

## **Come si allenano i nostri atleti?**

*Esperienze con Carlo Raiteri nella categoria Allievi.*  
di Roberto Belcari

### **INTRODUZIONE**

L'età della categoria allievi 16-17 anni, rappresenta uno dei momenti importanti nella costruzione della carriera di un velocista. Questo periodo costituisce il momento delle scelte, ancora non del tutto definitive ma già in via di consolidamento, e il saper orientare il giovane in decisioni definitive rappresenta una grossa responsabilità sia da parte di chi lo segue, sia per l'atleta stesso, come momento di consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie possibilità.

L'atleta in questione ha ottenuto da allievo i seguenti risultati: 11"25 nei 100 piani, 22"16 nei 200 piani, appare evidente una certa predisposizione nella prova più lunga anche se sulla distanza breve avrebbe potuto ottenere un risultato migliore.

Carlo si è avvicinato all'atletica nel corso della categoria cadetti, mettendo subito in evidenza delle discrete doti di velocità, le strategie degli interventi che sono state adottate hanno fatto capo ad un unico e preciso obiettivo: dare la conoscenza dei giusti elementi tecnici che lo accompagneranno per tutta la vita di atleta, e assecondare le spinte della crescita con un training che non ostacolasse il naturale sviluppo biologico.

Questo principio ha condotto l'allenamento per tutta la categoria cadetti, senza però sottovalutare gli effetti del training che comunque ha avuto i suoi benefici, in particolar modo nella costruzione di un modello tecnico in cui il giovane deve fare riferimento considerando però che si tratta di un abito costruito sul suo fisico destinato a modificarsi nel tempo, un ruolo importante è stato svolto nella costruzione muscolare attraverso esercitazioni a corpo libero e con piccoli attrezzi, sappiamo quanto l'apporto muscolare giochi un ruolo importante nelle prestazioni riguardanti la velocità, per cui non è stato trascurato questo aspetto dosando nel modo giusto i carichi di allenamento.

Infine particolare attenzione è stato dato all'aspetto educativo, attraverso un'azione pedagogica di stimolo motivazionale al fine di far partecipare con entusiasmo il giovane alle attività proposte. Solo attraverso la responsabilizzazione e la consapevolezza da parte sua di affrontare un percorso difficile ma interessante, potremmo ottenere la sua disponibilità con entusiasmo.

### **LA CAPACITA' DI CARICO**

Prima di trattare l'argomento vorrei aprire una piccola parentesi che riguarda il carico di lavoro, con questo termine s'intende il contenuto dell'allenamento ciò che effettivamente si fa sottoforma di esercitazioni. Troppo spesso si sottovaluta la qualità del carico somministrato, il più delle volte esagerando nella quantità sopportabile dal fisico dell'atleta, altre volte proponendo un carico qualitativamente inadeguato. Per capacità di carico s'intende la capacità dell'organismo di tollerare sforzi senza alterazione della salute, determinando la qualità e la quantità del carico che un soggetto può sopportare.

Da qui l'importanza del livello di adattamento, a seconda di come l'organismo si adatta vi sarà una capacità di recupero più o meno veloce, in ogni età ma soprattutto in età giovanile lo sforzo di carattere sportivo rappresenta un eccellente stimolo per sviluppare una tolleranza a questi sforzi ma questi stimoli devono essere quantitativamente e qualitativamente giusti.

Lavorando con i giovani si dovrà tener conto di quest'aspetto fondamentale del training, i segnali di cui si dovrà prestare attenzione sono: stabilità della salute, la capacità generale di prestazione fisica, aspetti specifici dell'età e del sesso, le motivazioni e la stabilità psichica.

### **INDICAZIONI GENERALI SULLA QUALITA' DEL CARICO**

L'organizzazione dell'allenamento deve rimanere semplice e dovrà essere una continuazione del lavoro svolto nella categoria cadetti. Si dovrà tener conto d'alcuni principi guida come: progressività crescente negli sforzi, alternare dei carichi di diverso tipo, alternanza tra unità

d'allenamento e fasi d'addestramento, ricchezza dei mezzi d'allenamento Occorre porre attenzione all'esecuzione tecnica nei vari aspetti del training, con particolare attenzione a quelli della corsa e per lo sviluppo della forza con sovraccarico. Altro elemento da non sottovalutare cercare di non mescolare stimoli allenanti che possono essere in contrasto e provocare effetti contrari al loro scopo, mi riferisco in particolar modo alle seguenti esercitazioni:

1) Dopo un lavoro di resistenza lattacida non svolgo delle esercitazioni tecniche, e non propongo esercizi sulla forza. 2) Con le esercitazioni ritmiche non abbinò la resistenza alla velocità. 3) Dopo un lavoro di resistenza alla velocità non si può proporre una resistenza di tipo lattacido.

Possono invece coesistere le seguenti esercitazioni: 1) Dopo un lavoro di forza può seguire un lavoro di resistenza alla velocità o di potenza aerobica. 2) Dopo un lavoro di resistenza alla velocità può seguire un lavoro di potenza aerobica. 3) La forza esplosiva (es. balzi) può coesistere con un lavoro di tipo lattacido. 4) Le esercitazioni ritmiche con la potenza aerobica o resistenza lattacida.

## **PROGRAMMAZIONE**

L'obiettivo principale era quello di raggiungere il picco di "Forma fisica" nel mese di settembre periodo in cui si sarebbero svolti i Campionati Italiani Allievi. Una stagione molto lunga contraddistinta da due sotto obiettivi: le gare indoor nel periodo gennaio-febbraio e la prima parte della stagione all'aperto maggio-giugno e parte di luglio.

Da qui la necessità di effettuare una periodizzazione suddivisa in tre blocchi, con caratteristiche simili ma non uguali

## **PERIODIZZAZIONE A TAPPE**

### INTRODUTTIVO DUE SETTIMANE

Inizio il 27-10-08 fine il 9-11-08

### FONDAMENTALE UNO

Inizio il 10-11-08 fine il 29-11-08

### SETTIMANA DI SCARICO CON TEST

Test condizionali

### FONDAMENTALE DUE

Inizio il 8-12-08 fine il 27-12-08

### SETTIMANA DI SCARICO CON TEST

### CICLO SPECIALE

Inizio il 5-1-09 fine il 18-1-09

### CICLO AGONISTICO

Dal 19-1-09 al 15-2-09 (Camp.Ita. indoor)

Questa tipologia di ciclo viene ripetuta al termine delle gare indoor e al termine della prima parte di stagione all'aperto, con le dovute correzioni che riguardano la parte introduttiva e il fondamentale uno.

## OBIETTIVI DEI CICLI

INTROD.	FOND.1°	FOND.2°	SPECIALE	AGONISTICO
-avviamento alla capacità di lavoro -addestramento tecnico -lavori generali di forza -lavori di tipo aerobica -miglioramento delle capacità coordinative	-miglioramento delle capacità aerobiche -sviluppo delle capacità di corsa -miglioramento dei lavori di forza (quantità) -sviluppo della velocità -miglioramento delle capacità coordinative	-ulteriore sviluppo dei lavori di forza (quantità e intensità) -sviluppo della tecnica di corsa -sviluppo della capacità di corsa -costruzione della ritmica di corsa	-affinamento tecnico della corsa (partenza e fase lanciata) -accrescimento di forza di tipo speciale -aumento della velocità (in forma intensiva)	-affinamento della tecnica -evoluzione della velocità speciale -sostenimento della forza

## ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE

MEZZI	INTROD.	FOND.1°	FOND.2°	SPECIALE	AGONISTICO
CORSA	-Pot. Aerobica continua e frazionata	-Acceleazioni e sprint -prove di corsa medio-lunga 70%	-resistenza alla velocità -accelerazioni -prove medio-lunghe	-resist. Alla velocità -prove di cap.lattacida	-prove di sintesi (150m) -prove di velocità
TECNICA	-Imitativi e di sensibilizzazione	-tutte le andature	-Esercizi specifici di corsa	-partenze dai blocchi	-sprint dai blocchi -
FORZA GEN.	-Circuit-training Lavoro a settori	-Lavoro a settori			
FORZA SPECIALE		-Skip con cavigliera -rip. in salita	-balzi con varie combinazioni -rip. in salita	-balzi reattivi su ostacoli -balzi alternati	-reattività su ostacoli
FORZA ESP.-ELAS.		-Uso del bilanciere	-Uso del bilanciere		
FORZA SPECIFICA				-corsa balzata -traino	-corsa balzata
RITMICA		-Rapida e ampia (60m)	-Rapida e ampia (100m)	-Rapida e ampia come test di controllo	

## SITUAZIONE DI PARTENZA

L'atleta in questione si presentava come detto, con buone caratteristiche da velocista: ottime capacità reattive, rapidità nei singoli movimenti, una buona coordinazione di base. Dal punto di vista ritmico si sono evidenziati alcuni problemi riguardanti, in modo particolare, il passaggio dalla fase di accelerazione alla fase lanciata della corsa; dai test effettuati è emersa un'insufficiente estrinsecazione della forza, problema evidenziato in un passo di corsa troppo breve che è poi la

causa di una ritmica sbagliata e non adeguata alle possibilità dell'atleta, Carlo sviluppava una ritmica di gara sui 100m di 48 passi, da cui deriva una falcata di 2,08m. Ipotizzando un tempo sui 100m di 11"10 e avendo lui un arto lungo 90 cm, dai calcoli effettuati secondo le teorie del prof. Vittori, lui dovrebbe effettuare i 100 m con un numero di passi inferiori e della lunghezza di 2,34m. con una frequenza di 4,74. Questo è stato uno dei primi problemi affrontati nel corso dell'anno, quello di modificare la sua ritmica in direzione di una maggiore ampiezza del passo. Per fare questo è stato dato ampio spazio alle esercitazioni che riguardavano lo sviluppo della forza di tipo ciclico, cercando di strutturare a livello motorio, un modello di corsa ampia utile a migliorare la sua ritmica. Si è dato ampio spazio alle esercitazioni con il bilanciere in particolare esercizi che esprimessero un tipo di forza veloce esplosiva come gli esercizi di strappo e di ½ squat jump, non sono mancate le esercitazioni di tipo ciclico di forza esplosiva-elastica come i balzi, le prove di corsa in salita, corsa con il traino. Altro problema affrontato è stato quello di proporre esercitazioni di resistenza specifica e speciale, prove che non si sono affrontate negli anni precedenti, per salvaguardare l'atleta giovane. A tale scopo è stato inserita nel programma una proposta di lavoro "progressiva" che prevedesse una maggiore sollecitazione dei sistemi cardiocircolatori e della resistenza specifica.

### **SITUAZIONE NELLA PROVA DEI 200m**

Rispetto alla gara più breve, nei 200 Carlo riusciva ad esprimersi in modo migliore, probabilmente per una certa predisposizione verso questa prova, legata a mio avviso a delle buone capacità di stiffness che lo mettono in condizione di "tenere" nella parte finale, ma non solo, una distribuzione ritmica adeguata hanno fatto sì di raggiungere un discreto risultato. Alla fine del primo anno allievi il personale in questa prova risultava di 22"57 elettrico con una distribuzione temporale di questo tipo: 11"3-11"1 manuale, con un differenziale di soli due decimi, molto lontano dalla teoria che prevede un differenziale di almeno 4 decimi. Considerando però che l'atleta è ancora giovane e che quindi deve ancora maturare alcuni aspetti condizionali e consolidare i parametri ritmici, il differenziale poteva anche starci con l'obiettivo però di migliorare nel corso della preparazione la capacità di resistenza speciale per una migliore distribuzione dello sforzo. In occasione del suo primato personale 22"16 elettrico i passaggi sono stati i seguenti: 11"1- 10"8 manuale decisamente migliore rispetto alla precedente distribuzione.

### **TEST DI CONTROLLO**

Nel corso dell'anno si sono effettuati diverse batterie di test, essendo la programmazione divisa in tre parti, al termine di ciascuna si sono effettuati i test per verificare l'esito del lavoro svolto, ciò risulta di fondamentale importanza, attraverso questo controllo posso intervenire per eventuali modifiche del programma.

Non avendo strumenti sofisticati si sono effettuati i classici test da campo con i seguenti risultati:

<b>TEST EFFETTUATI ALLA FINE DEL CICLO GENERALE 1^ TAPPA</b>	<b>TEST EFFETTUATI ALLA FINE DEL CICLO SPECIALE 3^ TAPPA</b>
<b>Test di balzi</b> Lungo da fermo 2,85 Triplo da fermo 7,95 Quintuplo da fermo 14,30  <b>Test di rapidità</b> 50 tocche 9"15	<b>Test di balzi</b> Lungo da fermo 2,95 Triplo da fermo 8,70 Quintuplo da fermo 14,80  <b>Test di rapidità</b> 50 tocche 9"02

<b>Test di corsa</b> 30m 3"75 60m 6"85 <b>Test di corsa ampia e rapida</b> R. 11"25-54 p-fre 4,67 A. 11"55-46,60 p-lung. Passo 2,14	<b>Test di corsa</b> 30m 3"62 60m 6"62 <b>Test di corsa ampia e rapida</b> R. 11"02-56 p-fre 5.06 A. 11"40-44 p-lung. Passo 2,27
--	---

### CICLO INTRODUTTIVO 2 SETTIMANE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
-Forza esplosiva 6 lungo 6 tripli 6 quintupli  -Allunghi 5x60 70%  -Pot. aerob. Cross con variazioni di ritmo 25'	-Forza max -Squat 3x3x50 al castello Alternati con tre serie eseguite velocemente al 50%  -Molleggi piede 3x10 x60 dx-sx -Slanci 3x6x40 -flessori alla macch. 3x10x20 -Panca 3x4x40	-Riposo	-Forza gen.  -Piegate 3x6x25  -Panca 3x6x40  -Molleggi piedi 3x10x60 dx-sx  -Strappi 3x6x30 Addominali dorsali	-Forza spec. 4x120 toccate in skipp  -Serie di sprint 10x20 rec. al passo  -Aerobico cross a velocità costante 20' a 4' al km	Andature di ogni genere in forma estensiva  -Forza spec. 3x3x30 salite  -Prove di corsa sul piano 6x60	-Riposo

### FONDAMENTALE 1° 3+1 SETTIMANE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
-Forza esplosiva 4x50m in balzo  -allunghi 5x80 70%  pot. aerob. Cross con variazioni di ritmo 25'	Forza max -Squat 3x3x50 al castello Alternati con tre serie eseguite velocemente al 50%  -Molleggi piede 3x10 x60	-Andature in forma estensiva  -forza generale:braccia, glutei, add.-dors.  -3x30 skip veloce  -res. -10/12 x100 rec.2'	Forza max.  -Piegate 3x6x25 -Panca 3x6x40 -Molleggi piedi 3x10x60 dx-sx -Strappi 3x6x30 Addominali	-Forza spec. 4x120 toccate in skipp -serie di sprint 10x20 rec. al passo  -Pot. aerobica Cross a	Andature di ogni genere in forma estensiva  -Forza spec. 3x3x30 salite  -Prove di corsa 6x60	-Riposo

	dx-sx -Slanci 3x6x40 -Flessori alla macch. 3x10x20 -Panca 3x4x40		dorsali	velocità costante 20' a 4' al km		
--	---	--	---------	---	--	--

### FONDAMENTALE 2° 3+1 SETTIMANE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
-Forza esplosiva 6 lungo 6 tripli 6 quintupli 2 decupli  -Allunghi 5x80 70%  -Res 150x10/12 rec. 2'	Forza max -Strappi 3x6x30 -½ squat continuo 4x8 50% p.c. -Panca 3x4x40 -Molleggi piede 3x10 x60 dx-sx	-Forza generale add.-dors. braccia, glutei.  -Tecnica di balzi  -Prove ritmiche 3x100 rap. 3x100 amp.	-Forza gen. -Piegate 3x6x25 -Panca 3x6x40 -Molleggi piedi 3x10x60 dx-sx -Strappi 3x6x30 Addominali dorsali	-Forza spec. 4x120 toccate in skipp -Serie di sprint 10x20 rec. al passo -Pot. aerobico mista 200-400- 300-200 rec. 5'	-Andature di ogni genere in forma estensiva  -Forza spec. 4x3x30 salite  -Prove di corsa piana 6x60	-Riposo

### CICLO SPECIALE 2+1 SETTIMANE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
-Forza esplosiva elastica balzi con tre passi di avvio: 4 tripli 3 quintupli 2 decupli  -Allunghi  -Res. alla velocità 3x(80x3) rec. 5'/10'	-Forza reattiva: balzi tra gli ostacoli 6x10 hs dist. 6 piedi  -Andature  - Corsa rapida- ampia su 60m	-Forza esplosiva elastica balzi brevi con tre passi di avvio: 4 tripli 2 decupli  -Allunghi  -Res. alla velocità 3x(100x2) rec. 5'/10'	-Rapidità skip 3x30 toccate  - Allunghi  -Res. lattacida: 200-300- 200-300 rec.12'	-Andature varie:lento- veloce; ecc.  -Sprint: 10x30 rec. 4'	-Balzi reattivi con ostacoli bassi (ginocchia bloccate)  -Allunghi  -Pot. Lattacida 4x150 rec.15'	-Riposo

### CICLO AGONISTICO SENZA GARE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

-Forza reattiva balzi con ost. 10x6 hs	-Andature varie -Pot. Alattacida 2x60 2x80 rec.10'	-Andature varie  -Prove ritmiche di corsa in curva ( 120 m) 2-3 prove	-Andature  -Res. velocità 3x60 2x80 1x150 rec.4'/10	-Andature varie  -Allunghi	-Prove di sintesi 3x150 rec. 15'	-Riposo
--	--	--	---	----------------------------------	--	---------

### CICLO AGONISTICO CON GARE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
-Andature varie  -Prove di velocità 4x80 rec. 10'-12'	-Forza reattiva 6x6 hs  -Partenze dai blocchi 6x30 rec. 4'	-Andature varie  -Prove ritmiche di corsa in curva ( 120 m) 2-3 prove	-Andature  -Prove tecniche di partenze dai blocchi in curva 4x40 m	-Riposo	-Gara	-Gara

### RISULTATI

In conclusione possiamo affermare che il lavoro svolto sul campo, nel nostro piccolo ha dato i suoi frutti, oltre a migliorare il personale nei 100 e 200 m si è sviluppata una migliore ritmica di corsa migliorando il numero di passi nella prova dei 100m e distribuendo in modo omogeneo le due frazioni della prova nei 200m, a dimostrazione che si possono raggiungere dei buoni risultati se viene preparata prima una giusta programmazione del lavoro, utilizzando mezzi e metodologie finalizzati a risolvere problemi di carattere tecnico e fisiologico, ma ciò che in modo particolare mi soddisfa e che l'atleta è uscito da questa esperienza con un rinnovato entusiasmo pronto ad affrontare sfide ben più importanti.

### Bibliografia:

Scuola Italiana di Velocità: "Le gare di velocità"(Carlo Vittori e collaboratori)  
 "Esperienze sulla distribuzione dello sforzo nelle gare di velocità"  
 (Carlo Vittori)  
 "L'organizzazione dell'allenamento" (Bellotti Donati)  
 "La capacità di carico nell'età giovanile" (Gudrun Frohner)

### Autore

Roberto Belcari  
 Via Del Maglio 4/b  
 33170 Pordenone  
 E-Mail robertobelcari@alice.it