

allenamento di forza dello sprinter

di MANFRED LETZELTER (tratto da « Die Lehre der Leichtathletik » del 1971) - a cura di Giorgio Dannisi

PREMESSA

La velocità di scatto o velocità locomotoria è un sottoprodotto di quella caratteristica di base che è la prontezza (Ballreich).

Il processo delle prestazioni nelle qualità di scatto sono altresì il risultato della somma di diverse sottospecie della velocità di scatto di cui la forza veloce (Fetz) rappresenta un ruolo molto importante.

La struttura di base dello scatto consiste in una parte reattiva, una parte positiva di accelerazione, una parte negativa di accelerazione; esse rappresentano diversi sottogruppi della velocità e determinano in gran misura il grado di qualità della fase corrispondente (Gundlach, Ikal e Ballreich), sono anche molto indicative ai fini del rendimento.

Mentre il sottogruppo velocità reattiva determina il tempo di reazione alla partenza, la capacità di coordinazione e la capacità di innervazione, la fase negativa di accelerazione è determinata qualitativamente dalla velocità massima e dalla resistenza alla velocità; il livello dell'accelerazione positiva (forza veloce) dipende dalla forza ciclica: quanto più elevata sarà la forza veloce, tanto migliore sarà l'accelerazione con la stessa tecnica di rincorsa.

Alla forza veloce va data dunque una notevole importanza dato che non tutte le fasi partecipano in modo uguale al grado di qualità del periodo di scatto.

Ballreich, in un'analisi delle caratteristiche del percorso e del tempo impiegato nei movimenti dello sprinter, ha dimostrato empiricamente che si deve dare un'importanza decisiva al tratto di percorso in cui si sviluppa l'accelerazione positiva, che deve richiamare l'attenzione molto di più rispetto alla fase di reazione o al percorso negativo di accelerazione.

Per questo motivo, una notevole forza veloce è più importante di una buona resistenza alla velocità e addirittura di una notevole capacità di reazione.

I valori qualitativi delle caratteristiche motorie rilevate nelle singole fasi debbono influire anche nella suddivisione dei mezzi speciali da adottare nella metodica di allenamento. L'aumento del percorso positivo di accelerazione ad esempio, richiede che i fattori che lo condizionano (come il sottogruppo delle caratteristiche di base della velocità) vengano allenati in modo particolare. Dato che la forza veloce ciclica possiede la proprietà primaria di favorire la resa della capacità di accelerazione (Harre, Steinbach, Nett, Maigrot, March e altri), è necessario dare molta importanza all'allenamento della forza veloce. Le metodiche di allenamento e le opinioni sull'insegnamento fino ad oggi pubblicati sembrano non avere dato la giusta importanza a questo fatto.

Nei vari periodi della preparazione (da ottobre ad aprile) prevale l'allenamento dei differenti tipi di resistenza; si parla erroneamente di « allenamento di condizione » ed in questo modo si ridimensiona in modo proibitivo il termine « Condizione ».

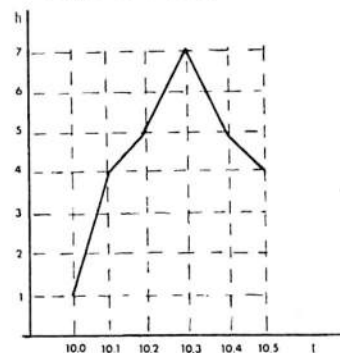
Dato che la forza veloce si sviluppa attraverso l'allenamento prenderemo in esame le metodiche di allenamento dei migliori scattisti tedeschi. Teniamo ben presente due domande fondamentali per la analisi e cioè:

1) gli scattisti tedeschi effettuano un allenamento sistematico specialmente per il miglioramento della forza veloce, oppure curano maggiormente le caratteristiche di base « forza »? E quale importanza viene attribuita a questa importante fase dell'allenamento?

2) Come viene configurato l'allenamento di forza e l'allenamento di forza veloce?

Quali influenze determinanti agiscono in questa parte della periodizzazione?

I nostri risultati si basano oltre che sulle discussioni avute con allenatori ed atleti di alto valore, sulle risposte ottenute da una serie di test i cui risultati sono stati riportati su delle cartelle. Ai test sono stati sottoposti 25 atleti di valore assoluto scelti tra i semifinalisti che hanno preso parte ai campionati tedeschi del 1970 e 1971 (tutti hanno risposto più o meno chiaramente alle 53 domande a cui sono stati sottoposti). I risultati di questi atleti sono compresi fra i 10" (Metz) ed i 10"5 (parecchi atleti) con una media di 10"29 come possiamo osservare sul seguente grafico.



Poiché non tutte le risposte sono state riportate (alcune non erano degne di nota), è facile osservare che non sempre l'addizione dei singoli numeri dia come risultato 25.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

L'inserimento dell'allenamento di forza nel processo dell'allenamento, richiede chiarezza sulla frequenza dell'allenamento stesso, dato che solo in base a questo parametro l'entità e le ore di allenamento di

forza si inquadrano chiaramente nella metodica di preparazione: Suddivisione della frequenza di allenamento (ciclo settimanale):

3 4 5 6 giorni alla settimana
3 4 11 6 atleti

Dalla nostra tabella si può constatare che in media ci si allena quasi 5 volte alla settimana (4,83).

Quasi la metà di tutti gli scattisti (11) si allena per sei volte alla settimana, ma nessuno tutti i giorni. Solamente tre atleti ritengono sufficiente tre sedute di allenamento in una settimana.

Globalmente i migliori scattisti tedeschi si allenano molto di più di quanto è ritenuto necessario dalla maggior parte degli allenatori (44 insegnanti di A.L. si sono espressi per una media che si aggira tra 3,7 e 3,4 sedute di allenamento settimanali). Tuttavia le risposte degli allenatori prendono in considerazione anche atleti di valore medio.

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO DI FORZA

Finora abbiamo usato il termine « Allenamento di forza » in modo non appropriato intendendolo come concetto che comprende qualsiasi forma di rafforzamento. Tuttavia un concetto inteso in modo così generale non trova nella metodica dell'allenamento una collocazione precisa. Il termine « allenamento di forza » dovrebbe essere usato, analogamente al termine basilare « forza », come superconcetto e non può limitarsi a significare, in relazione allo scopo dell'allenamento, un mezzo per allenare la forza massima e nemmeno in relazione alla metodica, allenamento con il bilanciere.

Il complesso « Allenamento di forza » consta piuttosto di (Nett):

- 1) Allenamento di forza senza carichi estranei supplementari (esercizi di salto come salti a catena, salti dalla posizione di massima raccolta, salti in corsa, serie di balzi; vanno incluse anche corse con resistenza aumentata come: corse in salita, corse sulle scale, partenze di tutti i tipi);
- 2) Allenamento di forza con peso estraneo supplementare invariabile (palla medica, giubbotti di sabbia, giubbotti di piono, partner).
- 3) Allenamento di forza con peso variabile (bilanciere a dischi, multipower ecc.).

Se raggruppiamo tutte queste forme sotto il concetto « Allenamento

di forza », inserendo le varianti nell'allenamento a seconda che si tratti di forza massimale, forza veloce o forza resistente; allora potremo capire come i velocisti sottoposti ai quiz, abbiano inserito in un certo modo ed in un particolare momento della loro periodizzazione l'allenamento di forza.

In alcuni atleti l'allenamento alla forza veloce viene effettuato solo attraverso gli esercizi di partenza.

Anche se nella maggior parte degli atleti la ricerca tecnica rappresenta il principale scopo dell'allenamento alla partenza, eseguendo molte volte questo esercizio si allena simultaneamente anche la forza veloce. Le domande in generale non hanno contribuito a chiarire ulteriormente il problema, abbiamo pertanto chiesto in particolare quanto segue:

- 1) Chi si allena sistematicamente per l'incremento della forza con il bilanciere, (carichi estranei variabili) sia per il miglioramento della forza veloce che per il miglioramento della forza massima, quale base per l'incremento della forza veloce?
- 2) Chi adotta nella metodica di allenamento della forza un lavoro senza carichi variabili, oppure chi alterna questa metodica con l'uso del bilanciere, e quale tendenza sta alla base di questo allenamento? In altre parole chi preferisce all'allenamento con il bilanciere, serie di salti con o

senza carico, corse sulle scale, ecc., oppure, chi si allena alternando le due metodiche?

NUMERO DELLE UNITA' DI ALLENAMENTO SETTIMANALI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA

Dobbiamo ringraziare Nett per la pubblicazione delle tabelle di allenamento programmato relative ai migliori velocisti del mondo.

Queste tabelle ci dimostrano che l'allenamento con il bilanciere è il mezzo più adatto per la velocità. La maggior parte dei più noti allenatori del settore si è trovata concorde su questo. Tuttavia il termine viene spesso usato in modo poco chiaro; si parla solitamente di « allenamento di forza » in generale. In questo modo mancano spesso delle indicazioni concrete. La parola « allenamento di forza » dice poco dal punto di vista della pratica dell'allenamento, dato che nella realtà atletica non si manifesta la caratteristica base « forza » (Herre), ma bensì le sue apparenze particolari: forza massimale, forza veloce, forza resistente. Nelle specialità dell'atletica leggera, la forza veloce è una delle caratteristiche di forza più preminenti. Pertanto nei programmi di allenamento non dovrebbe apparire il termine « allenamento di forza » ma si dovrebbe distinguere più chiaramente: allenamento della forza veloce, allenamento della forza massimale, ecc. Per quanto riguarda le specialità di scatto si dovreb-

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



VIA CANSIANI
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

be almeno differenziare più chiaramente l'allenamento della forza veloce con quello della forza massimale che sono le componenti essenziali dell'allenamento della forza relative a queste specialità. Si deve tener presente che la forza massimale non si manifesta immediatamente; ci si pone le seguenti domande: di quanto si migliora la forza veloce possedendo un'elevata forza massimale? E' possibile trasformare la forza massimale in forza veloce anche attraverso una trasformazione ritardata? A questo proposito si tenga ben presente quanto detto da Nett il quale definisce la forza veloce come forza relativa e come caratteristica dipendente dal tipo di sport praticato, che in base alle resistenze esterne, tende più verso la forza o più verso la velocità. La forza veloce oscilla dunque tra queste due caratteristiche di base ed è sottogruppo di forza come velocità. La specialità dello sprint nella quale le resistenze esterne sono relativamente minime, richiede una forza veloce le cui caratteristiche sono molto vicine alla velocità. Per questo motivo, Fetz parla di « velocità della forza ». Le pubblicazioni a nostra disposizione sono in disaccordo sull'entità della forza massimale nei confronti di quella veloce e così pure non esiste una idea concorde sul tipo di allenamento da adottarsi per la forza massimale. La maggior parte degli allenatori negano l'esistenza di un allenamento per il miglioramento della « forza pura »; carichi massimali o submassimali richiedono un'esecuzione dell'esercizio relativamente lenta e sono da considerarsi per questo motivo perlomeno come mezzi di allenamento non ottimali. Contro questo parere che viene sostenuto oltre che dai migliori allenatori tedeschi (Sumser, Steinbach) anche da Maigrot, Winter e March, ha preso posizione negli ultimi tempi Hoster. Egli vede nel sistema di lavoro a piramide, come si insegna per l'allenamento dei lanciatori oppure dei sollevatori di pesi, un sistema di allenamento adatto anche per i velocisti. A questo proposito dovrebbe essere chiarito quanto segue: il sistema a piramide mira innanzitutto al miglioramento della forza massimale. Hoster, la cui tesi si stacca dagli attuali criteri di allenamento, sostiene la medesima sulla base dei programmi di allenamento di alcuni velocisti americani di successo.

(1 - continua)



Monza - Cross delle Nazioni - Lo spagnolo HARO, che giungerà secondo guida il gruppo, alle sue spalle si riconoscono il francese TIJOU, il tedesco occidentale AULEMANN, il belga DE BECK, poi vincitore, e il tedesco orientale SCHOLZ. (foto Cauz).

l'ora su pista

19,917 CINDOLO, Roma	18,851 SCHENA, Pavia
19,775 MANGANO, Ferrara	18,826 BACILIERI, Pavia
19,678 VAJANI-LISI, Roma	18,718 CARBONARO, Roma
19,494 SOLONE, Ferrara	18,712 CARRARO, Ferrara
19,383 RISI, Roma	18,690 MELITO, Pavia
19,270 BARBARO, Pavia	18,498 GREYTER, Bolzano
19,085 LA MANTIA, Ferrara	18,404 PACINI, Roma
18,918 MAGNANI, Ferrara	18,374 TULLI, Roma
18,888 VALENTI, Roma	18,307 ZANATTA, Verona
18,858 RODARO, Pavia	18,207 ERCOLANI, Ferrara
18,855 PENSO, Pavia	18,148 CAPPELLO, Genova
18,853 MONTAGNA, Pavia	18,126 ACQUARONE, Genova

**MAGLIERIA
INTIMA
SPORTIVA**

**IGIENICA
ELASTICA
ETERNA**



la Furlana