

L'organizzazione dell'allenamento per lo sviluppo della velocità

Yuri V. Verkhoshansky

Nella maggior parte degli sport il risultato della prestazione è determinato, principalmente, dalla velocità dei movimenti e delle locomozioni (Fig 1). In realtà, tutti i tipi di preparazione (speciale-condizionale, tecnico-tattica, preparazione immediata alla gara, psicologica, etc.), in fin dei conti, hanno, come obiettivo principale comune, l'aumento della velocità e della capacità di utilizzarla pienamente in condizioni di gara. Quindi, la velocità di esecuzione dell'esercizio di gara è:

- una caratteristica fondamentale della maestria sportiva;
- un risultato generale del processo di allenamento;
- un obiettivo ed importante criterio di valutazione della sua efficacia.

L'atleta può essere considerato di alto livello quando possiede una tecnica eccellente, un elevato livello di velocità e la capacità di sviluppare con intensità gli impegni di forza. In altri termini, l'obiettivo principale dell'allenamento (l'aumento della velocità di esecuzione dell'esercizio di gara) non deve essere limitato alle capacità tecniche.

Visto che la velocità è una caratteristica principale e fondamentale della maestria sportiva, la programmazione dell'allenamento deve iniziare dal suo sviluppo. In particolare, è necessario precisare come la velocità debba essere aumentata.

Nel periodo preparatorio sono possibili due varianti (A e B) per lo sviluppo della velocità e della potenza: (Fig.

- 1) l'aumento del potenziale dell'esecuzione dell'esercizio di gara;
- 2) l'aumento del potenziale dell'impe-

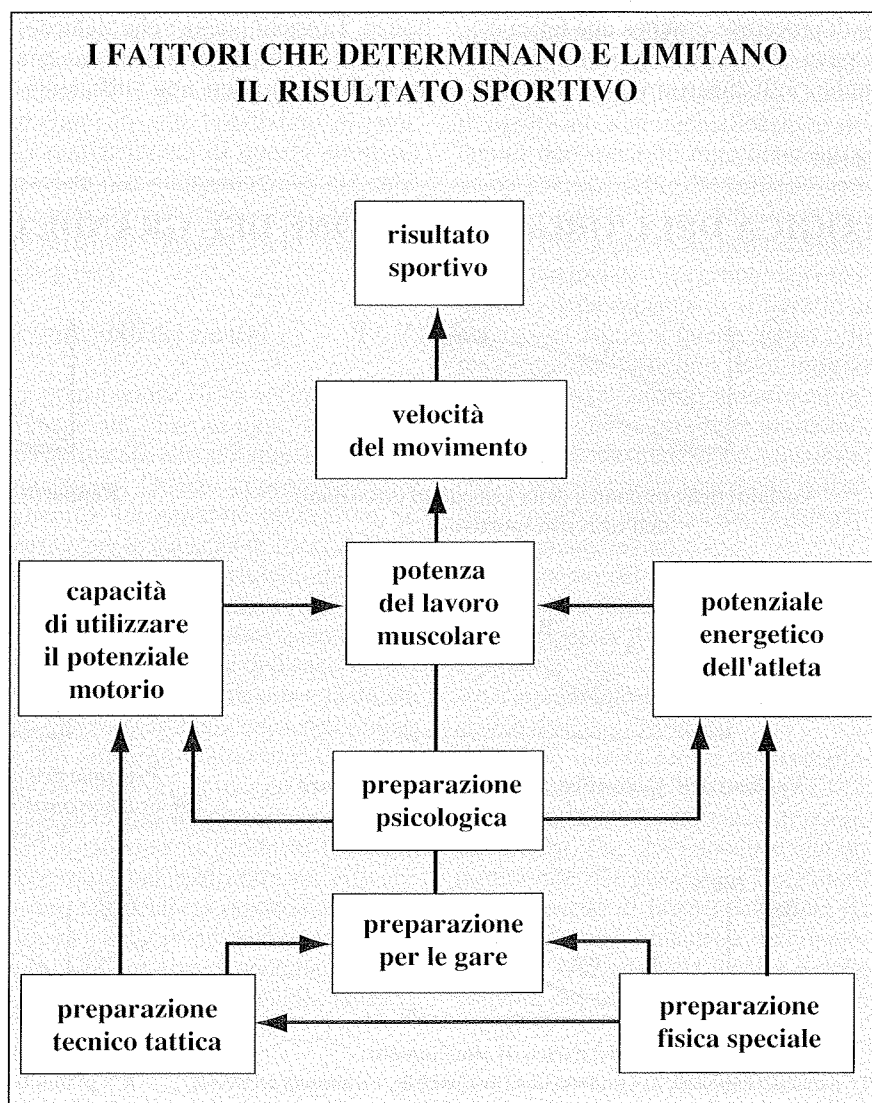
gno di forza.

La maggior parte degli allenatori è convinta dei seguenti principi:

- "... quando l'obiettivo principale è la velocità occorre allenarla ogni giorno, ogni settimana, ogni mese etc.";
- "... la velocità raggiunta nel periodo estivo deve essere mantenuta durante l'inverno successivo";
- "... anche durante l'allenamento invernale bisogna svolgere il lavoro di velocità";
- "... meglio percorrere 100 km in una settimana a velocità elevata, che 200 km a velocità bassa.

Seguendo questa logica, gli allenatori

Figura 1



fenomeno ha un carattere transitorio. Durante l'impiego di un grande volume di carichi concentrati, dopo una loro leggera diminuzione, aumentano i parametri funzionali, per l'effetto di allenamento ritardato a lungo termine. *Perciò, non è opportuno pianificare, contemporaneamente, i carichi concentrati della Pfs e i carichi mirati per lo sviluppo della tecnica ed all'aumento della velocità di esecuzione dell'esercizio sportivo.*

In altre parole, i carichi della Pfs debbono precedere nel tempo la preparazione della tecnica e della velocità, in modo da preparare l'organismo al lavoro a velocità elevata. Così, la preparazione tecnica e la preparazione di velocità si svolgeranno in condizioni di effetto ritardato a lungo termine (cioè in condizioni favorevoli).

Il valore massimo della velocità (V_{max}) e del potenziale (W) di esecuzione dell'esercizio di gara prima diminuisce, rispetto al livello raggiunto nella stagione trascorsa (Fig. 2.VI curva V o W), poi cresce gradualmente, ritornando al livello precedente e, alla fine, lo supera.

L'utilizzazione di carichi concentrati ha un altro significato importante: visto che negli atleti di vertice il livello della Pfs è molto elevato, per aumentarlo occorrono carichi concentrati, che portino alla diminuzione momentanea dei parametri funzionali speciali.

Riferiamo adesso tutta questa logica allo sviluppo di un modello del grande ciclo di allenamento (Fig. 2.VI). La curva "a" rappresenta i carichi della Pfs, la curva "c" i carichi di gara che concludono il grande ciclo. La curva "b" rappresenta i carichi ai quali corrispondono il punto di cambiamento della direzione di velocità e il recupero rapido delle capacità funzionali (f). Quindi, i carichi rappresentati dalla curva "b" hanno un ruolo importante nel grande ciclo e sono, prevalentemente, mirati all'adattamento dell'organismo al regime di lavoro ad elevata velocità (cioè allo sviluppo della capacità di eseguire l'esercizio di gara

a velocità limite) che prepara l'organismo alle condizioni di gara (carichi rappresentati dalla curva "c"). I carichi di gara sono i mezzi per aumentare la capacità di lavoro speciale (f) e la velocità di esecuzione dell'esercizio di gara fino al massimo possibile.

Quindi, il grande ciclo di allenamento include tre tappe relativamente indipendenti, riunite dall'obiettivo principale dell'allenamento che è la preparazione alla gara (Fig. 3).

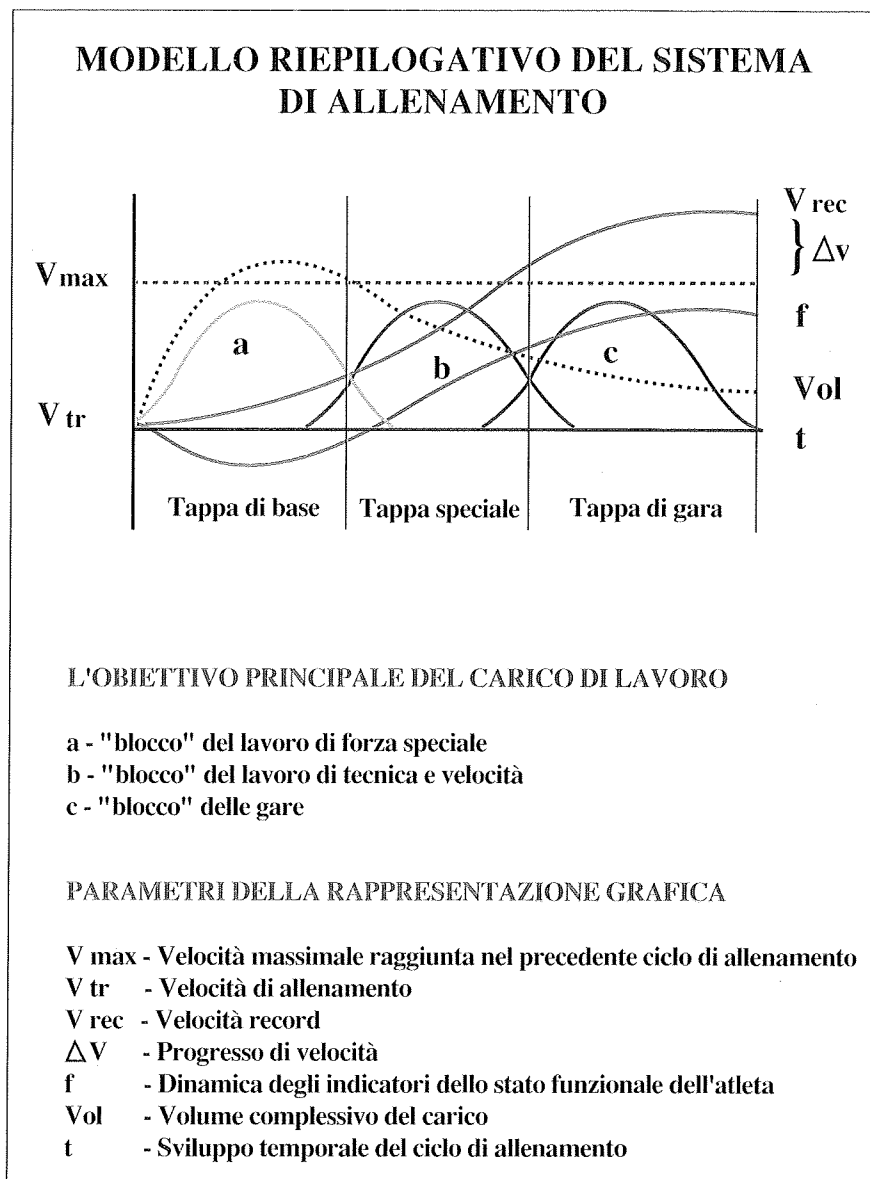
Lo scopo primario della *tappa di base*

è un aumento del potenziale motorio dell'atleta che rappresenta la condizione necessaria per il successivo lavoro di velocità, basato sui mezzi di preparazione fisica speciale.

La *tappa speciale* prevede il miglioramento della capacità di eseguire l'esercizio di gara ad elevata (fino al massimo possibile) velocità (potenziale degli impegni di forza) adottando il metodo della riproduzione (modellazione) delle condizioni (carichi) di gara.

Gli obiettivi della tappa di gara sono:

Figura 3



- l'aumento, fino al massimo possibile, della velocità di esecuzione dell'esercizio di gara;

- il consolidamento della maestria sportiva.

La logica della successione delle tappe prevede:

a) *nella tappa di base*, il progressivo adattamento multifunzionale dell'organismo al regime di lavoro ad elevata velocità;

b) *nella tappa speciale*, il perfezionamento della capacità di eseguire l'esercizio di gara a velocità elevata (sulla base della preparazione funzionale raggiunta) e la formazione dei presupposti della prestazione;

c) *nella tappa di gara*, si realizza l'obiettivo principale del grande ciclo: il livello massimo di velocità che deve essere raggiunto in modo pianificato in corrispondenza delle gare principali.

Adesso possiamo fare alcune considerazioni che riguardano il modello del grande ciclo di allenamento (Fig. 3):

- le curve "a, b, c" simboleggiano la diversa direzione principale dei carichi, ma non il loro volume!

- nelle condizioni della pratica sportiva bisogna prevedere la cosiddetta *tappa di transizione* (o tappa conclusiva). La durata di questa tappa e la necessità stessa di svolgerla dipendono dall'intensità del periodo di gara appena concluso.

- il modello del grande ciclo di allenamento, per gli atleti di alto livello, non è legato al calendario delle gare bensì ad una sua ben finalizzata organizzazione. Però, questa idea deve essere utilizzata in modo creativo, rispettando la specificità motoria della disciplina sportiva, il calendario e le regole della gara.

Ad esempio, in un anno possono essere previsti due grandi cicli di allenamento (Fig. 4.1). In questo caso le gare principali sono previste nel secondo ciclo. Questo fatto determina gli obiettivi principali e il contenuto di ogni grande ciclo. Quando in un anno sono previsti tre periodi di gara possono essere usati i modelli II e III, sempre rispettando la specificità dello

sport, gli obiettivi dell'anno e l'importanza delle gare (gare di controllo, gare di qualificazione e gare principali). Utilizzando l'idea di organizzazione del grande ciclo bisogna sempre tenere conto della situazione concreta. In alcuni casi la dinamica reale della velocità ha un carattere ondulatorio con la tendenza generale alla crescita. Questo fatto può significare l'utilizzazione dei regimi più intensi di lavoro ad elevata velocità nel secondo grande ciclo di allenamento, in cui è opportu-

no intensificare il lavoro di velocità e ridurre il volume dei carichi della preparazione fisica speciale. In alcuni sport (ad esempio, nel pugilato, nel sollevamento pesi, nella pallanuoto) il grande ciclo può includere solo due tappe. La prima tappa ha come obiettivo principale la preparazione fisica speciale, la seconda, conclusa dalle gare, la preparazione immediata per le gare stesse.

Figura 4

