

Come affrontare la preparazione atl. Ca.5: metodi e conoscenze

In questo sport con **sforzo intermittente** diventa fondamentale considerare il rapporto lavoro-pausa, in essi infatti sforzo e recupero si alternano.

Quindi per una prestazione ottimale entrano in gioco: rapidità nei movimenti, velocità di pensiero, resistenza specifica allo sforzo che l'atleta deve sostenere, alternanza di sforzi di **alta intensità** provocati da azioni esplosive (frenate, cambi di direzione, smarcamenti esalti), con sforzi di **moderata e bassa intensità** originati principalmente da interruzioni di gioco.

In questa disciplina lo scopo è quello di focalizzare principalmente l'allenamento su tutto ciò che riguarda la velocità, la reattività e l'esplosività, migliorando e rafforzando il tuo apparato muscolo scheletrico. Infatti un corretto allenamento con i pesi, al contrario di come si pensi, velocizza i movimenti, in quanto grazie ai carichi, si migliora la conduzione del segnale neuromuscolare, che porta i muscoli ad uno stato di "veglia" maggiore.

Nel corso dei consueti allenamenti, quindi, la preparazione dovrà tener conto di basilari momenti di riferimento:

La progressione, che è capacità di accelerazione da una posizione statica o di limitato movimento fino al raggiungimento di una velocità adeguata alla specifica situazione di giuoco;

Lo scatto (il cambio di passo), il sapersi adattare ai continui mutamenti di velocità del giuoco stesso;

La resistenza (fondo), che è la dimostrazione di mantenere per tutta la gara un rendimento atletico ottimale.

Inoltre, da non sottovalutare, è importante anche praticare esercizi per rinforzare le caviglie: andature varie, in punta di piedi, sui talloni, sul bordo esterno e interno, rimanere in equilibrio su di un pallone mezzo sgonfio, prima con due piedi, poi con un piede alla volta. Ed ancora: se possibile sarebbe molto utile correre sulla sabbia asciutta. Fare seguire tali esercizi da sessioni di allenamento per la reattività, come i balzi a gambe tese, o la corsa su posto a gambe piegate (spingendo forte con i piedi).

Buona preparazione a tutti!

IL REFERENTE ATLETICO
Maurizio Paone