

SERVE UNA RIFORMA DELLE METODOLOGIE DI ALLENAMENTO?

DI M. SMIRNOV - A CURA DI GESSICA CALAZ

L'autore si chiede se la crisi degli atleti russi sia dovuta alle idee riguardanti la programmazione dei carichi di lavoro nelle discipline di resistenza, di cui delinea i possibili difetti, e offre inoltre dei suggerimenti pratici basati sui processi bioenergetici. Le sue considerazioni, volutamente parziali e provocatorie, dovrebbero semplicemente portarci a riflettere su ciò che poniamo alla base della nostra metodologia di allenamento. Tratto da: *Modern Athlete and Coach* vol. 36 n. 2, 1998.

INTRODUZIONE

Sembra che le conoscenze sviluppate mezzo secolo fa circa l'attività muscolare continuo a soddisfare tuttora alcuni allenatori. Proprio questo fatto mi spinge ad affermare che se la stessa situazione si fosse verificata nel campo dei trasporti aerei, oggi non avremmo ancora aeroplani capaci di superare la barriera del suono. Il motivo per cui ansioso di scrivere riguardo questo argomento? Perché vorrei far riflettere sui difetti delle metodologie di programmazione dei carichi di allenamento per la resistenza che vengono ancora accettate. Questi difetti sono, a mio avviso, responsabili della stagnazione cronica che si riscontra tra i nostri atleti. Allo stesso tempo, vorrei sottolineare che non è mia intenzione insegnare il mestiere a specialisti altamente qualificati che allenano atleti di livello internazionale. Il mio unico intento è quello di parlare di tutti gli errori che sono stati compiuti nell'ambito delle discipline di resistenza e presentare alcune innovazioni che potrebbero aiutare a eliminarli. Spetterà poi agli specialisti decidere se accettare i miei suggerimenti, o se continuare ad essere fedeli ai propri sistemi.

DIFETTI

Il primo aspetto discutibile è la quantità di lavoro che viene fatto svolgere dagli atleti. I programmi utilizzati oggi risalgono ancora agli anni settanta. In più, sembra che gli allenatori abbiano intrapreso una sorta di competizione per cui ognuno cerca di aumentare le quantità di lavoro programmate dai

colleghi. E' per questo che nelle guide ufficiali e nelle pubblicazioni per atleti di alto livello, viene raccomandato di svolgere degli allenamenti esagerati. D'altro canto le informazioni sugli allenamenti svolti da atleti di caratura mondiale in altri paesi, mostrano quanto sia differente l'importanza prestata al fattore quantità. In alcuni, la quantità di lavoro annuale che da noi veniva espressamente raccomandata, costituiva il doppio di quella svolta da famosi atleti stranieri, stando alle informazioni pubblicate. Senza dubbio questo fa riflettere. Se consideriamo, ad esempio, il numero massimo di allenamenti in un microciclo di una settimana, vediamo che il campione britannico David Bedford effettuava ventuno alla settimana. Nonostante egli abbia stabilito il record del mondo nei 10.000m., la sua carriera fu piuttosto breve. Al contrario, Tatyana Kazankina, il cui numero di allenamenti settimanali fu ridotto a soli undici,



stabilì Parecchi record del mondo e continuò a gareggiare per dodici anni. Questo semplice confronto fra atleti del passato mostra chiaramente che il segreto del successo non risiede in una quantità esagerata di lavoro. La smania di aumentare continuamente la mole di allenamento non colpisce solo gli atleti famosi, ma anche gli atleti più giovani che cercano di imitarli. Proprio per questi ultimi, gli effetti sono ancora più pericolosi e il risultato ben noto. Uno sviluppo forzato, dovuto a un pesante programma di allenamento, porta ad un prematuro logoramento dell'organismo, ad un blocco nei miglioramenti e alla perdita di molti giovani talenti. Quale sarebbe la soluzione?

La ricetta è paradossalmente semplice: muoversi nella direzione opposta. Basterebbe solo abbandonare i programmi di allenamento annuali e plurianuali, oggi seguiti, e risolvere il problema utilizzando parametri ottimali scientificamente provati, per preparare ogni singolo allenamento a seconda del diverso livello di preparazione degli atleti. Questo genere di programmazione controllata è stato utilizzato in un esperimento che produsse eccellenti risultati.

ASPETTI BIOENERGETICI

L'altro aspetto dubbio delle ricorrenti metodologie di allenamento è il "legame" stabilito tra il carico di allenamento e il numero di ripetute. Per esempio, 5x100m, 4x400m, 3x600m, etc. Questa tendenza si sviluppò quando gli atleti insistevano sul principio di "adattamento alla corsa". Più tardi, quando vennero stabilite le fasce bioenergetiche fondamentali per il controllo dell'allenamento, gli allenatori continuarono a utilizzare i parametri della distanza e delle ripetute, spesso con la speranza che le loro tabelle rientrassero comunque tra quelle elaborabili seguendo la bioenergetica.

In ogni caso, i processi bioenergetici che hanno luogo nell'organismo di un atleta non sono mai direttamente collegati con la lunghezza delle ripetute, ma solo al loro numero in relazione a una determinata distanza. Di conseguenza, serve un approccio "a due dimensioni" per la preparazione alle competizioni. In altre parole, l'atleta deve migliorare i maggiori sistemi bioenergetici dell'organismo, lasciandosi guidare dai processi che li investono. Allo stesso tempo, si devono modificare le procedure di allenamento per adattare a una particolare distanza.

Bisogna sottolineare il primo e più importante aspetto, cioè il miglioramento dei principali sistemi bioenergetici. L'allenatore neo-zelandese Arthur

Lydiard spiega molto bene questo concetto affermando che il solo modo per elevare il livello delle prestazioni è quello di migliorare ciò che costituisce la base più consistente della preparazione. Questo principio, seguendo la ricerca teorica e le esperienze pratiche, si applica non solo alle gare di resistenza, ma a tutte le distanze a partire dai sessanta metri per arrivare alla maratona.

I principi sopra elencati naturalmente richiedono un'esatta definizione dei confini tra le varie fasce bioenergetiche nel tempo o nello spazio. Per esempio, portare il carico di lavoro nella fascia aerobica propria della corsa lenta fino alla cosiddetta "velocità critica" (massima capacità di assorbimento dell'ossigeno). Molte sono le affermazioni poco chiare che ci vengono presentate; eccone alcuni esempi:

Suslov et al. distinguono tre fasce bioenergetiche:

1. *Ristorativa* (fino alla soglia aerobica)
2. *Di sviluppo* (dalla soglia aerobica a quella anaerobica)
3. *Estensiva* (dalla soglia anaerobica fino alla capacità "critica")

Kotza et al. parlano invece di cinque fasce coinvolte nell'allenamento:

1. *Capacità aerobica massimale* (dal 95% al 100% del volume max di O₂)
2. *Capacità aerobica quasi massimale* (dall'85 al 90%)
3. *Capacità aerobica sub-massimale* (dal 70 all'80%)
4. *Capacità aerobica media* (dal 55 al 65%)
5. *Capacità aerobica bassa* (sotto il 50%)

In una recente pubblicazione Norilkevitch et al. propongono quattro fasce per l'allenamento alla corsa, distinte in:

1. *Resistenza di base*
2. *Resistenza specifica I*
3. *Resistenza specifica II*
4. *Resistenza massimale*

Con il dovuto rispetto agli autori delle sopracitate affermazioni, devo ancora capire quante fasce ci siano, sebbene io creda di conoscere la risposta. A mio parere, il principale responsabile dello sviluppo dei sistemi bioenergetici è il ciclo di condizionamento fisico generale. Comunque, se non si possiede una conoscenza dei precisi confini tra le fasce bioenergetiche, si ricorre a un'ampia mole di allenamento superfluo. Nella fase della preparazione specifica, ciò non si traduce solo in una grande quantità di lavoro inutile, ma incide anche sulla specificità dell'allenamento svolto che, naturalmente, influenza la capacità al momento della prestazione.

Uno sguardo più approfondito alle nostre guide rivela questi due errori maggiori:

1. Mancanza di consigli pratici sulla scelta delle

quantità di lavoro da programmare, con i quali descrivere in modo semplice le varie tecniche, utilizzando singole parole come "scatto" e "corsa lenta"

2. Mancanza di uniformità nelle raccomandazioni circa la programmazione della qualità e della quantità di allenamento.

Questi errori possono essere eliminati stabilendo un sistema generale, per la definizione della quantità di lavoro, incentrato su parametri di base unificati e modificati a seconda dei diversi livelli di preparazione e del diverso tipo di competizioni, su pista e non. Quest'approccio permetterebbe di risolvere i tre maggiori problemi nel seguente modo:

- Fornire parametri d'allenamento ottimali a tutti i livelli, anche per le categorie juniores e giovanili.
- Equilibrare l'allenamento specifico e quello generale durante la preparazione.
- Stabilire programmi di allenamento per le gare.

Bene fin qui, ma bisogna ancora determinare esattamente le fasce bioenergetiche. Di conseguenza, è necessario stabilire uno schema concreto che copra esattamente l'intera distribuzione di tali fasce nell'attività muscolare. Il termine "completo" indica che lo schema dovrebbe descrivere il più esattamente possibile i confini delle fasce e i metodi di sviluppo dell'allenamento da utilizzare al loro interno. È ben noto che qualunque allenamento consta di due distinti aspetti: la quantità e l'intensità. Si è già parlato del primo, perciò esaminiamo il secondo. Da una parte è possibile considerare l'intensità sulla base dei metodi di allenamento utilizzati entro una certa fascia bioenergetica, ma dall'altra c'è ancora bisogno di misurarla.

POSSIBILITÀ PRATICHE

Ci sono diversi metodi pratici per determinare l'intensità. I più comuni sono:

- Determinare le variazioni della quantità di lattato nel sangue. Questo metodo è senza dubbio il più affidabile, ma non può essere utilizzato per testare in massa tutti gli atleti. Inoltre, le fluttuazioni del lattato nel sangue non hanno valore per la valutazione dell'intensità nel caso di discipline di velocità.
- Determinare le variazioni del battito cardiaco. Pur essendo un metodo molto noto, richiede delle "correzioni" a seconda della diversa preparazione di ogni atleta. Analogamente al controllo del lattato, non è adatto per la determinazione dell'intensità nel caso dei velocisti.
- Determinare l'intensità basandosi su prestazioni parziali confrontate con lo sforzo massimo. L'atleta deve percorrere una certa distanza al 50% dello sforzo, al 70% etc. per stabilire le fasce bioenergeti-

che. È un metodo adatto come traccia superficiale per i principianti, ma appartiene ormai al passato.

- Determinare l'intensità basandosi sulla velocità della corsa. Tale metodo si avvicina molto al test sul lattato, ma è più affidabile e più pratico. Inoltre è valido per atleti di qualsiasi livello. Le fasce bioenergetiche, in queste variazioni, sono basate semplicemente sulla velocità della corsa e sulla distanza coperta. Il tempo e la distanza di percorrenza permettono di scoprire le specifiche fasce bioenergetiche con ragionevole accuratezza.

IN SINTESI

La precedente e piuttosto frammentaria descrizione degli errori nella pianificazione delle quantità e dell'intensità di lavoro non ha dato, ovviamente, risposte concrete per la risoluzione di tali problemi. In realtà, tutti i commenti sono stati fatti per suscitare un dibattito. Dopo tutto, ogni allenatore ha un suo modo di pensare e un'analisi di queste informazioni può favorire lo sviluppo di una definizione dei carichi di lavoro più condivisa e più efficace.

Potrebbe poi aver convinto quegli allenatori ancora influenzati dal modello tradizionale che questo non ha soddisfatto pienamente le aspettative. È risaputo che il metodo seguito finora, pur avendo fornito utili informazioni, non è riuscito a spiegare esattamente come siano state stabilite le indicazioni sulla quantità e come ogni individuo si sia adattato ad esse. In più, è ormai dimostrato come molte indicazioni di tale modello non abbiano corrisposto ai risultati effettivi.

Ci sono stati poi dei modelli che costituiscono solo una variante di questo. Un tipico esempio è il metodo in cui si aumenta gradualmente il chilometraggio, mentre si riducono le distanze da ripetere in un periodo di sei mesi. Questo tipo di allenamento era stato elaborato per coprire differenti fasce bioenergetiche, da quelle aerobiche a quelle miste. Altre varianti proponevano di concentrarsi sulla distanza e sull'andatura, aumentando la distanza delle ripetute e riducendo il recupero tra di esse gradualmente. Bisogna ammettere che tutto questo mostra chiaramente quanto ci sia bisogno di una riforma delle metodologie di allenamento se si vuole che i nostri atleti tornino ancora a livelli internazionali. È ormai evidente che troppo tempo e troppa fatica vengono sprecati nell'esecuzione di lavoro inutile che non porta ad alcun miglioramento delle prestazioni. È il momento di eliminare tutti questi inutili chilometri e stabilire una metodologia di allenamento affidabile e ottimale, basata su un approccio scientifico ●