

I documenti di www.mistermanager.it



LA VELOCIZZAZIONE DEI RITMI



La volontà di incrementare i propri ritmi di gara con l'inserimento in allenamento di prove ripetute non sempre sortisce effetti positivi (si può andare incontro ad affaticamenti o infortuni), soprattutto se queste vengono protratte nel tempo senza un adeguato criterio di **prerequisiti e progressività**. Infatti le prove ripetute (soprattutto quelle superiori al Km) sono allenamenti che sollecitano in maniera importante tutte le componenti della performance (metabolica, neuromuscolare e soprattutto ormonale), necessitando **diversi giorni di recupero tra una seduta (di questo tipo) e l'altra**. Ancor più delicato è il discorso quando si gareggia; le gare comportano per l'organismo un impegno ancor maggiore di quello delle ripetute. **Allora quali sono le leggi dell'allenamento che permettono di lavorare al meglio sulla velocità di gara, minimizzando il rischio di infortuni e di affaticamenti che non sortirebbero gli effetti allenanti voluti?**

- 1) Il primo accorgimento è quello di eseguire le prove ripetute (in particolar modo quelle lunghe e medie) nel periodo di **preparazione Specifica**, **solo** dopo aver lavorato sulle componenti metaboliche e neuromuscolari in maniera importante nei periodi precedenti (**Generale e Speciale**). Per approfondire è possibile vedere il [documento](#) e l'[audio/video](#) dedicato all'argomento.
- 2) Il secondo accorgimento è quello di dedicare nel periodo Speciale e Specifico sedute **con tratti frazionati a velocità elevata** (comunque maggiore al RitmoGara attuale) di **lunghezza non eccessiva**, in maniera tale da poter *eseguire un volume di queste velocità cospicua, ma con una produzione glicolitica limitata...e di conseguenza un livello di affaticamento inferiore*.

Il documento odierno lo dedicheremo proprio a questi ultimi mezzi, tenendo in considerazione che questo tipo di sedute è in grado di incrementare la **Velocità di gara**, ma la **Capacità di gara** (cioè la durata per la quale è possibile mantenere tale velocità) deve essere allenata con altri mezzi come Medi, Progressivi, ecc.

MEZZI ALLENANTI

Importante: questi tipi di allenamenti vanno fatti in pianura e su tratti accuratamente misurati (ancor meglio se in pista) per la preparazione di gare di **10-15 Km**; con adeguati accorgimenti (in relazione ai ritmi adoperati) possono essere sfruttati anche per la preparazione delle gare di mezzofondo estive di **3-5 Km** dedicate agli amatori che gareggiano abitualmente su strada. Possono essere introdotti sia dal periodo di Preparazione Speciale, con un concomitante incremento (non eccessivo) dei ritmi negli allenamenti puramente metabolici.

ALLENAMENTI GIA' APPROFONDITI

FARTLEK: come visto nel [documento dedicato](#), esistono diverse durate degli intervalli che vanno a stimolare le qualità che determinano la performance. In particolar modo le varianti con intervalli che vanno dai 40" ai 2', sono quelle che permettono di lavorare sulla **Velocità di gara**. Essendo allenamenti in cui viene lasciata una certa libertà nell'interpretare i ritmi, è comunque consigliabile correre i tratti veloci all'intensità pressapoco corrispondente al **RG5000m**. Il fatto che gli intervalli abbiano durata doppia dei tratti veloci (che comunque sono di durata limitata), *permette all'organismo un recupero tale da limitare l'attivazione della glicolisi anaerobica* (con conseguente ridotto affaticamento e tempo necessario per il recupero dopo la seduta) e *l'esecuzione di un numero elevato di ripetizioni*. È possibile introdurre questi mezzi sin dalla fine del periodo Generale. Ecco sotto alcuni esempi:

- 20-30 x [40" veloci + 1'20" di corsa blanda]
- 12-15 x [1' veloce + 2' di corsa lenta]
- 10 x [2' veloce + 2-3' di corsa blanda]

RIPETUTE BREVI e MEDIE: anche in questo caso, i mezzi [sono già stati approfonditi](#); sono da preferire gli allenamenti con le intensità che utilizzano i **RG5000m** in quanto permettono di utilizzare velocità elevate (superiori a quelle che si tengono nelle gare su strada), ma non eccessive da andare a stimolare eccessivamente la glicolisi anaerobica. Queste possono essere inserite sia nel periodo *Speciale che Specifico*; l'incremento del carico (seduta dopo seduta) si ottiene incrementando il N° di ripetizioni o la lunghezza delle stesse. Ecco sotto alcuni esempi:

- 15-20 x [400m (RG 5000m) + 200m di corsa blanda]
- 10-12 x [500m (RG 5000m) + 200/300m di corsa blanda]
- 8-9 x [700m (RG 5000m) + 2-3' corsa blanda]

È anche possibile effettuare sedute con ripetute di **lunghezza mista** (dai 400 ai 700m) in maniera progressiva, degressiva o piramidale, utilizzando sempre il RG5000m e partendo da un volume totale di circa 5 Km ed incrementando dell'8-10% seduta dopo seduta.

Come trovare il RG5000m? La soluzione migliore è estrapolarla dal tempo di una gara di **10Km** corsa da poco; per la maggior parte degli atleti (con differenze di qualche secondo) la velocità è di **10"/Km in meno** rispetto al RG10Km. Volendola ricavare da distanze diverse, è possibile utilizzare la [Calcolatrice di Riegel](#) (per gli atleti più portati per le distanze lunghe) o quella di [Ranucci-Miserocchi](#) (per gli atleti più portati per le distanze corte).

ALTRI ALLENAMENTI

Se quelli presentati sopra rappresentano i mezzi standard più utilizzati, riportiamo sotto altri allenamenti che variano per distanze e intensità, ma possono trovare utilità in particolari situazioni o permettere di utilizzare altri ritmi.

Le RB di SALAZAR: Alberto Salazar (l'allenatore di *Mo Farah*) è salito alla ribalta dalle Olimpiadi di Londra del 2012, quando suoi 2 atleti sono saliti sui gradini più alti del podio della corsa dei 10000m. Tecnico che punta molto sullo stimolo delle componenti neuromuscolari dell'allenamento (a questo [link](#) è possibile vedere un estratto da una sua intervista), propone questa seduta di “*raccordo*” tra l'allenamento dedicato alla Velocità e quello più specifico. La seduta è molto semplice, e consiste nel correre **7 ripetizioni di 300m alternate a 300m di corsa blanda**. L'intensità deve essere tale da riuscire a *percorrere tutte le ripetizioni sui 300m molto velocemente, ma senza cali di velocità dalla prima all'ultima* (l'ultima dovrebbe essere quasi massimale).

Ovviamente non è semplice stabilire i ritmi a priori, ma con il passare delle sedute si riuscirà a gestire al meglio questo tipo di allenamento.

Ma perché la distanza utilizzata è di 300m?

Salazar spiega che una lunghezza superiore (ad esempio 400m) imporrebbe un calo di velocità non funzionale al tipo di stimolo che si vuole dare.

E perché le ripetizioni sono proprio 7? Essendo un mezzo di raccordo tra l'allenamento Generale e Specifico, è da considerare come “complementare” (anche se molto importante), in maniera tale da non andare ad affaticare eccessivamente l'atleta.

Istruzioni per l'uso: la descrizione fatta da Salazar, è riferita ad atleti di livello olimpico, che probabilmente corrono i 300m intorno ai 40”, per questo motivo è da prestare estrema cura quando si propone questo mezzo agli amatori.

- Volendo contestualizzare la lunghezza della ripetuta per un amatore, è consigliabile utilizzare tratti di **200m** (per atleti che corrono i 10Km in più di 40'), oppure di 220-240m (per atleti da 39-35' sui 10Km) o 250-260m (per chi corre i 10 Km sotto i 34'). Tale lunghezza dovrà essere mantenuta per tutta la stagione.
- Il numero di ripetizioni rimane **7** per tutta la stagione; inizialmente sarà una seduta che indurrà un certo affaticamento muscolare nei giorni successivi, ma con il passare delle sedute diventerà un *relativamente facile allenamento di mantenimento*.
- Come già specificato, è da inserire solo dopo che si è lavorato in maniera importante sulle **componenti neuromuscolari**, altrimenti gli adattamenti saranno minimi e il rischio di infortuni elevato.
- *Ogni quanto utilizzarlo:* dopo la fine del periodo Generale è possibile inserirlo **3 volte** nell'arco di un mese; successivamente, dipende molto dalla metodologia di allenamento affrontata e dalle caratteristiche dell'atleta. In generale, **2 volte** al mese è la soluzione migliore per il mantenimento e per valutare se le qualità neuromuscolari sono rimaste inalterate.

IL TEST DI YASSO: questo protocollo è stato ideato dal tecnico americano Bart Yasso parecchi anni fa. Fondamentalmente è un test che si prefigge di stimare il tempo finale di una maratona in base ad un protocollo di ripetute sugli 800m.

Istruzioni per l'uso: dopo un adeguato riscaldamento si effettua un *10 x 800m con rec. 400m* (i 400m vanno corsi in un tempo pari o inferiore alla ripetuta sui 800m). Successivamente si calcola la media dei tempi sugli 800m in “**minuti+secondi**” e si riporta il tempo in “**ore/minuti**”, stimando il



tempo teorico della maratona. Ad esempio, ottengo una media di “3 minuti e 10 secondi” nel test, è ragionevole ipotizzare (secondo l’autore) di poter finire la maratona in “3 ore e 10 minuti”. È logico immaginare che ci sia poca correlazione fisiologica tra lo sforzo di questo test e quello di una maratona; per questo, lo [stesso autore](#) consiglia di *inserirlo in un regolare allenamento per la maratona, altrimenti non è possibile considerarlo predittivo*. Per chiarire: se eseguo un protocollo ed ottengo una media (esempio 3’00 ► 3 ore) e per il



mese successivo lavoro con un allenamento finalizzato al miglioramento dei 5000m, sarà ovvio che migliorerò nel Test di Yasso (ottenendo ad esempio una media di 2’50” ► 2h50’), ma senza un allenamento finalizzato alla maratona non potrò mai ottenere tale tempo e tali miglioramenti!! Infatti, gli anni di utilizzo di questo protocollo da parte di diversi allenatori, ha portato a concludere che il test può essere predittivo se:

- La maratona è stata preparata in maniera corretta, con un adeguato lavoro per la **Resistenza Aerobica**.
- Si usa il dato in maniera approssimativa, considerando che è ragionevole ipotizzare un errore di anche 10’.
- Venga effettuato 10-14 giorni prima della maratona.....senza togliere che possa essere utilizzato quando si vuole come puro mezzo d’allenamento.

Fondamentalmente indica quanto è pronto l’organismo ad affrontare la maratona in termini di Potenza Aerobica e qualità neuromuscolari (cioè in termini di velocità...ma non di durata).

Rimane comunque un **ottimo protocollo d’allenamento** per stimolare queste qualità fisiologiche in funzione della maratona, e di testare il proprio potenziale. Ricordo inoltre che alcuni GPS hanno il [programma per questo protocollo](#) inserito.

CONCLUSIONI

I mezzi d’allenamento affrontati in questo documento si prefiggono di incrementare le **velocità di gara** se abbinati ad allenamenti finalizzati al miglioramento della **capacità di gara**, come i medi e i progressivi. È da ricordare che le gare (come le ripetute medio/lunghe) allenano entrambe le qualità elencate sopra, ma comportano un maggiore rischio di infortunio o affaticamento...e quindi richiedono tempi più lunghi per il recupero. L’elemento in comune dei mezzi presentati sopra (malgrado siano apparentemente diversi) è l’utilizzo di intensità e durate tali da *non andare ad attivare eccessivamente la glicolisi*, in altre parole, *per non creare debiti di ossigeno troppo elevati da recuperare*; non a caso, le ripetute di Salazar (che sono le più intense) non devono durare più di 40”, mentre quelle del protocollo di Yasso (che si corrono più lentamente), possono perdurare anche più di 3’. Sotto riportiamo una tabella riassuntiva delle 4 tipologie di allenamento approfondite.

ALLENAMENTO	PROTOCOLLO	VELOCITA' DI RIFERIMENTO	PERIODO	UTILITA' PRINCIPALE
<u>FARTLEK</u>	20-30 x [40" veloci + 1'20" rec] 12-15 x [1' veloce + 2' rec] 10 x [2' veloce + 2-3' rec.]	Indicativamente RG5000m, oppure RG10Km - 10"/Km	TUTTI	Velocizzazione ritmi senza riferimenti eccessivi
<u>RIPETUTE BREVI E MEDIE</u>	15-20 x [400m veloci + 200m rec] 10-12 x [500m veloci + 200/300m] 8-9 x [700m veloci + 2-3' rec]	RG5000m, oppure RG10Km - 10"/Km	SPECIALE SPECIFICO	Velocizzazione ritmi con riferimenti precisi
<u>RIPETUTE BREVI DI SALAZAR</u>	7 x [300m veloci + 300m di rec]	Massima intensità compatibile	SPECIALE SPECIFICO	Trasformazione lavoro neuromuscolare ► specifico
<u>TEST DI YASSO</u>	10 x [800m veloci + 400 rec.]	Massima intensità compatibile	SPECIFICO	Adeguamento neurom. + Potenza Aerobica