

L'allenamento di Marisa Masullo

Adolfo Rotta

Sintetizzare in 10' le esperienze di allenamento maturate con Marisa Masullo non sarà facile; mi limiterò ad evidenziare alcuni aspetti essenziali. Ad integrazione della relazione riportata dal numero 11 della Rivista "Universo Atletica" dell'ASSITAL, che fa parte del materiale che è stato distribuito, ulteriori dati ed informazioni riferiti, in particolare:

- a) al quadro completo dei risultati agonistici conseguiti nei diversi anni di attività (Fig. 1);
- b) ad una descrizione quantitativa dell'allenamento svolto (Fig. 2 e 3);
- c) alla suddivisione dell'allenamento nelle categorie fondamentali (Fig. 4 e 5);
- d) allo schema di alcune settimane tipo riferite a diversi periodi dell'allenamento (Fig. 6 e 7).

La metodologia utilizzata è stata basata sugli insegnamenti del professor Carlo Vittori, maestro di molti di noi; è stata poi da me applicata, con adattamenti personali, a Marisa Masullo.

L'andamento dei record personali e, ciò che più conta, delle medie stagionali dei primi 10 risultati, evidenzia, anno per anno, il rendimento costante di Marisa Masullo e la **tendenza a consolidare i livelli man mano raggiunti** (Fig. 8, 9 e 10).

Vi propongo, in particolare, una breve analisi del programma di allenamento adottato nel periodo compreso tra il 1979 ed il 1983, che corrisponde alla sua maturazione atletica.

La chiave della grande regolarità delle prestazioni dell'atleta risiede, a mio



modo di vedere, nel volume generale dell'allenamento e nel volume del lavoro lattacido ed alattacido, che è cresciuto progressivamente (Fig. 11, 12, 13 e 14).

Molto probabilmente questa strategia di allenamento ha prodotto, accanto al risultato positivo di una notevole costanza di rendimento, anche un leggero impedimento all'ulteriore crescita della velocità.

La stessa scelta delle distanze ed il volume complessivo del lavoro realizzato per ciascuna, anno per anno, in riferimento alle diverse prove di corsa, mettono in rilievo la tendenza suddetta (Fig. 15).

Gli obiettivi principali sono stati quelli di sviluppare la resistenza alla velocità, la potenza lattacida, la capacità lattacida e, sia pure in misura minore, la potenza aerobica.

Per inciso, debbo ricordare che questa strategia di allenamento è poi culminata in sporadici tentativi agonistici sui 400 m, corsi una volta a livello individuale (in 52"41, non lontano dal record nazionale) oltrechè due volte in staffetta nel 1983 e tre volte

in staffetta nel 1984.

In realtà, questi tentativi sui 400 m non sono stati sufficienti a definire le capacità dell'atleta che, molto probabilmente, con un maggior numero di gare, sarebbe stata in grado di scendere sotto i 52". Queste poche occasioni agonistiche sono state, però, sufficienti per comprendere che, comunque, Marisa Masullo manifestava le migliori attitudini per le gare di velocità, più per i 100 m che per i 200 m. Alla luce di questi risultati e dei raffronti con i carichi di allenamento svolti, risulta logico concludere che l'atleta avrebbe potuto conseguire un ulteriore, leggero, incremento delle capacità di prestazione nella velocità, qualora avesse finalizzato l'intera strategia di allenamento a questo obiettivo.

Occorre, però, aggiungere che Marisa Masullo si è trovata ad interpretare, per un lungo arco di tempo, il ruolo di vero e proprio punto di riferimento della Squadra Nazionale Italiana, oltre che del suo Club. In questa veste ha dovuto sobbarcarsi, sistematicamente, numerose gare, fino a sei in due giorni. Questa esigenza pratica ha certamente condizionato le nostre scelte di allenamento.

Vorrei aggiungere infine che, come si evince chiaramente dalla Figura 16, il potenziamento con i sovraccarichi ha ricevuto un'attenzione particolare in questi anni. Non si è trattato di una precisa scelta metodologica, bensì di un adattamento ad una situazione contingente.

Dal 1984 in poi si era pensato, infatti, di attenuare, almeno in certi periodi, l'allenamento con i sovraccarichi ed aumentare in misura consistente l'allenamento per l'elasticità, le andature e, in particolare, i balzi.

Ciò non è stato possibile perchè l'atleta nel 1985 ha subito un intervento chirurgico ad una gamba (con l'inserimento di una placca metallica nel femore) e quindi non ha più potuto effettuare balzi in modo sistematico.

Figura 1

**QUADRO RIEPILOGATIVO DELLE GARE DISPUTATE
DA MARISA MASULLO NEL PERIODO 1974 - 1984**

| ANNI | 100 m! | 200 m! | 400 m | 4 x 100 m | 4 x 400 m | Alto | Lungo | Campestre |
|------|--------|--------|-------|-----------|-----------|------|-------|-----------|
| 1974 | 5 | - | - | 7 | - | 2 | 1 | 2 |
| 1975 | 14 | 9 | - | 8 | - | 2 | 2 | 1 |
| 1976 | 13/4i | 7/2i | - | 7 | - | - | - | - |
| 1977 | 13/6i | 16/3i | - | 8 | - | - | - | - |
| 1978 | 13/11i | 14/4i | - | 13 | - | - | - | - |
| 1979 | 20 | 12 | - | 4 | - | - | - | - |
| 1980 | 13/6i | 15/3i | - | 10 | - | - | - | - |
| 1981 | 15 | 13 | - | 8 | - | - | - | - |
| 1982 | 21/8i | 15/2i | - | 8 | - | - | - | - |
| 1983 | 15/6i | 14/3i | 1 | 3 | 2 | - | - | - |
| 1984 | 16/6i | 10/2i | - | 6 | 3 | - | - | - |

Figura 2

Numero di prove realizzate nel periodo 1979-1983

| 1979-1980 | Pesi | 30 P | 30 S | 30 T | 50 S | 60 P | 60 S | 80 P | 80 S | 100 | 100 S | 150 | 200 | 250 | 300 | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 | |
|---------------|-----------|------------|-----------|----------|----------|------------|-----------|------------|----------|------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| Novembre | 8 | 6 | 27 | | 17 | 18 | 6 | | | | | 7 | 1 | | | | | | | | |
| Dicembre | 3 | 13 | 12 | | 22 | 21 | 7 | | | | | 9 | 6 | 1 | 4 | 1 | | | | | |
| Gennaio | | 20 | | | 51 | 19 | 18 | | | | | 6 | 5 | 3 | | | | | | | |
| Febbraio | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Marzo | 4 | | | | 2 | 6 | 7 | | | | | 6 | 4 | 2 | 3 | 1 | | | | | |
| Aprile | | 21 | | | 20 | 16 | 19 | | | | | 11 | 7 | 1 | 3 | | | | | | |
| Maggio | | 22 | | | 3 | 25 | 25 | | | | | 12 | 5 | 1 | 1 | | | | | | |
| Giugno | | 25 | | | 17 | 17 | 22 | | | | | 8 | 5 | 1 | | | | | | | |
| TOTALE | 16 | 107 | 39 | 0 | 0 | 115 | 40 | 120 | 0 | 104 | 0 | 52 | 39 | 6 | 15 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| 1980-1981 | Pesi | 30 P | 30 S | 30 T | 50 S | 60 P | 60 S | 80 P | 80 S | 100 | 100 S | 150 | 200 | 250 | 300 | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 |
|---------------|-----------|------------|----------|-----------|----------|------------|-----------|------------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Novembre | 9 | 6 | | 4 | 29 | 13 | | | | | | 3 | 7 | 1 | 2 | 2 | | 2 | | 5 |
| Dicembre | 8 | 13 | | 26 | 30 | 10 | 20 | | | | | 3 | 12 | 3 | 10 | 2 | | | | |
| Gennaio | | 28 | | | 48 | 19 | 7 | | | | | 10 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| Febbraio | 1 | 28 | | 20 | 15 | 4 | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | |
| Marzo | 8 | 6 | | 6 | 23 | 42 | 12 | | | | | 5 | 9 | 10 | 9 | | | | | |
| Aprile | 2 | 14 | | | 29 | 5 | 7 | | | | | 15 | 9 | 8 | 2 | | | | | |
| Maggio | | 17 | | | 22 | 9 | 10 | | | | | 10 | 3 | 2 | 1 | | | | | |
| Giugno | | 38 | | | 18 | 6 | 6 | | | | | 9 | 2 | 1 | 1 | | | | | |
| TOTALE | 28 | 150 | 0 | 56 | 0 | 214 | 29 | 118 | 0 | 62 | 0 | 56 | 47 | 27 | 29 | 6 | 0 | 2 | 0 | 5 |

| 1981-1982 | Pesi | 30 P | 30 S | 30 T | 50 S | 60 P | 60 S | 80 P | 80 S | 100 | 100 S | 150 | 200 | 250 | 300 | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 |
|---------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Novembre | 8 | 40 | | | 21 | 3 | 29 | 8 | | | | | 8 | | 1 | | | 1 | 2 | 5 |
| Dicembre | 11 | 23 | 5 | | 33 | 10 | 25 | 7 | | | | | 17 | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Gennaio | 11 | | 20 | | 16 | 20 | | 2 | | | 6 | | 22 | | 2 | | 3 | 5 | | 3 |
| Febbraio | 2 | 19 | | | 40 | | | 2 | | 12 | | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | | |
| Marzo | 4 | 13 | 19 | 13 | 82 | 18 | 11 | | | 11 | | 4 | 16 | 4 | 7 | 1 | | | | |
| Aprile | 5 | 39 | 18 | | 10 | 30 | 17 | | | 17 | | 26 | 4 | 2 | 7 | | | | | |
| Maggio | 2 | 18 | | | 12 | 9 | 8 | | | 8 | | 7 | 7 | 3 | 3 | | | | | |
| Giugno | 1 | 8 | | | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | | 7 | 7 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| TOTALE | 44 | 160 | 62 | 13 | 76 | 182 | 25 | 91 | 13 | 61 | 6 | 46 | 77 | 13 | 24 | 3 | 4 | 7 | 4 | 10 |

| 1982-1983 | Pesi | 30 P | 30 S | 30 T | 50 S | 60 P | 60 S | 80 P | 80 S | 100 | 100 S | 150 | 200 | 250 | 300 | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 |
|---------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Novembre | 8 | 14 | 29 | | 28 | 4 | 4 | 2 | 6 | | | | | | 1 | | | | | 6 |
| Dicembre | 7 | 36 | 21 | 6 | 47 | 38 | | 7 | 2 | | | | | | | | | 1 | 1 | 3 |
| Gennaio | 7 | 12 | 35 | | 13 | 26 | | 14 | | 1 | | | | | | | | | | |
| Febbraio | 3 | 20 | | | 15 | 11 | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Marzo | 5 | 6 | 5 | | 8 | 27 | | 22 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 3 | 1 | | | | | |
| Aprile | 7 | 6 | 8 | | 14 | 45 | | 23 | 12 | 14 | 4 | 13 | 10 | 2 | 4 | 1 | | | | |
| Maggio | 5 | 48 | | | 22 | 15 | | 15 | 4 | 2 | 3 | 15 | 4 | 2 | 3 | | | | | |
| Giugno | 1 | 20 | | | 8 | 5 | | 5 | | 4 | | 4 | | 2 | 1 | | | | | |
| TOTALE | 43 | 162 | 98 | 6 | 125 | 181 | 0 | 92 | 19 | 32 | 6 | 37 | 20 | 9 | 10 | 1 | 0 | 1 | 1 | 9 |

NOTE: Pes= n° sedute, P= in pieno, S= in salita, T= traino

Figura 3

Modalità di utilizzazione dei balzi: prospetto riassuntivo del periodo 1979-1984

| 1979-1980 | N° SEDUTE | LUNGO DA FERMO | TRIPLO | QUINTUPLO | DECUPLO | 50 M CORSA BALZATA |
|-----------|-----------|----------------|--------|-----------|---------|--------------------|
| Novembre | 9 | 8 | 18 | 15 | 10 | 10 |
| Dicembre | | | | | | |
| Gennaio | | | | | | |
| Febbraio | 10 | 17 | 41 | 25 | 12 | 6 |
| Marzo | | | | | | |
| Aprile | | | | | | |
| Maggio | 10 | 23 | 39 | 31 | 12 | 2 |
| Giugno | | | | | | |
| TOTALE | 29 | 48 | 98 | 71 | 34 | 18 |

| 1980-1981 | N° SEDUTE | LUNGO DA FERMO | TRIPLO | QUINTUPLO | DECUPLO | 50 M CORSA BALZATA |
|-----------|-----------|----------------|--------|-----------|---------|--------------------|
| Novembre | 10 | 5 | 17 | 30 | 20 | 6 |
| Dicembre | | | | | | |
| Gennaio | | | | | | |
| Febbraio | 3 | | 5 | 15 | 8 | |
| Marzo | | | | | | |
| Aprile | | | | | | |
| Maggio | 5 | 7 | 24 | 28 | 13 | |
| Giugno | | | | | | |
| TOTALE | 18 | 12 | 46 | 73 | 41 | 6 |

| 1981-1982 | N° SEDUTE | LUNGO DA FERMO | TRIPLO | QUINTUPLO | DECUPLO | 50 M CORSA BALZATA |
|-----------|-----------|----------------|--------|-----------|---------|--------------------|
| Novembre | 4 | | 12 | 10 | 5 | 8 |
| Dicembre | | | | | | |
| Gennaio | | | | | | |
| Febbraio | 5 | 23 | 18 | 13 | 9 | |
| Marzo | | | | | | |
| Aprile | | | | | | |
| Maggio | 2 | 11 | 10 | 8 | 4 | |
| Giugno | | | | | | |
| TOTALE | 11 | 34 | 40 | 31 | 18 | 8 |

| 1982-1983 | N° SEDUTE | LUNGO DA FERMO | TRIPLO | QUINTUPLO | DECUPLO | 50 M CORSA BALZATA |
|-----------|-----------|----------------|--------|-----------|---------|--------------------|
| Novembre | 5 | 10 | 24 | 15 | 5 | 1 |
| Dicembre | | | | | | |
| Gennaio | | | | | | |
| Febbraio | 6 | 27 | 31 | 17 | 6 | 2 |
| Marzo | | | | | | |
| Aprile | | | | | | |
| Maggio | 4 | 21 | 22 | 14 | 12 | 3 |
| Giugno | | | | | | |
| TOTALE | 15 | 58 | 77 | 46 | 23 | 6 |

| 1982-1983 | N° SEDUTE | LUNGO DA FERMO | TRIPLO | QUINTUPLO | DECUPLO | 50 M CORSA BALZATA |
|-----------|-----------|----------------|--------|-----------|---------|--------------------|
| Novembre | 4 | 12 | 17 | 12 | 4 | |
| Dicembre | | | | | | |
| Gennaio | | | | | | |
| Febbraio | 3 | 15 | 14 | 11 | 6 | 3 |
| Marzo | | | | | | |
| Aprile | | | | | | |
| Maggio | 7 | 14 | 21 | 21 | 13 | 2 |
| Giugno | | | | | | |
| TOTALE | 14 | 41 | 52 | 44 | 23 | 5 |

NOTE: La partenza per i balzi tripli, quintupli, decupli avviene con gambe divaricate sul piano sagittale col piede di stacco assolutamente fermo. Il 70% dei balzi sono alternati, il restante 30% sono successivi.
 La seduta tipo prevede 5 salti in lungo da fermo, 5 tripli, 3 quintupli, 2 decupli. Ogni 2 sedute sono previsti balzi fra ostacolini (50 metri svolti in forma ripetuta, esempio: 5 serie x 8/10 ostacolini)

Figura 5

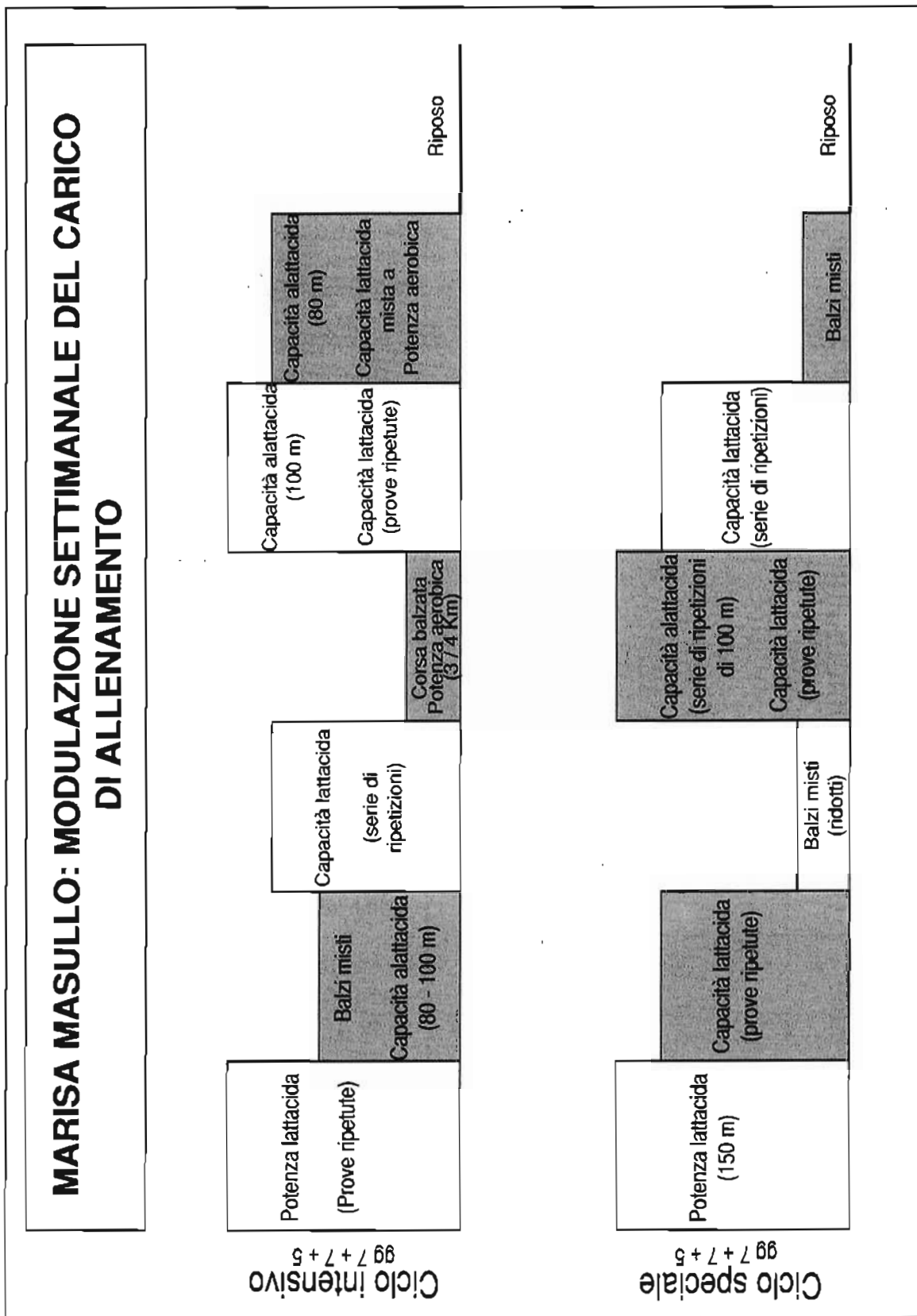


Figura 6

| MARISA MASULLO: COMPOSIZIONE TIPO DEL PROGRAMMA SETTIMANALE (dal 13-12-81 al 6-2-82) | | |
|---|---|---|
| | MATTINA | POMERIGGIO |
| LUNEDÌ | Corsa - Ginnastica - Balzi vari 10' fondo veloce | Corsa 15' - Ginnastica - Es. per i piedi PESI: 6x6 1/2 squat veloce con 70 Kg 3x10 passi andatura in divaricata Kg 30 2x10 esercizi per le braccia esercizi per adduttori e flessori coscia addominali / dorsali 5 allunghi 100 m |
| MARTEDÌ | | Corsa 15' - Ginnastica - Es. per i piedi Andature 3 / 4 allunghi 60 - 80 m 7 x 200 m in 30" / 32" int. 2'30" / 3' defaticamento + allungamento |
| MERCOLEDÌ | | Corsa, ginnastica, andature SALITE : 4 x 30 m int. 3' 3 x 50 m int. 4' 2 x 100 m int. 5' 8 / 10' rec. fra le serie Esercizi di allungamento |
| GIOVEDÌ | Corsa, ginnastica, esercizi vari 8 x 30 m in movimento 4 / 5 allunghi 100 m (forte) 8' fondo veloce | Corsa 15' - Ginnastica - Es. per i piedi Andature PESI: 5 x6 1/2 squat veloce 70 / 80 Kg 3 x 20 molleggi veloci piedi 70 Kg 3 x 10 esercizi per le braccia (slancio) Allunghi |
| VENERDÌ | | Corsa, ginnastica, andature; potenziamento generale: addominali dorsali, flessori, adduttori. 8 / 10 allunghi 80 - 100 m 5' corsa |
| SABATO | Corsa, ginnastica 4 / 5 x 30 m in movimento 3 / 4 x 80 m in allungo 1 x 600 m int. 6', 1 x 500 m int. 8', 1 x 400 m | Corsa, ginnastica, andature 5 x 7 rip. 1/2 squat veloce 70 / 80 Kg 4 x 30 molleggi piedi con 60 / 70 Kg 2 x 10 esercizi per le braccia (slancio) Allunghi di compensazione |

Figura 7

| MARISA MASULLO: COMPOSIZIONE TIPO DEL PROGRAMMA SETTIMANALE (dall' 1 al 28 aprile 1982) | | |
|---|--|--|
| | MATTINA | POMERIGGIO |
| MARTEDI' | 6 x (6H da 50 cm) saltelli elastici 5 x 60 m int. 1'20" / 6' 4 x 80 m int. 2' / 8' 4 x 80 m int. 2' / 8' 3 x 100 m int. 3' | PESI: 1/2 squat veloce 6 x 90-100-120-130-140-150 Kg molleggi 30x80, 20x90, 20x100 Kg Esercizi per le braccia e per i piedi Allunghi |
| MERCOLEDI' | | 15' corsa, ginnastica, allunghi, andature, accelerazioni Balzi: 3 quintupli, 2/3 decupli sul prato 3 x (80 int. 3' - 100 int.4' - 150) int. 8' 12' 1 x 300 m OPPURE 6/8 x 150m int. 5/6' - 15' - 1 x 300m |
| GIOVEDI' | 8 x (6H da 50 cm) saltelli elastici 3 x (200 int. 5' - 300) int. 6' + 200 m conclusivi OPPURE 200 - 300 / 300 - 200 / 150 - 300 / 200 int. 4' / 8' | 15' corsa, ginnastica, allunghi PESI: 6 x 100, 5 x 110, 5 x 120, 5 x 130 Kg 2 x 10 passi andatura divaricata+ 30Kg OPPURE 2 x 12 step con 20Kg + ginnastica addominali, dorsali |
| VENERDI' | | 15' corsa, ginnastica, allunghi, andature Ostacoli (3 serie 1 ^a e 2 ^a gamba su 5 H) 2 x 15/20 balzi sul prato, allunghi 4/5 accelerazioni x 30 m curando la tecnica di corsa, 2 x (4 x 80) int. 2' / 6' + 3 x 100 int. 2' / 12' 200 int. 12' 400 |
| SABATO | | 20' corsa, ginnastica, balzelli vari, tecnica ostacoli 200 (int. 3') 300 (int. 5') 200 (int. 6') 200 12' 150 (int. 3') 200 (int. 5') 150 (int. 6') 200 defaticamento |

Figura 8

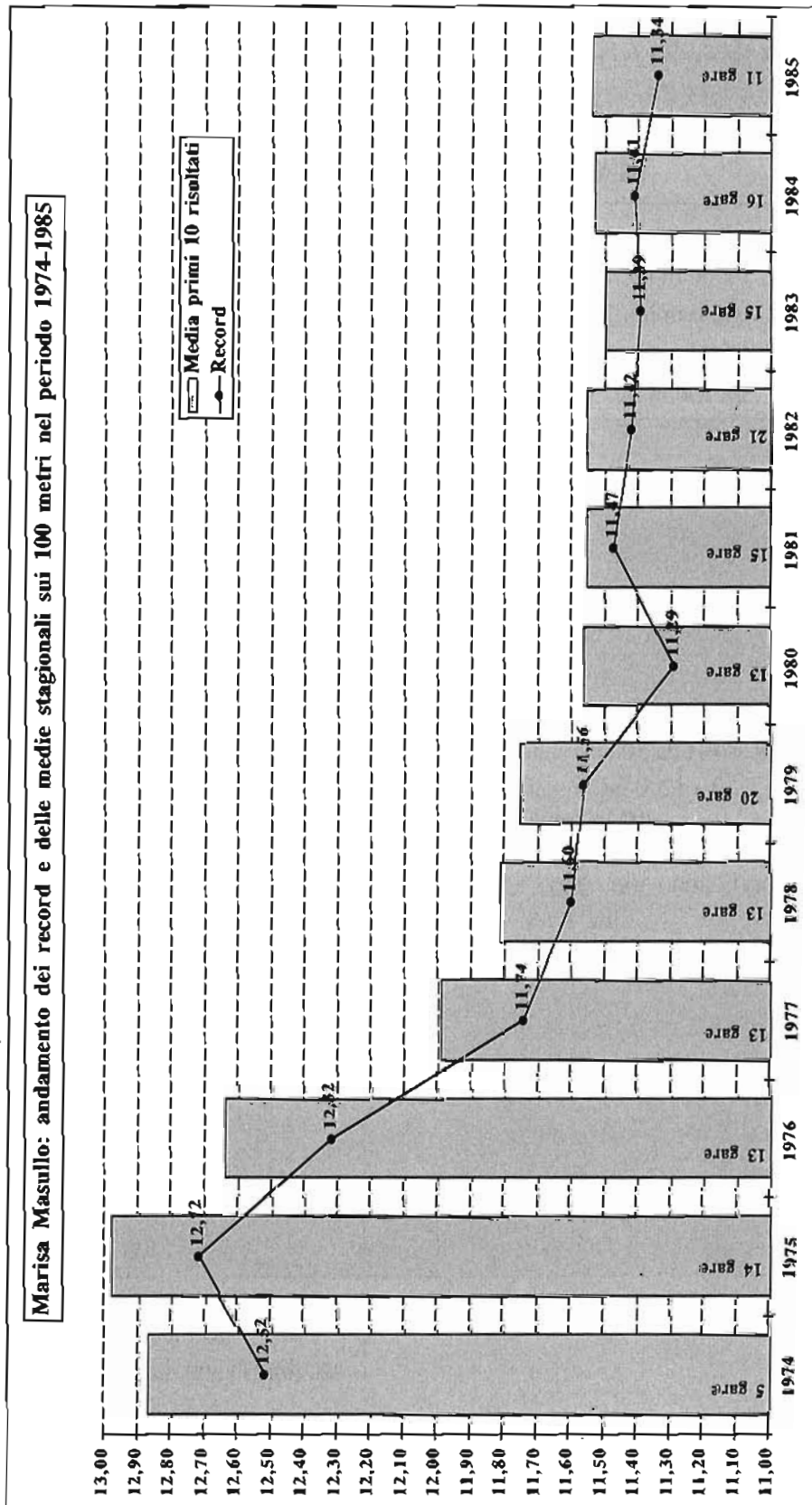


Figura 9

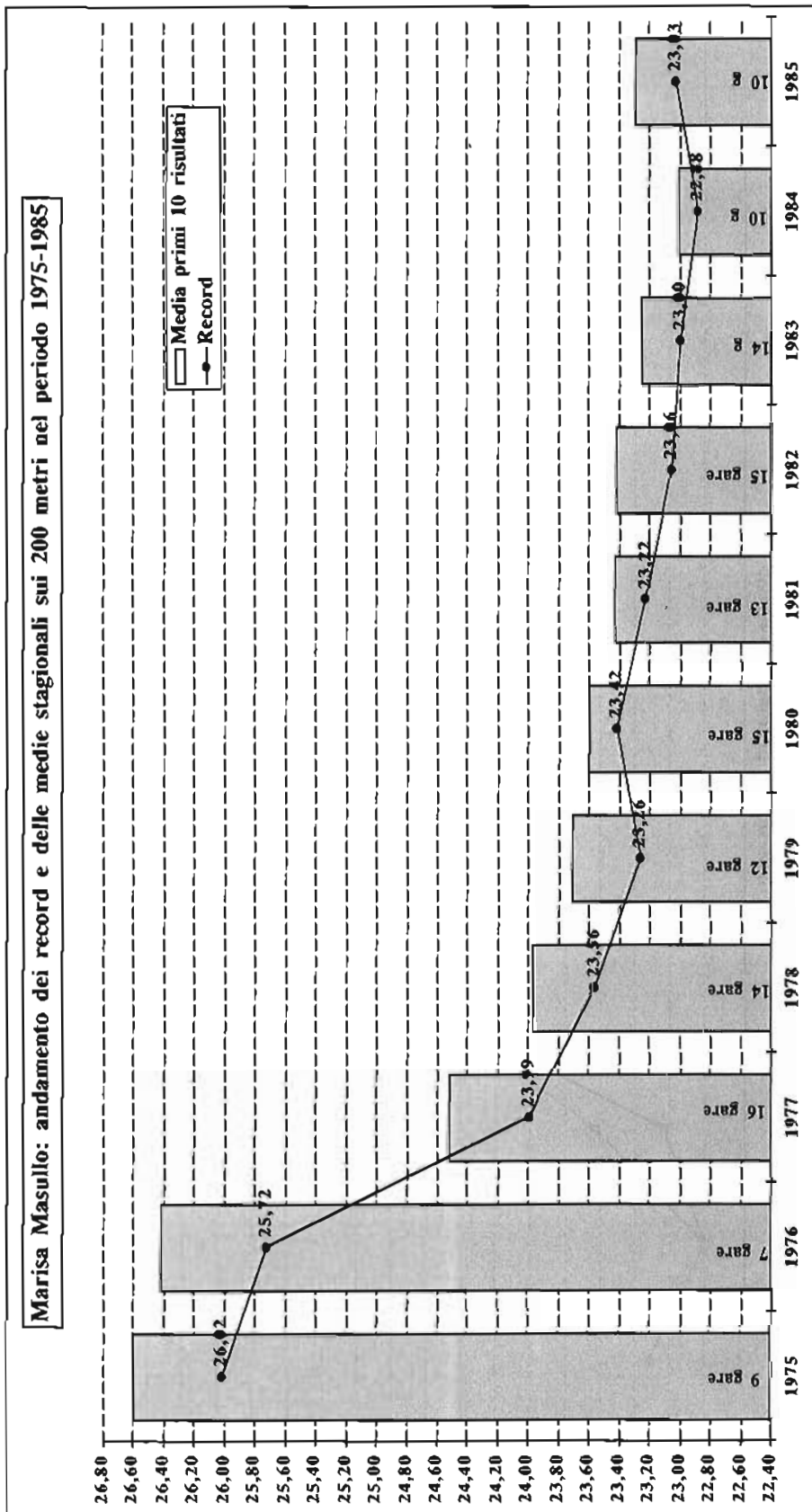


Figura 10

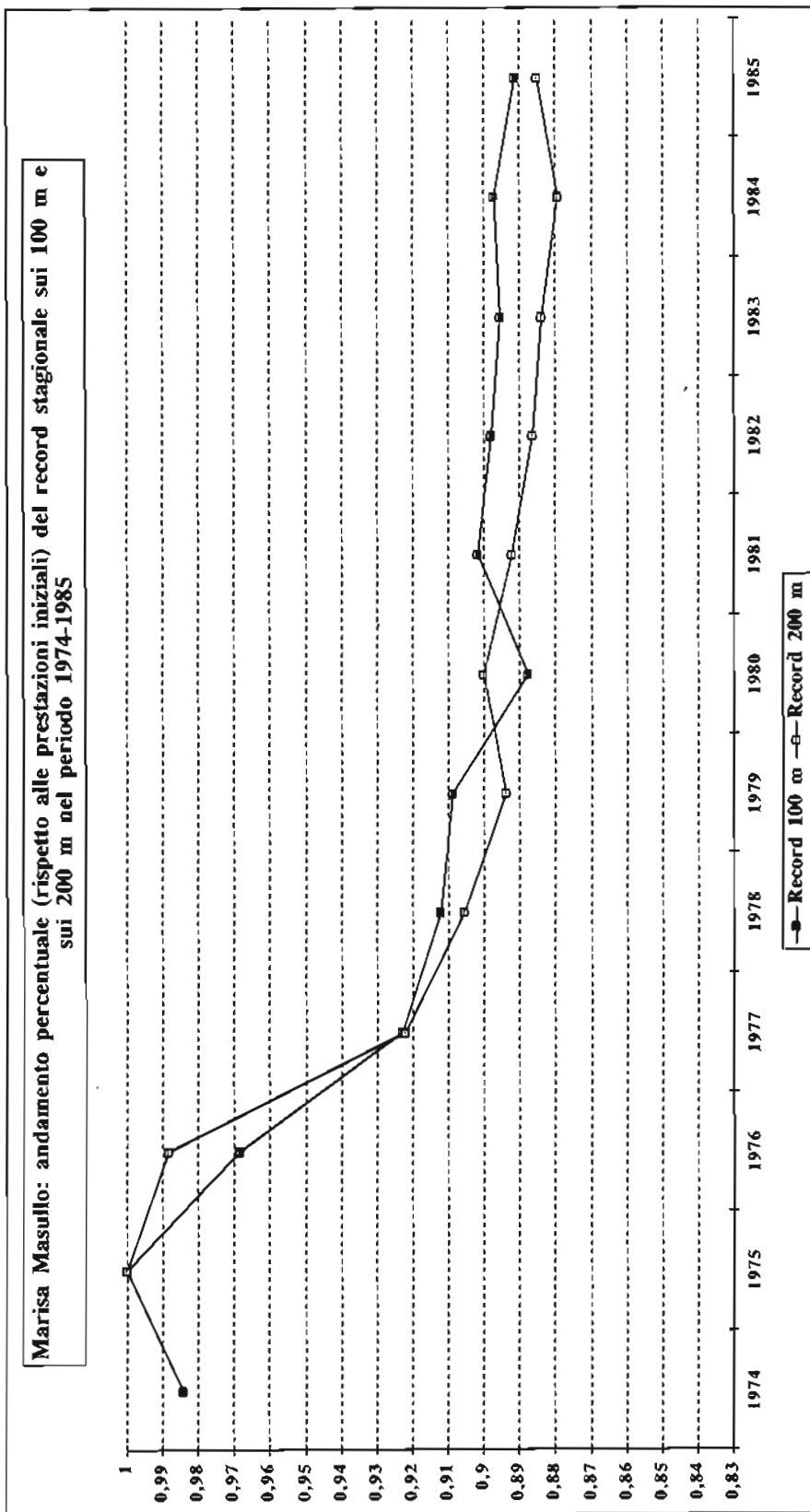


Figura 11

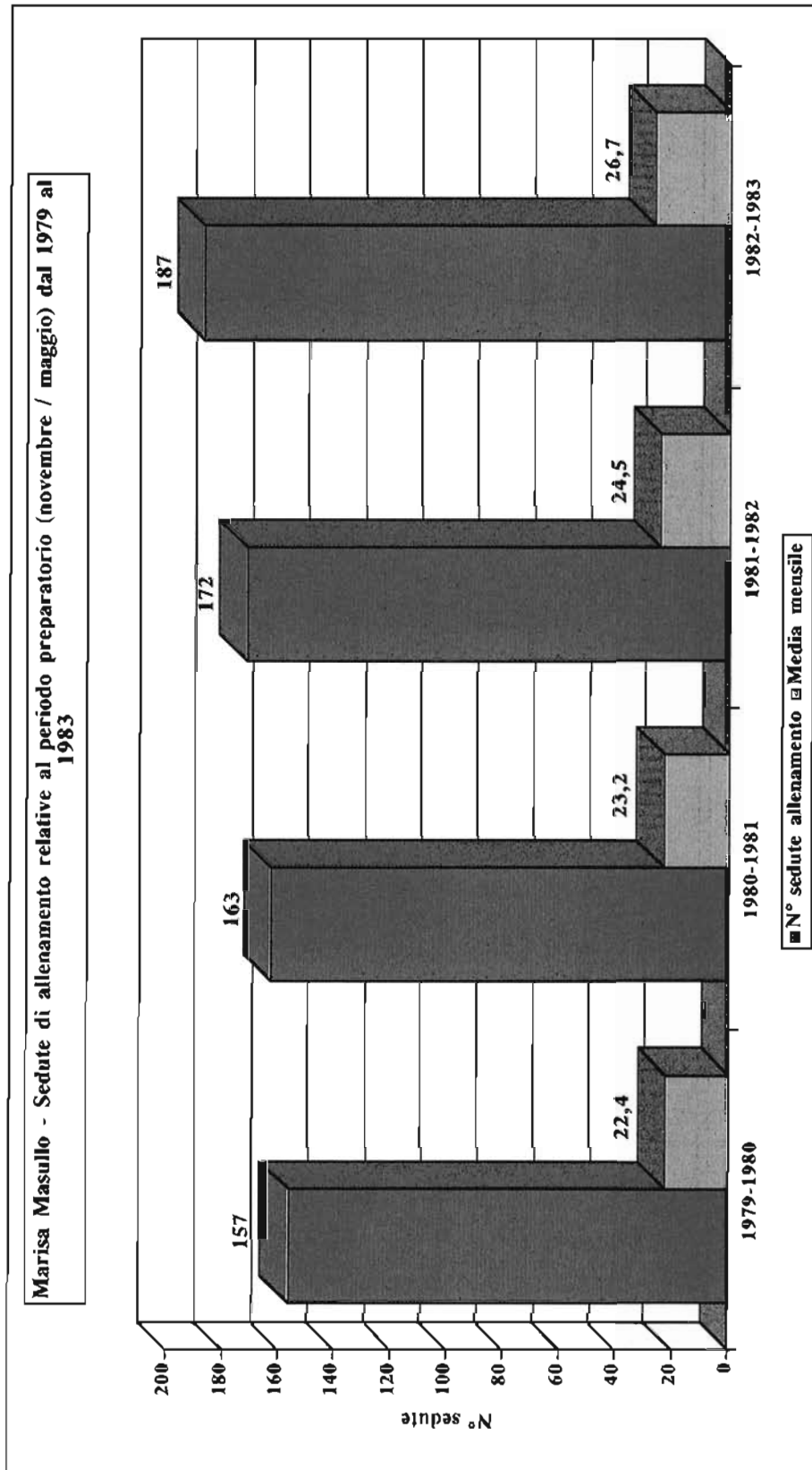


Figura 12

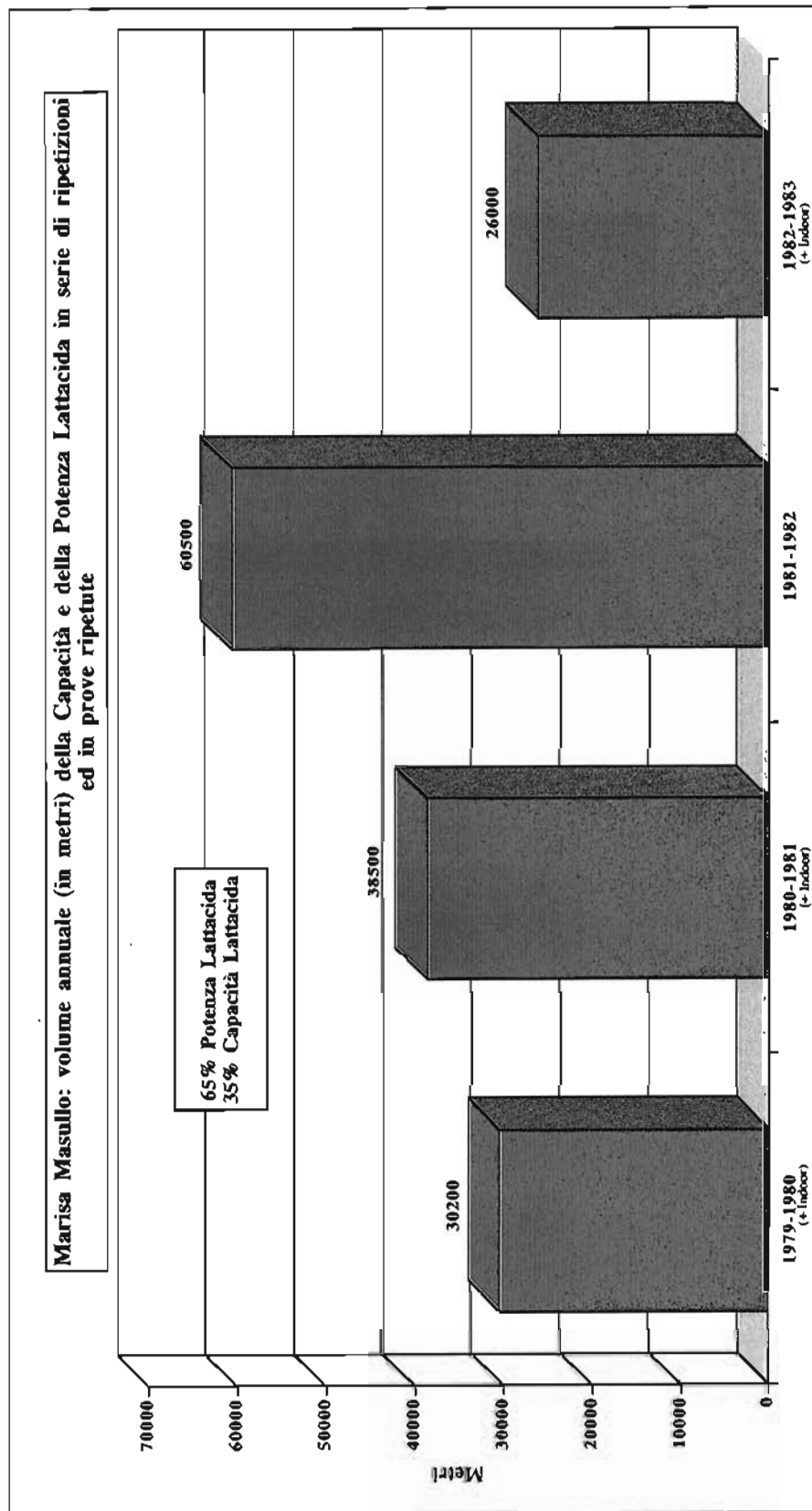


Figura 13

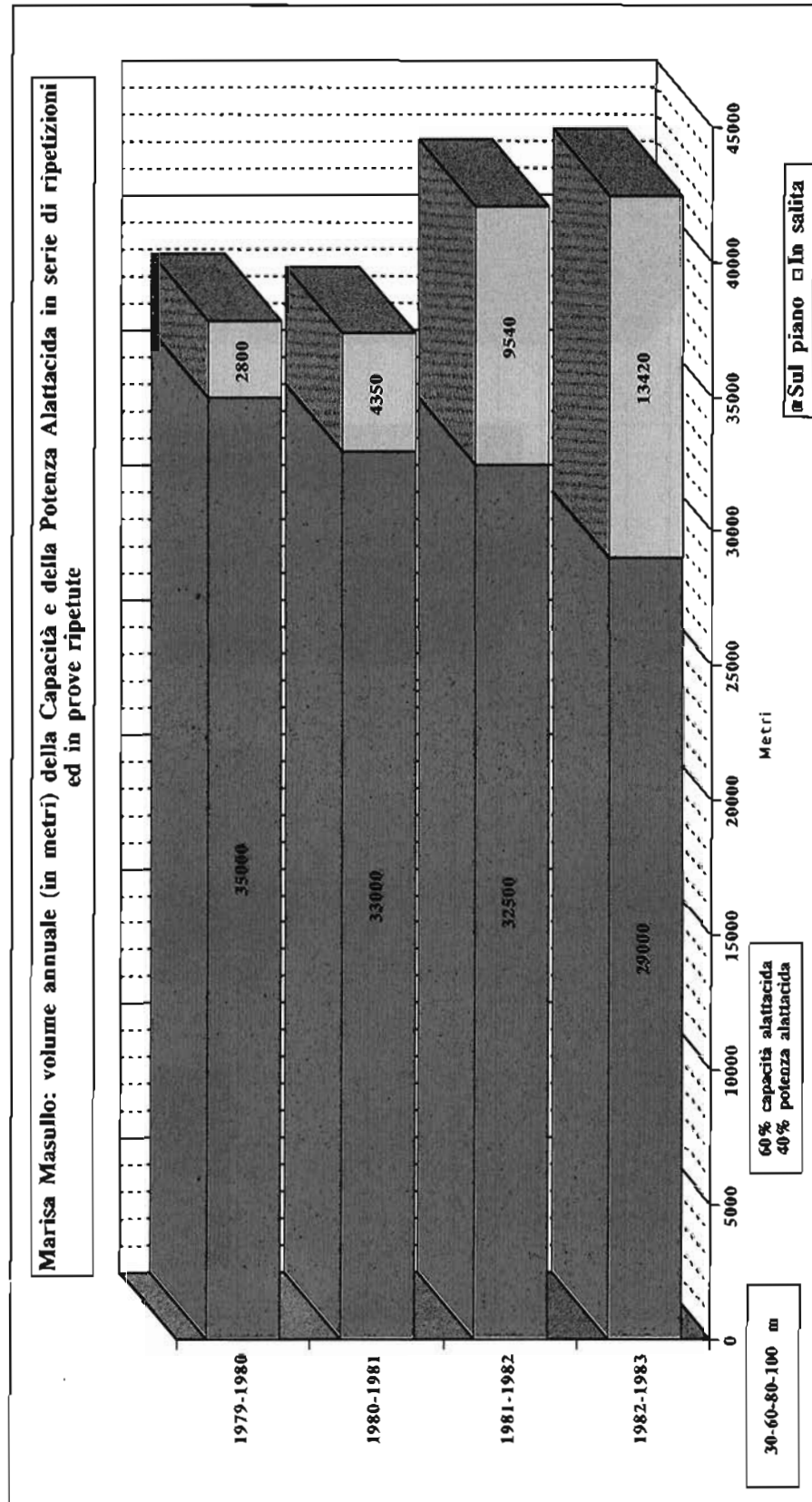


Figura 14

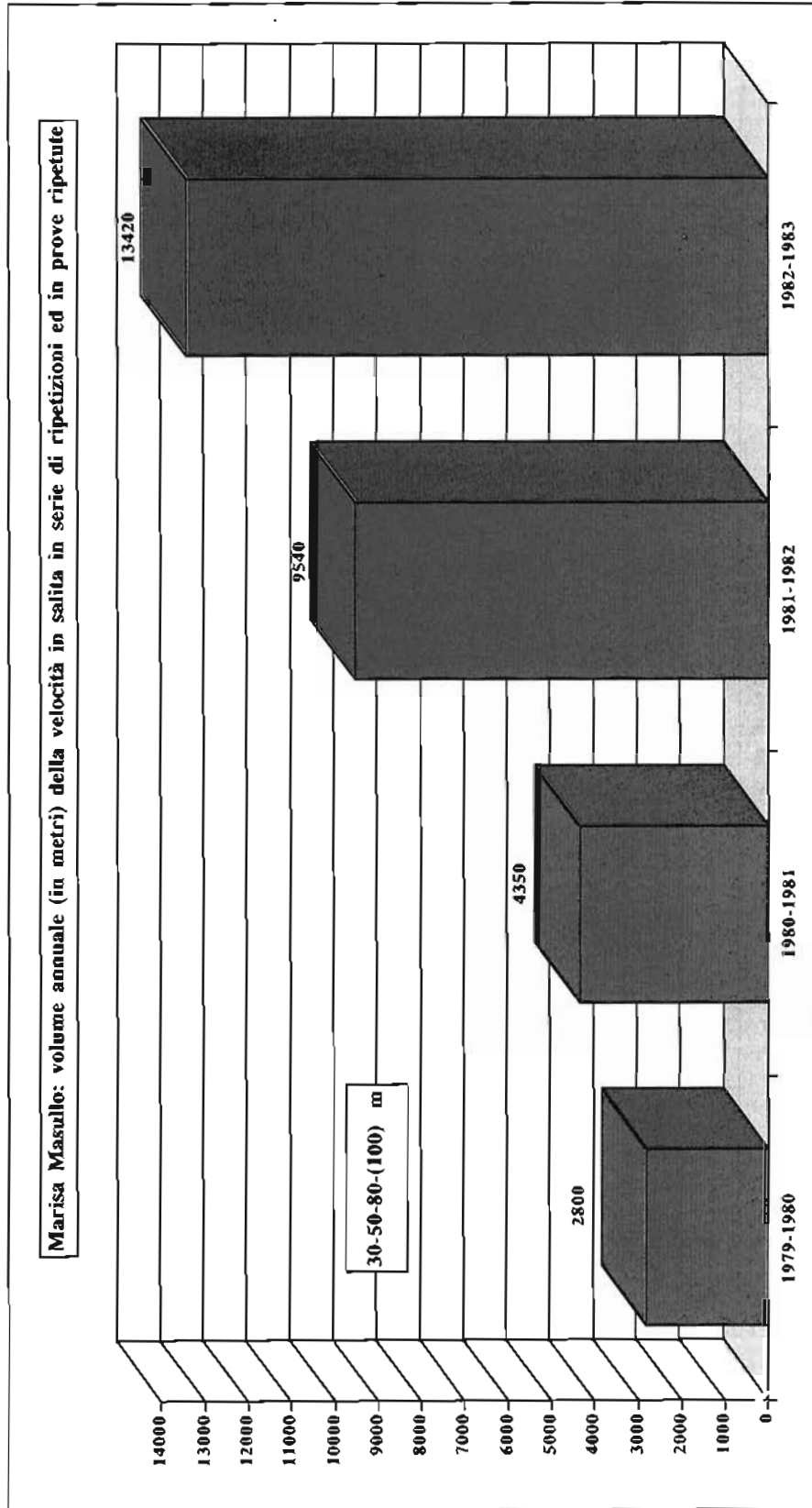


Figura 15

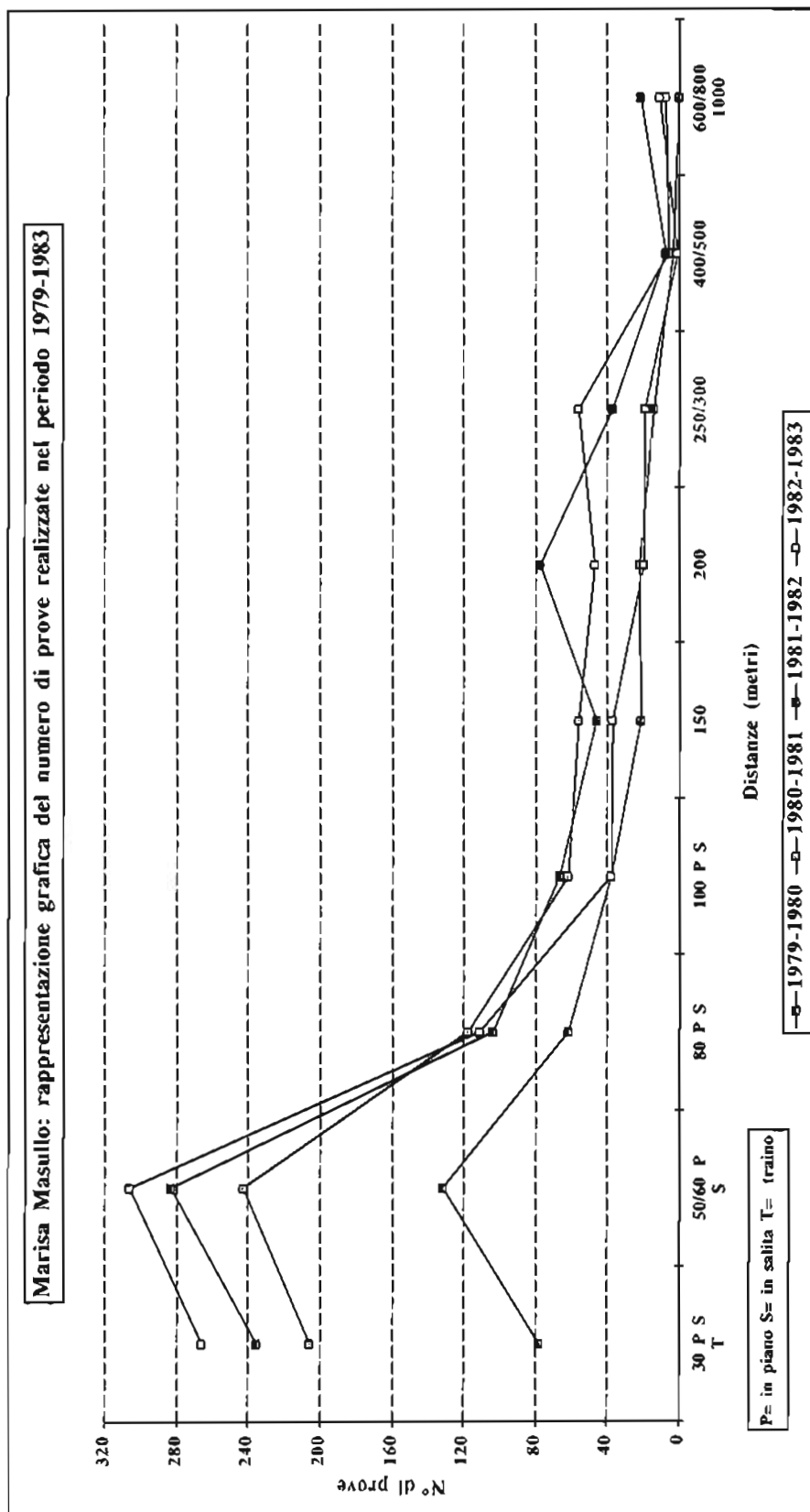


Figura 16

