



La forza intermittente nei 3000 metri con siepi

(intervista a Giampiero Alberti)

Enrico Arcelli

Gian Piero Alberti ha allenato soprattutto velocisti, alcuni dei quali hanno raggiunto livelli elevati. Tuttora però allena atleti del mezzofondo veloce ed ha avuto esperienze anche con specialisti dei 3000 metri con siepi. Alberti altresì è amico dal 1985 di Gilles Cometti, lo studioso francese che ha analizzato l'allenamento intermittente ed ha egli stesso studiato e utilizzato tale metodo di lavoro con i suoi atleti. È molto interessante, dunque, sentire la sua opinione sul possibile utilizzo per il siepista dell'intermittente-corsa e dell'intermittente-forza.

Domanda: - Alcuni atleti affermano che, nel corso dell'ultima parte di una gara di 3000 metri con siepi, avvertono un consistente calo di forza riguardante in particolare modo i muscoli più impegnati nella spinta per il superamento dell'ostacolo; questo vale soprattutto per coloro che nel passaggio della barriera non sono ambidestri e, dunque, spingono sempre con lo stesso arto inferiore. Può essere utile, dunque, un allenamento della forza per i siepisti, non generico, ovviamente, ma specifico per la disciplina, eventualmente utilizzando l'*intermittente-forza*?

Alberti: - Anche in questa situazione è il caso di distinguere fra le componenti centrali e le componenti periferiche dell'organismo dell'atleta impegnato in un certo sforzo; le componenti centrali sono costituite, in pratica, dagli aspetti cardiaci e circolatori, mentre le componenti periferiche sono quelle più tipicamente muscolari. Di certo il calo della forza è anche una conseguenza degli aspetti metabolici locali, in particolare dell'aumento della concentrazione del lattato e dalla diminuzione del

pH nei muscoli. Ma il fatto stesso che questa diminuzione della forza sia avvertita soprattutto nell'arto che è intervenuto già molte volte (nei 3000 metri con siepi, in chi sa spingere con un solo arto, in totale saranno 28 volte sull'ostacolo e altre 7 sulla riviera, per un totale di 35 volte), fa pensare che si possa agire in modo efficace proprio lavorando sulle componenti periferiche, utilizzando cioè le metodiche corrette dell'allenamento della forza muscolare. Di certo non è il caso di agire sugli aspetti neuromuscolari della forza; non è il caso, insomma, di fare eseguire al siepista gli stessi esercizi del velocista; o, meglio, anche nel caso che i gesti siano simili, è importante che vengano eseguiti con modalità diverse. Ad ogni modo, la forza va allenata in situazioni nelle quali la frequenza cardiaca rimane alta.

Domanda: - Che cosa si intende, in poche parole, con allenamento intermittente?

Alberti: - Nella forma più tipica, vale a dire nell'*intermittente-corsa*, si tratta, in sostanza, di alternare tratti



di corsa a velocità medio-elevata a tratti di corsa a velocità medio-bassa. Il tipo di lavoro intermittente che è utilizzato più di frequente è di sicuro il 30-30, vale a dire quello in cui si alternano 30 secondi più veloci a 30 secondi più lenti. Si possono però compiere anche intermittenti di altro tipo, per esempio 10-10, 15-15, 20-20; non è neanche obbligatorio che la fase intensa duri esattamente come quella più blanda: si può fare, per esempio, il 15-30. Ma, come ripeto, viene più spesso applicato l'intermittente 30-30. La velocità nel tratto più veloce è di solito riferita alla *Velocità Aerobica Massima*, quella all'intensità che corrisponde al massimo consumo di ossigeno; i 30 secondi più veloci possono essere corsi, a seconda dell'obiettivo della seduta, ad una velocità di poco inferiore, uguale oppure di po-

co superiore alla *Velocità Aerobica Massima*. Il recupero, come si è detto, è sempre attivo, viene svolto correndo, sia pure ad una velocità che è sensibilmente inferiore a quella del tratto veloce. La frequenza cardiaca non deve mai scendere troppo, tanto che fra le creste più alte (quelle del tratto veloce) e quelle più basse (quelle del tratto più lento) la differenza è di solito inferiore ai 20 battiti per minuto, mentre in alcune forme di lavoro intervallato la differenza può essere anche di 80 battiti/minuto.

Domanda: - Che cosa si intende, invece, per *intermittente-forza*?

Alberti: - È quella in cui nel tratto più intenso la corsa

è sostituita, in parte o totalmente, da lavoro di forza. Va fatta una scelta ben precisa: immaginiamo, per esempio, di eseguire l'intermittente 30-30; se si vuole compiere un lavoro di forza molto intenso, esso non potrà protrarsi per tutti e 30 i secondi, ma durerà soltanto per 5 secondi o 10 secondi e il resto sarà costituito da corsa. Un esempio può essere questo: 10 secondi di balzi verticali seguiti da 20 secondi di corsa alla *Velocità Aerobica Massima* e da altri 30 secondi di corsa blanda; il tutto si ripete, per esempio, per 6 volte, fino ad arrivare ad una ripetuta della durata totale di 6 minuti. Ma se, invece, il mio obiettivo è quello di fare un lavoro di forza più protratto (per esempio uno skip rimbalzato), la durata di esso può essere anche di 20 secondi con gli ultimi 10 secondi di corsa, o addirittura di tutti e 30 i secondi. La durata complessiva di questo secondo tipo di *intermittente-forza* è, allora, superiore a quella del tipo precedente; per esempio è di 8 o di 10 minuti complessivi per ciascuna ripetuta. È anche importante utilizzare nella stessa sequenza *intermittente-forza* esercizi di forza differenti; si può iniziare, per esempio, con balzi verticali, seguiti da corsa balzata, poi da skip rimbalzati, da sprint e da corsa alla *Velocità Aerobica Massima* e così via.

Domanda: - Quale tipo di intermittente andrebbe preferito per gli atleti che praticano i 3000 metri con siepi?

Alberti: - In linea di massima i siepisti devono prevalentemente lavorare con l'*intermittente-forza* del secondo tipo, quello in cui gran parte o tutti i 30 secondi più impegnati sono costituiti da lavoro di forza. Si possono eseguire tutti quei tipi di esercitazione in cui lavorano gli stessi muscoli che possono limitare la prestazione; nel caso delle siepi, dunque, quelli che intervengono nella fase di spinta per il superamento dell'ostacolo e della riviera, nonché quelli di atterraggio. Si possono fare i balzi verticali, quelli orizzontali, i balzi e lo skip con la cordicella e così via. Ogni allenatore può scegliere - in base alla sua esperienza e alla sua creatività - le esercitazioni che ritiene più adatte al suo atleta, alternandoli nell'ambito di una stessa ripetuta, oppure cambiandoli da una ripetuta all'altra, o da una seduta a quella successiva. L'importante è che l'inten-

sità con cui lavorano i muscoli sia sempre superiore a quella della gara.

Domanda: - Nella stessa seduta si possono fare sia ripetute di *intermittente-forza*, sia di *intermittente-corsa*?

Alberti: - Certamente. Uno dei vantaggi del lavoro intermittente è la sua duttilità. Anche all'interno della stessa ripetuta si può fare una sequenza di *intermittente-forza* (per esempio i primi 4 o 5 minuti di una ripetuta di 8 o di 10 minuti) e la rimanente sequenza di *intermittente-corsa*. Sono convinto, poi, che valga la pena di fare anche il contrario, vale a dire che sia utile iniziare con la sequenza corsa e poi finire con la sequenza forza; effettuare quest'ultima in condizioni di stanchezza ha senza dubbio aspetti positivi.

Domanda: - Si possono inserire anche gli ostacoli nell'*intermittente-corsa* per il siepista?

Alberti: - Non c'è nulla che lo vieti. Ritengo, però, che per un siepista gli ostacoli non debbano mai essere posti ad una distanza regolare l'uno dall'altro, come lo sono, per esempio, quelli dei 400 metri con ostacoli; credo, al contrario, che per lui sia importante l'abitudine ad affrontare la casualità, soprattutto per quello che riguarda la distanza fra un ostacolo e l'altro, ma anche dal punto di vista dell'altezza, se non altro per il fatto che in condizioni di affaticamento l'ostacolo è percepito come più alto. Vorrei sottolineare che, come si diceva prima, nell'intermittente 30-30 l'intensità della corsa è di solito vicina a quella della *Massima Velocità Aerobica* ed è quindi anche simile a quella alla quale si corrono di solito le prove dei 3000 metri con siepi. Poiché ci si deve abituare a passare l'ostacolo ad una velocità non troppo diversa da quella della gara (altrimenti la biomeccanica del gesto risulterebbe molto differente), ecco che anche da tale punto di vista non ci sono fattori che suggeriscono il non utilizzo dell'ostacolo nell'*intermittente-corsa*. Con un siepista, Davide Bacchetta, inserivo nella corsa dell'*intermittente-forza* tre barriere delle siepi, poste a distanza casuale, su un rettilineo che veniva compiuto a navetta; due stazioni del lavoro di forza erano alle estremità del rettilineo stesso.