

# Piano di allenamento per giovani fondisti

di Richard Holloway  
e Steve Miller  
da "Die Lehre der Leichtathletik"  
n. 9, 2 marzo 1976

Lo sviluppo dei piani di allenamento per i fondisti è stato oggetto di molte sperimentazioni. Da questi esami è emerso come un identico piano di allenamento non sia valido per tutti i corridori di fondo anche per quelli orientati alla medesima distanza di gara. Tutte le precedenti pubblicazioni sui piani di allenamento pongono tre quesiti fondamentali:

- 1) Quanto si deve correre?
- 2) A quale ritmo si deve correre?
- 3) Quando il corridore sarà nella sua migliore condizione sia fisica che mentale?

Durante il periodo di gara del 1975, presso il "Bloom Gymnasium di Chicago Heights" nell'Illinois, venne predisposto un piano di allenamento per i fondisti. Questo programma rispose alle tre domande che ci eravamo sopra prefissate.

Il periodo di gara per ogni fondista venne suddiviso e ripartito in 5 cicli di 21 giorni ciascuno. All'inizio di ogni nuovo ciclo vennero dati nuovi piani di allenamento in relazione alle domande specifiche di preparazione. I piani contenevano la lunghezza del percorso, la velocità di corsa e la durata del recupero (per quanto era necessario):

Il ciclo di 21 giorni si dimostrò davvero vantaggioso per il tipo di lavoro di tutti gli atleti. Ebbe i seguenti positivi aspetti:

- 1) Costrinse ad una ordinata e dettagliata valutazione della condizione fisica e mentale del corridore;
- 2) I fondisti sapevano esattamente il lavoro da fare ogni giorno. Questa conoscenza aiutò loro a meglio organizzarsi per il proprio lavoro giornaliero (principalmente corsa lunga);
- 3) Le sedute di allenamento, che si

dimostrarono vantaggiose, poterono venir conservate per il successivo ciclo. Questo fu molto importante per la necessità di voler sperimentare nuovi elementi dell'allenamento (forme di allenamento);

4) Sovraccarichi ripetizioni o raddoppiamenti delle sedute vennero evitati. Il massimo numero di queste unità fu di quattro volte durante un ciclo di 21 gg.;

5) Una tale programmazione indusse i fondisti ad una maggior partecipazione alla pianificazione del loro allenamento. (Questa partecipazione ebbe come conseguenza una maggior consapevolezza e comprensione delle mete finali).

Allo scopo di pianificare le sedute di allenamento durante i cicli di 21 gg., venne assegnato un posto a ciascuna qualità di lavoro che negli USA appare sotto tre diverse terminologie sportive.

In generale vennero esaminate e coinvolte tre differenti e generali particolarità della corsa (metodi di allenamento):

a) Corsa di durata (corse di lunga durata): facili corse ad un ritmo di 4'00"-5'00" al km. per 8 - 30 km.  
b) Corse ad intervalli col ritmo di gara (per esempio 40 metri in 70" per un atleta dei 3000 metri con un record di 8'45"); con lunghezza del percorso da 200 a 1200 metri e pause di recupero uguali al tempo del precedente lavoro di corsa;

c) Ritmi: corse in 5 - 10 sec. più veloci del ritmo di gara. Le lunghezze dei percorsi si aggirano sui 200-1200 metri. Le pause di recupero tra le ripetizioni devono essere di recupero completo, cioè il polso deve arrivare a 20 - 40 pulsazioni al minuto in più del polso normale di riposo.



(Foto N.A.F.)

Il successo del corridore di fondo dipende essenzialmente dall'esatto equilibrio dei tre metodi di allenamento durante il periodo di gara. Se vengono realizzati troppi ritmi, specialmente se non sussiste una adeguata base di corsa di resistenza di lunga durata, possono andare incontro a notevoli danni. Parimenti se viene considerata troppo la corsa di durata il nostro atleta possiederà ben poca tempra per il ritmo, fattore essenziale per una buona corsa di 1500/3000 metri.

La combinazione delle tre forme di allenamento (di durata, ad intervalli e ritmi) sulla base di cicli di 21 gg. viene mostrata nelle figg. 1, 2 e 3, che abbracciano l'intero periodo di gara.

Esempi delle sedute di allenamento per i 5 cicli di 21 gg. sono dati nella tab. 1. Questa tabella mostra

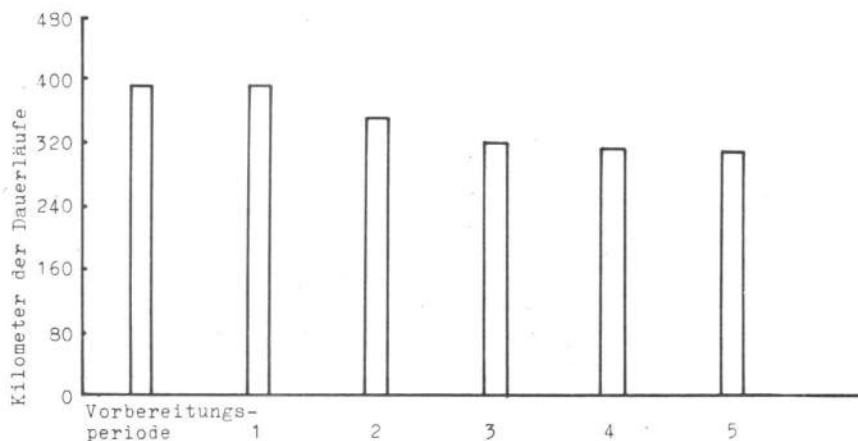


Fig. 1: Corsa di durata.

in quale ciclo del periodo di gara una determinata seduta di allenamento venne inserita.

Deve qui venir ricordato che le forme di allenamento (e i carichi) vennero raggruppati secondo la qualificazione dei gruppi di giovani. La loro qualificazione mostrò che essi avevano vinto l'autunno precedente il titolo juniores di corsa campestre dello stato dell'Illinois.

Nei seguenti tre punti fondamentali (mostrati nella fig. 1 e 3) sono abbracciati gli elementi fondamentali dell'esito delle forme di allenamento di corsa di durata, ad intervalli e ritmi:

1) Una base di corsa di durata venne mantenuta durante l'intero anno.

La prima parte del periodo di gara (il 1° e il 2° ciclo di 21 gg.) venne caratterizzata da un mantenimento del volume di corsa di durata, che determinò una minor ricettività a lesioni o danni delle seguenti corse ad intervalli o ritmi. Durante

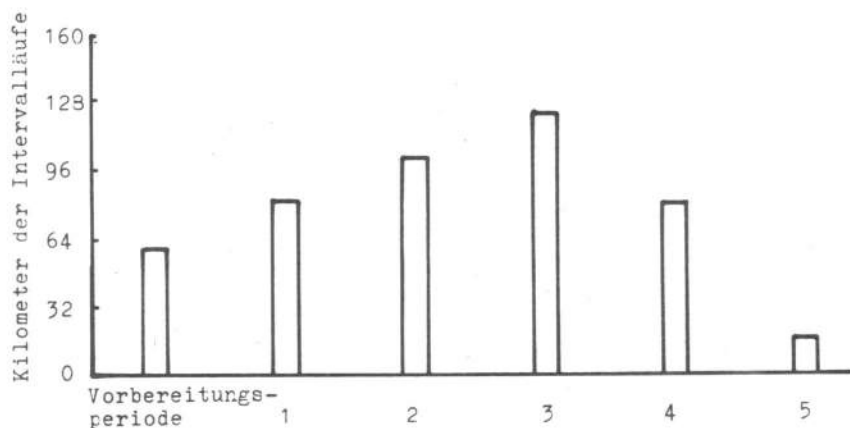
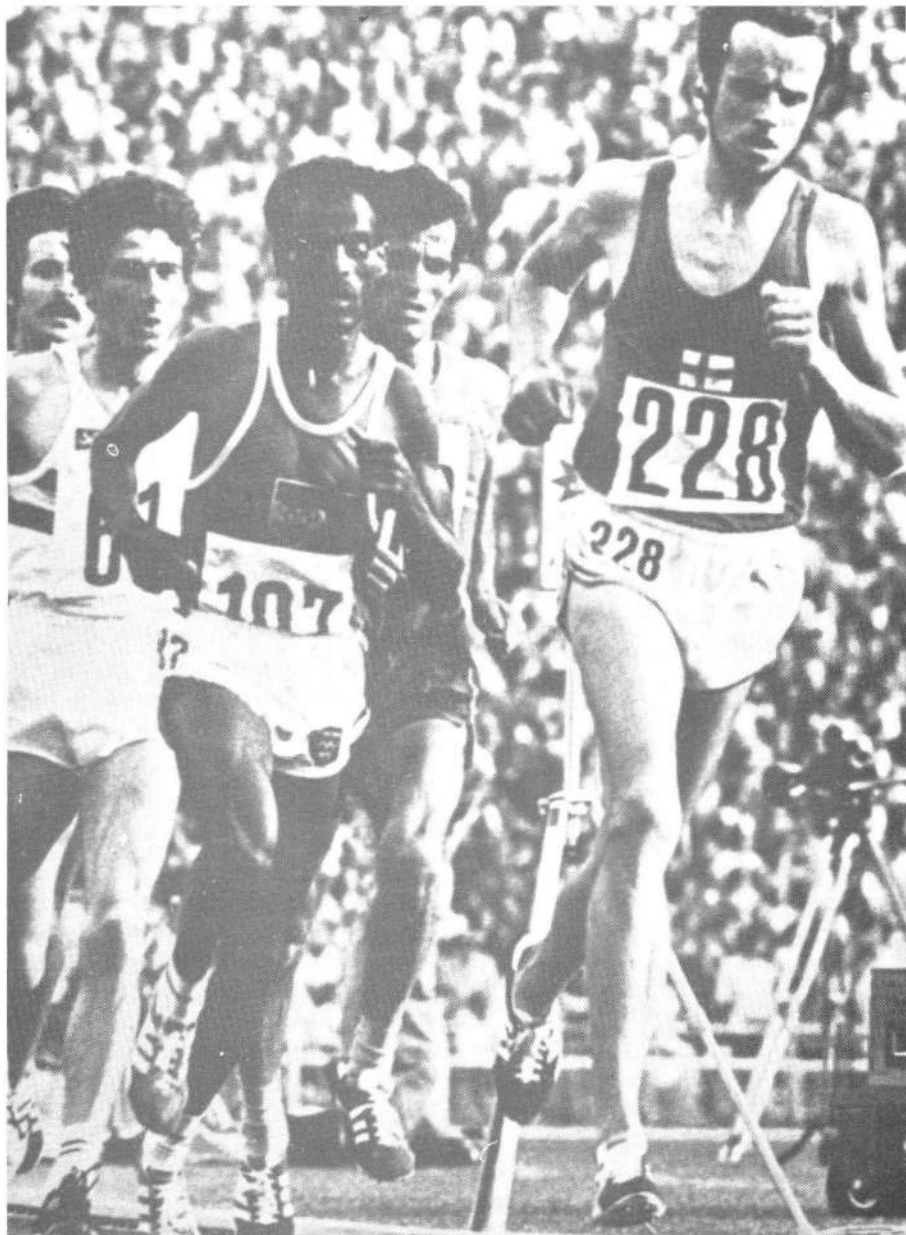


Fig. 2: Corsa ad intervalli.

TABELLA 1: Singole sedute di allenamento nell'arco dei cicli di 21 giorni.

Metodo	Forme d'allenamento	Ritmo	Corse nel ciclo n.
Corsa di durata	2 ore di corsa	4'-4'30" min./km.	1, 2
Corsa di durata	1 ora e mezza di corsa	4'-4'30" min./km.	2, 3, 4
Corsa di durata	1 ora di corsa	4'-4'30" min./km.	4, 5
Corsa ad intervalli	20 volte i 400 metri	69"-71"	1, 2, 3, 4
Corsa ad intervalli	200 - 400 - 600 - 800 - 1200 - 1500 - 1200 - 800 - 600 - 400 - 200	70" per 400 metri (2'20" per 800 ecc.)	2, 3, 4
Corsa ad intervalli	3x3000	9'15"-9'30"	1, 2, 3, 4
Corsa ad intervalli	10x600 metri	1'40"-1'45"	1, 2, 3, 4
Ritmi	8x400 metri	58"-62"	3, 4, 5
Ritmi	5x600 metri	1'32"-1'35"	4, 5
Ritmi	30x200 metri	28"-31"	4, 5
Ritmi	4x (500 m. - 100 di passo 200 m.)	500 m. in 75"-77" 200 in 29"	4, 5



gli ultimi due cicli la corsa di durata esplicò un benefico effetto sulla fatica delle gare e degli allenamenti.

2) Le corse ad intervalli vennero incrementate sino a metà del periodo delle gare.

Il volume delle corse ad intervalli venne gradualmente incrementato dal primo al terzo ciclo. Questo volume seguì il progredire del miglioramento delle condizioni di allenamento dell'atleta. Come il periodo di gara si avvicinò al termine, vennero diminuite le corse ad intervalli, per dare più spazio ai ritmi e per far sì che l'intensità totale degli ultimi due cicli si mantenesse entro limiti tollerabili.

3) I ritmi vennero aumentati gradualmente durante il periodo di gara.

Il 75 per cento dei ritmi in totale furono eseguiti negli ultimi 2 cicli di 21 gg. Il cambiamento tra quantità e qualità del lavoro d'allenamento venne raggiunto tramite l'aumento dei ritmi e il contemporaneo calo del lavoro ad in-

tervalli. Le prestazioni ottenute nelle gare furono i segni fondamentali che guidarono la valutazione della corsa di durata, ad intervalli e ritmi. Noi abbiamo

esaminato l'efficacia del piano di allenamento. A questo riguardo indagammo in quale data i sei migliori fondisti raggiungevano la loro migliore prestazione negli 800-1500 o 3000 metri. La tabella 2 mostra come negli ultimi due cicli di allenamento di 21 gg. comparvero i migliori risultati rispetto al 2° e 3° ciclo.

Il grande numero apparso durante il 1° ciclo di allenamento del periodo di gara, sta ad indicare unicamente il miglioramento della prestazione personale rispetto alla migliore prestazione dell'anno precedente. Come esempio: un atleta di 3000 metri con un personale di 9'05" ottenuto l'anno precedente, raggiunse nel primo ciclo di 21 gg. 8'47". Poi egli si migliorò ulteriormente nel 4° ciclo, in cui una volta ottenne 8'44" e due volte 8'29".

Lo stesso fenomeno apparve negli altri fondisti: dopo la miglior prestazione nel primo ciclo del periodo di gara essi diminuirono la loro efficacia in gara a causa della più alta intensità nella metà del periodo stesso. Non appena tuttavia il lavoro ad intervalli diminuiva ed aumentavano i ritmi (spostamento quantità qualità), migliorarono le prestazioni negli ultimi due cicli.

Disparate conclusioni vennero dimostrate da un tale programma. E' tuttavia essenziale che ogni allenatore o atleta esamini attentamente la propria situazione, la sua meta, e quindi programmi nella giusta direzione il suo piano di allenamento. Il successo o l'insuccesso di un tale programma di allenamento può venir valutato solamente lungo un ampio periodo di tempo.

TABELLA 2: Raggiungimento della miglior prestazione

Ciclo N.	1	2	3	4	5
Numero delle migliori prestazioni personali	9	4	1	5	8

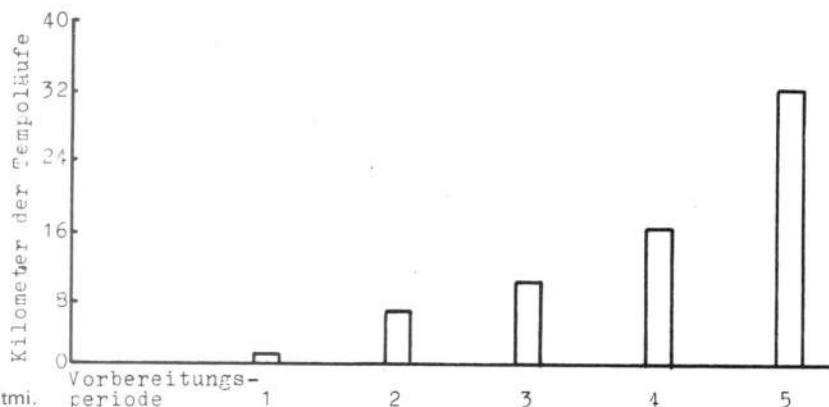


Fig. 3: Ritmi.