

Alcune considerazioni sulla
programmazione di un giovane
mezzofondista veloce

Il picco

LE VIE DA SEGUIRE PER
RAGGIUNGERE LA CONDIZIONE DI
FORMA PER IL MEZZOFONDISTA
VELOCE
(una esatta programmazione)

L'allenamento è un processo
metodologico educativo
complesso (**ma anche biologico**)

**Da una teoria e metodologia
dell'allenamento a componente
"pedagogica" ad una che vede
nella teoria dell'adattamento e
nella conoscenze delle scienze
biologiche le basi sulle quali
sviluppare non solo metodi, ma
anche l'articolazione dei processi
di allenamento**

La mancata comprensione del ruolo della componente biologica fa dimenticare la condizione principale dello sviluppo a lungo termine e della specializzazione morfofunzionale dell'organismo

Al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento (in tempi certi) in gara

Da questa seconda considerazione deriva la necessità di individuare alcuni momenti nella stagione agonistica di massimo rendimento. Nasce così l'esigenza di realizzare il cosiddetto «picco di rendimento o di forma»

Picco: bel termine onomatopeico che rende bene la difficoltà di raggiungere un punto in salita e la precarietà di mantenersi in alto prima di precipitare o solamente scendere

Già questo argomento era stato affrontato da Tudor Bompas professore della York University di Toronto in un numero della rivista *New Studies in Athletics* dell'87 ma senza particolare costrutto

Il tutto si basava su affermazioni scontate del tipo:



la durata del picco è individuale
la durata dipende dal tipo e dalla quantità di allenamento
i dati in possesso non consentono di evidenziare strategie particolari rispetto al 2

I mondiali Giovanili vanno considerati come una **tappa** in più nel processo di maturazione degli atleti ma NON devono cambiare la metodologia di allenamento dei giovani!

Credo invece che la strategia di avvicinamento e mantenimento della forma prestativa debba seguire 2 vie completamente distinte: per atleti giovani o atleti di qualificazione nazionale, e per atleti di livello internazionale.

Atleti giovani

In questo caso è possibile ipotizzare anche 3 picchi annuali e questo perché il giovane ha una evoluzione che lo porta a modificare continuamente le sue caratteristiche fisiche di modo che risulta necessario confrontare a breve (2-4 mesi) i suoi progressi e le eventuali carenze

Poiché questo è il momento delle età dell'oro (o delle fasi sensibili) è opportuno agire per blocchi di lavoro facendo lievitare le qualità elette in quel momento e poi andare a verificare i progressi ottenuti.

In questo modo è possibile suddividere l'anno agonistico in tre periodi:

- invernale
- estivo 1^a parte, teso alla ricerca del minimo di partecipazione per i campionati di categoria
- estivo- autunnale finalizzato ai vari campionati di categoria

Ovviamente i tre picchi avranno percorsi con caratteristiche diverse:

Invernale: ottima occasione per il mezzofondista veloce per sviluppare compiutamente la potenza del meccanismo aerobico; la lunghezza delle gare ed il periodo ridotto di competizioni (circa 8 settimane) sembra sia la cosa migliore per l'ottenimento del picco del VO_2Max . In questo caso occorre sottolineare l'importanza del mantenimento nelle competizioni del cross corto la cui distanza si addice particolarmente ai mezzofondisti veloci.

Estivo 1^a parte: essendo il periodo di competizioni per eccellenza consente agli atleti da un lato di programmare con molta calma il momento migliore per l'ottenimento del massimo risultato cronometrico (basterà osservare attentamente il calendario gare ed evidenziare il momento in cui vi sono le migliori gare) dall'altro consente di poter spaziare su distanze vicine a quella scelta come eletta e sperimentare sensazioni e strategie di gara nuove; proprio per la lunghezza del periodo (almeno 16 settimane) sarà anche possibile porre qualche rimedio allorché ci si renda conto che sono stati effettuati errori di valutazione nel percorso di allenamento.

Estivo autunnale: periodo di finalizzazione teso al raggiungimento del massimo risultato cronometrico (campionati di categoria); non sono concessi errori programmatici e la ricerca del picco di forma è determinata solamente dalla qualità del lavoro e non dalla sua quantità.

Atleti di qualificazione nazionale: il percorso da seguire è molto simile all'atleta giovane, visto che il CDS ha luogo in settembre, aprendo così nuovi scenari per gli atleti senior che di solito utilizzavano la terza parte dell'anno come già un momento preparatorio intervallato da gare per non annoiarsi troppo.

Altro discorso per gli atleti top di valore mondiale: la creazione del Grand Prix e ovviamente la necessità di guadagno hanno mutato completamente le strategie di questi atleti che si trovano di fronte una stagione con gare di altissima qualità delle durata di tre mesi al cui centro è posto un grande evento (Olimpiadi, CdM ecc).

La necessità di gareggiare per guadagnare obbliga questi atleti a gare ogni 2-3 gg con il restante tempo occupato per i trasferimenti da una città all'altra e quindi impediti di fatto di allenarsi. In situazioni come queste gli atleti possono seguire strategie diverse:

1: effettuare blocchi di gare e poi sospenderle per una settimana per effettuare lavori di ripristino e poi riprendere a gareggiare; in tal modo possono mantenere stati di forma elevati per un periodo piuttosto lungo

2. effettuare gare in maniera continuativa accontentandosi di mantenere uno stato di forma vicino ma non al massimo; in tal modo si può sfruttare tutta la stagione.

Cosa trovo nell'armadio?

**ELEMENTI PER COSTRUIRE UN
PROGRAMMA**

**La programmazione
settimanale**

La fantasia al potere

Un microciclo per ogni occasione.
è oramai evidente che il
cosiddetto microciclo che
condiziona grandemente il nostro
lavoro può essere tranquillamente
manipolato a nostro uso e
consumo

Potremo avere microcicli di quattro giorni come di dieci. Il tutto a seconda delle nostre necessità

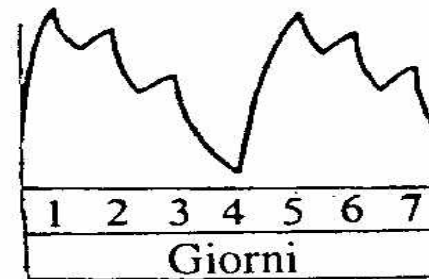
microciclo con carichi che si alternano a scarichi



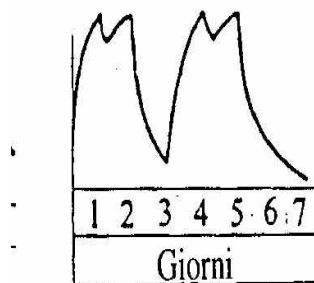
microciclo con tre sedute a carico crescente e tre a carico decrescente

✘ Non è possibile visualizzare questa immagine.

microciclo con sedute a decrescere



Esempio di microciclo con due sedute ad alta intensità consecutive.



01/11/15

33

Allorché il tecnico cerca di programmare l'attività annuale del proprio atleta la prima cosa che deve focalizzare è il momento temporale nel quale vi sarà la massima espressione di forma (in termini di risultati, ovviamente). Tale periodo viene comunemente definito dagli addetti ai lavori "picco di forma".

Si deve proprio scaricare?

il periodo di scarico sarà inserito solamente allorchè nel microciclo di lavoro non saranno previsti momenti di riposo in itinere. Per cui sino allo sviluppo di un programma che risulti essere almeno giornaliero non ci sarà momento di scarico

Nel momento in cui il tecnico percepisce che la fase catabolica impedisce una corretta crescita dell'effetto allenante allora si deve consentire tramite il riposo un aiuto all'organismo

Il periodo di scarico risponde a richieste ben precise dell'organismo

Ma per quanto tempo ed eventualmente cosa fare per sapere se si è scaricato abbastanza?

Innanzitutto la fase di recupero deve essere direttamente proporzionale al periodo di lavoro, per cui sarà il tecnico che in base alle sedute del microciclo dovrà anche predisporre il recupero

Tempo necessario a completare il recupero dei diversi processi biochimici nel periodo di riposo dopo un intenso lavoro muscolare

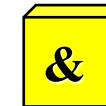
Processo	Tempo di recupero
Recupero delle riserve di O ₂ nell'organismo	Da 10 a 15 sec
Recupero delle riserve alattacide anaerobiche nei muscoli	Da 2 a 5 min
Ripristino del debito alattacido di O ₂	Da 3 a 5 min
Eliminazione del lattato	Poche decine di minuti
Ripristino del debito lattacido di O ₂	Da 0,5 a 1,5 ore
Risintesi delle riserve di glicogeno muscolare	Da 12 a 48 ore
Recupero delle riserve di glicogeno nel fegato	Da 12 a 48 ore
Aumento della sintesi induttiva delle proteine enzimatiche e strutturali	Da 12 a 72 ore

Affaticamento e ORMONI



I rapporti fra:

TESTOSTERONE LIBERO e CORTISOLO



TESTOSTERONE e CORTISOLO

... sono spesso usati come indici per rilevare l'affaticamento; vanno associati ai valori prestativi del periodo e ripetuti più volte l'anno

Affaticamento & ormoni



- **Una riduzione del rapporto TESTOSTERONE/CORTISOLO (T/C) superiore al 30% o un rapporto inferiore a 0.35/1000 sarebbe indice di affaticamento**
- **Un buon rapporto T/C potrebbe essere indicatore di buona condizione ormonale**
- **Un basso rapporto T/C potrebbe essere indicatore di insufficiente rigenerazione**

Il lavoro di sintesi

Durante la fase di preparazione che va dal periodo preagonistico a quello agonistico è opportuno inserire allenamenti con prove che imitano i ritmi gara

Queste prove consistono nell'effettuazione di parte della gara (ad es. i 600 m per gli 800sti o i 1200 m per i 1500sti) e debbono ricalcare la ritmica media della gara.

Sempre per semplificare se l'obiettivo di un 800sta è quello di correre in 2' la frazione di sintesi sarà percorsa al ritmo di 29"/ 29"5 ogni 200 m e cioè in 1'27"/1' 28". In tal modo l'atleta potrà ripetere più volte questa distanza e memorizzare la ritmica che dovrebbe mantenere in gara

Le competizioni e la forma agonistica

Le gare possono essere suddivise
in:

gare di rifinitura

gare in cui si ricerca la prestazione

gare in cui si ricerca il piazzamento

Gare di rifinitura:

consistono in competizioni (non necessariamente quelle per le quali ci si è espressamente preparati) che permettono di mettere l'atleta nella massima condizione

Gare di ricerca della prestazione:

una volta raggiunto il massimo della condizione l'atleta cercherà di ottimizzare il suo lavoro attraverso l'ottenimento di miglioramenti cronometrici

Gare con ricerca di piazzamento:

sono le tipiche gare che assegnano un titolo. In questo caso non è importante la ricerca del top cronometrico bensì una rigorosa impostazione tattica volta a raggiungere la miglior posizione possibile.

Ovviamente il contributo di sensazioni quali la stanchezza , la fatica ecc., dovrà essere dato anche dall'atleta, per cui con atleti evoluti sarà facile determinare periodi precisi di alternanza tra pausa e lavoro.

Gli 800 :
un nonnulla di questo,
una quisquilia di quello

Meglio esaltare le qualità o
colmare le carenze?
Un falso problema !

In una specialità nella quale gli interventi metabolici (anaerobici ed aerobici) sono equipollenti tutto deve essere esaltato e nulla trascurato

Che cosa trovo nell'armadio?

se voglio sviluppare il volume.....

Lungo
lungo per blocchi
medio
medio in progressione
medio variato
intermittente medio
intermittente corto
circuito modificato estensivo

Se voglio sviluppare la densità.....

Corto veloce
potenza aerobica (prove lunghe)
lavoro in variazione (prove medie)
potenza aerobica a scalare
triangolo
pot. aerobica in salita (prove lunghe)
circuito modificato intensivo
potenza lattacida in crescendo

se voglio sviluppare la intensità.....

Progressivo corto
potenza aerobica prove medie
capacità lattacida (prove medie)
potenza lattacida (prove a diminuire)
forza specifica (pesi)
potenza lattacida + forza (salite corte)
salite con variazioni
potenza lattacida (prove corte sul piano)



Lavoro orizzontale
lavoro verticale

Il segreto di una buona preparazione di un 800 consiste nel non abbandonare mai (anche se in proporzione variabile) i 3 lavori che con il passare del tempo assumeranno contorni più decisi

Nell'allenamento moderno di un 800sta non è possibile abbandonare uno dei tre momenti pena la decadenza delle prestazioni

Verso il picco

Lungo

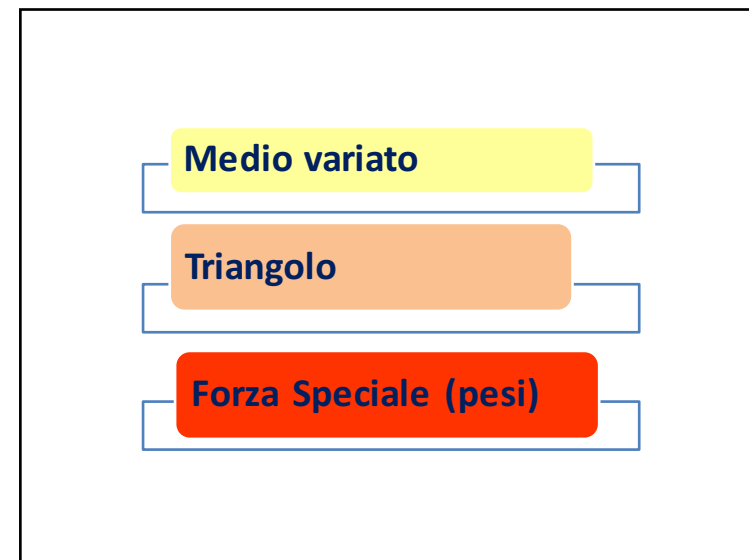
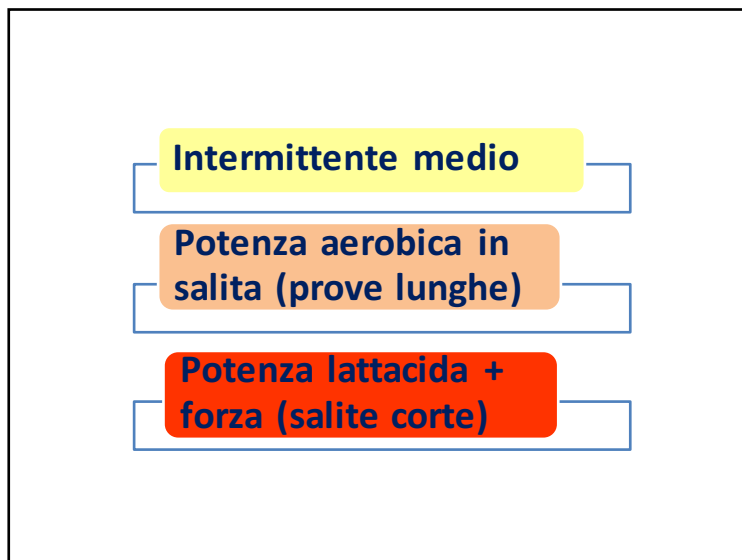
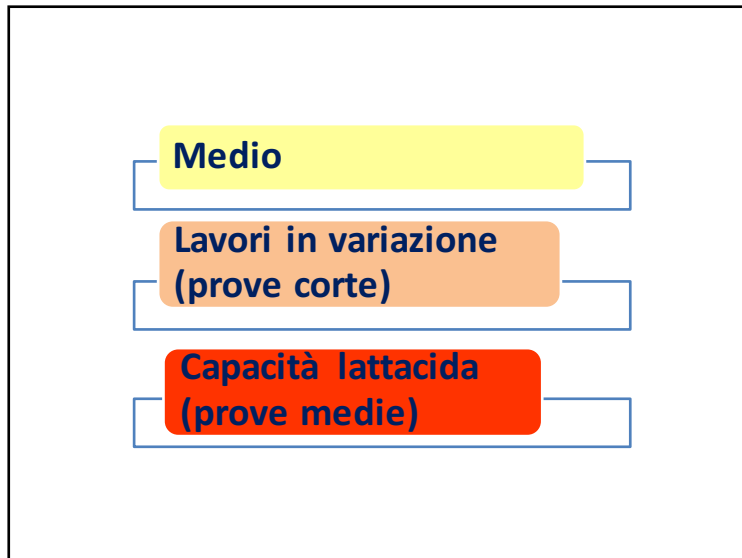
Corto veloce

Progressivo corto

Lungo per blocchi

Potenza aerobica
(prove lunghe)

Potenza aerobica
(prove medie)



Intermittente corto

**Circuito modificato
intensivo**

Salite con variazioni

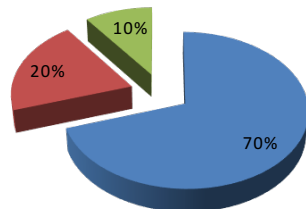
**Circuito modificato
estensivo**

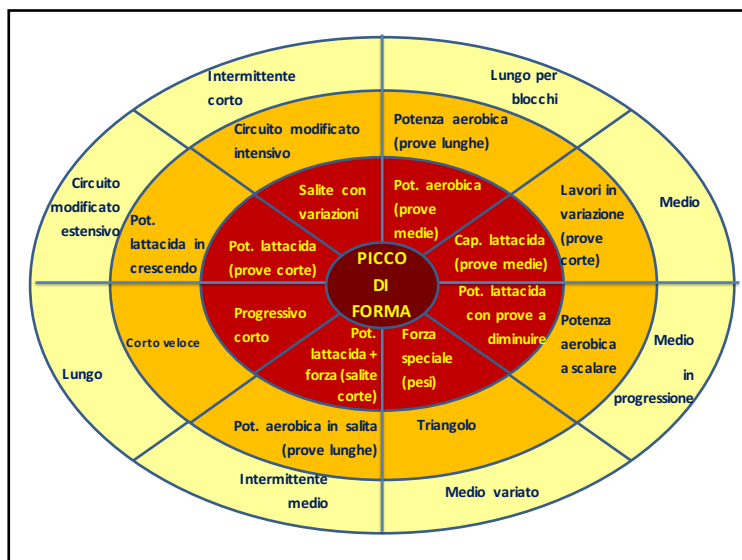
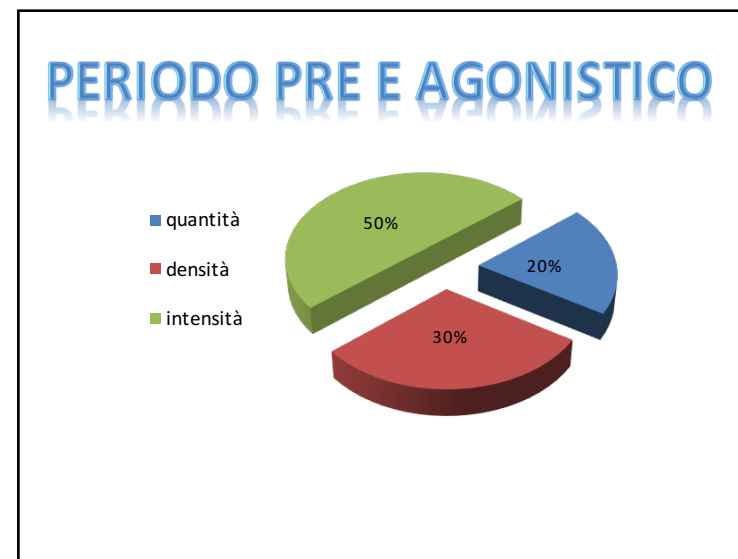
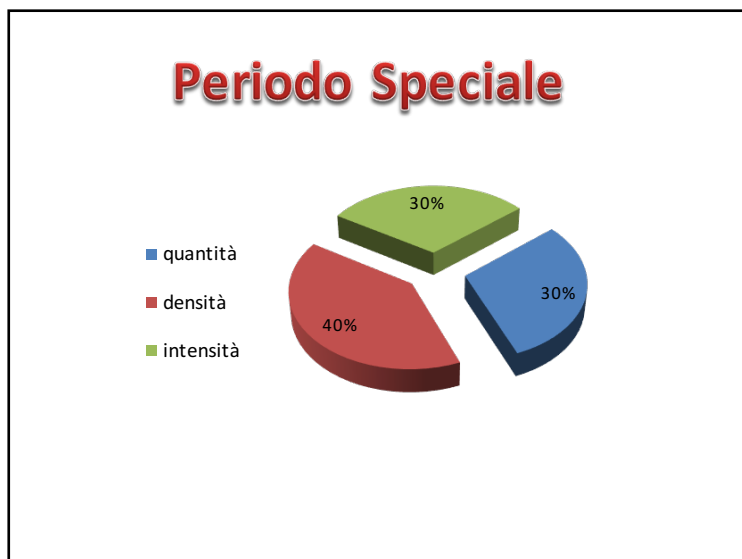
**Potenza lattacida in
crescendo**

**Potenza lattacida
(prove corte)**

Periodo Introduttivo

■ quantità
■ densità
■ intensità





**Buona programmazione
2016
a tutti!!!**