

il moderno training negli 800 metri femminili

di F.P. SUSLOW

tratto dalla rivista tedesca « Leistungssport »

a cura di Angela Casarotto

F.P. Suslow è l'allenatore federale dell'U.R.S.S. per il mezzofondo femminile. Egli tenne questa relazione al congresso « Analisi delle Olimpiadi » nel marzo 1973 a Mainz.

Nel 1960 la corsa degli 800 m. femminili venne ammessa nel programma dei Giochi Olimpici.

Si può a ragione affermare che questa disciplina, da allora, ha fatto un notevole balzo in avanti — allo stesso modo la sua popolarità fra le atlete è cresciuta e con essa anche la teoria e la metodica di allenamento.

Il record mondiale ed olimpico è stato migliorato in questo periodo di 5,8 sec., mentre l'incremento delle prestazioni degli uomini resta molto modesto: compreso tra 1,4 e 2,0 sec.

Sempre in questo lasso di tempo l'elenco delle primatiste mondiali e delle vincitrici delle competizioni più importanti sugli 800 m. presenta nomi di atlete rappresentanti quasi tutti i continenti: Europa, Asia, America e Australia. Per questa ragione alle gare importanti si è avuta un'aspra concorrenza ed una lotta serrata tra le rappresentanti delle diverse « scuole » e metodiche di allenamento. Questo fatto dimostra che specialisti di molti Paesi del mondo hanno dato il loro contributo all'evoluzione della metodica degli 800 m.

Per lungo tempo gli specialisti si sono chiesti quali fossero gli effetti prodotti dal carico di allenamento unito alle particolarità dell'organismo femminile.

Ci fu la teoria della « debolezza » del sesso femminile: questa si basava sull'impossibilità delle donne di sostenere un carico di allenamento di notevole durata e della più alta intensità, sulla necessità di interrompere completamente l'allenamento nel periodo mestruale, sulla limitatezza del volume degli esercizi di forza, ecc.

Attualmente molte di queste restrizioni sono state confutate. I successi della biologia ci hanno dimostrato che le donne e soprattutto le madri sono tenaci e resistenti

sia nella vita di ogni giorno sia nello sport.

Non ci sono sino ad oggi serie ricerche scientifiche che provino la necessità di diminuire il volume del lavoro nell'allenamento delle mezzofondiste. Perciò oggi le migliori atlete del mondo si allenano esattamente come gli uomini.

A causa dell'inferiore velocità la quantità dei chilometri percorsi da una donna è minore in rapporto a quella degli uomini. Tenendo presente che circa il 90% del chilometraggio totale è costituito da corsa lenta e che un uomo in un'ora percorre circa 15 km. mentre una donna solo 12-13 km., si può affermare che, per un uguale tempo di allenamento, la quantità di chilometri percorsi da una atleta è complessivamente inferiore del 15-20 per cento. Si è anche constatato che le sportive non devono interrompere, senza una prescrizione medica, il loro allenamento nel periodo mestruale, anzi le gare importanti possono coincidere anche con le mestruazioni.

Soltanto la quantità della corsa è, di solito, diminuita un po' in questo periodo.

In questo modo il volume di lavoro nel ciclo annuale e mensile di allenamento è, nelle donne, dal 15-20% inferiore rispetto a quello degli uomini di pari livello, mentre il dispendio di tempo è uguale.

Negli ultimi anni sono stati applicati degli esercizi di potenziamento anche per le mezzofondiste di classe elevata; questi esercizi comprendono prevalentemente vari tipi di corsa: in salita, su terreno morbido, nella neve — come riequilibranti degli esercizi con carico. Comunque i miglioramenti delle prestazioni sugli 800 m. hanno stimolato il perfezionamento dei metodi di allenamento.

Già da lungo tempo le principali

metodiche sono conosciute a livello internazionale, esse cioè non sono più « segreti » di singole « scuole », allenatori e sportivi.

I successi dell'allenamento e delle gare dipendono essenzialmente da due fattori:

1. dal sistematico aumento del carico di allenamento da un anno all'altro;
2. dalla ben precisa programmazione di esso nei diversi periodi di tempo o dalla razionale struttura del training.

Vogliamo accennare brevemente a ciò. Negli ultimi anni è stato osservato un progressivo aumento del chilometraggio totale. Questo aumento si è potuto notare sia nel lavoro svolto dalla singola atleta, sia da una generazione all'altra delle migliori, sia nelle mezzofondiste in generale. Diversi sono i metodi per incrementare il lavoro: attraverso la corsa lenta nel periodo di preparazione, con l'aumento della percentuale di corsa lunga nel periodo agonistico, particolarmente nei microcicli che niente hanno a che fare con la preparazione o il recupero di una gara. Nel restante microciclo del periodo agonistico la quantità della corsa giunge fino all'80%, qualche volta supera anche il massimo raggiunto nel periodo di preparazione.

Dunque il metodo del Marathon-training di Lydiard oggi è stato trasferito con successo anche nella preparazione delle donne. Il carico complessivo comprende attualmente dai 2.500 ai 3.500 km. all'anno, dai 200 ai 400 km. al mese, dai 50 ai 120 km. alla settimana.

Il successo delle mezzofondiste europee ai Giochi Olimpici di Monaco, cioè delle atlete dell'U.R.S.S., R. D.T., Bulgaria, ecc., dimostra che l'aumento del chilometraggio totale è dovuto all'aumento della corsa lenta specialmente nel periodo

so da 150 a 180 battiti al minuto; tutto ciò viene superato con un'attività sottomassimale e massimale dai sistemi cardio-circolatorio e respiratorio (sostentamento aerobico-anaerobico).

I nuovi metodi di allenamento comprendevano, ad esempio, delle corse a tempo con una velocità da 3,8 a 4,2 m./sec. Sempre più frequentemente nel periodo di preparazione venivano eseguite corse lente in campagna (3,5-3,8 m./sec.) e corse su distanze da 800 a 2.000 metri con velocità quasi critica di 4,7-5,1 m./sec. Ciò che giocò un ruolo decisivo nell'incremento dell'allenamento fu l'aumento del lavoro in aero-anaerobia. La riduzione della percentuale di corsa ad intervalli — con un piccolo aumento di velocità sul tempo abituale del percorso — si osserverà anche nel periodo agonistico. La corsa ad intervalli, nel periodo delle gare, viene eseguita attualmente 3-4 volte alla settimana nell'allenamento principale. L'aumento del carico di allenamento sarà dunque garantito da una razionale combinazione di corsa lenta, corsa a intervalli e corse sul ritmo.

L'aumento di intensità dell'allenamento si avrà attraverso l'incremento della velocità intermedia della corsa lenta.

LA CICLIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Abitualmente, nella pratica, si distinguono macrocicli (o macrostrutture) della durata di un anno, mesocicli da 2-6 settimane (cicli di un mese circa) e microcicli di 1 settimana. Ogni struttura o ogni ciclo ha nel programma di allenamento una sua funzione ben precisa. Qualche nota sul macrociclo.

Attualmente gli specialisti discutono sull'utilità e, per conseguenza, sulla necessità delle gare invernali per i mezzofondisti. Noi

pensiamo che l'attività agonistica invernale rappresenti soltanto un singolo momento del periodo di preparazione, diversamente dai nuotatori e dai rappresentanti di altri sport, che programmano il loro ciclo annuale su 2 cicli semestrali (macrocicli).

Il momento agonistico invernale è un mesociclo di 3-6 settimane al massimo, nel cui corso l'organismo dell'atleta passa da un lavoro faticoso e di notevole quantità ad uno più intenso, che si otterrà attraverso le necessarie variazioni dell'allenamento. Nel corso delle gare invernali, indoor o di cross, si ha, nel processo di allenamento, una modificazione tale per cui sarà rispettato il necessario incremento dello stato di allenamento stesso.

Sebbene il moderno training del mezzofondista sia contrassegnato da una notevole quantità di lavoro nel periodo di preparazione, la durata di questo lavoro non può oltrepassare le 6-8 settimane. Se il periodo agonistico invernale manca, questo lavoro deve essere continuato per oltre 20 settimane, anche se può portare a un sovraccarico dell'organismo delle atlete. In questo caso si dovranno programmare grosse percentuali di lavoro nella seconda metà dell'inverno o in primavera, per giungere al culmine della stagione in piena forma. Il momento dell'attività agonistica invernale rende possibile dunque l'incremento della condizione di allenamento, l'applicazione delle necessarie modificazioni nella programmazione dell'allenamento stesso, la sua variabilità e l'uso di un notevole volume di chilometri nei due periodi prima e dopo il momento agonistico.

Un simile programma di allenamento è stato applicato da: N. Sabaite, G. Hoffmeister, I. Silai, S. Slatewa, e fra gli uomini da E. Arshanow, K. Keino, D. Fromm e altri.

di preparazione e che questa corsa è, per i sistemi cardio-circolatorio e respiratorio, un mezzo di allenamento più efficace del metodo ad intervalli, che ancora oggi è ampiamente diffuso negli U.S.A. Alla base di un incremento del chilometraggio totale si ha una diminuzione della porzione di lavoro anaerobico (con frequenza cardiaca di oltre 180-185 battiti al minuto e con una velocità dell'85% e più di quella massima raggiungibile sulla distanza). Questa diminuzione si è avuta sia in quantità assoluta sia in percentuale. Il lavoro in anaerobia copre attualmente il 6-9% del carico complessivo nella corsa.

Negli ultimi anni la percentuale di corsa lenta, con una frequenza di polso al di sotto dei 130 battiti al minuto e con una velocità al di sotto dei 3 m./sec., è stata diminuita.

Ciò si ebbe attraverso la diminuzione della corsa intervallata. Allo stesso modo si diminuì la quantità di corsa nel riscaldamento, nel defaticamento e negli intervalli di recupero.

Inoltre aumentò considerevolmente la velocità media della corsa lunga e della corsa campestre (corsa nei boschi). Attraverso la corsa nei boschi ed in campagna — oltre alla soluzione del problema del recupero dopo un intenso lavoro di allenamento — venne raggiunto un altro importante scopo: sviluppare il sistema cardio-circolatorio e respiratorio e costruire una base di condizionamento solida per l'allenamento delle atlete.

Il carico complessivo di questo aumento di velocità fino a 3,4-3,6 m./sec. (frequenza di polso che può arrivare fino a 150-160 battiti al minuto) comprendeva ora la corsa eseguita al di sotto del limite di sostentamento aerobico. La diminuzione della percentuale di corsa in anaerobia portò a un significativo aumento del lavoro col pol-



CALZE

FRA PRO

LE MIGLIORI

CALZIFICIO F.LLI PROTASONI

sede Milano - filiale e stabilimento: 21013 Gallarate - via Montebello 6 - tel. 0331/ 790640

c.c.i.a. Milano 77085 - c.c.i.a. Varese 124486