

PRINCIPI PER L'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DI POTENZA

di Jurij Werschosansky
a cura di Giorgio Dannisi

Il nostro esperto dell'Unione Sovietica, descrive le modifiche nel piano del programma di sviluppo della potenza e della tecnica, introducendo il concetto di forme di allenamento di forza specifica intensiva.

Questo permette un maggiore sviluppo della tecnica che prende posto durante le fasi di compensazione quando il livello della potenza è estremamente alto. Condensato da Legkaja Atletika, Mosca. Quali sono le caratteristiche dell'allenamento ed i problemi degli attuali atleti di élite?

1) Il carico di allenamento è aumentato considerevolmente, praticando una razionale distribuzione dei cicli di allenamento nel programma annuale estremamente difficile.

2) Il calendario competitivo esige più frequenti partenze nella stagione estiva e pone più rilievo sugli incontri indoor. Ciò ha portato alla doppia periodizzazione con 2 preparazioni e 2 fasi di competizione in un anno.

3) Gli atleti di élite devono raggiungere un livello di forza molto alto. Ciò ha creato, non solo la necessità di trovare più efficienti metodi di allenamento per lo sviluppo della forza, ma anche il tempo più adatto per lo sviluppo del globale piano di allenamento. Gli studiosi indicano grandi differenze e variazioni di metodi impiegati, anche con gli atleti di élite, nel carico di allenamento e nella sua distribuzione nel ciclo di allenamento annuale. Un tipico esempio è visibile nella fig. 1. Essa rappresenta differenti carichi di allenamento e la loro distribuzione impiegata con saltatori in alto di elevato livello e con simili prestazioni.

Il quadro è caotico, anche quando sono prese in considerazione differenze individuali.

Ovviamente, non è possibile, non corretto, attendersi da tutti gli atleti, senza tener conto delle differenze individuali, di seguire un piano di allenamento standard.

Tuttavia, le individualità devono essere tenute in considerazione solo se si adattano alla struttura dei principi generali che determinano la struttura dell'alle-

namento.

E' necessario sapere che non vogliamo avere un ordine logico o combinato tra allenamento di forza e di tecnica. Le competizioni a prevalenza tecnica, eseguite vicino a uno sforzo massimale (lanci con attrezzi sovraccaricati, lanci per distanze con attrezzi standard, salti con piena rincorsa e salti vicino all'altezza massima) sono generalmente considerati come esercizi per lo sviluppo della tecnica.

Comunque, mentre questi esercizi permettono di sviluppare la tecnica, ci sono anche esercizi di allenamento per la forza specifica estremamente intensiva e devono essere trattati con accortezza nel piano di allenamento. Ciò significa l'impiego di una graduale incrementata intensità e carico di allenamento, così da coordinare nel piano dell'allenamento annuale lo sviluppo della forza specifica e della tecnica (vedi fig. 2).

SVILUPPO DELLA FORZA SPECIFICA

Il miglioramento delle prestazioni negli sport ad alto livello dipende largamente dallo sviluppo delle qualità specifiche. Questa inflessibile condizione è particolarmente importante nelle prove di potenza, dove un alto livello tecnico è richiesto per sfruttare il potenziale motorio.

Le migliorate componenti specifiche della prestazione, particolarmente la forza, possono qui aiutare nello sviluppo della tecnica. E' quindi importante che l'allenamento di condizionamento specifico sia strettamente in rapporto con il miglioramento della tecnica correttamente trattata nel programma di allenamento annuale.

C'è una stretta correlazione tra lo sviluppo della potenza ed il volume di allenamento annuale. Un medio, relativamente costante carico, porta a un graduale incremento di potenza per un periodo. Tuttavia, il livello della potenza comincia a cadere più tardi nell'anno, sebbene il carico di allenamento sia ancora gradualmente incrementato (fig. 3a).

Un alto, concentrato carico durante

una particolare fase dell'allenamento porta a risultati considerevolmente migliori nello sviluppo della potenza.

Comunque, quanto più presto il carico di allenamento è drasticamente ridotto, tanto il raggiunto livello di potenza rimane costante solo per un breve periodo, o comincia a declinare rapidamente (fig. 3b).

Per superare questi problemi noi abbiamo sviluppato un metodo "blocco" per lo sviluppo della potenza costruito su brevi ma estremamente concentrati carichi di allenamento, in periodi di allenamento limitati. Dopo un iniziale incremento il livello della potenza cala temporaneamente in ogni blocco ma raggiunge un nuovo, più alto, livello così presto come il carico viene ridotto. I nuovi livelli raggiunti con questo metodo di super-carburazione sono molto più elevati dei livelli raggiunti negli altri 2 metodi (fig. 3c).

Per ottenere i migliori risultati con il metodo "blocco" per lo sviluppo della potenza, vanno osservati i seguenti punti;

- il carico di allenamento deve essere variato così che c'è un notevole calo nel livello della potenza seguito a una concentrata fase di sviluppo della forza.

- La compensazione dopo una fase concentrata deve essere combinata con un carico di condizionamento generale medio, mentre l'intensità dell'allenamento specifico è solo gradualmente incrementata.

- Il livello e la durata della fase di compensazione dipende dal carico e dalla durata della fase di sviluppo della forza

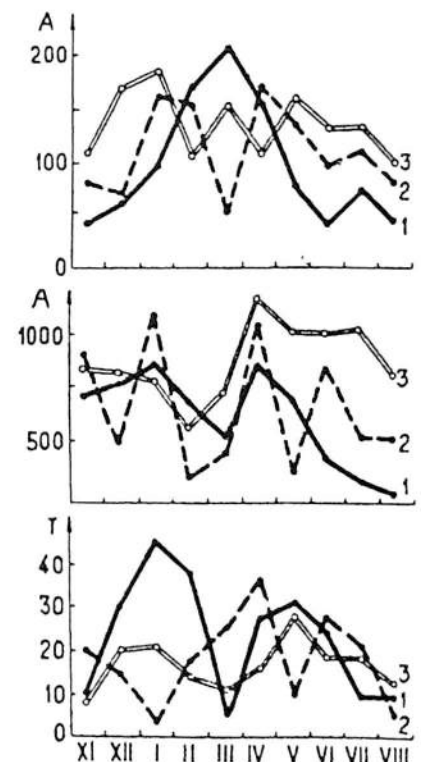


Fig. 1: Distribuzione dei carichi di lavoro. a) numero di salti sull'asticella; b) numero di es. di salto; c) tonnellate sollevate.

concentrata. Carichi della durata da otto a dieci settimane producono una compensazione compresa tra otto e dieci settimane.

- Gli atleti devono lasciare sufficiente tempo per il recupero per sfruttare la compensazione dopo le fasi di sviluppo concentrato della forza. Ciò significa che particolare cura deve essere presa nella stagione competitiva nel caso che un incremento nello sviluppo della forza specifica sia stato avviato.

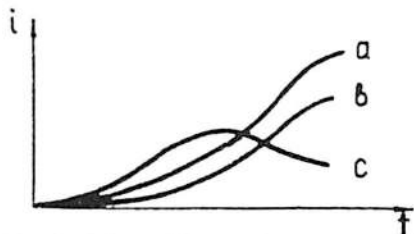


Fig. 2: Schema di intensità. i = intensità; t = tempo; a = prestazione; b = sviluppo della forza specifica; c = altri esercizi.

- Correzioni possono essere fatte alla tecnica in corrispondenza con il nuovo livello di forza specifica. Questa permette di evitare errori che frequentemente accadono quando si tenta di sviluppare la tecnica durante le fasi di allenamento concentrato di forza.

Allo scopo di ottenere i massimi benefici, l'allenamento deve essere sistematicamente basato su una struttura di massima efficienza nella successione delle differenti forme di allenamento, che permettono di utilizzare gli effetti della compensazione. Esso deve essere accentratato, però gli accumulati obiettivi risul-

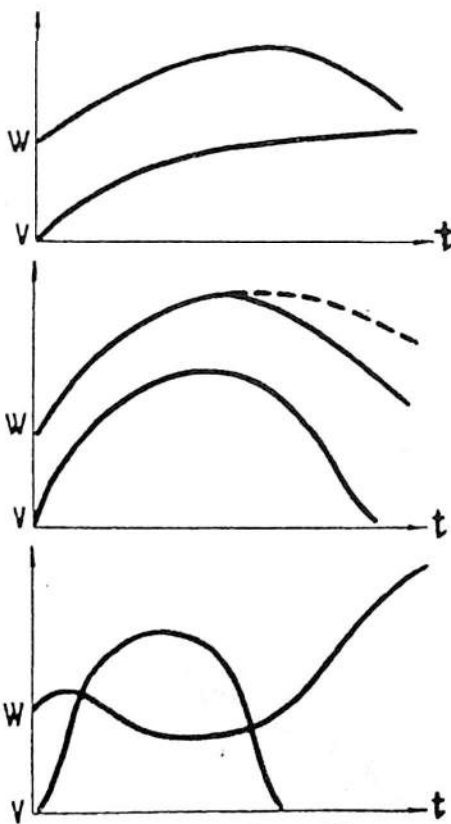


Fig. 3: Correlazione tra sviluppo della potenza e volume di allenamento. t = tempo; w = livello max della forma; v = volume.

tano da una certa sequenza di forma di allenamento che possono essere più altamente positive o negative.

Accumulazione di risultati negativi succedono più frequentemente quando la durata delle singole forme di allenamento superano le sei, otto settimane. Un cambio di forme di allenamento che ricorre ogni due settimane, può già cambiare l'effetto dell'allenamento da specifico a generale. Un cambio da una unità di allenamento alla successiva, o da una settimana all'altra, porta ad un accumulo di risultati molto migliori.

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

I principi sopra citati spiegano il logico avvicinamento al piano di allenamento di atleti di elite nelle prove dove predomina la potenza.

Esso differisce considerevolmente dalla struttura dei tradizionali piani di allenamento. Nella tradizionale struttura, condizionamento specifico e sviluppo della tecnica erano portate avanti nello stesso tempo (fig. 4a).

Il volume dell'allenamento veniva incrementato inizialmente con l'intensità dell'allenamento. Il volume era poi ridotto, mentre l'intensità continuava ad incrementare.

La nuova struttura copre 2 fasi distinte (fig. 4b). La prima fase si concentra su un alto volume di allenamento di forza specifica, la seconda fase utilizza gli effetti della compensazione. I metodi dell'allenamento usati per il condizionamento specifico nella prima fase hanno una intensità relativamente bassa.

In base al risultato, la totale intensità, può essere rapidamente incrementata attraverso l'uso di metodi di sviluppo della tecnica.

LO SVILUPPO DELLA TECNICA

Colloca in entrambi le fasi ma il suo volume è ristretto durante il concentrato specifico allenamento di forza vari blocchi. A questo punto gli atleti si concentrano sugli elementi essenziali, il ritmo delle singole fasi della tecnica e lo schema totale della tecnica di competizione. Il lavoro, non compiuto con pieno sforzo, fa uso di una varietà di imitazioni ed esercizi specifici.

Così gli atleti cominciano a utilizzare la compensazione, seguendo un "blocco" di sviluppo della forza specifica, il volume e l'intensità dell'allenamento della tecnica è gradualmente incrementato e allora prove con prestazioni a pieno sforzo vengono introdotte.

Il carattere concentrato di intensità nello sviluppo della tecnica richiede efficienti metodi di recupero per assicurare il mantenimento di un alto livello di prestazione. E' quindi raccomandato che un concentrato "blocco" di allenamento debba essere ristretto a quattro

settimane, di queste l'ultima è considerata di recupero. La seconda limitazione è nel numero di blocchi, separati da brevi recuperi. Un massimo di tre blocchi sono raccomandati prima di un lungo recupero da introdurre per utilizzare a pieno la compensazione.

In generale, una serie di tre blocchi di allenamento concentrato comprende circa 12 settimane al completo. Ciò significa che, prendendo in considerazione la fase di compensazione e il prolungato recupero, l'intero periodo di aggraverà intorno ai cinque mesi. Una simile durata è applicabile all'allenamento basato su una serie di carichi concentrati (blocchi) e non all'allenamento dove più a lungo medi carichi sono impiegati.

FORZA SPECIFICA E TECNICA

Come già citato, lo sviluppo della forza e della tecnica (qualità specifiche) devono collocarsi parallelamente nel ciclo dell'allenamento annuale. D'altro canto, sappiamo che la grande forza nell'allenamento con carichi ha una negativa influenza sul livello della potenza e conseguentemente anche sulla tecnica. Per questa ragione, è importante separare carichi di allenamento di elevata forza e sviluppo della tecnica nel piano di allenamento annuale il più possibile.

L'attenzione sul concentrato sviluppo della forza, in questo caso prenderà posto in novembre-dicembre e marzo-aprile, l'attenzione sull'allenamento della tecnica in gennaio-febbraio e maggio-giugno. Il significato di usare il precedentemente descritto metodo "block" è qui evidente.

Esso ha diversi vantaggi che comprendono:

- favorevoli condizioni di sviluppo specifico della potenza senza intaccare lo sviluppo della tecnica.
- Utilizzazione della fase di compensazione quando il livello della potenza specifica è alto (allenamento di forza precede lo sviluppo della tecnica).

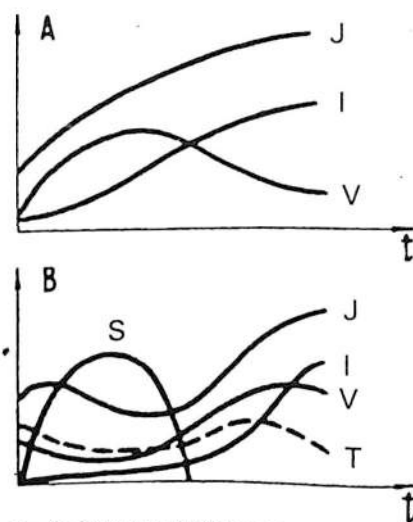


Fig. 4: Struttura dell'allenamento. s = specifico; v = volume; t = tecnico; j = forma specifica; i = intensità; a) tradizionale; b) nuova.