

## **CONVEGNO TECNICO SUGLI 800 METRI**

**Riassunto del convegno tenuto  
a Milano il 14-3-71, redatto da  
Guido Bottá.**

Tematica di fondo del presente convegno sono gli ottocento metri in relazione alla situazione di carenza di tale specialità in Italia. Due linee principali di discussione: a) trovare i mezzi idonei per reperire e convogliare alla specialità il maggior numero di persone; b) definire il tipo di preparazione più adeguato.

Sul primo punto si ritiene opportuna l'istituzione di un gran premio per atleti (allievi e juniores) ed allenatori articolato in modo da tener conto del punteggio riferito a due specialità di cui una è la gara (per allievi i 1.000 m.) e l'altra una distanza inferiore (es. i 400 m.). Tutto ciò nell'ambito di una metodologia che tenga conto delle caratteristiche del soggetto e che non influisca negativamente sulle sue capacità di esprimersi in altre gare (400 m.).

Per quanto concerne il secondo punto i lavori hanno avuto il seguente andamento:

1) discussione su alcune relazioni e studi eseguiti all'estero;

2) impostazione in base ai dati emersi, di uno schema di preparazione dall'inizio dell'attività sino al periodo della massima espressione.

Le relazioni presentate sono state cinque:

1) « Volume ed intensità del lavoro di fondo ». In questo lavoro viene presentato il concetto di volume inteso come quantità chilometrica in relazione alla velocità di percorrenza delle distanze (intensità). Viene evidenziato il fatto che in genere nel mezzofondista si passa da un maggior volume in chilometri nel

periodo invernale, ad un minor volume, ma ad una maggior intensità, nel periodo agonistico.

2) « Errori nell'allenamento dei mezzofondisti sovietici ». Viene sottolineata la insufficiente utilizzazione delle prove di ritmo controllato per lo sviluppo delle possibilità anaerobiche e l'errata combinazione della preparazione generale e specifica e la sottovalutazione del lavoro specifico anche durante la fase preparatoria (per atleti formati).

3) « Sull'avvicendamento del carico di lavoro nell'allenamento di mezzofondo ». Si asserisce che per migliorare le prestazioni occorre sì aumentare volume ed intensità di lavoro, ma occorre anche tener conto di come inserire i vari tipi di allenamento nel ciclo di lavoro.

4) « L'allenamento efficace per il mezzofondo ». Viene trattato il problema: se sia più valido un allenamento che preveda nell'arco dell'anno un succedersi di lavoro graduale dal fondo all'intensità (metodo di successione) o se sia più utile mantenere per l'intero arco della preparazione un miscuglio di lavori. In base alle esperienze si trae la conclusione che lo sviluppo parallelo della resistenza specifica e generale porta ad un più alto miglioramento delle prestazioni (soprattutto per gli ottocento metri).

5) « Alla ricerca della via giusta ». Viene affrontato il problema del rapporto tra velocità e resistenza generale e specifica nell'ottocentista. Il metodo di compensazione (allenare per incrementare le qualità carenti) o di valorizzazione delle qualità preesistenti. In base a queste premesse gli ottocentisti vengono divisi in tre gruppi:

a) atleti con ottimi risultati nei 100, 400 ed 800 m., ma scadenti nei 1500;

b) atleti con discreti 400 m., ottimi 800, discreti 1500;

c) atleti con mediocri 400, ottimi 800 e 1500.

L'analisi dei migliori specialisti mondiali in base a questa classificazione evidenzia che nel gruppo A si ha la più elevata intensità di lavoro specifico mentre il volume totale del lavoro (in chilometri) è il più basso. Nel gruppo b) rispetto ad a) diminuisce l'intensità dei lavori specifici, il chilometraggio complessivo ed anche diminuiscono i tempi di recupero. Il volume totale di lavoro invece aumenta. Nel gruppo c) aumenta ulteriormente il volume totale, diminuisce ulteriormente l'intensità dei lavori spe-

cifici che vengono però eseguiti con recuperi ancora più brevi. Le conclusioni generali sono che bisogna allenare nel rispetto delle qualità preesistenti.

Terminate le relazioni si apre il dibattito e si ritiene valida la classificazione degli ottocentisti in base alla loro caratteristica. Si accetta un metodo di contemporaneità nella preparazione. A tal proposito vengono proposte alcune interpretazioni sul significato che deve essere attribuito al termine « lavoro specifico ». In linea generale al lavoro specifico viene attribuita la funzione di elevare la capacità dell'organismo di fornire prestazioni ad alto livello in presenza di forti concentrazioni di acido lattico nel sangue. A tal proposito viene fatto rilevare come l'alimentazione giuochi un ruolo importante; da recenti osservazioni parrebbe che questo fattore potrebbe influire fino al 20% sulla produzione di acido lattico. Viene altresì sottolineato che l'alcool impedirebbe all'organismo la utilizzazione della vitamina C. A titolo esemplificativo vengono dati alcuni tipi di lavoro specifico:

Alto numero di ripetute a ritmo gara su distanze corte — tecnica della corsa — ripetute con molti tempi di semirecupero (abituare l'organismo a sopportare l'acido lattico) anche per sollecitare l'eventuale meccanismo che permette di utilizzare nei finali l'energia alattacida.

1.000 metri con scatti - Distanze corte a ritmi più veloci della eguale o maggiore a quello di gara) - ripetute a velocità crescente (es.  $3 \times 800$  rispettivamente in 2'03" - 2'00 - 1'57") - Lavori a piramide (es.  $1 \times 600 + 1 \times 400 + 1 \times 200 + 1 \times 150 + 1 \times 200 + 1 \times 400 + 1 \times 600$ ).

Definito così il concetto di lavoro specifico ed accettato il metodo della contemporaneità pur nel rispetto delle esigenze ambientali e psicologiche, sorge il problema di quanti allenamenti specifici introdurre nella carriera di un atleta dall'esordio al culmine.

Vengono di massima fissati tre cicli: il primo comprende i primi tre anni di attività, il secondo va dal quarto al sesto anno, il terzo fino al nono ed oltre.

Per il primo ciclo prevalenza è data al lavoro di resistenza generale, mantenendo contemporaneamente un discorso di sviluppo delle doti di velocità, potenza, mobilità articolare, coordinazione. Si prevede quindi la possibilità di tenere 4, 5 allenamenti settimanali od anche più se includiamo la palestra. Dal secondo anno di questo ciclo possiamo inserire un allenamento specifico ogni 7, per esempio su base 200 m. con ritmi più lenti od uguali al ritmo gara, con possibilità di inserire ritmi più veloci ma con

molta cautela; oppure lavori più esaurienti ad esempio su base 300 m. od ancora degli 800 m. (500 + 300) per i finali. Nel caso ad esempio dei 300 i recuperi saranno molto lunghi (fino a 10'). Si raccomanda perciò durante un lavoro specifico la massima attenzione ai tempi di recupera sia in base alle pulsazioni, che in base all'accumulo di acido lattico ovvero alle sensazioni dell'atleta. Si consiglia di far precedere un allenamento specifico da un allenamento su corsa lunga per gli effetti calmant i a livello cardio-circolatorio che tale lavoro implica, e di fare seguire un allenamento dello stesso tipo (lungo) oppure un giorno di riposo. Gli altri allenamenti (del ciclo di 7) saranno dedicati al fondo, alla ginnastica, alla velocità, all'educazione ai ritmi, (es. sui 100 m.); al potenziamento. Il volume complessivo potrà aggirarsi sui 1.500 km. annui. Per il terzo anno di questo primo ciclo il volume totale potrà arrivare ai 2.000 km. L'inserimento di un lavoro specifico potrà avvenire, nel periodo preagonistico, nella proporzione di uno ogni 5 allenamenti, oppure una volta alla settimana. Gli altri allenamenti sono dedicati alla velocità, al fondo; un allenamento viene effettuato su distanza tra i 500 ed i 1.000 m., cioè medie lunghe, con recuperi sufficienti ed a ritmi moderati, in considerazione del fatto che in inverno avremo già inserito di tanto in tanto, variazioni nella corsa lunga di 2', 3' il ché rapportato alla pista è un lavoro analogo. Per questo tipo di lavoro le pulsazioni saranno dell'ordine delle 150/160 al minuto; i tempi di percorrenza saranno condizionati, così come i recuperi, dalle pulsazioni. In questo primo ciclo la contemporaneità era essenzialmente basata sull'inserimento di prove di velocità, potenziamento, ecc. con uno sviluppo che quindi si accosta al tipo di lavoro « successivo ».

Nel secondo ciclo (4<sup>a</sup>-6<sup>a</sup> anno) acquista rilievo la contemporaneità che si può avere anche nel primo periodo della preparazione, intendendosi che pur potendosi avere in questo arco di tempo che si fissa in due mesi circa, una prevalenza di lavoro di fondo, non si escludono lavori tipo fartlek, salite, velocità, potenziamento, coordinazione (ove occorressero anche i pesi). Questo nella proporzione propria di ciascuno dei tre gruppi nei quali sono stati classificati gli ottocentisti. Per tutti e tre i gruppi si considera l'importanza di allenarli comunque sulla velocità nel rispetto delle metodiche del velocista.

Tale allenamento (distanze corte o relativamente brevi, lavoro alattacido, skip, balzi, ecc.) è inteso per sviluppare o mantenere le doti di ciascuno. Nel periodo successivo, periodo di collegamento tra il lavoro invernale e la stagione agonistica, scelto il miscuglio adatto alle caratteristiche di ognuno, si avrà un aumento nelle

proporzioni, più dell'intensità che del volume; nella percentuale avrà un aumento il lavoro specifico. Esemplicativamente potremo avere 2 allenamenti specifici alla settimana (fartlek oppure 200, 300, 400) preceduti da lavori di fondo in alternanza con lavori di velocità o a ritmi di gara. Anche nei giorni dove non è espressamente previsto il fondo, il riscaldamento in pratica può parzialmente considerarsi tale. Durante questo secondo ciclo può darsi che si abbiano prestazioni che includono la possibilità di inserire gare indoor (2.000 o 3.000) che, in specie per gli ottocentisti del terzo gruppo, si inseriscono perfettamente nella preparazione. Nel periodo preagonistico ed agonistico, si avrà una graduale differenziazione dei lavori che accentueranno la intensità, i ritmi a velocità superiori o uguali alla gara. L'inserimento di questi lavori va fatto nel rispetto delle proporzioni e dei tempi di recupero secondo la classificazione dei tre gruppi nei quali abbiamo diviso gli atleti. Il numero di questi allenamenti può essere di 3 per settimana (in genere al 4° anno due volte, al 5°, 2 o 3) al sesto tre). In vista di una gara (importante) diminuiscono (potrebbe essere uno solo e lontano dalla competizione - gli altri allenamenti dovrebbero essere dedicati ai ritmi di gara su distanze brevi, alla velocità ecc.).

Per il terzo ciclo il discorso è analogo; aumenta il volume generale (da 3.500 a 5.000 km.).

Gli allenamenti settimanali possono essere nove o più; il lavoro cresce nelle proporzioni in intensità sempre attraverso un periodo di gradualità in inverno.

Già comunque in questo periodo si potranno inserire tre allenamenti specifici alla settimana, sempre in relazione al gruppo — per esempio, il lavoro del terzo gruppo potrà essere quello su ritmi meno veloci di quelli del primo gruppo, ma con recuperi più brevi e con un numero maggiore di ripetute — recuperi e velocità sono caratteristiche del soggetto. Sempre ed in particolare nel primo periodo della stagione, vanno mantenute le doti di elasticità, mobilità, coordinazione, ecc. Nel periodo preagonistico i lavori specifici andranno marcati, questi ad esempio fino ad una decina di giorni prima di una gara, per andare man mano rallentando in intensità; questo marcare il lavoro ha il duplice significato di abituare alla sofferenza lattacida e di convincere il soggetto delle proprie capacità.

Su queste conclusioni, accettate da tutti, termina il Convegno di cui la presente relazione è un breve sunto. In seguito verrà fatto un più ampio lavoro che riproporrà tutto quanto è stato detto e letto in questi due giorni.