

Allenamento nel fondo

di Edmondo Van Den Eynde

Il Dott. Van den Eynde, dell'Università di Leuven, l'allenatore alcuni atleti di levatura mondiale come Roelants, Dehert Oghe, Puttemans, Vandamme e altri, indica le linee essenziali dell'avviamento all'allenamento sulle lunghe distanze.

Allenamento ottimale significa che, prendendo in considerazione un certo numero di parametri, come variazioni dei metodi di allenamento, vengono quindi impiegati quelli in grado di assicurare il risultato migliore possibile. L'allenamento della resistenza, si propone di assicurare il massimo sviluppo del sistema cardiovascolare, del metabolismo e anche alcune caratteristiche di resistenza psicologica.

Tale sviluppo dipende da:

- l'allenamento di intensità e l'allenamento di volume.
- i modi di recupero
- l'avviamento psicologico dell'atleta.

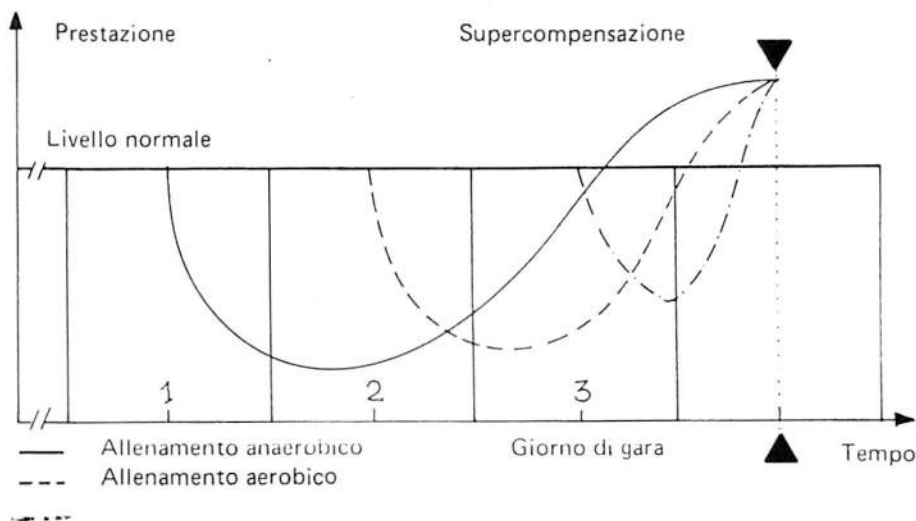
Basandosi sulla supercompensazione, che è responsabile degli effetti dell'allenamento i parametri che vengono considerati nell'allenamento di resistenza sono l'intensità e il recupero con un rapporto che include anche l'area psicologica.

INTENSITA'

Gli stimoli dell'allenamento debbono condurre alla fatica e devono essere sufficientemente intensivi per creare supercompensazione, ovvero effetto allenante. Ciò significa che il carico dell'allenamento deve essere incrementato nel momento in cui il livello della prestazione si eleva e l'intensità ed il volume nei corridori di punta, deve essere tale da permettere di raggiungere un livello di prestazione più alto.

Molti corridori di lunghe distanze, comunque, hanno raggiunto attraverso anni di allenamento il loro livello-limite di resistenza aerobica. Incrementare quindi il loro volume di allenamento non assicura un ulteriore incremento delle capacità aerobiche. Questi atleti debbono solo mantenere il livello aerobico raggiunto, completato con qualche allenamento specifico di corsa, con qualche correzione del volume del totale allenamento o del programmato carico di allenamento in una settimana o in un microciclo. I carichi ottimali di allenamento sono in questi casi, raggiunti attraverso l'incremento dell'intensità.

Le distanze di corsa sono scelte per un tipo di allenamento intensivo per creare un alto livello di fatica che assicura lo sviluppo della resistenza anaerobica.



RECUPERO

Il tipo di recupero impiegato, gioca un ruolo molto importante quando stimoli di allenamento intensivo sono ripetuti sotto un incremento della fatica.

La resistenza alla fatica è causata dalle scorie intra-muscolari prodotte dal metabolismo che non possono essere sufficientemente convertite o eliminate. I segni chimici e neuromuscolari della fatica sono, comunque, non le sole cause della fatica. Anche gli impulsi "contrari al lavoro" trasmessi dal sistema nervoso centrale, vanno considerati.

Il danese Asmussen (1978-79) ha sperimentato la così detta "attività modificata". Egli sostiene che la fatica può essere ridotta ed il recupero accelerato usando stimoli differenti durante il lavoro e gli intervalli di recupero che sono solitamente di statura mentale differente dall'attività. E' anche possibile per un atleta stimolare se stesso diversamente. La pausa di attività attraverso una "attività modificata" accelera il recupero e permette agli atleti di allenarsi intensivamente al più presto.

Non si punta solo alle variazioni di recupero durante le pause o intervalli tra due corse ma anche tra due giorni di allenamento e tra il riscaldamento e lo stesso allenamento (o la competizione). Le prove sono state fatte per deviare l'attenzione durante la seduta di allenamento, o una corsa o altro.

Un esperimento in questo senso fu fatto già in occasione delle Olimpiadi di Tokio con il siepista Gaston Roelants,

per la finale, con tre indicazioni (troppo veloce, troppo lento, buono) non solo fornendo informazioni sul suo passo ma anche creando diversi impulsi per il recupero. Ci siamo convinti che molti corridori potrebbero ottenere tempi migliori se fossero accompagnati, ad esempio con la musica.

La correlazione tra supercompensazione e l'uso di differenti forme di recupero assicura un migliore risultato.

Nel 1974 cominciammo a volere un recupero che per un carico di allenamento specifico, fosse specifico. Ciò significa, per esempio che il tempo richiesto per il recupero biologico seguente ad un allenamento di corsa, può essere più lungo di un giorno, e va ben sfruttato per un differente carico (per esempio resistenza aerobica), senza che il recupero venga influenzato da nuovi stimoli. Questo concetto dell'uso alternato di sedute per lo sviluppo aerobico, anaerobico e di velocità, è stato usato per parecchi anni dai nostri atleti ed atlete e di altri paesi.

METODI

Abbiamo sperimentato con parecchi corridori, al fine di valutare differenti metodi di recupero e loro varianti, alcuni metodi come:

- durante l'interval-training, parliamo all'atleta nella fase di recupero, informandolo sul suo tempo, rilevando le pulsazioni, suonando un po' di musica, permettere all'atleta di indovinare il proprio tempo ecc.
- durante la competizione è possibile

distrarre l'atleta ad esempio contando ritmicamente la frequenza del suo passo ecc.

- Noi impieghiamo le così dette sedute di "allenamento a sorpresa" ciò significa che l'atleta è informato durante la seduta di allenamento, prima di come deve essere eseguita la corsa (distanza e tempo). Al termine degli stimoli l'atleta è informato dall'allenatore sulla durata e il tempo di recupero, così come sul tempo, per la corsa successiva.
- La distanza delle singole corse in collina e fra i boschi non è sempre conosciuto dagli atleti. Il tecnico varia le distanze dopo ogni stimolo. Così l'atleta correrà in discesa durante il recupero, le pause sono così automaticamente alterate.
- L'atleta non deve conoscere in anticipo i dettagli del programma di allenamento del giorno successivo. Ciò deve costituire una sorpresa. Ciò costringe l'allenatore ad essere regolarmente presente all'allenatore e ciò costituisce un fattore di divertimento per l'atleta che ha uno spettatore "attento" sempre presente.
- Per una maggiore specificità dell'allenamento (l'atleta corre sempre con la sua normale coordinazione) un buon effetto può essere prodotto da opportune variazioni.
- Noi alleniamo, per quanto possibile, ogni giorno in luoghi differenti (foreste, prati, piste sintetiche, sabbia ecc.); l'atleta cambia indumenti (tuta e maglietta) spesso per motivi igienici, e frequentemente cambia il partner (per ridurre le componenti frustranti degli atleti più deboli!).
- Il programma varia ogni giorno ma rimane funzionale agli effetti della supercompensazione e dell'avvicinamento alle competizioni.

Le maggiori difficoltà che si incontrano nel seguire i corridori di lunghe distanze è di fare loro raggiungere il massimo livello della supercompensazione il giorno della corsa. La bravura del tecnico consiste nel sapere scegliere il giusto carico per le presenti capacità di prestazione ed il tempo per raggiungere un livello ottimale di supercompensazione in ogni capacità (resistenza aerobica, e anaerobica, così come velocità specifica) nel giorno della competizione.

ALLENAMENTO

I nostri metodi di allenamento sono basati su un'alta intensità e brevi recuperi per lo sviluppo della resistenza anaerobica attraverso la seguente attività:

- tempo di corsa su 200m a 1000m. Con brevi recuperi (100 a 200m in spinta).
- Corse su 1000m e 2000m. Con una o due serie e 4 minuti di recupero.
- Corsa in collina da 80m a 200m. Con recupero in discesa ritornando al punto di partenza.
- Sedute a sorpresa sui 100m ai 600m.



- Allenamento di velocità, seguito da corsa di resistenza, a 80m a 150m. Velocità con recuperi molto brevi.
- Corse di resistenza, con o senza cambio di passo, da 80 a 20Km.

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

- L'allenamento si svolge due volte al giorno per 340 giorni all'anno.
- In conseguenza dell'attività di cross, c'è poca differenza fra l'allenamento invernale e quello estivo.
- Una corsa competitiva è da considerarsi come seduta di allenamento.
- L'allenamento è molto specifico.
- Un corridore di talento si allena meglio con il suo allenatore. Le così dette sedute di allenamento nazionali non sono necessarie per un'attività naturale come la corsa lunga.
- Non crediamo in un "modello di allenamento" per i corridori di lunghe distanze. Ogni competizione è diversa da un'altra per gli atleti ed è importante assicurare che l'atleta non si crei un disegno stereotipato delle competizioni.
- Il volume è molto individualizzato e

il programma è preparato con l'allenatore.

- I nostri maratoneti non più di 120 Km. alla settimana durante l'allenamento specifico alla maratona, a relativa velocità.
- I nostri atleti hanno sempre a disposizione un medico sportivo, che come terzo membro del gruppo, può anche aiutare psicologicamente l'atleta.
- Crediamo che l'atletica leggera sia uno sport individuale dove non necessita la competizione a squadre.

LETTURA

Asmussen.: *Fatica muscolare. Medicina e Scienze nello sport* (1979) 4, pp. 313-321.

Asmussen E., Masin B.: *Recupero dopo l'affaticamento muscolare di diverse attività. European Journal* (1979) 38, pp 1-7.

Tratto da
«Lehre der Leichtathletik
N° 22; 1982»
A cura di
Giorgio Dannisi