



necessiterebbe di tempi molto lunghi per ricomporsi e riassetarsi, senza, però, la certezza che ciò si realizzi agli stessi livelli precedenti. Momento delicato questo del secondo ciclo preparatorio, soprattutto per la scelta dei mezzi da dedicare all'ulteriore sviluppo e consolidamento delle capacità di forza.

E' fuor di dubbio la necessità di utilizzare mezzi molto speciali, per non alterare gli equilibri dinamici raggiunti, facendo cadere le preferenze su quelli che meglio di altri permettono di rispettare questa esigenza e di colmare le eventuali lacune riscontrate nelle competizioni indoor. L'allenatore deve cogliere preziose indicazioni dai comportamenti dell'atleta nelle gare al coperto perché soltanto da queste potrà decidere l'orientamento metodologico da seguire. Ove qualora si reputi necessario, si può ripartire con un lavoro che prevede l'uso degli esercizi di forza speciali con sovraccarico, ed anche per carenze di capacità di accelerazione dell'esercizio di squat orizzontale continuo veloce.

Di seguito alcune proposte di esercitazione con sovraccarico:

- squat orizzontale veloce
- squat orizzontale continuo con balzo
- 1/2 squat con balzo da fermo
- 1/2 squat continuo con balzo
- 1/2 squat molleggiati
- 1/2 squat molleggiati e jump
- balzi verticali fra ostacoli o molleggi per piedi

Nello stesso ciclo si reinseriscono anche i multibalzi orizzontali in forma alternata, la corsa balzata e la corsa ampia da distribuire in altre due unità di allenamento.

Allo scadere del mese di lavoro gli esercizi con sovraccarico si sostituiscono con due sedute di sprint con traino di 30 metri e prove con cinture zavorrate. Si procede così fino all'inizio del periodo competitivo, quindi per un altro mese. E' fuori di dubbio che l'allenatore, in questo delicato periodo, provvederà ad arricchire l'allenamento utilizzando di più quei mezzi che assicurino di colmare o ridurre le carenze riscontrate nelle gare indoor.

Le opzioni che si offrono sono diverse e tutte molto efficaci quando si rifanno a reali esigenze individuali.

In quest'ultimo ciclo che si conclude con un congruo periodo di rigenerazione psico-nervosa, l'imperativo categorico è quello di esprimere elevati regimi di velocità di corsa e di intensità di salto.

Non vada dimenticato che le espressioni massime di dinamismo di corsa, come qualsiasi altro comportamento di altissimo impegno qualitativo è ormonale dipendente e, quindi, trovano la loro esaltazione nella massiccia attivazione di questi ultimi in allenamenti altamente mirati a tale scopo.