



"Combined event"

Tavola rotonda

Centro di Preparazione olimpica - Montelibretti (ROMA)
14-15 Marzo 2009

Ennio PANETTI



Lo studio

Nasce dall'esigenza di adeguare le strategie di allenamento in vista dei cambiamenti che l'U.I.P.M. ha reso obbligatori a decorrere dalla stagione sportiva 2009.

Il metodo adottato

Gran parte delle notizie acquisite provengono da studi di settore ed interviste in quanto non si è potuto contare su concrete fonti bibliografiche ad oggi inesistenti.

I dati, così raccolti, serviranno all'opera di rielaborazione dei programmi di lavoro.



Le problematiche: la tecnica, la tattica e le difficoltà gestionali

Con la vecchia formula di gara, era possibile differenziare sia la preparazione dell'atleta per singola specialità, esaltandone le caratteristiche metaboliche e di attivazione, che condizionare e razionalizzare la tattica di gara grazie alla possibilità di gestire le singole discipline in base alle attitudini personali.



Gli obiettivi

Come si raggiungerà la massima espressione agonistica?

1. Come fare il riscaldamento?
2. Conviene correre al massimo delle potenzialità o sarà il caso di gestire lo sforzo frazione dopo frazione?
3. Come gestire il tiro dal momento che varieranno sia i processi di attivazione (respirazione, destrezza e coordinazione) che l'approccio psicologico con la competizione (stress da accelerazione del battito cardiaco)?
4. Come allenare il corridore?
5. Chi sarà avvantaggiato psicologicamente il forte tiratore o il forte corridore?

Le notizie acquisite

L'aspetto scientifico è stato elaborato con:

- Interviste di settore (Dr. Maddalena FERRARI, D.S. F.I.P.M. Gianfranco CARDELLI, D.T. Biathlon Paolo RIVA, etc.)
- Partecipazione a seminari
- Analisi bibliografica: Articoli e dichiarazioni rilasciate su riviste specializzate (Atletica studi, Polizia moderna, etc.)
- Elaborazione di un programma di allenamento mirato

Un esempio di intervista: la psicologa Dr Maria Maddalena FERRARI

La Dr. FERRARI suggerisce di adottare le tecniche di gestione dell'attivazione psicofisiologica e quindi le variabili psicofisiche ad essa associate (respirazione, battito cardiaco, risposta elettrica della pelle, tensione muscolare, etc.).

Quest'aspetto dell'atleta può essere allenato con la pratica del mental training.

Secondo l'esperta, un tiratore forte potrebbe essere avvantaggiato da questa nuova formula di gara.

La proposta tecnica: "L'attivazione"

Una razionale ed ipotetica distribuzione potrebbe essere la seguente:

- Verifica del ciclo funzionale dell'arma + 5 colpi di lento mirato (3')
- 12' di corsa a ritmo lento includendo, nella parte finale, 3 allunghi 60/70 di metri a velocità pari al 70/80% della velocità massima;
- 2' di esercizi di allungamento;
- 3 serie di 5 colpi - tiro rapido (2');
- 2x60 metri a velocità pari all'85/90/% della velocità massima con rec. di 1' (circa 1'30");
- 2 colpi lento mirato (1'30")
- 1 serie di 5 colpi - tiro rapido (circa 1')
- 2' di recupero.
- Totale riscaldamento 25'.

La proposta tecnica: “L'allenamento della corsa”

I lavori di corsa non andrebbero modificati troppo rispetto a quelli che venivano svolti per la gara dei 3000 metri, in quanto, è possibile considerare il tempo di gara (comprensiva del tiro) addirittura superiore alla precedente.

Infatti, in questo ambito, il tiro e la corsa possono essere associate in un'unica prova e non in due specialità distinte che si alternano tra loro.

Le fasi di condizionamento

- Addestrare gli atleti a conoscere il ritmo di corsa
- Addestrare la respirazione
- Sdoppiamento durante le fasi di gara (effetto tunnel in piazzola, massima percezione visiva e sensoriale durante la fase di corsa)
- Utilizzo del cardio frequenzimetro

“L'allenamento specifico della corsa”

I lavori di interval-training saranno di grosso aiuto in quanto, questi, abitueranno l'organismo ai continui cambi di ritmo, avvicinandosi molto verosimilmente a ciò che avviene in gara.

La resistenza aerobica dell'atleta farà da base ai lavori più specifici di potenza (e resistenza) aerobica, avvalendosi del passaggio graduale dalla corsa a ritmo uniforme a quella tipo fartlek e interval-training, che aprono, appunto, la strada ai lavori successivi di prove e serie di ripetute.

Le esercitazioni di forza sono essenziali per i miglioramenti delle altre due qualità di base: velocità e resistenza.

Il lavoro di velocità e quello di resistenza alla velocità.

I lavori di tipo lattacido (resistenza e capacità)

“L'allenamento del combined event”

I lavori preparatori, sporadici:

- con andature distanti dai ritmi di gara serviranno a curare le fasi tecniche del tiro;
- con andature di corsa più sostenute, serviranno a creare situazioni di eccessivo stress. Tale condizione fisiologica emotiva sarà la base di partenza per prove specifiche di tiro.

I lavori di base:

- ripetizioni frazionate di tratti di corsa a ritmo di gara con abbinare le prove di tiro.

I test

- Test del lattato nella disciplina della corsa
- Mt 1000 alla massima velocità
- Mt 3000 alla massima velocità
- K 4

Considerazioni tecniche sul tiro



- Pistola più leggera
- Diversa conformazione dell'arma con incavo per la ricarica di maggiori dimensioni
- Eliminazione tacca di mira
- Modifica dei piani di scatto
- Possibilità di avere al seguito due pistole
- Contenitori porta piombini opportunamente dimensionati
- Possibilità di portare al seguito durante la fase di corsa il munizionamento
- Diverse calzature sportive



Le aspettative tecnico-tattiche future

Le metodologie da seguire nel prossimo futuro, ipotesi gestionali tendenti all'ottimizzazione della prestazione, saranno la risultanza del lavoro sperimentato ed attuato dai tecnici della corsa e del tiro una volta acquisiti ed analizzati i feed-back provenienti dalle prime competizioni ufficiali.

I primi dati acquisiti

Esperti del settore ipotizzano una incidenza minore del tiro sull'intera competizione in ragione della drastica riduzione dei bersagli da abbattere.

Di contro, analizzando i primi dati ufficiali, è risultato evidente che proprio la disciplina del tiro riesce, oggi più di ieri, a creare distanze tecniche quasi incolmabili prima dell'ultima frazione di corsa.

Il primo test

Atleta	Benedetti	Giancamilli	De Luca
Prima sessione di tiro	29''10 (6 colpi)	31''78 (6 colpi)	24''20 (5 colpi)
Mt 1000	3'01''64	3'29''63	3'01''00
Seconda sessione di tiro	41''05 (8 colpi)	29''73 (6 colpi)	39''10 (8 colpi)
Mt 1000	3'06''38	3'26''48	3'04''50
Terza sessione di tiro	34''93 (6 colpi)	38''70 (7 colpi)	59''20 (11 colpi)
Mt 1000	3'06''50	3'24''00	3'04''65
Totale corsa	9'14''52	10'20''11	9'10''15
Totale tiro	1'45''08 (20 colpi)	1'40''11 (19 colpi)	2'02''50 (24 colpi)
Tempo totale	10'59''60	12'00''22	11'12''65

La distribuzione dello sforzo

Atleta	Benedetti	Giancamilli	De Luca
Prima frazione di corsa	3'01''64	3'29''63	3'01''32
1° giro mt 333	59''76	1'12''53	59''02
2° giro mt 333	58''97	1'07''40	1'01''10
3° giro mt 333	1'02''91	1'09''30	1'01''20
Seconda frazione di corsa	3'06''38	3'26''48	3'04''50
1° giro mt 333	59''83	1'08''98	1'01''10
2° giro mt 333	1'00''90	1'08''70	1'01''20
3° giro mt 333	1'05''65	1'08''80	1'02''20
Terza frazione di corsa	3'06''50	3'24''00	3'04''65
1° giro mt 333	59''07	1'08''20	1'01''25
2° giro mt 333	1'04''22	1'09''50	1'02''10
3° giro mt 333	1'03''21	1'06''30	1'02''30

L'allenamento della mente

Pertanto si dovrà lavorare con l'atleta per allenarlo a gestire la sua attivazione psico-fisiologica e quindi le variabili psico-fisiche ad esse associate (accelerazione della frequenza cardiaca, respirazione, risposta elettrica della pelle, tensione muscolare, etc.).

Il mental training sarà sicuramente la giusta chiave di lettura nella gestione del futuro pentatleta.

Conclusioni

1. Il combined event all'80% cambierà la sola gestione dell'atleta nelle sole prove di tiro e di corsa.
2. Il cambiamento avverrà già nella fase di attivazione.
3. Non si prevedono sostanziali modifiche nell'allenamento della corsa.
4. E' fondamentale svolgere un lavoro specifico sotto la pressione del tempo.
5. E' opportuno mantenere i carichi di lavoro di tiro e corsa.

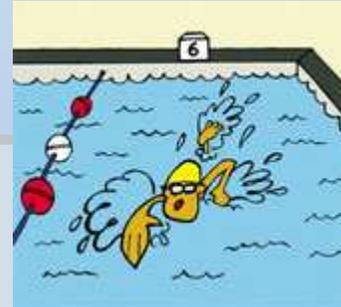
L'attuale formula...



Scherma



Tiro + corsa



Nuoto



Equitazione

.....dopo le olimpiadi del 2012 ?!?

Nuoto + equitazione

