

IL MEZZOFONDO - CONCEZIONI ATTUALI

di Claude Dessous

L'abbandono dell'allenamento istintivo

E' un'idea ormai accettata che il ragazzo debba all'ambiente che lo circonda una parte importante del suo sviluppo. Nell'animale l'istinto continua ad apparire come un « a priori della specie »; nell'uomo, un isolamento precoce (esempio: i casi di ragazzi selvaggi) rivela l'assenza di questi comportamenti innati: « essi vivono sprovvediti nella loro solitudine al punto da apparire come bestie derisorie, come animali minori » (ITARD).

Certamente, sembra necessario ricorrere a strutture organizzatrici innate entranti in gioco a uno stadio determinato della maturazione del ragazzo. Nel caso di catene di comportamenti spontanei provocati da una categoria di stimoli specifici, si è fatto rinvio a delle strutture, iscritte nella dotazione genetica dell'individuo. Ma il riconoscimento di un determinismo genetico dei comportamenti non impone che si elimini totalmente il ruolo dell'educazione. Le ricerche attuali mostrano il groviglio di fattori innati e dei fattori d'apprendimento nei comportamenti qualificati come « istintivi ».

Durante gli ultimi dieci anni, la tendenza generale nella formazione del

giovane corridore è stata di fidarsi di primo acchito della propria natura, delle proprie sensazioni, dei propri istinti; la condotta dell'allenamento del corridore principiante non era sottoposta a nessun controllo perché, si pensava, l'individuo guidato dalle proprie sensazioni non può commettere errori. Questa attitudine pedagogica smascherava in realtà l'ignoranza, nella quale noi eravamo, di distinguere i differenti tipi di impegno fisico. Malgrado l'infatuazione attuale per la pedagogia non direttiva, io penso che noi dobbiamo aiutare il ragazzo a collocare bene la propria azione. Egli deve apprendere a trattare, a strutturare l'informazione fornita dalle sue sensazioni al fine di giungere a percezioni veritiere. Questi meccanismi percettivi, in relazione diretta con la intelligenza, possono perfezionarsi ma anche deteriorarsi. Un cattivo apprendimento può essere all'origine « di illusioni » con gravi ripercussioni sull'avvenire sportivo del giovane corridore. Così, durante una seduta di « resistenza-intervallo » io ho assistito a riprese di lavoro (dopo il recupero, n.d.t.) non controllate, a 170 pulsazioni/minuto, quando l'atleta dichiarava: « lo mi sento bene, ho recuperato ».

Ormai, grazie al lavoro degli allenatori e dei medici sportivi, noi cominciamo a stabilire le frontiere tra questi differenti tipi di impegno fisico. E' possibile affrontare una effettiva educazione delle percezioni del giovane corridore per una messa in condizione precisa e un controllo dell'allenamento.

Tipi di lavoro e procedimenti

La pratica proposta all'educatore sarà di collocare sempre il processo pedagogico utilizzato nel tipo di lavoro cui appartiene, al fine di conoscere le ripercussioni.

Durante una attività fisica, il lavoro effettuato si situerà nei differenti momenti fisiologici.

1) Nella fase anaerobica alattacida.

L'impegno richiesto all'atleta può essere vicino all'intensità massima (regime cardiaco 180-190) e noi sapremo che questa fase non può superare i 6-8 secondi.

Il termine impiegato per qualificare questo tipo di impegno fisico è **VELOCITA'**.

2) Nella fase anaerobica lattacida.

L'impegno richiesto supera i 6 secondi e l'intensità corrisponde a un regime cardiaco superiore a 140 pulsazioni minuto. La sua regolare utilizzazione provoca effetti di parietalizzazione cardiaca.

Il termine impiegato per qualificare questo tipo di impegno fisico è **RESISTANCE**.

3) Nella fase aerobica alattacida.

L'impegno richiesto corrisponde a un regime cardiaco situato tra 120 e 140 pulsazioni/minuto. La sua utilizzazione regolare provoca un aumento della cavità cardiaca.

Il termine impiegato per qualificare questo tipo di impegno fisico è **ENDURANCE**.

L'educatore si preoccuperà di far provare al suo allievo questi tre tipi di impegno di differente natura e di fargliene conoscere le frontiere.

Al momento di utilizzare uno di questi procedimenti, il giovane atleta dovrà imparare a collocarlo. Così, una seduta di allenamento in cui è utilizzato l'intervallo, può costituire un impegno fisico:

sia di velocità: serie di 8 per 40 metri, 8 per 50 metri, etc., con un recupero a 100 puls./min.;

sia di resistance: serie di 10 per 200 metri, con una intensità di 180-190 puls./min. e un recupero a 120 puls./min.;

sia di endurance: serie di 10 per 200 metri, con una intensità di 130-140 puls./min. e un recupero a 90-100 puls./min.

Gli errori di allenamento più comuni sono dovuti alla confusione di questi tipi di lavoro o alla loro deteriorizzazione.

Così, una seduta di velocità può degenerare in seduta di resistenza se il recupero si fa con un ritorno a 130 puls./min. invece che a 100.

Una seduta di « endurance » continua, in natura, può evolvere in seduta di resistenza se il regime cardiaco supera le 140 puls./min.

Io propongo la tavola seguente che illustra la collocazione degli esercizi pedagogici più riconosciuti al fine di determinare gli effetti (pag. 5).

Endurance

Scopo

La preparazione di « endurance » non è fine a se stessa. In effetti, per i maratoneti, essa non è specifica dell'impegno previsto in competizione. Il miglioramento di questa qualità ha per scopo di permettere un allenamento di « resistance » redditizio.

Tipo di lavoro in corsa	VELOCITA'	RESISTANCE	ENDURANCE
caratteristiche	debito di O ₂ impegni di intensità massima	impegno di intensità corrispondente al registro delle pulsazioni 180 pulsazioni e più	nessuna fatica impegno di intensità moderata corrispondente al registro pulsatorio ritmo di base
Sistemi di allenamento		Allenamento ad intervalli definito da « Gerschler » Lavoro in salita, in natura, con notevole percentuale di pendenza Frazionato su pista o in natura del corridore di 800 m. Veloce - lento - veloce Lavoro in accelerazione progressiva di « Dufresne », su pista, su 1000 metri Partenze 10 per 40 m.	lavoro ad intervalli « Van Aaken » Corsa di durata in natura, maniera « Lydiard » o « Van Aaken » Frazionato su pista o in natura del corridore di 5.000 e 10.000 m. Lavoro in accelerazione progressiva, maniera « Jazy » o « Wadoux ».

Caratteristiche e conseguenze pedagogiche

1) Il regime di equilibrio.

Il lavoro in « endurance » è caratterizzato da un settore di frequenza cardiaca di 120-140 puls./min. In pedagogia pratica, questa osservazione esclude il lavoro collettivo. In effetti, quando Wadoux corre in endurance, un senior di categoria regionale (Nicouleau, 3'47" nei 1500 per esempio) è a 170 puls./min., dunque in « resistance ». Allo stesso modo, per una andatura di 2' ogni 400 metri (5' al km, n.d.t.), i regimi cardiaci, in una classe di insegnamento primario (M1), andavano da 180 a 130 puls./min. Vi faccio conoscere anche alcune andature in

endurance di atleti del Battaglione di Joinville, per confermare questa osservazione.

- 130 puls./min. Meyer (1'48" negli 800), 2' ogni 400 metri;
- 130 puls./min. Gadonna (3'50" nei 1500), 1'50 ogni 400 metri (1);
- 130 puls./min. Marguet (3'50" nei 1500), 1'35" ogni 400 metri;
- 130 puls./min. Quevac (14'20" nei 5000), 1'30" ogni 400 metri.

Durante i raduni nazionali, noi costituivamo dei gruppi omogenei, dopo un test di andatura verificato da un controllo della frequenza cardiaca alla carotide. Calcoliamo i tempi medi di ciascun gruppo su percorsi controllati, allo scopo di evitare errori

grossolani. Chiediamo soprattutto un controllo personale finché l'atleta non è capace di percepire il regime adeguato.

2) La quantità di lavoro.

Teoricamente, in « endurance » effettiva, solo le riserve energetiche possono limitare un impegno di tale natura. In realtà, una progressione esagerata in « endurance » cessa di essere utile. Le quantità medie di lavoro utilizzate attualmente sono le seguenti:

RAGAZZI: da 3 a 4 sedute settimanali di 1/2 ora per volta.

ALLIEVI: da 3 a 4 sedute settimanali di 3/4 ora per volta.

JUNIORES: da 3 a 4 sedute settimanali di 1 ora per volta.

(Il chilometraggio è evidentemente in funzione del livello raggiunto di « endurance ». n un'ora Wadoux corre 15 Km, uno junior 10 Km).

A parte le investigazioni elettro e vettor-cardiografiche, l'abbassamento del polso a riposo è, nell'80% dei casi, un indice di miglioramento in « endurance ». Allo stesso modo, l'aumento dell'andatura per un medesimo regime di equilibrio è in test da campo di facile realizzazione e può apportare una conferma.

Nei casi di eccesso di endurance, la tonalità cardiaca può diventare insufficiente per una sistola efficace ed il polso può leggermente accelerare (Dott. Stephan).

3) Collocazione dell'edurance nella formazione generale del giovane e nell'arco della stagione.

« Ci sembrerebbe consigliabile realizzare prima una cavità cardiaca adeguata, prima di far appello ad un allenamento più specifico, « generatore » del muscolo cardiaco... ». (Dott. Clerq).

Noi troveremo dunque questa fase di dominante « endurance » nel corso della formazione generale dell'atleta e nel corso della stagione. E' curioso sottolineare che i nostri atleti nazionali più « endurants » hanno coltivato questa qualità prima della pubertà, vivendo in un certo modo (vita rurale o montana) o mediante la pratica, di una attività fisica moderata ma proseguita a lungo (passeggiate in bicicletta, lunghe nuotate, etc.).

Questo periodo prepubertario sem-

INTENSITA'	<ul style="list-style-type: none"> — L'intensità non è soltanto massima ma anche di grandissima qualità (cfr. es.). Questa forma di allenamento segue quello della velocità pura (180-190 batt/min). — Il volume (somma delle prove n.d.t.) della seduta andrà progressivamente da 400 a 1000 metri circa. — La frazione utilizzata aumenterà quando il tempo impiegato corrisponderà alla qualità dell'insieme della seduta. — Il recupero: è quello necessario a riport. la freq. a 95/100. 	10x40 m
VOLUME	<ul style="list-style-type: none"> — L'intensità (velocità della prova) è debole (frequenza cardiaca 150-165 batt/min) e progressiva. — Il volume della seduta varia da tre a cinque km. All'inizio progressivo, diminuirà quando l'intensità avrà raggiunto un certo livello. — La frazione utilizzata può essere decrescente nel corso della stagione. — Il recupero deve permettere un ritorno ad un livello di 110-120 batt/min. 	1x1200 m 1x800 m 1x600 m 1x400 m Totale: 3 km

bra permettere l'acquisizione di un potenziale particolarmente stabile di « endurance ».

Allo stesso modo, all'inizio della preparazione invernale, un allenamento ben condotto deve condurre gli atleti a uno squilibrio in endurance (osservato correntemente all'elettrocardiogramma) che sarà ridotto progressivamente, con un apporto di « resistance », fino al periodo di equilibrio o « periodo di forma ».

Resistance

La finalità della preparazione in « resistance » è la competizione. Durante questa seconda fase, noi possiamo giocare su 3 fattori principali: intensità, recupero, volume. Quando uno di questi fattori è dominante, gli altri hanno caratteristiche precise, senza le quali sopravviene un rapido squilibrio (testimoniato all'elettrocardiogramma) che porta al cattivo risultato e anche a uno stato di fatica che impone l'arresto dell'allenamento.

10x50 m	40 m 50 m 3x60 m	40 m 60 m 3x80 m	40 m 60 m 2x80 m 100 m	4x40 m 2x80 m 2x100 m 1x120 m	6x40 m 2x60 m 2x100 m 2x150 m	L'atleta percorre una distanza superiore solo se essa non comporta una variazione nella qualità della seduta. Es: 40 m. 5"2 50 m. 6"3 60 m. 7"3 80 m. 9"3 100 m. 12"5 (variazione tra 80 e 100 metri)
vel. pura			RESISTANCE			
1x1200 m 2x800 m 2x600 m	2x1200 m 2x800 m	2x1000 m 2x750 m 2x500 m	2x800 m 3x600 m 3x400 m	500 m 1000 m 500 m 1000 m 500 m	400 m 800 m 400 m 800 m 400 m	Sedute: Corridore di 5000 m. Nelle sedute 1, 2, 3, 4, 5 il volume aumenta, la frazione diminuisce. Nelle sedute 6, 7 esempi del sistema delle alternanze utilizzato per la preparazione al cross e alla pista.
Totale: 4 km	Totale: 4 km	Totale: 4 km 600	Totale: 4 km 600	Totale: 3 km 500	Totale: 2 km 800	

INTERVALLO	<p>— L'intensità è determinata dall'andatura di competizione.</p> <p>Attualmente non si ricerca più una intensità massima di 180 batt/min in maniera sistematica.</p> <p>— Il volume della seduta all'inizio progressivo decresce nel corso della stagione, quando l'intensità avrà raggiunto un certo livello (da tre Km. circa alla distanza di competizione).</p> <p>— La frazione è spesso specifica, in rapporto alla distanza di competizione: 200 m. per gli 800 m.; 300 per i 1500 m.; 400 m. e 500 m. per i 5000 e i 10 mila.</p> <p>— Il recupero osservato permette di riportare la frequenza a 120 batt/min e può diventare più incompleto (cfr. esempio). Fino a 165-170 batt/min.</p>	8×200 m 1'28"	10×200 m in 28"	12×200 m in 27"	10×200 m in 27"	8×200 m in 27"
		1'30" rec.	1'30" rec.	1'30" rec.	1'30" rec.	1'15" rec.
						zona
		120 b.	120 b.	120 b.		Sconsigliat
SPECIFICO	<p>— L'intensità dovrà far provare all'atleta le sensazioni incontrate in competizione. Essendo le frazioni impiegate inferiori alla distanza di competizione, l'andatura di allenamento sarà superiore all'andatura considerata e anche massima.</p> <p>— Il volume è decrescente nel corso della stagione fino alla distanza di competizione.</p> <p>— La frazione utilizzata aumenterà progressivamente per raggiungere lo sforzo specifico.</p> <p>— Il recupero deve permettere di portare la frequenza a 100 batt/min.</p>	4×200 m	4×200 m	4×200 m	2×300 m	2×400 m
		4×300 m	5×300 m	4×400 m	3×500 m	1×800 m
		4×200 m	2×200 m	2×100 m	2×200 m	2×200 m
		Totale: 2 Km 800	Totale: 2 Km 700	Totale: 2 Km 600	Totale: 2 Km 500	Totale: 2 Km

6×200 m in 26"	4×200 m in 26"	Sedute: corridore di 800 m in 1'50" Il recupero finisce quando la frequenza scende da 180 a 180 batt/min. Se incompleto, sono sufficienti generalmente due o tre sedute per « essere in forma ». Pensiamo che questa forma di allenamento debba essere assente dalla preparazione del giovane. Essa può essere impiegata in sostituzione di competizioni di rilievo dagli atleti che possiedono una base congrua di endurance.
60" rec.	50" rec.	
pericolosa per i giovani		
per i giovani	165-170 b.	
1×1500 m		Sedute: corridore di 1500 m.: La cima della piramide e la parte veramente specifica dell'allenamento. Il resto della seduta è un complemento terminante con il defaticamento.
1×1000 m	1×1200 m	
1×250 m	1×300 m	
Totale: 1 Km 750	Totale: 1 Km 500	

Questa tavola permette di illustrare l'utilizzazione dei differenti fattori; l'utilizzazione il cui scopo è la specificità del tipo di lavoro utilizzato.

**Collegamento
tra le differenti modalità:
velocità, « endurance », « resistance »**

L'essenziale è che il giovane atleta avverta la successione delle dominanti: endurance associata alla velocità, poi alla resistenza. Tuttavia in questa evoluzione, non si assiste a una trasformazione dell'« endurance » in « resistance », ma un apporto progressivo. In effetti; anche durante il periodo precedente le gare in cui il fattore specifico in resistenza è preponderante, un allenamento di « endurance » integrale o in velocità pura è necessario. Noi vi proponiamo, con il Dott. Stephan, il diagramma qui di seguito: illustra questo collegamento e dà un esempio di utilizzazione dei fattori della « resistance ».

Tratto da Education Phisique et Sport.
Tradotto da P. Bellotti.