



Marcelloni Paolo

Sezione Archivi

Programmazione 1996/97

*Programmazione, metodologia e mezzi di allenamento nella preparazione di atleti fondisti
seniores*

1998

PROGRAMMAZIONE, METODOLOGIA E MEZZI DI ALLENAMENTO NELLA PREPARAZIONE DI ATLETI FONDISTI SENIORES

Il lavoro che verrà presentato è riferito all'anno **agonistico 1996/1997**, questa sistematicità ed organizzazione dei piani di allenamento è stata proposta, con gli stessi atleti, da tre anni.

Gli atleti che hanno seguito scrupolosamente la programmazione proposta nel periodo sopra indicato, ritengo possano essere collocati in una fascia di **“media qualificazione”**.

Alcune loro caratteristiche:

ATLETA “A”

Età	31
Peso	73
Altezza	175
Soglia anaerobica	168 (al cicloergometro)
Risultati	Nei primi dieci nelle prove di Campionato Italiano
Annotazioni	Ha ripreso l'attività agonistica con l'introduzione del pattino in linea, svolge regolare attività lavorativa

ATLETA “B”

Età	18
Peso	65
Altezza	176
Soglia anaerobica	172 (al cicloergometro)
Risultati	Nel 97, primo anno nella categoria seniores, si è qualificato, per la prima volta nella sua carriera agonistica, nelle finali di fondo ai Campionati Italiani, ha concluso le due prove della 10000 a punti a pieni giri.
Annotazioni	Studente

Caratteristiche generali della programmazione 96/97

Sono state apportate forti modificazioni nel lavoro svolto rispetto all'anno precedente.

Nel 1996 aveva avuto un ruolo fondamentale, individuando nella periodizzazione spazi importanti, **la tecnica**, la quale doveva ancora essere modificata, migliorata e stabilizzata con l'obiettivo di poter successivamente programmare allenamenti metabolici sul mezzo ma con velocità decisamente più adeguate e vicine a quelle di gara.

Fino a tutto il periodo speciale, il lavoro metabolico veniva in gran parte svolto con allenamenti di corsa a piedi (pochissimo il lavoro in bicicletta), naturalmente modificando nei vari microcicli i meccanismi interessati.

Come si potrà individuare nella **programmazione 1997**, la corsa è stata inserita soltanto nei mesi di ottobre e novembre una sola volta alla settimana.

E' ovvio che nella attuale programmazione 97/98 vengono nuovamente a modificarsi gli obiettivi da raggiungere.

Seppur mantenendo fermi i principi fondamentali della metodologia dell'allenamento, per continuare il processo di adattamento, il lavoro che sto proponendo ha caratteristiche diverse rispetto alla passata stagione.

Il lavoro (1997) è ancora impostato sul **VOLUME** del lavoro, anche se si può osservare nel dettaglio della programmazione che la **QUALITA'/INTENSITA'** del lavoro è sempre presente in quanto elementi determinanti per preparare adeguatamente la gara.

Pur avendo i due atleti di riferimento caratteristiche molto differenti, i mezzi di allenamento proposti, hanno dato per entrambi buoni risultati e credo per i seguenti motivi:

L'atleta "A", potenzialmente forte in generale, ma con difficoltà di modificazioni sostanziali della tecnica, ha necessità di quantità di lavoro.

L'atleta "B", è fondamentalmente un giovane in costruzione, ha acquisito un buon livello di interpretazione della tecnica, deve, per potersi inserire nella massima categoria, accettare e rendersi disponibile ad allenamenti quotidiani di circa tre ore.

Tra gli strumenti utilizzati durante la stagione hanno avuto il ruolo fondamentale il cronometro ed il cardiofrequenzimetro.

I lavori **lattacidi** ritengo siano i più difficili da far accettare, ma per le esigenze del nostro sport sono i fondamentali, seppur supportati massicciamente da quelli aerobici.

Ad esempio nei periodi GARA, nei lavori di Capacità lattacida, 2x (500x5), l'atleta "B" riusciva a mantenere la flessione della velocità entro il secondo nelle 10 ripetute, lavorando durante le prove tra i 178 e i 184 battiti.

Un'ultima personale considerazione:

anche se sistematicamente proposti lavori per il miglioramento della velocità (allenamenti di potenza lattacida), ritengo che per il fondista non sia consigliabile valutare la sua velocità con il solo "giro lanciato".

Questo per due fondamentali motivi:

- 1- in gara non avviene mai una volata di un giro (a livello internazionale le volate iniziano a tre, quattro giri dal termine),
- 2- perché con un tempo di erogazione di energia al di sotto dei 20 secondi, anche se la tecnica espressa non è delle migliori, si riesce a mantenere alta la velocità. Superato tale tempo soltanto gli aspetti soggettivi metabolici non riescono a sostenere alta la velocità se non correlati con una adeguata tecnica.

Vi rimando alla lettura della mia programmazione nella quale ho voluto quantificare il lavoro svolto nell'arco dell'anno.

Troverete prevalentemente il chilometraggio nei vari meccanismi energetici, suddiviso nella periodizzazione, inoltre la quantità di allenamenti relativi alle sedute di pesi ed atletica a carico naturale, il tempo dedicato alla tecnica ed il numero delle partenze.

Il confronto costruttivo tra tutti gli allenatori della Scuola Italiana Pattinaggio, credo sia l'unica occasione per creare i presupposti di una crescita culturale della nostra figura professionale.

Paolo Marcelloni

Direttore SCUOLA ITALIANA PATTINAGGIO A ROTELLE CORSA