

La fase della preparazione finale nel decathlon

di G. Maksimenko

L'autore analizza i vari aspetti della fase finale della preparazione dei decatleti di alto livello, prima della stagione delle competizioni programmate. Vengono indicate tre variazioni di quattro, sei e otto settimane. L'articolo è un condensato dalla rivista Legkaya Atletika Russia n. 7/1991

Un'analisi della fase finale della preparazione prima della stagione competitiva, negli atleti di elevato livello, suggerisce tre varianti di quattro, sei e otto settimane.

L'articolo è tratto dalla rivista russa Legkaya Atletika n. 7 - 1991.

Le complesse richieste poste dalle diverse specialità, del decathlon, rendono difficile la pianificazione delle

varie fasi precompetitive. È noto che molti decatleti che sopportano alti livelli nei carichi di allenamento ed hanno elevati livelli di prestazione in quasi tutte le specialità, tuttavia stentano ad avvicinare tali prestazioni nel corso delle competizioni importanti. Questa è la ragione che ha indotto ad effettuare una analisi retrospettiva per studiare la preparazione adottata

dai decatleti di alto livello prima delle competizioni importanti.

L'analisi comprende 63 importanti appuntamenti e specialmente le Olimpiadi, i Campionati del Mondo, i Campionati Europei.

I risultati dell'analisi hanno indicato 13 differenti variazioni della preparazione per arrivare al principale obiettivo della stagione.



Bruce Jenner.



Daley Thompson.



Christian Plaziat.

Le differenze si notano nella durata dell'allenamento nella fase intermedia, come pure nella sua intensità. Fra tutte le variazioni sono state scelte quelle che hanno consentito agli atleti di raggiungere almeno il punteggio complessivo programmato per la stagione (vedi figure 1 e 3).

Le tabelle mostrano le dinamiche dei carichi di allenamento impiegati nelle fasi immediatamente precedenti il periodo delle competizioni, relativamente al periodo di competizione, il carico di allenamento presentato in percentuale, basato sulla media dei carichi di allenamento nei differenti cicli annuali nei quali gli atleti avevano raggiunto i loro massimi livelli di prestazione.

Le principali caratteristiche nelle variazioni della struttura del carico di allenamento nel ciclo di 4 settimane (fig. 1) si osservano con i valori di massimo carico nel terzo microciclo, seguito da una lineare riduzione del

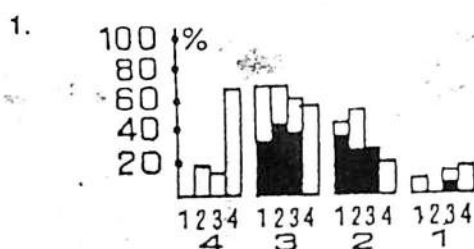


Premiazione del Campionato Italiano di Società di Decathlon (Tarvisio 8/93).

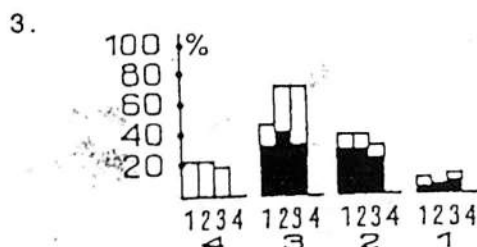
carico di allenamento fino alla partenza. L'attenzione nel quarto (di recupero), microciclo è divisa fra lavoro di forza e di velocità.

Il volume del carico di allenamento intermedio raggiunge il suo massimo

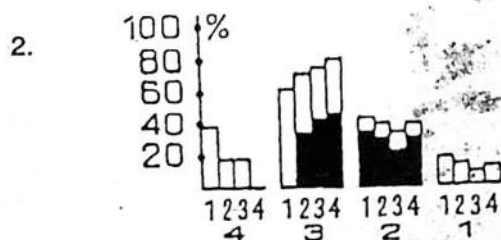
valore (da 65% a 75%) nel terzo microciclo. Esso è ridotto di circa il 20% nel 2° microciclo quando l'accento si sposta sul lavoro massimale (100 - 96%) e submassimale (95 - 91%). La struttura delle variazioni



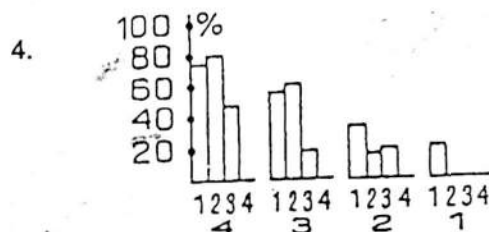
- 1 - Sprint su 80 m.
- 2 - Sprint su 150 m.
- 3 - Corsa su 500 m.
- 4 - Corsa di resistenza



- 1 - Peso
- 2 - Disco
- 3 - Giavellotto



- 1 - Ostacoli
- 2 - Salto in lungo
- 3 - Salto in alto
- 4 - Salto con l'asta



- 1 - Forza
- 2 - Salti
- 3 - Altro

□ Volume totale di allenamento
 ■ Volume di allenamento in zona di massima intensità

Fig. 1: La variazione di quattro settimane

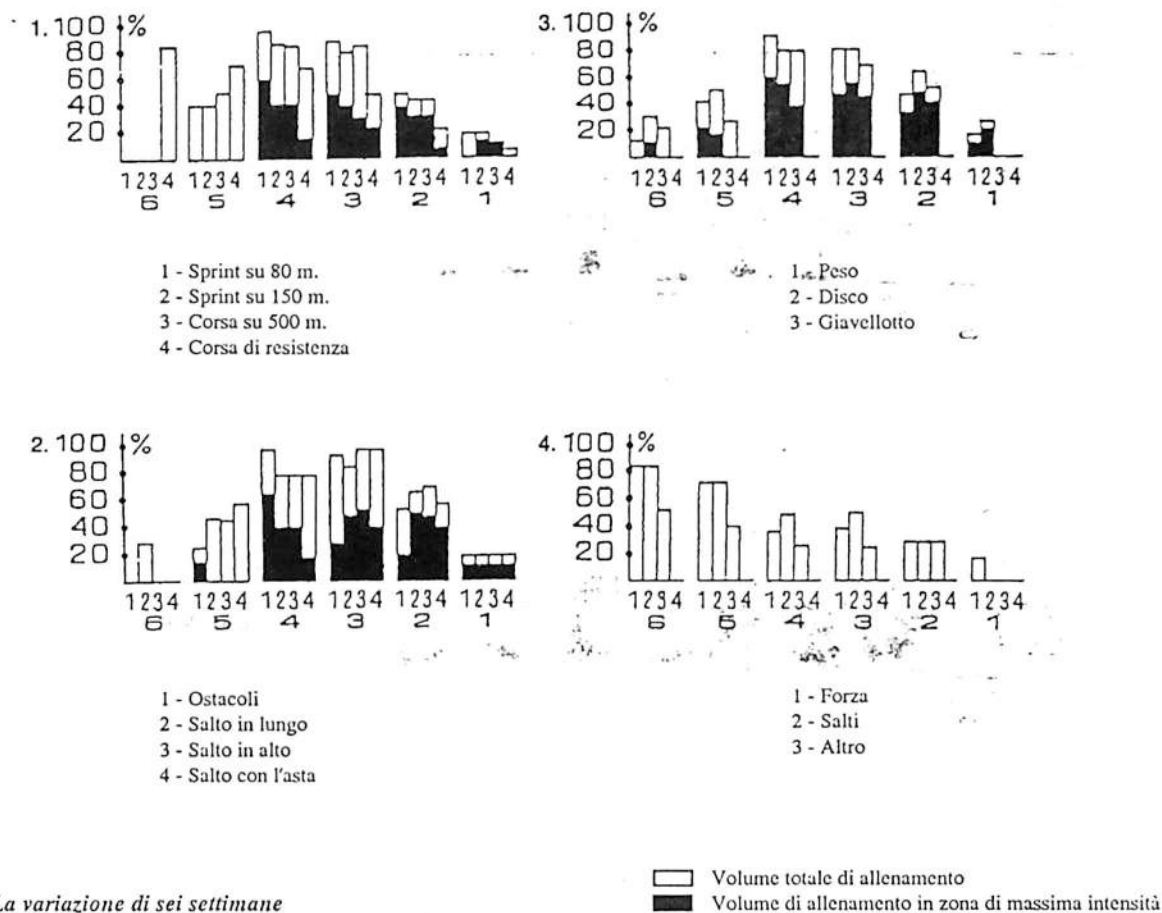


Fig. 2: La variazione di sei settimane

nella sesta settimana (fig. 2) è basata sul raggiungimento dei parametri di massimo carico (85 - 95%) durante il terzo e quarto microciclo. L'accento viene posto sullo sprint corto e sulla preparazione per i lanci nel quarto microciclo e sullo sprint lungo e sui salti nel terzo microciclo. Il sesto e il settimo microciclo hanno caratteristiche di rigenerazione, mentre il lavoro di rifinitura organica per il periodo delle competizioni si inserisce con una lieve riduzione del carico di allenamento.

Le principali caratteristiche delle variazioni nell'ottava settimana consistono nell'accentuazione dello sviluppo del lavoro per raggiungere un alto livello di adattamento nel sesto e nel terzo microciclo (fig. 3). Il massimo volume del carico è raggiunto nello sprint, ostacoli, e lanci durante il sesto microciclo (da 85% a 95% del volume totale).

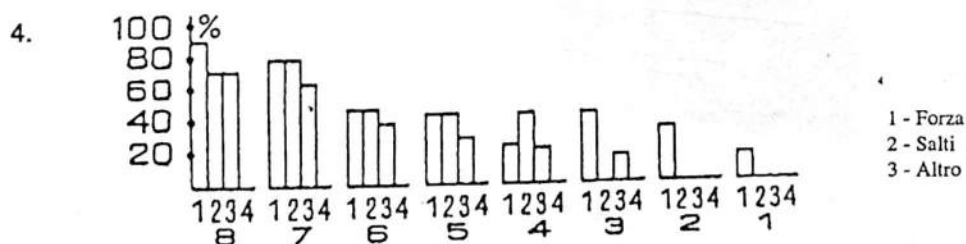
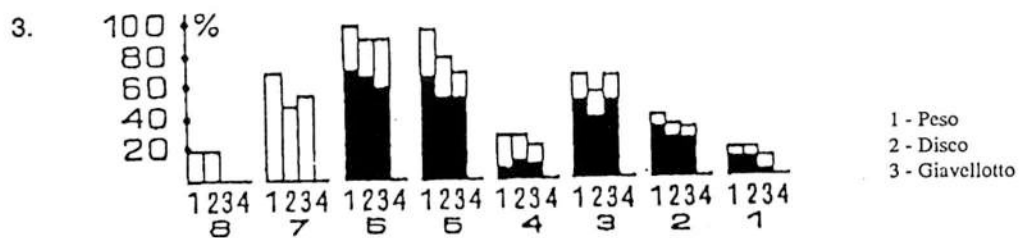
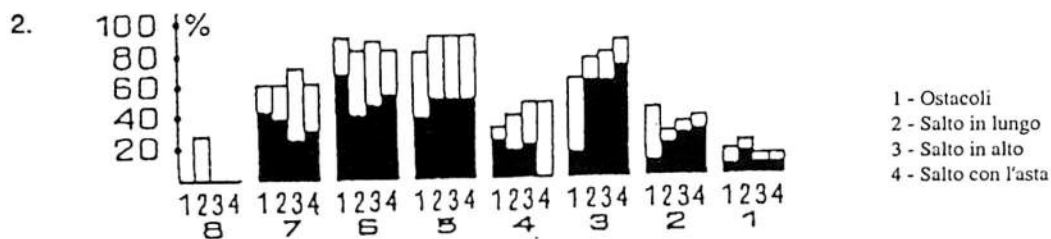
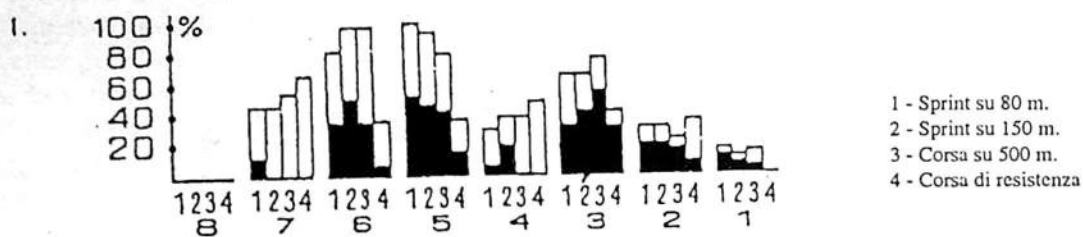


I maggiori parametri nel lavoro delle prove di salto, come la velocità sugli 80 m, sono eseguite nel quinto microciclo. Questo è seguito da una riduzione del volume di allenamento nel quarto microciclo.

Durante il quarto microciclo i decatleti gareggiano in diverse specialità singole ed incrementano il carico di allenamento di base e l'allenamento medio attraverso un incremento dell'intensità nei microcicli successivi. Il recupero e la rigenerazione si collocano nell'ottavo o settimo microciclo, mentre il secondo e il primo microciclo sono cicli di introduzione alla fase di competizione.

Conclusioni

Le conclusioni che seguono si possono trarre dall'analisi dei decatleti di alta qualificazione durante la fase di preparazione finale prima della stagione delle competizioni importanti.



□ Volume totale di allenamento
■ Volume di allenamento in zona di massima intensità

Fig. 3: La variazione di otto settimane

1 - I decatletti impiegano, d'intesa con la disponibilità di tempo nell'ultima parte precedente il periodo delle competizioni, tre principali variazioni rispetto alla preparazione finale. Le

nuova atletica n. 121-122

tre variazioni avvengono su quattro, sei o otto microcicli.

2 - La variazione di quattro settimane consente di mantenere la capacità di lavoro raggiunta in precedenza. D'altro

canto, il ciclo di sei e otto settimane consente non solo di preparare le condizioni organiche per il clima di competizioni, ma consente anche di aggiungere ulteriore sviluppo di lavoro.