



NUOVE PROSPETTIVE PER IL MEZZOFONDO FEMMINILE: LA MANIERA DI INTENDERE IL MEZZOFONDO E L'ALLENAMENTO ALLE SPECIALITÀ DEL MEZZOFONDO IN ROMANIA E URSS

Carlo Creati, *tecnico specialista Settore Mezzofondo femminile Fidal*

1. Generalità

In 2 stages svoltisi a Baile Felix, nel corso di marzo e novembre '86, abbiamo avuto la possibilità di analizzare con tecnici e responsabili federali della Federazione Romana di Atletica (FRA) e della Federatletica sovietica i motivi che hanno condotto le due nazioni a primeggiare nelle specialità di 800 e 1500 femminili.

Da qualche decennio le classifiche mondiali del mezzofondo femminile sono dominate dalle atlete sovietiche e romene.

Allenarsi al Centro Federale di Baile Felix, nel nord della Romania, a poca distanza dal confine ungherese, con Puica, Melinte, Junghiatu, Matej, Agletdinova, Provdovskaja, è stata per allenatori ed atlete italiane una occasione irripetibile per conoscere cosa c'è alla base dei prestigiosi risultati delle atlete dell'Est.

Per complessivi 18 giorni c'è stato consentito di "guardare" nella struttura dell'atletica sovietica e romena: Marasescu, Puica, Norescu, tecnici nazionali e responsabili della FRA, nonché Ilianov, responsabile in seno alla Federatletica dell'URSS di 800 e 1500 ed allenatore "in

primis" di Svyetlana Styrkina e Irina Provdovskaja, ci hanno, per così dire, svelato i segreti delle sue Scuole.

2. Come è organizzata la Federazione di Atletica in URSS e Romania ed in particolare il settore mezzofondo

La Romania è un paese di 22.000.000 di abitanti con sole 3 piste in materiale sintetico site a Bucarest, Pitesti e Poiana Brasov.

I 3 Centri Federali sono a disposizione tutto l'anno per l'allenamento delle atlete di maggior spicco: Baile Felix, riservato al settore mezzofondo e alla marcia, Poiana Brasov (a 1000 mt d'altezza e con disponibilità d'allenarsi a 1600 mt), ove le mezzofondiste si trasferiscono a maggio e Pietra Arsea, a 1800 mt, ove si svolge uno stage di circa 3 settimane.

In URSS, il Centro Federale classico del settore mezzofondo è Kislovodsk, posto nella zona collinare del Caucaso.

La FRA e la Federatletica sovietica hanno stabilito, da tempo, un protocollo di scambi tecnico-sportivi per cui, all'inizio del periodo di preparazione, un gruppo di mezzofondiste dell'URSS effettua uno

stage a Baile Felix, mentre in aprile le romene ricambiano con uno stage nel Centro Federale del Caucaso.

Il modello organizzativo e strutturale della Federatletica sovietica è simile a quello della FRA e della DDR.

Le varianti dipendono, essenzialmente, dagli investimenti che lo Stato e il Comitato Olimpico realizzano nel campo sportivo, in generale e per l'atletica in particolare.

Per quanto concerne l'atletica femminile, ambedue le nazioni hanno avuto, negli ultimi anni, prestigiose affermazioni individuali e di squadra soprattutto nel campo del mezzofondo. Non altrettanto avviene in campo maschile e ciò si spiega col fatto che, soprattutto in Romania, i talenti "emigrano" verso altri sport, sovente più appariganti e remunerativi.

In entrambi i paesi il modello federale è di tipo centralizzato. Gli allenatori che operano in periferia hanno comunque incentivi, stimoli e condizioni abbastanza favorevoli.

La FRA da oltre un decennio ha instaurato ottimi legami con il mondo scolastico (Ministero dell'Educazione), con l'Esercito e con il Comitato Olimpico.

FRA, Ministero dell'Educazione, Comitato Olimpico concordano, periodicamente, le varie iniziative di tipo promozionale (pratica sportiva giovanile e di massa) e quelle legate alla pratica sportiva d'élite e alla preparazione olimpica.

La stragrande maggioranza degli insegnanti di educazione fisica favorisce la ricerca dei talenti e la partecipazione ai Giochi quali le "Daciadi" (Romania) e "Spartachiadi" (URSS) e l'avvio verso l'attività federale.

Nell'organizzazione sportiva di entrambi i paesi assume particolare rilevanza il ruolo delle Scuole Sportive.

La Scuola Sportiva è un centro scolastico-sportivo che abbraccia gli anni dell'obbligo scolastico e, in particolare, la fascia di età compresa tra gli 11 e i 18 anni.

Verso essa vengono convogliati tutti i talenti scoperti dagli insegnanti di educazione fisica, dai tecnici distaccati dalla Federazione, dai tecnici amatori.

Nella Scuola Sportiva, i talenti-studenti seguono un corso di studi "facilitato" ove l'attività sportiva ha un ruolo preminente e caratteristiche di multilateralità generale nella fase iniziale e multilateralità speciale nella fase finale (dai 16 ai 18 anni).

A Bucarest vi sono 4 Scuole Sportive per studenti dagli 11 ai 13 anni e 2 Scuole Sportive per studenti dai 14 ai 18 anni.

A Mosca vi sono 20 Scuole Sportive.

Ogni Provincia ha almeno una Scuola Sportiva.

In Romania 160 tecnici (circa 40-50 sono collaboratori federali) sono distaccati dal mondo del lavoro, quasi tutti insegnanti di educazione fisica ed ex atleti di prestigio.

Essi vengono formati attraverso corsi federali di vario livello e operano in qualità di tecnici nazionali e responsabili federali, tecnici e responsabili di Scuole Sportive, tecnici e direttori tecnici di clubs.

In URSS, a simili livelli e con simili mansioni operano oltre 10.000 tecnici, tutti distaccati (a tempo pieno) dal mondo del lavoro.

Vi sono, infine, tecnici amatori (non distaccati) che comunque seguono corsi di formazione.

In Romania, lo Stato, per tramite del Ministero dell'Educazione e del Comitato Olimpico, "sponsorizza" l'attività dei Clubs in base al livello tecnico raggiunto ed anche in base ai risultati individuali delle atlete.

Il primo livello di sponsorizzazione è costituito dalle prime 6 Società meglio classificate nel Campionato di Società.

L'apice della struttura tecnica è così composta: 2 tecnici responsabili della categoria assoluta per le corse e le prove tecniche e 2 tecnici responsabili della categoria giovanile.

Essi hanno compiti di tipo organizzativo e dispongono delle squadre nazionali.

In genere essi valutano e, ove necessario, portano a soluzione le problematiche loro esposte dai 40-45 collaboratori federali, in sintonia, naturalmente, con la politica federale.

In URSS la struttura tecnica è più complessa e ramificata.

Esistono vari responsabili di settore.

Per quanto concerne il mezzofondo femminile, il nostro interlocutore, Iljanov, è da diverso tempo responsabile delle gare femminili di 800 e 1500.

Le altre distanze hanno un altro responsabile.

In campo giovanile vi sono altri responsabili.

Più volte all'anno, nei 2 Paesi, i responsabili di settore e i direttori tecnici coordinano riunioni con i tecnici delle atlete di interesse nazionale e di quelle inserite nella preparazione olimpica per programmare le varie tappe del processo d'allenamento e gli obiettivi agonistici.

In particolare, in Romania, da quest'anno la programmazione delle gare è, per così dire, stata imposta dall'alto e non più di 8 gare (secondarie e meetings) devono precedere la partecipazione alle manifestazioni agonistiche internazionali più importanti.

Ciò si è imposto dal momento che, negli ultimi anni, atlete del calibro di Puica e Melinte si sono presentate a manifestazioni come i Campionati Europei fuori condizione.

In URSS non esistono questi problemi dal momento che la Federatletica sovietica ha, da sempre, adottato una pianificazione molto rigida nella partecipazione alle gare (ma secondo noi ha anche un continuo e maggior ricambio di specialiste).

Riguardo il settore giovanile, in Romania si nutrono ambizioni di portarsi, entro pochi anni, ai livelli della DDR.

Sono stati fatti molti sforzi per la ristrutturazione del settore giovanile, coinvolgendo un maggior numero di tecnici.

Il "filtro" con la Scuola funziona a pieno regime e da diversi anni un maggior numero di talenti, specie in campo femminile, viene controllato dagli organismi federali.

Un maggior numero di raduni è organizzato per questo settore ed in particolare durante le vacanze natalizie, le festività pasquali e nel periodo estivo, con durata minima di 15 giorni.

Dal 1985 già si son prodotti i primi frutti, specie nel settore corse ed in particolare nel mezzofondo.

Agli Europei Juniores '85, le atlete romene hanno letteralmente dominato le prove di mezzofondo, confermandosi anche ai Mondiali Juniores di Atene '86.

Ciò comporta anche delle preoccupazioni. Tecnici di esperienza quali Marasescu e Puica non nutrono molta fiducia su questa messe di risultati giovanili, preferendo i più stabili e sicuri risultati delle atlete mature, facendo notare come, per tradizione, le migliori atlete romene siano pervenute alle migliori risultanze sempre dopo i 20 anni.

Comunque, il principio metodologico che guida l'operato tecnico dei responsabili del settore giovanile è quello della multilateralità speciale con occasioni agonistiche nell'arco dell'anno, programmate in maniera rigida.

Fino ai 20 anni la suddivisione delle categorie è la seguente:

10-11 anni: Bambini 2
12-13 anni: Bambini 1
14-15 anni: Juniores 3
16-17 anni: Juniores 2
18-19 anni: Juniores 1
19-20 anni: "Tineret".

Nella categoria bambini l'attività svolta è a carattere provinciale, con una finale interregionale.

Il cross, nel periodo invernale, sono svolti nell'ambito scolastico e non superano il numero di 3 prove in un anno. L'attività estiva si basa su prove di triathlon (velocità, salto in lungo, prova di resistenza).

Nel complesso, per la fascia d'età dai 10 ai 13 non si supera mai il numero di 10 gare all'anno.

Dai 14 ai 18 anni si va da 12 a 20 gare all'anno.

Tineret e seniores hanno una programmazione di gare che possono superare le 20 prove, però, questo numero non viene quasi mai superato.

3. Il ruolo dei raduni e dei centri federali

Le chiavi per comprendere la sorprendente evoluzione dei risultati in campo femminile ed in ambedue i settori assoluto e giovanile dell'atletica della Roma-

Mezzofondo femminile

nia e dell'URSS sono:

1. organizzazione federale
2. ricerca e promozione dei talenti
3. motivazione
4. raduni e centri federali
5. metodologie di allenamento.

In sintesi, potremmo semplicemente dire che tutto dipende dal tipo di struttura che le due Federazioni, da tempo, si sono date.

La ricerca e la promozione dei talenti è veramente capillare (come abbiamo già visto), la motivazione che ha un atleta dell'Est a praticare lo sport e a raggiungere sempre più alti livelli di successo è grandemente superiore a quella di una atleta occidentale, per ovvi motivi che non stiamo ad elencare.

Un ruolo fondamentale, nell'ambito dell'organizzazione, è rivestito dai raduni effettuati nei Centri Federali.

In Romania, i Centri di Baile Felix e di Poiana Brasov funzionano a pieno regime e accolgono, costantemente, lungo l'arco dell'anno, non solo atlete rumene e russe, ma tedesche ovest, polacche, cecoslovacche, greche, ungheresi, jugoslave, sovietiche... ed italiane.

Kislovodsk, nel Caucaso, accoglie cecoslovacche, romene, tedesche dell'Est.

Le atlete di maggior calibro della Romania e dell'URSS, comunque, sono interessate ad una routine di stages all'interno del Paese e fuori.

È così che atlete del livello di Agletdino-va, Olizarenko, Veselkova, Dvirna, Provodovskaia, Puica, Lovin, Matej, Melinte, periodicamente si allenano in condizioni climatiche abbastanza favorevoli a Cuba, in Grecia, Jugoslavia, Romania, Russia, Cecoslovacchia, paesi arabi ed africani, Italia, Germania Ovest, ecc.

Ciò costituisce anche uno stimolo motivante non indifferente.

4. Il Centro Federale di Baile Felix

Baile Felix è una cittadina di un migliaio di abitanti situata nel nord della Romania, a 6 km dalla città di Oradea, il più importante centro commerciale ed industriale

del Judetul Bihor.

Felix è una nota località termale, con un moderno complesso alberghiero, frequentata, in primavera ed estate, da frotte di turisti occidentali e scandinavi che qui vengono a rigenerarsi.

I bagni, famosi dall'epoca degli Asburgo, sono costituiti da padiglioni, piscine e vasche che sfruttano le proprietà altamente curative dell'acqua leggermente radioattiva, calda e ricca di minerali per artrosi, artriti e reumatismi in genere.

A tali cure sono abbinata quelle del Gerovital e dell'Aslanvital.

Tutte le mezzofondiste del "lotto" nazionale rumeno trascorrono, presso l'hotel Crisana e Polenita, il mese di ottobre-novembre per allenarsi e "rigenerarsi", oltre che con i bagni, anche con trattamenti fisioterapici.

Sia Baile Felix che Kislovodsk, nel Caucaso, sono noti per avere, rispetto alle altre zone del Paese, un clima abbastanza mite e favorevole.

L'ambiente che circonda la cittadina è ideale per la effettuazione di stages durante il periodo di preparazione: foreste di faggi e querce, con percorsi ampi e morbidi, pianori adibiti a pascolo dei greggi, saliscendi, una pista lunga 1120 mt e larga circa 3 corsie, in tennisolite, consentono di lavorare a contatto con la natura.

5. Una giornata tipo di una mezzofondista romena e sovietica in un Centro Federale

Vivere in uno stesso Centro Federale oltre 4-5 mesi all'anno per una atleta romena e russa significa avere a disposizione servizi, comodità, assistenza tecnica e sanitaria altrimenti non usufruibili presso la sede di residenza.

Quasi tutte le mezzofondiste sovietiche residenti nelle zone più fredde del paese trascorrono almeno 20-22 giorni al mese presso il Centro di Kislovodsk.

La routine giornaliera in un Centro quale Baile Felix, a dir poco, spaventerebbe una atleta occidentale, ma è ben accettata dall'atleta dell'Est, che tra l'altro può risolvere con una certa immediatezza problematiche legate alla effettuazione di

ingenti carichi di lavoro, soprattutto assorbimento del lavoro, recupero.

Vivere in un Centro Federale significa pure formare lo spirito di squadra, alimentare il carattere vincente, pur se le atlete non si allenano solo sotto la guida di un unico allenatore (seguendo così un'unica metodologia di lavoro).

I gruppi, infatti, sono tanti e, pur se nelle linee generali i metodi usati dai vari tecnici sono simili, nei particolari ci sono sfumature diverse.

Così Puica, per l'allenamento della forza, ha concezioni diverse da Marasescu e Dumitrescu, così come il metodo per allenare la potenza aerobica di Marasescu differisce un po' da quello degli altri.

Norescu, il coordinatore del settore corse, riunisce spesso i vari gruppi di allenatori e le atlete.

Si generano discussioni e scambi di informazione, si pianificano le strategie d'allenamento e quelle di gara.

Si "genera", sostanzialmente, lo spirito di squadra, anche attraverso una "sana" rivalità.

La routine giornaliera di una mezzofondista che si allena a Baile Felix non differisce da quella che si allena a Kislovodsk:

- ore 7.00 - Sveglia
- ore 7.30 - 1° allenamento (una sorta di riscaldamento)
- ore 8.00 - Colazione
- ore 8.30 - Studio o svago
- ore 10.30 - 2° allenamento (generalmente più importante)
- ore 13.00 - Pranzo
- ore 14.00 - Riposo o Svago o Studio
- ore 16.30 - 3° allenamento
- ore 19.00 - Cena
- ore 20.00 - Svago o Studio
- ore 22.00 - Riposo.

È un esempio di vita spartana, quasi militaresca, che probabilmente una atleta occidentale mal volentieri accetterebbe, ma è la via scelta dai rumeni e dai russi sin dal 1974 e che ha prodotto i successi che conosciamo.

6. Un po' di statistica

La osservazione statistica è la maniera più eclatante ed immediata per eviden-

ziare la bontà di una "Scuola".

Da un decennio, almeno, sovietiche e romene dominano le liste mondiali del mezzofondo ed in particolare quelle delle distanze 800 e 1500.

Ci limitiamo a fare un excursus dal 1980 al 1985.

Il "viaggio" sulle classifiche mondiali limitate alle prime 30 ci fornisce i seguenti dati:

1980 - 800:	16 russe,	1 romena;
1980 - 1500:	18 russe,	5 romene;
1981 - 800:	13 russe,	4 romene;
1981 - 1500:	19 russe,	3 romene;
1982 - 800:	13 russe,	1 romena;
1982 - 1500:	13 russe,	4 romene;
1983 - 800:	19 russe,	1 romena;
1983 - 1500:	17 russe,	3 romene;
1984 - 800:	16 russe,	4 romene;
1984 - 1500:	18 russe,	4 romene;
1985 - 800:	12 russe,	5 romene;
1985 - 1500:	10 russe,	3 romene;
1986 - 800:	10 russe,	7 romene;
1986 - 1500:	10 russe,	8 romene;

Le liste nazionali romene degli ultimi 2 anni ci forniscono il quadro di una sorprendente evoluzione, sia dal punto di vista individuale sia nella media dei risultati, che ha dell'incredibile per una nazione di 22.000.000 di abitanti e delle risorse economiche molto lontane da quelle delle nazioni occidentali (chiaramente riferite all'ambito sportivo).

Ci limitiamo all'analisi relativa alle prime 10 atlete classificate e alle distanze di 800 e 1500:

1985

800:	1.55.68 - Kovacs Ella	64
	1.56.71 - Lovin Fita	51
	1.56.81 - Melinte Doina	56
	1.59.6 - Matej Cristeiana	62
	1.59.20 - Junghiutu Mitica	62
	2.00.21 - Simeanu Maria	64
	2.00.75 - Beclea Violeta	65
	2.00.90 - Pintea Maria	67
	2.00.90 - Ghile Margareta	61
	2.02.19 - Santescu Mariana	64

Mezzofondo femminile

1500:	3.57.48 - Puica Maricica	50
	3.59.88 - Melinte Doina	56
	4.06.65 - Keszeg Margareta	61
	4.07.5 - Ghile Margareta	61
	4.07.7 - Besliu Julia	65
	4.07.32 - Stanescu Mariana	64
	4.07.75 - Kadas Eva	59
	4.08.4 - Kovacs Ella	64
	4.10.5 - Fidatof Elena	60
	4.10.84 - Ivan Paula	63

1986

800:	1.56.2 - Melinte Doina	56
	1.57.87 - Junghiatu Mitica	62
	1.58.7 - Beclea Violeta	65
	1.59.13 - Pinteia Maria	67
	1.59.45 - Matej Cristeiana	62
	1.59.71 - Mitrea Ilinca	64
	1.59.79 - Miu Aurora	63
	1.59.91 - Kovacs Ella	64
	2.00.28 - Mitrea Aurica	59
	2.00.49 - Stanescu Mariana	64

1500:	3.56.7 - Melinte Doina	56
	3.59.62 - Puica Maricica	50
	4.03.92 - Fidatof Elena	60
	4.04.49 - Keszeg Margareta	65
	4.04.56 - Beclea Violeta	65
	4.04.69 - Stanescu Mariana	64
	4.05.07 - Mitrea Ilinca	64
	4.05.19 - Ivan Paula	63
	4.06.02 - Padurean Ana	69
	4.06.19 - Pinteia Maria	67

Quasi tutte le migliori ottocentiste romene sono di estrazione veloce, nel senso che sono, quasi tutte, nate come quattrocentiste ed hanno seguito uno sviluppo metodologico parallelo 400-800.

Le "milers" sono anche esse abbastanza dotate nei "gradienti" di velocità e forza. Melinte, Lovin, Silai, hanno militato per diverso tempo nell'area gare 400 ed 800 prima di specializzarsi sui 1500. Lo stesso può dirsi per gran parte delle nuove leve.

È una strategia metodologica fin troppo chiara e il modello sovietico fa di questa strategia una regola.

Secondo Ilianov, una ottocentista di classe internazionale deve essere in grado di valere sui 400 almeno 51.00.

In URSS, una atleta è presa in considerazione per una seria programmazione in funzione 800, solo se è in grado di valere sui 400 meno di 53.00 e con prospettiva di migliorare grandemente questa performance.

Per capire bene il significato di simile strategia osserviamo il potenziale di "velocità resistente" di alcune tra le migliori ottocentiste e milers che l'URSS ha prodotto negli ultimi anni.

Tra parentesi sono indicate le migliori prestazioni realizzate dalle sovietiche sugli 800 e sui 1500:

Nadezhda Mushta-Olizarenko	(1.53.43, 3.56.8):	50.96
Olga Syrovatskaya-Mineyeva	(1.54.81):	50.78
Lyudmila Glukharyeva-Veselkova	(1.55.96, 4.02.57):	51.77
Irina Ruskikh-Podyavlovskaja	(1.55.69):	51.67
Lyubov Gurina	(1.56.11):	51.38
Tatyana Providokhina	(1.55.46):	51.78
Lyidmila Ashkimina-Borisova	(1.56.78):	51.79
Nina Ruchayeva	(1.56.84):	51.8
Nadezhda Zvyagintseva	(1.57.47):	51.77
Lyubov Kizyukhina	(1.57.30):	52.20
Tatyana Kovalenko-Kazankina	(3.52.47, 1.54.94):	53.7
Yekaterina Pozyvkina-Podkopayeva	(3.56.65, 1.55.96):	53.0
Ravilya Kotovich-Agletdinova	(3.58.40, 1.56.1):	53.62
Olga Dvirna	(3.54.23, 1.56.9):	54.0

È da sottolineare che la maggior parte delle prestazioni realizzate sui 400 risalgono, per la stragrande maggioranza delle atlete prese in considerazione, alla prima parte della carriera.

Diverse atlete (ed è il caso di quasi tutte le specialiste dei 1500), nel momento che sono andate a specializzarsi nelle distanze superiori, raramente hanno provato a cimentarsi ancora sulla distanza dei 400.

7. I punti essenziali delle metodologie e delle tecniche d'allenamento al mezzofondo dei sovietici e dei romeni

L'organizzazione, la ricerca e la promozione dei talenti, la motivazione, i raduni e la maniera in cui sono stati realizzati presso i Centri Federali hanno giocato un ruolo rilevante nell'esplosione dei risultati del mezzofondo femminile dei paesi dell'Est, non v'è dubbio.

Ma l'idea di una simile strutturazione delle cose è generata, sostanzialmente, dalla necessità di dar vita a delle scelte tecniche sempre più moderne ed al passo con i tempi.

Il mezzofondo femminile è una specialità relativamente giovane, soprattutto se raffrontato con l'evoluzione di altre specialità ed anche con l'evoluzione dei risultati e delle metodologie usate in campo maschile.

Questa visione delle cose è doverosa, in particolare, per la specialità degli 800.

Soffermiamoci un attimo sulla genesi della specialità in Romania, una nazione abbastanza giovane in fatto di tradizione atletica, ma che in poco più di un decennio ha saputo bruciare le tappe portandosi a livelli d'avanguardia, proprio con le performances delle sue mezzofondiste.

Le capostipiti di questa "nuova generazione" di atlete sono: Ileana Gergely-Silai, Mariana Filip-Suman, Natalia Andrei-Marasescu-Betini, Maricica Luca-Puica e Fita Rafira-Lovin, atlete che hanno lasciato traccia indelebile di sé nella storia dell'atletica mondiale.

Silai, Suman e Lovin sono state eccellenti quattrocentiste prima ancora di divenire vere e proprie mezzofondiste di caratura mondiale.

Soprattutto Mariana Filip-Suman può essere considerata, nel mondo, una delle ispiratrici del moderno modo di intendere l'approccio della specialità mezzofondo veloce, ovvero gli 800 metri.

Nel 1974 corse gli 800 in 1.58.64 all'età di 24 anni e nel 1977, all'età di 27 anni, si portò a 1.58.59.

I tempi realizzati sul doppio giro di pista non costituivano i top delle graduatorie mondiali di quegli anni, ma è da porre in luce la maniera in cui questa atleta, nel corso della sua carriera, si è evoluta da vera e propria velocista ad ottocentista. Una maniera che, con certezza, possiamo affermare fu poi ripresa da tutte le più quotate ottocentiste, fino ad oggi: Olizarenko, Kratochvilova, Melinte, Zinn, Steuk, Weiss, Ludwigs, Veselkova, Mineyeva, in particolare dalle rappresentati dei Paesi dell'Europa dell'Est.

Suman rappresenta il modello d'ottocentista e la maniera d'intendere gli 800 e d'allenarli fatto proprio da nazioni quali DDR (altra potenza nell'area gare 400-800), URSS e Cecoslovacchia.

La romena, dicevano, era una delle migliori velociste del suo paese: 12.1 a 17 anni, 24.7 e 54.3 a 18 anni, nel 1969.

Concluse la carriera a 27 anni, nel 1978 con i seguenti primati personali: 11.5 sui 100, nel 1975; 23.76 sui 200 e 51.20 sui 400 che è tuttora record nazionale romeno.

Preso dai troppi impegni nell'area gare della velocità, ebbe troppo poco tempo per sviluppare una buona resistenza specifica (e lo fece troppo tardi, come la nostra Govoni), per il doppio giro di pista, che la portasse a realizzare tempi più prestigiosi, che sicuramente erano alla sua portata.

Resta il fatto che costituì il primo "prodotto" delle scelte metodologiche romene ed un punto di riferimento.

Da allora sole le romene e le tedesche dell'Est seppero contrastare il predominio sovietico nel mezzofondo.

Mentre in Romania, nel 1974, Costantino Nemoi convinceva la Suman a "trasferire" i suoi interessi agonistici dai 400 agli 800, i russi ed in particolare Iacov Ilianov, attuale responsabile di 800 e 1500, furono colpiti dalla maniera in cui lo slavo Luciano Susanj sconfisse gli avversari, tra cui il primatista del mondo Marcello Fiasconaro, ai Campionati Europei di Roma.

Susanj era quattrocentista che si specializzò sugli 800, la stessa strada che precedentemente aveva portato Fiasconaro alla conquista del record del mondo degli 800.

Questi nuovi criteri d'intendere gli 800 segnarono, in Russia, la nascita di una nuova generazione di mezzofondiste e l'intervento, accanto alle tradizionali metodologie d'allenamento al mezzofondo, di nuovi ed importanti aspetti di lavoro muscolare: in pratica un modo di intendere la preparazione degli 800 ed in fondo anche dei 1500 più confacente alla realtà della specialità.

L'operazione fu affrontata con entusiasmo e decisione e una buona massa di quattrocentiste fu mobilitata con l'intento di trasformarle dapprima in quattro-ottocentiste, poi in milers.

I risultati vennero di lì a poco, tanto che dal 1976 le mezzofondiste russe s'inserirono prepotentemente agli apici delle liste mondiali di 800 e 1500.

Il nuovo modello di mezzofondista trasformò non solo i risultati, innalzando la media nazionale e mondiale, ma trasformò e fece evolvere anche la maniera d'allenarsi.

In verità, se andiamo a "scavare" nel passato, troviamo casi e tentativi di "trasferimento" o, se si vuole usare un altro termine, di "evoluzione" dai 400 agli 800, in campo femminile: sin dal 1963-1964 atlete quali Sin Kim Dan, Madeline Manning, Vera Nikolic, Lilian Board, ma anche le "nostrane" Paola Pigni e Donata Govoni erano, di fatto, quattrocentiste tese, nell'arco della loro carriera, a "scalare" le distanze di corsa, con più o meno buoni risultati. Vi è da sottolineare, però, come, sin dal 1974, russe, tedesche dell'Est e romene, nell'ordine, abbiamo fatto

del processo 400 → 800 → 1500 una costante metodologica, applicata in maniera marcata e massiccia.

S'imboccò una strada corretta e le metodologie di allenamento, soprattutto per il doppio giro di pista si fondarono sulle indicazioni della bioenergetica muscolare che indicano che per questa distanza almeno i 2/3 della performance sono a carico del meccanismo anaerobico (ed una certa percentuale dell'energia è di origine alattacida).

Fisiologicamente questo è il motivo per cui occorre coinvolgere soggetti sempre più veloci, dotati di una maggior percentuale di fibre bianche e patrimonio enzimatico da velocista o velocista resistente.

Intervento di maggiori doti di velocità ha significato intervento di maggiori livelli ed aspetti della forza, che della velocità è la premessa.

È così che accanto ai tradizionali lavori legati al volume di corsa aerobica, mista (aerobica-anaerobica), alle prove sul ritmo di gara, a quelle intervallate, apparvero consistenti percentuali di lavori di velocità, velocità lanciata, resistenza alla velocità, ma soprattutto allenamenti legati alle varie espressioni della forza: forza massima, forza veloce esplosiva con le varie combinazioni possibili con le caratteristiche reattive ed elastiche, forza veloce resistente. L'obiettivo divenne quello di legare e amalgamare in una ideale combinazione i parametri forza e resistenza.

In questa miscela entrarono, in maniera consistente, altri aspetti quali la rapidità e la tecnica di corsa.

Sono questi nuovi aspetti, insieme, che caratterizzano, sin dalle prime fasi di ogni periodo di preparazione e per tutto il ciclo annuale, l'evoluzione della ottocentista russa, romena e, sicuramente, anche tedesca est e cecoslovacca.

La moderna ottocentista lavora sovente in palestra, usando, tra l'altro, carichi addizionali in maniera generale e specifica. Nella sua preparazione hanno un ruolo determinante i "multibalzi", in piano ed in salita, e le salite intese come forza speciale. Le prove di velocità non sono

assenti dalle prime fasi del periodo di preparazione.

L'allenamento globale, rispetto al passato, è stato arricchito, ma non solo sotto l'aspetto di un marcato aumento dei gradienti di forza e velocità, poiché, parallelamente, si è assistito ad un aumento nel versante del volume che ha assunto l'aspetto di "volume intensivo".

Ilianov e Marasescu concordano sul fatto che, in particolare, una ottocentista, per emergere, ha sì necessità di incrementare continuamente, anno dopo anno, il chilometraggio, ma marcatamente sotto l'aspetto "intensivo" (area mista aerobica-anaerobica): tale incremento, del resto, non deve comportare assolutamente una diminuzione delle percentuali di lavoro dedicate agli aspetti della forza e della velocità.

Nel tempo, l'allenatore, dovrebbe riuscire a combinare (soprattutto per l'atleta evoluta) un grande volume di lavoro ad una sempre maggiore intensità, sia durante i cicli di lavoro del periodo di preparazione sia durante i cicli di lavoro del periodo competitivo.

Ciò vale soprattutto quando ci si riferisce ai tipi di lavoro interessanti la zona o area mista (aerobica-anaerobica) e la zona o area anaerobica.

Marasescu ha citato degli esempi concernenti l'evoluzione di atlete, quali Natalia Andrei-Marasescu e Fita Lovin:

1977: Area aerobica 2479 km, Area mista 2036 km, Area anaerobica 215 km, Totale: 4720 km.

1978: Area aerobica 2595 km, Area mista 2340 km, Area anaerobica 245 km, Totale: 5180 km.

1979: Area aerobica 2568 km, Area mista 2640 km, Area anaerobica 260 km, Totale: 5640 km.

È da sottolineare come, col passare degli anni la percentuale del lavoro di tipo aerobico è andato diminuendo a favore del lavoro di tipo misto e anaerobico.

Gli aspetti della forza e della velocità sono strettamente connessi con quelli prettamente meccanici e con la tecnica di corsa.

Sin dall'età giovanile, nell'evoluzione della mezzofondista, russi e romeni attribuiscono notevole importanza al ruolo meccanico delle cosiddette "cerniere" caviglia-ginocchio-bacino, soprattutto dei piedi, curando la tecnica del movimento, la coordinazione del gesto motorio, la mobilità articolare e l'estensibilità muscolare.

Andature, "skips", multibalzi sotto forma di propedeutica e di esercitazioni speciali accompagnano costantemente l'evolversi della carriera e sono parte integrante, quasi a livello giornaliero, della preparazione di una mezzofondista.

Per quanto concerne il lavoro in palestra con carichi addizionali, romeni e russi non ne sviluppano in grossa quantità, ma ne riconoscono l'importanza.

Soprattutto i russi hanno avuto diversi casi di abbandono dell'attività agonistica a causa del danno arrecato per uso smodato di ingenti carichi (ed anche per incompetenza ed irrazionalità) e tendono a sostituire queste forme di lavoro per il miglioramento dei livelli di forza soprattutto con i multibalzi in piano ed in salita e le prove di corsa in salita.

I romeni e Marasescu in particolare, 3 volte a settimana, abbinato ad una seduta di corsa (resistenza aerobica) della durata di 45'-50', fanno effettuare alle loro atlete del circuit-training o esercitazioni a circuito che prevedono l'uso dei carichi addizionali, in palestra.

Tra gli esercizi adottati sono:

— 1/4 squat jump (carico pari al peso del proprio corpo o leggermente superiore);

— leg press a 90° (carico inferiore o pari al peso del proprio corpo);

— flessioni coscia verso il bacino con piastra da 10 kg, 10 dx, 10 sn;

— piegate divaricate sul posto ed in avanzamento (carico pari al 70-80% del proprio peso corporeo).

Questi esercizi, alternati con altri a carico naturale, quali piegamenti sulle braccia (tricipiti e pettorali), chiusure a libro (addominali), alzate del busto da terra (dorso-lombari), ecc., formano un vero e proprio circuit training: non più di 6-

8 esercizi e massimo 6 serie (nel mese di novembre-dicembre).

Tra le serie la pausa è di circa 2', in cui si fa dello stretching ed azioni di skip e di saltelli.

Tra le prove quasi non vi è recupero, essendo esso costituito da circa 10", per lo più il tempo necessario a spostarsi nel successivo posto di lavoro.

La maniera di lavorare è quella "esplosiva/veloce", l'obiettivo è il miglioramento della forza veloce resistente.

Le atlete romene svolgono simili esercitazioni a circuito 3 volte a settimana da novembre a gennaio, mese in cui il circuit training sfuma un po', come importanza, con l'avvicinarsi delle competizioni indoor, per poi essere ripreso a marzo e portato avanti fino a metà aprile.

I multibalzi, gli skip, le andature in piano, ma soprattutto su varie pendenze e diverse distanze, il lavoro "speciale" in salita, le prove di velocità e di resistenza alla velocità in salita, completano un quadro estremamente importante di allenamento alla forza: quasi che questo aspetto abbia priorità rispetto alla resistenza e alla velocità, in genere.

Il ruolo del lavoro speciale in salita e le prove di corsa in salita è primario in un microciclo settimanale d'allenamento e su questo concordano anche i russi, tanto che, mediamente, durante le tappe del periodo di preparazione, sono previste da 2 a 3 sedute in pendenza.

Una quattro-ottocentista romena, quando realizza forza speciale in salita, totalizza almeno 2400-3000 metri di azioni balzate, saltelli, skip, allunghi nell'arco di una seduta.

Il lavoro di multibalzi è effettuato sempre su terreno erboso.

Una atleta del livello della campionessa europea '86, Ravilya Agletdinova, durante tutto l'anno, settimanalmente realizza una quota pari a 10 km di saltelli e multibalzi, prevalentemente in pendenza, durante il periodo di preparazione.

La forza speciale in salita è eseguita in serie di ripetizioni, con pausa di 5' tra le serie e recupero al "trotto" tra le prove.

Le distanze delle prove ed il numero delle serie vengono diminuite con l'approssimarsi delle gare sia indoor sia outdoor.



Per quel che riguarda le prove di corsa vera e propria in salita, esse vengono introdotte prevalentemente a metà dicembre e mantenute anche fino a maggio.

Si effettuano prove brevi di 30-60 metri, prove lunghe di 80-200 metri e prove miste.

Le pendenze sono da poco rilevanti (per le prove più lunghe) a rilevanti (per le prove brevi).

Anche qui si lavora con il metodo delle prove ripetute e con quello delle serie di ripetizioni.

Si preferisce il secondo metodo che consente un maggior "ristoro" nella fase di pausa, essendo, dal punto di vista della spesa "nervosa", il lavoro in salita abbastanza dispendioso e, dovendo essere un lavoro anche "tecnico", occorre che l'atleta sia sempre in grado di controllare l'esecuzione tecnica dei movimenti.

Possiamo sintetizzare che nel microciclo settimanale la forza, specificatamente (cioè con sessioni di lavoro dedicate ad essa), è allenata almeno in 6 delle 12 sessioni di lavoro principali (essendo l'allenamento mattutino una specie di riscaldamento).

8. La relazione tra l'intensità del lavoro e la produzione di lattato

Per quanto concerne l'intensità del lavoro, ovvero il ritmo di corsa (i romeni ma con insignificanti sfumature anche i russi) considerano 4 aree o zone di intensità lavorativa come è evidenziato nella tabella seguente:

Sulla relazione produzione di lattato e ritmo di corsa i sovietici concordano con la tesi dei romeni, ma fanno una successiva suddivisione:

Area mista: 1ª area = da 37 a 50 mmg, 2ª area = da 51 a 70 mmg;

Area anaerobica: da 71 a 200 mmg;

Area della forma sportiva: più di 200 mmg.

I rilevamenti sono stati fatti con atlete di livello e si riferiscono alle donne.

Il controllo dei livelli dei lattati è considerato come il miglior indicatore della forma e dello stato complessivo dell'atleta.

La P.A. è allenata sia con tratti di corsa uniforme e di corsa a velocità crescente (i 4 km di corsa continua a "pieno regime" è considerato quale test da campo per la valutazione delle condizioni della potenza aerobica e con rilievo della curva di recupero cardiaco), sia con il sistema delle prove frazionate, con distanze che tendono a decrescere dai 2000 (prima parte del periodo di preparazione) ai 1000 (seconda parte del periodo di preparazione).

I recuperi tra le prove vanno da 8' a 4', a seconda del ciclo di lavoro e dello stato dell'atleta.

Le ottocentiste di estrazione veloce hanno poi una gamma di distanze varianti dagli 800 ai 200 per l'allenamento della P.A. ed è proprio in questa forma lavorativa che, dal punto di vista fisiologico, l'allenamento assume caratteristiche miste (aerobiche-anaerobiche) toccando viepiù il versante anaerobico.

Nella prima decade di gennaio, in URSS, si effettuano i Campionati Nazionali Individuali Indoor. Essi sono valedoli quale selezione per le maggiori competizioni internazionali.

Area compensatoria	Area aerobica	Area mista	Area anaerobica
Ripristino fisiologico e riscaldamento, con ritmo corsa sempre superiore a 5'00"/km. Produzione lattati: da 0 a 23 mmg	Allenamento della Resistenza Aerobica e avvicinamento dei parametri di Potenza Aerobica, con ritmo corsa compreso tra 5'00"/km e 4'20"/km. Produzione lattati: da 24 a 36 mmg.	È l'area ove l'allenamento della P.A. e della Resistenza lattacida è molto sfumato ed il ritmo corsa è inferiore 4'20" a km. Produzione lattati: da 37 a 70 mmg.	Definisce tutto ciò che è intensivo, approssimativamente è la competizione. Produzione di lattati: + di 71 mmg.

Molte ottocentiste e milers finalizzano questo appuntamento adottando criteri di doppia periodizzazione.

A Baile Felix, mentre la Agletdinova (campionessa europea sui 1500, a Stoccarda) non effettuava lavori intensi ed i compiti principali erano di tipo generale-estensivo, la Nadezhda Zabalotwiena (nuovo talento, solo da qualche anno inserita nella programmazione degli 800), atleta che ha già corso i 400 in 51" e gli 800 in 1.57.7 effettuava lavori di tipo intensivo quali 3x1000 in 3.10-3.12 (recupero 6') e 4x150 in 21.00 (recupero 150 mt al trotto), senza scarpette chiodate.

A differenza dei russi, i romeni non finalizzano altrettanto specificatamente gli appuntamenti indoor, da essi considerati (per le atlete di maggior livello) un rompere la monotonia del lungo periodo di preparazione.

Tuttavia la ricchezza dei mezzi di lavoro adottati consente una degna partecipazione alle competizioni indoor.

9. La struttura del microciclo e del periodo di preparazione

Un microciclo settimanale di lavoro di una atleta russa è identico al microciclo di una atleta romena e si compone del seguente numero di sedute:

Lunedì: 3 sessioni

Martedì: 3 sessioni

Mercoledì: 3 sessioni

Giovedì: 2 sessioni

Venerdì: 3 sessioni

Sabato: 3 sessioni

Domenica: 1 sessione

Complessivamente, le atlete si allenano 18 volte a settimana. È il microciclo tipo che si effettua, normalmente, quando l'atleta è in raduno e non varia, da novembre ad aprile.

Periodi di "scarico", nel numero di allenamenti, sono durante le vacanze natalizie, durante il periodo delle gare indoor e solo in vicinanza delle gare, durante le vacanze pasquali, in cui si fanno anche 2-3 giorni di completo riposo.

Generalmente il 1° dei 3 allenamenti giornalieri è una specie di riscaldamento

e si effettua alle 7.30, il secondo è il più importante e si effettua durante le ore più calde della giornata, alle 10.30-11.00, il terzo allenamento si effettua alle 16.00-16.30 e per la maggior parte delle volte trattasi di una seduta di resistenza aerobica o di resistenza-potenza aerobica, abbinata, sovente a lavori interessanti la forza (circuit-training, salite).

In ambedue i Paesi, come abbiamo già visto, i periodi di preparazione sono abbastanza estesi, rotti da qualche partecipazione a competizioni indoor (ma ciò non è generalizzato alla massa delle atlete di livello).

I periodi agonistici non sono molto estesi e le atlete di livello raramente superano il numero di 20 competizioni all'anno (incluso il periodo competitivo indoor).

Il ciclo annuale d'allenamento è suddiviso in tappe.

Il periodo di preparazione di una ottocentista russa è il seguente:

15 ottobre-31 dicembre: ciclo di lavoro di tipo generale ove le caratteristiche principali sono sviluppo della quantità in forma estensiva e poi intensiva, per quanto concerne la corsa e sviluppo generale e speciale, per quanto concerne la forza. Per coloro che optano per la partecipazione alle indoor, l'inizio del periodo di preparazione è anticipato al 1° ottobre e fin dal 20-30 novembre la preparazione assume aspetti intensivi.

1° gennaio-15 marzo: ciclo di lavoro di tipo prevalentemente fondamentale intensivo, ove le caratteristiche principali sono nello sviluppo del lavoro in forma generale ma sempre più intensiva e dove si adottano esercizi per la forza ed anche esercizi specifici. Intervengono lavori di velocità e forme di resistenza alla velocità, se è prevista la partecipazione a gare indoor. Le milers sono impegnate anche nella stagione dei cross. Le ottocentiste di livello evitano quest'ultimo tipo di competizione.

15 marzo-30 maggio: è un blocco di lavoro che potremmo definire "speciale", poiché le caratteristiche sono combinate, dapprima generali-intensive e via via intensive-speciali, nel senso che nella

parte finale di esso è compresa la tappa che è definita di messa in forma. Questa tappa comprende, nella stragrande maggioranza dei casi, anche il mese di giugno.

Più dei romeni, i russi tendono a pianificare con rigidità gli appuntamenti agonistici estivi e quindi il periodo agonistico.

Il top della forma è ricercato in occasione delle maggiori competizioni agonistiche internazionali. Difficilmente una mezzofondista sovietica raggiungerà il massimo della condizione nel mese di giugno.

Secondo i romeni il volume dell'allenamento (il chilometraggio) non può essere aumentato al di là dei 3 mesi poiché non si avrebbero significativi miglioramenti.

Dopo 3 mesi in cui il volume è aumentato occorre un ciclo in cui il volume tenda a discendere a favore di forme di lavoro più "brillanti", ad esempio un mesociclo in cui siano previste forme di competizioni (indoor o cross).

Segue un altro blocco di lavoro di almeno 3 mesi con caratteristiche fondamentali intensive e speciali.

Settimanalmente, mensilmente ed anno per anno, russi e romeni tracciano un bilancio dei vari lavori svolti dalle loro mezzofondiste.

Gli allenatori sono tenuti a raccogliere i dati relativi ai km realizzati nelle varie "forme" di lavoro, mentre per quanto concerne l'allenamento della forza secondo i metodi dei balzi e dei salti viene conteggiato il numero di essi.

Di seguito riportiamo dati concernenti i bilanci del triennio 1977-1979 di Fita Lovin e Natalia Andrei-Marasescu:

FITA LOVIN

Primati pers.: 53.4, 1.56.67, 4.00.12.

Bilancio triennio 1977-1979

Totale allenamenti: 2.290

km percorsi: 14.932

km area aerobica: 8.313

km area mista: 5.848

km area anaerobica: 771

Totale competizioni: 68

NATALIA ANDREI-MARASESCU

Primati personali: 3.58.2, 8.33.5

Bilancio triennio 1977-1979

Totale allenamenti: 2.317

km percorsi: 15.394

km area aerobica: 8.453

km area mista: 6.205

km area anaerobica: 736

Totale competizioni: 70

Simili bilanci, diagrammi, risultanze del controllo dell'allenamento del ciclo annuale, notizie che riguardano, comunque, tutti gli impegni di allenamento e agonistici delle mezzofondiste inserite nella fascia della preparazione olimpica sono tracciati dagli allenatori dell'URSS.

Per esempio, questo è il bilancio annuale di alcune "forme" di lavoro realizzate da atlete di prestigio:

NADEZHDA

MUSHTA-OLIZARENKO

(anno olimpico 1980, bilancio di 9 mesi di preparazione sfociata nella vittoria sugli 800).

Altezza 1.64 - Peso kg 54

Primati pers.: 50.96, 1.53.43, 3.56.8
(nel 1980, a 26 anni).

Totale allenamenti: 348

km percorsi: 3.277

km area aerobica: 2.938

km area mista: 249

km area anaerobica: 90

N. balzi-salti: 2.630.

OLGA

SYROVATSKAYA-MINEYEVA

(anno 1982, bilancio della preparazione finalizzata alla vittoria sugli 800 dei Campionati Europei di Atene).

Altezza 1.78 - Peso kg 60

Primati personali: 50.3, 1.54.81 (nel 1980, a 28 anni).

Totale allenamenti: 464

km percorsi: 2.980

km area aerobica: 2.667

km area mista: 183

km area anaerobica: 130

N. balzi-salti: 3.000

OLGA
KOTOVICH-AGLETDIKOVA
(anno 1982, bilancio della preparazione).

Altezza 1.67 - Peso kg 47

Primati personali: 53.62 (1983),
1.56.1 (nel 1982 a 22 anni), 3.58.40
(nel 1985 a 25 anni)

Totale allenamenti: 398

km percorsi: 3.710

km area aerobica: 3.376

km area mista: 214

km area anaerobica: 120

N. balzi-salti: 2.210

Non ci è stato specificato se i bilanci concernenti la Mineyeva e la Agletdinova si riferiscono all'intero ciclo annuale d'allenamento, ma abitualmente i russi considerano concluso un ciclo annuale il 15-20 settembre e avviato il 15-30 ottobre. A rigor di logica, le cifre devono essere considerate attendibili sulla base di almeno 11 mesi di lavoro.

Questo lavoro si conclude con due schemi settimanali di allenamento delle mezzofondiste russe e romene, nella prima parte del periodo preparatorio:

Schema settimanale "tipo" di allenamento delle mezzofondiste romene e russe durante il 1° "blocco" di raduni, dicembre

1) Esempio di modello adottato dai romeni per ottocentiste con caratteristiche "veloci"

Lunedì

7.30 - Corsa uniforme lenta di 5-6 km, 15'-20' di esercizi a corpo libero e stretching, 4-6 allunghi in decontrazione;

10.30 - Riscaldamento, "forza speciale" in salita, defaticamento;

16.30 - Corsa uniforme media di 10-12 km, esercizi a corpo libero e stretching, "circuit-training", defaticamento.

Martedì

7.30 - Come lunedì;

10.30 - Riscaldamento, prove ripetute di potenza aerobica o fartlek "a tempo" (2x3'-2'-1), defaticamento;

16.30 - Corsa uniforme media di 8-10 km con esercizi a corpo libero, stretching e allunghi.

Mercoledì

10.30 - Riscaldamento, "forza speciale" in salita o "prove ripetute di tipo misto" in salita, defaticamento;

16.30 - Corsa uniforme media di 8-10 km, esercizi a corpo libero e stretching, "circuit-training", defaticamento.

Giovedì

7.30 - Come lunedì;

10.30 - Seduta di tipo misto (resistenza/

potenza aerobica), per un totale di 10-12 km, "esercitazione speciale" di rapidità, forza veloce resistente, forza reattiva ed elastica a base di andature, skip, saltelli, balzi;

Venerdì

7.30 - Come lunedì;

10.30 - Come lunedì;

16.30 - Come lunedì.

Sabato

7.30 - Come lunedì;

10.30 - Seduta di tipo misto (potenza aerobica/resistenza lattacida) preferibilmente su distanze a scalare (es.: 2x800/2x600/2x400) o fartlek "a tempo" (2x3'-2'-1');

16.30 - Corsa uniforme media di 8-10 km con esercizi a corpo libero, stretching e allunghi.

Domenica

10.30 - Corsa uniforme media di 10-12 km combinata con una "esercitazione speciale" (come giovedì).

Questo schema settimanale-tipo, del mese di dicembre, è adottato dalle atlete seniores che effettuano il programma di stages a Baile Felix e "solo da atlete che abbiano superato il 18° anno di età".

2) Schema settimanale "tipo" di allenamento delle mezzofondiste russe a Kislovodsk, dicembre

Lunedì

- 1 – Cross 4-5 km; ginnastica 20', 5 x 100 esercitazioni di corsa;
- 2 – Riscaldamento, 8-10 volte x 300-400 m, 200-400 m corsa, corsa leggera 2 km;
- 3 – Cross 6-8 km, 5-10 x 100 m esercitazioni di corsa, corsa 2 km.

Martedì

- 1 – Come lunedì;
- 2 – Cross 8-12 km (4'20"-4'40"), 5-10 x 100 m;
- 3 – Riscaldamento, preparazione di forza 1 ora, 5 x 100 m esercitazioni di corsa.

Mercoledì

- 1 – Come lunedì;
- 2 – Riscaldamento, 8-15 volte x 100-200 m, 100-200 m corsa, 5 x 100, esercitazioni di salto;
- 3 – Cross 7-8 km, esercizi di elasticità.

Giovedì

- 1 – Come lunedì;
- 2 – Cross 6-8 km, 4'40" - 5'00".

Venerdì

- 1 – Come lunedì;
- 2 – Serie di 5x100 m, oppure 2000 + 3x1000 m, oppure 400 + 600 + 800 + 1000 + 800 + 600 + 400 + 200 m;
- 3 – Preparazione della forza 1 ora, 5x100 m esercitazioni di corsa.

Sabato

- 1 – Come lunedì;
- 2 – Cross prolungato, 12-20 km (4'30 - 4'50);
- 3 – Cross 4-6 km, 10x100 m esercitazioni di balzi.

Domenica

- 1 – Riposo, oppure: cross 5-7 km, 20' di ginnastica;
- 2 – Riposo.