

esperienze livornesi del microciclo

di LORENZO GREMIGNI

a cura del CENTRO STUDI LIVORNESE di Atletica Leggera

A conoscenza di alcuni studi teorico-pratici sulla metodologia di allenamento, relativa alla preparazione specifica alle gare nell'ultimo mese che precede l'impegno di maggiore importanza, compiuto in URSS da A. Komarowa e G. Titow ho voluto sperimentare per il mio atleta lanciatore di peso Paolo Marconcini la prima variante di questo studio che presupponeva una intensità di carico e di massa di lavoro del 140% nella prima settimana, dell'80% nella seconda, del 100% nella terza e del 50% nella quarta. Con questo tipo di allenamento si tendeva ad aumentare la massa del carico di allenamento almeno nella prima settimana di lavoro (circa il 40%) data la conosciuta importanza di grandi carichi di allenamento per lo sviluppo della condizione generale ed inoltre si cercava di far raggiungere, al momento opportuno, alla supercompensazione il livello maggiore possibile che portasse ad un accresciuto livello funzionale dell'atleta e quindi a un miglior risultato in gara.

Si è controllato tale tipo di periodizzazione mensile (mesociclo) attraverso alcuni test inseriti al termine di ogni microciclo. I test che facevamo fare all'atleta erano i seguenti: per la forza veloce il salto in lungo e il salto triplo da fermi e il lancio dorsale della palla da kg. 7,257 sopra la testa, per la forza l'esercizio classico della panchina (bench-press) unito a quello della distensione per dietro stando seduti.

Non abbiamo creduto opportuno inserire l'esercizio dello squat totale poiché si aveva un certo timore di danni al rachide e d'altra parte il semisquat può essere difficilmente indicativo non potendosi calcolare precisamente da parte nostra l'angolazione a cui veniva effettuato. Il tutto finalizzato per la gara prevista per il giorno 3 settembre '75.

Tale ciclo di lavoro è iniziato il giorno 5 agosto 1975 e quindi è durato 30 giorni e non quattro settimane precise, ma si deve tener presente un giorno obbligatorio di ri-

poso per il 15 agosto (ferragosto) in cui il campo sportivo era chiuso ed una gara caduta il giorno 8 agosto e che l'atleta ha disputato ottenendo la misura di 17,28 m.

Il concetto generale dei microcicli era quello di dedicare nella prima settimana particolare attenzione all'allenamento della forza lavorando meno sul perfezionamento della tecnica, nella seconda di dare la maggiore importanza all'allenamento della forza veloce e della tecnica, nella terza di accentuare ulteriormente il lavoro di forza veloce e di tecnica facendo divenire quello con i pesi di mantenimento con lavoro a piramide, nella quarta era data la preferenza all'allenamento della forza rapida e della forza pura, cercando di alleggerire quello di tecnica per far mantenere la freschezza nervosa all'atleta.

I dati iniziali, relativi ai test già citati erano i seguenti: panca 160, distensione dietro 85, lungo da fermo 2,97, triplo a piedi alterni da fermo 8,61, lancio dorsale 16,98.

Al momento il record stagionale dell'atleta era di 17,13 m., ottenuto a fine giugno a Viareggio.

Al termine della prima settimana di lavoro posta al 12 agosto, il Marconcini otteneva nelle prove controllate dei risultati notevolmente inferiori ai suoi livelli precedenti sia nella forza che nella forza veloce pur se, ad inizio settimana, e cioè al quarto giorno riusciva in gara a lanciare a 17,28, suo nuovo primato stagionale. Questi i risultati: panca 155, distensione dietro 82, lungo da fermo 2,89 (su 8 prove), triplo da fermo (otto prove) 8,45, lancio dorsale 16,84.

Al termine della seconda settimana i miglioramenti nel ripristino dei valori non era ancora completo: questi i dati: panca 158, distensione dietro 80, lungo da fermo 2,94, triplo da fermo 8,55, lancio dorsale 16,96.

Al termine della terza settimana i valori erano stati completamente ripristinati e in qualche caso migliorati. Ecco i risultati dei tests: panca 160, distensione dietro 90,

lungo da fermo 3,01, triplo da fermo 8,60, lancio dorsale 17,08.

Ci fu poi la settimana della gara nella quale i tests furono effettuati rispettivamente due e tre giorni prima della stessa per la forza pura e la forza veloce.

Ebbene in panca Marconcini fece il proprio record a 165, nella distensione dietro rimase a 90, nel lungo da fermo saltò 3,02, nel triplo ugualmente da fermo a 8,63 e nel lancio della palla dorsale a 17,28. In gara ottenne 17,53 con altri due lanci a 17,24 e 17,30, un quarto a 16,94, un nullo sbagliato completamente e l'ultimo lancio ormai scarico per il record ottenuto al quinto lancio a 16,71.

E' indubbio quindi che il tipo di preparazione sperimentato ha dato frutti copiosi e notevoli non solo nei test di controllo, che pure sono importanti, ma soprattutto nel risultato specifico di gara che ci sembra il criterio principale per la valutazione dell'efficacia dell'allenamento.

A titolo di esemplificazione riportiamo i microcicli di allenamento dell'atleta:

Agosto

PRIMO MICROCICLO

Martedì 5. Forza (quattro esercizi 4x4x90%); mercoledì 6: tecnica più lanci vari con attrezzi da kg. 6, 7¼, 8; giovedì 7: Forza (solo 3 esercizi 3x4x90% in considerazione della gara del giorno dopo); venerdì 8: gara a metri 17,28 (nel riscaldamento lancio da fermo a 15,76 misurato a fine gara); sabato 9: Forza come il martedì 5; domenica 10 (mattina): lanci di attrezzi vari e di vario peso, salti brevi, lunghi e in basso; lunedì 11: forza come il martedì 5; martedì 12: Tests.

SECONDO MICROCICLO

Mercoledì 13: forza come gli altri precedenti; giovedì 14: tecnica; venerdì 15 riposo; sabato 16: lanci di attrezzi vari e di vario peso, salti brevi e in basso; domenica 17: 30' di addestramento tecnico più 2 esercizi di forza (3x3x95%); lunedì 18: lanci vari e salti come il

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

F.LLI BONORA - UDINE

giorno 16; martedì 19: tecnica; mercoledì 20: tests.

TERZO MICROCICLO

Giovedì 21: tecnica; venerdì 22: salti brevi e lunghi e lanci di attrezzi vari e di vario peso; sabato 23: tecnica; domenica 24: forza (tre soli esercizi in piramide a base stretta); lunedì 25: tecnica; martedì 26: salti brevi e velocità più qualche lancio di attrezzi di peso vario; mercoledì 27: tests.

QUARTO MICROCICLO:

Giovedì 28: tecnica; venerdì 29: riposo; sabato 30: salti brevi più qualche lancio di attrezzi di peso vario; domenica 31: forza (esercizi di tono 2 soli esercizi alla panca e di distensione dietro, lasciando le gambe agli esercizi di salto, con 3 serie di 2 ripetizioni aumentando il carico dall'85%, al 90% e al 95%); lunedì 1° settembre: ginnastica di flessibilità e 30' di ripasso tecnico con palla medica da kg. 2 accentuando il tema della velocità di traslocazione in pedana; martedì 2: riposo; mercoledì 3: gara a m. 17,53 record personale. Ci sembra ovvio ricordare che la quantità e l'intensità degli allenamenti singoli e cioè il volume delle esercitazioni e l'impegno richiesto erano in conseguenza dei principi generali sopra citati per cui non mi è sembrato opportuno segnalare addirittura il numero dei lanci di tecnica, dei lanci di attrezzi vari da tutte le posizioni, dei salti di ogni tipo.

Non è con queste note che io voglia indicare un metodo sicuro per programmare un risultato di spicco in una occasione predisposta in partenza poiché tutto dipende dalle caratteristiche di ogni singolo atleta, caratteristiche sia tecniche che fisiche e psicologiche. Tuttavia mi sembrava opportuno fare conoscere questa mia esperienza a livello di un atleta nazionale pur reduce da due anni di regresso tecnico, fisico e psicologico culminati a fine febbraio con il cambio dell'allenatore (è venuto appunto sotto la mia guida) e la ripresa degli allenamenti dopo 40 giorni di stasi.

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTA' 9

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



C/C: Banca del Friuli - Cassa di Risparmio
C/C Postale 24/20466 Udine
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTOLI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - **ACCESSORI PER UNIFORMI** - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - **BANDIERE** nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

RICAMIFICIO PROPRIO

una moderna industria tessile
al servizio dell'atletica
richiedete il catalogo



PANZERI LUIGI

CONFEZIONI SPORTIVE
calzoncini - maglie - tute - borse
forniture rapide a società sportive e scuole
22046 MONGUZZO (co) TEL. 031-650171