

Cicli fondamentali e speciali nella preparazione del mezzofondista veloce evoluto:

alcune precisazioni su programmazione e periodizzazione.

Gianni Ghidini

Nello sport la periodizzazione dell'allenamento è:

- la divisione in cicli settimanali, mensili o stagionali dell'utilizzo e dello sviluppo dei mezzi
- la loro modulazione in carichi di lavoro progressivamente più vari ed evoluti in quantità (misurati in metri o minuti percorsi) o intensità (velocità o energia espressa nelle singole esercitazioni)
- tali da produrre nel tempo miglioramenti e adattamenti significativi
- tutto questo processo si deve concretizzare nell'attività agonistica con risultati migliori.

Ogni periodizzazione prevede dei periodi d'incremento della varietà, dell'intensità o della quantità nell'utilizzo dei vari mezzi, alternati a periodi di diminuzione, ma anche diversificazione dei mezzi, per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli, secondo il principio efficacemente sperimentato della supercompensazione. Ognuno dei differenti momenti prevede l'utilizzo di mezzi appropriati per conseguire gli obiettivi.

Si sa che per un'oculata evoluzione fisiologica nel giovane corridore sono fondamentali:

- un'estesa capillarizzazione a livello muscolare (adattamenti periferici)
- un miglioramento dell'apparato cardio/circolatorio e respiratorio (adattamenti centrali).

Nella programmazione sono quindi da prevedere delle esercitazioni aerobiche che agiscano positivamente

in queste direzioni. Si utilizzeranno quindi tutti quei mezzi che favoriscono nel breve nel medio e lungo periodo tali funzioni. Analogamente per le caratteristiche di forza, di coordinazione e di velocità. La programmazione dell'allenamento deve essere soggettiva, cioè va pensata ed attuata per quell'atleta, con quelle caratteristiche e con quegli obiettivi intermedi e finali che di volta in volta ci si propone. Per il conseguimento degli obiettivi bisogna:

- organizzare le esercitazioni in modo razionale
- formulare una programmazione, che si sviluppa in ognuna delle varie stagioni sportive, secondo una periodizzazione mirata.

Ciclo fondamentale e speciale nella preparazione del mezzofondista veloce evoluto

Per ciclo fondamentale si intende quel periodo che raccogliendo le risultanze delle stagioni precedenti, predispone lo sviluppo delle varie qualità che sostengono le prestazioni di una stagione agonistica. Metodologicamente è bene sia preceduto da un periodo di rigenerazione di 15 giorni e da un periodo introduttivo che gradualmente predispone l'atleta agli stimoli del ciclo fondamentale stesso.

In questo ciclo, determinate per gli esiti agonistici, sono definiti i presupposti tecnici della preparazione, sono messe a dimora le sementi della nuova stagione. Le esercitazioni inizieranno in modo soft e graduale fino ad estremizzare a volte le singole caratteristiche per ottenere il top nelle varie esercitazioni analitiche. Andranno curate le seguenti qualità:

- endurance generale nelle varie espressioni aerobiche di resistenza, potenza e velocità aerobica massima;
- forza elastica, veloce e resistente;
- coordinazione e rapidità;
- resistenza organica e mentale alla forza;
- resistenza alla rapidità.

Nei periodi di preparazione speciale, si passa dalle estreme performance delle singole componenti allenare, a quelle esercitazioni sintetiche organicamente e tecnicamente più vicine possibile alla prestazione sportiva:

- le varie esercitazioni formative di endurance, di coordinazione, di rapidità e della forza in tutte le forme utili per l'incremento della velocità, devono essere ricondotte alla tecnica alle varie velocità di gara
- la Velocità Aerobica Massima deve tendere a prove sintetiche di resistenza specifica.

Questo processo deve avvenire con la cura dei particolari e l'efficace impostazione tecnica che si è acquisita negli anni precedenti.

Cicli fondamentali della preparazione sportiva

MEZZI PRINCIPALI PER LO SVILUPPO DELL'AEROBIA NELLE SUE PRINCIPALI FORME:

- Aerobia continua a 150 battiti per 40'-60' di corsa.
- Moduli con Variazioni
 - da 150 battiti (aerobia Facile)
 - a 165 battiti (aerobia Media)
 - a 180 battiti (aerobia Veloce)

NB: questi valori non sono assoluti, essi devono essere ricavati dal test con rilevazione del lattato e della frequenza cardiaca alle varie velocità aerobiche.

- Lavoro intermittente con prove attorno ai 20"-30" (150-200mt) e recupero analogo di 20"-30" e velocità vicine al proprio valore sui 3000mt. Esempio: 7 x 200 in 33" e recupero 30" a corsa facile; ripetere per 3-4 serie.
- "circuiti modificati"
Prove di forza per 30" alternate a prove di 200 ad intensità della VA_{max} (situata attorno alla prestazione sui 3000 mt); esempio 6x (30" esercizio forza + 200 corsa) per un totale di 1000 mt di corsa e 3' di esercitazioni di forza.
- Prove frazionate lunghe: 3x3000 oppure 3-4x2000

PRIMO ciclo fondamentale per 1500

Programma riferito ad un corridore dei m.1500 uomini

PRIMO ciclo 1500. - PRIMA settimana

1	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	<p>riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (4 serie di 6 ripetizioni di cui 2 eseguite al 75% (*) e 2 al 60% (*) del massimale poi 4x50 skip 1 per serie</p> <p>N.B.: i pesi vanno-inseriti tra le due serie di potenziamento generale.</p>	<p>20'riscaldamento + 2x10 diagonali (120 mt) al 70-75% della velocità massima e recupero 30" e 4' + 15' di corsa a 160 battiti</p>

mt a velocità leggermente più bassa rispetto alla soglia anaerobica attuale nelle prime prove, per poi correre l'ultima a livello della soglia stessa.

- Prove frazionate medie (600-500-400 per 4000-5000mt totali) a partire dalla velocità di soglia nella prima settimana e poi incrementare gradualmente sino e oltre la VA_{max} .
- Moduli a velocità progressiva; esempi:
 - per l'800ista: 12' a 3'50" + 10' a 3'30" + 8' a 3'10"
 - per il 1500ista= 20' a 3'50" + 16' a 3'30" + 12' a 3'10" (8' per chi ha 3'10" di soglia).

MEZZI PRINCIPALI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA E DELLA RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE

- circuiti di potenziamento generale e specifico in palestra con incremento progressivo del numero delle prove o della loro intensità (anche con sovraccarico)
- esercitazioni tecniche di abilità, forza elastica e rapidità (in forma progressivamente più lunga)
- prove di sprint in salita a lunghezza crescente per sviluppare dapprima la forza veloce e poi la relativa resistenza
- circuiti modificati (descritti precedentemente); i circuiti hanno lo scopo di fare da congiunzione tra i lavori di potenza aerobica e i lavori di resistenza alla forza: è stato sperimentato che influiscono positivamente su tutti e 2 questi aspetti.

ni di buona qualificazione.

- Mese di Novembre.
- Piano di lavoro per 4 settimane.

1	MATTINO	POMERIGGIO
MER	Corsa con variazioni libere per 35'+ qualche breve andatura rapida; poi 3x5x50mt sprint in salita del 10% con recupero 2' al passo e 4'; si corre al 95% del max + 12' a fondo medio <°°°>	
MAR VEN	Corsa facile per 30'+ andature tecniche per 60mt + esercitazioni di rapidità (es specifici per sprinters + saltelli + skip + balzi alternati + hs + corsa calciata + corsa galoppata + corsa circolare ampia e frequente etc.) per 1 serie + 6x 80 mt in progressione veloce	Aerobia variata cosi: 4' lenti + 4' medi + 2' veloci per totali 50' consecutivi lento= 145 btm Medio=160-165 btm veloce=180 btm <°°°>
SAB	12' corsa+ 3x800 in circuit training: 1 esercizio di forza a carico naturale per 20" + 200mt in 34"; cioè 5 esercitazioni + 4x200 consecutivamente (800) + recupero 4'+ alla fine 1600 a sensazione dell'atleta.	

Nota a questa tabella e a tutte quelle seguenti:
(* per 1/2squat al ? % del max si intende un piegamento>estensione con un angolo al ginocchio di 90% eseguito in un tempo massimo totale di 80 centesimi di secondo.

<°°°> non solo valori assoluti, ma vanno ricercati per ogni atleta i valori relativi, presi alle varie frequenze e densità di lattato ematico rilevate nel test del lattato a velocità progressiva.

PRIMO ciclo 1500. - SECONDA settimana

2	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	Come lunedì e giovedì scorsi per 2 serie + pesi: 1/2 squat (8 ripetizioni veloci per 4 serie di cui 2 eseguite all'80% e 2 al 60 % del max) + 4x60 di skip (1x serie)	20' riscaldamento + 2x10 diagonali (120 mt) al 70-75% del velocità massima e recupero 30" e 4'+ 15' di corsa a 160 battiti
MER	Corsa con variazioni libere per 35'+ qualche breve andatura rapida + 2x7x60mt sprint in salita del 10% con recupero 2' e 4' si corre al 95% del max + 12' a fondo medio <°°°>	
MAR VEN	Corsa facile per 40'+ andature tecniche per 60mt + esercizi di rapidità (esercizi specifici per sprinters + saltelli + skip + balzi alternati + hs + corsa calciata + corsa galoppata + corsa circolare ampia e frequente etc.) per 1 serie + 6x90 mt in progressione veloce	Aerobia variata cosi: 4' lenti + 4' medi + 2' veloci per totali 50' consecutivi. lento= 145 fc Medio=160-165 fc veloce=180 fc <°°°>

SAB	12' corsa + 4x800 in circuit training. Ogni sezione: 5 esercitazioni di 1 esercizio di forza a carico naturale per 20" raccordati con 200mt in 34"; quindi 5 esercizi + 4x200 totali per sezione + recupero 4' + 1600 a sensazione dell'atleta	
-----	---	--

PRIMO ciclo 1500. - TERZA settimana

3	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	Come lunedì e giovedì scorsi per 2 serie + pesi: 1/2 squat (8 ripetizioni veloci per 4 serie di cui 2 eseguite all'80% e 2 al 60 % del max) + 4x60 di skip (1 per serie)	25' riscaldamento + 2x10 diagonali al 75% del max recupero 30" e 4'+ 15'corsi a 160 battiti
MER	Corsa con variazioni libere per 35'+ qualche breve andatura rapida + 12x70mt sprint in salita del 10% con recupero 2' al passo; si corre al 95% del max + 12' a fondo medio <°°°>	
MAR VEN	Corsa facile per 40'+ andature tecniche per 60mt + esercizi di rapidità (esercizi specifici per sprinters + saltelli + skip + balzi alternati + hs + corsa calciata + corsa galoppata + corsa circolare ampia e frequente etc.) per 1 serie + 6x 100 mt in progressione veloce	Aerobia variata così: 4' lenti + 4' medi + 2' veloci per totali 50' consecutivi. lento= 145 fc Medio=160-165 fc veloce=180 fc <°°°>
SAB	12' corsa + 3x1000 in circuit training. Ogni sezione: 5 esercitazioni di 1 esercizio di forza a carico naturale per 20" raccordati con 200mt in 34"; quindi 6 esercizi e 5x200 totali per sezione + recupero 4'+ 1000 a sensazione dell'atleta.	

PRIMO ciclo 1500. - QUARTA settimana (cosiddetta di SCARICO)

4	MATTINO	POMERIGGIO
LUN - GIO	Esercizi di potenziamento a carico naturale per 2 serie	Corsa con variazioni libere per 50' - 40'
MER	25' corsa facile + 8x80mt sprint corsi all'85-90% con recupero al passo + 10' da 150 a 170 battiti	Corsa con variazioni libere per 50' - 40'
MAR - VEN	Corsa 35'+ andature tecniche per 50mt per 1 serie + 8x100 mt in progressione veloce	Rigenerazione
SAB	Esercizi di potenziamento a carico naturale per 2 serie	Corsa con variazioni libere per 50' - 40'

1. SECONDO ciclo fondamentale per 1500.

Programma riferito ad un corridore dei m.1500 uo-

mini di buona qualificazione.

- Mese di Dicembre.
- Piano di lavoro per 4 settimane.

SECONDO ciclo 1500. - PRIMA settimana

1	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (5 serie di 6 ripetizioni svelte di cui 3 eseguite all'75% (*) e 2 al 50% (*) del massimale + 3x25 molleggi per piede con 20kg + 5x60 skip 1 per serie	25' riscaldamento + 2x10 diagonali al 70-75% del max recupero 30" e 4' + 15' corsi a 160 battiti
MER	20' riscaldamento + moduli: 6' medi + 4' facili + 5' medi+ 3' facili + 4' medio>veloce + 3' facili + 3' medio>veloce + 2' facili <°°°>	Rigenerazione
MAR VEN	Corsa facile per 40' + 2 serie di andature tecniche su 60m + esercizi di rapidità + 5x100 in progressione veloce con recupero al passo	Per chi vale 3'50": Martedì: Riscaldamento + 3x3000 corsi: 10'30">10'15">10'00 recupero: 500 in 2' Venerdì: Riscaldamento + 4x600 (1'54") + 4x500 (1'33") + 4x400 (1'12"); pausa 1'30" tra le prove e 3' o 4' tra le serie
SAB	Riscaldamento + brevi andature + 2x7x70mt in salita del 10% con recupero 2' e 4'; prove corsi al 90% del max + 2x (5' medi + 5' facili) = 20' tot	Rigenerazione

SECONDO ciclo 1500. - SECONDA settimana

1	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (5 serie di 6 ripetizioni svelte di cui 3 eseguite al 75% (*) e 2 al 50% (*) del massimale + 3x25 molleggi per piede con 20kg + 5x60 skip 1 x serie	25' riscaldamento + 2x10 diagonali al 70-75% del max recupero 30" e 4' + 15' corsi a 160 battiti
MER	20' riscaldamento + moduli: 6' medi + 4' facili + 5' medi+ 3' facili + 4' medio>veloce	Rigenerazione

	+ 3' facili + 3' medio>veloce + 2' facili <°°°>	
MAR VEN	Corsa facile per 40'+ 2 serie di andature tecniche su 60m + esercizi di rapidità + 5x100 in progressione veloce con recupero al passo	Per chi vale 3'50": Martedì: Riscaldamento + 3x3000 così: 10'15">10'00">9'45" recupero: 500 in 2' Venerdì: riscaldamento + 4x600 (1'50") + 4x500 (1'30") + 4x400 (1'10") pausa 1'30" tra le prove e 3' o 4' tra le serie
SAB	Riscaldamento + brevi andature + 2x8x80mt in salita del 10% con recupero 2' e 4'; prove corsi al 90% del max + 2x (5' medi + 5' facili) = 20' tot	Rigenerazione

SECONDO ciclo 1500. - TERZA settimana

2	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (5 serie di 6 ripetizioni svelte di cui 3 eseguite all'80% (*) e 2 al 60% (*) del massimale + 3x25 molleggi per piede con 20kg + 5x60 skip 1 x serie	25' riscaldamento + 2x10 diagonali al 70-75% del max recupero 30" e 4' + 15' corsi a 160 battiti
MER	20' riscaldamento + moduli: 6' medi + 4' facili + 5' medi+ 3' facili + 4' medio>veloce + 3' facili + 3' medio>veloce + 2' facili <°°°>	Rigenerazione
MAR VEN	Corsa facile per 40'+ 2 serie di andature tecniche su 60m + esercizi di rapidità + 5x100 in progressione veloce con recupero al passo	Per chi vale 3'50": Martedì: Riscaldamento + 3x3000 così: 10'00">9'45">9'30" recupero: 500 in 2' Venerdì: Riscaldamento + 4x600 (1'48") + 4x500 (1'28") + 4x400 (1'08") pausa 1'30" tra le prove e 3' o 4' tra le serie
SAB	Riscaldamento + brevi andature + 2x10x80mt in salita del 10% con recupero 2' e 4'; prove corse al 90% del max + 2x (5' medi + 5' facili) = 20' tot	

SECONDO ciclo. - QUARTA settimana (cosiddetta di SCARICO)

4	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	Esercitazioni di potenziamento a carico naturale per 2 serie	Corsa con variazioni libere per 50'-40' Oppure Rigenerazione
MAR VEN	20' corsa facile + 8x80mt sprints all'85-90% con recupero al passo + 10' da 150 a 170 battiti	Corsa con variazioni libere per 50'-40' Oppure Rigenerazione
MER SAB	Corsa facile per 40'+ 1 serie di andature tecniche per 50mt. + 8x100 mt in progressione veloce	Rigenerazione

Dopo questi 2 cicli di preparazione fondamentale ci sarà un periodo in cui le gare di Cross corto e qualche indoor serviranno (in questa unica periodizzazione) principalmente da verifica del lavoro svolto.

4. PRIMO ciclo fondamentale 800 m

Programma riferito ad un corridore dei m. 800 uomini di buona qualificazione.

- Mese di Novembre.
- Piano di lavoro per 4 settimane (di seguito sono riportate le prime due settimane).

PRIMO ciclo 800. - PRIMA settimana

1	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (20 steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (4 serie di 6 ripetizioni di cui 2 eseguite al 75% (*) e 2 al 60% (*) del massimale poi 4x50 skip 1 per serie N.B.: i pesi vanno-inseriti tra le due serie di potenziamento generale.	20' riscaldamento + 2x10 diagonali (120 mt) al 70-75% della velocità massima e recupero 30" e 4' + 15' di corsa a 160 battiti
MER	Corsa con variazioni libere per 25' + qualche breve andatura rapida + 12x50mt sprint in salita del 10% recupero 2'al passo si corre al 95% del max + 10' a fondo medio <°°°>	Rigenerazione
MAR VEN	Corsa facile per 30'+ andature tecniche per 60mt. + esercitazioni di rapidità (es specifici per sprinters + saltelli + skip + balzi alternati + hs + + corsa calciata + corsa galoppata + corsa circolare ampia e frequente etc.) x 1 serie + 6x 80 mt in progressione veloce	Aerobia variata così: 4x (5' lenti + 3' medi+ 2' veloci) per 40' consecutivi lento= 145 btm Medio=160-165 btm veloce=180 btm <°°°>
SAB	12' corsa+ 3x800 in circuit training: 1 esercizio di forza a carico naturale per 20" + 200mt in 34"; cioè 5 esercitazioni + 4x200 consecutivamente (800) + recupero 4'+ alla fine 1000 a sensazione dell'atleta.	

PRIMO ciclo 800. - SECONDA settimana

2	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	Come lunedì e giovedì scorsi per 2 serie + pesi: 1/2 squat (8 ripetizioni veloci per 4 serie di cui 2 eseguite all'80% e 2 al 60 % del max) + 4x60 di skip (1x serie)	20' riscaldamento + 2x10 diagonali (120 mt) al 70-75% del velocità massima e recupero 30" e 4' + 15'di corsa a 160 battiti
MER	Corsa con variazioni libere per 25' + qualche breve andatura rapida + 12x60mt sprint in salita del 10% con recupero 2' e 4' si corre al 95% del max + 10' a fondo medio <°°°>	
MAR VEN	Corsa facile per 40'+ andature tecniche per 60mt + esercizi di rapidità (esercizi specifici per sprinters + saltelli + skip + balzi alternati + hs + corsa calciata + corsa galoppata + corsa circolare ampia e frequente etc.) per 1 serie + 6x90 mt in progressione veloce	Aerobia variata così: 4x (5'lenti + 3' medi + 2' veloci) per tot 40' consecutivi. lento= 145 fc Medio=160-165 fc veloce=180 fc <°°°>
SAB	12' corsa + 5x800 in circuit training. Ogni sezione: 5 esercitazioni di 1 esercizio di forza a carico naturale per 20"raccordati con 200 mt in 34"; quindi 5 esercizi + 4X200 totali per sezione	

5. SECONDO ciclo fondamentale per 800.

Programma riferito ad un corridore dei m. 800 uomini di buona qualificazione.

- Mese di dicembre.
- Piano di lavoro per 4 settimane (di seguito sono riportare le prime due settimane).

SECONDO ciclo 800. - PRIMA settimana

2	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (5 serie di 6 ripetizioni svelte di cui 3 eseguite al 75% (*) e 2 al 50% (*) del massimale + 3x25 molleggi per piede con 20kg + 5x60 skip 1 per serie	25'riscaldamento + 2x10 diagonali al 70-75% del max recupero 30" e 4'+ 15'corsi a 160 battiti
MER	10' riscaldamento + moduli: 6' medi + 4' facili + 5' medi+ 3' facili + 4' medio>veloce + 3' facili + 3' medio>veloce + 2' facili <°°°>	Rigenerazione
MAR VEN	Corsa facile per 30'+ 2 serie di andature tecniche su 60m + esercizi di rapidità + 5x100 in progressione veloce con recupero al passo	Per chi vale 3'50": Martedì: Riscaldamento + 4x2000 così: 6'50">6'40">6'30">6'20" recupero: 500 in 2'

		Venerdì: Riscaldamento + 3x600 (1'54") + 3x500 (1'30") + 3x400 (1'10"); pausa 1'30" tra le prove e 3' o 4' tra le serie
SAB	Riscaldamento + brevi andature + 12x70mt in salita del 10% con recupero 2' e 4'; prove corsi al 90% del max + (4' medi + 4' facili) per arrivare a 20' tot	

SECONDO ciclo 800. - SECONDA settimana

2	MATTINO	POMERIGGIO
LUN GIO	riscaldamento (steps alternati + flessioni AS + addominali + dorsali + molleggi piedi) + esercizi per i glutei + bicipite femorale per 2 serie + pesi: 1/2 squat (5 serie di 6 ripetizioni svelte di cui 3 eseguite al 75% (*) e 2 al 50% (*) del massimale + 3x25 molleggi per piede con 20kg +5x60 skip 1 x serie	25' riscaldamento + 2x10 diagonali al 70-75% del max recupero 30" e 4' + 10' corsi a 160 battiti
MER	10' riscaldamento + moduli: 6' medi + 4' facili + 5' medi + 3' facili + 4' medio>veloce + 3' facili + 3' medio>veloce + 2' facili <°°°>	Rigenerazione
MAR VEN	Corsa facile per 30' + 2 serie di andature tecniche su 60m + esercizi di rapidità + 5x100 in progressione veloce con recupero al passo	Per chi vale 3'50": Martedì: Riscaldamento + 4x2000 così: 6'40" + 6'30" + 6'20" + 6'10" recupero: 500 in 2' Venerdì: riscaldamento + 3x600 (1'48") + 4x500 (1'28") + 4x400 (1'08") pausa 1'30" tra le prove e 3' o 4' tra le serie
SAB	Riscaldamento + brevi andature + 2x8x80mt in salita del 10% con recupero 2' e 4'; prove corsi al 90% del max + 2x (5' medi + 5' facili) = 15' tot	Rigenerazione

5. Ciclo Speciale per 1500.

Se negli anni precedenti e nei mesi precedenti abbiamo curato lo sviluppo graduale dei vari aspetti che riguardano:

- la preparazione mentale al training e alle gare,
- la forza,
- la rapidità,
- la coordinazione,
- in genere l'endurance,

nel periodo preagonistico ci troviamo di fronte a quale strada seguire per ottenere i risultati ipotizzati per il nostro atleta. La strada più efficace è quella di focalizzare le gare cruciali della stagione, e da quel periodo risalire a ritroso per la costruzione dei mezzi adeguati.

Mezzi speciali per un 1500ista evoluto

Vengono individuati quattro mezzi speciali per lo sviluppo della forma sportiva di un mezzofondista veloce.

A. DALLE PROVE LUNGHE DI POTENZA AEROBICA A QUELLE AL-

LA VELOCITÀ DI VO_{2MAX} , INFINE ALLE PROVE MISTE (AEROBICO/ANAEROBICO) DI SOSTEGNO AL RITMO GARA.

Questi mezzi si prefiggono lo scopo non solo di incrementare il livello di soglia anaerobica, ma anche di influire positivamente sulla Velocità Aerobica Massima; inoltre promuovono, attraverso uno studio del ritmo via via più prossimo alla velocità di gara, positivi adattamenti a livello metabolico, biomeccanico-ritmico e coordinativo.

Esempio di uno sviluppo di questi mezzi:

- nel 1° microciclo speciale 3x3000 a velocità vicino alla soglia anaerobica; pausa di 4' a 150 battiti;
- nel 2° microciclo speciale 3000+2000+2000+1000 a velocità di soglia pausa: di 4' a 150 battiti.
- dopo un microciclo (il 3°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con le prove verso il ritmo gara saranno i 1.200 che cresceranno di velocità ogni microciclo
- nel 4° micro ciclo speciale (atleta con soglia di 3'10"/km): 6x1200 = 3'48" + 3'45" + 3'42" + 3'39" + 3'36" + 3'33" (es: 3'36" si corrono i 400 in



74" + 72" + 70")

Quindi: 6x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 1' + 2' + 3' + 4' + 5'

- nel 5° micro ciclo speciale: 5x1200 = 3'39" + 3'36" + 3'33" + 3'30" + 3'27" (es: 3'30" si corrono i 400 in 72" + 70" + 68")

Quindi: 5x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 pausa 3' + 4' + 5' + 6'

- dopo un micro ciclo (il 6°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con il:
- 7° micro ciclo speciale: 5x1200 = 3'33" + 3'30" + 3'27" + 3'24" + 3'21" (es: 3'24" si corrono i 400 in 70" + 68" + 66")

Quindi: 5x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 3' + 4' + 5' + 6'

- 8° micro ciclo speciale: 4x1200 = 3'24" + 3'21" + 3'18" + 3'15" (es: 3'18" si corrono i 400 in 68" + 66" + 64")

Quindi: 4x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 4' + 5' + 6'

- Dopo un micro ciclo (il 9°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con il:
- 10° micro ciclo speciale: 4x1200 = 3'18" + 3'15" + 3'12" + 3'09" (es: 3'12" si correranno i 400 in 66" + 64" + 62")

Quindi: 4x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 - - pausa 6' + 7' + 8'

- 11° micro ciclo speciale: 3x1200 = 3'09" + 3'06" + 3'03" (es: 3'06" si correranno i 400 in 64" + 62" + 60")
- Quindi 3x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 8' + 10'

- Dopo ci sarà un micro ciclo (il 12°) di rigenerazione o di "scarico".

B. Si era già arrivati al termine della preparazione fondamentale a sviluppare la forza veloce con opportune esercitazioni (vedi es. di potenziamento generale e specifico descritti nella precedentemente) ma anche con sprints in salita dai 30 agli 80mt. Via via la forza veloce aveva acquisito maggior resistenza con più prove sui 100mt in salita; si tratta ora di qualificare la resistenza alla velocità, naturalmente in funzione della gara dei 1500 mt. e cioè:

- 6x100 in salita del 10% al 90% velocità max recupero 3' e 8' + 6x100 al 90% con cintura; recupero 5'
- 6x100 al 90% con cintura + 6x100 in ampiezza al 90%; recupero 4'-5' e 8' tra serie
- 12x100 (6+6) in ampiezza al 90%; recupero 5' e 8'
- 6 x100 in ampiezza + 6x100 in frequenza al 90%

recupero 5' e 8'

- 6 x120 in ampiezza + 6x120 in frequenza al 90% recupero 5' e 9'
- 2x (5x150) curva in frequenza e rettilineo in ampiezza all'88-90% della velocità max; recupero 7' e 10'
- 2x (4x200) curva in frequenza e rettilineo in ampiezza: all'85-88% del max recupero 7' e 10'
- 3x (3x200) curva in frequenza e rettilineo in ampiezza all'85-88%; recupero 8' e 12'

N.B. queste esercitazioni vengono al termine di qualche gara indoor, dopo quindi una preparazione alla forza con appropriati mezzi che via via si evolvono sino a usare nell'evoluto anche i sovraccarichi (in maniera veloce/dinamica), devono avere nell'aspetto tecnico la parte predominante. Difatti i tempi di appoggio, l'ampiezza e la frequenza del passo, gli spostamenti verticali + orizzontali del baricentro, l'azione dei vari segmenti corporei in movimento vanno analizzati e curati in modo particolare. L'uso delle andature tecniche della corsa aiuta a migliorare la forza veloce e la coordinazione se vengono a fondersi con la corsa veloce.

C. DALLE PROVE FRAZIONATE MEDIO/LUNGHE E MEDIE DI POTENZA AEROBICA A QUELLE DI POTENZA AEROBICA MASSIMA, INFINE ALLE PROVE DI RESISTENZA SPECIFICA A VELOCITÀ CRESCENTE.

Queste esercitazioni hanno lo scopo di completare lo sviluppo del lavoro "A" con ritmi via via prossimi e poi più veloci della velocità di gara, per favorire degli adattamenti specifici alle varie esigenze metaboliche, ritmiche e tattiche della gara dei mt 1500. Esempio primo lavoro:

- da 2x800 + 2x700 — 3x600 — 3x400 p. 3' e 5' tra coppie e triple (6.000mt); esempio soglia a 3'10" si corre ritmo del 12% più veloce cioè 2'50"/km gli 800 e 700 e poi del 18% più veloci i 600 e 500 = 2'40"/km circa cioè 800: 2'16" e 700: 2'00"/600:1'36"; 500:1'24" e 400: 1'04"; nelle settimane seguenti si guadagna 1 secondo ogni 400mt in tutte le prove.

Esempio secondo lavoro:

- 800 (2'14") + 700 — 800 + 700 + 600 — 600 + 500

(1'19")+600p. 3'e 5' (5.300mt)

- 800(2'12")+700(1'55")—600+ 2x500—3x500 (1'18") p.3'e 5' (4.600mt)
- 2x700 (1'53")—700+600 (1'33")—3x500 (1'17") p. 3' e 6' (4.200mt)
- 800 (2'08")+700 (1'51")+600 (1'32")—700-600-500 p.4'+7'(m3.900)
- 700(1'50")+600(1'30")+500(1'15")—700+600+500p. 4'e 8' (3.600 mt)
- 800 (2'04")+700 (1'48") — 3x600 (1'28"/29") p. 5' e 8' (3.300 mt)
- 800 (2'02")+700 (1'45") 3x500 (1'12") p. 5' e 10' (3.000mt)

D. DALLE PROVE FRAZIONATE BREVI (E PAUSA BREVE) DI POTENZA AEROBICA MASSIMA ALLE PROVE MISTE CON INTENSITÀ CRESCENTE; (con soglia a 3'10": si inizia col correre il 15-16% più veloci).

Questi lavori hanno lo scopo di favorire adattamenti progressivi verso velocità sempre più elevate, per completare quel mix di utilizzo di Potenza Aerobica Massima e di Capacità Lattacida che caratterizza il mezzofondo veloce.

Esempi:

- 3x4x400 pausa 1'e 4' (mt.4.800) tempi: 65"-66"
- 3x (5x300) pausa 1' e 4' (mt 4.500) tempi: 46"-47"
- 3x (2x400+2x300) pausa 1'e 4' (mt.4.200) tempi: 63"+46"
- 3x (400+300+300+200) pausa 2' e 5' (3.600 mt.) tempi:62"+44"+28"
- 2x4x400 p. 2'e 6' (3.200 mt.) tempi: 60"-61"
- 2x4x400 p.2'/3'/4'+ 6' tra sets (3.200 mt) tempi: 62"+60"+58"+56"
- 3x3x300 a velocità crescente pause 2'-4' e 6' tra sets (2.700 mt.) tempi: 44"+42"+40"
- 2x4x300 a velocità crescente pause 2'-3'-4' e 6' (2.400 mt.) tempi: 42"+41"+40"+39"

L'ideale sarebbe arrivare al top delle rispettive esercitazioni (**A**,**B**,**C** e **D**) ad alta intensità una ventina di giorni prima delle gare cruciali programmate con lavori del tipo:

A = 3x 1.200 per mt 3.600 totali

B = 10x 150mt oppure 9x200 per mt 1.500>1800 totali

C = 800+700+3x500 per mt. 3.000 totali

D = 2x (4x300) per mt 2.400 totali

In tal modo si sono affinate tutte le principali componenti organiche che costituiscono la gara dei 1500 per un atleta evoluto. Per i giovani il percorso sarà più breve nel tempo, meno intenso e di minor quantità per dare opportunità di lavorare anche sull'aspetto formativo.

Si ipotizza per l'evoluto dei cicli di 16 giorni in cui completare 2 microcicli di lavoro, seguiti da 5 giorni (3 settimane) di recupero e diversificazione degli stimoli con lavori meno intensi, in minor volume; in totale si potranno fare 3 cicli di 16gg + 5gg di recupero: cioè 3x3 settimane (9 settimane) seguiti da 2 cicli di 10 + 4gg (4 settimane); per un totale di 13 settimane, cioè 3 mesi circa.

NB- E' una ipotesi: i tempi li danno la condizione e la capacità di recupero e crescita.

Si è verificato in diverse occasioni che dopo i lavori più impegnativi sono necessarie non le 48 ore previste (che permettono quindi lavori speciali a giorni alterni), bensì 72 ore: cioè lavori speciali seguiti da 2 giorni di lavoro differenziato e meno intenso e lavoro speciale il 4° giorno successivo (es: Lunedì lavoro speciale e giovedì lavoro speciale).

Per uno Junior si pensa a 1 ciclo di 16 + 5 giorni (3 settimane) + 4 cicli 10 + 4 (8 settimane) totale = 11 settimane

Per un allievo si prevedono 5 cicli di 10 + 4 giorni (2 settimane) totale = 10 settimane.

Anche con i più giovani i tempi sono determinati non solo dall'entità dello stimolo e dalle capacità di recupero, ma anche dalla quantità di allenamenti settimanali svolti.

Esempio di un ciclo speciale intermedio per un atleta 1500ista evoluto:

	MATTINO	POMERIGGIO
LUN	5x1200: da 3'33" a 3'21" con crescita ogni giro (esempio: 73"+71"+69") recuperi 3' 4' 5' 6'	
MAR	Riscaldamento + potenziamento generale + specifico (*)	5x (4' corsa facile a 140 btm + 6' corsa media a 165-170). Totale di 50'
MER	6x100 in ampiezza + 6x100 in frequenza al 90% del max recuperi 5' e 8'	
GIO	Andature tecniche di corsa per 60 mt + 12x100 su prato a ritmo gara recupero 1'	4x (6'a 150 battiti + 5' a 165 + 4'a 180) per 60' totali consecutivi
VEN	(800+700+600) + (700+600+500) tempi: 2'08" + 1'51" + 1'32" + 1'16" recuperi: 3'e 6' tra serie	
SAB	25' aerobia a 150 battiti + andature tecniche per 40 mt + 15'a 165 btm + 10' a 180.	
DOM	2 serie di: 4x400 in 60" pause: 2' e 6' modalità esecutiva: curva frequenza + rettilineo in ampiezza	
LUN	30' corsa facile + 3x6x60 in salita al 95% del max; pausa 1' e 5' + 15' a 165 btm	
MAR	4x1200: da 3'21" a 3'12" con crescita ogni giro (es: 69"+67"+65") recuperi 4' + 5' + 6'	5x (4' corsa facile a 140 btm + 6' corsa media a 165-170). Totale di 50'
MER	Riscaldamento + potenziamento generale + specifico (*)	
GIO	6 x120 in ampiezza + 6x120 in frequenza al 90% pause 5' e 9'	
VEN	40' corsa facile + andature tecniche di corsa per 70 mt + 12x100 su prato a ritmo gara recupero 1'	
SAB	(700+600+500) + (700+600+500) totale metri: 3600 tempi: 1'50"/1'30"/1'15" pause 4' e 7'	
DOM	Rigenerazione	

	MATTINO	POMERIGGIO
LUN	25' aerobia a 150 btm + andature tecniche per 50 mt + 15'a 165 btm + 10' a 180.	
MAR	2x4x400 da 62"+60"+58"+56" pause: 2'- 3'- 4' e 6' tra le serie modalità esecutiva: curva frequenza + rettilineo in ampiezza	
MER	corsa facile per 45' con variazioni libere	
GIO	30' corsa facile + 3x6x50 in salita al 95% del max pausa 1'e 5'	
VEN	30' corsa facile + andature tecniche per 60 mt + 2x10x100mt su prato a ritmo gara pause: 1'4'	
SAB	5' a 140 btm + 10' a 170 + 5' a 140 + 10' a 175 + 5' a 140 + 10' a 180 consecutivi	
DOM	Rigenerazione	

Nota alla tabella sopra:

(*) Per potenziamento generale si propone 1 circuito in cui vengono potenziati i principali i distretti muscolari: addominali, dorso- lombari, cingolo scapolo-omero-ale, glutei, quadricipite + bicipite femorale, tricipite su-rale, esercizi per le braccia.

Per potenziamento specifico del 1500ista: step alter- nato con leggero sovraccarico + molleggi + balzi + saltelli; tutti a forte intensità e per un numero crescente di ripetizioni in serie fino metà del tempo gara totale.

Mezzi speciali per un 800ista evoluto

A. DALLE PROVE LUNGHE DI POTENZA AEROBICA A QUELLE ALLA VELOCITÀ DI VO_{2MAX} , INFINE ALLE PROVE MISTE (AERO- BICO/ANAEROBICO) DI SOSTEGNO AL RITMO GARA.

Analogamente come per il 1500ista, vengono propo- sti i 12 microcicli per un 800ista.

Esempio di uno sviluppo di questi mezzi:

- nel 1° microciclo speciale 5 x1200 = 3'45"+ 3'42"+3'39"+ 3'36"+3'33" (es: 3'36" si corrono i 400 in 74"+72"+70")
- Quindi : 5x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 2'+3'+4'+5';
- nel 2° microciclo speciale 5x1200= 3'39"+ 3'36"+

3'33"+3'30"+ 3'27" (es: 3'30" si corrono i 400 in 72"+70"+68")

- Quindi 5x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 4'+5'+6'.
- **Dopo un micro ciclo (il 3°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con il:**
- nel 4° micro ciclo speciale:
4x1200= 3'30"+3'27"+3'24"+3' 21" (es: 3'24"si cor- rono i 400 in 70"+68"+66")
Quindi 4x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 5'+6'+7'
- nel 5°micro ciclo speciale:
4x1200= 3'24"+3'21"+3'18"+3'15" (es: 3'18" si cor- rono i 400 in 68"+66"+64")
- Quindi 4x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 6'+ 8'
- **Dopo un micro ciclo (il 6°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con il:**
- 7°micro ciclo speciale:
3x1200=3'15"+3'12"+3'09" (es: 3'12" si correran- no i 400 in 66"+64"+62")
- Quindi 3x1200 a velocità crescente tra prove e ogni 400- pausa 7'+8'+9
- 8°micro ciclo speciale:
3x1000=2'40"+2'36"+ 2'32" (es: 2'32" si correran- no i 400 in 63"+61"+e 200 in 28")

- Quindi 3x1000 a velocità crescente tra prove e ogni 400 e pausa 8' + 10'
- **Dopo un micro ciclo (il 9°) di rigenerazione o di "scarico" si riprenderà con il:**
- 10° micro ciclo speciale:
1000=2'32"rec. 9'+800=1'58"rec. 8'+600=1'26"rec. 7'+400=56"rec.7' +200= 26"
- 11°micro ciclo speciale:
1000=2'30"rec 10'+800=1'56"rec 9'+ 2x500= 1'09" rec. 5'
- Quindi 1000+800 a velocità crescente e 600/500/400/200 a vel. uniforme
- **Dopo ci sarà un micro ciclo (il 12°) di rigenerazione o di "scarico".**

B. Si era già arrivati al termine della preparazione fondamentale a sviluppare la forza veloce con opportune esercitazioni (vedi es. di potenziamento generale e specifico descritti nella preparazione del mezzofondista veloce), ma anche con sprints in salita dai 30 agli 70mt.

Via via la forza veloce aveva acquisito maggior resistenza con più prove anche sui 100m in salita; si tratta ora di qualificare la resistenza alla velocità, naturalmente in funzione della gara dei mt. 800 e cioè:

- 8x80salita del 10% al 90% d. max. rec 3' e 8'+8x80=90% c. cintura rec 5'
- 6x100salita del 10% al 90% d. max. rec 3' e 8'+6x100=90% c. cintura rec 5'
- 6x100 al 90% con cintura +6x100 in ampiezza al 90% rec 4'5' e 8' tra serie
- 12x100 (6+6) in ampiezza al 90% pausa 5' e 8'
- 6 x100 in ampiezza + 6x100 in frequenza al 90% pausa 5' e 8'
- 6 x120 in ampiezza + 6x120 in frequenza al 90% pausa 5' e 9'
- 2x (5x150) curva in freq e rettilineo+ampio: all'88-90% del max rec. 6' e 10'
- 2x (4x200) curva in freq e rettil.+ampio: all'88-90% del max rec. 8' e 12'

C. Dalle prove frazionate medie di Pot Aerobica > a quelle di Velocità Aerobica Massima infine alle prove di Resistenza specifica tutte a velocità crescente.

Queste esercitazioni hanno lo scopo di completare lo sviluppo del lavoro "A" con ritmi via via prossimi e alla fine anche più veloci della velocità di gara, per costruire degli adattamenti specifici alle varie esigenze metaboliche, ritmiche e tattiche della gara dei mt 800; e cioè:

- 4x(2x600)= con soglia a 3'10"si corre + 2x1'48" + 2x1'45" + 2x1'42" 2x1'39" con crescita ogni 200mt e pausa di 2' e 4' tra coppie (=8x600)
- 3x600= 1'42"+2x600=1'39"+2x600=1'36" pausa=2'e 4'(7x600)
- 3x600= 1'39"+2x600=1'36"+2x600=1'33" pausa=3'/6"=(7x600)
- 2x600=1'36"+2x600=1'33"+2x600=1'30" pausa= 3'/6"=(6x600)
- 2x600=1'33"+2x600=1'30"+2x600=1'28"p.=3' e 6' tra coppie =(6x600)
- 1x600=1'32"+1'30"+1'28"+1'27"+1'26"pausa=3'+4'+5'+6' (5x600)
- 1x600=1'32"+1'30"+1'28"+1'26"+1'24"p=4'+5'+6'+7' (5x600)
- 3x600=1'27"+1'24"+1'21"+ pausa: 4'+6'+8'+2x300=39"/40" p: 3'

D. Dalle prove frazionate brevi un po' più svelte della Velocità Aerobica Massima (e con pausa breve) alle prove miste con intensità crescente; (con soglia a 3'10": si inizia col correre il 18% + veloci cioè a 2'40" circa x km). Questi lavori hanno lo scopo di favorire adattamenti progressivi verso velocità sempre più elevate, per completare quel mix di utilizzo di Potenza Aerobica Massima e di Capacità Lattacida che caratterizza una parte importante della preparazione dell'ottocentista.

- 5x(2x400=64") pausa 2' e 4' (mt 4000)
- 4x(3x300=47"+46"+45") pausa 2'e 4' a (mt.3600)
- 3x300=46"+3x400=62"+3x300=44"pausa 2' e 4' (mt 3300)
- 2x(5x300=45"+44"+43"+42"+41") p=1'+2'+3'+4' e 6' (mt.3000)
- 3x300x 3 serie (es: 44"+42"+40") pausa 2'+3'e 5' (2700 mt.)
- 4x300x 2 serie (es: 43"+42"+41"+40") p. 2'+3'+4' e 6' (2400 mt.)
- 2x(400+300+400) es: 54"+39"+54" p:5'+4'+e 8' (2200 mt.)
- 2x(300+400+300) es: 39"+53"+39" p. 4'+5' e 10' (2000 mt.)

L' ideale sarebbe arrivare al top delle rispettive esercitazioni ad alta intensità una ventina di giorni prima delle gare cruciali programmate e cioè:

- A = 1.000+800+2x500 per mt **2.800 totali**
- B = 10x 150mt oppure 8 x200 per mt **1.500/1600 totali**
- C = 3x600+2x300 per mt. **2400 totali**
- D = 2x(300+400+300) per mt **2000 totali**

Esempio di un ciclo speciale intermedio per un atleta 800ista evoluto:

	MATTINO	POMERIGGIO
LUN	3x1200: 3'24"+3'18"+3'12" con crescita ogni giro (es: 68"+66"+64") rec 5' 6'	
MAR	Riscaldamento + potenziamento generale + specifico (*)	5' corsa media (160/170 batti)+3' c. facile (140 b) x24'
MER	6x 100 in ampiezza + 6x100 in frequenza al 90% del max rec 5' e 8'	
GIO	30'corsa facile + and. Tec.d.corsa x 60 mt+12x100 su prato a ritmo gara rec 1'	
VEN	6x600 così: 2x600 =1'33"+ 2x600=1'30"+1x600=1'28"+1x600=1'26" rec. 3'/ 5'/ 6'	
SAB	20'aerobia a 150 battiti + and tec. per 40 mt+12' a 165 b.+ 8' 180 battiti	
DOM	3 serie di : 3x3x300=44"+42"+40"pausa 2'+3'e 5'(tot =2700mt)	
LUN	30'corsa facile + 3x (6x60) in salita pausa 1' e 5' al 95% del max	
MAR	3x1000:da 2'40"+2'36"+2'32"con crescita ogni giro (es: 63"+61+200 in 28")	
MER	Riscaldamento + potenziamento generale + specifico (*)	5' corsa media (160/170 batti)+3' c. facile (140 b) x30'
GIO	6 x120 in ampiezza + 6x120 in frequenza al 90% pausa 5' e 9'	
VEN	30' corsa facile + and. Tec.d.corsa x 60 mt+12x100 su prato a ritmo gara rec 1'	
SAB	5x600=1'34"+1'32"+1'30"+1'27"+1'25" pausa 3'+4'+5'+6'	
DOM	Rigenerazione	
LUN	20'aerobia a 150 battiti + and tec. per 40 mt+12' a 165 b.+ 8' 180 battiti	
MAR	2x4x300=43"+42"+41"+40"+p:2'+3'+4' e 6' tot= 2400mt curva freq. rettil. ampio	
MER	corsa facile per 40' con variazioni libere	
GIO	30' corsa facile + 3x (6x50) in salita pausa 1' e 5' al 95% del max	
VEN	30' c. facile + and.Tec. per 60 mt+ 2x10 x100mt su prato a ritmo gara p.1'/4'	
SAB	4' a 140 battiti+8' a 170poi 4'a 140+8' a 175 poi 4' a 140+8' a180 battiti consecutivam.	
DOM	Rigenerazione	

Questo è un ciclo di 16 gg. di lavoro intenso e 5 di lavoro + leggero; totale= 21 gg.

Desidero ringraziare Silvano Danzi per il prezioso aiuto nella rilettura e nell'organizzazione grafica del testo.