

# metodi di allenamento del «velocista»

di LORENZO GREMIGNI

del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

La preparazione del velocista, soprattutto del quattrocentista, è sempre stato un problema di difficile risoluzione. Le metodiche studiate sono diverse, i metodi di attuazione pure. In Italia non è che abbondino i campioni che sono invece spesso il frutto isolato di qualche felice connubio atleta-allenatore, sebbene per le distanze più corte si siano fatti indubbi progressi di qualità alla base.

È interessante allora conoscere le metodiche di altri tecnici e di altri Paesi per confrontarle con le nostre e vedere se ci sia qualcosa di buono o di diverso da accettare e inserire nei programmi.

Con queste intenzioni durante il mio ultimo viaggio in URSS per uno stage e delle gare a Mosca e Donhez ho avuto modo di contattare, attraverso l'interprete, il capo allenatore degli anni '60 facente parte a più riprese della nazionale dell'URSS con all'attivo 10"5 sui 100, 21"4 sui 200 e 46"7 sui 400.

Abbiamo parlato dei programmi per i velocisti. Mi ha fatto un quadro piuttosto chiaro e sintetico con la programmazione, la periodizzazione, gli esercizi specifici, il grafico dell'intensità dei carichi nei vari periodi.

Abbiamo parlato ovviamente di attività a livello giovanile, di atleti di un certo interesse, ma ancora giovani, prendendo ad esempio il nostro junior Luca Volandri che partecipava alla tresferta sovietica ed accreditato a 18 anni di 10"9 sui 100 e di 22"6 sui 200.

Questo è il quadro della preparazione.

Innanzitutto l'arco dell'anno solare viene suddiviso in tre periodi.

Uno di preparazione, uno di gare ed uno di transizione. Il più importante è ovviamente quello di preparazione che sta alla base del lavoro che verrà svolto successivamente e dei risultati in gara. A

sua volta viene suddiviso in due sottoperiodi; uno di preparazione generale ed uno di preparazione specifica.

Nel periodo di preparazione generale c'è un lavoro soprattutto di massa, che non bada troppo alla qualità quanto al miglioramento delle condizioni generali attraverso il cross, i giochi sportivi, il potenziamento a carico naturale o con piccoli carichi, il lavoro sulla flessibilità e la destrezza. Si cerca magari di dare una leggera prevalenza al lavoro di sviluppo delle parti più deboli, che mi ha detto Sciacikov, per gli atleti giovani dell'URSS sono soprattutto la flessibilità e la decontrazione muscolare a causa dell'indirizzo dell'educazione fisica sovietica.

In questo periodo è da sottolineare che non si deve dare soverchia importanza alla tecnica. Anzi si fa di tutto per evitare lo stereotipo dinamico e quindi ci si deve distaccare da essa per acquisire abilità motorie diverse perché è ovvio che lo stereotipo ostacola lo sviluppo motorio specifico.

Negli esercizi particolari di questo periodo ho potuto notare che viene data grande importanza a quelli di stiramento e allungamento attivo e passivo con l'aiuto di un partner, agli esercizi di sviluppo della forza con carichi vicino al massimo che non devono arrivare a far stancare l'atleta, agli esercizi di esplosività come i salti in buca a piedi uniti da fermo con partenza dai blocchi, ecc.

Si passa quindi, dopo circa due mesi e mezzo, al periodo specifico. Tra questa parte della preparazione e quella precedente non c'è un confine stabile, ma una certa gradualità.

È un periodo dedicato soprattutto alle abitudini fisiche e tecniche dove diminuiscono quindi gli esercizi generici per fare maggior posto agli esercizi speciali. In questa fase si dà molta importanza alla tecnica

che deve essere quella corretta.

Gli esercizi chiave di questo periodo sono lo skipp corto con impostazione corretta dei piedi e la corrispondenza dei movimenti delle braccia, la corsa calciata dietro, la corsa calciata avanti a ruota dove si deve fare attenzione a non tenere il busto indietro (skipp lungo), la corsa e le partenze con un traino che può essere un compagno o un carico su tappeto o una gomma vuota di auto, la corsa in slitta anche dai blocchi cominciando al più presto la fase di accelerazione su salite attorno ai 5°-8° gradi.

Il periodo di gare è per loro molto accorciato rispetto al nostro e dura all'incirca cinque mesi.

Quello dei massimi risultati deve essere posto lontano dall'inizio delle gare perché inizialmente si deve fare l'abitudine a tutti i risultati senza mete concrete, apprezzando invece nel giusto modo la tecnica di corsa e la tattica, nei 400 soprattutto. In questo periodo il volume di allenamento decresce notevolmente, soprattutto il lavoro generale viene ridotto al minimo, mentre c'è sempre largo spazio per quello specifico e soprattutto viene data enorme importanza alla tecnica.

Da tenere in grande considerazione esercitazioni per l'uscita dalla curva nei corridori di 200 metri e per l'entrata e l'uscita per quelli di 400 metri.

Il periodo transitorio infine ha il compito di conservare più elevate possibili tutte le qualità acquisite ed allo stesso tempo far riposare nervosamente l'atleta per cui sarà dedicato ai giochi, all'attività varia, al cross giocoso, al nuoto.

Passando ai vari tipi di lavoro sono stati divisi in quattro:

- 1) lavoro per il creatinfosfato;
- 2) lavoro anaerobico;
- 3) lavoro aerobico;
- 4) lavoro di base con la frequenza

pulsatoria attorno alle 120 pulsazioni.

Se si vuole più alta la piramide di lavoro si dovrà allargare il più possibile la base. Se sarà violato questo principio non ci sarà risultato e soprattutto costanza di rendimento.

Traducendo praticamente i quattro tipi di lavoro suesposti per la parte 4) si tratterà di leggero cross allo stadio o su terreno vario, ed esercitazioni blande a corpo libero per la parte 3) ancora cross, ma a ritmo più elevato con la frequenza pulsatoria ai 160-170 battiti e ripetute blande su distanze corte e recuperi brevi del tipo intervall-training classico di Reindell, per la parte 2) ritmi su distanze varie dai 100 ai 600 e, qualche volta, oltre a seconda si tratti di corridore dei 100 o dei 400, con lavoro misto.

Il concetto che mi ha espresso su questo tipo di lavoro è quello di tener conto non tanto del tempo di esecuzione della prova quanto del recupero. Abbiamo precisato bene che secondo lui si deve giocare su tempi brevissimi di recupero anziché sulla velocità ottimale dell'atleta con tempi di recupero lunghi che permettano poi la stessa velocità ottimale nelle altre prove successive. Mi ha detto testualmente che se faccio fare al corridore di 400 metri un allenamento di 3x200 con recupero di 1'30" e deve correre al massimo della velocità possibile è ovvio che nella prima ripetizione metterà magari un tempo di 22"6 (l'esempio è in rapporto all'atleta di cui si parlava all'inizio), poi nella seconda e nella terza non riuscirà più a tenere tali tempi ed andrà magari sopra i 23" od oltre, ma avrà sempre corso alla massima velocità del momento considerando il breve recupero per giocare sul completo consumo delle energie di pronto impiego per il pieno reintegro durante la fase di super compensazione.

Ovviamente nel tipo di allenamento anaerobico entrano anche ritmi diversi con tempi di recupero più ampi, ma l'allenamento base da svolgere in vista delle gare importanti e in un periodo da 17 a 20 giorni prima dell'impegno «clou» è del tipo sopra esposto.

Per la prima parte lavoro specifico di velocità breve comprese partenze per 5-6 metri, 30-40-50 lanciati per aumentare la velocità agonistica e le esercitazioni per migliorare i riflessi, la capacità di contrazione muscolare e la frequenza, cose, queste ultime, che tutte insieme danno la velocità dello sprinter. Al riguardo di queste ultime esercitazioni mi ha fatto degli esempi. Per i riflessi i sistemi possono essere molti; dall'invertire il senso di corsa al comando, al cambiare velocità sempre al segnale, ecc.

Per il tono e la velocità di contrazione singola esercizi con pesi medi e piccoli alla massima veloci-

tà. Esercitazioni in discesa cercando di far più presto a toccar terra. Per la frequenza esercizi di poca durata che non giungano mai a far stancare l'atleta.

Ad esempio, al muro con una sbarra posta ad un certo livello, far toccare la stessa con un ginocchio per 10" in cui dovrebbero essere effettuate circa 15 toccate. Sta comunque all'allenatore scegliere esempi adatti.

Considerazioni generali sono poi quelle di fare esercitazioni per la flessibilità ogni giorno perché questa qualità si acquista presto ma si perde ancor più facilmente. Allenare la velocità dopo la giornata di riposo completo o di lavoro molto leggero poiché è meglio non svilupparla che farlo in condizioni di stanchezza, di fare magari forza nello stesso giorno della velocità, dopo di essa; di fare l'allenamento di resistenza prima del riposo, mai prima della velocità, facendogli seguire allenamento leggero di giochi o appunto completo riposo.

# il salto con l'asta

UGO CAUZ



prezzo L. 2.000

per eventuali richieste rivolgersi:  
**EDIZIONI ATLETICA LEGGERA**  
20146 MILANO - Piazza Frattini 19