

Allenamento specifico per la potenza

di Juri Werschoshanski
a cura di Giorgio Dannisi

da "Modern athlete and coach", luglio 1979

L'autore sovietico, presenta nuovi concetti nello sviluppo della potenza specifica per lanciatori e saltatori, basata sulle modificazioni dei volumi concentrati di forza e sull'uso dei metodi per lo sviluppo della potenza.

I miglioramenti nelle prestazioni di salti e lanci dipende largamente dal livello della potenza di un atleta, che si ottiene necessariamente impiegando un pesante carico di lavoro specifico di forza nell'allenamento.

Va ricordato quanto segue:

1) Il costante incremento del volume di allenamento di forza per migliorare le prestazioni è giustificato solo quando viene sviluppata con continuità la potenza. Non c'è giustificazione per impiegare lo stesso metodo nelle prove di potenza in atletica.

2) Il volume di allenamento di forza nelle prestazioni di potenza è meno significativo di quanto lo è un corretto inizio che decide l'efficacia del programma. Esso deve basarsi su una razionale combinazione e sequenza di metodi impiegati con vari cambi di carico di allenamento e del volume, durante i vari periodi del ciclo annuale con una efficiente distribuzione del lavoro e del recupero.

Una grande quantità di esperienza pratica, così come una attenta e qualificata informazione data dagli scienziati dello sport, ha, specie negli ultimi anni, permesso un considerevole miglioramento nei metodi usati nello sviluppo della potenza specifica. Sfortunatamente però, ci sono ancora parecchie mancanze che comprendono:

- Un incremento automatico del volume nell'allenamento di forza in accordo con il principio "maggiore e migliore", anziché usare un volume ottimale per un particolare periodo di allenamento

- Una attenzione a risolvere simultaneamente le necessità per la po-



Fig. 1: volume distribuito
C = livello della potenza
V = volume
t = tempo

tenza specifica e per lo sviluppo della tecnica, facendo uso per entrambi i casi di pesanti carichi di allenamento. L'efficacia dell'allenamento ne soffre e la qualità dell'allenamento di tecnica è considerevolmente ridotta.

- L'uso di metodi di allenamento non specifici, così come esercizi che hanno perduto il loro valore ed hanno pochissima o nessuna efficacia allenante. Inoltre molta energia a tempo sono perduti.

- L'eccessivo carico del processo di allenamento, con esercizi per lo sviluppo della potenza che non sono essenziali per un particolare ciclo di allenamento.

- L'uso delle stesse monotone pratiche ed esercizi anno dopo anno.

Le mancanze sopra elencate sono i diretti risultati di malintesi nel concetto dello sviluppo della potenza specifica. Il seguente articolo tenta di spiegare questo concetto per dare ai tecnici una guida attenta su come organizzare lo sviluppo della potenza specifica di lancio per un razionale avvio.

C'è un sicuro rapporto tra la forza muscolare assoluta, i procedimenti per il suo sviluppo e la qualità della struttura del movimento. Si è stabilito che un incremento nella forza assoluta può avere una influenza negativa sulla velocità del movimento e sull'esplosività dei muscoli. Ciò non deve significare che l'importanza dello sviluppo della forza assoluta vada sottovalutata.

Ciò che esso significa è che il ruolo della forza assoluta va considerato nel concetto totale di un particolare movimento concreto in una prestazione sportiva. Esso deve essere valutato dal punto di vista della situazione competitiva.

Fondamentalmente, un atleta che deve vincere una alta resistenza esterna, deve sviluppare un considerevole alto livello di forza muscolare assoluta (lancio del martello, salto triplo, salto in alto, getto del peso). Per contro, quando il movimento coinvolge una intensa ed esplosiva contrazione muscolare contro una ridotta resistenza esterna, il livello di forza muscolare assoluta richiesta è ridotto (salto in lungo, lancio del giavellotto).

Resistenze esterne insignificanti, come nella velocità e negli ostacoli, richiedono egualmente un miglioramento della forza assoluta.



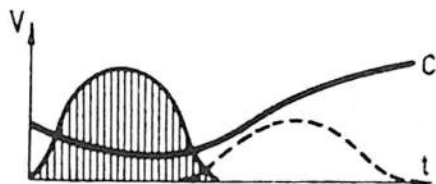


Fig. 2: volume concentrato
C = livello della potenza; V = volume.

E' stato stabilito che c'è una stretta relazione tra il volume di allenamento di forza e l'efficacia di sviluppare potenza esplosiva.

L'impiego di un estremo alto volume per un lungo tempo porta ad una caduta di potenza muscolare esplosiva. Da un altro lato, costanti cicli variabili di incrementati e ridotti volumi di allenamento di forza conducono ad un ondulato ma continuo esempio di miglioramento nel movimento veloce e nella potenza esplosiva. I cicli di carico ridotti, che permettono all'organismo di recuperare, sono particolarmente importanti. Questi brevi ed attivi recuperi sono capaci di produrre fino al 15 per cento di incremento di potenza, contemporaneamente a un pesante ed intensivo lavoro di forza. E' importante per i saltatori e lanciatori, aggiustare il loro volume di allenamento di forza che permetta un continuo sviluppo di potenza dall'inizio alla fine del ciclo annuale di allenamento, senza interferire nell'allenamento di tecnica.

Esperienze e studi indicano che è necessario distinguere tra il volume totale e la sua durata per quanto riguarda l'allenamento di forza. Questo può essere fatto con l'uso di diverse variazioni base. La prima variazione è basata su un volume concentrato entro un periodo di tempo limitato, la seconda variazione similare, con il volume superiore in un più lungo periodo di tempo. La seconda di queste due varianti base, sviluppa potenza soprattutto all'inizio del periodo di allenamento, seguito da una graduale caduta prima che i valori della potenza migliorino an-

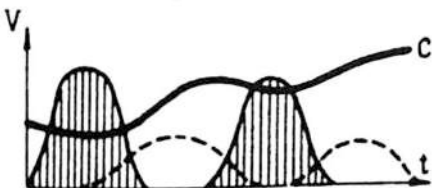


Fig. 3: volume brevemente concentrato
C = livello della potenza
V = volume

(Foto C. Geffroy)



cora dopo che il volume del lavoro è stato ridotto. Si deve notare che questo tipo di allenamento contribuisce in piccola quantità allo sviluppo della potenza specifica (fig. 1).

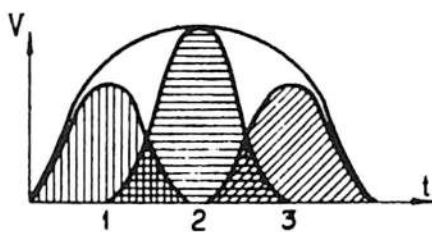


Fig. 4: strutture di volume concentrato

La prima variazione di concentrato volume di allenamento di potenza è più efficace (fig. 2). I valori della potenza cadono leggermente all'inizio ma incrementano considerevolmente più tardi. L'efficacia di questa variante può essere migliorata ulteriormente quando il carico concentrato è seguito da un carico medio di sviluppo di potenza specifica (fig. 2 riga tratteggiata).

Per sviluppare la potenza specifica, dovrebbe essere impiegato un relativo grande volume di sforzo massimale e sub-massimale nei salti orizzontali e verticali nell'allenamento di tecnica. L'esperienza ha dimostrato che un periodo di 1 mese di un volume concentrato, seguito da un periodo di specifica potenza per la tecnica, favorisce un considerevole incremento del livello di potenza (specifica) per i successivi 2 o 3 mesi (fig. 2). Ogni qualvolta viene richiesto un continuo sviluppo di potenza specifica, sono raccomandati ripetuti ma più corti concentrati volumi, come dimostrato nella fig. 3.

L'efficacia del lavoro di forza sopra tracciato dipende in larga parte dal volume e dalla struttura del lavoro compiuto.

Ricerche e studi hanno dimostrato che esso deve seguire uno stabilito modello di esercizi per lo sviluppo della potenza (fig. 4). Nei risultati di salto per esempio, gli esercizi selezionati per un determinato periodo di tempo hanno la sequenza di 1. salti, 2. esercizi di resistenza con i pesi, 3. salti in basso ecc. Va notato che gli esercizi a gruppo non sono separati ma sovrapposti ognuno sull'altro (fig. 4) Comunque l'ordine in cui gli esercizi sono introdotti è pianificato, così che esercizi con un più alto effetto allenante sono inclusi in ogni ciclo.

L'uso di questo sistema permette:

- L'impiego di un largo volume di pesanti carichi di allenamento per sviluppare potenza in modo razionale.
- Modificazioni del totale volume di allenamento per uno sviluppo ottimale.
- Una adatta distribuzione e sequenza nello sviluppo della potenza e della tecnica, evitando affaticamento attraverso carichi pesanti.

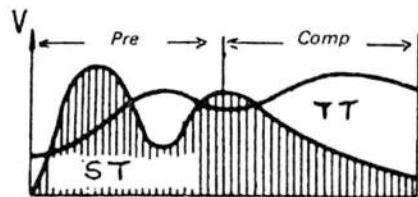


Fig. 5: ciclo di allenamento annuale
ST = allenamento di forza
TT = allenamento tecnico