

# Rapporto fra volume ed intensità nei fondisti

di Lothar Hirsch - da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 12, marzo 1974

Il rapporto tra volume ed intensità nei fondisti gioca un ruolo molto importante. Sotto il termine volume sono da intendersi le prestazioni settimanali, mensili ed annuali (in km.), mentre l'intensità indica il grado dello sforzo di ogni seduta di allenamento. Il rapporto tra volume ed intensità si sposta con il procedere della periodizzazione e deve di volta in volta venir conformato alla condizione dell'allenamento.

Altri criteri sono decisivi: in primo luogo nello stabilire il piano della periodizzazione è necessario fissare un obiettivo, per cui volume e intensità sono fissati. Inoltre avviene, che le reazioni fisiologiche e biologiche dell'organismo (volume ed intensità) sono in dipendenza del carico. Di qui l'organismo reagisce alla diversa conformazione del carico per un certo tempo, devono volume e intensità venir mutati, affinché un nuovo stimolo di eccitamento sia utilizzabile dall'organismo. Volume e intensità possono essere aumentati contemporaneamente solo sino a un determinato punto, per cui durante questo periodo avviene un effetto reciproco: sale il volume, si riduce l'intensità, si innalza l'intensità, cala il volume. Volume e intensità quindi reciprocamente si influenzano, come fra ritmo di corsa e volume dei chilometri percorsi permane una reciproca dipendenza.

Un ruolo particolarmente importante negli sport di resistenza assume il giusto dosaggio tra volume ed intensità per incidere sul livello di sviluppo e di prestazione come fondamento di una potenzialità di sviluppo a lunga scadenza con un continuo incremento della prestazione. Questo rapporto individuale è spesso differente, per cui molto spesso all'aumento del volume è associato un troppo alto valore del carico d'intensità. La seguente analisi compiuta sulle gare dei 5 e 10 km. a Monaco deve venir considerata come un incoraggiamento per nuove indagini sul rapporto volume - intensità.

## ANALISI DEI PIANI DI ALLENAMENTO

Le brevi analisi sul piano di allenamento di qualche fondista permettono di capire la fondamentale tendenza del rapporto tra volume ed intensità. Il carico di allenamento consta di susseguenti



(Foto N.A.F.)

tappe speciali conformate lungo l'arco dell'intero anno sull'esistente rapporto tra volume ed intensità. Le più diverse forme di allenamento vengono adoperate per tutto l'anno, in contrasto con l'agire di molti fondisti tedeschi, la cui unica variazione nel loro programma di allenamento è la variazione (incremento) dell' "equilibrato - lento" incremento della prestazione chilometrica.

Volume senza grossa intensità torna a vantaggio con certezza agli anziani fondisti nel loro miglioramento della prestazione, viene tuttavia sopravvalutato da molti giovani fondisti.

## PUTTEMANS

P. di P. : Autunno - Inverno: sedute settimanali 13:

- 6 7 x blande corse di durata (4'20''/km) al mattino
- 3 x fahrtspiel (15 km.)
- 1 x fahrtspiel (15 km.)
- 1 x Intervalltraining (10 x 400)
- 1 x Allenamento di ritmi

Rapporto Aerobia - anaerobia = 7:5 = 60:40 %

Periodo di gare: Primavera ed estate: all. sett. 14:

7 x blande corsa di durata al mattino (4'20'' / km.)

2 x fahrtspiel (15 km.)

1 x fahrtspiel (20 km.)

2 x allenamento con ritmi di massima intensità

1 x gara

1 x intervalltraining

Rapporto Aerobia: anaerobia = 7:7 = 50:50 %

Volume d'allenamento complessivo: 150 - 180 km/ settimana.

## SHORTER

Allenamento uguale durante l'intero anno. Sed. di all. alla settimana: 14:

7 x facile corsa di durata (4'20'' km.)

3 x intervalltraining (15 x 440 y)

4 x veloce corsa di durata (3'30'' - 4'00'' km. - 15 : 20 miglia)

Rapporto Aerobia - anaerobia = 11:3 = 80:20 %

Volume d'allenamento complessivo: 220 : 240 km alla settimana.



(Foto N.A.F.)

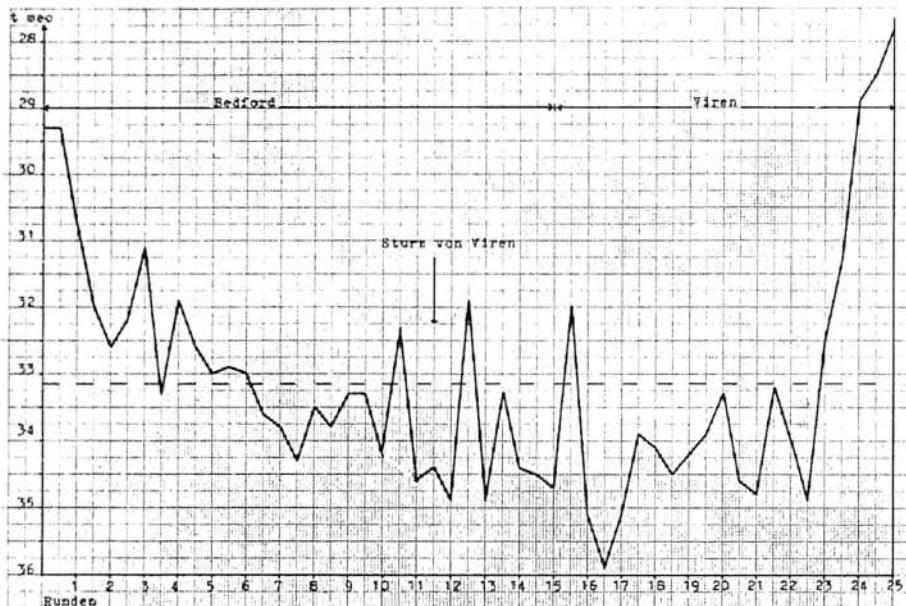


Tabella cronometrica della finale dei 10.000 ai Giochi olimpici di Monaco.

## MARTINEZ

Periodo di preparazione: sedute di all. alla settimana 12:

- 6 x facile corsa di durata (75 %)
- 1 x intervalltraining (20 x 100)
- 1 x circuittraining
- 2 x fahrtspiel
- 2 x lunga corsa di durata (25 : 60 km.)

Rapporto aerobia: anaerobia = 8:4 = 67 = 33 %

La fig. 1 mostra l'analisi settoriale ogni 200 metri della finale dei 10.000 metri. Di qui possiamo rilevare come nel gruppo dei migliori in nessuno dei 25 giri solo due vennero corsi a velocità costante. Anche nelle qualificazioni dei 5.000 metri la corsa presenta un andamento similmente non economico. Si può da qui trarre una deduzione sulla giusta conformazione dell'allenamento?

In una corsa a ritmo sempre costante il carico sull'organismo viene stabilmente elevato, a seconda del tempo di corsa deve venire coperta una determinata distanza.

L'analisi delle corse di Monaco ('72) e di Helsinki ('71) mostrano tuttavia, che il ritmo dall'inizio alla fine continuamente varia.

Il carico sull'organismo di conseguenza

diviene similmente non economico; il processo anaerobico non entra in funzione solo nell'ultimo tratto della corsa, bensì l'intera prestazione è un avvicinarsi di prestazione aerobica ed anaerobica.

Rispetto a ciò l'atleta deve entrambe le qualità (economica e non economica) padroneggiare e preparare adeguatamente il proprio organismo sin dall'allenamento. Devono quindi esser incluse forme di allenamento nel programma generale, che comprendano richieste aerobiche ed anaerobiche. Entrambe queste richieste sono incluse in quanto dico più durante l'intero programma annuale, nel quale volume ed intensità devono essere considerate come unità inseparabili.

## VOLUME ED INTENSITA' NELL'APPLICAZIONE PRATICA

Il periodo di preparazione a riguardo del volume e dell'intensità deve venir suddiviso in due fasi. Meta e compito della prima fase (novembre - gennaio) risiede nell'innalzare la capacità di carico con un continuato ascendente volume di carico, con qualche occasionale seduta intensiva d'allenamento. Nella seconda fase (febbraio - aprile) si sposta il rapporto tra volume ed intensità solo in modo insignificante. Devono qui aiutare

accelerate sedute intensive d'allenamento, per agevolare il passaggio al periodo delle gare e per preparare l'organismo al duro carico anaerobico.

In questo periodo delle gare si assiste ad uno spostamento del rapporto volume/intensità, per cui non in tale composizione come spesso viene introdotto dall'allenatore e dall'atleta. Allorché io vedo che il rapporto aerobia: anaerobia è di 50 : 50%, allora consiglio una grossa sezione anaerobica.

In riferimento al piano d'allenamento dei fondisti (D.L. d.l. n. 5/74) ho voluto dare alcuni consigli generali sulla diversa modellazione tra volume ed intensità, dando solo alcuni consigli generali lasciando all'allenatore la cura delle particolarità per il suo atleta.



## AUGURI

In occasione del ventennale di fondazione della rivista "Atletica Leggera" di Milano, la nostra redazione porge ai colleghi di Piazza Frattini 19 sentiti auguri per il grosso contributo che in questo ventennio hanno saputo apportare all'atletica leggera ed in particolare all'aggiornamento tecnico - culturale tanto sentito e richiesto da rappresentare un motivo trainante per le nostre testate

# INTERVOX

## UFFICIO TRADUZIONI

di  
**Mario Sambucco**

TELEFONO 0432-205689

33100 UDINE

VIALE EUROPA UNITA 35

AUTOSTAZIONE

perito traduttore giurato  
presso il Comune di Udine