

Differenti metodologie della preparazione atletica
nel pentathlon moderno
di Andrea Valentini

ROBERTO TAMBURRI

Allenamenti proposti alla squadra delle Fiamme Azzurre, in cui rivestiva anche il ruolo di CT, negli anni 1998 e 1999.

La preparazione atletica variava notevolmente tra il periodo preparatorio e quello agonistico.

>Nel primo una volta a settimana veniva svolto un circuito a carattere organico, in seguito ad un adeguato riscaldamento. Circa 3 giri di una sequenza di 6/7 esercizi alle macchine, ricoprenti i principali comparti muscolari riguardanti soprattutto il nuoto. In ogni stazione si lavorava con carichi leggeri per circa 30", alternati da 30" di addominali, il tutto senza pausa alcuna.

La seconda seduta di potenziamento aveva luogo in acqua combinata con quella di nuoto. Si organizzava un circuito dove venivano alternate ripetute natatorie, di distanza variabile tra i 25mt e i 100mt, con ex a corpo libero dinamici (quali piegamenti, addominali, trazioni, tricipiti sullo scalino, gesto dell'uscita dal bordo, etc). Il tutto per un totale di 600/1200 metri. Le ripetute, di solito stile libero, erano sia ad andatura aerobica che a ritmi più sostenuti.

>Nel periodo agonistico si alleggeriva estremamente il lavoro di palestra, concentrandosi unicamente su ex specifici come le ercoline in orizzontale (simulazione della nuotata), esercizi di sensibilità in acqua (remate), qualche piegamento e addominali.

MARIO ANDOLFI

Allenamenti proposti alla squadra nazionale negli anni 2001/2006

La preparazione atletica di Mario svolgeva soprattutto un compito antinfortunistico-coordinativo. L'obbiettivo non era tanto quello di aumentare molto la forza quanto quello di far lavorare ogni distretto muscolare del nostro corpo in ogni modo possibile, al fine di evitare scompensi, e quello di migliorare la nostra conoscenza coordinativo-proprioceettiva. Grazie alle sue notevoli conoscenze in materia, Mario è un "Maestro dello sport", ogni seduta di allenamento era in ogni sua parte sempre differente dalle altre.

Si iniziava con una lunga parte di corpo libero, che nel periodo preparatorio rivestiva la quasi totalità dell'intera seduta. Ad una leggera corsetta seguivano ex di coordinazione degli arti superiori, degli arti inferiori, o di entrambi insieme. Poi si passava ad esercizi di allungamento, mobilità articolare ed equilibrio. Spesso ci proponeva ex di acrobatica (tuffi, verticali, etc). Quindi arrivava il momento delle temutissime serie di addominali, sempre differenti. Venivano svolti con grande impegno organico data la lunghezza e l'intensità delle serie, rese difficilissime dagli accoppiamenti di ex che uniti divenivano micidiali.

Si andava quindi in palestra.

Dell'infinito numero di esercizi proposti, molti erano specifici per il nuoto. Si alternavano sedute svolte a circuito, con quelle dove si lavorava a stazioni. In generale su ogni macchina ci chiedeva 12/20 ripetizioni, quindi con carichi leggeri. Una volta ogni 2 settimane si alzavano i carichi con un piramidale. Le stazioni venivano svolte ogni volta con ordini, accoppiamenti e modalità differenti. Per esempio la panca era una volta piana, l'altra inclinata. Per le spalle ci proponeva fino a 6/7 ex differenti.

Nel 2003 dopo molti anni di insistenza è riuscito a farci iniziare anche un lavoro per il potenziamento degli arti inferiori, fino ad allora ritenuto tabù. Anche qui l'aspetto coordinativo era marcato.

Qualora è stato possibile a livello di tempo, con l'introduzione di una terza seduta, ci ha fatto lavorare molto anche su numerosi esercizi di posturale.

Ho dovuto riassumere il tutto a grandi linee poiché non esisteva una sequenza tipo e poiché è infinito il numero di ex che ci ha insegnato.

VINCENZO DE LUCA

Allenamenti proposti alle Fiamme Azzurre nel periodo Giugno-Ottobre 2006.

L'approccio di Vincenzo alla preparazione atletica è in antitesi rispetto a quella appena vista con Mario. Le sedute hanno un aspetto essenziale e specifico. In palestra si lavora solamente sui distretti muscolari del nuoto, dato che per la corsa si lavora nelle apposite sedute (vd diff. Metodologie... della corsa). L'obiettivo è quello di far lavorare i distretti muscolari interessati nel gesto tecnico nella stessa direzione e alla stessa velocità che in acqua, eliminando il superfluo al fine di risparmiare utili energie.

I carichi proposti in realtà sono leggeri come quelli visti con Andolfi ma invece di lavorare sulla resistenza Vincenzo punta tutto sulla rapidità dell'esecuzione.

Erano previste due sedute di preparazione atletica a settimana.

Dopo un breve riscaldamento con addominali e lombari si passa ad un lavoro a stazioni. –

Panca: 3 differenti carichi decrescenti, per ognuno 2 serie di 8 ripetizioni alla massima velocità (monitorata con il cronometro). –3 serie di pull over da sdraiati con bilanciere scarico, prima a braccia distese, poi a braccia flesse con gomiti a far da perno, x 8 ripetizioni.

-con manubri o con bilanciere scarico, da braccia lungo il corpo anteriormente portare i pesi sotto al mento con i gomiti più alti possibili, x 8 ripetizioni. -sdraiati proni su panca orizzontale simulare la bracciata alle ercoline un braccio alla volta. –riproduzione del gesto tecnico completo della nuotata agli elastici.

Qualora possibile l'obiettivo è quello di combinare questi esercizi con ripetute in acqua.

ENNIO PARIGELLA

(principio di base: spinta veloce e recupero lento in qualsiasi esercizio. Ripetizione sistematica degli stessi esercizi sempre nello stesso ordine, può variare solo il carico se migliora la forza, sia nel periodo di carico che in quello agonistico)

Allenamenti proposti alla squadra nazionale

>Periodo Ott 2006- Febbraio 2007:

Martedì:

Riscaldamento (20' di esercizi di posturale, 20' di addominali (3 serie alti, 3 serie bassi, 2 serie obliqui, 2 serie isometriche, 2 serie di chiusure a libro) + qualche lombare. Tutti col principio di salire veloce e scendere lentamente)

-4 serie di 6/8 squat appoggiati con la schiena alla palla svizzera con manubri in mano, scendendo lenti e salendo rapidissimi.

-4 serie di squat al castello con molto peso

-4 serie di girate con bilanciere pesante

-4 serie x(panca 8 ripetizioni accoppiato ai lanci della palla medica in pliometria x 20 (un compagno ti lancia la palla da posizione eretta sopra a una panca e tu, sdraiato supino, devi rilanciarla velocemente), pull over da sdraiati x 12 accoppiato con elastici (bracciata stile libero) x 50)

-3 serie di rematore a un braccio con manubrio (con un ginocchio sulla panca con il busto in posizione orizzontale) x 12 ripetizioni

-3 serie di spalle (distensioni in alto con manubri)

-3 serie x 10 ripetizioni di dorsali/lombari (estensioni del busto) su apposito macchinario, sia a carico naturale che con aggiunta di pesi.

Venerdì:

Solito riscaldamento.

-4 serie da 6 ripetizioni alla panca

- 3 serie di Lateral machine con i pollici in fuori portando la sbarra al petto.
- 4 serie di rematore su macchinario apposito
- 3 serie isometriche alla Leg extension
- 3 serie x(molleggi da terra + molleggi sullo scalino con manubri, entrambi per i gemelli, + soleo (con compagno seduto sul ginocchio sollevare il tallone da terra e ritorno))

>Periodo Febbraio 2007- Agosto 2007:

(2 sedute settimanali praticamente identiche, unica variazione le ripetute alla panca che sono il martedì 8 e il venerdì 6)

Riscaldamento (20' di esercizi di posturale, 20' di addominali (3 serie alti, 3 serie bassi, 2 serie obliqui, 2 serie isometriche, 2 serie di chiusure a libro) + qualche lombare. Tutti col principio di salire veloce e scendere lentamente)

-4 serie x(panca 6 ripetizioni accoppiato ai lanci della palla medica in pliometria x 20, pull over da sdraiati x 12 accoppiato con elastici (bracciata stile libero) x 50)

-3 serie di rematore a un braccio con manubrio, con un ginocchio sulla panca con busto in posizione orizzontale, x 12 ripetizioni

-3 serie di spalle (distensioni in alto con manubri)

-3 serie x(molleggi da terra + molleggi sullo scalino con manubri, entrambi per i gemelli, + soleo)

ALESSANDRO MENCARELLI

Allenamenti proposti alla squadra nazionale nel periodo settembre 2007- febbraio 2008.

Alessandro, data la sua provenienza (tecnico della Larus, una delle maggiori società italiane di nuoto) incentra molto il lavoro sulle problematiche del nuoto.

Ogni seduta di allenamento inizia con una lunga parte di antinfortunistica, incentrata sulle spalle, attraverso l'ausilio di elastici, manubri leggeri e sbarre, anch'esse leggere. Si tende a rafforzare intra-extra rotatori, deltoide, sopra-sottoscapolari, etc.

In seguito c'è una parte di addominali non molto marcata.

Il riscaldamento è invariato in entrambe le sedute, il lavoro cambia invece sostanzialmente.

Martedì

Si ripete per circa 5 volte un giro di esercizi alle macchine di circa 6/7 stazioni. Ogni esercizio dura 15"/25", di solito con una parte lenta ed una più rapida, con carichi non esagerati. Il recupero tra le postazioni è di 40" circa. Alla fine di ogni giro ci sono 2/3 minuti di allungamento. Solitamente le stazioni previste sono: lateral portando la sbarra al petto finendo col busto in posizione obliqua quasi orizzontale, panca piana, tricipiti ai cavi, rematore sdraiati prona su panca con bilanciere sotto, trazioni alla sbarra(a 1mt di altezza) da posizione sdraiati supini, addominali e piegamenti o tricipiti appoggiati sulla panca.

Rispetto a questa descrizione possono esserci variazioni sia sulla durata degli esercizi, sia sugli stessi esercizi proposti e relativo ordine di esecuzione che sulle velocità richieste delle ripetute.

A volte la stessa sequenza di esercizi è stata completata a stazioni e non a giro.

A volte inoltre si svolge un lavoro solamente a corpo libero incentrato su piegamenti in tutte le modalità, addominali e molti esercizi con la palla medica.

Venerdì

La seconda seduta di allenamento è invece incentrata sulla qualità.

Si inizia con il solito riscaldamento, poi si lavora a stazioni, anche accoppiate, con carichi variabili tra il 60% e l'80% per 6/8 ripetizioni, con un costante controllo dei massimali. I

principali esercizi proposti sono: panca piana o inclinata, pectoral machine, lateral, trazioni alla sbarra, tricipiti ai cavi, rematore sdraiati sulla panca, lanci della palla medica da posizione supina. In base alla disponibilità della palestra in cui si svolge il lavoro possono esserci delle variazioni. Il lavoro viene quindi personalizzato sia sui carichi, in diretta corrispondenza con i massimali raggiunti, che sul tipo di esercizi proposti e sulla loro sequenza o eventuali accoppiamenti. Ogni atleta riceve una scheda personale che viene periodicamente aggiornata. In questa seconda seduta si punta sulla qualità mentre il martedì il lavoro è incentrato su resistenza e aspetto organico.

Andrea Valentini