

Pianificazione dell'allenamento sugli 800-1500-3000 m per corridori di alto livello femminile

In collaborazione con il Centro Studi FIDAL Friuli-Venezia Giulia

di M. Litovchenko - a cura di G. Dannisi

L'autore è un tecnico nazionale di mezzofondo dell'Unione Sovietica e preparatore delle migliori atlete sovietiche espresse nell'ultimo decennio. L'articolo propone delle indicazioni pratiche per la pianificazione dell'allenamento riferito ad atlete di élite.

Per pianificare l'allenamento e preparare uno sportivo di alto livello, bisogna conoscere:

1. I principi elementari della costruzione di un programma.
2. Le diverse sedute da effettuare.
3. Disporre di infrastrutture adeguate.
4. Avere un mezzo per controllare l'allenamento.
5. E per finire, disporre di atleti che possiedono qualità geneticamente eccezionali.

Una volta riunite queste condizioni, potete iniziare a lavorare. Basandosi su una lunga esperienza l'opinione sull'allenamento è la seguente:

1. Conoscere i mezzi fisici del momento dell'atleta e l'obiettivo da raggiungere. Esempio: nel 1987 una atleta valeva 2'02" negli 800 m -obiettivo 1'55" (da ottenere) nel 1990.
2. Motivare l'atleta all'allenamento e in gara.
3. L'importante per realizzare una performance elevata non è soltanto sapere se l'atleta si allena più o meno come qualità o come quantità, ma conoscere le capacità del suo organismo e la sua evoluzione con l'allenamento.
4. Prevedere delle sedute che permetteranno all'atleta di progredire senza logorarsi psichicamente e fisicamente.
5. Superate le 6 o 8 settimane, l'organismo si abitua ad un certo tipo di allenamento e reagisce sempre meno a certi stimoli che debbono essere modificati.
6. Per ogni risultato e per ogni distanza intervengono delle energie diverse: aerobica e anaerobica. Con la progressione dell'atleta le percentuali aerobica e anaerobica



Kazankina.

cambiano, la percentuale aerobica è crescente.

7. L'allenamento della forza deve essere in rapporto con l'obiettivo fissato e determinato dall'allenatore.
8. Il meccanismo aerobico è primordiale nel miglioramento della performance, è facile da migliorare e da mantenere. Gli altri fattori, quello anaerobico e la fosfocreatina sono stabiliti soprattutto geneticamente, dunque la realizzazione di performance elevate è dovuta essenzialmente alla potenza aerobica e alla capacità glicolitica. L'allenamento aerobico non deve prolungarsi oltre i 3 o 3 mesi e mezzo perché in seguito cessa la progressione.
9. La qualità dell'allenamento alla soglia aerobica-anaerobica (da 4 a 8 mmol) non deve superare l'80% (in andatura, in volume) delle capacità dell'atleta per evitare di doverle intaccare le sue riserve energetiche. Questo lavoro deve essere intervallo entro un minimo di 3 giorni. Esempio: l'atleta può correre 6 x 2000 m ma gli faccio eseguire solo 4 x 2000 m.
10. L'allenamento anaerobico ha inizio solo 2 o 2 mesi e mezzo prima rispetto all'obiettivo principale. Questo basta per migliorare questa qualità.
11. Il lavoro di forza più importante

deve essere eseguito un mese e mezzo prima delle prime gare.

12. L'atleta deve arrivare in forma progressivamente e non velocemente, poi si mantiene e quindi regredire.
13. In un ciclo annuale, quando l'allenamento aerobico progredisce, l'allenamento anaerobico regredisce e viceversa.

SEDUTE DI ALLENAMENTO

1. Allenamento aerobico

- Da 8 a 16 km, 145 - 150 pulsazioni, da 32 a 36% mmol di lattato, tempo di recupero da 3 a 5 ore.
- Corse lunghe da 16 a 25 km, con 150 pulsazioni, 36% mmol di lattato, recupero da 48 a 54 ore.
- Andatura rapida, da 4 a 10 km, 170 pulsazioni, da 65 a 70% mmol di lat-

tato, recupero superiore a 54 ore.

- Frazionato da 2000 a 3000 m, 170 pulsazioni, 50 a 65 mmol di lattato, recupero 54 ore.
- Fartlek, da 8 a 14 km, 150 a 180 pulsazioni mmol di lattato da 55 a 65%, recupero 68 ore.

2. Allenamento di forza

- Percorso training - tecnica di corsa -rimbalzi - muscolazione da 100 a 180 pulsazioni, 36% mml lattato, recupero 48 ore, durata della seduta 3 ore.
- Corsa in salita - discesa nella sabbia, frazioni da 60 a 1000 m, 170 pulsazioni recupero 48 ore.
- PPG - addominali, dorsali - 150 pulsazioni 3 ore di recupero.
- Rimbalzi in salita e discesa - corsa

con un partner sulle spalle - volume 5 km circa, 170 pulsazioni, da 30 a 36% lattato, recupero 74 ore.

3. Velocità

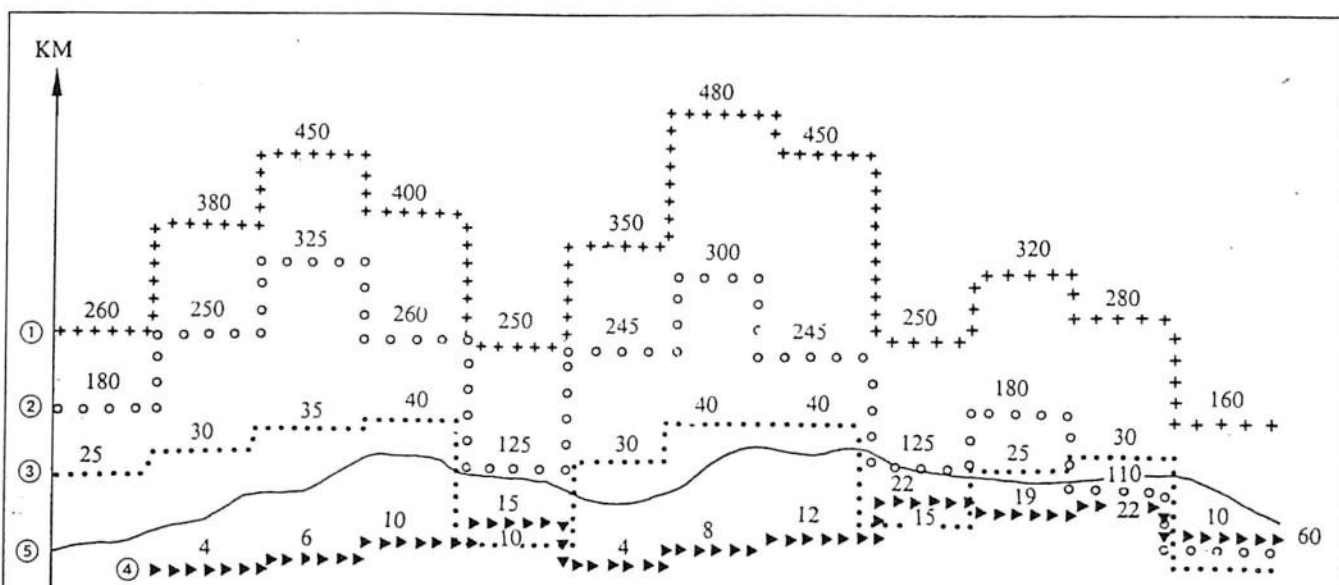
- Da 30 a 150 - da 90 a 100%
- Veloce lento veloce - su 50 m, da 6 a 20 volte da 2 a 3 serie. Totale circa 2 km.

Intermittente da 60 a 200 m, da 6 a 15 volte.

- Salita da 6 a 10 volte, da 60 a 800 m.
- Da 400 a 3000 m, cambiamento di ritmo rapido.
- Rimbalzi rapidi.
- Corse da 20 a 70 m in apnea.

4. Preparazione speciale anaerobica

- Competizioni più brevi o più lunghe della distanza preparata.
- Da 1000 a 3000 m - recupero da 8 a



OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SET.
1 ^a tappa di base			gare			2 ^a tappa di base		Gare-prep.	Gare più importanti		
260	380	450	400	250	350	480	450	250	320	280	160
180	250	325	260	125	245	300	245	125	180	110	60
25	30	35	40	10	30	40	40	15	25	30	5
	4	6	10	15	4	8	12	22	19	22	10
55	90	84	90	100	71	132	153	88	90	128	85

① +++++ Volume aerobico in Km - 4030/anno

④ ▶▶▶▶▶ Volume velocità in Km - 132/anno

② o o o Volume aerobico-anaerobico in Km - 2405/anno

⑤ ————— Volume muscolazione in ore (curva)

③ Volume anaerobico in Km - 325/anno

Tabella 2

10 minuti frazionati, 4 × 200 m - 3 × 300 - 2 × 400 - 3 × 300 - 4 × 200 per un corridore di 800 m, 4 × 400 - 3 × 500 - 2 × 800 - 3 × 500 - 4 × 400 per i corridori dei 1500 m, 3 × 800 - 2 × 100 - 1 × 1500 - 2 × 100 - 3 × 800 per i corridori dei 3000 m.

Il recupero corrisponde al tempo di sforzo: esempio 200 m in 30 sec - recupero 30 sec. recupero tra le serie da 5 a 7 minuti. L'intensità è uguale all'andatura di gara. Non più di 5 sedute di questo tipo da effettuare durante l'anno, 4 in estate e una d'inverno (per preparare le gare indoor).

- 3 ripetizioni di 300 m + 500 m + 100 m

recupero 30 sec - 60 sec. per un corridore di 800 m.

Seduta di Samolenko:

1000 m in 2'35"7 - recup. 2 minuti

1500 m in 4'16"2 - recup. 4 minuti

500 m in 1'11"8 - recup. 15 minuti

Essa ripete questa serie.

Adesso vi mostrerò un piano che indica due picchi nell'anno, uno in inverno per l'indoor e uno in estate. In inverno, con un allenamento alleggerito, in estate con due sedute dure per ottenere gli stessi risultati. Sulla tabella 1, potete vedere la successione dei volumi di lavoro - forza - aerobica - velocità - preparazione speciale in un ciclo annuale.

Nel grafico sul quale si vede il volume di lavoro per ogni mese, calcoliamo per ogni campo il carico di lavoro ottimale per ogni atleta.

Con l'esperienza, i nostri allenatori valutano da 540 a 600 il numero delle sedute durante l'anno con un volume da 1600 a 4000 km.

- Allenamento aerobico - 150 pulsazioni da 32 a 36 mmol, 1900 a 2100 km.
- Corsa aerobica - anaerobica (da 4 a 8 mmol) - 170 pulsazioni, da 65 a 70% mmol, da 260 a 350 km.
- Anaerobica - 72% mmol di lattato - da 120 a 150 km.
- Gare o allenamenti duri massimo da 15 a 30 km.
- Rimbalzi in salita da 40 a 50 km..
- Muscolazione - 200 ore.
- Gare più importanti - da 16 a 24 km.

Sulla tabella 2, vediamo l'evoluzione dei volumi di allenamento al mese. Per il sistema aerobico, i picchi si collocano in dicembre e aprile. Se in ottobre, la velocità di corsa aerobica è di 5'20" al



Olizarenko.

km, a fine aprile, è di 3'40" al km, sempre 150 pulsazioni, lattato da 32 a 36% mmol.

Questo perché l'atleta ha migliorato le sue capacità aerobiche e corre in maggiore economia energetica durante la corsa.

Nel periodo di pre-gara, il carico di allenamento in questa zona (aerobica) diminuisce e aumenta nella zona anaerobica. - Da 8 a 12 sedute alla settimana di lavoro aerobico. In questo periodo, il lavoro settimanale è relativamente carico. Durante lo stesso periodo, l'allenamento in zona aerobica-

anaerobica (170 pulsazioni, 55 a 60% mmol di lattato) praticamente non cambia; non più di 7 - 8 sedute in 3 settimane, considerando la 4^a settimana di mezzo-riposo.

Nel periodo di gare i chilometri diminuiscono: in ottobre l'andatura è di 4'10" a 4'15", all'inizio da 3'20" a 3'15". È un lavoro di potenza aerobica e capacità glicolitica.

L'allenamento della forza

È difficile quantificare l'allenamento della forza. Si può fare sia in ore sia in chilometri. È rappresentato sulla tabella da una curva. Il lavoro anaerobico evolve con le sedute durante il ciclo annuale, i picchi ci sono in febbraio e in giugno, con dei volumi da 15 a 20 km e in giugno da 20 a 25 km.

Osserviamo ora come si controlla il percorso dell'allenamento. Durante l'anno due volte al mese effettuiamo un test, 6 volte 1000 m, recupero da 10 a 15 minuti, andatura; dal 1° 1000 m in 5 minuti, ai successivi ogni volta più veloci di 20 secondi. Dopo ogni 100 m preleviamo del sangue per il controllo dei lattati.

Sulla tabella 3, vedete la curva dei lattati con l'evoluzione della velocità. Partendo dal grafico stabiliamo le andature in zona aerobica, mista, e anaerobica.

