

Considerazioni sull'allenamento del Campione d'Europa dei 400 Hs., Schmid

Prof. Felger

Felger

*Federazione tedesca di Atletica Leggera.
Allenatore dell'ostacolista Harald Schmid.*

Il Prof. Milone nella sua relazione, trattando della tradizione Italiana nei 400 Hs., ha giustamente citato Morale e Frinolli. Anche in Germania vi è stata una tradizione in questa specialità con gli atleti: Hans, Hennige, Schubert, ecc., i quali avevano seguito, nella preparazione, il modello italiano e cioè:

- sviluppo della capacità di resistenza;
- tecnica e meccanica dei passi di corsa;
- miglioramento della riserva di forza per il

finale di gara.

L'attuale campione europeo Schmid si è però allontanato notevolmente da questo modello, soprattutto per il suo diverso atteggiamento psicologico in allenamento ed in gara.

Si sa che per questa gara l'atleta deve poter disporre dei seguenti determinanti elementi:

- notevole capacità generale;
- capacità di resistenza alla velocità o resistenza anaerobica;
- grandi riserve di ossigeno;
- forza, intesa anche sotto l'aspetto della capacità di resistenza alla forza (svilupata attraverso esercizi eseguiti con rapidità, per un tempo il più lungo possibile);
- coordinazione dei movimenti o «coordinazione di velocità» (nell'ambito di una velocità elevata eseguire, il più razionalmente possibile, una serie di movimenti coordinati senza che compaiano fenomeni di affaticamento).

Quanto alle difficoltà che insorgono nell'allenamento, queste si riferiscono ai fattori limitanti gli elementi citati.

Naturalmente il primo è quello che si riferisce alla forza. E' chiaro che una carenza di questo elemento base limiti le capacità dell'atleta. Questa carenza si evidenzia soprattutto quando l'atleta effettua un'accelerazione, in cui si possono notare gli eventuali limiti della forza e della potenza. Altro fattore è quello riguardante il sistema cardio-circolatorio. Si tratta allora di poter stabilire quali siano le riserve di ossigeno disponibili nei singoli gruppi muscolari, e potervi attingere il più rapidamente possibile.

Gli elementi citati sono da tutti conosciuti, ma sono stati accennati allo scopo di evidenziare le divergenze tra i modelli citati e quello di Schmidt. Fino ad ora l'allenamento è stato basato sulla ripartizione dello sforzo e sullo sviluppo delle capacità di resistenza.

Schmid, atleta dal carattere molto particolare, conscio delle sue immense doti naturali, si è formato delle convinzioni personali circa gli allenamenti.

E' tuttora convinto che un allenamento per i 400 Hs., basato sull'incremento delle capacità di resistenza e sullo sviluppo della forza e della potenza, sia inutile quando non si possa attingere direttamente alle riserve di forza.

Per il miglioramento di questa forza, indirizzata alla velocità, e della potenza, elementi fondamentali per un quattrocentista ad ostacoli, egli esegue esercizi con particolari attrezzi da lui stessi ideati, mentre per la forza massimale s'indirizza al lavoro isometrico.

Egli è convinto che la forza e la resistenza siano due aspetti che possono combaciare perfettamente in un'unica unità di allenamento. Per esempio, allenandosi con i pesi per la potenza ripetendo diverse volte i movimenti, egli mira, in un unico esercizio:

- al miglioramento della capacità di contrazione della muscolatura;
- all'incremento della potenza;
- alla capacità di resistenza allo sforzo attraverso la rapida e costante ripetizione dell'esercizio.

A questo tipo di allenamento ne fa seguire un altro sulla corsa aerobica, corsa di «tipo campestre», a ritmo elevato, per incrementare le riserve di ossigeno, cercando di lavorare anche su esercizi che portino le pulsazioni a 150 al minuto rispetto alle 120-130 che solitamente si raggiungono.

Con la continuità e progressività dell'allenamento il sistema cardio-circolatorio si adatta allo sforzo, e conseguentemente si avrà una diminuzione delle pulsazioni. A questo proposito Schmidt, dopo una gara di 400 Hs., accusa 160

pulsazioni, e dopo 5' meno di 100 (a riposo ne ha 50).

Si tratta, dunque, di un atleta anche organicamente molto particolare, dal cui allenamento difficilmente si può trarre un metodo oggettivo. Difatti anche nel tipo di corsa citata, che egli effettua sul terreno vario alternando tratti in salita con tratti in discesa e variando continuamente il ritmo, egli corre finché ne ha voglia, e perciò difficilmente si può introdurre il suo sistema in canoni precostituiti di allenamento.

Schmid ritiene di aver sviluppato, con l'allenamento di potenza e con quello delle corse di durata, un particolare modello confacente alla sua costituzione fisica ed al suo organismo. Gli aspetti biologici e fisiologici non lo interessano. Inoltre non è facile trattare con lui: per quanto riguarda, ad esempio, il miglioramento del processo anaerobico lattacido, egli si assoggetta mal volentieri a misurazioni ed esami medici e, di quei pochi a cui si sottopone, difficilmente fornisce informazioni.

Un elemento, che in certo qual modo può essere a favore della sua tesi, è che recupera molto velocemente anche dopo gare particolarmente impegnative.

Comunque, nei suoi riguardi, Sieger afferma: «il caso Schmid è alquanto interessante, perché in realtà bisogna vedere se egli corre i 400 Hs. facendo esclusivamente ricorso alla potenza aerobica. Gli esami lattacidi hanno dato risultati molto divergenti, alle volte si sono trovate forti concentrazioni di lattato già a 170 pulsazioni, mentre altre volte a 200 questa è risultata bassissima, per cui è quasi impossibile stabilire un rapporto di correlazione tra la frequenza cardiaca e la concentrazione di lattato. Fino ad oggi, Schmid ha svolto poco lavoro di vera e propria tecnica, innanzitutto perché riesce a mantenere per tutta la gara 13 passi tra gli ostacoli, ma anche in quanto non ritiene che sia attualmente necessario aumentare il lavoro tecnico, che invece verrà incrementato solo quando avrà completato quello sulla potenza e sulla velocità».

Riguardo alla quantità del lavoro, egli svolge due unità di allenamento al giorno, ed a questo scopo dispone sempre di attrezzature adeguate. Schmid, oltre ad essere un campione di cross, svolge anche una serie di lavori in pista: corse fino ai 3.000 m., e serie di prove sui 400 e 600 m. a ritmo assai elevato.

I suoi migliori risultati, a parte i 400 Hs. sono: 100 m. in 10"3, 400 m. in 45", 1000 m. indoor 2'25". Nel corso dell'attuale stagione ha intenzione di partecipare anche a gare sugli 800 e 1500 metri.

In conclusione, ricollegandoci a quanto detto dal Prof. Milone nella sua relazione circa il risparmio e la ripartizione dello sforzo nella gara dei 400 Hs., vediamo che Schmid segue la tesi

opposta, e cioè vuol spendere subito tutta la forza che ha, concetto che riflette un po' quello più generale dell'attuale società tedesca, e cioè di guadagnare molto e di spendere in proporzione!

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Felger
Deutscher Leichtathletik Verband
Pheinstrasse, 20
6100 Darmstadt
(R.F.T.)*