

CARICHI MASSIMI NEL MEZZOFONDO

di P. Shorets

da Legkaja Atletica n. 12, pag. 10-11, 1977 a cura di Karl Gorcz

I mezzofondisti ed i fondisti di classe mondiale usano carichi di lavoro gradualmente crescenti nei diversi periodi di allenamento. Queste cosiddette "shock" (nel dosaggio) o "acute" (nell'intensità - velocità di lavoro) sedute di allenamento producono pronunciate modificazioni funzionali nel corpo. Lo scopo di questo articolo è quello di mostrare quali massimi sono usati dagli atleti di maggior spicco.

Nel periodo di preparazione i fondisti di solito usano un allenamento di corsa su strada di grande volume ed a volte un alto dosaggio di corsa variabile, per carichi massimi di allenamento.

Un esempio di allenamento di volume per un maratoneta è correre 85 km. (25 + 25 + 25) in un giorno. Il miglior maratoneta sovietico corre 40 km. su strada in 2h 17' - 2h 20', 35 km. 1h 55' - 2h 00' e 30 km. 1h 37' - 1h 40'. Moseev ha coperto i 45 km. in 2h 28'15".

Per i mezzofondisti ed i fondisti l'ottimale volume di corsa su strada è di 15 e 20 km., eseguito in inverno e nella precoce primavera. In primavera le ragazze usano 5 e 10 km. che sono percorsi significativamente più velocemente che i 20 e 40 minuti.

Tali lavori di tipo volumetrico sono buoni indicatori del livello di resistenza generale. Un alto livello di endurance - che significativamente incrementa la capacità di prestazione aerobica-anaerobica - rende possibile allenamenti di ripetizioni qualitative e rende atto l'atleta a poter eseguire competizioni multiple.

Un'importante metodica d'allenamento nel periodo preparatorio è la corsa su strada a ritmo elevato (alta intensità); questo riempie il "vuoto" che esiste tra cross lungo lento e ripetizioni ad alta intensità. Gli sportivi si adattano meglio all'allenamento di corsa su strada rispetto alla corsa in un'area limitata o sulla pista d'atletica. La corsa su strada è preferibile della corsa in campagna per via della più potente spinta sulla superficie dura, che rende possibile il mantenimento di un'alta velocità di corsa, consentendo all'atleta di ottenere buoni risultati nella corsa su strada senza grande dispendio di energie nervose, intensificando di con-

seguenza il processo d'allenamento.

Il miglior periodo per valutare il livello dell'endurance generale è a metà aprile, quando 15 km. (per le donne, 5 km.) possono essere utilizzati. Più tardi, l'allenamento specializzato per incrementare la resistenza speciale e la velocità può aver inizio - con il graduale adattamento ai carichi di gara - sulle distanze primarie e secondarie.

Nel periodo delle competizioni è importante prudentemente usare carichi massimi anaerobici nella forma di ripetizioni a velocità di gara o più veloce ancora. Una variazione particolare di tale lavoro è un controllo (test) di corsa. In passato molti hanno usato una corsa di controllo come il più efficace mezzo di "impulso" per l'allenamento e la miglior forma di "accordo" per le sopraggiungenti competizioni.

Un atleta esegue 11 "corse test" che alterna con 20 partenze per le gare. Questo indica l'alta "specifica gravità" del test di corsa del processo di allenamento. Tutte le corse sono eseguite ad una intensità veramente alta. Una corsa di controllo viene di solito eseguita 4-6 giorni prima della competizione. Le gare sono sistematicamente



alternate con le corse di controllo (test).

Un esame dei migliori atleti dell'URSS e del loro lavoro mostra che essi adoperano carichi massimali nella forma di ripetizioni "acute". In dipendenza dallo stato della preparazione pre-competitiva, tali carichi sono adoperati nella forma di corse variabili, ripetizioni e di controllo alla massima intensità. La tabella qui presentata mostra come gli atleti frequentemente usino una costruzione a "gradini" delle ripetizioni, modellando la natura della corsa in competizione (Kudinski, Arzhanov, Ivanov, Zhelebovski, Ponomarev).

L'uso regolare dei lavori "acuti" facilita l'incremento della resistenza speciale ed è una sorgente di informazione immediata della condizione attuale dell'atleta. Noi consigliamo un nuovo test per i 1500 + 300 con 6 min. di recupero (col computo delle pulsazioni cardiache dopo 5 min.). Questa combinazione di segmenti ad un certo grado imita la corsa in gara - la veloce partenza, la velocità di gara nella sua fase intermedia, l'acuto finale. Il tempo totale dei tre segmenti (il cui totale ammonta a 1500 m.) può essere messo in correlazione coi risultati di gara. Specificatamente, per atleti della 1^a classe questo test (tempo totale dei segmenti) è migliore che il risultato di gara di circa 10 sec.; per candidati maestri dello sport circa 7-8 sec. Il numero e la lunghezza dei segmenti, velocità di corsa, durata e natura del recupero fra i segmenti - tutto dipende dall'esperienza e dalla condizione dell'atleta, dal periodo della preparazione precompetitiva, lo scopo della seduta di allenamento e così via.

E' necessario focalizzare l'attenzione su tali variazioni come corse in condizioni "differenti" - in collina, sulle dune di sabbia, contro il vento, nell'acqua. Tali lavori accrescono la potenza e vengono condotti di solito nella prima parte della primavera, includendo tra esse un lavoro in condizioni di altitudine media (marzo, aprile). I corridori sovietici e degli altri paesi usano le competizioni come mezzo efficace d'allenamento, come via del graduale adattamento all'intensità di corsa delle gare.

Sessioni di allenamento più intenso di corridori di mezzofondo,
di corse lunghe e lunghissime

Distanza	Atleta	Dose	Intensità
Media	P. Snell	10x440m	Media 59.5
	E. Arzhanov	1000+600+400+200m	2.22.4: 1.25.0:
	I. Ivanov	400+300+200+100m	0: 53.0: 23.8
			51.0: 38.0:
			23.0: 11.2
		3x600m	Media 1.24.3
		1000+800+600+300m	2.35.0: 1.59.0:
			1.25.0: 38.0
	M. Zhelobovski	4x600m	Media 1.25.0
		6x300m	38.5-39.0
	S. Kruchek	2x500m	1.03.0: 1.05.0
	N. Andreev	3x200m	Media 23.16
		6x400m	" 54.6
	V. Poryukin	3x200m	" 22.8
M. Ulmov	3x1000m	" 2.31.0	
A. Sergeev	2000m	5.10.0	
V. Ponomarev	600+400m	1.19.3: 52.0	
N. Sabaite	2x400m	56.5: 56.3	
Lunga	L. Viren	30x200m	Media 27.7
	A. Konov	4x1000m	" 2.39.7
	L. Ivanov	3000+2x400+6x200m	8.02.4: 58.0:
			29.0-27.6
		2000+1000+2x400m	5.18.0: 2.36.8:
			Media 60.0
	V. Kudinski	2000+1000+400+	5.15.0: 2.37.0:
		200m	58.0: 24.0
	A. Kuryan	800+3x200m	1.53.0: 26.0:
			25.0: 28.0
	V. Shashmyrin	5x1000m	Media 2.38.2
		800+2000+5x400m	2.20.0: 5.14.8:
			Media 63.0
	M. Zhelobovski	3000+2000+1000m	8.06.0: 5.23.0:
		2.32.0	
A. Velichko	5000m c/n	15.25.0	
	10x400+800+200m	Media 65.0:	
		1.59.0: 25.5	
R. Bitte	2000m c/n	5.35.0	
I. Grigas	2000m c/n	5.35.2	
L. Bragina	5000m	15.56.0	
Lunghissima	K. Vorobyev	40x200m	Media 29.7
	S. Popov	50x200m	" 30.3
		40x400m	" 65.0 -
			67.0
	A. Konov	10x1000m	" 2.50.0
	V. Volkov	10x1000m	" 2.46.7
	Y. Popov	30x1000m	" 3.12.0
	V. Velikorodnyh	60x200m	" 33.0
	A. Anisimov	15x1000m	" 2.55.0
	D. Bugaev	17x3000m	Media 9.20.0
	V. Moiseev	6x1000m	" 2.49.0
	V. Tsyrenov	5x1200m	" 3.25.0
	L. Moiseev	3000m	8.02.2
		45 km	2:28.15.0