

# Parametri base dei carichi di allenamento nelle corse di media e lunga distanza

di A. Pisuke e A. Nurmekivi - a cura di Giorgio Dannisi

*Molti sono i fattori da considerare in un efficiente piano di allenamento per le corse lunghe. Nel seguente articolo vengono analizzati diversi parametri che costituiscono la struttura dell'allenamento per corridori di alto livello.*

*L'articolo è tratto da "Allenamento di media e lunga distanza", Estonia, U.R.S.S.*

L'attuale allenamento per la media e lunga distanza comprende elevati carichi di allenamento. Comunque, l'allenamento viene adattato opportunamente alle caratteristiche individuali riguardanti le capacità funzionali e può essere ridotto entro certi limiti. Secondo Suslov e Dorotshenko detti limiti debbono contenersi entro l'anno fra 6000 e 8000 km. per atleti di alta prestazione nelle lunghe distanze e fra 3000 e 4000 km. per atleti ottocentisti di vertice. Ciò dipende dagli individui e dalle loro differenti potenzialità genetiche; si hanno così degli atleti che superano i limiti sopracitati ed altri atleti che rimangono al di sotto.

I carichi di allenamento possono essere divisi in "fisiologici" o carichi "interni" e carichi "esterni" che si basano sul volume, intensità, frequenza e durata del metodo impiegato.

I parametri del carico "interno" dipendono dall'influenza di tutte le componenti esterne perchè i processi di adattamento si manifestano solo quando gli stimoli esterni raggiungono una certa intensità e volume. L'adattamento si manifesta più rapidamente quando i carichi corrispondono al livello ottimale per un determinato individuo. Un carico insufficiente, d'altra parte, produce un effetto allenante ridotto o anche nullo.

Le ricerche di Volkov hanno dimostrato che c'è una correlazione lineare tra il volume e l'incremento della prestazione oltre un certo livello.

Eccedere oltre un livello ottimale, d'altra parte può portare anche ad una riduzione dei progressi o anche ad una

stagnazione. Ciò è sostenuto da Karikosk, secondo cui anche il volume totale dell'allenamento di media distanza dipende in larga parte dalla capacità di velocità. Gli atleti con una buona base di velocità impiegano volumi di allenamento considerevolmente ridotti.

Egli osserva che un elevato e ottimale volume di allenamento può essere raggiunto solo attraverso un consistente allenamento svolto senza sospensioni.

Così una regola generale consiste in una serie di frequenti sedute di allena-



mento per ottenere un più efficace effetto.

I maggiori atleti di alto livello contemporanei, nelle corse lunghe, arrivano dunque ad effettuare 2 o 3 sedute di allenamento al giorno.

### Struttura del carico

Un aspetto molto importante, oltre al volume, è la struttura del carico di allenamento, perchè essa decide la direzione dei processi di adattamento attraverso la scelta dell'intensità, la relazione fra lavoro e recupero ed una razionale scelta dei metodi di allenamento. Così gli atleti migliorano, per mezzo di una più alta intensità per assicurare non solo uno sviluppo generale ma anche specifico per una determinata distanza. Un errore frequente è quello di far cadere l'intensità quando viene incrementato il volume.

La struttura ottimale di un carico di allenamento dovrà essere basata sulle caratteristiche individuali e soprattutto, in base alla domanda di una specifica distanza. Per questa ragione, è importante impiegare un regime di allenamento specifico e misto per i corridori di lunghe distanze durante il periodo competitivo con un graduale aumento della qualità.

Un particolare rilievo sui metodi glicolitici in questo periodo può spesso avere effetti negativi sulla prestazione.

Secondo Loktev non è opportuno combinare un grosso carico aerobico e glicolitico nello stesso macrociclo. Tali carichi sono meglio distribuiti per separare le fasi dell'allenamento. D'altra parte, gli esperimenti hanno dimostrato che il lavoro alattacido ha una positiva influenza sulla resistenza aerobica. È inoltre opportuno usare i metodi di allenamento alattacido nel periodo di preparazione per creare i processi di allenamento favorevoli.

Eguale importante è cambiare frequentemente gli obiettivi principali del microciclo. Monogarov e Platonov hanno osservato che ci sono differenze nella fatica che segue un consistente carico di allenamento con obiettivi differenti.

La capacità di velocità e potenza, per esempio, si riducono considerevolmente in seguito a un allenamento orientato alla velocità, mentre la capacità aerobica si manterrà relativamente alta.

Tabella 1: La struttura di un microciclo nel periodo di preparazione

Giorni	Allenamento	Intensità
1.	90 min. endurance run (22 km)	4:05/1000m
2.	AM: 55 min. endurance run (13 km) PM: 12 x 400m (15 km)	4:10/1000m 65-67 sec.
3.	AM: 48 min. endurance run (12 km) PM: Fartlek (20 km)	4:00/1000m changing
4.	90 min. endurance run (20 km)	4:30/1000m
5.	AM: 35 min. endurance run (9 km) PM: 15 x 300m (12 km)	4:00/1000m 48 sec.
6.	AM: 34 min. endurance run (8 km) PM: Tempo crosscountry (10 km)	4:15/1000m 3:00/1000m
7.	90 min. endurance run (22 km)	4:05/1000m

Due allenamenti pesanti, con simili obiettivi, aumenteranno considerevolmente la fatica, aumentando il tempo richiesto per il recupero.

D'altra parte, 2 allenamenti pesanti successivi, con indirizzi interamente differenti, consente di recuperare le capacità di prestazione della prima seduta, entro 24 ore. Di conseguenza non è necessario attendere il recupero di tutte le capacità se l'obiettivo dell'allenamento è cambiato.

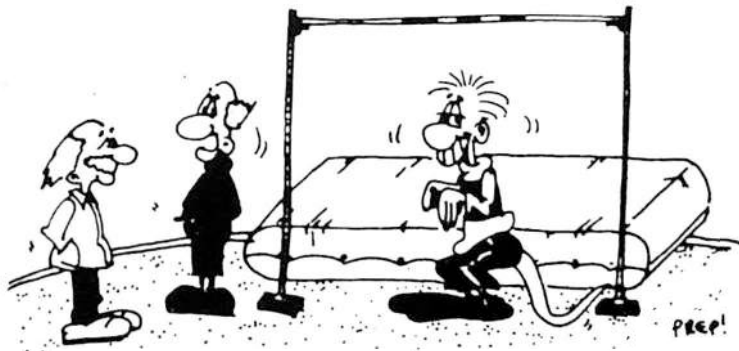
Per esempio, una seduta di allenamento con elevato lavoro dedicato alla resistenza alla velocità, può essere seguito prima da una corsa di recupero e poi da un allenamento orientato al mantenimento e miglioramento delle capacità di lavoro aerobico. Questo vie-

ne illustrato nella tab. 1, dove si osserva la struttura di un semplice microciclo durante il periodo di preparazione.

### Caratteristiche del carico

Nell'impiego di elevati carichi di allenamento, sarebbe un errore ridurre i carichi delle singole sedute, quando l'obiettivo è incrementare il carico totale.

Una distribuzione razionale dovrà essere stabilita con l'alternanza di carichi elevati e leggeri. Anche due giorni di lavoro leggero possono seguire ad un lavoro pesante ogni qualvolta ciò risulti necessario. Il quattro volte campione olimpico, Lasse Viren, per esempio, effettuava fino a 3 giorni di allenamenti



— QUESTI SALTATORI AUSTRALIANI HANNO PROPRIO QUALCOSA IN PIÙ ... —

leggeri seguiti da una serie di allenamenti estremamente duri.

Fra gli altri importanti fattori deve essere considerata determinante la caratteristica del carico con la lunghezza della distanza coperta nell'interval-training.

Armipov, per esempio, ha dimostrato come l'obiettivo di eseguire precise distanze può influenzare lo sviluppo del lavoro specifico dei corridori di 800 e 1500 m. come segue:

- variazione 1: 500 + 400 + 300 + 200 + 200 m. attivano rapidamente i processi anaerobici;  
- variazione 2: usando la direzione opposta 200 + 200 + 300 + 400 + 500 m. si manifesta una progressiva attivazione dei processi anaerobici dall'inizio alla fine dell'allenamento.

Osservando la prima variazione essa ha una maggiore influenza sui processi anaerobici rispetto alla seconda variazione.

Così vale come regola impiegare distanze con differenti lunghezze nell'allenamento quando viene richiesto un rapido incremento della forma.

Questo sistema permette di porre l'accento su uno o l'altro sistema di produzione di energia con un'attivazione controllata. Un graduale miglioramento della forma può essere ottenuto iniziando il lavoro con le stesse distanze e finendo con distanze differenti.

### Carichi di competizione

Infine, la valutazione di un carico di allenamento deve prendere in considerazione tutti i carichi delle competizioni.

Molti corridori di media e lunga distanza arrivano a gareggiare da 12 a 25 competizioni in un anno ed è necessario un certo numero di punte di prestazione (come sostengono alcuni autori almeno 19). Zatsiorski suggerisce che il migliore risultato può essere ottenuto correndo in una serie di competizioni da 3 a 4 con 3-5 giorni di intervallo fra ogni competizione. Se possibile, ci dovrà essere un graduale livello di impegno in ogni competizione. I vantaggi di questo sistema sono:

- una serie di gare da un migliore quadro del livello di prestazione rispetto ad una sola prova;

- più competizioni possono essere contenute entro lo stesso tempo limite.

C'è sufficiente tempo per allenarsi nel miglior modo fra le serie.

chi della competizione dipendono in gran parte da fattori genetici che determinano l'allenabilità ed il livello del miglioramento delle capacità di prestazione.

I parametri base della distribuzione dell'allenamento e dei carichi di competizione per i corridori di livello, sono presentati nella tabella 2, che costituiscono tuttavia solo un'indicazione media.

### Sommario

In sommario gli autori hanno voluto sottolineare che le modifiche che avvengono attraverso l'allenamento e i cari-

**Tabella 2: Distribuzione dei carichi di allenamento e di competizione per corridori di alto livello**

Distanza	Allenamento				Indicazione dei carichi	Numero di competizioni
	Giorni annuali		Sedute mensili			
800 m M.	300	27	450	40	Totale 4000-4500 Misto 800-1000 Anaerobico 180-230	20-25
800 m F.					Totale 3200-3600 Misto 650-800 Anaerobico 180-230	
1500 m. M	310	28	500	45	Totale 5000-6000 Misto 1500-1700 Anaerobico 220-280	10-12
1500 F.					Totale 4000-4500 Misto 1200-1300 Anaerobico 200-250	8-12
5000/ 10.000m. M.	330	30	550	50	Totale 6000-8000 Misto 2200-2800 Anaerobico 280-320	6-8
Maratona	350	30	600	55	Totale 8000-9000 Misto 3000-4000 Anaerobico 110-120	2-3

### Bibliografia

relativa all'articolo di Oren Vojko "Tecnica e didattica del salto in lungo" apparso sul n. 88 - gennaio '88 della rivista.

1. Atletika 1974 - diversi autori pubblicato da: Fizkultura, Sport (Mosca) 1974 (traduzione - Belgrado 1977)
2. Long Jump - by David Kay (Baab 1976 - London)
3. Relazione di V. Popov - Belgrado 1979