



Da cadetti ad allievi: l'importanza della formazione nel mezzofondo

Federico Leporati

“GIOVANE MEZZOFONDISTA”? “GIOVANE CORRIDORE”?



ALLENAMENTO PER "PERFORMARE"?

OPPURE

ALLENAMENTO PER "FORMARE"?



FORMARE: COSTRUIRE PER ALLENARE

La resistenza e' la capacita' di SOSTENERE una determinata azione nell'ambito di una disciplina sportiva, per piu' tempo possibile ed alla migliore INTENSITA', in relazione a:

Durata della competizione

Velocita' MEDIA

Esigenze tecnico tattiche

Velocita' media piu' alta

Durata della gara

Letture tecnico-tattiche

Saper modulare la potenza muscolare
alle differenti velocita' di corsa

ASPETTI BIOMECCANICI DEL PASSO DI CORSA

DISTANZA	TEMPO APPOGGIO	FREQUENZA PASSO	AMPIEZZA PASSO (M.)
100	0.90/110 mm/s	4,50/5,00	2,25
200	0.90/110	-	+ 2,30
400	110/120	-	+2,35
800	120/130	3,85/4,00	-2,20
1500	130/145		-2,05
5000	145/160	3,20/3,30	-2,00
10000	150/180		-1,95

V. DE LUCA

1. La **resistenza** e' una delle modalita'di espressione della **forza muscolare**
2. La **Potenza muscolare** (forza/velocita') media determina la migliore qualita' di una prestazione sportiva
3. Piu' l'evento e' protratto nel tempo, meno determinante e' la qualita'della **Potenza muscolare esprimibile**
4. La **Potenza muscolare esprimibile** determina, qualifica e arricchisce **comunque** il potenziale tecnico e motorio anche di prestazioni protratte nel tempo.



Rapporto tra la forza veloce e la forza resistente con il variare della distanza di corsa

A. Donati

RESISTENZA: MODALITA' DI ESPRESSIONE DELLA FORZA MUSCOLARE

- **LA VALORIZZAZIONE DI QUESTA DEFINIZIONE RAPPRESENTA LA CHIAVE PER SPINGERE L'ALLENATORE AD ESERCITARE, SOLLECITARE, STIMOLARE IL GIOVANE CORRIDORE SU MOLTEPLICI ASPETTI LEGATI ALLA SUA FORMAZIONE**
- **GLI ASPETTI TECNICI SONO FORTEMENTE CORRELATI CON LA DISPONIBILITA' DI POTENZA MUSCOLARE**

FORMAZIONE

- LA FORMAZIONE RAPPRESENTA IL PRESUPPOSTO FONDAMENTALE SULLA QUALE POGGIANO E SI INNESTANO I VANTAGGI LEGATI ALL'USO DEI MEZZI VIA VIA PIU' SPECIFICI, MIRATI ALLA COSTRUZIONE DI UNA PRESTAZIONE CHE RAPPRESENTI IL REALE POTENZIALE DELL'ATLETA
- LA FORMAZIONE E LA MOLTEPLICITA' DEI MEZZI CHE NE CARATTERIZZANO I CONTENUTI CONSENTONO ALL'ALLENATORE DI INDAGARE, NEI GIOVANI CORRIDORI, ASPETTI INDISPENSABILI ANCHE SE APPARENTEMENTE POCO CORRELATI CON L'OBBIETTIVO FINALE CHE L'ALLENATORE SI SAREBBE PREFIGURATO A FORMAZIONE COMPLETATA
- LA MOLTEPLICITA' DEI MEZZI UTILIZZATI CONSENTE DI CONSIDERARE E CLASSIFICARE UNA SERIE DI "RISPOSTE" PIU' O MENO RAPIDA NEI CONFRONTI DEI DIFFERENTI MEZZI

FORMAZIONE

- ▶ INDIPENDENTE DALLA DISTANZA EVENTUALMENTE PRATICATA IN FUTURO
- ▶ PERSEGUE LO SCOPO DI PRESENTARE AL SOGGETTO COMBINAZIONI-BASE DELLA VELOCITA' E DELLA RESISTENZA, PERCHE' IN FUTURO NON INCOMBANO OSTACOLI INSORMONTABILI NELL'ASSIMILAZIONE DEGLI STIMOLI D'ALLENAMENTO
- ▶ PROCESSO DI FORMAZIONE NON E' ISOLATO RISPETTO ALL'AVVIAMENTO VERSO LA SPECIALITA' CHE APPARE PIU' CONGENIALE IN FUTURO
- ▶ I DUE PROCESSI SI FONDONO IN COMBINAZIONI TALI PER CUI NELLA PRIMA FASE PREVALE LA FORMAZIONE STESSA MENTRE NELLA SECONDA PREVALE L'ESIGENZA DELL'AVVIAMENTO ALLA SPECIALIZZAZIONE



LA DIFFICOLTA' A RECEPIRE L'INTERRELAZIONE TRA L'EFFICIENZA MUSCOLARE E L'EFFICIENZA ORGANICA, PUO' ESSERE UNA DELLE CAUSE DI UN PROCESSO DI "FORMAZIONE" INCOMPLETO DEI NOSTRI CORRIDORI IN ETA' GIOVANILE INSIEME AD UNA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO CHE OFFRE POCHISSIMI STRUMENTI MIRATI ALLA VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELL'EFFICIENZA DELLA CORSA ALLE DIVERSE VELOCITA' E POCHISSIMI MOTIVI DI RIFLESSIONE SU UN ADEGUATO PIANO DI COSTRUZIONE VERSO L'ECCELLENZA

L'IDEA PREVALENTE NEI PRINCIPALI ALLENATORI PREVEDE UNA DISCRIMINAZIONE TROPPO RIGIDA NELLA GESTIONE DEI VARI MEZZI DELL'ALLENAMENTO, UNA SCARSISSIMA IMPORTANZA ALL'ASpetto TECNICO, NON TANTO COME CAPACITA' DI ESPRESSIONE STILISTICA FINE A SE STESSA, MA COME ABILITA' NELL'ESPRIMERE POTENZA ADEGUATA NELLE VARIE FASI DELLA CORSA ALLE DIFFERENTI VELOCITA' SVILUPPATE.

L'IDEA PREVALENTE NEGLI ALLENATORI PREVEDE UNA DISCRIMINAZIONE TROPPO RIGIDA NELLA GESTIONE DEI VARI MEZZI DELL'ALLENAMENTO, UNA SCARSISSIMA IMPORTANZA ALL'ASpetto TECNICO, NON TANTO COME CAPACITA' DI ESPRESSIONE STILISTICA FINE A SE STESSA, MA COME ABILITA' NELL'ESPRIMERE POTENZA ADEGUATA NELLE VARIE FASI DELLA CORSA ALLE DIFFERENTI VELOCITA' SVILUPPATE.

ABILITA' E TECNICA

2 CHIAVI DI ENTRATA



ALLENAMENTO

Si basa sui processi
di adattamento



Generano modifiche momentanee



ADDESTRAMENTO

Viaggia attraverso
i processi di apprendimento
che promuovono competenze

**Si consolidano nella
memoria motoria e
per lo piu' perdurano
nel tempo**



AVVIAMENTO ALLA SPECIALITA'

- ▶ PREVALE MA NON ESCLUDE LA FORMAZIONE
- ▶ AVVIAMENTO ESCLUSIVO VERSO UNA SPECIALIZZAZIONE PROVOCA UNA PRECOCE STASI DI ALTRE CAPACITA'
- ▶ SI ROMPE IL GIOCO SOTTILE DELL'EQUILIBRIO TRA PUNTI FORTI E DEBOLI DELL'ATLETA

TUTTAVIA

UN RITARDO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE COMPLICA L'ACQUISIZIONE DEGLI ADATTAMENTI SPECIFICI:

DIFFICOLTA' A SUPERCOMPENSARE ADEGUATAMENTE, PIU' TARDI, I CARICHI DI ALLENAMENTO PROPRI DELLA SPECIALITA'

IMPOSTAZIONE TECNICA DEL GIOVANE CORRIDORE

IL SIGNIFICATO DELL'ALLENAMENTO DELLA TECNICA

- **La teoria e la metodologia dell'allenamento hanno, fino ad ora, evitato di elaborare una teoria dell'allenamento della tecnica.**
- **Non c'è dubbio che una teoria di tal genere non può prescindere dai principi dell'apprendimento motorio.**
- **E' altrettanto certo che tale teoria dovrebbe nutrirsi il più possibile di informazioni sulle tecniche specifiche dei diversi sport.**
- **Tali informazioni dovranno però essere sostenute da conoscenze biomeccaniche specifiche, infatti gli indici biomeccanici possono contribuire a rendere più oggettive le informazioni sulle tecniche.**

Gli indici per mezzo dei quali è valutabile l'esecuzione tecnica sono, essenzialmente, suddivisibili in due categorie:

- Qualitativi
- Quantitativi

**Gli indici qualitativi sono osservabili ma difficili o impossibili da misurare
(ad esempio, la fluidità del movimento e la percezione della sua efficacia)**

**Gli indici quantitativi sono misurabili ma difficili da osservare ed interpretare
(ad esempio, l'accelerazione del movimento)**

TECNICA ED ALLENAMENTO: DALLA DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO ALLA SUA TEORIA E METODOLOGIA

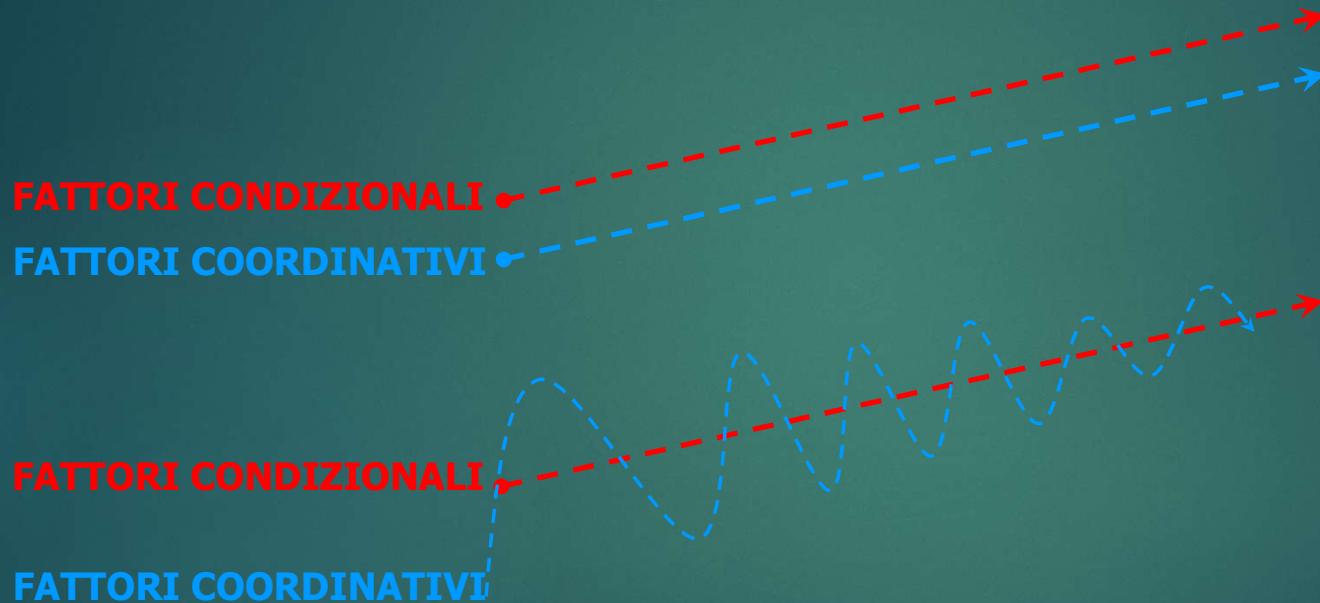
Nei testi di metodologia dell'Allenamento scritti prima degli anni '90 la descrizione di obiettivi metodologici fondamentali come la tecnica e la tattica è, quasi in ogni caso, sfuggente, se non addirittura assente.

Le definizioni di allenamento formulate dagli Autori di questi testi esprimono appieno questa carenza che si riflette in una mancata analisi approfondita di altri obiettivi metodologici fondamentali che sono alla base della tecnica e della tattica: le capacità coordinative e le abilità insite nelle problematiche tecniche e tattiche dei diversi sport.

E' prevalsa la descrizione delle capacità condizionali abbinata QUASI ESCLUSIVAMENTE alla rappresentazione degli adattamenti bio-energetici.

Come prima conseguenza, questo indirizzo della Teoria e Metodologia dell'Allenamento ha mancato l'obiettivo di interpretare adeguatamente le specialità sportive con elevata implicazione delle problematiche tecniche e tattiche ed ha prodotto un disequilibrio perfino nell'interpretazione degli sport fortemente condizionati dalla forza e dalla resistenza.

Questi tentativi di rinnovamento della materia non sono, però, destinati ad un successo immediato se non saranno accompagnati da una metodologia che non si limiti a descrivere esaurientemente i presupposti teorici e le applicazioni pratiche sia delle capacità condizionali, sia delle capacità coordinative ma metta in luce **LA DINAMICA NEL TEMPO DEI COLLEGAMENTI FUNZIONALI TRA LE DUE CATEGORIE**



L'ALLENATORE DEVE CONOSCERE IL FENOMENO CORSA DAL PUNTO DI VISTA BIOMECCANICO

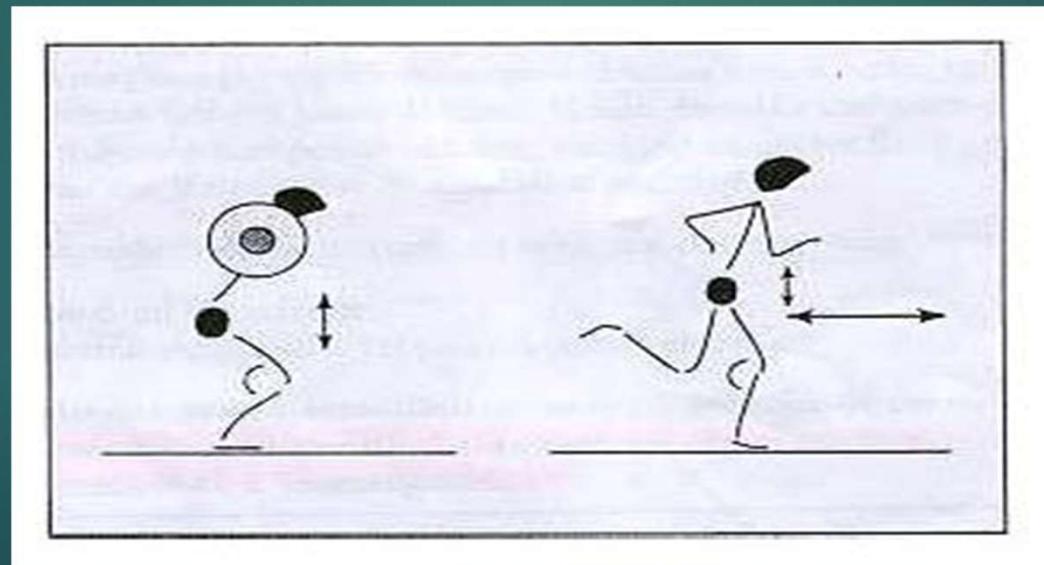
- ▶ NON E' SEMPLICE
- ▶ NON E' NATURALE
- ▶ NON VA CONFUSA LA SEMPLICITA' NELLE PROPOSTE CON IL SEMPLICISMO E LA SUPERFICIALITA'

ESERCIZI E VALORIZZAZIONE DELLA TECNICA

Le differenze biomeccaniche degli esercizi utilizzati per lo sviluppo della forza (sia con sovraccarichi che a carico naturale), rispetto alla corsa, debbono essere tenute presenti, al fine di ottimizzare i vantaggi e minimizzare gli svantaggi

PECULIARITA' DEGLI ESERCIZI DI CARATTERE GENERALE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA (CON O SENZA SOVRACCARICO) POCO CORRELATI MECCANICAMENTE CON LA CORSA:

LE DIFFERENZE BIOMECCANICHE CON LA CORSA VANNO CONSIDERATE PER OTTIMIZZARE I VANTAGGI E MINIMIZZARE EVETUALI SVANTAGGI



- MEZZO SQUAT: esclusiva **COMPONENTE VERTICALE**
- CORSA: **COMPONENTE VERTICALE** è accompagnata da una marcata componente orizzontale di avanzamento
- MEZZO SQUAT: **PIEGAMENTO ANGOLO GAMBA/COSCIA** è molto maggiore di quello che avviene nella CORSA
- MEZZO SQUAT CON SOVRACCARICO: nella fase di piegamento è fortemente sollecitata la tensione muscolare del quadricipite, nell'estensione il sovraccarico **limita l'accellerazione**
- MEZZO SQUAT: **appoggio su entrambi gli arti**
- CORSA: **arti impegnati in maniera alternata e ciclica.**

Tale differenza può comportare discrepanza sul piano coordinativo

- Nella fase di appoggio della CORSA **l'espressione della forza reattiva del quadricipite si combina con quella della muscolatura motoria del piede.**
- Nel MEZZO/SQUAT **la forza reattiva del quadricipite si esprime da sola, con un angolo coscia/gamba più chiuso**

IL MEZZO/SQUAT CONSISTE **SOLAMENTE** NEL PIEGAMENTO DELL'ANGOLO COSCIA/GAMBA E NELLA SUCCESSIVA ESTENSIONE

NELLA CORSA TALE GESTO E' SOLO UNA PARTE DEL PASSO ED E' PRECEDUTO E SEGUITO, RAPIDAMENTE, DA ALTRI GESTI CHE LO INFLUENZANO O CHE SONO DA ESSO INFLUENZATI

- LA TRASFORMAZIONE (BENEFICIARE DEGLI EFFETTI PRODOTTI DA ESERCITAZIONE DI CARATTERE GENERALE SUGLI EQUILIBRI MUSCOLARI SOTTILI TIPICI DELLA CORSA)

NON ESISTE

- BISOGNA SAPER SCEGLIERE UNA GAMMA DI ESERCIZI, DAL SETTORIALE AL SINTETICO, CHE SIANO ATTINENTI ALLA CRESCITA DELLA QUALITA' TECNICA DELLA CORSA

PER COMINCIARE

L'efficacia della corsa e l'equilibrio tecnico ideale per poter sviluppare la migliore velocità, dipende dall'intervento equilibrato di due fattori:
ampiezza e frequenza del passo.

Una visione di questo tipo, facilita molto il compito dell'allenatore nella scelta e distribuzione percentuale dei differenti mezzi

Nelle prossime slides saranno descritte esercitazioni in funzione del miglioramento dell'ampiezza.

- Molleggi sul soleo. Esecuzioni ampie, ritmiche.
- Il soleo costituisce il più potente supporto al lavoro dei gemelli. E' muscolo mono articolare, formato esclusivamente da fibre rosse specializzate nel lavoro di resistenza e resistenza alla velocità'



- Molleggi elastici per i gemelli.
I gemelli e la muscolatura del piede collegata, costituiscono il fulcro dell'efficienza tecnica della corsa, in quanto concorrono all'innalzamento del baricentro e rappresentano il primo muscolo impegnato nel sostegno del baricentro dopo la fase di volo tra un passo e l'altro. L'abilità tecnica del corridore consiste nel valorizzarne l'efficacia, nella corsa, attraverso una proprietà tecnica in linea con la loro capacità di sprigionare forza.
- Esecuzioni ampie e ritmiche
- Esecuzioni ampie e veloci, valorizzando la frequenza, il numero di movimenti al secondo



I saltelli alternati in avanzamento rappresentano l'applicazione dinamica dei due esercizi precedenti e sono **l'anticamera dei balzi alternati** che, una volta eseguiti correttamente e sempre più in velocità, sono uno dei presupposti fondamentali per il miglioramento dell'ampiezza elastica

A fianco un esempio di decuplo alternato eseguito velocemente.

L'atleta esegue con discreto dinamismo.

Tuttavia, esercitazioni di muscolazione più generalizzate su tutta la muscolatura della gamba, con salti sul posto a 1 o 2 gambe e poi **con balzi successivi su 1 arto alla volta potrebbero essere indispensabili per migliorare il potenziale muscolare dell'atleta.**

I balzi alternati e la corsa balzata veloce, l'anello successivo di collegamento alla corsa, si strutturano sull'efficienza del segmento piede gamba con il coinvolgimento della muscolatura delle cosce in modalità differente per tipo di attivazione (concentrica oppure eccentrica, in percentuale più alta) a seconda della fase del passo di corsa e della velocità da esprimere.



BALZI SUCCESSIVI

I balzi successivi rappresentano dal punti di vista biomeccanico l'applicazione del mezzo squat Jump su 1 arto arricchiti della componente orizzontale per determinare il miglior avanzamento in maniera dinamica e veloce



← Mezzo squat jump 1 arto



Il parametro dell'ampiezza nella corsa, è correlato oltreché ai balzi alternati e alla corsa balzata veloce, anche allo skip elastico poco alla volta sempre più avanzante, così come allo skip circolare e, in modo meno diretto, all'andatura con rimbalzo elastico per alto dietro con passaggio sfumato alla skip circolare e poi allo skip con discesa verticale e recupero del piede sotto al ginocchio.



Skip con avanzamento



Skip con avanzamento e passaggio alla corsa

Esemplificazione della combinazione tra andatura con rimbalzo elastico per alto dietro, con skip circolare sotto e skip con recupero del piede avanti sotto il ginocchio.

Sempre in avanzamento.

La sequenza e combinazione di questi esercizi con la corsa rappresenta la sintesi dello sviluppo degli esercizi per la muscolazione generale con la corsa, con le esercitazioni speciali rappresentate da saltelli alternati, skip elastico e andatura con rimbalzo per alto dietro.

L'allenatore puo' disporre di una serie di riferimenti utili per indirizzare l'allenamento riferito alla valorizzazione dell'efficacia della corsa



La sintesi, la verifica relativa agli effetti delle esercitazioni descritte sopra è rappresentata dalla corsa in ampiezza. L'atleta corre una prova di corsa, esempio 100 mt., dove senza perdere molta velocità rispetto a quella di una prova standard con ampiezza naturale, prova a correre con 2 o 3 passi in meno. E' l'allenatore che, oltreché registrare tempo e n. di passi, verifica l'esecuzione che deve presentare un'alta correlazione tecnica con la corsa naturale dell'atleta.

Aampiezza ben eseguita



Aampiezza dove ad una sufficiente salita del ginocchio non corrisponde adeguato avanzamento del baricentro
Evidente condizione legata ad una ancora migliorabile potenza muscolare



Nelle slides precedenti sono state descritte esercitazioni in funzione del miglioramento dell'ampiezza.

La frequenza, l'altro parametro che incide sull'efficacia della corsa, è parimenti importante e varia a seconda della velocità della corsa, delle caratteristiche del soggetto e della quantità di forza muscolare necessaria per produrre una prestazione.

Gli atleti più efficaci sono quelli che dispongono di grande potenza muscolare (forza espressa velocemente).

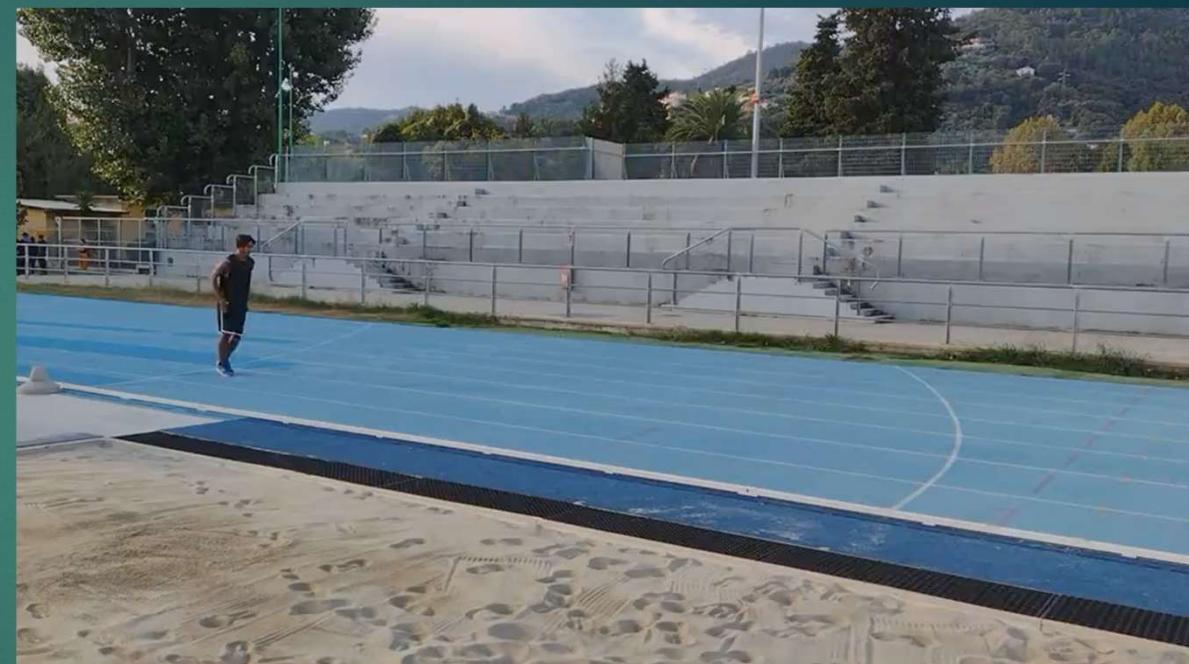
La rapidità e di conseguenza la frequenza, cioè la capacità di effettuare più movimenti possibile al secondo, dipendono dall'efficienza del sistema nervoso oltreché' dai tipi di fibre muscolari coinvolte.

La capacità del sistema nervoso centrale di inviare più stimoli possibile nell'unità di tempo può essere migliorata indipendentemente dalla tipologia di fibre muscolari coinvolte e dalle caratteristiche antropometriche dell'atleta.

In soggetti apparentemente poco predisposti, è possibile migliorarne l'efficacia a patto che le esercitazioni vengano eseguite con alta intensità, corretta esecuzione, inserite temporalmente al momento più propizio per esaltarne efficacia e, soprattutto, con esercizi correlati con la corsa dal punto di vista biomeccanico.

Lo skip orizzontale rapido consiste in una sequenza di passi in cui l'atleta guidando la gamba dall'alto in basso attivando la muscolatura posteriore della coscia provoca un impatto sul terreno con tempo di contatto più corto possibile. L'atleta è concentrato nel produrre un'azione intensa dall'alto verso il basso. La muscolatura del piede e del polpaccio è pronta a sostenere l'altezza del baricentro insieme alla tonicità del gluteo. L'obiettivo è svolgere il numero più alto di movimenti nell'unità di tempo. E' evidente la correlazione con il gesto della corsa essendo lo skip un movimento altrettanto ciclico. La quantità iniziali sono 40 passi.

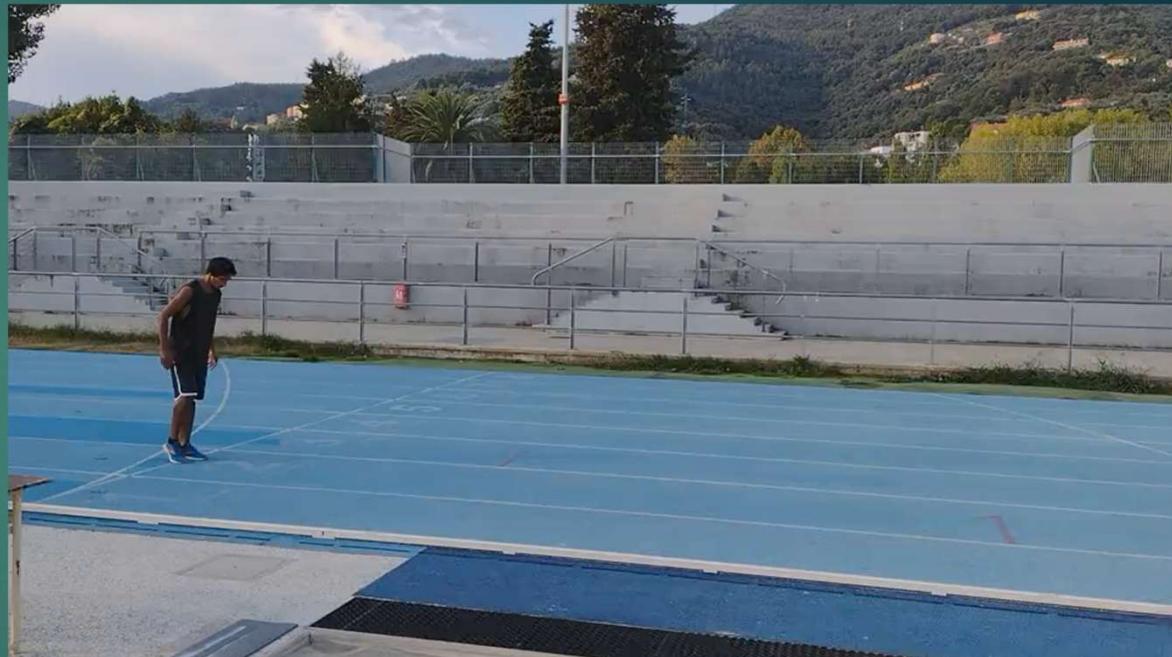
In funzione della resistenza, l'allenatore, poco alla volta e consolidata l'efficienza su basse quantità, aumenta poco alla volta il numero dei passi, tenendo conto che tale aumento non penalizzi troppo frequenza e precisione del gesto



Skip basso rapido rappresenta l'esaltazione della frequenza per eccellenza.

L'ampiezza ridotta del movimento consente una frequenza ancora più alta.

Considerando il limitato range di movimento, la quantità iniziale consigliata è di almeno 60 passi



La calciata rapida, consiste nella chiusura della gamba sulla coscia in modo veloce dietro il gluteo. Rispetto allo skip, è la muscolatura posteriore della coscia che si attiva rapidamente alternando flessione ed estensione. In tutte le esercitazioni di rapidità l'efficacia dell'esercizio dipende dall'intensità altissima corredata da una buona fluidità che esalta l'alternanza tra attivazione e rilassamento dei vari gruppi muscolari impegnati. Quantità iniziale consigliata 40 passi



Lo step successivo per collegare le esercitazioni di rapidità descritte in precedenza, alla frequenza nella corsa si attua eseguendo le esercitazioni precedenti, in modalità più scorrevole avanti. E' comprensibile come mano a mano che aumenta l'ampiezza dei passi rapidi, l'atleta spontaneamente si ritrovi a correre velocemente con passi un po' più corti del normale. Nello skip basso rapido è necessario oltreché' scorrere in avanti provocare progressivamente una salita del ginocchio tale da determinare un'azione di ampiezza, verticale, simile alla corsa a parametri normali



Skip basso scorrevole

Da Skip basso a skip orizzontale rapido scorrevole



Skip orizzontale scorrevole

Calciata scorrevole



CORREZIONE DEGLI ERRORI

- ▶ RIMUOVERE LE CAUSE DEL DIFETTO O ERRORE
- ▶ ERRORI RITMICI
- ▶ ERRORI TECNICI
- ▶ L'ALLENATORE OSSERVA PREVALENTEMETE QUELLI TECNICI
- ▶ QUELLI RITMICI, PIU' GRAVI, DIFFICILMENTE VENGONO VALUTATI E CORRETTI
- ▶ GLI UNI E GLI ALTRI POSSONO ESSERE FORTEMENTE CORRELATI

DALLA FORMAZIONE ALLA SPECIALIZZAZIONE

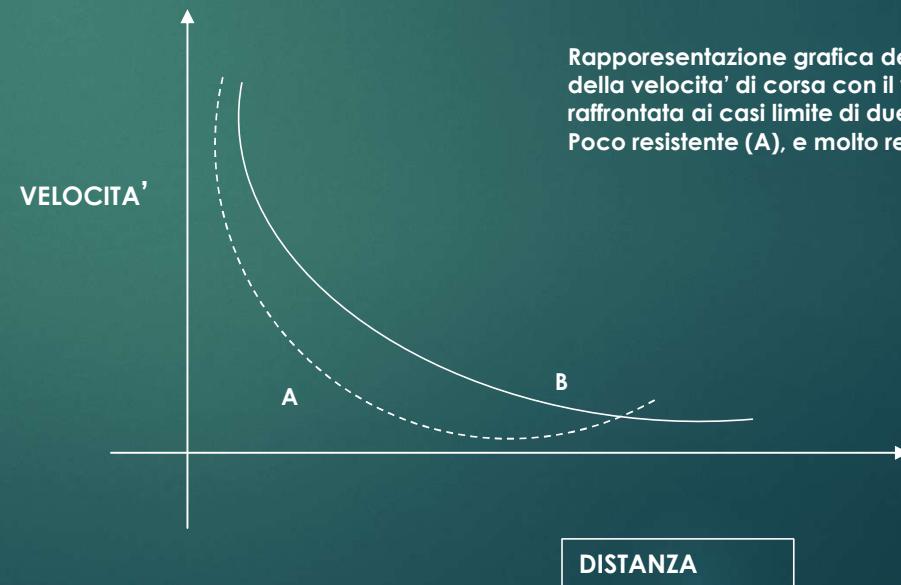
- ▶ COMPLETATO IL PROCESSO DI FORMAZIONE, L'IMMEDIATO AVVIO AD UNA DEFINITIVA SPECIALIZZAZIONE PROVOCHEREBBE POSSIBILE STASI DI ALTRE CAPACITA' ED IMPEDIREBBE DI CONSEGUIRE IL MEGLIO NEL GIOCO SOTTILE E DELICATO TRA PUNTI FORTI E PUNTI DEBOLI DELL'ATLETA.
- ▶ PERALTRO, UN GRAVE RITARDO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE, PRODURREBBE, DEL RESTO, ALTRETTANTI E FORSE PIU' GRAVI DANNI, IN QUANTO L'ATLETA SI TROVEREBBE INDIETRO NELL'ACQUISIZIONE DEGLI ADATTAMENTI SPECIFICI, CON DIFFICOLTA' NEL "SUPERCOMPENSARE" I CARICHI DI ALLENAMENTO DELLA SPECIALITA' PRATICATA.
- ▶ DUE SITUAZIONI:
 1. ATLETI GIOVANI CON UNA PRIMA FASE DI ADEGUATO LAVORO DI FORMAZIONE GENERALE
 2. ATLETI GIOVANI CON ALLE SPALLE 2/3 ANNI DI ATTIVITA' GIA' "SPECIALIZZATA".

PARAMETRI DI RIFERIMENTO

1. **LE DIVERSE SPECIALITA' DI CORSA HANNO TRA DI LORO, LINEE DI COLLEGAMENTO CHE LE FANNO ASSIMILARE AD UN FENOMENO CONTINUO.**



Rappresentazione grafica
dell'andamento della velocita'
di corsa al variare della distanza



Rappresentazione grafica dell'andamento
della velocita' di corsa con il variare della distanza,
raffrontata ai casi limite di due corridori, rispettivamente
Poco resistente (A), e molto resistente (B)

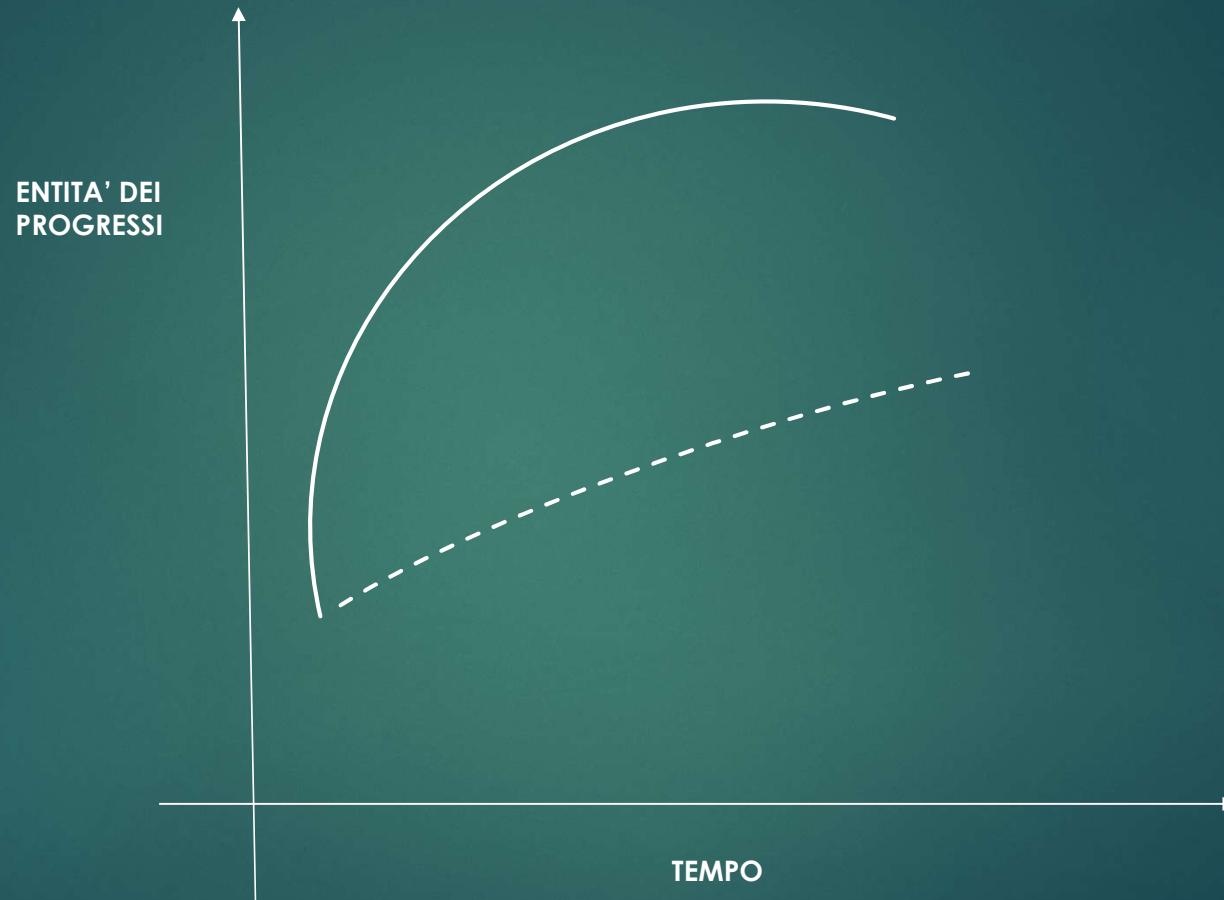
2. IL RAPPORTO TRA I CARICHI DI ALLENAMENTO SVOLTI E LE CAPACITA' DI PRESTAZIONE SONO EVIDENZIATE NEI DIVERSI PUNTI DI UNA CURVA CHE DESCRIVE VELOCITA'/DISTANZA

IMPORTANTE CONOSCERE:
CAUSE (CARICHI D'ALLENAMENTO)
EFFETTI (CAPACITA' DI PRESTAZIONE SU DIFFERENTI DISTANZE)

3. LO STUDIO DELLE RISPOSTE DEL SINGOLO ATLETA AI CARICHI ATTUALI DI ALLENAMENTO

MOTIVI DI RIFLESSIONE

- L'ALLENAMENTO IN RELAZIONE AD UNA PRESTAZIONE RAGGIUNTA, NON ESPRIME MOLTO SULLE POSSIBILITA' FUTURE DI QUESTO RAPPORTO
- EVENTUALITA' RARA: ATLETI GIA' SOTTOPOSTI A CARICHI SPECIFICI POSSANO RISONDERE IN MANIERA CONSISTENTE AD ULTERIORI E PIU' MASSICCI CARICHI SPECIFICI
- EVENTUALITA' FREQUENTE: ATLETI CHE VANNO INCONTRO A FENOMENI DI "SATURAZIONE" QUANDO VENGONO SOTTOPOSTI AD ECCESSIVO CARICO: NON C'E' ATLETA (TRANNE RARISSIMI CASI, CHE SI SOTTRAE A QUESTA LEGGE)
- LA RAPPRESENTAZIONE SOTTOSTANTE (CURVA ASINTOTICA) DESCRIVE QUESTI FENOMENI E L'ANDAMENTO DETERMINA LA DIFFERENZA DEGLI ATLETI TRA LORO
- I "TALENTI" VANNO RICERCATI NELLA CATEGORIA D'ATLETI CHE VANTANO UNA CURVA SIMILE A QUELLA CONTINUA, CHE S'APPIATTISCE PIU' TARDI: TALENTO E' COLUI CHE PROGRESSE RAPIDAMENTE



RAPPRESENTAZIONE SCHEMATICA DELLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI PRESTAZIONE DI DUE DIFFERENTI CORRIDORI

- **LA VALUTAZIONE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE AGONISTICA SU UN DEFINITO "ARCO DI DISTANZE" INTORNO ALLA DISTANZA PRINCIPALE**

IPOTESI 1:

A GRANDI INCREMENTI DEL CARICO VERSO DETERMINATE CAPACITA', CORRISPONDONO INCREMENTI MODESTI NELLA PRESTAZIONE DI GARA ATTINENTE

IPOTESI 2:

A MEDI O MODESTI INCREMENTI DEL CARICO D'ALLENAMENTO, VERSO ALTRE CAPACITA' CORRISPONDONO FORTI MIGLIORAMENTI NELLA PRESTAZIONE

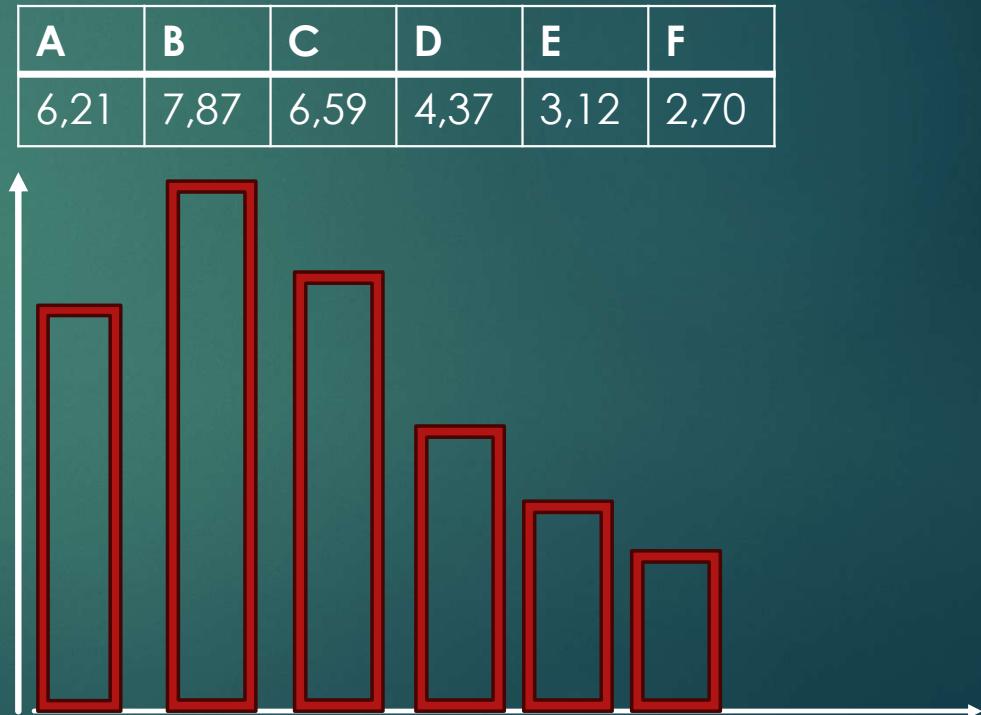
L'ANALISI ATTENTA DELLE RISPOSTE ADATTATIVE DEL GIOVANE ATLETA SULL' "ARCO DI DISTANZE" E LE SUE DEDUZIONI COSTITUISCONO IL FATTORE METODOLOGICO FONDAMENTALE CHE CONDUCE ALLA PERSONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN FUNZIONE DELLA SCELTA DELLA DISTANZA PIU' CONGENIALE A FORMAZIONE COMPLETATA

5. LA SCELTA DELLA DISTANZA DI SPECIALIZZAZIONE

- DEVE AVVENIRE NEL TEMPO, QUANDO IL QUADRO CHE EMERGE DALLA CONDOTTA PRECEDENTE SI DEFINISCE MEGLIO
- CIO' CHE DETERMINA IL DEFINIRSI DEL QUADRO DI RIFERIMENTO SONO LE "CURVE DI ASSIMILAZIONE" DEI DIVERSI CARICHI DI ALLENAMENTO
- NELL'IPOTESI DI UN ALLENAMENTO BEN COSTRUITO TRA LE DIFFERENTI DISTANZE, IL GRAFICO NELLA FIGURA SOTTO A DESTRA STA AD INDICARE FRA I PRIMI 3 BLOCCI L'AMBITO DI DISTANZE PIU' CONGENIALE ALL'ATLETA

			15 ANNI	16 ANNI	DIFF IN %
A	GARA	60 INDOOR	7"4	7"0	-5,71
	GARA	100	12"	11"2	-7,14
B	ALLEN.	7 X 60 REC. 3'	7"68	7"26	-5,79
	GARA	200	24"2	22"4	-8,03
	ALLEN.	5 X 100 REC. 4'	12"79	11"84	-8,00
C	ALLEN.	4 X 150 REC. 6'	19"14	17"79	-7,58
	GARA	300	39"2	36"6	-7,07
	GARA	400	55"3	52"	-6,32
D	ALLEN.	8 X 100 REC. 2'	13"38	12"53	-6,80
	ALLEN.	2 X 300 REC. 8'	41"80	39"36	-6,19
	GARA	800	2'08"3	2'03"2	-4,10
E	ALLEN.	5 X 200 REC. 3'	27"82	26"46	-5,15
	ALLEN.	4 X 500 REC. 6'	1'22"76	1'1967	-3,88
	GARA	1500	4'35"7	4'26"9	-3,28
F	ALLEN.	3 X 1000 REC. 5'	3'12"10	3'06"58	-2,96
	ALLEN.	FONDO 6 KM.	3'40"/KM	3'34"2/KM	-2,70

SERIE STATISTICA DELLE PRESTAZIONI DI GARA E DI ALLENAMENTO
OTTENUTE DA UN IPOTETICO SEDICENNE NEGLI ULTIMI 2 ANNI



6. IL RAPPORTO CON LE PRESTAZIONI AGONISTICHE DI VERTICE

- ▶ **OSSERVAZIONE DEL COMPORTAMENTO, DALLE TECNICHE ESECUTIVE, DAL COMPORTAMENTO TATTICO DEI CAMPIONI**
- ▶ **OSSERVAZIONE, COMBINATA CON IL TENTATIVO D'EMULAZIONE, PUO' ESSERE CONTROPRODUCENTE**
- 1. **IL MODELLO HA PECULIARITA' ECCEZIONALI ED INIMITABILI**
- 2. **IL "CAMPIONE" PUO' ESSERE TALE PER MANIPOLAZIONI FISIOLOGICHE E BIOCHIMICHE (INTEGRAZIONE, ETC....)**

QUESTO PARAMETRO NON E' STATO INSERITO PER RAGIONI ETICHE MA PER RAGIONI PRATICHE, PERCHE' PUO' INFLUENZARE, MODIFICARE GLI EFFETTI DI UNA METODOLOGIA ED INTRECCIARSI CON ESSA.



E' disonesto e irresponsabile come spesso, uno stuolo di medici, metodologi ed allenatori che hanno condotto gli atleti ai più grandi successi sportivi facendo "quadrare i conti" con somministrazioni farmacologiche mirate e programmate, non si siano accontentati di ciò ed abbiano voluto anche apparire come grandi esperti inquinando la scienza dello sport nonché la metodologia dell'allenamento, in definitiva confondendo gli allenatori che invece rispettano la salute degli atleti e la correttezza della partecipazione sportiva.

A. Donati

UN'IPOTESI DI PIANO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

- ▶ UN PIANO PLURIENNALE D'ALLENAMENTO DI UN GIOVANE E' UNA DICHIARAZIONE D'INTENTI
- ▶ L'ALLENATORE PROVA A COMPLETARE UN'OPERAZIONE CON PIU' O MENO ALTA POSSIBILITA' DI RIUSCITA
- ▶ ALLENATORI ESPERTI NON HANNO BISOGNO DI RIFLETTERE A LUNGO PER FORMULARE UN PIANO, NELLA LORO MENTE C'E' CAPACITA' DI SINTESI METODOLOGICA E GRADUAZIONI QUANTITATIVE E QUALITATIVE D'INTERVENTO
- ▶ PIANIFICARE = SINTETIZZARE, IPOTIZZANDO SITUAZIONI E PROSPETTANDO SOLUZIONI
- ▶ NEL "PIANIFICARE" UN'ALLENATORE DEVE ESSERE RISPETTOSO DELLE "TENDENZE" CHE AVVERTE NELL'ATLETA E LIBERO DA "REGOLE RIGIDE"
- ▶ L'ALLENAMENTO NON E' UN PROCEDIMENTO SCIENTIFICO, MA BENEFICIA DELL'UTILIZZO DEI METODI PROPRI DEL PROCEDIMENTO SCIENTIFICO

LA PREPARAZIONE MUSCOLARE E TECNICA OTTIMIZZA E QUALIFICA LA PREPARAZIONE SULLA RESISTENZA

Connessioni:

efficienza muscolare e miglioramento della tecnica



processi di erogazione dell'energia per lo sviluppo della resistenza

La corsa di resistenza è un fenomeno unitario nel quale le diverse modalità di espressione della forza, ivi compresa l'espressione resistente, costituiscono il fulcro dell'allenamento e, ancor più, ne assicurano l'unitarietà



Il possibile ristagno nella crescita della qualità della potenza aerobica, segno distintivo del mezzofondista di classe, si evita abbinando la crescita della componente muscolare nelle varie espressioni parallelamente alla resistenza generale

PRINCIPALI TENDENZE NELLA PIANIFICAZIONE

- ▶ **DOPO GLI 11/12 ANNI, DALL'UTILIZZAZIONE DI MEZZI GENERALIZZATI (MULTILATERALITA' GENERALE) SI PASSA A MEZZI SPECIALIZZATI (MULTILATERALITA' SPECIALE)**
- ▶ **ADOZIONE DI ESERCITAZIONI DI CORSA SVOLENTE A DIFFERENTI PERCENTUALI DELLA VEL/MAX E SU DISTANZE PROPORZIONATE, FACILITA GLI SCAMBI FUNZIONALI E BIOMECCANICI ED INCREMENTA L'EFFICACIA DELL'ALLENAMENTO**
- ▶ **TALE VENTAGLIO DI VELOCITA' DEVE CONTINUAMENTE EVOLVERSI E, PER QUANTO POSSIBILE CAMBIARE FORMA**
- ▶ **L'ADOZIONE DI UNA "CATENA DI DISTANZE" CONSENTE D'AGGIRARE MEGLIO LE "BARRIERE" CHE S'INSTAURANO ALLORCHE VENGONO UTILIZZATE, REITERATAMENTE, LIMITATI TIPI D'ESERCITAZIONI**
- ▶ **CONSENTE D'ESPLORARE IN CONTINUAZIONE LE CAPACITA' ADATTATIVE RIFERITE A CIASCUNA DISTANZA, E, QUINDI, AI DIVERSI ASPETTI DEL METABOLISMO ENERGETICO**
- ▶ **SE E' VERO CHE L'ALLENAMENTO DELLA CORSA RICHIENDE COMUNQUE UNA CRESCITA DEL SUO VOLUME, QUESTO PARAMETRO NON E' MAI COSI' CORRELATO CON LE FUTURE CAPACITA' DI PRESTAZIONE COME IL PARAMETRO INTENSITA' (VELOCITA' DI CORSA)**
- ▶ **L'OBBIETTIVO PRINCIPALE, NELL'ALLENAMENTO DI UN CORRIDORE, E' D'ASSICURARE LA CRESCITA, AD ONDE, DELL'INTENSITA'. INDISPENSABILE ASSICURARE IL VOLUME SUFFICIENTE A PRODURRE IL CONSOLIDAMENTO DEI DIVERSI ADATTAMENTI**
- ▶ **ESAGERARE NELLA CRESCITA DEL VOLUME SIGNIFICA, PROBABILMENTE, TRARRE UN IMPROBABILE PICCOLISSIMO VANTAGGIO, CORRERE MAGGIORMENTE IL RISCHIO D'INFORTUNI, OSTACOLARE LA CRESCITA DELL'INTENSITA', SCONFINARE NELL'ALLENAMENTO PER LA DISTANZA PIU' LUNGA**