

ALLENAMENTO SPECIFICO VELOCITA', RAPIDITA' E AGILITA'

(da www.exrx.net)

ESEMPIO TABELLA ALLENAMENTO SETTIMANALE

	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'
LAVORO	Agilità e accelerazione	Velocità	Agilità e durata alla velocità
DISTANZA	drills 8-60 sec. sprint 10-20 mt.	Sprint 30 – 100 mt	Sprint 20 – 50 mt. drills agilita'
RECUPERO	1 – 4 min.	4 – 7 min tra gli sprint	1:1 – 1:3 Lavoro / recupero
CARICO	8 – 15 ripetizioni	4 – 10 sprint	10 – 20 sprint

- Nelle prime 3 sedute di allenamento eseguire 2 sprint corti seguiti da 2 sprint più lunghi
 - Aggiungere 1 print corto ed 1 sprint lungo ogni 2 sedute di allenamento
- I programmi di velocità, rapidità e agilità dovrebbero essere caratterizzati da diversi fattori:
 - **Requisiti specifici dello sport**
 - 1 – distanza da percorrere (es. 5 – 15 mt)
 - 2 – rapporto tra tempi di lavoro e recupero (es. da 1:2 a 1:4)
 - 3 – durata della prestazione (es. da 10 a 45 min.)
 - 4 – intensità della prestazione (es. dallo sprint alla corsa lenta)
 - 5 – tipo di agilità richiesta (es. cambi specifici di direzione, posizionamento del corpo, superficie)
 - 6 – richieste specifiche (es. visiva, uditiva, chinesologica)
 - **Grado di allenamento degli atleti**
 - 1 – testare periodicamente agilità, accelerazione, capacità e lunghezza di salto, durata della velocità
 - **Registrazione dei test e dei riposi forzati**
- Se lo sport richiede grande allenamento aerobico, i lavori di velocità e agilità possono essere ridotti a 2 sedute settimanali

ALLENAMENTO VELOCITA'

La velocità può essere migliorata nei seguenti modi:

- Abilità di partenza (accelerazione)
- Lunghezza del passo (aumenta dopo l'accelerazione iniziale)
- Ritmo del passo (numero di passi nell'unità di tempo)
- Durata della velocità
- Tecnica e modelli dello sprint

ESERCIZI VELOCITA'

Gli esercizi per aumentare lunghezza e frequenza del passo includono:

- Corsa calciata alta
- Corsa calciata ai glutei
- Sprint ad alta velocità

PERIODI DI RECUPERO

Dei brevi periodi di recupero tra gli intervalli degli sprint allo scopo di consentire l'adattamento del sistema energetico del fosfato non sembrano essere efficaci ad aumentare lo sviluppo delle capacità motorie. Dei tempi di pausa oltre i 6 minuti possono incrementare la velocità più efficacemente (Merlau 2005)

DISTANZE MEDIE DI SPRINT E PERIODI DI RECUPERO

SPORT	DISTANZA mt.	RECUPERO (SEC.)
Baseball, softball	30	30 – 60
Basket	20	10 – 15
Football americano	10 – 40	25 – 30
Calcio, rugby, hockey prato	10 – 40	5 – 15
Tennis	5 – 10	3 – 5 (per punto) 20- 30 (tra i punti) 60 (tra i games)

ALLENAMENTO AGILITA'

L'agilità e l'abilità di cambiare rapidamente direzione senza perdere velocità, equilibrio e controllo del corpo. Insieme ad altre caratteristiche ginniche, l'agilità è specifica a particolari modelli di movimento. Un problema dell'allenamento dell'agilità è che un atleta può imparare ad anticipare il prossimo movimento, quindi, dovrebbe essere richiesto all'atleta di rispondere a ordini di spostamento

CORSA NELLA SABBIA

Maggiori benefici:

- Migliora il condizionamento del tendine del ginocchio
- Esagera la lunghezza del passo, altezza e ritmo
- Migliora l'adattamento alla stabilità delle anche