivi.

Vi voglio far capire l'importanza dell'allenamento del sistema nervoso per avere giuste risposte.

Potete diventare forti come carri armati ma difettare di velocità.

Molti allenatori e specialisti della forza usano entrambi i metodi ma io li insegno separatamente.

Quando reclutiamo tessuto muscolare è importante farlo nella maniera più veloce possibile cosicché i sistemi di memoria capiscono quello che vogliamo allenare.

Ciò può essere bene accompagnato integrando l'allenamento di potenza a quello pliometrico.

### **RECLUTAMENTO E RISPOSTA:**

**ALTA INTENSITA' CON CARICHI PESANTI AL FINE DI RECLUTARE IL MASSIMO DELLE FIBRE QUINDI LAVORO ESPLOSIVO PIU' VELOCE POSSIBILE ATTRAVERSO LA PLIOMETRIA.**

I livelli di intensità in una competizione sono alti. Per ottenere il massimo dell'esplosività dal nostro corpo dobbiamo simulare questo il più spesso possibile.

La velocità è una azione intensa; se applichiamo al massimo i livelli di intensità tutte le parti del corpo lavoreranno insieme per assicurare successo all'azione. Questo concetto è rafforzato dall'aspetto mentale della performance attraverso la costante richiesta di

concentrazione che devono mantenere durante i workout.

A proposito dobbiamo tenere presente anche l'importanza dei sistemi di recupero per la rigenerazione ed il ristoro dei sistemi implicati. Non si può allenare a livelli di super intensità a lungo senza incorrere in fenomeni di collasso ed infortuni. Dobbiamo seguire un rapporto 3-4:1 tra settimane ad alta intensità e recupero.

Per recupero non si intende non far niente ma un periodo dove abbassare la percentuale di carico al 70-80% del proprio massimo eseguendo un numero moderato di ripetizioni. Il concetto sta nel continuare a lavorare con i gruppi muscolari e nel frattempo scuotere il sistema con il prossimo ciclo ad alta intensità per ottenere miglioramenti.

ESEMPIO SETTIMANE	Questo rappresenta un parziale esempio e non la completa rappresentazione di ciò che dobbiamo fare
Settimana 1	3 serie da 10-12 ripetizioni al 70% di 1 rm (una ripetizione massimale)
Settimana 3	2 volte 1 serie da 3 ripetizioni ognuna delle quali a questa percentuale: 85-90-95-90-85
Settimana 8	3 volte, 8 x 1 ripetizione con 10 secondi di recupero tra le ripetizioni
Settimana 12	3 volte 1 serie da 2 ripetizioni al 95% + 1 serie da 10 ripetizioni al 40%



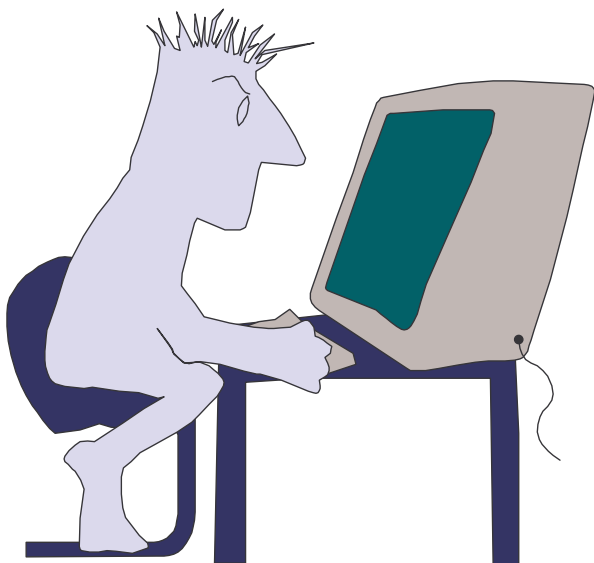
Questo metodo è riferito agli esercizi base e va calcolato sulla percentuale di 1 rm. E' importante ricalcolare il massimale alla 6 settimana per aggiustare il peso da sollevare.

La pliometria deve seguire tutti i lavori di squat. Immediatamente dopo ogni serie eseguite dei lavori pliometrici. Ad esempio se siete all'allenamento proposto in prima settimana ,dopo aver completato le 10 ripetizioni di squat saltate e ricadete su un plinto alto 60 cm 10 volte curando la reattività.

Ricordatevi la filosofia del "reclutamento e risposta". Usate alti carichi per reclutare il massimo del tessuto muscolare quindi cercate di esplodere il più veloce possibile usando carichi pliometrici.

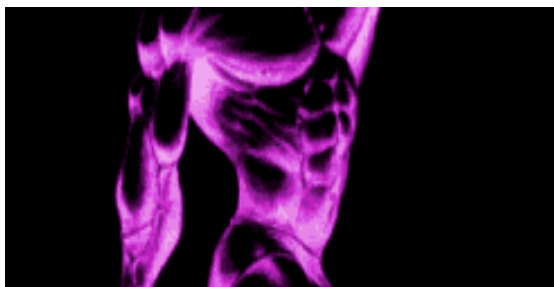
**GINOCCHIA!!!!!!  
ATTENZIONE AL LAVORO  
PLIOMETRICO SE SONO PRESENTI I  
SEGUENTI SINTOMI**

Dolore	SI	NO	MAI
Gonfiore			
Blocco articolare			
Sensazione di scatto			
Ginocchio rigido			
Difficoltà nel salire le scale			
Problemi nella corsa			
Dolore nel cambio di direzione			
Problemi nel saltare			
Dolori notturni			
Problemi nell'accosciarsi			
Difficoltà nel rialzarsi			
Dolore nell'entrare in automobile			
Dolore nello stare seduto			
Dolori in torsione			
Sensazione di bruciore			



UNO SGUARDO AL  
WEB.....

**WWW.HARDGAINER.COM**



Hardgainer nasce come rivista per appassionati di body building. Il suo fondatore è Stuart Mc Robert.

Questo signore da più di 20 anni sta cercando di fare capire a tutti che i metodi di allenamento per un atleta natural (che non utilizza farmaci) sono completamente diversi da quelli di un campione sospinto dal doping. La maggior parte delle persone che si avvicinano alla cultura fisica sono "hardgainer" cioè geneticamente poco dotati.

Un hardgainer risponde agli stimoli allenanti ed ai tempi di recupero non come ci vogliono far credere la maggior parte di riviste patinate di bodybuilding.

Sul sito hardgainer potrete scaricare libri e articoli specializzati ma soprattutto capire come si deve allenare una persona tra virgolette "normale".

Ecco alcune sezioni a vostra disposizione :



LE ULTIME NOVITA'



IL MOTORE DI RICERCA



LIBRI



ARTICOLI



LINKS



CONTATTI



TAVOLA ROTONDA

Di particolare interesse la sezione articoli.. Troverete tanti argomenti trattati sulla tecnica e sulle metodologie di allenamento con riferimento ad hardgainer naturalmente.



Cliccando su questa icona potrete scaricare un libro che vi spiegherà la filosofia e la metodologia di allenamento cara a Stuart Mc Robert.

Buona navigazione !!!!

## L'ANGOLO DEL LIBRO....



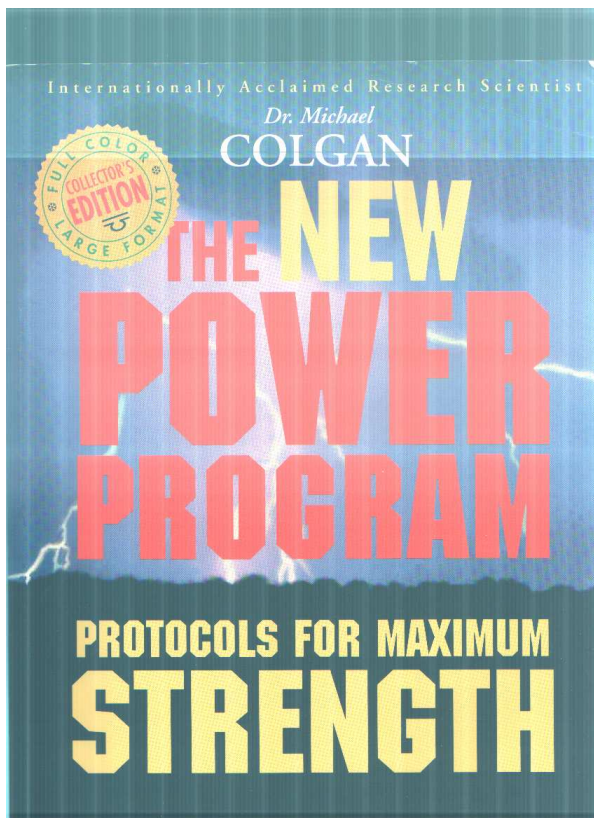
**L'autore : Dr. Michael Colgan**  
**Nato in Nuova Zelanda.**  
**Dal 1979 si occupa di ricerca. Ha**  
**pubblicato numerosi articoli riguardanti**  
**la alimentazione nello sport.**

**Scoprite i segreti per aumentare la vostra potenza.....**

- **Imparate la corretta postura per ottenere più potenza e capite ciò che è sbagliato**
- **Scoprite i segreti dei movimenti esplosivi e come allenare il vostro corpo da “dentro a fuori”**
- **Adottate una dieta corretta per avere potenza**
- **Allenate il vostro sistema nervoso a trasformare forza in potenza.**

**Dove trovarlo.....**

**Vendita on line :**  
**[www.applepublishing.com](http://www.applepublishing.com)**



## ELENCO DITTE CONVENZIONATE AIPASS:

**CALZETTI E MARIUCCI** libreria  
specializzata sportiva.

Via della Valtiera 229 06087 P. S. Giovanni (Pg). Tel  
075 5997735

[Http://www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it) sconto soci 10%

**ULTRAMED** di Chiarelli Nicola Via della Bastia  
21 40033 Casalecchio (BO)

Tel 051 6198810 vendita plicometri professionali,  
attrezzature per la massa magra , determinazione  
dell'acido lattico ecc. sconto soci 10%

**M&M Polar Italia via Cartiera 4/9 40044**

**PONTECCHIO MARCONI tel. 051-  
6782042**

Sconto ai soci del 10% su tutti i  
cardiofrequenzimetri e gli altri prodotti.

**APPARECCHIATURE PER**

**L'ELETTROSTIMOLAZIONE** sconti soci  
dal 40 al 60%.

**TT SPORT s.r.l** Via C.Cantù 10 47891 DOGANA

RSM Tel. 0549 970766 fax 549 973864 responsabile

Giorgio Ferri Tel. 0348 2613553 e-mail

[info@ttSPORT.net](mailto:info@ttSPORT.net)

Mensura (visualizzatore angolare) TAC (Test atletici  
computerizzati) Sintesi (elettrostimolatori) Propulses –  
force –endurance (programmi di allenamento di  
Cometti e Gacon) sconti ai soci a partire dal 10%.

## NOTIZIE.....

### FIPAV E PREPARATORI ATLETICI

La Federazione Italiana Pallavolo sta portando avanti il progetto che dovrebbe condurre a riconoscere la figura del preparatore atletico.

Si sono svolte già 2 riunioni tra i preparatori atletici di serie A1 maschile e femminile e rappresentanti della federazione (tra cui il CT maschile Anastasi).

Si è deciso di nominare una commissione ristretta a 5 persone per formulare programmi e scelte operative.

Alla prossima puntata!!!

### FIP E PREPARATORI ATLETICI

Sembra che la Federazione Italiana Pallacanestro si avvii più velocemente al riconoscimento del preparatore atletico . Alcune decisioni sono state già prese e i corsi si faranno a breve.

### LA CORTE EUROPEA A RIGUARDO.

L'Europa sta cercando di mettere ordine a riguardo. Naturalmente il nostro Paese risulta il più ammonito dalle Cee.

Siamo ancora indietro con la trasformazione dei vecchi ISEF in facoltà di Scienze Motorie, figuriamoci con l'inquadramento dei corsi e delle figure extra universitarie.

Troppe persone operano senza titoli specifici a fronte di corsi e diplomi ottenuti in pochi giorni.