

Sviluppo delle capacità di resistenza sui 400 m.

Ferenc Oros

F. Oros

Allenatore settore velocità Federazione Atletica Ungherese.

Negli ultimi vent'anni in Ungheria non sono stati ottenuti buoni risultati nelle corse di velocità. Le cause della mancanza di successi sono una conseguenza del fatto che il lavoro di allenamento è ad un livello basso e non specifico.

Per ottenere migliori risultati nel 1977 dopo varie discussioni è stato elaborato un sistema di preparazione per la squadra selezionata. Sono stati stabiliti i periodi dell'anno per la preparazione, i compiti necessari, la divisione dei cicli, e il piano del carico di lavoro.

Durante la preparazione, nel corso dell'anno compiamo quattro controlli dell'allenamento, con programmi stabiliti. In questi controlli sottoponiamo a test la velocità (20 m. con partenza lanciata e 60 m. con partenza in posizione raccolta), la resistenza alla velocità (250 m.), la forza di stacco (con diversi tipi di salti) e la capacità di prestazione nel lavoro di durata (lavoro ripetitivo). Con gli ultimi programmi, noi ci sforziamo di dare agli allenamenti di resistenza punti d'orientamento nel lavoro giornaliero.

Nella mia relazione vorrei, in forza del controllo dell'allenamento, descrivere le esperienze e i risultati riguardanti lo sviluppo delle capacità di resistenza degli atleti che corrono i 400 m.

Noi dividiamo la preparazione in due parti:

I Periodo generale.

Il compito principale nel periodo di 8/10 settimane è la creazione delle basi per la preparazione speciale, cioè il miglioramento delle condizioni generali e lo sviluppo della capacità aerobica.

II Periodo specifico.

Durata 17-19 settimane. Il compito principale è lo sviluppo delle qualità necessarie per la corsa e il miglioramento della tecnica nella corsa. In questo

periodo noi abbiamo programmato una attività al coperto di sei settimane, senza particolare preparazione.

I controlli dell'allenamento sono stabiliti con i seguenti criteri:

- il primo, alla sesta settimana del periodo generale;
- il secondo, all'inizio delle gare indoor;
- il terzo, dopo l'ultima settimana delle gare indoor;
- il quarto, alla fine del periodo specifico, cioè al termine della preparazione.

Nel primo giorno dei controlli noi verifichiamo per mezzo di test la velocità, la resistenza alla velocità e la forza di stacco. Il secondo giorno facciamo allenamento di resistenza, secondo i programmi stabiliti. Sui programmi d'allenamento sono stabiliti i valori massimi e minimi dei risultati previsti. I valori registrati vengono segnati su tabelle nei valori submassimali di velocità. La tabella era stata preparata con i dati statistici delle migliori prestazioni su percorsi diversi, in base alla curva delle prestazioni medie. Due esempi, riferiti ad atleti che corrono i 400 m. nel tempo di 47,4 e di 52,6 sono riportati in tabella 1.

Negli allenamenti di resistenza le distanze venivano perciò stabilite schematicamente, in modo che il confronto avvenisse più facilmente, e gli atleti meno preparati potessero allenarsi senza alcuna tensione.

Le esperienze degli ultimi quattro anni mostrano che i programmi di resistenza certamente rinforzano e risolvono il lavoro dell'atleta. Le donne ben preparate hanno generalmente compiuto il più basso valore dichiarato, o meglio l'1%, gli uomini si sono avvicinati tutti al valore più alto.

L'analisi del programma:

- secondo le nostre esperienze il più ampio sviluppo porta i nostri atleti non all'aumento dell'intensità ma alla più facile realizzazione del percorso, senza tensioni spasmodiche;
- sulla base di un esame completo di può stabilire che il programma dell'allenamento del lavoro anaerobico dal secondo, terzo e quarto controllo è adeguato.

Le ripetute analisi del sangue (il sangue prelevato dal lobo dell'orecchio 3 minuti dopo il carico di lavoro) mostrano che gli atleti che hanno reso valori limite dopo gli ultimi percorsi hanno sempre mostrato valori di pH minori di 7,02 e maggiori del valore di - 20,0 della riserva di base.

- I 5 x 200 m. indoor sviluppano i sopra indicati valori, prescindendo da alcune eccezioni, già dopo il quarto percorso.
- Nel programma 2 x (5 x 200 m.) gli atleti che correvano già dal primo percorso nei tempi

medi, o hanno corso i primi due percorsi più forte, sviluppano già alla fine della prima serie valori di pH minori di 7,050 e maggiori del valore di - 20,0 della riserva di base.

Vorrei ora riassumere le esperienze di quattro anni del lavoro delle nostre velociste sui 400 m. Abbiamo ritenuto il 1978 la prima grandissima tappa delle prestazioni. Il tempo medio delle quattro migliori velociste dei 400 m. è migliorata da 54,16, nel 1976 a 52,92 alla fine del 1978. Ai Campionati Europei la nostra staffetta 4 x 400 m. ha ottenuto nelle eliminatorie 3'30"7. Questo risultato era migliore di 1"65 della somma dei risultati individuali delle quattro atlete, dunque non potemmo raggiungere la migliore forma contemporaneamente.

Nel 1979 la media dei risultati delle cinque atlete, che più tardi erano a Mosca, era 52"80 (52"09-53"58) sui 400 m. e 24"05 (23"31-24"60) sui 200 m.

Nel 1980 i tempi non migliorarono, le velociste ottennero in media sui 400 m. 52"80 (51"50-53"42), sui 200 m. 24"13 (23"38-24"56). Ma in finale alle Olimpiadi la staffetta corse in 3'27"9 e giunse quinta.

Durante la preparazione del 1980 le cinque atlete hanno ottenuto i seguenti risultati al controllo dell'allenamento (Vd. tabella 2).

I risultati migliorarono, come negli anni precedenti; soltanto tre atlete non ottennero i loro migliori risultati al controllo (test 2 x (5 x 200) e 5x 200 al quarto controllo). I piccoli progressi portarono soltanto piccole speranze per Mosca. In maggio e in giugno i risultati delle gare non migliorarono.

Prima delle Olimpiadi la staffetta trascorse tre settimane a Font Rameu. In questo periodo tutte e cinque le atlete realizzarono un allenamento particolarmente intenso, e migliorarono i loro tempi in allenamento tra 60-300 m. del 2-3%. Alla fine di queste tre settimane insorse un grosso affaticamento. Dopo il ritiro però, grazie ad un lavoro diminuito per una ventina di giorni migliorarono la forma e in finale a Mosca il tempo ottenuto fu di 3"40 migliore della somma dei migliori tempi individuali delle quattro atlete prima delle Olimpiadi.

Dunque, lo sviluppo contemporaneo di una buona forma dei componenti la staffetta è riuscito, e il lavoro di quattro anni ha avuto riscontro nei risultati.

Vorrei a questo punto, trarre le seguenti conclusioni dal lavoro preparatorio:

- per le corse ripetute è adatta la tabella annessa sull'intensità; noi potremmo precisare per atleti ben preparati esigenze comuni;

Tabella 1

Intensità \ Distanze	40 m.	60 m.	60 m.	100 m.	120 m.	150 m.	200 m.	250 m.	300 m.	400 m.	500 m.
	Partenza lanciata	Partenza raccolta	Partenza raccolta e con comando								
Max. 100% 93%	3,90 4,20	6,55 7,00	6,80 7,30	10,7 11,5	12,8 13,8	16,1 17,3	21,6 23,2	27,7 29,8	34,1 36,7	47,4 51,0	62,5 67,4
Submax. 85% 75%	4,60 5,20	7,70 8,70	8,00 9,10	12,6 14,3	15,1 17,1	18,9 21,5	25,4 28,8	32,6 36,9	40,1 45,5	55,8 63,2	73,8 83,6
Max. 100% 93%	4,30 4,60	7,20 7,70	7,50 8,10	11,7 12,6	14,1 15,2	17,6 18,9	23,6 25,4	30,5 32,7	37,7 40,5	52,6 56,6	70,1 75,3
Submax. 85% 75%	5,10 5,70	8,50 9,60	8,90 10,0	13,8 15,6	16,5 18,8	20,5 23,5	27,8 31,5	35,8 48,3	44,3 50,2	61,9 70,2	82,4 93,4

Tabella 2

Allenamento di controllo	Distanze	Intensità	Intervalli in minuti e secondi
1.	2x6x200 m.	75-78%	3'30" e 10'
2.	5x200 m.	90-93%	7'00" (indoor)
3.	2x5x200 m.	83-86%	3'30" e 10'
4.	5x200 m.	93-95%	7'

Tabella 3

allenamento di controllo	Media dei 20 m. lanciati (fra parentesi il valore minimo e massimo)	Media 250 m. (fra parentesi il valore minimo e massimo)	Allenamento di resistenza (fra parentesi il valore minimo e massimo)
1.	2"30 (2"21-2"40)	32"14 (31"2-32"9)	2x6x200 m. 29'47 (28"53-30"15)
2.	2"27 (2"20-2"34)	31"84 (31"5-32"2)	5x200 m. 26"21 (25"87-27"00)
3.	2"23 (2"12-2"30)	31"52 (31"6-31"9)	2x5x200 m. 28"16 (27"36-28'60)
4.	2"19 (2"09-2"25)	300 m. 37"92 (37"4-38"4)	5x200 m. 25"61 (25"08-26"12)

— E' opportuno durante il controllo dell'allenamento osservare anche la variazione delle capacità di base di economizzare ossigeno. Per esempio al secondo controllo dell'allenamento, già dopo il quarto percorso, abbiamo sottoposto ad un test di 5 x 200 m. i membri della staffetta (la velocità media era 26"7, ne derivano valori di pH 6,860-6,900 e un valore di -22,0 della riserva base).

Poi abbiamo rilevato il valore del pH 6,790 a due atlete dopo il quinto percorso. I loro risultati all'ultima corsa erano 0"78, cioè più precisamente di 1"28 sec. peggiori della loro media;

— Nel quarto allenamento comune, dopo il test 5 x 200 (media 25"61) derivavano valori di pH di

6,910-7,020 e valori di - 20,0 della riserva di base.

Con questa analisi viene dimostrata la tendenza già osservata, che in rapporto alla velocità massimale (corsa con partenza lanciata sui 20 m.) la velocista raggiunge il migliore risultato sui 5 x 200, con ciò lo spostamento delle riserve di base di ossigeno nella direzione dell'acidità era minima. Si può stabilire un rapporto tra la velocità relativa del programma 5 x 200 m. e i valori di pH.

Riassumendo, potremmo stabilire che con gli stessi principi di preparazione, con controlli d'allenamento comuni, e con il ritiro di tre settimane si è riusciti ad ottenere una buona forma per Mosca di tutta la staffetta.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Ferenc Oros
Budapest 1144
Fetvedí út 9/A
(Hungary)*