

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 22 (1965)

Heft: 3

Artikel: Metodi di allenamento della corsa di resistenza

Autor: Studer, J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001060>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Metodi di allenamento della corsa di resistenza

J. Studer, maestro di sport SFGS, Macolin.

Testo italiano: S. Sulmoni, Bellinzona.

Introduzione

La diminuzione delle attitudini alla resistenza della nostra gioventù maschile, conseguenza negativa delle snervanti condizioni della vita moderna — in particolare della motorizzazione — è una realtà. Ciò è deprecabile sia dal punto di vista della salute (infarto), che dell'educazione, come pure da quello militare. Una valida possibilità di opporsi a questa tendenza sarebbe quella di introdurre un allenamento alla resistenza nel lavoro di base dell'IP.

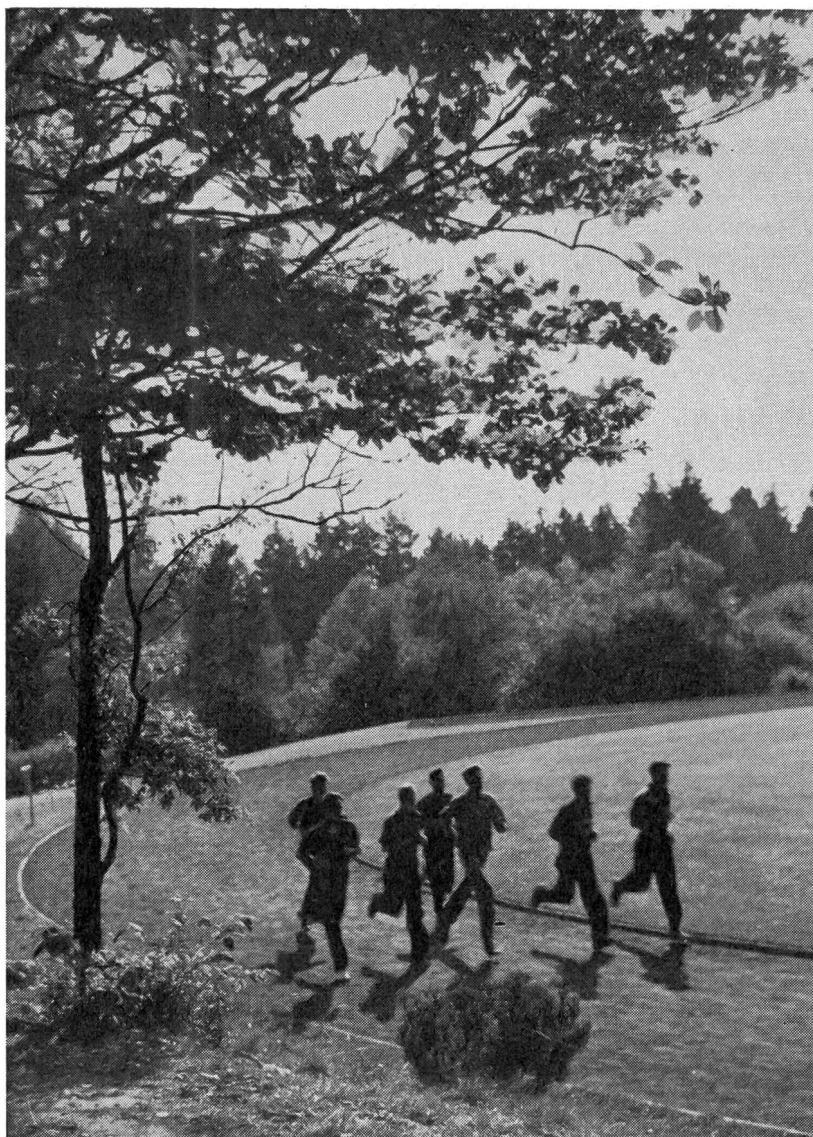
Lo scopo del mio esposto è innanzitutto quello di sottoporre al lettore qualche considerazione d'ordine generale attinente all'allenamento della corsa, di definirne i principali metodi di allenamento e di presentare un metodo appropriato per i giovani in età IP.

Considerazioni generali

Per meglio comprendere l'allenamento della corsa podistica, bisogna sapere che la stessa è una costante lotta per l'ossigeno. Nel caso dei 100 m., la riserva d'os-

sigeno è dell'ordine di quasi il 100%, poichè l'atleta corre possibilmente senza respirare. Essa è approssimativamente dell'80% per i 400 m., del 65% per gli 800 m., del 20% per i 5000 m. e solamente del 2% in una corsa di maratona. Dunque, per principio, su una distanza determinata, più la velocità è forte, maggiore è la necessità di disporre di una riserva d'ossigeno; per contro più la distanza è lunga, diventa importante l'assorbimento d'ossigeno durante la corsa. Di conseguenza i velocisti dovrebbero vieppiù aumentare la capacità d'immagazzinare forti riserve d'ossigeno, mentre invece per le corse di resistenza, occorre rafforzare la capacità d'assorbire il massimo d'ossigeno durante la corsa.

Lo scopo dell'allenamento è quello di sviluppare le capacità di velocità, di resistenza e di tenacia del corridore. Per evitare ogni possibile confusione, questi due ultimi termini vengono definiti nel modo seguente: la resistenza è la capacità dell'organismo a sopportare una mancanza di ossigeno, dunque di mantenere una grande velocità il più a lungo possibile (esempio 400 m.); la te-



Iniziazione all'allenamento frazionato su pista.

nacia nella resistenza è invece la capacità di resistere alla fatica, allorché la mancanza d'ossigeno è poco pronunciata (esempio 5000 m.).

Un podista non può riunire tutte queste tre proprietà in modo assoluto, così come non può accontentarsi di una sola di esse. Il velocista non può ritenersi soddisfatto unicamente della sua capacità di velocità, ma dovrà possedere inoltre una certa dose di resistenza, mentre il corridore di fondo, oltre alla tenacia, cercherà di acquistare anche la resistenza.

Preparazione del corridore

Cito qui un assioma usato sovente da Cerutti, il famoso allenatore australiano: «Nella corsa il corpo è il motore, mentre le gambe non sono che le ruote». Questa massima deve incitarci a coordinare tutti gli sforzi alla formazione di base del corridore. Quest'ultima comporta, in forte misura, degli esercizi di potenza, nonché di coordinazione dei movimenti (scioltezza, agilità, ecc.). E' così che la pratica degli esercizi con manubrio si è imposta a poco a poco nei velocisti, mentre i corridori di fondo utilizzano pesi più leggeri, ma con più frequenti ripetizioni. Per giungere a degli ottimi risultati, un piano di allenamento, sviluppato durante diversi anni (3-4 anni), è indispensabile. Comunque, la specializzazione non dovrebbe intervenire prima di aver subito una solida formazione di base. All'inizio, è consigliabile di evitare gli sforzi troppo accentuati, tenendo presente che il voler «bruciare» le tappe è stato spesso fatale a molti giovani corridori dotati.

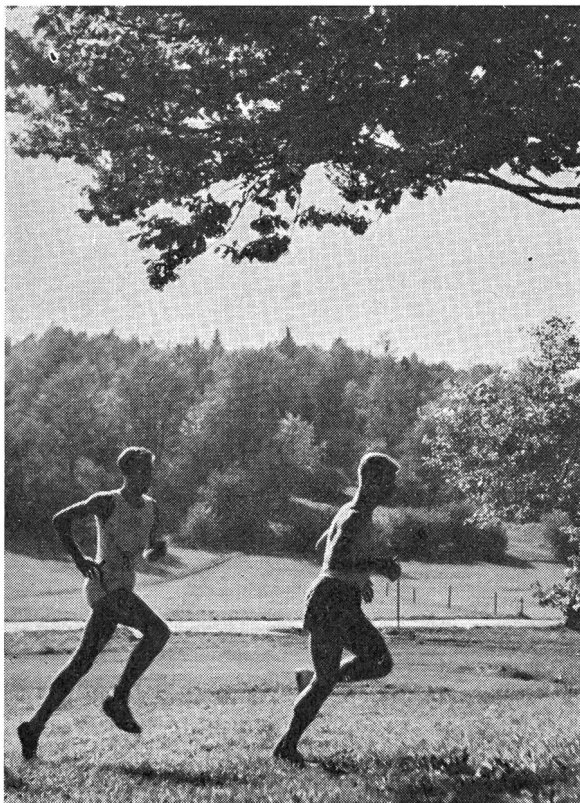
Allenamento sistematico del corridore

Per un allenamento sistematico occorre tener conto dei principi seguenti:

Allenarsi durante l'anno, secondo i periodi di lavoro sotto elencati:

- a) periodo di preparazione invernale e primaverile di 4-6 mesi;

Gioco di corsa: percorso a cadenza regolare



- b) periodo di competizione di 4 mesi;
- c) periodo di transizione di 1-2 mesi.

Il periodo di preparazione costituisce la base dei risultati futuri. Chi non si dedicherà con serietà sufficiente a questo lavoro ne subirà inevitabilmente il contraccolpo. Il lavoro invernale sarà soprattutto un allenamento muscolare (forza, coordinazione), mentre il lavoro primaverile deve permettere all'atleta di adattarsi progressivamente alle future competizioni.

Nel **periodo di competizione** occorre tener conto della progressione dell'intensità degli sforzi, evitando di dare eccessiva importanza alle prime gare; queste ultime sono importanti per il raggiungimento della «messa in forma». All'inizio di detto periodo è consigliabile di cimentarsi di preferenza su dei percorsi più brevi della propria distanza di competizione, ma a una cadenza più rapida. Così un corridore di 800 m. sceglierà percorsi da 200 a 600 m. Questa tattica si è sempre rivelata efficace. Infine, in occasione delle grandi competizioni, gli allenamenti saranno un po' meno intensi, ciò per permettere all'atleta di rimettersi dagli sforzi sostenuti.

Il periodo di transizione deve essere considerato come un periodo di ristabilimento, tuttavia, per ragioni biologiche, detto ristabilimento dovrebbe farsi di preferenza sotto una forma attiva, di giochi ad esempio.

Allenarsi in modo progressivo. Questa progressione si fa generalmente in cicli di 4 settimane e dovrebbe attuarsi in forma graduale e non lineare per evitare una eccessiva monotonia. Ad esempio, durante un ciclo, l'allenamento s'intensificherà fino alla terza settimana, per essere nuovamente ridotto durante la quarta. Di ciclo in ciclo si cerca di avvicinarsi al proprio punto culminante. Per le corse di mezzo fondo, l'allenamento deve essere soprattutto rivolto al miglioramento della resistenza. Di tanto in tanto questo lavoro principale sarà intercalato da sprints e da corse di fondo frazionate, poiché un cuore dilatato permette di recuperare più facilmente. In ogni caso, questa somma di lavoro non può essere la medesima su tutto l'arco dell'anno. Se in estate il lavoro di resistenza vien in prima linea, in inverno è sensibilmente ridotto, per essere sostituito da un lavoro di muscolazione e di tenacia.

Le proporzioni sono stabilite per un corridore di mezzo fondo pressapoco così:

| | inverno | primavera | estate |
|--------------------------------------|---------|-----------|--------|
| lavoro di forza - velocità - tenacia | 50% | 30% | 20% |
| lavoro di resistenza | 10% | 40% | 50% |
| lavoro di tenacia alla resistenza | 40% | 30% | 20% |

I diversi metodi di allenamento

«Tutte le strade portano a Roma»; per noi istruttori si tratta di arrivarci direttamente. Quali sono i metodi di cui disponiamo attualmente per raggiungere i risultati prefissi? Ve ne sono cinque, brevemente esposti qui di seguito.

Le corse di velocità

L'atleta si sforza di coprire percorsi brevi un certo numero di volte e a una cadenza vicina al proprio massimo rendimento. Le pause di ricupero devono permettere un ricupero quasi totale.

Le corse di ritmo ripetuto (resistenza)

Queste distanze sono percorse a cadenza assai rapida, 85-90% delle proprie possibilità. I percorsi variano fra i 200 e i 1200 m. e sono ripetuti un certo numero di volte, con delle pause di ricupero dell'ordine di 2/3 del proprio ricupero totale (3 a 8 minuti). Questo allenamento ad intervallo provoca una iperacidificazione del sangue. La

reazione si manifesta per una riserva alcalina, valido mezzo di neutralizzazione degli acidi paralizzanti. E' un allenamento questo del metabolismo muscolare.

Le corse di fondo frazionate (allenamento alla resistenza).

In generale le distanze variano fra i 100 e i 300 m. e sono percorse a una cadenza media (65-75%), ciò che permette un elevato numero di ripetizioni. Le fasi di recupero sono brevi (45-90 secondi) e si fanno generalmente al trotto.

Il risultato fisiologico di questo allenamento è innanzitutto un aumento del volume del cuore ed una accresciuta capacità ad attingere sangue dal sistema circolatorio durante la corsa, ciò che permette di meglio approvvigionare la muscolatura.

Le corse di fondo

Sono effettuate su percorsi lunghi da 5 a 20 km., e si corrono a una cadenza lenta. Questo metodo permette di aumentare la resistenza generale dell'atleta, dunque di esercitare durante un lungo periodo di tempo tutta l'economia delle funzioni dell'organismo e contemporaneamente di accrescere le forze psichiche.

Metodo naturale (gioco di corsa).

Consiste in un allenamento senza un rigido sistema e senza un percorso determinato. E' il fisico a decidere dell'intensità dello sforzo. E' un allenamento intuitivo che vuol permettere al corridore di allenarsi secondo i propri piacere e fantasia. Questo metodo è praticato con successo dagli australiani e dai polacchi.

Gioco di corsa: percorso d'acceleramento



Commento

L'allenamento alla corsa è un insieme appropriato di questi metodi. E' nella scelta esatta dello stesso, individualmente adattato ad ogni atleta, che sta il vero talento dell'istruttore.

E' importante sapere che l'addizione delle distanze prevede approssimativamente:

- 1- 3 km. per l'allenamento della velocità
- 3- 5 km. per l'allenamento alla resistenza
- 5-10 km. per l'allenamento alla costanza nella resistenza.

La corsa di fondo ed il metodo naturale permettono di allenarsi più liberamente (ciò che non significa meno intensamente), ed in qualsiasi condizione; i metodi di corse di fondo frazionate, così come le corse di ritmo ripetuto, necessitano un piano di lavoro e un percorso determinato (di preferenza in circuito). Per l'elaborazione del piano di lavoro occorre tener conto dei seguenti elementi:

- a) la distanza del percorso;
- b) il ritmo di corsa;
- c) il numero delle ripetizioni;
- d) il tempo di recupero (intervallo).

Per evitare una eccessiva monotonia nelle ripetizioni delle corse di fondo frazionate si potrebbe variarne la forma come segue:

- forma semplice: 15 x 200 m;
- forma mista: 100 - 200 - 300 - 400 - 300 - 200 - 100;
- forma per serie: 3 x 200, pausa prolungata, 3 x 200 ecc.

Per valutare l'intensità dell'allenamento, un procedimento contemporaneamente valido e pratico è quello di controllare ogni tanto il polso dell'atleta. Secondo Gerschler, le pulsazioni, subito dopo lo sforzo, possono salire fino a 180 al minuto; non appena le pulsazioni sono scese a 120 si può riprendere lo sforzo. Infine è utile far presente che un allenamento di specializzazione necessita un controllo medico regolare.

Metodo di allenamento appropriato ai giovani in età IP

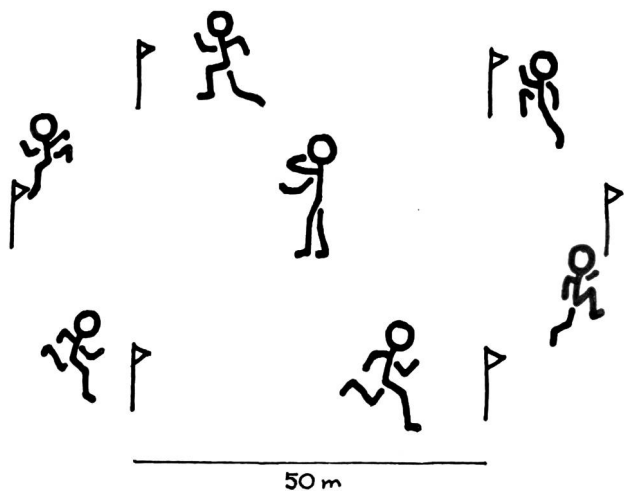
Che metodo bisogna applicare di preferenza con i giovani? Roskamm e Rendell ci dicono che un allenamento sistematico sviluppato su diversi anni non può nuocere, se ben concepito e che sappia tener conto delle fasi dello sviluppo biologico. Una specializzazione non dovrebbe tuttavia intervenire se non dopo un lavoro di base di uno o due anni e comunque non prima dei 18 anni. Sappiamo per esperienza che uno sforzo troppo intenso, come quello derivato dalle corse di ritmo ripetuto, non è indicato prima di questa età.

Di conseguenza pensiamo che il lavoro dell'IP deve attenersi al suo scopo principale, che rimane quello di una formazione di base. Tuttavia una specializzazione non è a priori esclusa per dei giovani adeguatamente formati ed aventi speciale interesse per la corsa podistica.

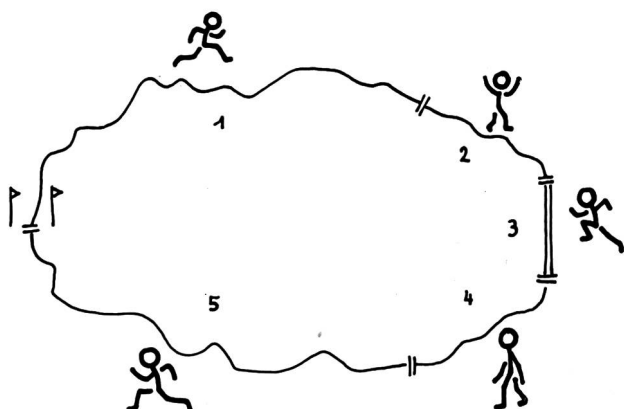
Formazione di base

Questa comporta un'introduzione alla corsa di resistenza a fianco del lavoro ordinario di base dell'IP, che rimane lo sprint, i salti, gli esercizi di agilità e di scioltezza, le corse d'orientamento, ecc.

L'apprendistato della corsa deve tradursi all'inizio nel perfezionamento tecnico e nella nozione del senso del ritmo di corsa. Un procedimento che noi abbiamo introdotto nei nostri corsi è quello della corsa con ritmo ordinato a colpi di fischietto. Su una pista circolare, marcata ogni 50 m. da bandierine, gli allievi sono ripartiti all'altezza di ognuna di esse. Al segnale tutti iniziano la corsa secondo un ritmo determinato (es. 10 sec. per 50 m.), cercando di raggiungere la bandierina successiva al susseguente colpo di fischietto.



Per quello che riguarda il lavoro di tenacia nella resistenza si utilizzeranno di preferenza il metodo naturale e la corsa di fondo frazionata sotto forma di introduzione. Esempio di un allenamento con metodo naturale (gioco di corsa): 1-2 km. di corsa a ritmo regolare (20-22 sec. ogni 100 m.), 5 minuti di marcia di ricupero, poi qualche corsa accelerata da 50 a 150 m., marcia di ricupero e, per terminare, 1-2 km. di corsa a ritmo alternato.



Introduzione alla corsa di fondo frazionata:

| Distanza | No. delle ripetizioni | Ritmo | Ricupero |
|----------|-----------------------|-------|-------------|
| 100 m. | 10-15 | 18-17 | 60- 90 sec. |
| 200 m. | 6-10 | 36-34 | 90-120 sec. |

Lavoro di specializzazione

Questo allenamento consiste in un compendio di corse secondo il metodo naturale (nei boschi), di corse di fondo frazionate (circuito), alternate con maggiore o minore intensità, e di corse ritmate ripetute.

Le tabelle di lavoro che qui vi presentiamo sono state stabilite su un tempo di base di 2 minuti e 50 secondi al km. (mese di giugno) ciò che corrisponde a un ritmo di 17 secondi ai 100 m.

Per ogni ciclo precedente si aggiunge un supplemento di tempo del 2-3 %.

Nella seconda tabella (allenamento alla resistenza), la cadenza di corsa è nettamente più rapida, approssimativamente del 15 %.

Queste fasi di allenamento saranno beninteso precedute da una messa in moto appropriata e si concluderanno con una corsa di rilassamento al trotto.

a) Corsa di fondo frazionata; scopo: tenacia nella resistenza, recuperi brevi (45-90 sec.)

| Dist. | n. ripet. | dicem. | genn. | febb. | marzo | aprile | magg. | giug. |
|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 100 | 20-25 | 18,5 | 18,5 | 18 | 18 | 17,5 | 17,5 | 17 |
| 200 | 12-15 | 37,5 | 37,5 | 36,5 | 35,5 | 35,5 | 34,5 | 34 |
| 300 | 10-12 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |

b) Corsa di ritmo ripetuto; scopo: resistenza: ricupero più lungo (3-8 min.)

| Dist. | n. ripet. | dicem. | genn. | febb. | marzo | aprile | magg. | giug. |
|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 200' | 4-6 | — | — | — | 33 | 32 | 31 | 30 |
| 300 | 3-4 | — | — | — | 49 | 48 | 47 | 46 |
| 500 | 2-3 | — | — | — | 84 | 82 | 80 | 78 |

L'introduzione dell'allenamento di resistenza nel programma di lavoro ordinario dell'IP pone dei problemi. Infatti, se il lavoro di introduzione alla corsa di resistenza esige 20-30 minuti per lezione, un allenamento sistematico necessita al minimo 30-45 minuti. Inoltre un solo allenamento settimanale non è sufficiente. E' quindi desiderabile che i monitori persuadano i loro allievi ad allenarsi al minimo 2-3 volte la settimana.

Letteratura

Toni Nett.: «Neue Begriffsbestimmungen über Intervalltraining».

Donath: «Mittelstrecken- und Hindernislauftraining».

Allenamento alla tenacia nella resistenza

1. Lezione

1. Messa in moto e lavoro tecnico
2. Senso del ritmo di corsa
 - a) corsa di 200 m. per gruppi e a ritmo comandato (es. 10 sec./100 m.)
 - b) idem ma a ritmo più rapido
 - c) corsa di 300 m. individualmente e secondo un tempo d'arrivo determinato (es. 60 sec.).

2. Lezione

Introduzione alla corsa di fondo frazionata (tenacia alla resistenza), con controllo del polso.

- a) forma per serie: 3 x 200 m. in 36 sec., ricupero di 90 sec. e controllo delle pulsazioni all'arrivo e dopo 90 sec.; dopo 3 minuti nuova serie di 3 x 200;
- b) forma semplice: 5 x 100 m. in 18 sec., ricupero di 60 sec. e controllo delle pulsazioni;
- c) forma mista: 100 - 200 - 300 - 200 - 100 m., cadenza di 10 sec./100 m. con ricupero di 45 a 90 sec. e controllo delle pulsazioni.

3. Lezione

1. Allenamento secondo il metodo naturale (spiegazione dello schema);
2. Allenamento specializzato (resistenza); corse ripetute a ritmo rapido: 3 x 200 m. in 30 sec., con ricupero di 5 minuti.