

NOTE INTRODUTTIVE ALLA SCELTA E ALLA PREPARAZIONE DEGLI 800 M PIANI

Bruno Sgherzi, *Centro di Medicina dello Sport USSL 29, Bergamo - Servizio di valutazione funzionale*

Introduzione

La gara degli 800 m è sempre stata considerata, a buona ragione, dagli allenatori, una delle specialità più difficili da preparare.

Probabilmente la difficoltà sta a monte di questa comune osservazione.

I preparatori della velocità allenano gli atleti per le gare dei 100 e 200 m piani, spingendosi come ultima spiaggia, spesso quando i risultati non sono più che promettenti, verso i 400 m.

La loro cultura specifica li porta ad analizzare l'atleta ed a sintetizzare l'allenamento, nell'ambito del discorso «velocità».

I preparatori del mezzofondo, da sempre, tendono a valorizzare i talenti naturali nelle gare dai 1.500 ai 10.000 m, azzardando sporadici impegni, in periodi particolari (quelli del ripensamento) nei confronti degli 800 m e/o della maratona.

Esistono poi gli «innamorati» degli 800 m ed i dualisti dei 400 - 800 m e 800 - 1.500 m.

In questa dialettica trattazione svolta prevalentemente sul piano fisiologico esamineremo la gara degli 800 m piani, cercando di tracciare un profilo dell'ottocentometrista puro e dell'ancora discussa metodologia del suo allenamento, alla ricerca della massima prestazione.

Il profilo

L'ottocentometrista è solitamente eclettico: nervoso, veloce, responsivo, interessato, capace di correre anche i 400 ed i 1.500 m su livelli non troppo dissimili tra loro.

Il suo consumo di ossigeno massimo è di circa il 10% inferiore a quello di un 5.000 metrista e del 10% superiore a quello di un 400 metrista. La sua massima produzione di lattato è superiore di poco rispetto a quella di un 5.000 metrista (3-4 mM/lit in più a livello ematico), ma di molto inferiore a quella di un 400 metrista (6-9 mM/lit in meno).

Il VO_2 max di un 800 metrista da 1'50'' è di 70-75 ml/kg/min il suo AL max ottenuto al termine della gara o mediante test massimale della durata di 2' all'ergometro trasportatore è di 14-16 mM/lit: a parità di prestazione solitamente e come è logico aspettarsi, chi ha VO_2 più elevato, ha AL più basso e viceversa.

L'approccio valutativo

Quest'ultima considerazione introduce molto bene il tipo di approccio che si deve mantenere nel valutare in laboratorio un possibile 800 metrista.

Parliamo di laboratorio, poiché i test 321

Allenamento 800 m.

controllati, che è possibile eseguire in questa sede, hanno percentuali di errore interpretativo assai più basse di quelle sul campo.

I risultati dei test da campo vengono notevolmente influenzati dall'allenamento pregresso, quelli di laboratorio molto meno.

Ad esempio: se un atleta corre i 100 m in 12'', i 200 m in 24''5, i 400 m in 51'' e gli 800 m in 2'00'', non è detto che questo non possa ritenersi un 800 metrista; il tempo di gara ottenuto è funzione dell'allenamento ricevuto.

In laboratorio verificheremo se il suo $VO_2\text{max}$ ci consiglia di provare la strada degli 800 m o viceversa; affrettate conclusioni dai test da campo è bene non trarne mai.

Di un 800 metrista va sicuramente determinata la massima potenza aerobica e quella lattacida con test massimali rispettivamente di 2-4 minuti e di 30-90 secondi.

Va poi calcolata sul campo la velocità di base sui 100 m e la sua capacità di frequenza massima sulla medesima distanza, col miglior risultato.

Avremo così un controllo ed una analisi delle qualità indispensabili all'800 metrista:

- analisi della coordinazione;
- velocità di risposta motoria agli stimoli nervosi;
- efficienza del sistema neuro-meccanico;
- potenza metabolica.

Ora possiamo incominciare ad allenare il nostro 800 metrista, partendo da considerazioni strettamente metaboliche.

L'allenamento

Dato per scontato che il soggetto che abbiamo di fronte, in virtù della nostra esperienza sui test da campo e dei dati di laboratorio a disposizione, non sarà mai né un velocista, né un 5.000 metrista ed essendo convinti che le doti di potenza aerobica e lattacida siano soddisfacenti per un 800 metrista, apriremo le sedute di allenamento con un particola-

re scopo: aumentare l'efficienza del sistema potenza-capacità-resistenza, massimamente rappresentato in questa specialità.

Nessuno nasce 800 metrista, ma molti sono nati per diventarlo.

Suddivideremo la preparazione in 5 capitoli:

- a) potenza anaerobica alattacida;
- b) potenza aerobica e capacità aerobica;
- c) potenza lattacida;
- d) capacità lattacida;
- e) resistenza lattacida.

a) Potenza anaerobica alattacida

Va allenata ed incrementata con oculatezza, senza perdere eccessivo tempo in sedute che potrebbero essere riprese successivamente.

I carichi di lavoro sono quelli proponibili a velocisti dei 100 m con lo stesso risultato di gara, indipendentemente dal risultato raggiunto sugli 800 metri ed è meglio se le sedute non eccedono la frequenza di 1-2 v/sett. e solo nel periodo invernale, lontano dal periodo agonistico; questo per poter dare maggior spazio ad aspetti allenativi di gran lunga più importanti per l'800 metrista.

b) Capacità e Potenza aerobica

L'allenamento tendente all'incremento della potenza aerobica deve avere una parte considerevole soprattutto nel periodo novembre-febbraio, in cui l'800 metrista realizzerà in almeno 2-3 sedute settimanali di capacità: un allenamento corto veloce, un medio ed un fartlek, al fine di mantenere allenato, ai regimi più elevati e più prolungati possibile, i sistemi ossidativi della catena respiratoria e della glicolisi aerobica; nello stesso periodo dovranno essere effettuate sedute di potenziamento aerobico vero e proprio, in salita, al 100% del massimo consumo di ossigeno, della durata di 2'-4' (almeno una volta la settimana).

Nel periodo pre-agonistico marzo-aprile verranno mantenuti i lavori corti veloci, medi e di fartlek, rendendoli sempre più veloci e brevi e lavorando su far-

tlek con pochissimo recupero ed allunghi brillanti e non superiori al chilometro, differenziando eventualmente il lavoro nella stessa seduta.

Si trasleranno gli allunghi in salita del periodo invernale alla pista, mantenendo la durata e incrementandone ovviamente la velocità.

L'atleta deve comunque essere in grado di ripetere l'allungo (es. 1000 m, dopo 3'-6', per almeno 3-4 volte).

Nel periodo agonistico si lavora sul mantenimento, prevalentemente con ripetute di 1.000-1.500 m, rec. 3'-6'.

c) *Potenza lattacida*

L'incremento della potenza lattacida si effettua, come nei velocisti, con esercizi massimali di corsa dando molta più importanza alle ripetute dai 10 ai 40 secondi che non a quelle più brevi.

Preferibile la salita nel periodo invernale novembre-febbraio per un discorso di ottimizzazione dei carichi di lavoro, da trasferire in pista dal mese di marzo con ripetute comprese tra i 100 ed i 300 m, sempre massimali con recupero minimo dai 5 ai 15' ed oltre a seconda della distanza percorsa.

d) *Capacità lattacida*

È un lavoro mai troppo sufficientemente stimato dai tecnici considerando che è soprattutto con questo che si crea l'800 metrista.

Il lavoro di capacità nel periodo invernale può essere ancora svolto in salita con allunghi di distanza ed intensità variabili.

Il lavoro di capacità deve porsi al di sopra del 90% del massimo consumo di ossigeno ed al di sotto della massima potenza lattacida con ripetute variabili tra i 45" e i 90" e recuperi compresi tra i 7' e i 30' a seconda della intensità e durata dell'esercizio.

Su pista (marzo-aprile) si percorreranno le distanze da 350 ai 650 m.

Nel periodo agonistico verranno effettuati lavori prevalentemente medio-lunghi, massimali, con ampi recuperi.

e) *Resistenza lattacida*

Da qualcuno erroneamente detta anche resistenza aerobica (che è solo quella del maratoneta).

La resistenza lattacida è quella che si sviluppa con ripetute di diversa distanza ma con recuperi brevi e quindi di intensità molto bassa.

Ha lo scopo di ottimizzare i poteri tampone, favorendo la tolleranza all'acidosi locale e sistemica e di migliorare i sistemi di smaltimento del lattato, condizione favorente la possibilità di incremento nei lavori di potenza e capacità.

I lavori di resistenza lattacida durano dai 30" ai 3'-4' con recuperi di 1'-2'.

L'efficacia dell'allenamento andrebbe controllata in laboratorio a scadenza almeno bimestrale, valutando:

- VO₂max
- AL max a 30-60-90" (Skip)
- Frequenza e potenza meccanica di Skip
- SA
- pH venoso, al termine delle prove.

Utili i test da campo, tracciando grafici di riferimento temporale:

velocità

Skip: max frequenza dei passi

100 m: rapporto frequenza-miglior risultato

potenza

200 m: tempo

capacità

600 m: tempo

resistenza

test di Cooper: metri percorsi.

Gli aggiustamenti del periodo agonistico subiscono l'influenza dei risultati dei test, in quanto, non potendo compiere cicli completi di allenamento, rischieremo di scegliere a «fantasia» il lavoro da compiere, magari sbagliando clamorosamente la «rifinitura».

Bibliografia

1. C. VITTORI: *Modello ritmico della gara dei 100 m piani e sua utilizzazione come mezzo di controllo dell'allenamento*. *Atleticastudi* (ITA), 6, 1986, pp. 451-456.
2. A. DONATI: *L'allenamento della potenza aerobica e della forza muscolare nel quattrecentometrista*. *Atleticastudi* (ITA), 6, 1986, pagg. 507-511.
3. MARZATICO F., BENZI G.: *I meccanismi di liberazione di energia a livello muscolare*. *Atleticastudi*, 1, 1984, pp. 13-38.
4. SGHERZI B., DONADINI C., MALGRATI D.: *Analisi metabolica del lavoro effettuato durante alcuni esercizi muscolari per la selezione di un test atto alla valutazione funzionale del velocista*. *Atleticastudi*, 4-5, 1986, pp. 347-348.
5. CORTILI G., MOGNONI P., COTELLI F., TAVANA R.: *Effetti di esercizi sovramassimali di breve durata sulla glicolisi lattacida*. Scuola dello Sport, 1985.
6. DAVIS J.A.: *Anaerobic threshold: review of the concept and direction for future research*. *Medicine and science in sports and exercise*, Vol. 17, n. 1, pp. 6-18, 1985.
7. ALLEN D., FREUND B.J., WILMORE J.H.: *Interaction of test protocol and horizontal run training on maximal oxygen uptake*. *Medicine and science in sports and exercise*, vol. 18, n. 5, pp. 581-586.
8. CERRETELLI P.: *Manuale di fisiologia dello sport e del lavoro muscolare*. Soc. Ed. Universo, Roma 1985.
9. ASTRAND P., RODAHL K.: *Fisiologia*. Ed. Ermes, 1984.

Indirizzo dell'Autore

Dr. Bruno Sgherzi
Centro di Medicina dello Sport
USSL n. 29
Via Borgo Palazzo, 130
24100 Bergamo