

ESPERIENZA CON ATLETE MEZZOFONDISTE AI CENTRI ESTIVI

di Bellotti Pasquale

Relazione su una esperienza di gruppo nell'ambito di un centro estivo per atlete mezzofondiste della categoria « allieve » (Tarvisio 22 luglio - 5 agosto 1971).

Vale, innanzitutto, la pena di precisare, che quanto detto o solo accennato nel presente scritto, non vuol essere assolutamente una critica di certi sistemi e metodiche di preparazione al mezzofondo, né, tanto meno, intende disporsi in una prospettiva di difesa di altri metodi di allenamento. Nostra intenzione, al di là di ogni polemica e di qualsiasi « parola definitiva », è quella di offrire alla riflessione di quanti si interessano di mezzofondo alcuni dati e alcune considerazioni su una esperienza di gruppo, all'interno di un raduno estivo per atlete mezzofondiste della categoria « allieve » (1955-1956), precisamente quello di Tarvisio - Camporosso (22 luglio - 5 agosto 1971).

Le considerazioni che qui si fanno, in parte, si avvalgono dei risultati dell'Harvard step-test, prova di efficienza cardio-circolatoria, inserita, quest'anno per la prima volta, nella programmazione dei centri estivi, in parte sono state desunte dalle informazioni ricevute dalle stesse atlete e dall'esame obiettivo del lavoro svolto e della disponibilità individuale a certi tipi e a certi carichi di lavoro.

Per quanto riguarda lo step-test, bisogna precisare che esso fu ripetuto due volte, all'inizio e al termine del centro, al fine di valutare, in base ai risultati ottenuti, gli effetti — se effetti ci fossero stati — dell'allenamento. Solo che per alcune atlete la prima prova effettuata (all'inizio del raduno) non si dimostrò molto attendibile, per il fatto che fu eseguita non secondo i principi enunciati dall'ideatore del test, cioè con 30 cicli completi in 1', ma con un numero inferiore di cicli, il che — naturalmente — rendeva la prova più agevole e, perciò, meno indicativa. Comunque anche da questo fatto si poterono trarre utili indicazioni, soprattutto nel raffronto con la seconda prova, che fu eseguita nel rispetto dei principi che ne sono alla base.

Né possiamo trascurare di precisare che l'indirizzo dato a queste pagine risente fortemente della preziosa collaborazione di Guido Bottà.

Abbiamo dunque potuto ricavare il seguente prospetto illustrativo del sistema di allenamento seguito da ciascuna atleta in sede e del tipo di lavoro svolto, invece, al centro:

TAVOLA 1ª

ATL.	TIPO DI ALLENAMENTO SEGUITO A CASA	TIPO DI ALLENAMENTO SVOLTO AL CENTRO
V. R.	lavoro prevalentemente lento, sulla base di 130 pulsazioni min.	prevalentemente lungo e lento.
B. E.	lavoro misto, con maggiore ricerca di resistenze specifiche.	prevalentemente lungo e lento.
D. I.	lavoro misto, con maggiore ricerca di resistenze specifiche.	lavori prevalentemente veloci, senza escludere lavoro lungo e lento (piccola quantità).
M. R.	lavoro misto, in parte lungo, in parte più veloce.	prevalentemente lungo e lento.
P. A.	lavoro misto, con leggera prevalenza di prove più veloci.	prevalentemente lungo e lento.
R. P.	lavoro misto, con accenno a tipi di lavoro veloce.	prevalentemente lungo e lento.
G. F.	lavoro più veloce che lento.	ferma 5 gg. per malessere, il resto in parte lungo e in parte veloce.
S. D.	lavoro più veloce che lento.	prevalentemente lungo e lento; qualche giorno di riposo.
S. L.	lavoro prevalentemente veloce.	1ª settimana: lavoro con frequenza cardiaca oltre 140 puls.; 2ª settimana: lavoro lungo e lento.
D. E.	lavoro soprattutto veloce, poco lento.	lavoro misto: in parte veloce, in parte lungo e lento.
D. C.	lavoro più veloce che lento.	poco lavoro e veloce (oltre 140 pul./min.)
M. C.	lavoro più veloce che lento.	poco lavoro e veloce (oltre 140 pul./min.)
R. I.	lavoro soprattutto veloce, senza escludere quello lungo e lento.	lavoro prevalentemente veloce (oltre 140 pul./min.).
B. A.	lavoro prevalentemente veloce.	lavoro misto, parte lungo e lento, parte più veloce; ferma 3 giorni.
V. C.	lavoro soprattutto veloce, con qualche accenno di lavoro lungo e lento.	lavoro prevalentemente veloce, poca corsa lunga e lenta.
M. A.	lavoro prevalentemente veloce.	1ª settimana: lavoro veloce (oltre 140 pul./min.); 2ª settimana: lavoro lungo e lento.
D. L.	lavoro prevalentemente veloce.	lavoro prevalentemente veloce, con poca corsa lunga e lenta.

In un prospetto abbiamo riunito i risultati dell'Harvard step-test, presentando, nell'ordine, il risultato della 1ª prova effettuata all'inizio del centro(in parentesi i risultati non attendibili), le pulsazioni minuto prima dell'inizio della 2ª prova (alla fine del centro), le pulsazioni subito dopo la prova e poi i valori riguardanti strettamente la prova dello scalino: durata della prova espressa in secondi, pulsazioni tra 1' e 1'30" dopo la prova, pulsazioni tra 2' e 2'30" dopo la prova, pulsazioni tra 3' e 3'30" dopo la prova, indice dell'Harvard step-test e, infine, valutazione secondo lo stesso Harvard:

TAVOLA 2ª

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATLETA	Indice prima prova	2ª prova puls./min. prima	2ª prova puls./min. subito dopo	2ª prova durata in secondi	2ª prova pulsaz. tra 1'-1'30"	2ª prova pulsaz. tra 2'-2'30"	2ª prova pulsaz. tra 3'-3'30"	2ª prova INDICE	CLASSIFICAZ. SECONDO HARVARD
V. R.	114	84	170	300	45,5	40,5	42,5	117	condizioni eccellenti.
B. E.	89,7	92	180	300	62,5	56	56	85,9	buone condizioni fisiche.
D. I.	89,7	68	192	300	65,5	58,5	55	83,8	buone condizioni fisiche.
M. R.	82,4	72	187	300	66	59	54	83,8	buone condizioni fisiche.
P. A.	(96)	80	180	300	52	49	47,5	100,1	condizioni eccellenti.
R. P.	82	75	175	300	61	52,5	48,5	92,9	condizioni eccellenti.
G. F.	90	92	192	300	61,5	57,5	52	87,7	buone condizioni fisiche.
S. D.	18,8	86	192	300	69	63	58,5	78,5	media alta.
S. L.	(92)	80	185	300	69	56	53	84,2	condizioni eccellenti.
D. E.	(97)	64	180	300	69	63	58,5	78,5	media alta.
D. C.	82,5	84	200	300	70	61	57,5	79,5	media alta.
M. C.	81,1	72	180	300	68,5	61	59	79,5	media alta.
R. I.	(107)	72	200	300	63,5	54	51	88,9	buone condizioni fisiche.
B. A.	89	84	180	300	59,5	52	48	94	condizioni eccellenti.
V. C.	(88)	84	195	300	66,5	59	57	82,1	buone condizioni fisiche.
M. A.	(97)	76	185	300	58,5	51,5	50	93,7	buone condizioni fisiche.
D. L.	—	—	—	300	64	55	53	87	buone condizioni fisiche.

Dall'esame della tavola 2^a abbiamo potuto trarre le seguenti indicazioni:

1) Dalla colonna n. 3 risulta evidente che solo in pochissimi soggetti non si può parlare di una tachicardia precedente l'impegno fisico è dovuta a fattori emotivi, solo in un secondo momento superati da fattori di regolazione ormonale. Le frequenze riscontrate sono comprese tra un minimo di 64 e un massimo di 92 puls./min.

2) Alla fine della prova (colonna n. 4), la maggior parte dei soggetti presenta frequenze che si possono definire senz'altro elevate.

3) Ma, d'altra parte (colonna n. 5), tutte le atlete hanno portato a termine la prova (eseguendola cioè per il tempo massimo previsto dall'Harvard: è a dire 5'), eseguendo un lavoro che, espresso in chilogrammetri (Km.), è certamente non indifferente.

4) Il recupero più evidente (colonne 6-7-8) avviene, in tutti i soggetti, tra 1'-1'30" e 2'-2'30" dopo la prova, in quanto è in questo periodo che viene pagato il debito lattacido, mentre risulta più lento (è sempre del recupero che si parla) tra 2'-2'30 e 3'30" dopo la prova, quando, cioè, è in corso di pagamento il debito lattacido.

Prima di procedere più oltre, è bene precisare — anche per evitare che a questo scritto si attribuisca un significato scientifico che, in effetti, esso non possiede — che molti possono essere stati i fattori in grado di influire negativamente sul risultato della 2^a prova dello step-test. Il soggiorno in ambiente diverso da quello abituale, fattori psicologici derivanti dal non ritrovarsi nel proprio ambito familiare, il regime alimentare modificato e, in genere, ogni cambiamento di abitudine possono avere influito, in alcune atlete, in modo negativo sul risultato della 2^a prova, senza che, per questo, si debbano, a tutti i costi, chiamare in gioco i diversi sistemi di preparazione adottati.

Come pure non si può trascurare di ricordare che fenomeni di stanchezza, a carattere locale o generale, dovuti all'allenamento, potrebbero aver infirmato il risultato dell'ultima prova, rispetto alla prima.

Per questo e per i suaccennati motivi, si potrebbe addirittura supporre che se il secondo test fosse stato effettuato 3 o 4 giorni dopo il rientro in sede, fermo restando i vari criteri di allenamento seguiti, le atlete avrebbero fatto registrare un indice migliore.

Appare, peraltro, evidente che l'aver eseguito il test solamente 2 volte in ciascuna atleta costituisce un punto di riferimento troppo

vago ed incerto per essere accettato come test dell'efficienza fisica di quel particolare momento; come, pure, l'esiguità numerica del campione (17 soggetti) non consente di estendere alla massa dei casi le considerazioni che, in qualche modo, si possono ricavare dai dati raccolti.

Infine, va sottolineato il fatto che l'Harvard step-test, pur essendo ormai acquisizione stabile e riconosciuta dei test di valutazione della « physical fitness », potrebbe non essere il più idoneo per la misurazione del tipo di efficienza richiesta nei soggetti praticanti la corsa di durata.

Continuando, dunque, nel lavoro di elaborazione dei dati, abbiamo riportato su assi cartesiani i dati riferentisi ai valori di frequenza cardiaca riscontrati alla fine della prova, tra 1' e 1'30", tra 2' e 2'30", tra 3' e 3'30", per seguire l'andamento del recupero.

I grafici ottenuti sono 2: nel 1° sono rappresentate le linee esprimenti l'andamento del recupero in ogni singolo soggetto.

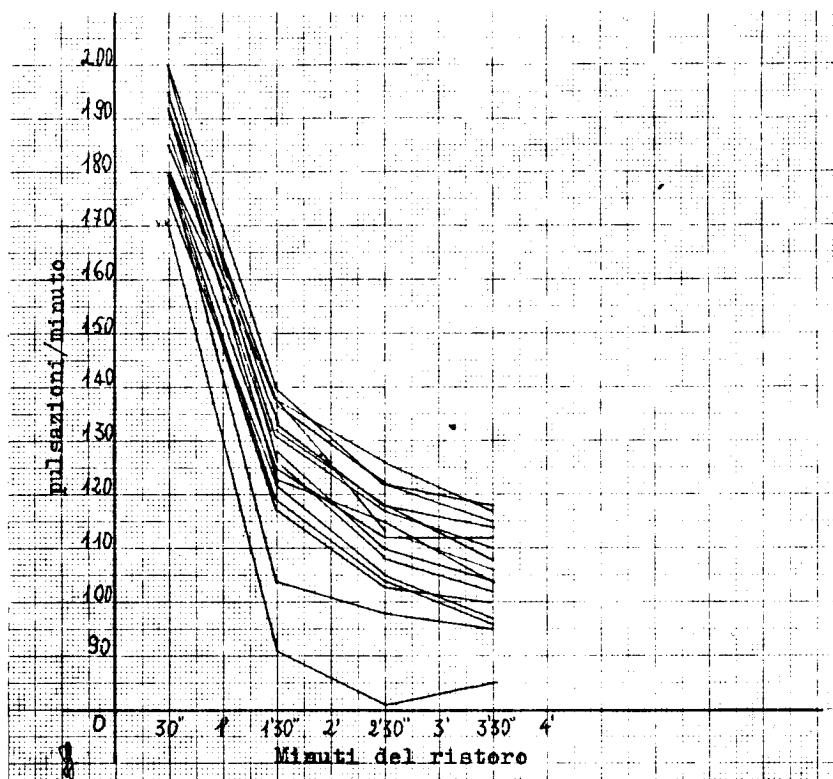


Grafico I - Le spezzate indicano l'andamento del ristoro in ciascuno dei soggetti.

Nel 2°, invece, è rappresentata la linea esprimente l'andamento del recupero calcolato con le medie dei valori del gruppo e l'area ricavata in base al calcolo degli scostamenti di ciascun valore medio:

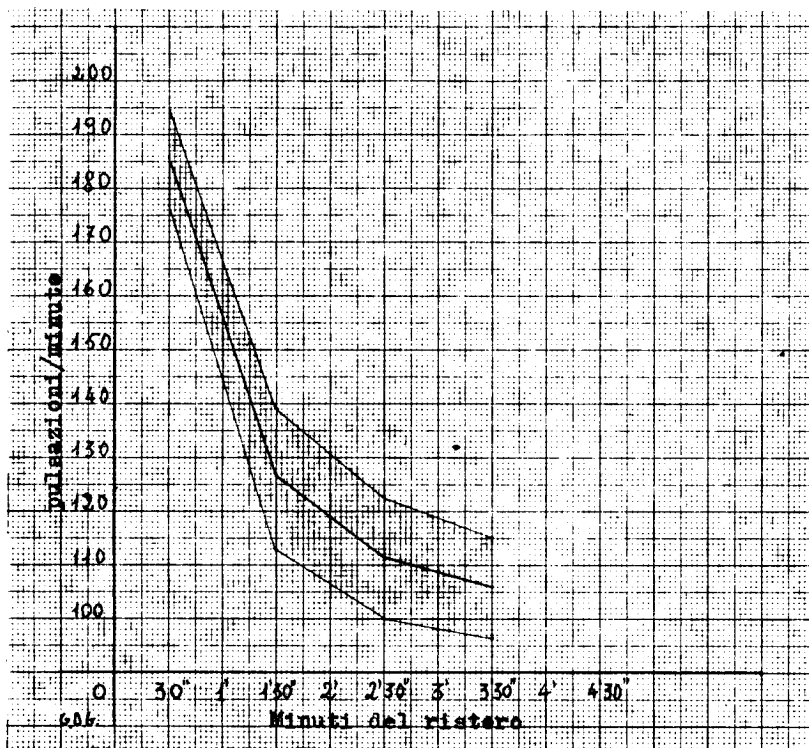


Grafico II - La spezzata di centro indica l'andamento medio del ristoro nella seconda prova dello step-test. L'area scura è stata determinata in base al calcolo degli scostamenti di ciascun valore medio.

Abbiamo, successivamente, semplificato la tavola n. 1, servendoci, sia per l'allenamento abituale sia per il tipo di lavoro svolto al centro, di poche parole che potessero dare almeno un'idea sufficientemente chiara del tipo di allenamento praticato, cioè:

lungo: per indicare un tipo di lavoro, basato quasi esclusivamente sulla corsa lunga e lenta, secondo il metodo Waldniel di Ernst Van Aaken ed eseguito sulla base di 130-140 pulsazioni minuto, con la massima — perciò — efficacia respiratoria.

misto con buon lungo: per indicare un tipo di lavoro tale da prevedere in gran parte la corsa lenta, senza trascurare lavori più

veloci e impegnativi (corsa sul ritmo, ritmi veloci, resistenza alla velocità, ritmi di gara, ecc.).

misto con prevalenza di lavori veloci: per indicare un tipo di allenamento, in cui il lavoro lungo e lento non appare che occasionalmente ed è sostituito da prove più veloci, tali da richiedere alti regimi pulsatori e comunque in grado di far acquisire resistenze specifiche.

misto: per indicare un tipo di allenamento, in cui il condizionamento generale e le prove miranti all'acquisizione di resistenze specifiche sono distribuite secondo la percentuale 50% e 50%.

veloce: per indicare una metodica di preparazione in cui il lavoro effettuato oltre il regime ottimale di 140 pulsazioni al minuto è veramente predominante.

Dalla tavola n. 2 abbiamo poi stralciato gli indici ottenuti, in seguito alle due prove del test di Harvard (gli indici non attendibili, come nella tavola n. 2, sono in parentesi).

Abbiamo così ricavato la tavola n. 3:

Tavola III

ATL.	All. seguito a casa	All. seguito al centro	1 ^a prova	2 ^a prova	Considerazioni
V. R.	lungo	lungo	114	117	presentatasi con indice molto alto (114) migliora ulteriormente.
B. E.	misto con prev. lav. veloci	lungo	89,7	85,9	lavorato a lungo senza assorbire, evidentemente.
D. I.	misto con prev. lav. veloci	misto con prev. lav. veloci	89,7	83,8	peggiorata di 6 punti.
M. R.	misto	lungo	82,4	83,8	stazionaria nel passaggio da « misto » a « lungo ».
P. A.*	misto	lungo	(96)	100,1	migliorata bene (96 della 1 ^a prova vale sicuramente meno)
R. P.	misto con buon lungo	lungo	82	92,9	assorbito bene il lavoro lungo con netto miglioramento.
G. F.	misto con prev. lav. veloci	misto	90	87,7	leggermente peggiorata: ha svolto poco lavoro.
S. D.	misto con prev. lav. veloci	lungo	78,8	78,5	stazionaria.

(segue Tavola III)

ATL.	All. seguito a casa	All. seguito al centro	1 ^a prova	2 ^a prova	Considerazioni
S. L.	veloce	misto con prev. lav. veloci	(92)	84,2	poiché il 92 della 1 ^a prova non è attendibile, resta probabilmente stazionaria.
D. E.*	misto con prev. lav. veloci	misto	(97)	78,5	non migliorata, anche se 97 vale molto meno.
D. C.	misto con prev. lav. veloci	veloce	82,5	79,5	scarso lavoro, perde 3 punti: nessun adattamento.
M. C.	misto con prev. lav. veloci	veloce	81,1	79,5	peggiolata: nessun adattamento.
R. I.	misto con prev. lav. veloci	veloce	(107)	88,9	107 vale meno: comunque peggiorata.
B. A.	veloce	misto	89	94	migliorata di 5 punti per il passaggio da veloce a misto.
V. C.	misto con prev. lav. veloci	veloce	(88)	82,1	poiché 88 vale di meno, resta stazionaria probabilmente.
M. A.*	veloce	misto	(97)	93,7	poiché 97 vale di meno, è probabilmente migliorata.
D. L.	veloce	misto con prev. lav. veloci	?	87	non si hanno grosse indicazioni: ha lavorato abbastanza veloce.

Le atlete contrassegnate dall'asterisco erano in possesso di strutture psicofisiche tali da consentire di assorbire lavori di qualsivoglia genere, con adattamenti specifici.

Da quanto finora detto o prospettato risultano queste ulteriori considerazioni:

1) Delle atlete (4) che in sede erano solite seguire un allenamento « lungo » o « misto con buon lungo » o « misto » due sono sicuramente migliorate nell'indice dell'Harvard step-test dopo aver seguito per 15 gg. un sistema di allenamento basato sulla corsa lunga o lenta, effettuata con frequenza giornaliera e bi-giornaliera; una è probabilmente migliorata, l'ultima è rimasta stazionaria.

2) Delle atlete (2) che in sede seguivano un piano di allenamento tale da prevedere sia corsa lunga e lenta sia (in preva-

lenza) prove più veloci, un piano cioè che abbiamo definito più sopra, « misto con prevalenza di lavori veloci », e che al centro avevano svolto un tema di allenamento basato esclusivamente sulla corsa lunga e lenta, una è rimasta stazionaria e l'altra ha presentato un peggioramento di 3,8 punti.

3) Delle atlete (11) che in sede seguivano un piano di allenamento « misto con prevalenza di lavori veloci » o basato quasi esclusivamente su prove veloci e che al centro hanno svolto lavoro « misto » o « misto con prevalenza di lavoro veloci » o basato quasi esclusivamente su lavori « veloci », 7 sono peggiorate, 2 sono rimaste stazionarie, 1 è migliorata nel passaggio da un tipo di allenamento veloce ad un tipo misto; per 1, infine, non siamo in grado di dare indicazioni.

Non andiamo più in là di queste semplici note, lasciando il « gusto », a chi si interessa di questi problemi, di ricavare altre indicazioni dall'esame dei dati che in questo scritto sono riportati.