

La scuola europea della velocità: le esperienze russe

Vladimir Parjsuk

Se dovessimo chiedere agli allenatori e agli atleti un giudizio su che cosa sia più importante nella loro attività sportiva, la risposta sarebbe la seguente: "organizzare il processo di allenamento in maniera che sia il più possibile mirato all'incremento della velocità massima di corsa". La risposta, cioè, sembrerebbe davvero molto semplice.

In ogni unità di allenamento bisognerebbe, perciò, correre il più velocemente possibile. Però, se due diversi atleti si allenano utilizzando questo metodo, i risultati delle loro prestazioni saranno senz'altro diversi: quindi, il risultato finale della prestazione appare determinato dal talento che ciascun atleta possiede.

Un'altra conclusione importante che possiamo trarre consiste nell'affermare che, utilizzando, per esempio, la maratona, esercizi con sovraccarichi, oppure la ginnastica, è difficile raggiungere risultati elevati nelle gare di velocità: pertanto, al talento bisogna aggiungere la moderna metodologia di allenamento, intesa a consentire la "realizzazione" del talento stesso.

Terza conclusione importante alla quale sono personalmente giunto, attraverso il mio lavoro di allenatore, è questa: la velocità, nell'atletica leggera, non significa soltanto rapidità (perché anche musicisti, portieri di calcio, tennisti possiedono un' elevata capacità di rapidità di movimento). La velocità nelle discipline di forza veloce dell'atletica leggera è determinata da molti fattori.

Oggi non vorrei parlare di una singola unità di allenamento, né di un singolo microciclo settimanale. Vorrei, invece, porre una particolare attenzione, nel corso di questa mia relazione, ai principali aspetti (ovvero principi) della concezione metodologica dell'allenamento di Irina Privalova. Io ho utilizzato questi principi per strutturare il suo allenamento pluriennale, per mezzo del quale ella ha conseguito 31 record, tra mondiali, europei e nazionali, e ben 30 medaglie nei Giochi Olimpici, nei Campionati mondiali, nei Campionati europei, e nelle gare di Coppa, sia mondiali sia europee (Tab. n° 1 e n° 2). Irina Privalova ha, inoltre, vinto finora 69 gare a carattere internazionale.

Nè voglio fare riferimento, quest'oggi, all'allenamento svolto in età giovanile da Irina Privalova, ma è certo che



Tabella n. 1 - *Record mondiale di Irina Privalova*

50 m	60 m	300 m
6,05	6,92	35,45
6,03	6,92	
5,96		

Tabella n. 2 - *Record europei di Irina Privalova*

50 m	60 m	200 m	100 m
6,01	6,97	22,24	10,82
		22,15	10,77
		22,10	

questo ha avuto un ruolo importante per i suoi risultati più recenti. Invece, vorrei parlare direttamente della strategia della preparazione della velocità.

L'idea principale che è alla base del nostro processo di allenamento è la seguente: per raggiungere un risultato elevato sulle distanze dei 100 e dei 200 m, è indispensabile ottenere, preliminarmente, risultati elevati sulle distanze sia inferiori (per es., 30 m) sia superiori (per es., 400 m). Questo è l'obiettivo principale del nostro allenamento annuale.

Da questo obiettivo deriva il fondamentale approccio alla pianificazione dell'allenamento annuale.

Il nostro approccio nella pianificazione è, però, diverso da quelli oggi più diffusi: il nostro anno di allenamento si divide in due parti uguali, ciascuna di 6 mesi. La prima parte è compresa tra il 15 settembre e il 15 marzo, la seconda tra il 16 marzo ed il 14 settembre.

Questo tipo di pianificazione della preparazione dell'atleta di alto livello comporta diversi vantaggi:

1. permette agli allenatori di "perfezionare", in breve tempo, la loro metodologia di allenamento, dal momento che essi hanno la possibilità di correggere gli eventuali errori ogni 6 mesi, mentre la pianificazione annuale tradizionale permette di fare questa verifica solo una volta l'anno;

2. l'atleta può utilizzare il cosiddetto regime di sviluppo del lavoro, nel senso di crescita dell'intensità del carico (regime che, ovviamente, richiede l'attività di gara) nel corso di un periodo più lungo.

Ma vediamo come è costruito questo ciclo di 6 mesi.

Intanto, manca il periodo del riposo completo. Subito dopo l'ultima gara, noi passiamo alla successiva tappa di preparazione: un mese viene dedicato all'allenamento di rigenerazione e di recupero, durante il quale possiamo inserire nuovi esercizi o eliminare gli effetti negativi del periodo di gara. Inoltre, questo mese è dedicato all'assuefazione dell'organismo al volume e all'intensità elevata del lavoro di allenamento previsto nella tappa successiva di due mesi. Poi, segue un periodo di un mese, durante il quale l'organismo dell'atleta raggiunge uno stato di capacità funzionale elevato, avvicinandosi alla forma sportiva. Concludono il ciclo due mesi di attività di gara.

L'attività di gara può avere due direzioni, due indirizzi:

1° - può consistere in un elevato numero di gare, che portano, però, alla diminuzione del livello di prestazione;

2° - può essere caratterizzata da un basso numero di gare, la qual cosa ci consente di incrementare momentaneamente i livelli della prestazione e, dunque, i risultati.

Adesso, vorrei parlare nei dettagli di questo periodo di 2 mesi (in realtà si tratta di 72 giorni), dedicati al lavoro ad intensità e volume elevati.

Abbiamo scelto un periodo di 2 mesi, diversamente da come è consuetudine fare nella pianificazione annuale dell'allenamento, perché questo tipo di pianificazione è caratterizzato da un mese di riposo completo e dal successivo sviluppo delle qualità fisiche, in questa particolare successione o sequenza: prima resistenza, poi forza, poi rapidità. Secondo me, invece, proprio nel periodo di gara, l'atleta deve possedere un insieme equilibrato di queste qualità fisiche, mentre nella pianificazione annuale, al momento del periodo di gara, l'atleta ha perso il livello inizialmente raggiunto della prima qualità fisica allenata (cioè, la resistenza).

Invece, il nostro allenamento è suddiviso in due blocchi: il primo è il lavoro di velocità e il secondo è il lavoro di resistenza speciale e di forza. Questi blocchi si alternano, in questi due mesi di lavoro intensivo, per tre volte e ogni volta vengono effettuati dei test dei risultati raggiunti, così da valutare se tutte le qualità fisiche sono state sviluppate oppure no.

Secondo il mio punto di vista, ha un ruolo molto importante l'ultimo mese prima delle gare: io lo definirei "tappa di controllo", tappa nella quale noi possiamo verificare, con i test, la direzione, giusta o meno, del nostro lavoro.

Il miglioramento di alcuni parametri può avere un effetto rassicurante, tonificante, sul sistema nervoso e sullo stato psicologico dell'atleta. Alla mia allieva non importano i risultati delle sue avversarie, noi non possiamo influenzare le loro prestazioni; nel nostro lavoro, è importante migliorare i risultati ogni 6 mesi; ed è per questo, quindi, che la mia atleta, durante l'anno, svolge un lavoro speciale per 10 mesi: 2 periodi di gara, ciascuno di due mesi, 2 periodi di pre-gara, ciascuno di un mese, 2 periodi di lavoro ad elevata intensità, ciascuno di due mesi; i restanti due mesi sono dedicati, come detto prima, al recupero e all'assuefazione.

L'altra caratteristica particolare dei nostri sistemi di preparazione consiste nel rinunciare all'adozione dei microcicli settimanali, perché i diversi tipi di lavoro previsti nei microcicli settimanali stessi hanno una "direzione" e una finalità diversa; quindi, l'organismo dell'atleta non riesce a reagire, adattandovisi, agli effetti allenanti di diverse "direzioni", entro questo breve periodo.

Adesso torniamo al periodo pre-gara, nel quale manca, ancora una volta, il microciclo settimanale. Durante questo periodo, si usano le leggi di supercompensazione. Diminuisce il numero delle unità di allenamento. E' noto che esiste la supercompensazione a breve termine e la supercompensazione a lungo termine, per esempio, nel lavoro della forza. Noi abbiamo trovato i punti di coincidenza, di convergenza degli effetti positivi di supercompensazione delle diverse direzioni di sviluppo del carico. Quindi, tutto ciò offre la possibilità di svolgere il lavoro di velocità (che è il nostro obiettivo principale) in condizioni più favorevoli. In questo periodo, noi utilizziamo non due unità

di allenamento al giorno, ma una sola, la qual cosa consente di mantenere lo stato del sistema nervoso centrale ad un livello ottimale. Questo fatto è, ovviamente, molto importante nel periodo di gara.

Parlando della tecnica di corsa veloce, secondo noi l'esecuzione tecnica di alcuni elementi della corsa a velocità massima dipende principalmente dal livello di preparazione fisica dell'atleta. Questa affermazione deriva dal fatto che non esistono due atleti di alto livello in possesso di tecniche di corsa identiche; ciò dipende dalle diverse caratteristiche antropometriche, dal diverso livello di sviluppo di singoli gruppi muscolari e dalle caratteristiche individuali del sistema nervoso. Nello stesso tempo, esistono caratteristiche che distinguono gli sprinter più veloci da quelli più lenti.

Esse sono:

- 1) caratteristiche diverse della velocità;
- 2) caratteristiche angolari diverse (le differenti angolature, cioè del gesto di corsa).

In precedenza, il tentativo fatto di individuare i modelli tecnici da raggiungere e da imitare, per allenare con successo Irina Privalova (per esempio, applicare la tecnica di corsa di Florence Griffith), hanno condotto al peggioramento dei risultati dell'atleta. Successivamente, anche la messa in pratica di consigli di allenatori famosi non ha portato buoni risultati.

E' molto interessante il seguente aspetto, nella preparazione tecnica. Possiamo ipotizzare le condizioni ideali:

- 1) il tempo atmosferico non soggetto a variazioni;
 - 2) il possesso, da parte dell'atleta, di una tecnica ideale.
- Quale può essere il risultato di ciò?

L'atleta otterrà sempre lo stesso risultato e si fermerà nello sviluppo. In realtà, nella pratica sportiva ciò non si verifica, perché lo stato funzionale dell'atleta è variabile.

L'organismo dell'atleta è fornito di un sistema di autoregolazione, per cui è in grado di scegliere le forme ottimali di movimento.

Ciò dipende dello stato funzionale dell'atleta, dal livello di sviluppo delle sue qualità fisiche, dalla forza e dalla resistenza speciale dei diversi gruppi muscolari.

Nella seconda parte delle gare di velocità, il peggioramento nella tecnica dipende dalle condizioni di affaticamento dell'atleta.

Ho trovato nella letteratura sportiva molti suggerimenti sulla cosiddetta corsa "facile", ovvero libera da tensioni. Però, le mie osservazioni sugli atleti di alto livello non confermano l'effetto positivo dell'utilizzo di una simile modalità di interpretare la corsa.

Nelle semifinali delle gare, si possono osservare gli effetti dell'applicazione di questa sorta di tecnica. Ciò non è riscontrabile nelle finali, tranne nel caso in cui alla competizione partecipi un atleta con capacità marcatamente su-

periori a tutti gli altri concorrenti.

Gli atleti utilizzano questa tecnica di comportamento (motorio) nelle gare di semifinale, quando non è importante il risultato (che può essere addirittura anche di 1-3 decimi inferiore al risultato ottimale). Durante la corsa cosiddetta "facile", l'atleta non raggiunge lo stato di affaticamento. Anche un sollevatore di pesi può sollevare con facilità un bilanciere di 200 kg; mentre gli sarà molto difficile sollevarne uno del peso di 250 kg.

Nella nostra pratica di allenamento, utilizziamo un nuovo tipo di apparecchiatura per lo sviluppo della forza (Figg. A e B), che non ha effetti di inerzia, che non prevede, cioè, gli effetti di freno dovuti all'inerzia, e che permette di diminuire notevolmente il dispendio di energie da parte dell'atleta Irina Privalova, la quale esegue, così, esercizi che si avvicinano (somigliano) agli esercizi a carico naturale. In questa maniera, si riducono senz'altro i tempi necessari per lo sviluppo della forza.

L'elemento principale dell'apparecchiatura è costituito da un manicotto elettromagnetico che permette di inserire la "marcia a folle" (ovvero, il movimento senza carico). Il carico agisce solo durante la fase di contrazione muscolare e non agisce, invece, quando il movimento è terminato (nella fase di rilasciamento muscolare).

Durante l'esecuzione del movimento, come succede nelle normali macchine per lo sviluppo della forza, inoltre, questo apparecchio dà la possibilità di stabilire un determinato carico per un determinato movimento.

Una parte molto importante dell'unità di allenamento è costituita dalla fase di riscaldamento. Nell'allenamento di Irina Privalova, noi utilizziamo diversi tipi di riscaldamento, raggruppabili in due grandi categorie:

- 1) riscaldamento precedente la gara. Questo tipo di riscaldamento dipende dalle condizioni atmosferiche ed ambientali del momento, dalla formula della gara e dall'importanza della gara stessa;
- 2) riscaldamento in allenamento.

L'obiettivo principale del riscaldamento prima della gara è la messa a punto (preparazione) di tutti i sistemi funzionali dell'organismo per affrontare lo stress della competizione. Invece, nel riscaldamento effettuato in allenamento, devono essere stabiliti gli obiettivi "pratici" da raggiungere volta per volta. Per esempio, nel periodo di allenamento intensivo, noi utilizziamo la combinazione dello sviluppo di alcuni dei sistemi funzionali dell'organismo con gli esercizi per il potenziamento dei muscoli dell'articolazione della caviglia.

Alcuni tipi di riscaldamento possono essere utilizzati per risolvere compiti ed aspetti della preparazione, nell'allenamento della resistenza alla velocità, della tecnica, della flessibilità, o in caso di utilizzazione di mezzi di allenamento in condizioni cosiddette più difficili.

Queste modalità concrete (che consentono di inserire nel riscaldamento anche molti esercizi speciali) sono state applicate per motivi di scarsa disponibilità di tempo.

Come già detto in precedenza, la velocità si basa sulla forza e sulla resistenza speciale. Se vengono svolte, durante la settimana, 2-3 unità di allenamento, della durata di 1h 30' ciascuna, è possibile potenziare soltanto i muscoli delle dita della mano! Ne consegue che i grandi gruppi muscolari, da cui dipende il movimento, non verrebbero sviluppati. Tuttavia, gli atleti posseggono una muscolatura possente!

Mi sembra, allora, che gli atleti e gli allenatori non dicano la verità, per nascondere l'entità del carico di lavoro svolto, con l'obiettivo di confondere gli avversari. "Guardate come siamo bravi noi! Facciamo solo riscaldamento e di-

ventiamo campioni!"

Parlando dei test, un grande merito va ascritto agli scienziati russi per averli inventati. Tuttavia, anche noi (io ed Irina Privalova) abbiamo contribuito, applicandoli, a perfezionarli.

L'allenamento di Irina prevede l'utilizzo di 35 parametri di test (ma possono anche essere di più). Come è facile capire, nel periodo intensivo, è difficile raggiungere il record individuale in tutti i test. Per atleti di alto livello, è importante e necessario avere il sistema nervoso sempre "fresco". Per questo, aspettiamo sempre l'ultimo mese (il 4° mese del ciclo di 6 mesi), prima delle gare (supercompensazione), quando diminuisce il numero delle unità di allenamento e c'è la possibilità di valutare il nostro lavoro (Tab. n° 3 e n° 4).

Tabella n. 3 - *Dinamica dei risultati delle prestazioni Irina Privalova*

	50 m	60 m	100 m	200 m	300 m	400 m
1982		7,6	11,8			
1983		7,4	11,7			
1984		7,1	11,78			
1985		7,43	11,70	24,08		
1986		7,41	11,53	23,8		
1987		7,35	11,44	23,3		
1988		—	—	—		
1989		7,0	11,26	23,00		
1990		7,13	11,21	23,01		
1991		7,02	10,98	22,21		
1992		6,97	10,82	21,93		
1993	6,04	6,92	10,94	21,88	35,45 (al coperto)	
1994	6,01	6,93	10,77	21,82 (vento)		
1995	5,96	6,92	10,90	21,87	34,61	50,23 (al coperto)

Tabella n. 4 - *Volume del lavoro di Irina Privalova*

	Esercizi con il bilanciere	Salti	150-1600 m	10-100 m
Inverno '93	192 T	1650	44,7 km	21,2 km
Estate '93	108 T	1437	33,2 km	16,8 km
Inverno '94	172 T	2372	39,2 km	19,1 km
Estate '94	241 T	2865	38,5 km	25,3 km

Tabella n. 5 - Risultati dei test di controllo di Irina Privalova

	Salti				Lancio del peso
	Salto in lungo da fermo	Salto triplo da fermo	Salto quintuplo da fermo	Salto decuplo da fermo	Lancio del peso (4 kg) in avanti
1993	3,38 m	9,56 m	16,10 m	32,62 m	16,64 m
1994	3,41 m	9,70 m	16,30 m	33,00 m	16,90 m

Tabella n. 6 - Esercizi con un bilanciere

	Esercizio "Bench Press"	Strappo	Piegamento completo delle gambe (Squat)	Mezzo piegamento delle gambe (1/2 Squat)
1993	55 kg	60 kg	120 kg	160 kg
1994	60 kg	70 kg	130 kg	180 kg

Quando riusciamo a ottenere un miglioramento nella maggior parte dei test, possiamo dire quasi con certezza che, nella stagione successiva di gare, si verificherà la crescita dei risultati in competizione. Quando non notiamo tali miglioramenti, ciò può stare ad indicare i nostri errori nella conduzione del processo di allenamento e può, così, consentirci di cambiare, di inserire nuovi esercizi e modificare i parametri di volume dei diversi carichi di lavoro previsti.

Adesso proverò ad elencare alcuni dei test che possono essere più interessanti. Questi test sono: i cosiddetti salti (Tab. n° 5) o "balzi alla russa" (salto in lungo da fermi,

salto triplo, quintuplo, decuplo, alternati o successivi); tutti gli esercizi classici con il bilanciere (Tab. n° 6); la misurazione con dinamometro della forza dei muscoli flessori ed estensori degli arti inferiori, della schiena, della cintura pelvica; le distanze di corsa, da 10 m a 400 m (ed anche 600 m, distanza nella quale Irina ha ottenuto una prestazione di 1'29").

Il miglioramento dei parametri dei test rappresenta anche un mezzo di stabilizzazione psicologica dell'atleta, che è, in tal modo, consapevole di aver migliorato i suoi risultati e non è quindi interessata ai risultati delle sue avversarie, dei quali non si preoccupa affatto.