

Brevi dal mondo

a cura di Giorgio Dannisi

I corridori di lunghe distanze sono sottoposti a superlavoro?

di Klaus Maulbecker
e Jobst Kruger

da Dielehre der Leichtathletik
(ddr) N. 18 - 1987

Una serie di osservazioni a lungo termine hanno consentito di verificare come molti corridori di lunghe distanze non esprimono il loro massimo potenziale perchè affrontano le competizioni fisicamente e mentalmente affaticati. Crediamo di avere scoperto 2 cause principali per quanto detto:

- la mancanza di sufficiente confidenza che consenta le necessarie fasi di rigenerazione tra le impegnative unità di allenamento. Ciò conduce ad una situazione dove la preparazione importante per l'imminente stagione conduce ad una mancanza di concentrazione e di freschezza fisica.

- La mancanza di coraggio a ridurre il volume di allenamento e l'intensità, o a prendere un giorno di riposo prima di una gara importante.

Tipici esempi di questi due difetti sono numerosi. Non c'è dubbio, per esempio, che i corridori di maratona hanno bisogno di corse di lunga distanza per migliorare la loro capacità aerobica ed il metabolismo dei grassi.

Tali distanze comunque, dovrebbero essere seguite il giorno successivo da una corsa facile di 30-40 minuti di recupero e non da 20 km di corsa, come molti atleti fanno per incrementare l'attivo delle loro distanze. Gli atleti dovrebbero chiedersi cosa comporta fare 20 km. di corsa in 1 ora e 23' o 1 ora 24' effettuati il giorno successivo ad una corsa lunga o una dura seduta di intervaltraining. Il tempo non è mantenuto entro il campo per un'efficiente sviluppo della resistenza aerobica e troppo lungo per ottenere un buon recupero. Almeno un giorno alla settimana dovrebbe essere riservato ad una facile seduta di allenamento inferiore ad un'ora.

Si può anche osservare che molti atleti usano 45 minuti di corsa per il riscaldamento e 30 minuti per il defaticamento, apparentemente per migliorare la propria resistenza. Essi trascurano il fatto che un lungo riscaldamento li lascia affaticati in vista dell'esecuzione del lavoro principale previsto nella seduta dell'allenamento, in particolare quando è in programma una seduta per lo sviluppo della velocità. Gli stimoli prodotti nella seduta principale sono altresì ridotti nella loro efficacia a causa di un prolungato defaticamento. Un blando gioco di pallacanestro per esempio, potrebbe sostituire benissimo il defaticamento.

I Giovani e l'energia di Bryant Stamford da Physician and Sports Medicine (USA)

I giovani si mostrano sempre pieni di energia, corrono e saltano sempre, senza fermarsi. Esaminiamo qualche aspetto fisiologico della capacità di resistenza per determinare se i giovani ragazzi hanno realmente una grande energia.

Guardando il potenziale energetico aerobico, che è misurato con massimo volume di ossigeno che può essere consumato in un minuto durante un esercizio impegnativo (VO_2 max), i valori

riportati risultano essere molto bassi rispetto a quelli degli adulti.

Ciò dovrebbe essere dovuto alle minori dimensioni dei ragazzi. Quando il VO_2 max è stato esaminato in rapporto alle dimensioni corporee dei ragazzi, essi hanno dimostrato livelli comparabili a quelli di adulti ragionevolmente ben allenati.

I ragazzi giovani, non eccellono nella corsa in rapporto con gli adulti.

Ugualmente quando si è confrontato il VO_2 max, i giovani non reggono il confronto, perchè essi hanno minori masse muscolari, una minore efficienza di corsa, un minore sviluppo della resistenza anaerobica. I giovani richiedono più energie per correre ad una data velocità rispetto agli adulti, perchè il loro passo è più corto.

Inoltre il movimento e la dedizione richiesta per un allenamento impegnativo non è sufficientemente elevata nei ragazzi e se ciò accade, i sovraccarichi articolari possono causare infortuni. I loro muscoli, ossa, legamenti, sistema nervoso centrale e altre parti del corpo non sono maturati completamente ma in fase di sviluppo.

Sebbene i ragazzi talvolta dimostrino di possedere grande energia, molta di essa è sviluppata dall'effetto crescita. Il ragazzo anche fatica molto più facilmente perchè semplicemente non possiede il potenziale di forza o di resistenza di un atleta adulto.





Il trionfo di Andre Philips sui 400 m a Seul dietro un "sorriso" di sconforto per il grande Moses.

Programma di allenamento per la forza di dr. Dietmar Schmidtbleicher

da European Athletics
Coaches Association

Nell'allenamento per la resistenza l'allenatore, così come l'atleta, devono registrare regolarmente e con precisione, il numero di unità di allenamento, il numero di ripetizioni, l'intensità, e gli intervalli di recupero.

Identificare solo il volume di allenamento in tonnellate non è sufficiente. Prendiamo ad esempio, un lavoratore che solleva 2 kg. di peso per 2000 volte al giorno. Il volume sarà di 20 tonnellate alla settimana ma non ci sarà un adattamento visibile nell'allenamento. Ciò conduce all'uso del concetto di progressivo caricamento che richiede di rideterminare la massima capacità di prestazione dopo ogni settimana di allenamento. Se questo concetto non è applicato, i progressi dell'allenamento diverranno presto stagnanti. Un altro principio che deve essere impiegato è la conformità dell'allenamento ed i movimenti ed azioni in competizioni.

La catena e la direzione dei movimenti di allenamento deve permettere nel modo migliore possibile il transfer ai movimenti di competizioni.

Questo è valido per la preparazione generale e diventa maggiormente più importante nell'allenamento di forza specifica.

Eliminare l'allenamento di forza nel periodo di competizione è comunemente sbagliato. Il livello di forza esistente,

dovrebbe, durante questo periodo essere mantenuto con un lavoro eseguito 2 volte per settimana. Per ottenere una buona capacità di prestazione, l'allenamento di forza dovrebbe essere interrotto otto o nove giorni prima della competizione.

Va ricordato che un sofisticato uso di micro e macrocicli può portare a relativi picchi di rendimento in competizioni minori, comunque, picchi assoluti possono essere ottenuti circa 2 volte all'anno. L'allenamento di forza deve quindi essere opportunamente modificato.

Infine, ma non ultimo, tutti i metodi di allenamento dove il sistema nervoso è notevolmente coinvolto, è richiesta una attenzione particolare. Ciò significa una seduta di allenamento per la forza in condizioni di riposo con ogni contrazione che deve essere eseguita con il massimo sforzo e più velocemente possibile.

Allenamento per i 400 metri

di I. Zhukov e Z. Anzarov

da Legkaya Atletica (URSS)

N. 11 - 1987

Un alto livello di prestazione sui 400 metri può essere raggiunto coprendo la prima metà della distanza alla velocità di 9"2 fino a 9"7 m/sec. e mantenendo la velocità entro 8"2 e 8"7 m/sec. raggiunta nella seconda metà del giro di pista. Ciò è ottenuto in gran misura con 2 sistemi di energia - tra 27 e 31 secondi con il sistema anaerobico alattacido e per il rimanente con il sistema glicolitico.

La capacità di lavoro degli atleti nella zona aerobico-anaerobica gioca qui un importante ruolo, perchè il mantenimento della velocità 5" o 7" prima della fine della corsa dipende in larga misura dall'abilità di tollerare l'accumulo di acido lattico nei muscoli.

Si raccomanda quindi di migliorare i meccanismi di energia prodotti nell'allenamento attraverso i seguenti lavori:

- lo sviluppo delle capacità di velocità o incremento dei meccanismi alattacidi, con corse sugli 800 metri con un'intensità dal 96% al 100% del massimo.

- Lo sviluppo della resistenza alla velocità, o il miglioramento dei meccanismi combinati alattacido e glicolitico, con corse sui 300 metri o 800 metri con un'intensità dal 91% al 100% del massimo.

- Lo sviluppo della resistenza specifica, o incremento dei meccanismi glicolitici, con corsa sui 300 o 600 metri con un'intensità di più del 91% del massimo.

Va ricordato che programmi di allenamento con un'esecuzione monotona di un elevato volume di lavoro, conduce raramente a migliorare la prestazione, non è consigliabile un semplice incremento del volume di uno o l'altro carico di allenamento specifico.

L'allenamento in ognuno dei sistemi energetici è necessario, ma un alto livello di sviluppo di una singola qualità non porta al successo sui 400 metri. Di conseguenza, l'allenamento dovrebbe essere basato su metodi individuali che abbiano una specifica direzione. Inoltre, c'è un limite critico a quanto i vari tipi individuali di carico di allenamento possono essere incrementati. Ciò che occorre è trovare la migliore combinazione possibile nel volume di allenamento, diretta allo sviluppo della velocità, resistenza alla velocità, resistenza specifica che riduce gli effetti negativi sui tempi della corsa.

