

L'allenamento tecnico nel periodo direttamente precedente una gara

Andrczey Radiuk

A. Radiuk

Allenatore-capo squadre polacche dei 110 m. hs.

A partire dal 1971 gli ostacolisti polacchi sui 110 metri ricoprono un ruolo molto importante in campo internazionale.

Sette risultati nell'ordine di 13"3-13"6. Sette medaglie vinte nei campionati europei estivi ed invernali nel periodo 1973-1978 vinte da 5 differenti atleti, così come altri meriti, ci permettono di esprimere una nostra opinione su alcuni quesiti.

Nel moderno mondo dello sport l'ulteriore aumento di un già intenso allenamento non sempre porta ai risultati desiderati. Il perfezionamento di alcune caratteristiche motorie è spesso molto difficile e a volte irraggiungibile nel caso di atleti che abbiano un già lungo tirocinio.

In atletica leggera, tra i velocisti, non viene praticato il terzo allenamento giornaliero date le limitate possibilità di recupero dell'organismo. La migliore prova della necessità di ricercare altre soluzioni sono i disturbi del coordinamento motorio, provocati dall'affaticamento. L'evidente miglioramento del livello sportivo negli ultimi anni, è strettamente legato al miglioramento della tecnica di allenamento.

Le predisposizioni fisiche di molti campioni del passato non erano certo peggiori, ma le differenze dei risultati sono notevoli e ciò è dovuto alla differente tecnica usata.

D'altra parte il generale miglioramento dei risultati ha fatto sì che la tecnica sportiva diventasse oggetto di particolari studi.

Uno dei principali problemi dell'allenamento è quello della definizione del corretto insegnamento tecnico. E' opinione comune che un buon risultato dipenda in ugual misura dalle qualità motorie e dal perfetto dominio della tecnica.

L'allenamento tecnico va eseguito per tutto l'anno. Nel periodo di preparazione, in ogni settimana che prevede normalmente sette allenamenti, bisogna aggiungere due allenamenti tecnici. Durante gli allenamenti fatti in ritiro per ogni 12-14 allenamenti bisogna calcolare quattro allenamenti tecnici.

Nel periodo delle gare limitiamo l'allenamento tecnico a due sole volte alla settimana, dando però maggiore importanza al moto, alla velocità e alla resistenza.

Nella corsa ad ostacoli, chiamiamo tutto ciò «lavoro ritmico» e cominciamo ad applicarlo a partire dalla metà di Aprile, in caso contrario sarà troppo tardi per poter inserire una qualsiasi innovazione essendo nel periodo strettamente precedente le gare.

E' evidente che le 4-6 settimane che precedono la gara principale dell'anno non sono sufficienti per l'apprendimento della tecnica, ma danno comunque la possibilità di approfondire quanto precedentemente appreso. Tale periodo è comunemente chiamato *preparazione diretta alla gara*.

Armonizzando il talento dell'atleta e l'esperienza dell'allenatore bisogna impostare tecnicamente l'atleta stesso per una velocità che si avvicini a quella massima. Tale velocità deve essere però «controllata» e deve fluttuare tra quella relativamente bassa e quella massima. Il controllo di questo processo permette di formulare ottimi pronostici.

E' noto che una tecnica perfetta permette di ottenere i migliori risultati con minore dispendio di energia. Ed è noto altresì che, anche se la tecnica dei campioni del mondo è in molti casi simile, esistono sempre delle diversità legate alla diversa personalità dei singoli atleti.

Spesso l'analisi al rallentatore o in moviola permette di afferrare importanti differenze. Grazie a ciò per esempio gli ostacolisti polacchi si sono avvicinati ai campioni mondiali ed hanno potuto vincere diverse gare.

L'allenamento tecnico nel ciclo annuale ha una determinata caratteristica. Ciò è evidente nell'indirizzo e nella scelta dei mezzi di allenamento.

Periodo di preparazione - elaborazione dei particolari tecnici e condizionamento del riflesso.

Periodo dominante - perfezionamento del condizionamento del riflesso.

Sappiamo che la tecnica può essere perfezionata in un periodo di circa 40-50 giorni prima delle gare, poi si può continuare il perfezionamento ad intervalli. Parliamo dunque di perfezionamento e non di apprendimento.

Una corretta programmazione del perfeziona-

mento tecnico nell'allenamento annuale rappresenta un mezzo profilattico contro il progressivo esaurimento del sistema nervoso centrale dell'atleta.

La quantità e la durata dell'allenamento possono essere differenti a seconda di quello che si vuole ottenere, così come l'intensità di tali allenamenti può essere differente se si tratta del primo periodo o di successive tappe del tirocinio.

Nella corsa ad ostacoli che appartiene alle discipline tecnico-veloci, si passa attraverso la velocità «controllata», di cui si è parlato precedentemente, all'autocontrollo del movimento.

L'efficacia degli esercizi tecnici è provata non dallo stato di stanchezza ma dalla precisione della coordinazione dei movimenti. Per questo motivo la quantità degli esercizi nel primo periodo è limitata specialmente se esiste il pericolo di un errato apprendimento.

Per fare un esempio, in Dicembre, e cioè nel periodo compreso tra la 5^a-6^a settimana del lavoro preparatorio, l'esagerata ripetizione di un certo elemento tecnico ha provocato la svogliatezza e il ritorno inconscio a vecchi errori. Solo quando, dopo un lungo intervallo, siamo tornati a quell'esercizio abbiamo ottenuto l'effetto desiderato. E' bastato dunque lasciare il tempo agli atleti di predisporre all'esecuzione di esercizi complessi dal punto di vista della coordinazione.

Come principio si può dire che è meglio dosare gli esercizi. Per eliminare la grande divergenza tra preparazione fisica e tecnica bisogna ottimizzare il programma dei singoli allenamenti in modo da inserire esercizi tecnici tra quelli per lo sviluppo delle qualità motorie.

Per aumentare contemporaneamente lo sviluppo delle qualità fisiche e dei riflessi motori, si usa applicare pesi opportunamente dosati. Per esempio l'utilizzo da parte degli ostacolisti e dei velocisti di pesi alle cinture che non disturbino però il coordinamento del movimento, dà risultati tecnici e di potenza. Lo stesso dicasi nel caso di utilizzo di fascie riempite di sabbia e applicate alle caviglie.

Molto spesso c'è la tendenza a copiare acriticamente la tecnica di altri atleti. Per esempio non poco sforzo è stato necessario per correggere la tecnica di alcuni ostacolisti polacchi sulla distanza dei 110 m. che, sul finire degli anni sessanta, copiavano la tecnica dell'italiano Eddy Ottoz.

Anche la diffusione delle sostanze sintetiche, a copertura delle corsie, ha provocato un diverso ritmo e una diversa dinamica tra gli ostacoli.

Le vittorie conseguite da questi atleti negli anni successivi hanno confermato la giustezza della correzione degli errori.

La corsa al risultato spesso rende impossibile l'elasticità nelle forme di allenamento, comunque il cambiamento a volte non è solo utile ma necessario.

Gli effetti pratici, in seguito all'apprendimento di nuove tecniche, inizialmente non sono molto stabili e questo perché sono basati su una forzata esecuzione di un determinato esercizio, anche se ciò avviene in ottime condizioni di allenamento. Quanto detto è confermato dal ritiro dei nostri ostacolisti a Formia. Per questo uno dei compiti principali del secondo ciclo di preparazione tecnica è la stabilizzazione di quanto appreso, ciò che è facilitato dalla continua ripetizione.

I nostri atleti durante l'allenamento annuale passano continuamente da ostacoli di altezza media, fino a 1 metro. Questa altezza permette una corsa veloce unitamente ad un notevole esercizio tecnico senza troppi appesantimenti psichici. Gli ostacoli alti, li usiamo solo per controllo. Per stabilire se questa differenza provoca difficoltà nell'atleta si fanno diverse prove.

Se usando 5 ostacoli medi o di 1 metro la differenza di tempo è superiore a 0,2 sec. usiamo piuttosto ostacoli da 1 metro. Analogamente ciò vale per gli ostacoli di 1 metro e quelli alti. Tempi di paragone peggiori di 0,2 sec. indicano difficoltà dell'atleta per gli ostacoli alti. In tal caso si consiglia di usare solo quelli alti. Ciò si incontra abbastanza spesso. Assolutamente contrario invece è il caso dei fratelli Wodzynski. Infatti essi superavano tutti gli ostacoli: bassi, medi e alti nello stesso tempo. Ciò non dipendeva però dalla mancanza di velocità perché i tempi di corsa sulle distanze piane erano soddisfacenti, ma semplicemente essi non erano capaci di ottenere un'alta velocità sugli ostacoli bassi da trasferire poi sugli ostacoli alti. I risultati ottenuti dopo alcuni anni hanno dimostrato che questo problema era stato pienamente risolto.

L'aspetto tecnico assume una maggiore importanza se si pensa che la velocità dell'ostacolista è fortemente limitata. La distanza di 13,72 m che divide lo start dal primo ostacolo è troppo corta per permettere di sviluppare la piena velocità la quale oscilla tra 7-7,5 m/s. Nel caso di atleti che corrano la distanza di 110 m ostacoli in 14"0, si può ancora aumentare la velocità di 0,6 m/s fino al secondo ostacolo e di 0,8 m/s fino al terzo ostacolo. Questo problema però riguarda piuttosto il ritmo e non la tecnica la quale non ha diretta influenza sulla velocità.

Preparazione diretta alle gare. La preparazione in previsione delle gare annuali va effettuata secondo queste fasi: accumulazione, intensificazione e trasformazione.

Prima di dare inizio a questa specifica preparazione, bisognerebbe determinare le reazioni dell'atleta allo stress dell'allenamento e delle gare così come il livello di sviluppo di determinate capacità fisiche.

L'allenamento deve essere piuttosto individuale e non basato su schemi.

La durata della preparazione diretta alle gare deve essere di 4-5 settimane o più, se eseguita in centri di alta montagna. Tali conclusioni sono basate su esperienze personali e di altri, nel campo delle discipline tecnico-veloci degli ultimi anni.

Nel 1974 durante la preparazione al campionato d'Europa della nostra rappresentanza di ostacolisti che aveva luogo a Font Romeu, che si trova a 1800 m. sul livello del mare, il problema più importante era evitare i disturbi di coordinazione dovuti al più intenso sforzo fisico in relazione all'altitudine. Come è noto le capacità fisiche si differenziano a seconda dei vari momenti della giornata; sono inoltre importanti i ritmi biologici e le abitudini in seguito ai quali si forma il sistema dei riflessi che regolano il ritmo delle capacità stesse.

Gli allenamenti tecnici venivano dunque effettuati agli stessi orari in cui avrebbero avuto luogo le gare, mentre tutti gli altri elementi della preparazione venivano stabiliti in dipendenza da determinate condizioni.

Dopo i primi giorni di adattamento, e dopo i primi due allenamenti fu introdotta una correzione della velocità e del ritmo che dimostrò immediatamente la giustezza del cambiamento. Durante la settimana venivano tenuti 3-4 allenamenti tecnici, mentre precedentemente solo 2 o 3. In generale la quantità degli allenamenti in questo periodo raggiungeva il numero di 13 alla settimana. Prima invece un po' meno e cioè 11. Conseguenza di ciò furono due medaglie e il posto d'onore del terzo atleta, tre settimane più tardi al campionato europeo a Roma. Dal punto di vista tecnico i fratelli Wodzynski furono tra i migliori ostacolisti del mondo.

In un'altra occasione nel 1978 prima dei campionati d'Europa di Praga si provò a ripetere la stessa esperienza. Ma dopo i primi allenamenti, risultò che gli insegnamenti precedenti non erano più validi. Gli stessi atleti Jan Pusty e Romuald Giegiel chiesero di aumentare gli esercizi tecnici e di velocità. Per fare un paragone diciamo che nel 1974 gli atleti eseguivano 4 prove con start fino al primo ostacolo, nel 1978 invece ne eseguivano 12, con risultato migliore.

Si ottenne così un miglioramento di forma e mancò solo 0,01 sec. per la medaglia d'oro e il sesto posto per la squadra. Non fornisco esempi

su allenamenti in pianura perché mi baso su fatti che ci hanno portato alla conquista di medaglie. Anzi nel prossimo anno ancora una volta gli ostacolisti ripeteranno la preparazione a Font Romeu, con qualche variazione.

Nelle discipline tecnico-veloci l'altitudine non è il punto più importante per l'allenamento. Anzi esistono pericoli di disturbi nella coordinazione in caso di intensi sforzi. A noi è riuscito di risolvere questo problema senza compromettere la tecnica. E' scontato però che l'allenamento tecnico è meno pericoloso in pianura.

La preparazione per i campionati d'Europa del 1971 e per le Olimpiadi del 1972 ebbero luogo proprio in pianura e precisamente a Varsavia e portarono a qualche successo anche se senza medaglie, perciò ho preferito non basarmi su questi esempi. Se l'atleta nella prima metà della stagione non ha raggiunto i risultati attesi, può essere d'aiuto, se l'atleta è sano, soltanto una maggiore intensità di esercizi. Naturalmente questo più intenso allenamento può essere applicato solo nel caso in cui l'atleta abbia alle spalle un

lungo tirocinio e possieda una elevata resistenza fisica.

Collateralmente, e senza interrompere l'allenamento, bisogna necessariamente applicare processi di ripresa quali il massaggio e la sauna.

Alcuni tipi di esercizi tecnici caratterizzati dalla bassa velocità possono fissare certe abitudini dei movimenti poco utili nella gara. Per evitare ciò, a questi esercizi prima delle gare stesse, si mescolano altri esercizi caratterizzati da massimo regime.

Nelle ultime due o tre settimane gli esercizi tecnici vengono eseguiti non più nell'allenamento principale ma gradatamente durante la fase di riscaldamento.

L'efficacia degli esercizi si verifica con le ultime prove, dove è possibile controllare la correttezza della tecnica.

Il processo di formazione tecnica, comunque, può non essere perfetto perché non è possibile avere conoscenza di tutti i fenomeni caso per caso. Spesso è l'intuizione dell'atleta che sopprime ai complessi problemi tecnici.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Andrzej Radiuk
c/o Polski Związek Lekkiej
Atletyki
Ul. Foksal, 19
00-372 WARSZAWA
(Polonia)*