

MEZZI E METODI D'ALLENAMENTO DELLO SPRINTER D'ELEVATO LIVELLO

di Filippo Di Mulo

Supplemento di Atletica Studi 2009

Sommario Introduzione / Metodo scientifico / Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento / Fattori che determinano la prestazione dello sprinter / Mezzi e metodi d'allenamento: esperienze dirette sullo sviluppo della resistenza specifica dello sprinter; mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità; le andature tecniche; la forza; lo sviluppo della forza nello sprinter; esperienze dirette sulla strategia pluriennale dello sviluppo della forza nello sprinter; esperienze personali sulla gestione del talento / Il metabolismo energetico nelle gare di sprint: distribuzione dello sforzo / Dalla fisiologia alla pratica di campo / il controllo dell'allenamento / Proposte d'allenamento per sprinter d'elevato livello / La preparazione tecnica delle staffette / Analisi statistica, valutazioni tecniche e curiosità dal mondo della velocità / Aggiornamento analisi statistica