

Caratteristiche generali dell'approccio alle discipline di mezzofondo e marcia

Enrico Arcelli

CONCETTI GENERALI PER L'AVVIAMENTO AL MEZZOFONDO E ALLA MARCIA

Ritengo che non debbano esistere dubbi sul fatto che nella evoluzione degli atleti di tutte le discipline sportive - dunque anche per quelli del mezzofondo e della marcia - valga il principio di far precedere la specializzazione della multilateralità, con ricchezza di mezzi e di esperienze.

Nel caso del mezzofondo e della marcia, in ogni caso, esistono alcune peculiarità che vorrei qui sottolineare. Per i giovani che scelgono queste discipline, più che mai, non possono sussistere dubbi sul fatto che l'obiettivo da ricercare non debba essere quello di arrivare subito ai migliori risultati cronometrici possibili, ma invece quello di porre le premesse indispensabili, nell'età in cui è più facilmente ottenibile (o, anzi, per alcune caratteristiche, nell'unica età in cui ciò è possibile), ciò consentirà di ottenere le massime prestazioni possibili vari anni dopo, ossia nell'età alla quale - per lo meno per quello che riguarda noi occidentali - le statistiche dicono che ciò si verifica, vale a dire pochi anni dopo l'ingresso nella categoria seniores per gli specialisti del mezzofondo veloce e qualche anno più tardi per gli specialisti del mezzofondo prolungato e per i marciatori.

CORSE DI MEZZOFONDO

In genere i nostri mezzofondisti si sottopongono con una certa facilità ai lavori basati sui vari tipi di corsa, compresi quelli più impegnativi. Senza entrare in dettagli metodologici (non è certo questa la sede per farlo), si può comunque dire che essi compiono - con la coscienza del significato che essi possono avere - i lavori più prolungati a ritmo più blando. Proprio questi tipi di impegno, per di più a intensità spesso così basse per determinare significativi adattamenti dell'organismo nel senso più auspicabile, fino a non molti anni fa, in seguito a una cattiva interpretazione (o a una interpretazione parziale) di modelli di allenamento proposti da tecnici stranieri, erano quelli che i nostri mezzofondisti (anche quelli impegnati sulle distanze più brevi) tendevano a prediligere. Oggi, invece, non si limitano a questi ritmi più lenti e lavorano abitualmente su altri tipi di impegno: sia quelli già piuttosto intensi (per esempio attorno alla soglia anaerobica), sia quelli ancora più intensi, su tratti da poche a varie centinaia di metri, che portano alla produzione di una certa quantità di acido lattico. Si può dire che, in un certo senso, essi accettano con molta facilità tali lavori. Di solito, del resto, il lavoro che essi compiono nelle categorie giovanili è tale da porre le giuste premesse biologiche e psicologi-

che per far sì che più avanti, arrivati ad essere juniores o seniores, siano in grado di compiere e di sopportare quei carichi di lavoro - basati sui vari tipi di corsa - che, ormai, sono indispensabili per eccellere.

Molti di loro, invece, hanno ancora una ridottissima propensione a fare tutti gli altri tipi di lavoro non costituiti da corsa. Questi lavori, però, al giorno d'oggi (e ancora una volta questo vale soprattutto per gli atleti dell'occidente industrializzato) sono molto importanti, per vari motivi che possono essere così schematizzati:

- in primo luogo ai fini dell'acquisizione di determinate conoscenze motorie, in particolare per l'acquisizione di una corsa non soltanto corretta ed efficace, ma anche "duttile"; l'atleta, insomma, deve possedere la capacità di correre a ritmi diversi da quello più tipico della propria distanza di gara, ma anche di variare rapidamente l'andatura di corsa ed eventualmente anche altre caratteristiche biomeccaniche di tale corsa, in rapporto per esempio alle situazioni esterne;
- secondariamente ai fini dell'acquisizione di certe caratteristiche muscolari che si sono dimostrate ormai indispensabili agli atleti d'alto livello;
- in terzo luogo ai fini dell'apprendimento di quelle abitudini - soprattutto per ciò che riguarda il lavoro per l'efficienza muscolare e per la flessibilità - che sono indispensabili per la prevenzione di certi tipi di infortuni, molto frequenti fra i mezzofondisti, che spesso compromettono intere stagioni o addirittura la carriera stessa dell'atleta.

Dopo una certa età, del resto, risulta anche assai difficile - anche se ciò negli ultimi anni è stato fatto, pur con problemi non indifferenti - far iniziare a questi atleti la pratica di alcuni di tali tipi di lavoro. Con i giovanissimi, al contrario, questi impegni non soltanto risultano di più facile assimilazione ed esecuzione, ma sono senz'altro in grado di determinare apprendimenti e adattamenti di maggiore entità.

D'altro lato - come dirà in maniera assai più approfondita il prof. Carlo Vittori nella sua relazione - gli atleti delle prove di velocità hanno oggi una certa tendenza a rifiutare alcuni tipi di lavori, per esempio quelli che vengono effettuati sulla corsa prolungata per alcune centinaia di metri od oltre, anche per via del fatto che non sono abituati ai tipi di fatica che tali lavori determinano.

Anche per questi motivi i settori velocità e mezzofondo si sono trovati concordi nel proporre che per quattro anni (nelle categorie ragazzi e cadetti, ossia a 12-13 anni e rispettivamente a 14-15 anni) gli atleti dei due settori abbiano esperienze coincidenti che portino gli uni e gli altri a partecipare a gare di velocità, di mezzofondo e ad ostacoli; e che solo a partire dalla categoria allievi ci sia una divaricazione delle esperienze e un inizio di specializzazione.

In questo modo ci si propone appunto di stimolare i tecnici a sottoporre i propri atleti, in vista della partecipazione a gare su distanze diverse, a una vasta gamma di impegni di allenamento; per i mezzofondisti è anche prevista - fra le altre - la partecipazione alla prova dei 300 metri con ostacoli; oltre a servire ad apprendere il

passaggio dell'ostacolo (e questo può aiutare ad avere in futuro specialisti delle gare con siepi in numero maggiore e con una maggiore validità nel passaggio delle barriere), l'allenamento per questa gara può aiutare a migliorare la mobilità articolare, l'elasticità muscolare, la forza, la coordinazione e altre doti ancora.

PROVE DI MARCIA

Molti dei principi dei quali si è parlato a proposito dell'allenamento dei giovani mezzofondisti possono essere considerati validi anche per i giovani marciatori. Si deve sottolineare il fatto, comunque, che per loro l'acquisizione di una tecnica corretta significa non soltanto che essa debba essere efficace e redditizia, ma altresì che debba rispettare le norme regolamentari di tale disciplina.

Il giovane marciatore, quindi, deve acquisire alcune caratteristiche che, specie per le prove più brevi, diventeranno via via più importanti quanto più elevato diventerà il livello prestativo; esse riguardano anche le qualità coordinative fondamentali, la mobilità articolare, l'efficienza muscolare e la rapidità dei gesti.

A proposito di quest'ultima caratteristica, va sottolineato che oggi la marcia ai massimi livelli è caratterizzata da una elevata frequenza del passo. Dal momento che la capacità di compiere gesti ciclici ad alta frequenza è poco migliorabile in età adulta, anche questa qualità deve venire stimolata nei giovanissimi, pur se in quel momento della loro carriera questo tipo di lavoro può non costituire la strada più breve per ottenere un incremento delle prestazioni. A quell'età, infatti, gli allenamenti che agiscono sull'efficienza fisiologica possono permettere miglioramenti dei risultati di maggiore consistenza. Per un atleta della categoria senior che gareggia ai massimi livelli (nei 20 chilometri i ragazzi e nei 10 chilometri le ragazze), al contrario, l'alta frequenza del passo diventa una condizione necessaria.

Per i giovani marciatori non è stato possibile (come invece è stato fatto per i giovani mezzofondisti) stimolare l'allenamento di alcune delle qualità che saranno necessarie da adulti attraverso la proposta di partecipazione a gare differenti da quelle più specifiche. Si è invece cercato di diffondere fra i tecnici questi concetti fondamentali.