

Indicazioni sullo sviluppo dell'allenamento del giovane corridore di mezzofondo veloce.

Pasquale Bellotti
Alessandro Donati

P. Bellotti
Centro Studi & Ricerche F.I.D.A.L.

A. Donati
Tecnico Nazionale m. 800 e m. 1500 Junior e Senior maschi.

1.0 Ottocentometrista di tipo "resistente" Millecinquecentometrista di tipo "veloce" (età 17-18 anni)

1.1 Esempi di microcicli settimanali

1.1.1 Parte "introduttiva" del ciclo di allenamento (6-8 settimane)



MEZZI \ QUANTITA'	1ª SETTIMANA	ULTIMA SETTIMANA
1- a) Esercizi di corsa b) Potenziamento tronco c) Resistenza aerobica	6-8 serie 3-4 serie 8-10 Km. vel. costante	12-15 serie 6-8 serie 12-15 Km. vel. costante
2- a) Potenz. arti inferiori b) Resistenza aerobica	5-6 serie 7-8 Km. in leggera progr.	10-12 serie 10-12 Km. in leggera progr.
3- a) Potenziamento tronco b) Esercizi di corsa	4-6 serie 8-10 serie	6-8 serie 15-20 serie
4- a) Potenz. arti inferiori b) Potenza aerobica	5-6 serie 2,5-3,0 Km.	5-6 serie 4-5 Km.
5- a) Esercizi di corsa b) Resistenza aerobica	6-8 serie 8-10 Km. vel. costante	12-15 serie 12-15 Km. vel. costante
6- a) Esercizi di corsa b) Potenziamento tronco c) Potenz. arti inferiori d) Resistenza aerobica	4-5 serie 3-4 serie 3-4 serie 6-8 Km. vel. costante	6-8 serie 4-5 serie 5-6 serie 8-10 Km. vel. costante

1.1.2 Modalità di utilizzazione delle esercitazioni

1.1.2.1 Esercizi di corsa e di potenziamento della muscolatura dei piedi

- a) MOLLEGGI SUCCESSIVI, piedi pari uniti, ginocchia bloccate, sovraccarico Kg. 15-30
movimenti 15 - 40/50
- b) MOLLEGGI SUCCESSIVI su un piede, ginocchio bloccato, in appoggio su parete
movimenti 20 - 50/60
- c) ANDATURA AVAMPIEDE - PIANTA - AVAMPIEDE, ginocchia bloccate, rimbalzo elastico
distanza 15/20 - 30/40 metri
- d) ANDATURA DI CORSA RIMBALZATA, sul posto e/o in leggero avanzamento, salita elastica del piede per alto-dietro
movimenti 30/40 - 50/100
- e) SKIP LUNGO
distanza 30/40 - 50/100 metri
- f) ANDATURA DI CORSA RIMBALZATA CON PROGRESSIVO PASSAGGIO ALLA CORSA VELOCE
distanza 60 - 100 metri
- g) SKIP LUNGO CON PROGRESSIVO PASSAGGIO ALLA CORSA VELOCE
distanza 60 - 100 metri
- h) CORSA CIRCOLARE
distanza 50 - 100 metri

1.1.2.2 Esercizi per il potenziamento della muscolatura del tronco

Addominali, con interessamento della muscolatura flessoria del bacino sulla coscia. Dalle posizioni di decubito supino con fissaggio delle caviglie o delle spalle e, quindi, corrispondentemente, con mobilizzazione del tronco o degli arti inferiori. Movimenti il più ampi possibile, sfiorando le superfici di appoggio, senza toccarle. Eseguire un gran numero di ripetizioni in base alla propria capacità. Eseguire su piano orizzontale o inclinato; questo ultimo può essere utilizzato nel verso che facilita il movimento o in quello che lo rende più difficile, a seconda delle esigenze.

Dorsali, con interessamento della muscolatura della coscia e dei glutei. Dalle posizioni di decubito prono. Valgono tutte le considerazioni fatte per gli addominali.

1.1.2.3 Esercizi per il potenziamento degli arti inferiori

- a) ANDATURA CON FLESSIONI SUCCESSIVE DELLA COSCIA SUL BACINO
distanza 20/30 - 40/60 metri
- b) ANDATURA CON FLESSIONI SUCCESSIVE DELLA COSCIA SUL BACINO E SPINATA
distanza 20/30 - 40/60 metri
- c) ANDATURA CON SLANCI SUCCESSIVI DEGLI ARTI INFERIORI
distanza 20/30 - 40/60 metri
- d) ANDATURA DI CORSA "GALOPPATA"
distanza 20 - 50 metri
- e) ANDATURA CON SLANCI ALTERNATI DEGLI ARTI INFERIORI
distanza 20 - 50 metri
- f) ANDATURA CON PASSO E STACCO
distanza 30 - 60 metri
- g) ANDATURA CON 2 PASSI E STACCO
distanza 40 - 60 metri
- h) BALZI ALTERNATI VERSO L'ALTO, sul posto o in leggero avanzamento
movimenti 15 - 30
- i) $\frac{1}{2}$ SQUAT o $\frac{1}{4}$ SQUAT CON BALZO VERSO L'ALTO
movimenti 6 - 10
- l) BALZI A RANA VERSO L'AVANTI
Quintupli e decupli
(Maggiore distanza possibile)
- m) BALZI SUCCESSIVI
Quintupli e decupli
(Maggiore distanza possibile)
- n) BALZI ALTERNATI IN AVANZAMENTO
Quintupli, decupli su 50 metri,
su 100 metri o più.

N.B. - Oltre a queste esercitazioni, se ne possono eseguire molte altre, essenzialmen-

te riconducibili però ai seguenti gruppi:

- a) piegate e contropiegate sui piani frontale e sagittale;
- b) divaricate sul piano sagittale in avanzamento.

1.1.2.4 Resistenza aerobica

Una o due volte per settimana, l'esercitazione può essere arricchita con l'inserimento di tratti di corsa rimbalzata e/o a ginocchia alte. Un esempio di progressione può essere il seguente:

- 1ª Settimana: ogni Km. 100 m. di andature speciali
 2ª Settimana: ogni Km. 150 m. di andature speciali
 Ultima settimana: ogni Km. 300 m. di andature speciali

1.1.3 Parte "fondamentale" del ciclo di allenamento (8-10 settimane)

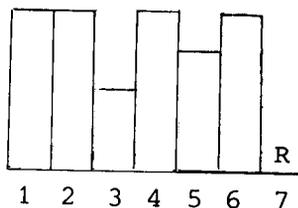
1.1.2.5 Potenza aerobica

L'esercitazione può essere anche conclusa da 1 tratto di corsa con rimbalzo accentuato.

Esempio:

- 1ª Settimana: 3000 m. di corsa con ultimi 200 metri in andatura elastica accentuata
 2ª Settimana: 3000 m. di corsa con ultimi 300 metri in andatura elastica accentuata
 Ultima settimana: 4000 m. di corsa con ultimi 1000 metri in andatura elastica accentuata.

L'inserimento di tale variante è reso possibile dal non elevato livello di fatica richiesto all'atleta durante la parte introduttiva del ciclo di allenamento.



MEZZI \ QUANTITA'	dalla prima alla 3ª settimana	dalla prima alla ultima settimana
1- a) Resistenza velocità b) Resistenza aerobica	5-8 x 80 int. 2' 12-15 Km. vel. costante	4-6 x 80 int. 3'-4' 12-15 Km. vel. costante
2- a) Esercizi di corsa b) Potenziamento tronco c) Potenza aerobica	12-15 serie 4-6 serie 4-5 Km. vel. costante	12-15 serie 4-6 serie 4-5 Km. vel. costante
3- a) Potenz. arti inferiori b) Resistenza aerobica	10-12 serie 10-12 Km. in leggera progr.	10-12 serie 10-12 Km. in leggera progr.
4- a) Esercizi di corsa b) Resistenza velocità	12-15 serie 3-4 x 80 int. 2'/6' 3-4 x 100 int. 3'	12-15 serie 4 x 100 int. 3'/6' 3 x 150 int. 4'/8' 2 x 200 int. 5'
5- a) Esercizi di corsa b) Potenz. arti inferiori c) Resistenza aerobica	8-10 serie 5-6 serie 12-15 Km. vel. costante	8-10 serie 5-6 serie 12-15 Km. vel. costante
6- a) Esercizi di corsa b) Potenziamento tronco c) Potenza aerobica	6-8 serie 4-6 serie Fraz. (Tot. 4000-5000 m.) (1500/6'/1000/4'/1000/ 4'/500)	6-8 serie 4-6 serie Fraz. (Tot. 4000-5000 m.) (1000/4'/1000/4'/800/4'/600/ 3'/500)

1.1.4 Modalità di utilizzazione delle esercitazioni

1.1.4.1 Esercizi di corsa e di potenziamento della muscolatura dei piedi

Con il trascorrere delle settimane la scelta può essere maggiormente orientata verso gli esercizi più simili alla corsa.

1.1.4.2 Esercizi per il potenziamento della muscolatura del tronco

Se ne diminuisce la frequenza settimanale di utilizzazione, mentre il numero dei movimenti rimane quello raggiunto nella parte terminale del periodo introduttivo, con esecuzioni progressivamente più veloci.

1.1.4.3 Esercizi per il potenziamento degli arti inferiori

La scelta può essere maggiormente orientata, con il trascorrere delle settimane, verso gli esercizi di balzi alternati in avanzamento, specie su distanze più lunghe. Diminuirà, pertanto, la quantità degli altri esercizi più generali. Ciò consentirà anche di inserire degli sprint di 50-80 metri su salita molto ripida (12-15%), con intervallo di 3'-5' tra le prove, fino ad un totale di 400-500 metri.

1.1.4.4 Resistenza aerobica

Il miglioramento della efficienza muscolare e tecnica dovrebbe consentire di correre "elasticamente" per l'intera distanza prevista. Per questo motivo, è consigliabile eliminare l'inserimento di andature speciali molto "rimbalzate". E' evidente che il miglioramento dell'efficienza muscolare ed organica consentirà, naturalmente, all'atleta di sviluppare una velocità leggermente più elevata rispetto al periodo introduttivo. Non bisogna - comunque - ricercare volutamente velocità medie massi-

mali o molto impegnative sulle lunghe distanze.

1.1.4.5 Potenza aerobica

- A) L'atleta non dovrebbe ricercare sistematicamente un impegno massimale, allo scopo di evitare un troppo frequente ricorso ad energia di origine anaerobica lattacida, attingendo così anche al potenziale nervoso. Ciononostante, una volta ogni 10-15 giorni, allorché si presenteranno condizioni favorevoli, potrà essere ricercato un impegno quasi massimale. In accordo con quanto esposto, si possono prevedere, durante il periodo, gare di cross possibilmente su brevi distanze e su superfici tali da consentire di correre in maniera abbastanza vicina alla corsa su pista.
- B) Nelle prime settimane, il volume delle prove frazionate viene raggiunto prevalentemente con distanze più lunghe; nelle ultime settimane, invece, con distanze più brevi.

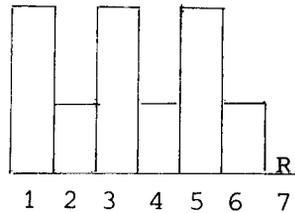
1.1.4.6 Esercitazioni per il miglioramento della resistenza alla velocità

All'inizio vengono adoperate distanze più brevi ad una intensità media via via crescente con il trascorrere delle settimane. L'aumento della efficienza consentirà - ad un certo punto - di proseguire lo sviluppo della resistenza alla velocità in due direzioni:

- 1) mantenendo le distanze brevi, ma correndole a velocità sempre più elevata e con pause un po' più ampie, (esercitazione di velocità vera e propria);
- 2) mediante l'inserimento di distanze sempre più lunghe.

La prima variante, indispensabile soprattutto per giovani elementi, consente di sviluppare ulteriormente le capacità di velocità; la seconda di indirizzare - man mano che l'aumentata efficienza consente di correre la distanza più lunga ad elevata velocità - in maniera sempre più specifica la capacità di resistenza alla velocità.

1.1.5 Parte "speciale" del ciclo di allenamento (6-8 settimane)



MEZZI \ QUANTITA'	1ª SETTIMANA	ULTIMA SETTIMANA
1- a) Esercizi di corsa b) Resistenza lattacida	6-8 serie 2500-3000 m. compless. Distanze da 800 a 300 m.	4-6 serie 2000-2500 m. compless. Distanze da 800 a 300 m.
2- a) Potenz. arti inferiori b) Resistenza aerobica	6-8 serie 10-12 Km. in legg. progres.	----- 10-12 Km. in legg. progres.
3- a) Esercizi di corsa b) Potenza aerobica	6-8 serie o continua (3-4 Km. vel. costante) o fraz. (3-4 Km., dist. da 1000 a 500 m.)	4-6 serie o continua (3-4 Km. vel. costante) o fraz. (3-4 Km. dist. tra 1000 e 500 m.)
4- a) Resistenza aerobica	8-10 Km. in legg. progres.	8-10 Km. in legg. progres.
5- a) Resistenza velocità b) Resistenza aerobica	3 x 100 int. 4'/10' 2 x 200 int. 5'/10' 2 x 300 int. 6' Tot. 1200m.cir 10-12 Km. in legg. progr.	100/4'/150/5'/200/6'/ 250/8'/300 Tot. 1000 m. circa 10-12 Km. in legg. progr.
6- a) Potenz. arti inferiori b) Esercizi di corsa	6-8 serie 6-8 serie	----- 6-8 serie

1.1.6 Modalità di utilizzazione delle esercitazioni

1.1.6.2 Esercizi per il potenziamento della muscolatura del tronco

1.1.6.1 Esercizi di corsa e di potenziamento della muscolatura dei piedi

Si riducono ulteriormente; restano quelli più somiglianti alla corsa.

Vengono svolti in numero di 1-2 serie quasi ogni giorno, nel riscaldamento.

1.1.6.3 Esercizi per il potenziamento degli arti inferiori

Si riducono ulteriormente, fino a scomparire verso la metà della parte speciale del ciclo di allenamento.

1.1.6.4 Resistenza aerobica

Si riduce leggermente la quantità rispetto al periodo precedente. Valgono le osservazioni già fatte.

1.1.6.5 Potenza aerobica

Il mezzo viene utilizzato nella variante "continua" e nella variante "frazionata" a settimane alterne. L'impegno, in questo periodo, è progressivamente sempre più elevato.

1.1.6.6 Esercitazioni per il miglioramento della resistenza alla velocità

Mediante una leggera diminuzione del volume ed un corrispondente ampliamento delle pause, si ricerca lo sviluppo di intensità sempre più elevate, in vista della partecipazione alle gare di 400 metri. Questa particolare utilizzazione dell'esercitazione è resa possibile dalla contemporanea introduzione delle esercitazioni di resistenza lattacida, che più

direttamente mirano ad innalzare le capacità di prestazione sugli 800 e sui 1500 metri.

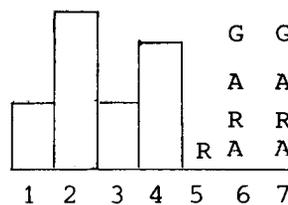
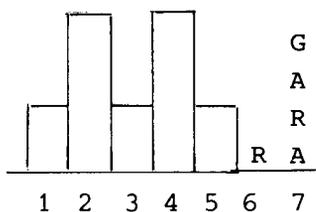
1.1.6.7 Esercitazioni per lo sviluppo della resistenza lattacida

Esempi:

- a) 3 x 800 int. 3'-4'
 - b) 3 x 800 int. 10'-12'
 - c) 1 x 800 int. 6'-8'/2 x 500 int. 6'-8'/2 x 300 int. 5'-6'
 - d) 3 x 600 int. 6'-8'/2 x 400 int. 6'-8'
 - e) 6 x 400 int. 6'-8'
 - f) 4 x 400 int. 6'-10'/4 x 300 int. 5'
 - g) 300 int. 2'/400 int. 2'/300 int. 8' 200 int. 2'/300 int. 2'/200 int. 8'/300
 - h) 400 int. 3'/600 int. 3'/400 int. 10' 300 int. 3'/400 int. 3'/300
 - i) 600 int. 5'/500 int. 5'/400 int. 5'/300 int. 5'/300
- ecc. ecc.

Questa esercitazione può essere svolta in combinazione con le distanze più lunghe tipiche della potenza aerobica. Consigliamo, in questo caso, di iniziare proprio con le distanze più lunghe. E' evidente come la crescita dell'intensità delle prove di potenza aerobica frazionata provochi - ad un certo momento - la loro "confusione" con quelle per la resistenza lattacida. A quel punto non può più esistere distinzione apprezzabile tra i due tipi di esercitazioni (fascia comune delle distanze di 500 e 600 metri).

1.1.7 Parte di "rifinitura" del ciclo di allenamento (3-4 settimane)



MEZZI	QUANTITA'	IN TUTTE LE SETTIMANE
1-	a) Esercizi di corsa b) Resistenza aerobica	4-6 serie 10-12 Km. in legg. progr.
2-	a) Misto potenza aerobica-resistenza lattacida	circa 2500-3000 m. Dist. tra 1000 e 300 m.
3-	a) Resistenza aerobica	6-7 Km. in legg. progr.
4-	a) Misto potenza aerobica-resistenza lattacida	Circa 2500-3000 m. Dist. tra 1000 e 300 m.
5-	a) Allunghi	

1.1.8 Modalità di utilizzazione delle esercitazioni

1.1.8.1 Esercitazioni per il miglioramento della potenza aerobica e della resistenza lattacida, eseguite in combinazione.

L'impegno elevato può essere esteso a ciascuna delle prove in programma, oppure limitato ad alcune di esse. Ciò dipenderà dalle caratteristiche nervose e, in generale, dalle capacità di recupero dell'atleta.

1.1.9 Programma agonistico consigliato

Sono consigliate circa 20 gare in tutto, così ripartite:

m. 400	4 - 5
m. 800	8 - 10
m. 1500	4 - 5
m. 3000	2 - 3

2.0 Millecinquecentometrista di tipo "resistente": varianti (età 17-18 anni)

2.1 Per quanto riguarda gli esercizi di corsa e di potenziamento della muscolatura dei piedi e per quanto riguarda le esercitazioni per il potenziamento del tronco e degli arti inferiori vale quanto già detto per

l'ottocentista di tipo "resistente", considerata la giovane età dell'atleta preso ad esempio e la conseguente necessità di assicurarne la formazione muscolare e tecnica.

2.2 Per quanto riguarda la resistenza aerobica, la quantità sarà superiore del 30-40%, arrivando fino a 20 Km. circa. L'atleta ricercherà nella esercitazione lo sviluppo di una velocità media piuttosto elevata.

2.3 Le stesse considerazioni valgono per le esercitazioni di potenza aerobica in forma continua.

2.4 Per quanto riguarda la potenza aerobica in prove frazionate, oltre ad un maggior volume complessivo, il 1500ista resistente utilizzerà prove mediamente più lunghe, considerando la sua capacità di sviluppare, comunque, una velocità soddisfacente, cosa questa che non riuscirebbe al 1500ista di tipo "veloce".

2.5 Per questo tipo di corridore non sono ravvisabili differenze, rispetto a quello di tipo "veloce", nella utilizzazione delle prove di resistenza lattacida.

Per tutti questi motivi, allorché vengono strutturate sedute miste per lo sviluppo della potenza aerobica e della resistenza lattacida, la prima prevale sulla seconda, fatto questo non evidenziabile nel 1500ista di tipo "veloce".

2.6 Differenziazioni più nette si riscontrano nella utilizzazione delle esercitazioni per lo sviluppo della resistenza lattacida. Infatti, il 1500ista di tipo "resistente" eviterà di indirizzare una parte delle esercitazioni stesse verso la velocità massima e si limiterà esclusivamente a tentare l'impiego delle accresciute capacità di resistenza alla velocità su distanze sempre più lunghe. Questo indirizzo non presenta nulla di artificioso, in quanto le esperienze di campo consentono di constatare come il 1500ista di tipo "resistente" incontri (più del tipo "veloce") difficoltà nello sfruttare distanze brevi e pause ampie ai fini dello sviluppo di velocità sempre più elevate.

2.7. Programma agonistico consigliato

a) circa 5-8 gare di cross e/o di 3000 metri indoor;

b) circa 20 gare all'aperto così ripartite:

m. 400	2 - 3
m. 800	4 - 5
m. 1500	6 - 8
m. 3000/5000	5 - 8

3.0 Programma agonistico consigliato per un 800ista di tipo "veloce"

3.1 Cross scolastici di 2-3 Km. ed eventuali gare indoor di 1500-3000 metri come completamento ed esaltazione delle esercitazioni per lo sviluppo della potenza aerobica.

3.2 Circa 20 gare all'aperto così ripartite:

m. 200	2 - 3
m. 400	6 - 8
m. 800	6 - 8
m. 1500	2 - 3