

# Esperienze italiane nel mezzofondo femminile

## Riflessione sui programmi di allenamento di Gabriella Dorio

*Ugo Ranzetti*

Responsabile della didattica della FIDAL

### 1 - Osservazioni introduttive ai programmi di allenamento

Ogni allenatore deve risolvere nel corso degli anni molti problemi, piccoli o grandi, che mutano nel tempo secondo il livello tecnico in cui opera. Alcuni problemi sono tipici degli sport di squadra, altri di quelli individuali, che a loro volta presentano evidenti differenze fra quelli misurati dal metro o dal cronometro e quelli in cui prevale l'aspetto estetico. Ma esistono differenze notevoli anche fra l'allenare atleti giovani o anziani, maschi o femmine, atleti di livello regionale o atleti di livello internazionale.

Si può tranquillamente affermare che, dal punto di vita strettamente tecnico, i problemi da risolvere crescono d'importanza con la crescita del valore dell'atleta, un poco come, senza voler essere irriverente verso gli atleti, il lavoro di un preparatore di un'auto normale ed una di formula uno.

Qualunque sia l'ambito ed il livello d'esperienza dell'allenatore, esiste una base comune di qualità necessarie a svolgere con competenza il proprio impegno, quali:

- a) la conoscenza dei contenuti tecnici della specialità;
- b) la conoscenza delle basi scientifiche che guidano lo sviluppo dell'allenamento;
- c) capacità psicopedagogiche e didattiche;
- d) spirito d'osservazione ed intuito;
- e) abilità nel motivare le scelte tecniche ed ottenere impegno totale dall'atleta;
- g) un poco di saggezza, che non guasta mai;
- h) fantasia e creatività per utilizzare quant'altro di utile ai fini del progresso della carriera dell'atleta.

Molte qualità caratterizzano dunque la figura dell'allenatore: quelle ora indicate sono un mix di tecnica, scienza ed arte. A prima vista potrebbe sembrare presuntuoso attribuire aspetti artistici ad un'attività che sembra essere soltanto corporeità, ma in realtà all'atleta ed all'allenatore, che ambiscono a grandi traguardi nello sport, è richiesta una buona dose di inventiva e di coraggio per sperimentare ogni nuova forma di impegno (fisico, fisiologico e mentale) nel tentativo di superare i limiti personali attuali e tendere alla più completa espressione delle potenzialità individuali. La soluzione di problemi di natura tecnica, scientifica, psicologica, oltre ai tanti aspetti presenti nella vita quotidiana, caratterizza dunque l'impegno di un allenatore.

Questa esperienza è stata da me vissuta per circa tre decenni in atletica leggera in qualità di responsabile di squadre nazionali di mezzofondo, prima della categoria juniores e poi del livello assoluto, e seguendo personalmente un'atleta donna pervenuta al titolo olimpico.

### 2 - I principi di programmazione per l'allenamento del mezzofondo

Il compito primario di un tecnico di una qualsiasi specialità è quello di conoscere per quanto pos-

sibile profondamente i mezzi di allenamento, con la padronanza sufficiente per saperne dosare quantità e qualità e prevederne, nei limiti delle attuali conoscenze, gli effetti derivanti dall'uso del singolo lavoro e quelli indotti dall'uso combinato di più mezzi allenanti. Oltre a questa conoscenza, che potremmo ridurre al concetto di saper proporre nella giusta dimensione strumenti di lavoro utili al miglioramento della risposta fisiologica dell'organismo, necessita la stesura di un progetto di lunga scadenza, capace possibilmente di tener viva con continuità la motivazione dell'atleta. La noia, il disimpegno, il dissolvimento del sogno di diventare grandi ed i tanti altri aspetti negativi indotti dalla ripetizione talvolta ossessiva dei gesti, sono fattori che possono fermare il progresso e condurre talvolta all'abbandono.

Nel mezzofondo dell'atletica leggera, dove la qualità esaltata è la resistenza, i mezzi essenziali di cui l'allenatore dispone per elevare il livello della prestazione sono:

- il potenziamento muscolare a carico naturale;
- il potenziamento muscolare con sovraccarico;
- le esercitazioni per la tecnica di corsa;
- le corse per lo sviluppo del meccanismo aerobico;
- le corse per lo sviluppo del meccanismo anaerobico lattacido;
- le corse per lo sviluppo del meccanismo anaerobico alattacido.

Questi mezzi di lavoro devono essere utilizzati ponendo attenzione al loro dimensionamento ed alla loro relazione secondo alcuni principi base, entrati ormai nell'uso corrente nella tecnica più evoluta.

Relativamente al modo d'impiego dei mezzi si deve come minimo tener conto dei principi di:

- progressività del carico;
- alternanza del carico;
- densità del carico;

- specificità del carico;
- modulazione del volume e dell'intensità.

Tutto quanto sopra indicato in estrema sintesi deve poi essere collocato nel progetto agonistico, il quale deve prevedere obiettivi intermedi e finali, definiti in base alle potenzialità dell'atleta. Il progetto di allenamento può inoltre essere impostato secondo due opposte modalità: la prima parte dai brevi periodi per arrivare ai lunghi periodi; la seconda percorre un cammino inverso.

Premesso che ogni progetto va inevitabilmente incontro ad aggiustamenti in corso d'opera, si può affermare che entrambi i modi sono buoni. Personalmente ritengo preferibile il secondo, in quanto penso che definendo obiettivi e periodo di conseguimento, con ampio respiro temporale e per quanto possibile prevedibili, risulta più agevole dimensionare i contenuti dei sottoperiodi intermedi.

Si tratta in definitiva di impostare una programmazione a ritroso, che parte per esempio dalla dimensione poliennale dei traguardi da raggiungere nel ciclo olimpico, per scendere poi al livello annuale, definendo il periodo o i periodi agonistici di maggiore importanza.

Segue quindi la costruzione dei macrocicli di allenamento secondo i grandi obiettivi tecnico-funzionali intermedi, che saranno a loro volta guida nella impostazione dei microcicli settimanali. I contenuti di ogni microciclo settimanale caratterizzano gli obiettivi del macroperiodo o del microperiodo: un microciclo di un periodo di sviluppo volumetrico sarà certamente diverso da un microciclo di un periodo di sviluppo intensivo; così quello di un normale periodo di lavoro, qualsiasi sia l'obiettivo perseguito, sarà diverso da quello di un periodo di gare.

Il progetto si completa infine prevedendo anche le scadenze per i controlli dell'allenamento, che deve essere periodicamente controllato per conoscere l'evoluzione del fenomeno, per capire se esiste progresso, stasi o regresso. La conoscenza

di questi dati facilita la correttezza delle scelte future; la mancanza di controllo può portare in direzione sbagliata e talvolta difficilmente ricuperabile poi in tempo utile.

Alla fine di ogni ciclo funzionale, identificabile in un periodo di alcune settimane nel corso delle quali si suppone ottenuta stabilità prestativa dei fattori allenati, è pertanto opportuno dedicare un breve periodo, opportunamente predisposto, alle sedute di controllo (test).

La scelta dell'obiettivo o degli obiettivi agonistici nell'arco della stagione è necessariamente implicita nella progettazione dell'allenamento. L'atletica moderna è ormai assestata, dai primi anni '70 complice anche la nascita dell'attività indoor come corrispettivo di quella all'aperto, su due periodi di preparazione e competizione nell'arco dell'anno: un primo periodo invernale in cui si sviluppano le attività di corsa campestre all'aperto e delle gare in pista al coperto; quindi un secondo nella stagione estiva con l'atletica su pista e le gare di corsa e marcia su strada.

Le ipotesi di sviluppo dell'attività agonistica possono pertanto essere rivolte ad uno o due periodi importanti nell'arco dell'anno e di conseguenza la programmazione si orienta secondo gli schemi della semplice o della doppia periodizzazione.

### 3 - La periodizzazione dell'allenamento

La periodizzazione semplice è il metodo più facile da controllare, poiché ha tempi abbastanza lunghi di applicazione con il vantaggio di avere un solo periodo di forma nel ciclo di competizione annuale e quindi più spazio agli interventi correttivi sull'allenamento quando questo non evolve secondo le normali previsioni.

L'uso di cicli di lavoro a blocchi è una modalità operativa molto utile per una lettura dei livelli di efficienza raggiunti, poiché, al contrario, una frequente modifica dei contenuti dell'allenamento, così come l'alto numero di varianti e dei relativi

parametri, rende meno facilmente leggibile l'allenamento nella sua globalità.

L'adozione di cicli con pochi elementi ben dimensionati rende quindi più comprensibile l'effetto del lavoro svolto: è un modo idoneo per i principianti ed anche per chi deve riprendere un percorso di pratica atletica interrotto per i motivi più vari. Poi, mano mano che la condizione fisico - organica cresce e si stabilizza, la struttura di allenamento diviene più complessa coerentemente con le capacità dell'allenatore e dell'atleta di interpretare le risultanze ed intervenire nelle specifiche necessità. Va da sé che ogni aspetto del processo di allenamento deve procedere dal semplice al complesso per poterlo governare con auspicabile sicurezza,



Semplice Periodi	Doppia Periodi
Introduttivo Fondamentale Estensivo Fondamentale Intensivo Speciale Periodo Agonistico Periodo di transizione	Introduttivo Fondamentale Estensivo Fondamentale Intensivo Speciale Primo Agonistico Secondo Fondamentale Secondo Speciale Secondo Agonistico Di transizione

mentre l'introduzione di elementi nuovi, più intensi e più complessi, può avvenire utilmente quando la risposta agli stimoli precedenti ha assunto criteri di stabilità esecutiva.

Volume ed intensità del singolo lavoro dipendono dalle capacità attuali del soggetto, mentre lo sviluppo nel tempo segue criteri di alternanza fra la crescita del volume e del livello d'intensità, tenendo conto che questi due parametri possono avere effetti antitetici se usati singolarmente oltre certi limiti.

Per esempio: la dimensione ottimale del volume di una seduta di corsa continua per un corridore di mezzofondo breve (800 e 1500 metri può essere intorno ad 1 ora ad opportuna personale intensità; un atleta capace di correre per 60' in corsa continua alla velocità media di 5' al km può eseguire allenamenti di uguale tipologia, ma di differente intensità, a seconda del tipo di seduta e delle finalità perseguiti, quali 50' di corsa continua a 4' 30"/km, oppure 40' di corsa continua a 4'/km, e così via dicendo.

Negli anni '60 e '70 in Italia la programmazione dell'allenamento del corridore di mezzofondo, prima dell'avvento di nuovi modelli teorici provenienti prima dai paesi dell'Est e poi dal Nord Europa avveniva suddividendo l'anno nei seguenti periodi di preparazione:

1) Periodo di condizionamento organico (novembre e dicembre);

- 2) Periodo di incremento organico e muscolare (gennaio - febbraio - marzo);
- 3) Periodo preagonistico di ricerca della forma (aprile - maggio);
- 4) Periodo agonistico o di mantenimento della forma (giugno - luglio - agosto).

Era questa una forma di periodizzazione già abbozzata, specchio dei tempi in cui la cultura sportiva era frutto molto più di pratica esperienza che di concetti sorretti da vasta casistica. In seguito il quadro generale si è modificato sulla traccia del modello di Matveev, ancora oggi riferimento originario per ogni discorso, ora superato dalle successive esperienze. La "ciclizzazione", termine successivamente affiancatosi nella terminologia tecnica, indica il concatenamento dei cicli funzionali, in cui il carico specifico è guida principale e lo sviluppo dell'allenamento avviene secondo i principi della ondulazione del carico globale.

La periodizzazione è in ogni caso la base portante del progetto di allenamento ed, al di là dei molti modi possibili per denominare e concatenare i singoli periodi, per quanto riguarda le versioni semplice e doppia (ma anche multipla) la formulazione più ampia può essere la seguente:

La scelta di una o dell'altra modalità, così come il numero dei periodi, oltre che la denominazione, dipende dagli obiettivi agonistici stagionali. I contenuti dei microcicli sono caratterizzati dalle finalità di ogni periodo.

#### 4 - Le finalità dei vari periodi

*Periodo introduttivo:* ricerca dell'efficienza generale dell'organismo per renderlo in grado di sopportare i carichi dell'allenamento specifico.

*Periodo fondamentale:* incremento del rendimento organico sviluppando prima il volume di lavoro (estensivo) e poi l'intensità (intensivo) relativamente a tutti gli elementi tipici della specialità.

*Periodo speciale:* ricerca della forma in vista delle gare, mediante l'allenamento dell'intensità massima compatibile con le caratteristiche della specialità, anche con la partecipazione a gare non importanti.

*Periodo agonistico:* partecipazione alle gare e mantenimento della forma.

*Periodo di transizione:* mantenimento di un livello di media efficienza fisica in vista della ripresa del ciclo di allenamento della stagione successiva.

l'atleta. Agire invece su entrambi i fattori è operazione più complessa, che rende meno facilmente interpretabili gli effetti, inducendo, in chi non possiede buona esperienza in merito, errori di valutazione delle risposte fisiologiche.

Per scelta personale ho privilegiato la seconda via, con la struttura dello sviluppo del lavoro per blocchi di durata media mensile, con microcicli ripetuti per circa quattro settimane, con contenuti leggermente variati nella forma e d'intensità dipendente dalle risposte dell'atleta in quel periodo specifico, ma con costante tendenza al graduale incremento.

Il concetto che può essere così sinteticamente reso: uso dell'intensità come mezzo per creare stabilità alle risposte fisiologiche e tecniche. Una scelta fatta nei primi anni '70, nel periodo in cui imperava la dottrina dello sviluppo massiccio del volume di allenamento, convinto dalla pratica applicazione del concetto che l'abnorme utilizzo del volume può avvenire soltanto deprimendo l'intensità, di cui può essere anche fattore limitante. L'assuefazione alle basse intensità può deprimere le potenzialità del corridore di 800 e 1500 metri, essendo l'intensità correlata ed inversamente proporzionale alla durata dello sforzo. Pertanto la modulazione di volume ed intensità origina infinite modalità di lavoro, ognuna delle quali utilizzabili per l'incremento prevalente di un particolare aspetto della funzionalità organica.

#### 5 - Il piano di allenamento

Il piano di allenamento va elaborato tenendo conto dei molti fattori che condizionano il lavoro dell'atleta: esperienza, maturità tecnica, determinazione, coscienza del proprio valore e gli innumerevoli motivi della quotidiana vita di relazione sono le cose con cui confrontarsi al momento di dimensionare i parametri dell'allenamento, quali il volume, l'intensità, la densità e la specificità.

I contenuti dei microcicli settimanali di ogni periodo danno pertanto il quadro della evoluzione del processo di allenamento ed è nel contempo mezzo per chiarire i motivi che hanno determinato le scelte.

La modulazione del binomio volume - intensità si può realizzare adottando criteri di lavoro agenti su uno o su entrambi i fattori. L'azione sul singolo fattore, quale il volume per esempio, risulta più agevole in quanto i suoi effetti sono più facilmente interpretabili sia per l'allenatore che per

#### 6 - Una carriera atletica per riferimento

Per dare l'idea del passaggio dall'enunciazione teorica all'applicazione pratica dei principi sopra esposti ecco qui di seguito alcuni elementi relativi alla carriera di un'atleta, Gabriella Dorio, Medaglia d'oro sui 1.500 metri nelle Olimpiadi di Los Angeles del 1984 e detentrice a quel tempo di tutti i primati nazionali di tutte le distanze, olimpiche e non, del mezzofondo dagli 800 ai 3.000 metri.

I dati qui riferiti sono quelli delle stagioni migliori, che, per una strana coincidenza, sono quelle pari. Credo che ciò sia dipeso dal “sogno olimpico”, che ha accompagnato l’atleta fin dagli esordi, ed in subordine dai grandi eventi delle stagioni intermedie.

Nella sua carriera, iniziata nel 1971 con la vittoria sui 1.000 metri a 14 anni nella finale nazionale dei Giochi della Gioventù e chiusasi nel 1992, ha raggiunto i seguenti obiettivi:

#### Campionati Mondiali di Cross Country

1973	Waregem	13 <sup>a</sup>
1975	Rabat	4 <sup>a</sup>
<b>1976</b>	<b>Chepstow</b>	<b>3<sup>a</sup></b>

#### Universiadi

1979	Città del Messico	m 1.500	5 <sup>a</sup>	m 800	4 <sup>a</sup>
<b>1981</b>	<b>Bucarest</b>	<b>m 1.500</b>	<b>1<sup>a</sup></b>	<b>m 800</b>	<b>2<sup>a</sup></b>
<b>1983</b>	<b>Edmonton</b>	<b>m 1.500</b>	<b>1<sup>a</sup></b>		

#### Campionati Mondiali

1983	Helsinki	m 1.500	7 <sup>a</sup>
1991	Tokio	m 1.500	5 <sup>a</sup> in semifinale

Una carriera lunga e prestigiosa, ulteriormente chiarita nei suoi traguardi tecnici dal quadro generale dei migliori risultati stagionali.

#### Campionati Europei

1974	Roma	m 1.500	9 <sup>a</sup>
1978	Praga	m 1.500	6 <sup>a</sup>
<b>1972</b>	<b>Atene</b>	<b>m 1.500</b>	<b>3<sup>a</sup></b>

#### **7 - L'applicazione pratica dei principi dell'allenamento**

La mia attività di allenatore di mezzofondo, con parecchi anni di lavoro con la squadra nazionale femminile, è iniziata nel 1964, dopo una normale esperienza di atleta mezzofondista di modesto valore. Professore di educazione fisica ed allenatore di società agli esordi negli anni '60, quindi allenatore responsabile della squadra nazionale di mezzofondo juniores maschile e femminile dal 1971 e della squadra nazionale di mezzofondo assoluta femminile dal 1978.

Nell’inverno del 1978 la Federazione Italiana di Atletica Leggera mi affidò la responsabilità di allenare Gabriella Dorio, rimasta senza allenatore, la quale aveva bisogno di essere assistita nello sviluppo del suo talento, senza alcun dubbio molto spiccatò e già evidenziato negli anni precedenti.

L’atleta aveva iniziato l’attività nel 1971 con i Giochi della Gioventù, vincendo la finale nazionale sui 1.000 metri. L’allenatore dei suoi primi anni era stato il fratello Sante, che nel 1976 rinunciò a causa dei propri impegni professionali. Senza guida tecnica trascorse il 1977 praticamen-

#### Giochi del Mediterraneo

1975	Algeri	<b>m 1.500</b>	2 <sup>a</sup>	<b>m 800</b>	2 <sup>a</sup>
<b>1979</b>	<b>Spalato</b>	<b>m 1.500</b>	<b>2<sup>a</sup></b>	<b>m 800</b>	<b>1<sup>a</sup></b>

#### Olimpiadi

1976	Montreal	m 1.500	6 <sup>a</sup>	m 800	8 <sup>a</sup> in semifinale
1980	Mosca	m 1.500	4 <sup>a</sup>	m 800	8 <sup>a</sup>
<b>1984</b>	<b>Los Angeles</b>	<b>m 1.500</b>	<b>1<sup>a</sup></b>	<b>m 800</b>	<b>4<sup>a</sup></b>

#### Campionati Europei Indoor

1978	Milano	m 1.500	1 <sup>a</sup>	m 800	4 <sup>a</sup> in batteria
<b>1982</b>	<b>Milano</b>	<b>m 1.500</b>	<b>1<sup>a</sup></b>		
1983	Budapest		4 <sup>a</sup>		
1984	Goteborg		8 <sup>a</sup>		

### Quadro dei migliori risultati tecnici stagionali della carriera di Gabriella Dorio

Anno	Età	m 400	m 800	880 y	m 1.000	m 1.500	miglio	m 2.000	m 3.000
1972	15	59.2	2:10.8 *		2:55.1 °			6:29.8 °	
1973	16	57.4	2:05.1 *		2:46.2 °	4:27.6 *		6:22.8 °	
1974	17	57.3	2:07.5			4:12.1 *			9:40.0 *
1975	18	57.4	2:04.5 *		2:40.8 °	4:09.1 *		6:04.0 *	9:19.0 *
1976	19	56.5	2:01.63 °			4:07.27 °	4:44.0		
1977	20	56.5	2:05.5			4:10.8			9:54.8
<b>1978</b>	<b>21</b>	<b>56.1</b>	<b>2:00.43 °</b>		<b>2:33.8 *</b>	<b>4:01.25 °</b>			<b>9:13.0</b>
<b>1979</b>	<b>22</b>	<b>56.2</b>	<b>2:00.8</b>			<b>4:06.1</b>			<b>9:05.4</b>
<b>1980</b>	<b>23</b>	<b>54.9</b>	<b>1:57.66 °</b>	<b>2:03.3 **</b>		<b>3:59.82 °</b>	<b>4:23.5 °</b>		<b>8:49.96 °</b>
<b>1981</b>	<b>24</b>		1:58.82			4:03.27			<b>8:48.65</b>
<b>1982</b>	<b>25</b>		1:59.13		<b>2:33.2 °</b>	<b>3:58.65 °</b>			9:30.22
<b>1983</b>	<b>26</b>		2:00.05			4:02.43			9:04.96
<b>1984</b>	<b>27</b>		1:59.05		<b>2:34.86</b>	<b>4:01.96</b>			
<b>1985</b>	<b>28</b>	<b>a</b>			<b>2:43.21</b>	<b>4:07.61</b>		<b>5:43.30 °</b>	
<b>1986</b>	<b>29</b>		2:03.03						
<b>1987</b>	<b>30</b>					<b>4:12.67</b>			9:32.28
<b>1988</b>	<b>31</b>		2:08.1						
1989	32	<b>b</b>							
1990	33		2:10.2			<b>4:18.77</b>			
1991	34		2:01.92		<b>2:49.9</b>	<b>4:08.68</b>		<b>6:11.0</b>	9:20.3
1992	35	<b>c</b>	2:07.46		<b>2:52.3</b>	<b>4:09.61</b>			9:32.8

Legenda: \* Primato Italiano Juniores; ° Primato Italiana Assoluto; \*\* Miglior prestazione mondiale; **a** - Interruzione per maternità; **b** - Interruzione per malattia; **c** - Fine carriera.

te inattiva, come ben testimonia dalla modestia dei risultati cronometrici di quella stagione.

Per me dunque un lavoro non troppo facile, poiché mi trovavo a dover seguire un'atleta giovane e forte, che aveva le sue abitudini, anche nell'ambito dell'allenamento, abitante con la famiglia, di struttura patriarcale, in una zona rurale distante 150 km dalla mia residenza.

Molti problemi dunque, tra i quali anche il carattere diffidente dell'atleta.

Il compito era quello di adattare l'atleta ad un nuovo modo di lavoro, poiché l'allenamento fino ad allora seguito, comunque efficace, era di struttura non più bastante per tentare un nuovo salto di qualità capace di rilanciare l'atleta nel contesto internazionale, come d'altra parte le sue qualità facevano presupporre.

Il primo problema fu quello di ogni tecnico con

un nuovo atleta, quello della conoscenza, la più approfondita possibile, della persona che si deve allenare al fine di adottare le migliori strategie per raggiungere il successo.

La conoscenza delle caratteristiche temperamentali di un individuo richiede di solito tempi abbastanza lunghi, mentre l'urgenza del momento era di riportare il soggetto su decenti livelli di efficienza per tentare di riagganciare il livello internazionale, nel quale si era precedentemente già affacciata proprio grazie al suo grande talento. Assunte le opportune informazioni sullo sviluppo recente dell'allenamento, fu affrontato il progetto della "ricostruzione" dell'atleta fissando i seguenti obiettivi prioritari:

- piano di allenamento impostato sulla base della periodizzazione semplice;

- macrocicli di lavoro a blocchi per la ricerca di stabilità esecutiva;
- microcicli finalizzati inizialmente allo sviluppo dell'efficienza aerobica;
- microcicli susseguenti finalizzati allo sviluppo dell'intensità su varie e molteplici durate dello sforzo.

I contenuti dei microcicli settimanali, riferiti ai blocchi mensili di lavoro, con i migliori risultati in gara sono l'elemento di maggior interesse per tecnici ed atleti della specialità, poiché è possibile leggere all'interno di essi il percorso tecnico dell'atleta, motivo per cui vengono qui descritti gli elementi essenziali di alcune stagioni.

Si nota un andamento ondulatorio nei risultati tecnici, come se fosse mentalmente necessario, in effetti frequentemente affermato dall'atleta stessa, far seguire ad un anno di grande impegno agonistico un successivo anno di relativo disimpegno.

## 8 - I programmi e le gare delle migliori stagioni agonistiche

### 8.1 - LA STAGIONE 1978

Il programma di allenamento di questo periodo è stato impostato con lo scopo di ridare all'atleta efficienza a livello aerobico. Nel contempo essendo le qualità muscolari dell'atleta scadute di tono, è stato inserito il potenziamento muscolare a carattere generale ed esercitazioni a carico naturale per la forza reattiva. Ogni seduta di allenamento ha inizio con esercizi di stretching, in particolare per gli arti inferiori, per mantenere normale estensibilità muscolare e flessibilità.

#### MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO INTRODUTTIVO

(per lo sviluppo delle qualità di fondo e del tono muscolare nel periodo invernale)  
1° giorno - Forza reattiva + Corsa lenta

- |      |  |
|------|--|
| 2° " | - Potenziamento generale + Corsa media |
| 3° " | - Corsa forte                          |
| 4° " | - Prove frazionate di potenza aerobica |
| 5° " | - Forza reattiva + Corsa lenta         |
| 6° " | - Potenziamento generale + Corsa media |
| 7° " | - Corsa forte                          |

#### CARATTERISTICHE ESECUTIVE DEI VARI TIPI DI ALLENAMENTO DI QUESTO PERIODO:

Corsa lenta	: 16 km a 5'00/km
Corsa media	: 14 km a 4'40/km
Corsa forte	: 12 km a 4'20/km
Prove frazionate	: 3 x 2000 m x 6'30"; oppure 6 x 1000 m x 3'15"
Forza reattiva	: 10 x 80 m in corsa balzata - ritorno di passo
Potenziamento generale	: per distretti muscolari a carico naturale serie di ripetizioni

#### MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO FONDAMENTALE ESTENSIVO (TUTTI I DATI SONO TRATTI DAL DIARIO PERSONALE DELL'ATLETA)

##### Lunedì

- *mattino*  
esercizi per la tecnica di corsa per 30'  
40' di corsa continua in piano  
8 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando  
- *pomeriggio*  
prove ripetute miste di capacità alattacida/lattacida  
4 x 300 m x 44" (43"7-44"7-42"7-43"4) - pausa  
4' fra le prove  
pausa 6'  
4 x 150 m x 20" - pausa 3' fra le prove  
pausa 6'  
4 x 60 m x 8" - pausa 1' fra le prove  
pausa 5'  
1 x 400 m x 57"

##### Martedì

- *mattino*  
50' di corsa continua a velocità da lenta a media  
(da 4' a 3'30 al km)

8 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

*- pomeriggio*

fartlek 60' con 4 variazioni di 3-4-5-6' a velocità crescente

Mercoledì

*- mattino*

esercizi per la tecnica di corsa per 30'

40' di corsa su percorso in collina

8 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

*- pomeriggio*

prove ripetute di potenza aerobica

2 x 1.000 m x 3' - pausa 5' fra le prove

pausa 8'

4 x 500 m x 1'20" - pausa 4' fra le prove

Giovedì

*- mattino*

40' di corsa continua a velocità da lenta a media (4'30" al km)

6 x 100 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

*- pomeriggio*

prove ripetute di capacità lattacida

2 serie di: 1 x 600 m x 1' 36" - pausa 6'; 1 x 400 m x 64" - pausa 5'; 1 x 200 m x 30" - pausa 8'

Venerdì

*- mattino*

esercizi per la tecnica di corsa per 30'

50' di corsa continua in piano a velocità media di 3'40" al km

6 x 150 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

*- pomeriggio*

60' di corsa continua in piano a velocità media (3'50" al km)

Sabato

*- pomeriggio*

esercizi per la tecnica di corsa per 30'

6 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

**8.2 - LE GARE DELLA STAGIONE 1978**

<b>Febbraio</b>					
Sabato	11	Roma	Campestre	m 3.500	2 <sup>a</sup>
Domenica	12	Latina	Campestre	m 4.000	1 <sup>a</sup>
Lunedì	13	Vicenza	Inizio collaborazione	Programma di allenamento	
Sabato	18	Genova	<b>ITA-BEL-ESP Indoor</b>	m 1.500 - ritirata	
Mercoledì	22	Milano	<b>Camp. Internaz. Indoor</b>	batterie m 800 - 2:13	
Giovedì	23			<b>finale m 800 - 2:06.4</b>	1 <sup>a</sup>
<b>Marzo</b>					
Domenica	5	Treviso	Campionati Italiani Campestre	Non partita	
Sabato	11	<b>Milano</b>	<b>Campionati Europei Indoor</b>	batterie m 800 - 2:06	
Domenica	19	Vicenza	Corsa su strada 12 km		
Sabato	25	Glasgow	<b>Camp. Mondiale Cross</b>	Ritirata	
<b>Aprile</b>					
Domenica	9	Vicenza	Strada con salite	15 km - 55'	
Domenica	16	Vicenza	Pista	m 3.000: 9:29.1	
Domenica	23	Villaverla	Strada	13 km	
<b>Maggio</b>					
Domenica	21	Bolzano		m 3.000 - ritirata dopo 1.660 m	
Sabato	27	Jesolo		m 1.500: 4:14.3	1 <sup>a</sup>
Domenica	28	Jesolo		m 3.000: 9:13.3	1 <sup>a</sup>

<b>Giugno</b>					
Domenica	4	Torino	Meeting	m 1.500: 4:13.2	1 <sup>a</sup>
Martedì	13	Firenze	Meeting	m 1.500: 4:11.97	1 <sup>a</sup>
<b>Domenica</b>	<b>18</b>	<b>Formia</b>	<b>Meeting</b>	<b>m 1.000: 2:33.8 - Primato Italiano</b>	<b>2<sup>a</sup></b>
Mercoledì	21	Caorle	Meeting	m 800: 2:07.4	1 <sup>a</sup>
Sabato	24	Torino		m 400: 56.14	2 <sup>a</sup>
Domenica	25	Torino		m 800: 2:04.7	1 <sup>a</sup>
<b>Luglio</b>					
Lunedì	3	Stoccolma		m 800: 2:01.93	1 <sup>a</sup>
Giovedì	6	Goteborg		m 800: 2:02.50	1 <sup>a</sup>
Lunedì	10	Kouvola	<b>FIN-ITA</b>	m 800: 2:04.14	1 <sup>a</sup>
Martedì	11			m 1.500: 4:12.07	1 <sup>a</sup>
Sabato	22	Bucarest	Camp. Internaz. Rumeni	m 1.500 batterie: 4:31.0	1 <sup>a</sup>
Domenica	23			m 1.500 finale: 4:11.7	4 <sup>a</sup>
Martedì	25	Roma	<b>Campionati Italiani</b>	staffetta 4 x 400 - 3:55.0	
Mercoledì	26	Roma		<b>m 1.500 finale: 4:09.52</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
				staffetta 4x400 finale: 3:44.2	
<b>Agosto</b>					
Venerdì	4	Brescia	<b>ITA - POL</b>	m 800: 2:02.8	1 <sup>a</sup>
Domenica	20	Nizza	Meeting	<b>m 800: 2:01.3 - Pr. It.</b>	<b>2<sup>a</sup></b>
Martedì	29	Praga	Campionati Europei	Batterie m 800: 2:00.40 - Pr. It.	4 <sup>a</sup>
Mercoledì	30			Semifinali m 800: 2:00.50 -	5 <sup>a</sup>
<b>Settembre</b>					
Venerdì	1	Praga	<b>Camp. Europei</b>	Semifinali m 1.500: 4:11.0	2 <sup>a</sup>
Domenica	3			<b>Finale m 1.500: 4:01.30 - Pr. It.</b>	<b>6<sup>a</sup></b>
Domenica	17	Palermo	<b>ITA - BEL</b>	m 1.500: 4:08.0	2 <sup>a</sup>
Domenica	25	Tokio		m 1.500: 4:11.8	3 <sup>a</sup>
Venerdì	29	Pechino		m 800: 2:05.3	1 <sup>a</sup>
<b>Ottobre</b>					
Domenica	15	Pettinengo	Corsa in salita m 2.700	ritirata	
<b>Novembre</b>					
Domenica	19	Vicenza	Corsa su strada 10 km		

prove ripetute di capacità alattacida

4 serie di 5 x 60 m - pausa camminando 60" fra le

prove

pausa di 4' fra le serie

#### Domenica

##### *- mattino*

40' di corsa continua in piano (da 4' a 3'30 al km)

8 x 100 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

##### *- pomeriggio*

fartlek 60' con 3 variazioni di 5'

#### COMMENTO ALLA STAGIONE

L'esordio stagionale non è stato per niente buono a causa del fatto che in questo inizio di progetto l'obiettivo era di ridare, come l'atleta in passato aveva avuto, elevata e stabile efficienza al sistema cardio - respiratorio tramite lo svolgimento di una buona quantità di lavoro a carattere prevalentemente aerobico.

Il consuntivo è stato invece positivo, poiché dopo alcuni mesi di rendimento non esaltante, durante i quali si era incrementata la quantità di la-

voro sostanzialmente aerobico (alto volume e bassa intensità), con i successivi lavori di intensità nel corso della stagione estiva sono arrivati subito i primati nazionali sulle classiche distanze del mezzofondo breve, gli 800 ed i 1500 metri, con buoni piazzamenti anche ai Campionati Europei di Praga, nonostante gli impegni di studio che non lasciavano molto spazio all'allenamento.

## **9 - La stagione 1980**

Il graduale incremento delle intensità è costantemente proseguito, superando anche i piccoli problemi di adattamento muscolare, spesso conseguenti all'incremento del carico di allenamento.

Le risposte agli stimoli specifici nelle prove ripetute ed i coerenti risultati tecnici sono l'immagine dei reali progressi ottenuti.

### MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO FONDAMENTALE INTENSIVO (1980)

#### Lunedì

##### - mattino

40' di corsa continua in piano a 3'40" al km  
10 x 100 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

##### - pomeriggio

prove ripetute di potenza aerobica  
3 x 1.000 m x 2' 50" - pausa 8' fra le prove  
pausa 10'  
2 x 600 m x 1'44 - pausa 5"

#### Martedì

##### - mattino

50' di corsa continua in piano a 4' al km  
10 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

##### - pomeriggio

60' di corsa su terreno collinare

#### Mercoledì

##### - mattino

40' di corsa continua in piano a 3'40" al km  
10 x 100 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

##### - pomeriggio

prove ripetute miste di potenza aerobica-capacità lattacida

1 x 1.200 m x 3'10" pausa 10'

4 x 400 m x 62" - pausa 5' fra le prove

#### Giovedì

##### - mattino

50' di corsa continua in piano a 3'50" al km

##### - pomeriggio

40' di corsa continua in piano a 3'30" al km  
6 x 120 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

#### Venerdì

##### - mattino

40' di corsa continua in piano a 3'40" al km

##### - pomeriggio

prove ripetute miste alattacide-lattacide

2 serie di

6 x 200 m x 29" - pausa 100 m in corsa lenta fra le prove - pausa 5' fra le serie

#### Sabato

##### - mattino

30' di corsa continua in piano a 4' al km

##### - pomeriggio

prove ripetute di capacità lattacida

8 x 500 m x 1' 20" - pausa 5' fra le prove

#### Domenica

##### - pomeriggio

50' di corsa su terreno collinare con 5 variazioni di 3' in progressione di velocità

#### COMMENTO ALLA STAGIONE

Nonostante gli impegni di studio dipendenti con l'inizio della frequenza all'Istituto Superiore di Edu-

**9.1 - LE GARE DELLA STAGIONE 1980**

<b>Febbraio</b>					
Sabato	26	Milano		m 800 = ritirata ai m 600	
<b>Marzo</b>					
Domenica	23	Roma	Cross country	1 <sup>a</sup>	
<b>Maggio</b>					
Sabato	3	Mestre		m 1.500 - 4:10.8 -	1 <sup>a</sup>
Domenica	4	Mestre		m 800 - 2:02.9 -	1 <sup>a</sup>
Domenica	11	Bolzano		m 3.000 - ritirata dopo 2.450 m	
Venerdì	16	Udine	ITA-IUG	<b>m 1.500 - 4:08.4</b>	1 <sup>a</sup>
<b>Giugno</b>					
Mercoledì	4	Firenze		m 1.500 - 4:10.2	3 <sup>a</sup>
Sabato	7	Roma		m 400 - 55.75	1 <sup>a</sup>
Domenica	8	Roma		staffetta 4 x 400 - 4'13.7	1 <sup>a</sup>
Domenica	15	Bassano		m 1.500 - 4:13.7	1 <sup>a</sup>
Martedì	17	Schio		m 1.500 - 4:09.4	2 <sup>a</sup>
Mercoledì	18	Schio		m 800 - 2:06.1	1 <sup>a</sup>
Martedì	24	Torino	Campionati Italiani	batterie m 800 - 2:03.0	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	25	Torino		<b>finale m 800 - 2:00.75</b>	1 <sup>a</sup>
Giovedì	26	Torino		<b>finale m 1.500 - 4'12.0</b>	1 <sup>a</sup>
Domenica	29	Marostica		m 400 - 55.2	1 <sup>a</sup>
<b>Luglio</b>					
Giovedì	3	Milano		m 1.500 - 4:02.7	1 <sup>a</sup>
Sabato	5	Pisa		<b>m 800 - 1:57.66 - Primato Italiano</b>	1 <sup>a</sup>
Giovedì	24	Mosca	OLIMPIADI	batterie m 800 - 2:01.4	1 <sup>a</sup>
Venerdì	25	Mosca		semifinali m 800 - 1:59.00	5 <sup>a</sup>
Sabato	26	Mosca		<b>Finale m 800 - 1:59.2</b>	8 <sup>a</sup>
Mercoledì	30	Mosca		semifinali m 1.500 - 4:05.0	
<b>Agosto</b>					
Giovedì	1	Mosca	OLIMPIADI	<b>Finale m 1.500 - 4:00.3 - Primato Italiano</b>	4 <sup>a</sup>
Martedì	5	Roma	Meeting	<b>m 1.500 - 3:59.82 - Primato Italiano</b>	2 <sup>a</sup>
Giovedì	14	Viareggio	Meeting	<b>miglio - 4:23.3 - Primato Italiano</b>	1 <sup>a</sup>
Sabato	16	Pescara	Meeting	m 800 - 2:00.8	1 <sup>a</sup>
Domenica	17	Amatrice	Strada	Gara di 8.600 m	
Domenica	24	Caorle	Meeting	m 800 - 2:00.91	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	27	Sacile	Meeting	<b>y 880 - 2:00.3 - Migl. prest. mond.</b>	1 <sup>a</sup>
Domenica	31	Rieti	Meeting	m 800 - 2:00.7	1 <sup>a</sup>
<b>Settembre</b>					
Venerdì	25	Agrigento	ITA - FIN	m 800 - 2:03.5	1 <sup>a</sup>
				m 1.500 - 4:27.0	1 <sup>a</sup>
Sabato	6	Bolzano	Meeting	m 400 - 54.9	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	10	Bologna	Meeting	m 1.500 - 4:08.0	1 <sup>a</sup>
Sabato	13	Rovereto	Meeting	<b>m 3.000 - 8'50.0 - Primato Italiano</b>	1 <sup>a</sup>
Sabato	20	Tokio	Meeting	m 1.500 - 4:12.6	1 <sup>a</sup>
Venerdì	26	Pechino	Meeting	m 1.500 - 4:12.0	1 <sup>a</sup>
Sabato	27	Pechino	Meeting	m 800 - 2'00.0	2 <sup>a</sup>
<b>Ottobre</b>					
Sabato	11	Salerno		m 400 - 56.8	1 <sup>a</sup>
Domenica	12	Salerno		m 800 - 2:03.6	1 <sup>a</sup>
Sabato	18	Verona	24 x 1 ora	16.400 m - dalle 15 alle 16	
Domenica	19	Milano	staffetta 4 x 800	2'06.0 - squadra 8:59.6	
<b>Dicembre</b>					
Sabato	27	Bressanone	Corsa su strada		

cazione Fisica in una città lontana dal luogo di residenza, fattore non facilitante l'esecuzione degli allenamenti nei primi mesi dell'anno, durante l'estate la possibilità di allenarsi a tempo pieno ha di fatto permesso un progresso notevole documentato dai notevoli e numerosi primati personali e nazionali. Il programma dell'anno era stato finalizzato all'evento olimpico: si può dunque parlare di successo o comunque di stagione riuscita grazie soprattutto agli ottimi risultati nelle finali di Mosca sia sugli 800 metri che sui 1500, distanza nettamente preferita dall'atleta.

## 10 - La stagione 1982

In questa stagione è avvenuto il primo esperimento di doppia periodizzazione, impostata per raggiungere due picchi di forma, uno primo d'inverno ed un secondo d'estate; i criteri seguiti sono quelli precedentemente esposti.

Viene indicato un microciclo esemplificativo del lavoro relativo al periodo intensivo di ricerca della forma.

MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO SPECIALE  
PER LE GARE INDOOR

### Lunedì

#### - mattino

50' corsa continua a velocità da lenta a media (3'50/3'30 al km)

#### - pomeriggio

prove ripetute di potenza aerobica/capacità lattacida

2 x 1.000 m x 2'54" - pausa 10'

pausa 10'

3 x 500 m x 1'21 - pausa 8'

### Martedì

#### - pomeriggio

60' di corsa continua a velocità media di 3'45" al km

### Mercoledì

#### - pomeriggio

prove ripetute di capacità lattacida

6 x 500 m x 1'20" - pausa 5'

### Giovedì

#### - pomeriggio

60' di corsa in progressione da lenta a forte (4'/3'20 al km)

### Venerdì

#### - pomeriggio

prove ripetute di potenza aerobica/capacità lattacida

1 x 1.200 m x 3' 30 - pausa 8'

## 10.1 - LE GARE DELLA STAGIONE INVERNALE DEL 1982

<b>Gennaio</b>					
Sabato	16	New York	Meeting indoor	m 1.500 - ritirata a 1200 m	
Domenica	17	Chicago	Meeting indoor	y 880 - 2:08.9	1 <sup>a</sup>
Sabato	30	Milano	Meeting indoor	m 1.500 - 4:12.5 -	1 <sup>a</sup>
<b>Febbraio</b>					
Sabato	6	Parigi	FRA - ITA Indoor	m 800 - 2:00.85	1 <sup>a</sup>
<b>Marzo</b>					
Domenica	7	Milano	Camp. Europei Indoor Finale	m 1.500 - 4:04.1	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	10	Milano	Meeting indoor	miglio - 4:28.90 - 3 <sup>a</sup>	
Domenica	21	Roma	Mondiali Cross Country	ritirata dopo 2 km	

4 x 150 m x 22" - pausa 2'

1 x 400 m x 60"

Sabato

- *pomeriggio*

65' di corsa continua con 3 variazioni di 5'

Domenica

- *mattino*

40' di corsa continua in piano a velocità media di 44 al km

- *pomeriggio*

prove ripetute alattacide/lattacide

10 x 200 m x 29" - pausa 2'30" fra le prove

MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO SPECIALE  
PER LE GARE ESTIVE

Lunedì

- *mattino*

40' di corsa continua in progressione da lenta a media (4'/3'30" al km)

- *pomeriggio*

prove ripetute di potenza aerobica

3 x 1.000 m x 2'50"-2'48"- 2'43" - pausa 12' fra le prove

Martedì

- *mattino*

50' di corsa continua a velocità media di 3'50" al km

- *pomeriggio*

prove ripetute da capacità alattacida/lattacida

4 x 200 m x 30" - pausa 3'

6 x 150 m x 22" - pausa 2'

8 x 100 m x 14" - pausa 1' 30

Mercoledì

- *mattino*

40' di corsa continua a velocità media di 4' al km

- *pomeriggio*

60' di corsa continua su terreno collinare

Giovedì

- *mattino*

50' di corsa continua a velocità media di 3'40 al km

- *pomeriggio*

prove ripetute da capacità lattacida

10 x 300 m x 44" - pausa 3'

Venerdì

- *mattino*

50' di corsa continua a velocità media di 4' al km

- *pomeriggio*

15 km di corsa continua con 5 variazioni di 1 km

Sabato

- *mattino*

40' di corsa continua a velocità media di 3'40" al km

- *pomeriggio*

60' di corsa continua in progressione da 4' a 3'20" al km

Domenica

- *pomeriggio*

prove ripetute di potenza aerobica/capacità lattacida

1 x 1.000 m x 2' 45 - pausa 10'

3 x 500 m x 1'20 - 1'18 - 1'15 - pausa 6' fra le prove  
pausa 8'

2 x 150 m x 21" - pausa 2' fra le prove

COMMENTO ALLA STAGIONE 1982

Consuntivo da ritenersi ottimo sia per i piazzamenti conseguiti che per la riuscita dell'esperimento della doppia periodizzazione.

L'impegno invernale, incentrato ovviamente sui Campionati Europei Indoor di Milano, è stato onorato con la medaglia d'oro nei 1.500 metri, mentre quello estivo dei Campionati Europei all'aperto, un poco più difficile per la massiccia partecipazione di tante campionesse dei paesi dell'est, si è concluso con il miglior piazzamento dell'atleta in questa rassegna con la medaglia di bronzo.

Da rilevare che ne è scaturito anche il miglior risultato assoluto sui 1.500 metri. Questa è a mio avviso la miglior stagione di tutta la carriera dell'atleta.

## 10.2 - LE GARE DELLA STAGIONE ESTIVA DEL 1982

<b>Giugno</b>					
Sabato	12	Praga	CEC-AUT-NOR-ITA	m 800 - 2:05.94	1 <sup>a</sup>
Sabato	26	Torino		m 1.500 - 4:14.10	1 <sup>a</sup>
Domenica	27	Torino		m 800 - 2:04.54	1 <sup>a</sup>
<b>Luglio</b>					
Sabato	3	Caorle	Meeting	m 800 - 2:01.15	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	7	Rovereto	ITA - CAN	m 800 - 2:00.97	1 <sup>a</sup>
Martedì	20	Roma	Campionati Italiani	batterie m 800 - 2:08 finale m 800 - 2:00.35	1 <sup>a</sup> 1 <sup>a</sup>
Mercoledì	21	Roma		finale m 1.500 - 4:13	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	28	Stoccolma	SVE - ITA	m 1.500 - 4:05.69	1 <sup>a</sup>
Giovedì	29	Stoccolma		m 800 - 2:00.63	1 <sup>a</sup>
<b>Agosto</b>					
Mercoledì	18	Zurigo	Meeting	m 1.500 - 4:04.31	3 <sup>a</sup>
Mercoledì	25	Tirrenia	Meeting	<b>m 1.500 - 3:58.65</b>	2 <sup>a</sup>
Venerdì	27	Bruxelles	Meeting	m 1.500 - 4:08.25	1 <sup>a</sup>
Sabato	28	Formia	Meeting	m 800 - 2:00.0	1 <sup>a</sup>
<b>Settembre</b>					
Sabato	11	Atene	Campionati Europei	<b>m 1.500 - 3:59.02</b>	3 <sup>a</sup>
Martedì	14	Roma	Meeting		
Giovedì	16	Rieti	Meeting		
Domenica	19	Como	Meeting	m 1.500 - 4:08.3	1 <sup>a</sup>
Venerdì	24	Tokio	Meeting	m 800 - 1:59.13	3 <sup>a</sup>
Martedì	28	Nanchino	Meeting	m 3.000 - 9:30.22	1 <sup>a</sup>

## 11 - La stagione 1983

Il percorso tecnico è sempre lo stesso: modulazione dell'intensità in relazione alle condizioni dell'atleta e finalizzazione dell'attività agli eventi più importanti della stagione.

A titolo di esempio viene indicato un microciclo del periodo agonistico al fine di mostrare un elemento non comune, allora come ora, nella prassi di allenamento. Mi riferisco alla esecuzione di frequenti sedute consecutive a contenuto prevalentemente o fortemente lattacido. In genere gli allenatori di mezzofondo erano (o sono) restii ad utilizzare frequentemente questi lavori, poichè li pensavano come un modo che porta fuori condizione e non ne vedevano la specificità nell'adattamento dell'organismo alle alte intensità di lavoro.

Ovviamente prudenza vuole che se ne faccia un uso non lontano dai grandi appuntamenti, poichè è un metodo che mette rapidamente in condizione, e che non venga troppo a lungo protratto nel tempo.

## MICROCICLO SETTIMANALE DEL PERIODO AGONISTICO

Lunedì

- mattino

40' di corsa continua a velocità media facile

- pomeriggio

prove ripetute di capacità lattacida

1 x 500 m x 1' 18" - pausa 5'

1 x 400 m x 62" - pausa 5'

1 x 300 m x 43" - pausa 4'

1 x 200 m x 28" - pausa 2'

1 x 500 m x 1' 18"

Martedì

- mattino

35' di corsa continua a velocità media facile

- pomeriggio

prove ripetute miste di potenza aerobica - capacità lattacida

1 x 1.000 m x 2'47" - pausa 12'

1 x 800 m x 2'15" - pausa 10'

3 x 300 m x 43" - pausa 5' fra le prove

1 x 1.200 m x 3'18"; pausa 12'

4 x 300 m x 44" - pausa 4' fra le prove

Venerdì

- pomeriggio

40' di corsa a velocità da lenta a media

8 x 100 m circa a velocità medio-alta; ritorno camminando

Mercoledì

- mattino

30' di corsa continua a velocità media facile

- pomeriggio

40' di corsa continua a 3' 50 al km

6 x 100 m a velocità media - pausa camminando su pari distanza

Sabato

- mattino

30' di corsa a velocità da lenta a media

10 x 100 m circa a velocità medio-alta; ritorno camminando

- pomeriggio

40' di corsa continua a velocità media di 3' 40 al km

10 x 150 m in progressione di velocità - ritorno camminando

Domenica

- mattino

riscaldamento

6 x 100 m circa a velocità medio-alta; ritorno camminando

- pomeriggio

GARA

Giovedì

- mattino

30' di corsa continua a velocità media facile

8 x 100 m a velocità medio-alta; ritorno camminando

- pomeriggio

prove ripetute miste di potenza aerobica-capacità lattacida

2 x 200 m x 29" - pausa 3' fra le prove; pausa 3'

## 11.1. LE GARE DELLA STAGIONE INVERNALE 1983

<b>Gennaio</b>					
Domenica	30	Bruxelles	Cross country	Ritirata a metà gara per freddo	
<b>Febbraio</b>					
Mercoledì	2	Genova	ITA - JUG	m 800 - 2:03.64	1 <sup>a</sup>
Domenica	6	Rovereto	Campestre m 4.800 (neve)	17'10	1 <sup>a</sup>
Domenica	13	Roma	Campionati Italiani Cross		1 <sup>a</sup>
Domenica	20	S. Giorgio	Cross del Campaccio	Rit. ad 1 km dall'arrivo	---
Mercoledì	23	Torino	Campionati Italiani Indoor	m 1.500 - 4:15.0	1 <sup>a</sup>
<b>Marzo</b>					
Domenica	6	Budapest	Campionati Europei Indoor	m 1.500 - 4'17	4 <sup>a</sup>

**11.2 - LE GARE DELLA STAGIONE ESTIVA 1983**

<b>Maggio</b>					
Domenica	8			m 800 - 2:03.3	1 <sup>a</sup>
Domenica	29		staffetta 4 x 440	54.1 in frazione	
				m 800 - 2:04.94	1 <sup>a</sup>
			staffetta 4 x 400 (3:37.2)	55.0 in frazione	
<b>Giugno</b>					
Mercoledì	8	Firenze	Meeting	m 800	5 <sup>a</sup>
Domenica	12	Udine	Meeting	m 1.500 - 4:02.42	2 <sup>a</sup>
<b>Martedì</b>	<b>14</b>	<b>Nova Gorica</b>	<b>ITA - JUG</b>	<b>m 800 - 2:00.25</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
Mercoledì	22	Milano		m 1.500 - 4:16	1 <sup>a</sup>
Giovedì	23	Milano		m 3.000 - 9:19	1 <sup>a</sup>
<b>Luglio</b>					
Domenica	10	<b>Edmonton</b>	<b>Universiadi</b>	semifinali m 1.500	3 <sup>a</sup>
<b>Lunedì</b>	<b>11</b>			<b>Finale m 1.500 - 4:07.25</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
Martedì	19	Roma	Campionati Italiani	batterie m 800 - 2:00.8	1 <sup>a</sup>
<b>Mercoledì</b>	<b>20</b>			<b>Finale m 800 - 2:04.0</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
Sabato	23	Caorle	Meeting	m 800 - 2:02.70	2 <sup>a</sup>
<b>Agosto</b>					
Venerdì	12	<b>Helsinki</b>	<b>Campionati Mondiali</b>	batterie m 1.500 - 4:09.45	2 <sup>a</sup>
<b>Domenica</b>	<b>14</b>			<b>finale m 1.500 - 4:04.78</b>	<b>7<sup>a</sup></b>
Sabato	20	<b>Sittard</b>	<b>Coppa Europa B</b>	<b>m 800 - 2:00.5</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
				<b>m 3.000 - 9:04.95</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
Mercoledì	22	Zurigo	Meeting	m 800 - ultima (*)	
Venerdì	26	Bruxelles	Meeting	m 3.000 - ritirata (*)	

\* Dolore al gluteo destro

**12 - La stagione 1984**

La stagione non è iniziata molto bene, in quanto in pieno inverno i dolori al tendine achilleo destro hanno notevolmente disturbato la preparazione. Con una assidua assistenza terapeutica e con tanta prudenza in allenamento, per evitare dannosi sovraccarichi di lavoro per l'impazienza tipica di chi vuole recuperare in fretta, la condizione è tornata nel pieno della stagione estiva, grazie anche all'uso di stimoli di medio-alta intensità, utili per mettere a punto in vista delle prestazioni di alto livello. Per cui la settimana tipo nel periodo di costruzione dell'efficienza aerobica prevedeva la netta prevalenza del volume sull'intensità.

Lunedì

Fondo veloce in pista: 20 minuti a 3'35" circa al km

Martedì

12 km di corsa in collina a 4'10"/km

Mercoledì

12 km di corsa in pianura - esercizi di muscolazione a carico naturale in palestra

Giovedì

prove ripetute in salita: 8 x 400 m (74" - 79")

Venerdì  
*- mattino*

40' di corsa in collina + esercizi di muscolazione a carico naturale in palestra  
- pomeriggio  
50' di corsa in pianura al pomeriggio

SABATO  
fartlek in collina con 5 variazioni di 1200 metri

DOMENICA  
- mattino  
40' di corsa in collina al mattino + esercizi di muscolazione a carico naturale in palestra  
- pomeriggio  
60' di corsa in collina

La settimana tipo del periodo preagonistico prevedeva invece una elevata frequenza delle sedute di alta intensità, come nell'esempio seguente:

Lunedì  
Prove ripetute di capacità/potenza lattacida  
 $4 \times 150 \text{ m} \times 20''5$  - pausa 1'30 fra le prove - pausa 4'  
 $2 \times 300 \text{ m} \times 44''$  - pausa 4' fra le prove - pausa 6'  
 $1 \times 500 \text{ m} \times 72''$  - pausa 8'  
 $2 \times 300 \text{ m} \times 44''5$  - pausa 6' fra le prove - pausa 8'  
 $4 \times 150 \text{ m} \times 21''$  - pausa 2' fra le prove

Martedì  
Esercizi di reattività per i piedi  
3 serie di 20 ripetizioni di 4 esercizi di saltelli sul posto

Prove ripetute di capacità lattacida  
 $5 \times 500 \text{ m} \times 1'15''$  - pausa 10' fra le prove

Mercoledì  
Esercizi di reattività per i piedi: 4 serie di 20 ripetizioni di 4 esercizi  
Endurance con corsa continua: 55' a velocità media di 3'30-3'40 al km

### Giovedì

Prove ripetute miste di potenza aerobica/capacità lattacida

$1 \times 1.000 \text{ m} \times 2'40'$  - pausa 12'  
 $2 \times 500 \text{ m} \times 1'16''$  - pausa 6' fra le prove - pausa 8'  
 $2 \times 300 \text{ m} \times 45''$  - pausa 6' fra le prove

### Venerdì

Esercizi di reattività per i piedi: 4 serie di 20 ripetizioni di 4 esercizi

Endurance con corsa continua: 50' a velocità media di 3'30" al km

### Sabato

Prove ripetute miste di capacità alattacida/lattacida

4 serie di  $4 \times 150 \text{ m}$  - pausa 150 m in souplesse (15/20") - pausa 5' fra le serie  
1<sup>a</sup> serie: 20"8 - 22" - 23" - 23"2 = m 800 in 2' 09"  
2<sup>a</sup> serie: 21"5 - 22"7 - 22"8 - 23" = m 800 in 2' 10"  
3<sup>a</sup> serie: 22" - 23" - 23"1 - 23"1 = m 800 in 2'11"  
4<sup>a</sup> serie: 22" - 23"2 - 23"2 - 23"1 = m 800 in 2' 11"

Questo lavoro è stato da me ideato in conseguenza della narrazione che negli anni '60 veniva fatta circa l'allenamento di un quattrocentista statunitense, che pare si chiamasse Diller, il quale pare preparasse la gara sul giro di pista con una speciale forma di lavoro intervallato: 50 metri alla massima velocità alternati da 50 metri in decelerazione per quattrocento metri, da ripetere alcune volte con opportune pause tra una prova e l'altra. Fu definito "Killer Diller", in omaggio alla sua durezza oltre che al nome dell'ideatore.

Per analogia pensai che quest'alternanza potesse essere applicata a chi prepara le distanze del mezzofondo breve, soprattutto negli 800 metri. Ecco ne l'interpretazione, cui ho dato io nome di "Killer Ranzugo": correre 800 metri alternando 150 metri alla massima velocità e 50 metri in decele-

razione, cronometrando per riscontro le frazioni di 150 metri ed il totale sulla distanza.

In ogni seduta di allenamento si possono ripetere 3 o 4 prove al massimo. Il lavoro, di notevole impegno, ha mostrato ottime doti di supporto alla messa in forma in prossimità del periodo agonistico.

#### Domenica

Riposo

## 9 - Conclusione

La vicenda umana di ricerca e di applicazione tecnica si è conclusa con questo traguardo, anche se l'impegno di allenatore con la stessa atleta è continuata per altri quattro anni.

L'attività degli anni successivi alla vittoria olimpica è la storia del prolungamento e della conclusione dell'esperienza agonistica di un'atleta, il cui percorso esistenziale viene integra-

## 12.1 - LE GARE DELLA STAGIONE INVERNALE DEL 1984

<b>Febbraio</b>					
Sabato	11	<b>Torino</b>	<b>ITA - JUG Indoor</b>	m 800 - 2:02.93	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	22	Torino	<b>Campionati Italiani Indoor</b>	m 1.500 - 4:08.83	2 <sup>a</sup>
Giovedì	23	Torino		m 800 - 2:02.43	(*)
(*) - Fuori gara					
<b>Marzo</b>					
Sabato	3	<b>Goteborg</b>	<b>Campionati Europei Indoor</b>	batterie m 1.500 - 4:19	3 <sup>a</sup> (*)
Domenica	4			finale m 1.500 - 4'23	8 <sup>a</sup> (*)
(*) - Tendinite					

## 12.2 - LE GARE DELLA STAGIONE ESTIVA DEL 1984

<b>Giugno</b>					
Mercoledì	20	Pisa	Meeting	m 1.500 - 4:07.40	1 <sup>a</sup>
Mercoledì	27	Milano	Meeting	m 1.500 - 4:10.00	1 <sup>a</sup>
Giovedì	28	Milano	Meeting	m 800 - 2:02.10	1 <sup>a</sup>
Sabato	30	Formia	Meeting	m 1.500 - 4:11.45	3 <sup>a</sup>
<b>Luglio</b>					
<b>Mercoledì</b>	<b>11</b>	<b>Roma</b>	<b>Campionati Italiani</b>	<b>m 1.500 - 4:07.19</b>	<b>1<sup>a</sup></b>
Mercoledì	18	Grosseto	Meeting	m 800 - 2:02.71	1 <sup>a</sup>
<b>Agosto</b>					
Venerdì	3	<b>Los Angeles</b>	<b>OLIMPIADI</b>	batterie m 800 - 2:01.41 -	2 <sup>a</sup>
Sabato	4			semifinali m 800 - 1:59.53	2 <sup>a</sup>
<b>Lunedì</b>	<b>6</b>			<b>finale m 800 - 1:59.05</b>	<b>4<sup>a</sup></b>
Giovedì	9			semifinale m 1.500 - 4:04.51	1 <sup>a</sup>
<b>Sabato</b>	<b>11</b>			<b>finale m 1.500 - 4:03.25</b>	<b>1<sup>a</sup></b>

to con altri obiettivi, quali il matrimonio e la maternità.

La carriera dell'atleta Gabriella Dorio può comunque essere indicata quale esempio della realizzazione concreta di un progetto di vita semplice, ma essenziale, paradigma dell'interpretazione moderna dell'atletica di alto livello, in cui

per emergere al talento, per quanto grande possa essere, occorre dare sostegno e sviluppo con tempi lunghi di applicazione mediante un allenamento programmato, sistematico e molto impegnativo.

Il messaggio è per chi, tra i giovani atleti delle nuove generazioni, ha la volontà di provarci.

