

PIANO GENERALE DELL'ALLENAMENTO MODERNO

di Roland Jaunay

IL RISCALDAMENTO

1 - Finalità

a) Adattare l'organismo agli sforzi intensi e, in particolare, il cuore affinché il ritmo possa passare da 70 pulsazioni al minuto a 170-180 pulsazioni dopo lo sforzo.

b) Evitare ogni infortunio muscolare o articolare (riscaldamento generale).

c) Prepararsi psichicamente alla gara o alla seduta d'allenamento.

2 - Principio

E' imprudente passare, senza transizione, dallo stato di riposo ad una attività intensa.

3 - Caratteristiche

a) Non esiste il riscaldamento localizzato. E' l'organismo in toto che bisogna preparare allo sforzo.

b) Il riscaldamento è orientato in funzione della specialità considerata.

4 - Composizione: 4 parti

a) una parte fondamentale valevole per tutti gli atleti;

b) una parte variabile secondo le specialità e comprendente esercizi di media intensità intervallati da corse lente;

c) sprint brevi (rettilineo) il cui numero e la durata variano secondo le specialità e secondo gli individui;

d) defaticamento, rilassamento, corsa lenta.

Esempio:

Parte fondamentale

- Corsa lenta alternata da diversi ritmi (marcia, marcia atletica, passo - scaut - tratto - mezzo passo - passo, sprint leggero di 20-30 m. ecc. 10'

Parte variabile

- Flessioni, articolabilità (braccia - gambe - busto o intervallati da 50 metri di corsa lenta) 5'
- Corsa lenta 5'
- Esercizi di rafforzamento muscolare (muscoli dorsali e addominali) 5'
- Esercizi specifici (che preparano direttamente ad una specialità) es.: ostacoli - disco 5'

Sprint brevi al 70%

- 90% della massima velocità 5'

Defaticamento

- Rilasciamento - Corsa lenta.

5 - Luogo

- a) Di preferenza su un terreno morbido (sabbia - terreno erboso).
- b) In caso di tempo cattivo lavorare al riparo.
 - 1) Corsa sul posto.
 - 2) Seduta di scioltezza più approfondita - spinta.

6 - Durata

E' molto variabile secondo:

- a) le condizioni climatiche del momento
- b) lo stato d'allenamento dell'atleta:
 - principiante 20' circa
 - atleta confermato da 40' a 60'
- c) la specialità scelta

d) la condizione fisica del soggetto (pesante = seduta più lunga).

Ogni atleta stabilisce, col passare degli anni, il contenuto e la durata del proprio riscaldamento (personalizzazione).

7 - Prima della gara

Riscaldarsi circa un'ora prima della gara (necessità di conoscere bene l'orario).

Tener conto di circa un quarto d'ora di riposo relativo prima della prova.

8 - Dopo il riscaldamento

- Asciugarsi, frizionarsi, indossare una tenuta asciutta.
- Coprirsi.
- Isolarsi, riposarsi e concentrarsi.
- Evitare di restare totalmente inattivi con il rischio di neutralizzare gli effetti benefici del riscaldamento.

9 - Ripercussioni fisiologiche

a) Accelerazione del polso (120-130 pulsazioni al minuto) e dei movimenti respiratori.

b) Leggero aumento della temperatura.

c) Leggera sudorazione.

10 - Importanza psicologica

Questa specie di verifica organica prima dello sforzo non ha soltanto un valore fisiologico, ma ha delle ripercussioni sul piano psicologico poiché conferisce fiducia all'atleta specialmente se il riscaldamento organico ripete, come dovrebbe essere, gli automatismi tecnici e funziona così da « verifica » (ostacolisti - saltatori - lanciatori).

11 - Note e consigli

- Imparate a conoscersi bene per dosare il riscaldamento.
- Riscaldamento con o senza attrezzi (ostacoli - pesi).
- Riscaldamento con o senza palloni medicinali.
- Rispettare l'ordine degli elementi (esercizi di rilasciamento mai per primi).
- Evitare gli esercizi troppo complicati, fattori di disordine.

- Evitare ad ogni costo il « sur place ». Tutto deve essere eseguito in movimento ed in maniera ritmata.
- Poiché la parte tecnica è più severa e più rigida, rendere vario il riscaldamento.
- Si può far uso di esercizi con elementi contrapposti per realizzare gli esercizi a due a due o per gruppo ecc.

12 - Conclusione

Il riscaldamento deve essere semplice, progressivo, efficace, personale o collettivo.

ENDURANCE

Tipo di gara: mezzofondo, fondo.

1 - Definizione

Possibilità di sopportare uno sforzo prolungato: potere, volere, sapere « durare » allo sforzo.

2 - Finalità

- Lavoro della muscolatura cardiaca.
- Adattamento funzionale.
- Assuefazione allo sforzo di leggera intensità.

3 - Andatura

Lavoro molto dolce: più di 15" nei 100 metri.

4 - Forme di lavoro

- All'aperto.
- In pista.

1° - La marcia: su terreno vario (erba alta, acqua, sabbia, neve. Inconvenienti: durata delle sedute che per essere efficace deve essere lunga.

2° - Il lavoro continuo: abituarsi a correre dolcemente ma a lungo:

- andature possibili: corsa lenta, souplesse.
- Alternare la corsa lenta, marcia e riscaldamento.

— footing da 2 a 12 Km. e più.
Andatura adattata alla distanza ed al terreno.

Interval training:

4 - Distanze

80 - 100 - 150 - 200 fino a 400 metri.

L'esercizio inizia con il cuore a 100-120 pulsazioni. Ed una nuova distanza inizia di nuovo con il cuore a 110-120 pulsazioni. In un corridore di alta competizione a 130 pulsazioni.

Tempi

Intensità: dal 60% al 70% della potenza attuale sulla distanza scelta.

Regola: 1/3 in più del primato; es: atleta che vale 12" sui 100
atleta che vale 24" sui 200

lavoro sulla base di	12 + 4 = 16"	$\frac{12" \times 4}{3} = 16$
	di 24 + 8 = 32"	

5 - Lavoro intervallato (in principio da 6 a 20)

6 - Prove ripetute: numerose poiché lo sforzo richiesto è poco intenso.

Progressione possibile:

distanza da percorrere: 4000 m. = 4 × 1000; 8 × 500; 10 × 400; 20 × 200; 40 × 100.

Sprinter: distanza da percorrere 1000 - 1500 m.

Quattrocentisti: distanza da percorrere 1500 - 2000 m.

Mezzofondo: distanza da percorrere 3 - 4 volte la distanza preparata.

Esempio: corridore di 800 m. in 2' - 2 × 1200 in 3'20 - 3'30.

Alla fine dell'esercizio il cuore ha 160 - 190 pulsazioni.

Intervalli: brevi da 90" a 45".

Recupero iniziale.

Ritorno del polso a 110 - 120 pulsazioni.

Intervallo di 45" per 100 m. - 1'30" per 200 m. - 3' per 400 m.

Sistema di recupero:

marcia - marcia accelerata - piccolo trotto.

Aspetto psichico:

formazione della volontà.

RESISTENCE

Tipo di gara: 400 m. - 3000 m.

Definizione

Essere resistente è poter mantenere una grande velocità il più a lungo possibile.

— Lavoro ripetuto con sforzi molto intensi ma sempre al di sotto delle possibilità.

— Lavoro di « tempi »: regolarità - ritmo.

Provocare la fatica in misura accettabile.

La resistenza è specifica della specialità.

La resistenza: facoltà di ritardare i limiti della fatica in uno sforzo continuo o in una successione di sforzi. E' anche la facoltà di ricostituire il proprio potenziale vitale.

Come considerarla?

a) resistenza cardio-polmonare: allenamento con ripetizioni, sforzi al 70%;

b) resistenza muscolare: allenamento su distanze ridotte 20 - 30 - 40 - 50 fino a 150 in piano.

— Lavoro in salita.

— Intensità dal 90 al 100% delle possibilità del momento.

c) Resistenza nervosa: consiste nel sopprimere tutte le contrazioni inutili. Corrisponde ad una economia e ad un dosaggio nervoso.

Mezzi: Ottenere il rilasciamento quando l'organismo è in difficoltà (accelerazione - corso sulla spiaggia - ritmo sostenuto).

Distanza (da 400 a 1200)

Tempi

70 - 85% della potenza attuale sulla distanza scelta (test da effettuare per determinare il tempo iniziale dell'atleta).

Esempio: atleta che vale 12" sui 100 m.

24" sui 200 m.

lavoro sulla base di:

$$\frac{12 \times 100}{85} = 14''$$

cioè: forte intensità senza raggiungere il massimo.

Prove ripetute - Lavoro intervallato

Poco numerose 6 - 8.

Esempio:

1 distanza	tempi	ripetizioni	recuperi	andatura
100	14" - 13"5	da 4 a 8	da 4' a 5'	marcia
200	29" - 28"	da 3 a 6	da 3' a 5'	
600	1'35" - 1'30"	da 2 a 5	8'	
1000	3'10" - 3'00"	da 2 a 5	da 8' a 10'	

Intervalli - Pause: più lunghe poiché gli sforzi sono intensi.

Criterio per il recupero: avere desiderio di ripartire.

a) Atleta allenato: recupero marciando sulla distanza uguale alla distanza percorsa.

b) Atleta debuttante: attendere il ritorno del polso a 100 pulsazioni per ripartire.

Aspetto psichico

Formazione della volontà.

RITMO DI GARA - TRAIN

Definizione:

Correre « au train » è correre ad una andatura di competizione ma su distanze minori. Consiste nel percorrere distanze eguali in tempi eguali.

Mezzi: lavoro di ritmo frazionato su pista.

Forme di lavoro

Lavoro su pista al ritmo di gara.

30' = 10.000 m.

15' = 5.000 m.

9' = 3.000 m.

3' = 1.000 m.

Per le grandi distanze è necessario studiare una tabella di marcia.

- Economia - efficacia
- Richiedere l'equilibrio dell'andatura ad una saggia ripartizione dello sforzo 500 m. 1'40" = 50" + 50".

N.B. Tutti i grandi records del mezzofondo sono stati battuti correndo « in andatura ».

Distanze:

Per un atleta che corre in 2' gli 800:

300 in 45"

400 in 60"

500 in 1'15"

600 in 1'30"

Per un corridore di 400 (48"), 18" ai 150, 24" (200), 30" (250), 36" (300).

Distanze da percorrere:

da 300 a 2.000 m. in tutto.

Prove ripetute:

varianti secondo il soggetto.

Ritorno alla calma:

alquanto lungo, variabile secondo il soggetto.

Aspetto psichico:

presa di coscienza di una saggia ripartizione delle proprie forze.

Nei casi di esercizi moderati, vi è un equilibrio tra l'approvvigionamento e il consumo di ossigeno; il debito e la frequenza cardiaca sono allora costanti così come la ventilazione polmonare.

Regolarmente, a seconda del bisogno, viene fornito ossigeno alla muscolatura e i diversi rifiuti del metabolismo sono portati alla corrente sanguigna.

Nello « Sprint » la rapidità delle contrazioni comporta un dispendio di energia considerevole in un tempo molto breve, e sebbene la circolazione sanguigna è accelerata, l'apparato respiratorio si trova nell'impossibilità di fornire, durante lo sforzo, l'ossigeno necessario ai muscoli: si devono allora utilizzare le riserve energetiche e contrarre un debito di ossigeno la cui importanza varia secondo la durata dello sforzo.

Questo spiega che deve essere richiesto un tempo più o meno lungo tra ogni esercizio affinché i muscoli possano « pagare » questo debito ed eliminare tutte le tossine create nella combustione.

VELOCITA'

Fino a 600 m.

Definizione:

Attitudine a percorrere il massimo della distanza nell'unità di tempo (secondi). Test:

a) 3 corse successive: 30 - 40 - 50 m.

b) forza esplosiva: salto verticale senza rincorsa, superiore a 60 cm. = eccellente

	30	40	50	70
Campione	3''8	4''7	5''7	7''6
Debuttante	4''1	5''2	6''3	8''6

Forme di lavoro: qualità da incrementare

- potenza esplosiva: impulsi molto potenti (muscolazione e salita);
- frequenza del movimento: molto più significativa se la si trova in corridori di lunghe distanze;
- ampiezza della falcata condizionata dall'ampiezza articolare e la potenza degli impulsi;
- studio della partenza;
- lavoro in curva;
- lavoro in rettilineo;
- scatti;
- tutte le forme di saltelli o salti (richiami bruschi della muscolatura);
- lavoro in salita;
- gare.

Distanze

a) Mirando al perfezionamento della resistenza del velocista: 100 e 500 (andature diverse su terreno vario);

b) Mirando al perfezionamento della velocità: 20 - 30 - 40 - 50;

c) Distanze superiori a 50 consigliate quando lo sprinter ha ottenuta la resistenza specifica necessaria.

Tempi (95 - 100%)

Ricerca della massima intensità.

Esempio di sedute:

3 volte 30 - 40 - 50

3 volte 40 - 50 - 60

3 volte 50 - 60 - 70 - 80

oppure

10 volte i 200 m.

5 volte 30 m.

5 volte 30 m.

5 volte 40 m.

5 volte 50 m.

Cambiamenti di andatura su m. 100: 20 m. veloci - 20 m. sciolti - 20 m. veloci ecc. Ripetere l'esercizio dalle 4 alle 6 volte.

Prove ripetute

— Accelerazioni su distanze progressive su 80 e 100 m. Il corridore termina gli ultimi 30 m. il più velocemente possibile; poi gli ultimi 40 m. ed in seguito gli ultimi 50 m.

Ripete queste prove dalle 2 alle 4 volte.

— Percorso di velocità crescente:

es.: 3 volte 50: 6''5 - 6''2 - 6''0

3 volte 70: 8''5 - 8''2 - 8''0.

Ritorno alla calma

Recupero totale (3' - 10') per consentire ai muscoli di pagare il loro debito d'ossigeno. Se lo sforzo è troppo ravvicinato si ha il rischio di un trauma muscolare.

Sistema di recupero

Rilasciamento

Aspetto psichico

Grande intervento della volontà. Importanza del rilasciamento.

POTENZA MUSCOLARE

Definizione:

Esiste una potenza muscolare ogni volta che il corpo si oppone ad un certo tipo di resistenza (acqua - sabbia - salita - carico da sollevare).

E' la ricerca del miglioramento della qualità muscolare.

Finalità:

Sviluppo generale e armonioso.

Rafforzamento dei punti deboli.

Forme di lavoro:

- 1) Lavoro della forza pura:
 - a - lavoro in contrazione statica
esercizi isometrici (durata 6'') 90-95%
100% forza
 - b - lavoro dinamico con carichi pesanti=95%
- 2) Lavoro di potenza muscolare
F x V 60-70%
60% 1/3 del peso del corpo
da 6 a 12 ripetizioni velocità
- 3) Lavoro con carichi leggeri
(2 - 6 kg) lavoro
150 - 200 esercizi al minuto d'endurance

Dosaggio degli sforzi:

- Giovane atleta: carico al 60% - Ripetizioni:
da 6 a 12 al di sotto di 6 ripetizioni: carico troppo leggero.
al di sotto di 12 ripetizioni: carico troppo elevato.
- Atleti affermati: carico a 85, 90-95% delle possibilità, aumento prudente e progressivo dei carichi con progressione settimanale.

Esercizi:

- 1 - Potenza muscolare generale: esercizi chiave chiamati esercizi totali o generalizzati.
 - strappo
 - distensione (seduto di preferenza)
 - slanci
 - squat - step - test
 - lancio in rotazione
 - addominali su panche inclinate a 30°

Durata della seduta - Riscaldamento: 10': scioltezza ed esercizi in movimento - Forza muscolare 30' - Allungamento e defaticamento: 5'.

2 - Muscolazione specifica:

Alcuni Esercizi:

Es.: corridore
saltatore
lanciatore

- step test
- saltelli con sbarra alla nuca - Lavoro con scarpe pesanti - 30 ripetizioni.
- esercizi alla spalliera.
- ogni tipo di salto: in lungo senza rincorsa - salto triplo senza rincorsa - corsa ad ostacoli ecc.
- lanci del pallone dalla stazione eretta o in decubito.
- lanci successivi - esercizi agli attrezzi.
- arrampicate successive.

Ripartizione delle sedute per un lanciatore affermato

	Forza pura	Forza specif.	Forza dynam.	Velocità relativa	Souples.	Tecnica
Periodo inv.	3	2	1	1	1	1
Periodo prim.	2	1	1	1	1	2
Periodo di competizione	1	1	1	1	1	3

Metodi di lavoro

- 1) - in palestra:
 - circuit training - per esempio una dozzina di stazioni.
 - possibilità di lavoro individuale o collettivo.
 - esercizi con saggia alternanza dei gruppi muscolari.
 - varietà dei modi di lavoro (sbarre - sacchi di sabbia - agilità con o senza attrezzi).
 - cambiamenti ogni 2 o 3 minuti.
 - power training.
 - seduta isometrica.
- 2) - all'aperto:
 - in salita - marcia in estensione - cercare di mantenere la velocità - accelerazioni sulla sabbia.
 - lavoro con scarpe pesanti.

Frequenza:

Durante il periodo invernale 2 - 3 sedute settimanali.

Controllo periodico:

Sul proprio quaderno d'allenamento il giovane atleta annoterà i suoi punti forti e le sue insufficienze.

Test di velocità: (3 volte 40 m.) di rilasciamento (salto triplo senza rincorsa) e di forza (ogni tre settimane per fare il bilancio preciso dell'allenamento).

Test per la misura della forza con tutti gli esercizi chiave (strappo, distensione, slancio, ecc.).

Note:

Controllare il polso tra un esercizio e l'altro.

Recupero dopo ogni esercizio: marcia + derivati.

Terminare la seduta con esercizi di allungamento.

Aspetto psicologico

Grande concentrazione e grande intervento della volontà.

TECNICA E COMPETIZIONE

Cinque tappe della carriera atletica:

1 - Prospetto

Gruppi sportivi: di propaganda, scolastici, civili, militari.

2 - Iniziazione collettiva

Apprendimento dei gesti (acquisizione delle basi tecniche, ripeterle ininterrottamente).

Allo sforzo (formazione del carattere, energia, volontà, perseveranza, ecc.).

Alla competizione (forme simpatiche, es.: staffetta).

Alla vita collettiva e sociale (affermazione della personalità, rispetto del regolamento, tolleranza verso gli altri).

3 - Orientamento sportivo

Insegnamento polisportivo - Biathlon - Triathlon - Pentathlon - Hexathlon - Optathlon).

4 - Specializzazioni

Club (G. S. scolastici e civili).

Individualizzazione.

Eventuali orientamenti - velocista - mezzo fondista - saltatore di triplo - saltatore in alto - ostacolista.

5 - Perfezionamento

Personalizzazione dell'allenamento (non esistono due individui simili).

IL PIANO D'ALLENAMENTO DELL'ATLETA DIPENDERÀ DA QUATTRO FATTORI

- 1) Rapporto medico riguardante l'interessato.
- 2) Test d'attitudine fisica (velocità - forza - souplesse - resistenza generale e specifica).
- 3) Valore intellettuale del soggetto e valore morale (principalmente volontà).
- 4) Condizioni materiali.
Installazioni: Stadio - Campi sportivi.
Tempo libero di cui allenatore ed atleta possono disporre.
Ritmo della vita (professione - esami da preparare ecc.).

Questi differenti fattori permetteranno di elaborare un piano di lavoro semestrale (forma - quantità - progressione). Tale piano di lavoro non sarà mai rigido, ma adattato secondo le necessità ed i bisogni.

L'ALLENAMENTO INVISIBILE:

- 1) Sorveglianza medica periodica: Test funzionali - esami particolari.
- 2) Sonno: è il mezzo migliore di recupero: allenamento + riposo = forma.
- 3) Disintossicazione: idroterapia (bagni - docce - sauna), cure e massaggi (sovente necessari).
- 4) Alimentazione razionale: piegarsi alle regole di una alimentazione ben equilibrata. Denti in buono stato.
- 5) Igiene della vita; imporsi un regime di vita molto stretto (nessun eccesso qualunque esso sia).
- 6) Aiuto sociale: necessità dell'impiego del tempo per sostenere l'allenamento di alta competizione.
- 7) Organizzarsi una vita equilibrata: alternanza di lavoro, di allenamento e di riposo.

RISPETTO DEI PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento è progressivo - sarà intenso per 2/3 della preparazione annuale.

- ben dosato in quantità.
- frazionato (legge del frazionamento e dell'alternanza degli sforzi).
- continuo e frequente. E' un ciclo ininterrotto di lavoro per tutto l'anno.

Nessun arresto brusco né dei lunghi periodi di inattività. Servono 10.000 lanci per diventare un buon lanciatore e qualche migliaio di passaggi agli ostacoli per diventare un ostacolista (legge della quantità del lavoro).

- Attraente. Vi contribuiranno la varietà delle forme di lavoro e la scelta degli esercizi ben appropriata al grado d'allenamento, alle condizioni atmosferiche, all'età, al mezzo, ai luoghi.

ALTRI FATTORI DI RIUSCITA

- 1) Necessità di una buona atmosfera nella Società. Il giovane viene nella Società per trovarsi un « climat », un ambiente, dei compagni, un allenatore ecc.
- 2) Studio molto minuzioso del calendario della stagione agonistica. Concretizzazione di una finalità: prove.
- 3) Importanza del « carnet » d'allenamento.
 - annotare regolarmente: peso - polso a riposo - ritmo cardiaco precedente e seguente lo sforzo (vedere test cardiaco) natura e contenuto dell'allenamento, risultati delle gare e delle prove periodiche.
- 4) Importanza dell'allenamento fisico.

Ciò che guida l'atleta è l'attrazione dell'impossibile. La perseveranza, la volontà tenace, l'intelligenza, il buon senso, sono alla base del successo.

CONCLUSIONI:

Le qualità fisiche unite ad una buona tecnica non sono sufficienti. La volontà prima di ogni altra cosa (da qui l'importanza dell'allenamento psichico).

Non dimenticare che i progressi si ottengono per gradi (problema di maturazione).

Le trasformazioni fisiologiche e le mutazioni psichiche sono più o meno lunghe.

Riassumendo: ricordarsi che nulla si fa senza tempo.

L'atletica rappresenta uno stato dello spirito, una religione, bisogna crederci e praticarla.