



INDICAZIONI TECNICHE SPECIFICHE PER LIMITARE IL DEALLENAMENTO NEL MEZZONFONDISTA

Settore mezzofondo

STIMOLI PER LA FORZA

FORZA GENERALE

Utilizzerei i mezzi generali che meglio conoscete mantenendo un equilibrio nella proposta tra i rispettivi gruppi muscolari degli arti inferiori.

Tra le proposte distinguerei:

1. Esercitazioni mono-podaliche (pistol squat, deadlift, calf raise, seated calf raise)
2. Esercitazioni bipodaliche (squat di tutti i tipi, affondi, calf, romanian deadlift, nordic hamstring)
3. Esercitazioni dinamiche (step up, squat jump, box-jump, swing)

Non tutti i mezzofondisti sono abituati a lavorare con organicità con questi esercizi, in quel caso potrebbe essere un'opportunità per iniziare ad introdurli ma con la massima gradualità nella proposta.

FORZA SPECIALE-SPECIFICA

Se abbiamo a disposizione intorno a casa una salita potremo optare per delle salite corte tra i 60-100m stimolando la corsa ampia contando i passi.

Nell'eventualità non ci fossero salite in prossimità dell'abitazione potremo optare per una corsa balzata in pianura

Qual ora non ci fosse neanche la pianura dove fare corsa balzata potremo optare per delle esercitazioni sulle scale.

STIMOLI METABOLICI

La componente metabolica nell'endurance è fondamentale, in questo periodo dobbiamo cercare di dare alcuni stimoli per far lavorare il cuore il più possibile.

1. Se possibile utilizzare cyclette, speedbike, rulli o tapirulan organizzando un minimo di programma.
2. Utilizzare circuiti con esercizi dinamici o andature alternati da salti con la corda o piccoli tratti di corsa
3. Se possibile tracciare un piccolo circuito in prossimità di casa dove correre all'aperto. Consiglierei di gestire la corsa in progressione così da dare uno stimolo a più tipi di metabolismo energetico
4. Se possibile fare serie di allunghi brillanti per mantenere una buona efficienza meccanica della corsa

STIMOLI NEUROMUSCOLARI

Fortunatamente gli aspetti neuromuscolari non richiedono grossi spazi e li possiamo organizzare come meglio crediamo sempre rispettando il percorso tecnico del ragazzo. Sarebbe un errore accanirci ora con queste esercitazioni se l'atleta non è stato abituato a svolgerli in modo organico nel suo percorso.

Tra le proposte che consiglierei:

- Salti con la funicella di tutti i tipi (piedi pari, alternati, monopodalici, doppi)
- Andature analitiche (in tutte le forme modulando in modo bilanciato sia l'ampiezza che la frequenza dell'esercizio)
- Esercitazioni a carattere pliometrico (drop jump, Salti a piedi pari)
- Esercitazioni di rapidità (agility ladder)

CONDITIONING

Tra le tantissime proposte di conditioning per il mezzofondista selezionerei:

- CORE TRAINING

Come progressione didattica delle varie forme di plank suggerirei:

1. Dallo STATICO al DINAMICO
2. Durata progressivamente più lunga
3. Progressiva riduzione dei punti di appoggio
4. Variazione dei piani di appoggio, dallo STABILE all'INSTABILE

Una volta abili nell'esecuzione potremo eseguire dei circuiti in cui ogni 30" cambiamo esercizio, da prima alternerei una figura di plank con un esercizio di addominali classico da supino per poi effettuare solo sequenze di plank. La maggior parte degli atleti ha difficoltà nel mantenere a lungo la posizione per una debolezza dei muscoli fissatori di spalla.

- **ESERCIZI PROPRIOCETTIVI**

Lo scopo è quello di migliorare la percezione del corpo nello spazio, come proposte di progressione didattica suggerirei:

1. Piano stabile, posizioni specifiche di corsa statiche
2. Piano stabile, posizioni specifiche di corsa dinamiche e/o con disturbo
3. Piano instabile, posizioni specifiche di corsa statiche
4. Piano instabile, posizioni specifiche di corsa dinamiche e/o con disturbo
5. Piano stabile ad occhi chiusi, posizioni specifiche di corsa statiche
6. Piano instabile ad occhi chiusi, posizioni specifiche di corsa dinamiche e/o con disturbo

- **MOBILITA' ARTICOLARE**

Un'articolazione fluida oppone meno resistenza al movimento quindi ne giova il rendimento meccanico.

I distretti che più ci interessano sono:

1. Bacino (posizione Hs, postero e antero-versione del bacino, slanci etc)
2. Rachide (McKenzie, flessioni laterali etc)
3. Spalla (oscillazioni laterali, circonduzione libere con elastici o con bastone)
4. Caviglia (flessione plantare, flessione dorsale, elastici)

- **ALLUNGAMENTO CATENA CINETICA POSTERIORE**

La catena cinetica posteriore comprende tutti i muscoli estensori degli arti inferiori e sono in relazione con la parte superiore del corpo grazie al tessuto connettivo formando delle fasce.

Una semplice sequenza da poter riprodurre a casa è:

1. Posizione a squadra con gambe distese a terra, busto aderente al muro
2. Posizione a squadra con gambe distese a terra, busto aderente al muro più elevazione di spalle con un bastone o elastico
3. Posizione a squadra con gambe distese al muro, busto aderente a terra
4. Posizione a squadra con gambe distese al muro, busto aderente a terra più braccia più elevazione di spalla

Mentre facciamo questo tipo di esercitazione sarebbe opportuno integrare una respirazione diaframmatica in cui inspiriamo profondamente ed espiriamo velocemente così da aiutare il rilassamento della catena.