

IL MEZZOFONDO VELOCE

Dalla fisiologia all'allenamento

Enrico Arcelli, Antonio Dotti

Vol 31, 2000, gen-giu, suppl. 1, pagg.

Il testo rappresenta l'evoluzione dei lavori e degli studi che gli autori hanno condotto negli anni sull'allenamento del mezzofondo in riferimento all'utilizzo delle acquisizioni di fisiologia. Il campo di applicazione è molto vasto: nell'ambito dell'allenamento del mezzofondo di media ed alta prestazione, nell'allenamento giovanile, come riferimento per altre discipline aerobiche di breve e media durata diverse dalla corsa. Oltre che per gli allenatori e gli insegnanti, il testo può essere utilizzato anche da parte di chi opera nel campo della fisiologia e della medicina applicata all'allenamento, negli ambiti formativi delle nuove facoltà di Scienze Motorie.

Parole chiave: *marcia, tecnica, didattica, allenamento, gara, valutazione, test, prestazione, fisiologia, costo energetico, traumatologia.*

1. Fisiologia del mezzofondo veloce: aspetti generali / Il meccanismo aerobico: criteri generali di allenamento / Il meccanismo anaerobico lattacido: criteri generali di allenamento / I mezzi di allenamento costituiti da corsa / L'allenamento della forza nel mezzofondista veloce / La programmazione dell'allenamento / L'allenamento dell'atleta evoluto / L'allenamento dell'ottocentista che proviene dai 400 metri / Appendice 1
2. La spesa energetica per gli 800 e i 1500 metri. Appendice 2. Lo sprint finale del mezzofondista / Appendice 3. Il Passaggio ai 200 e ai 400 metri durante le gare di 800 metri