

Ugo RANZETTI

Introduzione

Ottocento e millecinquecento metri sono le distanze classiche del mezzofondo, che nell'atletica attuale si avvicinano sempre più, sul piano prestativo, alla specialità dei 400 metri, tradizionalmente inserita nel programma delle gare di velocità; molto di più gli 800 metri, percorsi ovviamente ad una velocità media più alta che i 1500 metri. Tuttavia, facendo riferimento ai dati riportati nella parte generale del corso, pare opportuno accomunare le due specialità per quanto concerne gli

aspetti generali della preparazione.

Esistono in realtà differenze fra le due specialità per quanto riguarda l'intervento di *ATP alattacido*, *lattacido* ed *aerobico*, decrescendo l'intervento del primo e crescendo al contrario quello del terzo con l'aumento della distanza di corsa. L'andamento dei due fattori citati si pone su un piano di variabilità ruotante intorno al terzo aspetto dell'*ATP*, quello *lattacido*, che conserva una certa costanza di valori nell'ambito delle distanze 400-800-1500. Arcelli nella parte generale riferisce le seguenti percentuali d'intervento dell'*ATP*, che rappresentano la base per iniziare un discorso sulla preparazione:

I valori minimi, medi e massimi della tabella rappresentano verosimilmente i livelli « principiante », « praticante di media » e di « medio-alta » levatura della nostra atletica.

Qualsiasi giovane principiante sarà in grado di correre i 100 metri in 14" o meno, ma nessuno sarà in grado di tenere questa modesta velocità per lunghi tratti. Al contrario ogni giovane riesce a percorrere un chilometro e mezzo, oppure due giri di pista, ad una modesta andatura, ma pochi saranno capaci alla prima esperienza di riportare valori temporali di 2'10" sugli 800 e 4'20" sui 1500 metri.

Osservazioni scontate che vogliono porre l'attenzione sul fatto che sostanzialmente l'incremento dei valori prestativi dipende dalla « tenuta ». In altri termini il mezzofondista deve sviluppare le proprie capacità di *fondo* (ATP aerobico) e di *velocità* (ATP alattacido) in funzione dell'incremento delle capacità di *tenuta* (ATP lattacido).

	ATP alattacido	ATP lattacido	ATP aerobico
	%	%	%
400	55	30	15
800	35	30	35
1500	15	30	55

L'incremento o il decremento delle andature sposta probabilmente i valori percentuali d'intervento dei diversi meccanismi dell'*ATP*. Al limite si può dire che saper correre gli 800 metri alla stessa velocità con cui si corrono i 400 metri significa essere capaci di utilizzare un rapporto di tipo 55% *ATP alattacido* - 30% *ATP lattacido* - 15% *ATP aerobico*.

La tendenza del mezzofondo veloce (800 e 1500 metri) in questi ultimi anni sembra porre l'accento su una preparazione maggiormente incentrata sull'utilizzazione di energia di provenienza *lattacida* (cioè sulla capacità di sopportare acidificazioni sempre più elevate), visto che i più grandi ottocentisti attuali provengono da una valida esperienza sui 400 metri.

L'analisi aritmetica dei primati del mondo evidenzia che per correre gli 800 in 1'43"5 si impiega un tempo medio per ogni frazione di 100 metri di 12"93, mentre il tempo medio corrisponde a 3'32"2 sui 1500 è di 14"14. Il tempo medio su ogni

frazione di 100 metri « visualizza » discretamente il tipo di prestazione che l'atleta di grande qualificazione è in grado di ottenere ed è anche un mezzo immediato per vedere il cammino che attende un aspirante atleta. Il parallelo con i principianti e l'indicazione delle tappe successive della carriera atletica di un soggetto presenta un quadro seguente:

Tempo sugli 800 m	Media sui 100 m
2'10"	16"25
2'00"	15"00
1'50"	13"75

Tempo sui 1500 m	Media sui 100 m
4'20"	17"33
4'10"	16"66
4'00"	16"00
3'50"	15"53

Orientamento alla specialità

Ai fini dell'orientamento dei giovani alle specialità di mezzofondo è opportuno esaminare le situazioni che si presentano sotto due forme fondamentali:

A) *Giovani che hanno già un minimo di esperienza atletica*

Informazioni utili sono quelle inerenti le prestazioni ottenute, in una pratica più o meno episodica, a livello scolastico sugli 80 metri (oppure sui 60 o sui 100) e sui 2000 metri (oppure sui 1000) distanze di gara in uso attualmente ed indicative delle attitudini del soggetto. Rappresentano infatti limiti indicativi delle caratteristiche (o doti) di velocità e di resistenza.

Opportuna anche un'indagine sui precorsi sportivi o comunque motori; se trattasi di soggetto che si definisce « allenato » l'interesse del tecnico verterà sulle quantità e qualità dell'allenamento svolto in precedenza. Dati necessari, oltre



che ad evitare entusiasmi e delusioni intorno alle reali possibilità mascherate dalla antica attività, per stabilire una prima traccia di preparazione.

B) *Giovani del tutto o quasi privi di esperienza atletica*

L'assenza di qualsiasi riscontro cronometrico suggerisce l'opportunità di conoscere i trascorsi motori del soggetto. Spesso gli aspiranti provengono da altri sports. La pratica del calcio, della pallacanestro, del nuoto può per esempio spiegare doti di resistenza generale insospettate. Subito rilevabile è comunque la velocità del principiante mediante una prova su breve distanza (dopo un opportuno riscaldamento) da ripetersi magari qualche altra volta con adeguato recupero.

I dati relativi alle prestazioni di fondo e di tenuta saranno ac-

quisiti in un secondo tempo, dopo che sarà stata attuata una prima fase di adattamento alla corsa.

Qualunque sia la situazione oggettiva dell'aspirante atleta, la valutazione delle attitudini è il primo atto tecnico da compiersi, tenendo conto della specialità verso cui il giovane intende indirizzare i propri sforzi.

Prove di valutazione

Il mezzofondista deve sviluppare tre caratteristiche fondamentali:

- 1) *Velocità*
- 2) *Tenuta (Resistenza anaerobica)*
- 3) *Fondo (Resistenza aerobica)*

Sul piano pratico il mezzofondista va dunque valutato sul-

la base di questi tre parametri. I limiti di una simile valutazione sono la non perfetta attendibilità dei dati suggeriti dalla fisiologia (da assumersi quindi come postulati), stante l'indagine scientifica sulle prestazioni umane in continua evoluzione, e l'approssimazione che il tecnico provvisto di pochi mezzi (il cronometro sempre, il telecardiofrequenzimetro quasi mai) deve operare, sorretto da tutto l'intuito di cui dispone, per tentare di desumere le indicazioni utili per aiutare l'atleta a progredire. Senza contare che sono di estrema importanza i rapporti psicologici fra atleta, tecnico e ambiente ai fini della percezione ed utilizzazione corretta delle motivazioni dell'atleta stesso, le quali sono la base per costruire qualcosa di positivo.

Le risultanze metriche e cronometriche sono in ogni caso l'elemento immediato e la realtà oggettiva su cui impostare e definire l'allenamento. La valutazione iniziale e periodica delle caratteristiche prestative è il dato concreto sul quale il tecnico può operare insieme all'atleta, sorretto nell'azione di recupero di altre eventuali informazioni dalla medicina e dalla psicologia.

Si suggeriscono in linea orientativa le seguenti prove:

Velocità

- m. 60 con partenza da fermo all'impiedi o dai blocchi, purché la prova mantenga nel tempo le stesse caratteristiche; meglio all'impiedi per evitare l'influsso negativo sulla prestazione di una probabile cattiva tecnica di partenza;
- oppure m. 50 da fermo con stesse modalità.

Le prestazioni di durata inferiore agli 8 secondi avvengono con l'intervento del meccanismo lattacido; oltre tale limite di tempo decade la sua efficacia.

Tenuta

- m. 400;
- oppure 1 minuto di corsa

rilevando lo spazio percorso in metri;

- oppure m. 500 con registrazione del tempo realizzato;
- oppure m. 600 come sopra.

Le prestazioni della durata intorno al minuto ed alla massima velocità sono un indice attendibile della capacità del soggetto di utilizzare il meccanismo anaerobico lattacido e quindi della sopportazione di elevate concentrazioni di acido lattico nel sangue e nei muscoli.

Fondo

- 15 minuti di corsa; rilevazione dello spazio percorso in metri;
- oppure 30 minuti di corsa.

Le prestazioni di durata oltre i 15 minuti sono sostanzialmente a prevalenza aerobica ed avvengono con la contrazione di un modesto debito di ossigeno.

I risultati delle prove permettono anche una verifica periodica del grado di sviluppo delle singole caratteristiche indicando nel contempo in quale direzione si deve attuare il recupero di quelle eventualmente regredite o non sufficientemente evolute. Spesso spiegano anche i motivi che stanno alla base di risultati attesi e non realizzati. Ad esempio, ed in linea del tutto indicativa, un atleta che ha percorso un numero di chilometri per un dato periodo non potrà attendersi una prestazione di 2 minuti sugli 800 se non è in grado di correre i 100 metri in meno di 14" o i 400 in 58 secondi.

Metodiche di allenamento

I modi per sviluppare le singole caratteristiche di un atleta sono molteplici. Si può pervenire allo stesso risultato per vie diverse. Qui riferiamo gli elementi che l'attuale prassi suggerisce come fondamentali per l'allenamento di un mezzofondista.

Allenamento della velocità

Un mezzofondista non deve essere necessariamente velocissimo. Correrebbe probabilmente in tal caso distanze brevi. Gli serve tuttavia essere in grado di esprimersi a velocità sostenuta in partenza, in fase di attacco nel corso della gara, nei finali di gara. Inoltre, e il discorso non sembra semplicistico, chi non è forte nei 100 m. non è probabilmente buon corridore di 200; non essere buon duecentista preclude la possibilità di essere valido sui 400; chi non possiede buoni tempi sui 400 sarà un modesto ottocentista... e così via. Grosso modo si può affermare che per correre bene una distanza si debbono saper tenere velocità più elevate in quella più breve. Saper sprintare in una gara di mezzofondo non è certamente soltanto un problema di velocità di base, ma anche un problema di equilibrio neuro-ormonale, che viene sollecitato nel mezzo di uno sforzo già in corso. Il trovarsi freschissimi, d'altra parte, e non saper sprintare, come si sente spesso dire dagli atleti alla fine dello sforzo, denuncia quantomeno una carenza di carattere metodologico.

Sul piano pratico il mezzofondista non deve tuttavia risolvere tutte le difficoltà tipiche del velocista. Non è necessario infatti che sappia partire alla perfezione dai blocchi e non serve nemmeno che realizzi alla perfezione una frequenza armonica in relazione alle spinte in fase di avvio. Basta invece che nel suo bagaglio tecnico esista la capacità di esprimersi su frequenze più elevate di quelle abituali delle gare di mezzofondo e che sia in possesso del giusto tono muscolare che il lavoro di lunga durata tende ad attenuare.

Elementi utili all'allenamento della velocità nel mezzofondista sono:

a) *Coordinazione e potenziamento generale*

Aspetti non specifici della preparazione che vanno spesso

recuperati, se non ricostruiti per intero, in quanto in genere la media dei ragazzi italiani è quasi priva di una esperienza motoria e quindi di un patrimonio motorio da cui attingere.

Coordinazione e potenza (non si confonda potenza con forza) sono i presupposti di ogni attività fisica. Qui non si tratta di tornare sulla vetusta questione della scelta fra il colmare le carenze o esaltare le doti, ma di operare un primo intervento per dare all'atleta, nei limiti delle possibilità di tempo, quella struttura « completa » tutt'altro che formale.

b) *Potenziamento neuromuscolare*

Aspetto specifico della preparazione tecnica della corsa. L'utilizzazione nell'arco della preparazione di skip, balzi, corsa balzata e di ogni tipo di andatura, dapprima come fase addestrativa per l'apprendimento del gesto e poi con l'accrescimento delle quantità in forma di allenamento vero e proprio incrementerà le caratteristiche di potenza ed elasticità muscolare con positiva influenza, a seconda delle metodiche adottate, anche sulle qualità organiche. Questi lavori, essendo oltretutto di non facile esecuzione, inducono anche una presa di coscienza dei valori di « tempo » e « ritmo » di esecuzione, altri substrati validi per l'ampliamento della gamma delle possibilità espressive motorie.

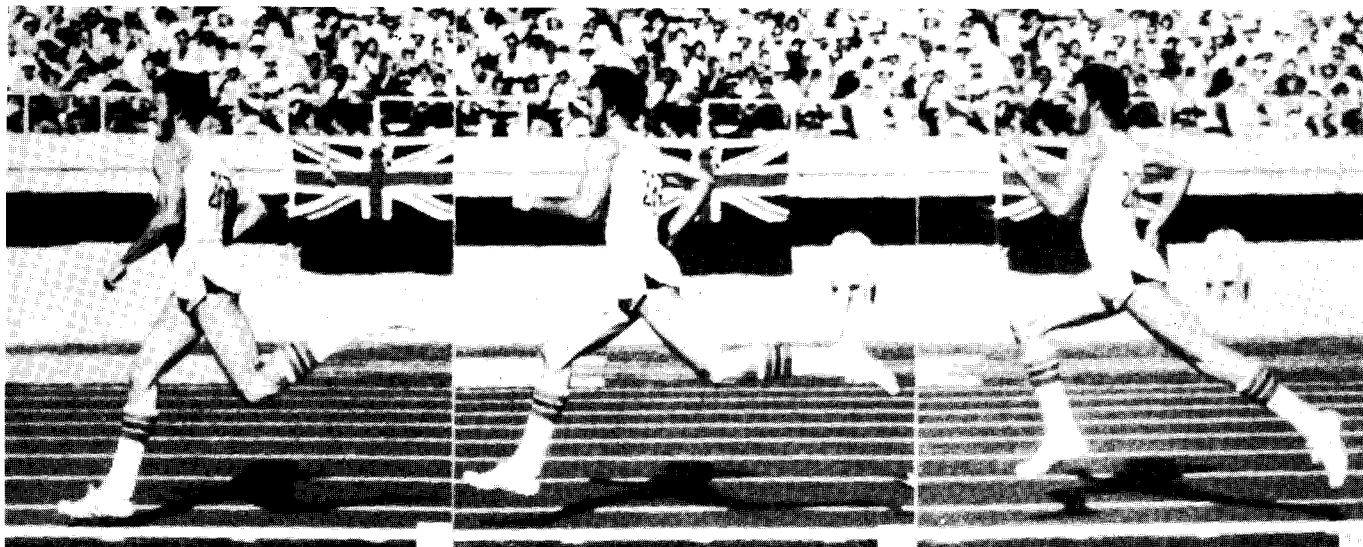
c) *Prove ripetute di velocità*

Sono la parte più specifica del lavoro di velocità. Si attuano secondo due modalità:

- 1) Ripetizione di una distanza breve per un numero prestabilito di volte ed ognuna della durata inferiore agli 8".

Esempio:

- prove ripetute di 50 o 60 metri alla massima velocità;
- oppure: serie di prove ripetute su distanze brevi.



Alberto Juantorena - Fotogramma di una falcata.

Esempio:

— 4 serie di 4 volte i 50 metri alla massima velocità; recupero 2-3 minuti fra le prove, 5-6 minuti fra le serie.

2) Ripetizione di prove lanciate di durata oltre gli 8".

Esempio:

— prove lanciate su 80 metri (oppure 100-120 metri) recupero 3 minuti fra le prove.

E' consigliabile mantenere lo stesso tipo di lavoro per un certo periodo per disporre di dati confrontabili. Per quanto concerne i recuperi, dopo un paio

di minuti, il ristoro — sotto il profilo energetico — è praticamente completo. Nella prassi corrente si tengono recuperi più ampi per concedere un miglior ristoro nervoso.

Allenamento della tenuta

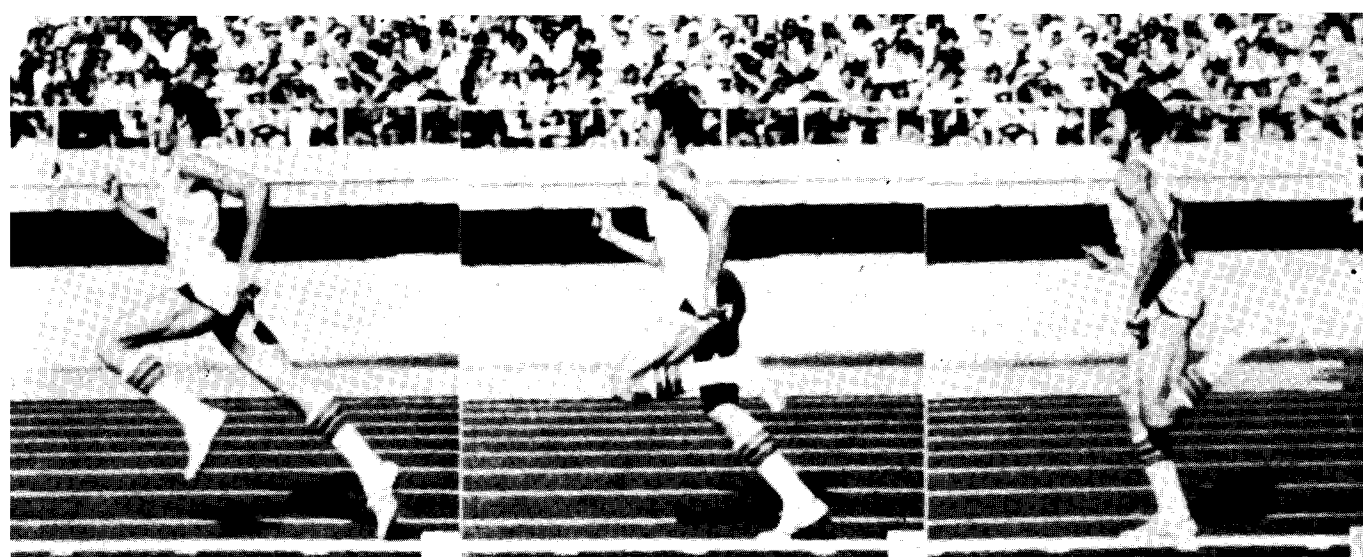
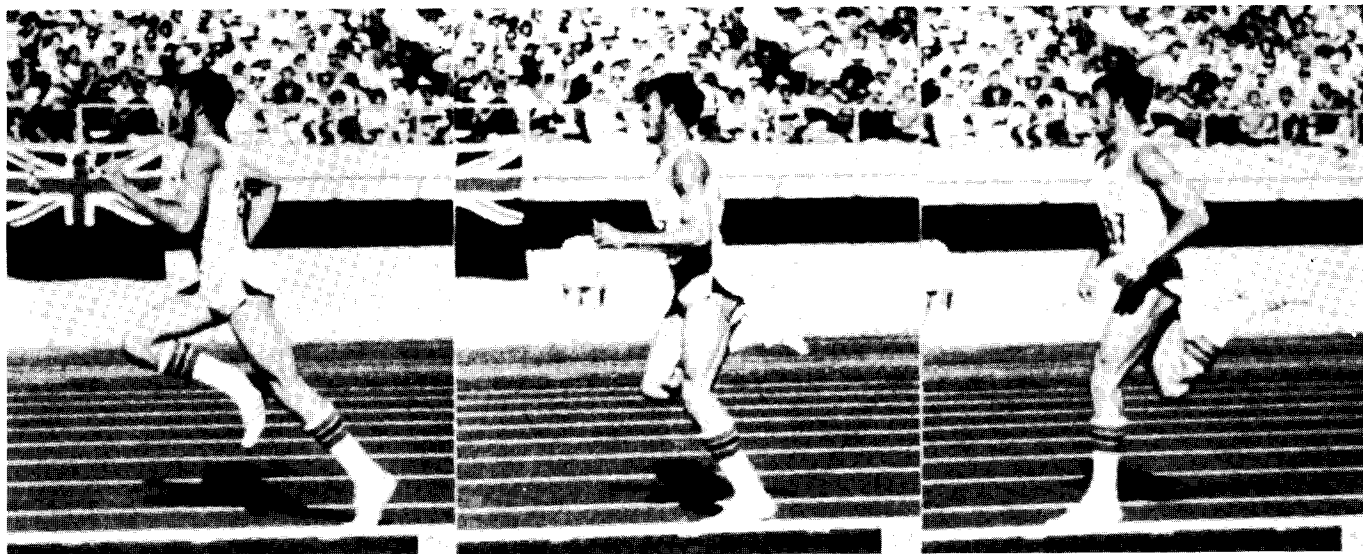
In una classificazione più approfondita la tenuta è da scindersi in due aspetti, nei quali il metabolismo anaerobico ha notevole importanza ed il cui effetto sul piano fisiologico non è decisamente separabile. La ricerca specifica in allenamento si svolge tuttavia secondo due direzioni:

a) *Resistenza alla velocità*, che

consiste nella capacità dell'atleta di correre a velocità massima in condizioni di acidosi muscolare;

b) *Resistenza anaerobica*, caratteristica qualificante la prestazione di mezzofondo in cui si ricerca l'incremento della capacità di esprimersi in condizioni di acidosi muscolare in impegni sub-massimali di consistente quantità.

Si può dire che mentre la prima forma di allenamento prova ed incrementa la qualità dell'intervento anaerobico, la seconda ne esalta gli interventi quantitativi. Il metodo di sviluppo è per entrambe le forme quello



delle prove ripetute. Nel primo (resistenza alla velocità) si usano prove alla massima velocità con recuperi completi, mentre nel secondo gli sforzi sono da medi a sub-massimali con recuperi incompleti.

L'allenamento della tenuta è comunque la fase più importante della preparazione del mezzofondista ed anche la più delicata. L'organismo, chiamato a sforzi intensi e prolungati, sintetizza le proprie possibilità elevandole di volta in volta verso prestazioni più alte. E' una fase di adattamento verso il tetto qualitativo delle energie dell'atleta. Abusarne può portare fuori condizione: usarne è indispensabile per progredire.

Si riportano alcuni esempi di allenamento della resistenza alla velocità e della resistenza anaerobica.

Prove ripetute di resistenza alla velocità

- a) *Su tratti di breve durata.* Prevalente la qualità dell'impegno, con non rilevante supporto del metabolismo anaerobico lattacido.
- 10/20 volte m. 50 alla massima velocità - recupero 50 metri in souplesse.
- b) *Su tratti di durata prolungata.* Prevalente la qualità con

consistente supporto del metabolismo anaerobico lattacido.

- 6/10 volte m. 200 alla massima velocità - recupero 5-6 minuti fra le prove.

Le varianti sono numerose, ma sempre sulla base di prove ripetute o serie di prove ripetute.

Allenamento della resistenza anaerobica

Le distanze utilizzate in allenamento variano da 200 metri a 1000 in funzione della specialità o delle esigenze dell'atleta.

In genere, trattandosi ancora di prove ripetute su parziali di gara, si usano distanze più brevi per ottocentisti e più lunghe per millecinquacentisti; non esiste tuttavia una regola fissa in merito.

Con i principianti l'esercitazione deve essere anche occasione per memorizzare i ritmi di percorrenza. Opportuno a tal fine l'impiego di distanze medie di gara (esempio i 400 per ottocentisti e 500 per millecinquacentisti): distanze troppo brevi o troppo lunghe non facilitano la memorizzazione del ritmo di gara.

Prove ripetute di resistenza anaerobica

Esempio di atleta con 2'08" sugli 800 metri.

— 6/10 volte i 400 metri in 64" recupero al passo a 120 pulsazioni/minuto (recupero incompleto).

La strutturazione dell'allenamento della resistenza anaerobica richiede alcuni calcoli aritmetici. Prendendo come esempio l'atleta da 2'08" sugli ottocento e prevedendo un miglioramento nella stagione successiva fino a 2'00" i tempi di percorrenza delle ripetute andranno graduati in modo che l'inizio della preparazione della resistenza anaerobica coincida con il tempo peggiore, che dovrà decrescere di due decimi circa per ogni frazione di 100 metri ogni settimana. Il tempo medio coincidente con la prestazione attesa (60" per i 400 in corrispondenza a 2'00" sugli 800) verrà utilizzato nell'ultima settimana precedente il periodo agonistico. Nella penultima settimana ad esempio i 400 saranno corsi in 60"8; nella terz'ultima in 61"6 e così via. E' questo un modo come tanti altri per graduare l'impegno dell'allenamento specifico, un sistema rigido usato dai finlandesi. Nulla impedisce però di usare ritmi sulle prove ripetute stimati sul valore attuale dell'atleta.

Numero di ripetute. La prassi

corrente indica la somma delle distanze coperte nella singola seduta di allenamento uguale a 1,5/3 volte la distanza di gara. In realtà non esiste norma scientificamente sperimentata intorno al numero ed al tipo di ripetuta da utilizzare con maggior profitto.

Ogni lavoro organico compiuto ha un suo effetto a livello ormonale ed enzimatico, oltreché muscolare e cardiovascolare. Il tecnico al massimo può rilevare gli effetti pulsatori e reperire altri parametri sottoponendo l'atleta a visite periodiche. Per sapere invece fino a che punto può essere più allenante effettuare sei parziali invece di dieci si dovrebbe conoscere immediatamente l'andamento delle funzioni enzimatiche a livello mitocondriale muscolare. Non essendo possibile nella pratica quotidiana ci si deve rifare alla prassi in uso, sperimentando talvolta con coraggio, ed all'intuito di tecnico ed atleta nell'evidenziare le effettive necessità del momento.

Allenamento del fondo

L'incremento delle doti di fondo (resistenza aerobica) viene ottenuto universalmente mediante l'aumento progressivo della quantità di chilometri percorsi. La resistenza aerobica aumenta probabilmente con qualsiasi tipo di lavoro fisico; anzi si può dire che qualsiasi lavoro di corsa protratto nel tempo, frazionato o meno, incrementa i valori di resistenza aerobica entro un certo limite. Esistono tuttavia metodi per lo sviluppo di detta caratteristica che possono considerarsi elettivi e sono: la corsa di lunga durata e il fartlek.

Corsa lunga a ritmo uniforme

Caratteristica di questo allenamento, codificato in tempi recenti dai finlandesi, è la continuità dello sforzo quale elemento di adattamento organico alle esigenze della corsa di mezzofondo e fondo. L'incremento

della quantità (e della qualità) dei chilometri percorsi settimanalmente e quindi annualmente viene programmato secondo le possibilità dell'atleta. Si comincia con poche decine di chilometri settimanali all'inizio della carriera e si giunge a più di due centinaia a livello di alta qualificazione. La programmazione è fatta in funzione di un solo obiettivo importante nell'arco della stagione. Non soltanto l'aspetto della resistenza aerobica viene quindi preso in esame, ma tutta la preparazione. Per quanto riguarda l'allenamento delle caratteristiche di fondo il criterio di progressività dell'impegno viene ottenuto con tre varianti, oltre che con l'incremento periodico delle distanze da percorrere.

- 1) *Corsa lenta uniforme.* Serve per migliorare le condizioni generali e rappresenta nella fase iniziale della preparazione il 40% del lavoro settimanale.
- 2) *Corsa media uniforme.* Livello intermedio di tipo più specifico, differisce dal precedente per il tempo di percorrenza al chilometro, inferiore di circa 30".
- 3) *Corsa forte uniforme.* Variante decisamente più specifica, e più adatta ad allenare il fondo nei mezzofondisti veloci, ricerca l'adattamento alle intensità elevate di allenamento e di gara. Differisce di circa 30", rispetto alla corsa media, nel tempo di percorrenza di ogni chilometro. Rappresenta circa il 20% dell'allenamento settimanale.

Scelto quindi per un principiante un chilometraggio di 40 km/sett. e supposto di 5'30"/Km il ritmo più basso, la distribuzione del carico di lavoro settimanale sarà la seguente:

- Corsa lenta (CL) - 16 Km settimanali a 5'30"/Km - 2 allenamenti;
- Corsa media (CM) - 12 Km settimanali a 5'00"/Km - 2 allenamenti;

— Corsa forte (CF) - 8 Km settimanali a 4'30"/Km - 2 allenamenti.

I valori indicati andranno poi ricalcolati di settimana in settimana, variando anche, se ritenuto opportuno in base ai progressi dell'atleta, i ritmi di percorrenza oltre che la quantità settimanale di chilometri. Opportuno è invece mantenere i differenziali di 30" fra i tipi di corsa per conservare anche la relativa specificità dell'allenamento (ovvero evitare un appiattimento non utile della preparazione).

Fartlek

Seconda metodica utile alla preparazione della resistenza aerobica, rappresenta nel metodo finlandese il restante 10% del carico di lavoro settimanale nel primo periodo. Viene dedicata al fartlek una delle sette sedute settimanali di allenamento da parte di coloro che si allenano una volta al giorno. E' un allenamento a prevalenza aerobica da considerarsi elemento di transizione tendente all'impegno parzialmente anaerobico. Sostanzialmente nella forma originaria è un lavoro per atleti evoluti. Si attua inserendo, su una base di corsa continua, variazioni di ritmo di intensità e lunghezza variabili secondo la volontà del momento. Particolarmente impegnativo in quanto fonda la sua validità sulla perfetta conoscenza e sulla strenua volontà che l'atleta dispone su se stesso.

La variante detta « Fartlek controllato » è più adatta ai giovani, anche come occasione per correggere l'assetto di corsa ed elemento di verifica dei ritmi di corsa. L'atleta corre tratti ad andatura moderata alternati da tratti ad andatura predeterminata (ad esempio su un circuito di 600/800 metri ad ogni giro effettuare un tratto di 150 a velocità controllata e superiore).

Adatta gradualmente alle variazioni di ritmo e può essere uno stimolo notevolmente maggiore della corsa uniforme.

Piano annuale di allenamento

Programmare una intera stagione presuppone la conoscenza di tutti i dati inerenti la posizione psicologica della famiglia e dell'ambiente in cui l'atleta vive, la sua disponibilità di tempo per la preparazione, gli impegni di studio ed il successo scolastico, gli impianti a disposizione, eccetera.

Il primo atto tecnico, si era detto innanzi, è la valutazione dell'atleta; il secondo è la stesura del piano di allenamento annuale definendone i contenuti in base agli obiettivi della stagione. Obiettivi cronometrici o di tipo diverso purché siano realizzabili con buona probabilità. Proporre obiettivi fuori dalla portata di un individuo significa distruggere in partenza la voglia di arrivare. Traguardi da definirsi subito quindi e realizzabili.

I particolari della preparazione potranno essere definiti in seguito, anche in conseguenza dei progressi conseguiti, ma ci pare determinante che l'atleta abbia subito davanti a sé un quadro completo dei compiti che lo attendono nell'arco della stagione per potersi a sua volta programmare una vita normale includendo l'atletica leggera.

Diamo quindi una traccia generale del piano annuale di allenamento, facendo presente che la struttura dello stesso si uniforma a criteri di semplice periodizzazione, probabilmente più adatta alle specialità di mezzofondo.

Struttura fondamentale

Suddividiamo per comodità la stagione in tre periodi:

- 1°) *Periodo di costruzione*, dedicato essenzialmente alla messa in condizione dell'organismo per sopportare carichi di allenamento elevati e specifici.
- 2°) *Periodo preagonistico*, dedicato alla preparazione specifica in vista del periodo di gare. I carichi di alle-

namento raggiungono la massima quantità e qualità.

- 3°) *Periodo agonistico*, o periodo delle gare in cui viene operata una diminuzione quantitativa e qualitativa dell'allenamento per dedicare alle competizioni stesse tutte le energie fisiche e psichiche.

Allenamenti del primo periodo (Novembre - Dicembre).

Obiettivi generali: Allenamento del fondo e della velocità.

Mezzi specifici: Potenziamento e coordinazione generale, Potenziamento neuromuscolare, Velocità, Resistenza aerobica.

Schema tipo della prima settimana del periodo

- Corsa Lenta + Coordinazione e Potenziamento generale
- Corsa Forte
- Corsa Media + Potenziamento neuromuscolare
- Corsa lenta + Coordinazione e Potenziamento generale
- Corsa Forte
- Corsa Media + Potenziamento neuromuscolare
- Fartlek.

Quindi verranno gradualmente inseriti lavori riguardanti la velocità sotto forma di allenamento specifico.

Schema tipo di settimana conclusiva del primo periodo.

- Velocità (sprint in piano o in discesa)
- Corsa Forte + Potenziamento neuromuscolare
- Corsa Media + Potenziamento e coordinazione generale
- Velocità (sprint in piano o in salita)
- Corsa Forte + Potenziamento neuromuscolare

- Corsa Media + Potenziamento e coordinazione generale
- Fartlek.

Allenamenti del secondo periodo (Gennaio - Aprile).

E' un periodo dedicato al potenziamento organico ed alla preparazione alle gare. Ai fini del presente corso viene considerato come struttura unitaria in cui viene inserita la preparazione della « tenuta » secondo criteri di gradualità quantitativa e qualitativa. D'altra parte il primo aspetto (potenziamento organico) si integra nel secondo (preparazione alle gare) con l'uso di allenamenti in salita, di corsa e di corsa balzata, di resistenza alla velocità e di resistenza anaerobica in dosi e qualità crescenti. Soprattutto la corsa balzata in salita è oggetto di estrema curiosità in questi ultimi anni, quale motivo centrale della preparazione codificato dai finlandesi, ma esperienza neozelandese di Artur Lydiard. A questo allenamento speciale si attribuiscono, forse non sempre a ragione, doti spiccate di incremento della potenza muscolare e delle qualità elastiche muscolari. E' probabile che la potenza muscolare utile al mezzofondista si incrementi anche con l'uso della semplice corsa in salita e che le qualità elastiche escano accresciute da similari esercitazioni di corsa balzata in piano o con caduta dall'alto.

Preferiamo al momento considerare questo tipo di esercitazione una espressione valida di potenziamento organico. La scelta del tipo di allenamento dipende comunque dalle condizioni oggettive dell'atleta.

Obiettivi generali - Allenamento del fondo, della velocità e della tenuta.

Mezzi specifici: Corsa Forte - Fartlek - Velocità - Resistenza alla velocità su tratti brevi - Ripetute su parziali di gara (Res. Anaerobica).

Gli elementi più qualificanti del periodo (resistenza alla velocità e resistenza anaerobica) si sostituiscono gradualmente alle sedute dedicate alla resistenza aerobica, che verrà tuttavia sempre allenata per mantenere i livelli raggiunti.

Nel caso di sette allenamenti settimanali, almeno tre dovranno essere dedicati a prove ripetute di allenamenti di velocità, resistenza alla velocità, resistenza anaerobica.

Schema tipo della prima settimana del periodo.

- Corsa Forte
- Sprint in piano
- Corsa in salita
- Ripetute su parziali di gara
- Fartlek
- Resistenza alla velocità su brevi tratti
- Corsa Media.

La conclusione del secondo periodo è il momento in cui tutte le componenti della preparazione devono trovare posto per una ricerca ed una verifica finale delle condizioni ottimali dell'atleta.

Schema tipo della settimana conclusiva del periodo.

- Corsa Forte
- Ripetute su parziali di gara
- Fartlek
- Resistenza alla velocità su tratti prolungati
- Corsa Media
- Velocità
- Resistenza alla velocità su tratti brevi.

Dopo, nel pieno del periodo agonistico, si potrà soltanto raccogliere. Sarà possibile correggere ancora qualcosa, ma il tutto sarà stato praticamente de-

terminato da quanto realizzato in precedenza.

Allenamenti del terzo periodo (Periodo agonistico - Maggio - Giugno - Luglio).

Ormai si gareggia e si deve mantenere quanto costruito. Dovrebbe arrivare anche la forma ottimale che darà i risultati attesi. Freschezza fisica e psichica sono determinanti. La preparazione continua, ma su basi quantitative e qualitative inferiori al precedente periodo, proprio per essere più pronti alle gare. Quantità e qualità dell'allenamento diminuiscono intorno al 20-30%. Aumenta invece leggermente il lavoro di resistenza aerobica, anche in funzione di un certo disimpegno fisico e nervoso in vista delle competizioni o dopo gare particolarmente dure. Gli elementi rimangono pressoché immutati nella preparazione. Vi si fa ricorso nella misura in cui la gara rivela carenze temporanee fisiche o anche psichiche dell'atleta.

Schema tipo della prima settimana del terzo periodo.

- Corsa Lenta
- Prove ripetute di resistenza anaerobica
- Corsa Media
- Fartlek
- Corsa Lenta
- Prove ripetute di velocità su tratti brevi
- Corsa Forte.

Gli schemi tipo delle settimane riguardanti i vari periodi, aggiungiamo in fine di trattazione, sono indicativi delle caratteristiche che dovrebbero esser allenate per ottenere un incremento ideale progressivo degli impegni qualitativi e quantitativi dell'allenamento. Doverosa l'interpretazione che ogni tecnico deve dare alle stesse in funzione delle reali esigenze e possibilità degli atleti.