



# La preparazione della corsa nel pentathlon moderno

Roma 15 Aprile 2010

Ennio PANETTI



## Lo studio

Quale allenamento per correre  
3x1000 alternati  
all'abbattimento di 5 bersagli ?

# L'evoluzione

1. 4 km di corsa campestre
2. 3 km su terreni vari
3. Combined Event

# 4 km Corsa Campestre



# 3 km percorso vario



# Combined Event

- Handicap start
- 20 mt corsa
- Abbattimento 5 bersagli(1'10'')
- 1000 mt corsa
- Abbattimento 5 bersagli(1'10'')
- 1000 mt corsa
- Abbattimento 5 bersagli(1'10'')
- 1000 mt corsa
- Finish





## 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 allenare la corsa  
nel Combined Event?  
Premesso che  
dalla seguente tabella  
si evince che la durata della gara  
supera i 10' 30":

Con una spesa energetica aggiuntiva dovuta alle  
accelerazioni per le ripartenze da fermo.

## Tempi realizzati nelle competizioni internazionali

Anno	Località	Manifestazione	Atleta	Nazionalità	Tempo
2009	Città del Messico	World C.u.p. 1^ prova	Hernandez Ismael	Messico	10'38''
2009	Cairo	World C.u.p. 2^ prova	Sandoval Alvaro	Messico	10'26''
2009	Budapest	World C.u.p. 3^ prova	Cherkouskis Denis	Lat	11'16''46
2009	Roma	World C.u.p. 4^ prova	Benedetti Nicola	Italia	10'34''
2009	Leipzig	European Championship	Benedetti Nicola	Italia	11'00''82
2009	Londra	World Championship	Frolov Ilia	Russia	10'30''
2009	Rio De Janeiro	World C.u.p. Finale	Soto Oscar	Messico	11'10''
2010	Città del Messico	World C.u.p. 1^ prova	Hernandez Ismael	Messico	10'38''
2010	Cairo	World C.u.p. 2^ prova	Benedetti Nicola	Italia	10'53''68
2010	Medway	World C.u.p. 3^ prova	Benedetti Nicola	Italia	10'44''07

## 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.

## I 3000 metri

- Distanza intermedia tra mezzofondo veloce (800-1500) e prolungato (5000-10000)
- Fanno parte delle discipline di "Resistenza"

# Che cos'è la resistenza?

- La Resistenza è una capacità condizionale di base.
- Con la resistenza si esprime quindi la possibilità di contrastare i sintomi della fatica.
- Si divide in Generale e Speciale

# Resistenza Generale

- Rappresenta la capacità di eseguire per un tempo lungo un esercizio che interessa molti gruppi muscolari
- Dipende maggiormente dall'efficienza dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio
- Steady - State
- Base della resistenza speciale

# Resistenza speciale

- Rappresenta la capacità di sopportare un carico specifico in una data specialità sportiva, tiene, quindi, conto oltre che del tempo anche dell'intensità della corsa (la durata è in relazione con l'intensità)
- Promuove un adattamento specifico

# La resistenza speciale si divide in:

## Resistenza di lunga durata

- esercizio di tipo aerobico
- Impegna i grandi sistemi
- Dura oltre gli 8'

## Resistenza di media durata (lavoro misto)

- Sollecita oltre al meccanismo aerobico anche quello anaerobico lattacido
- Dura da 2' a 8'

## Resistenza di breve durata (resistenza o capacità lattacida)

- Sollecita il meccanismo anaerobico lattacido
- Dura dai 45" ai 2'

## Resistenza alla forza

- Capacità di protrarre nel tempo un esercizio di forza (dopo aver raggiunto un elevato livello di resistenza muscolare locale)

## Resistenza alla velocità

- Impegna i meccanismi anaerobico lattacido e anaerobico lattacido con esercizi massimali e sub massimali

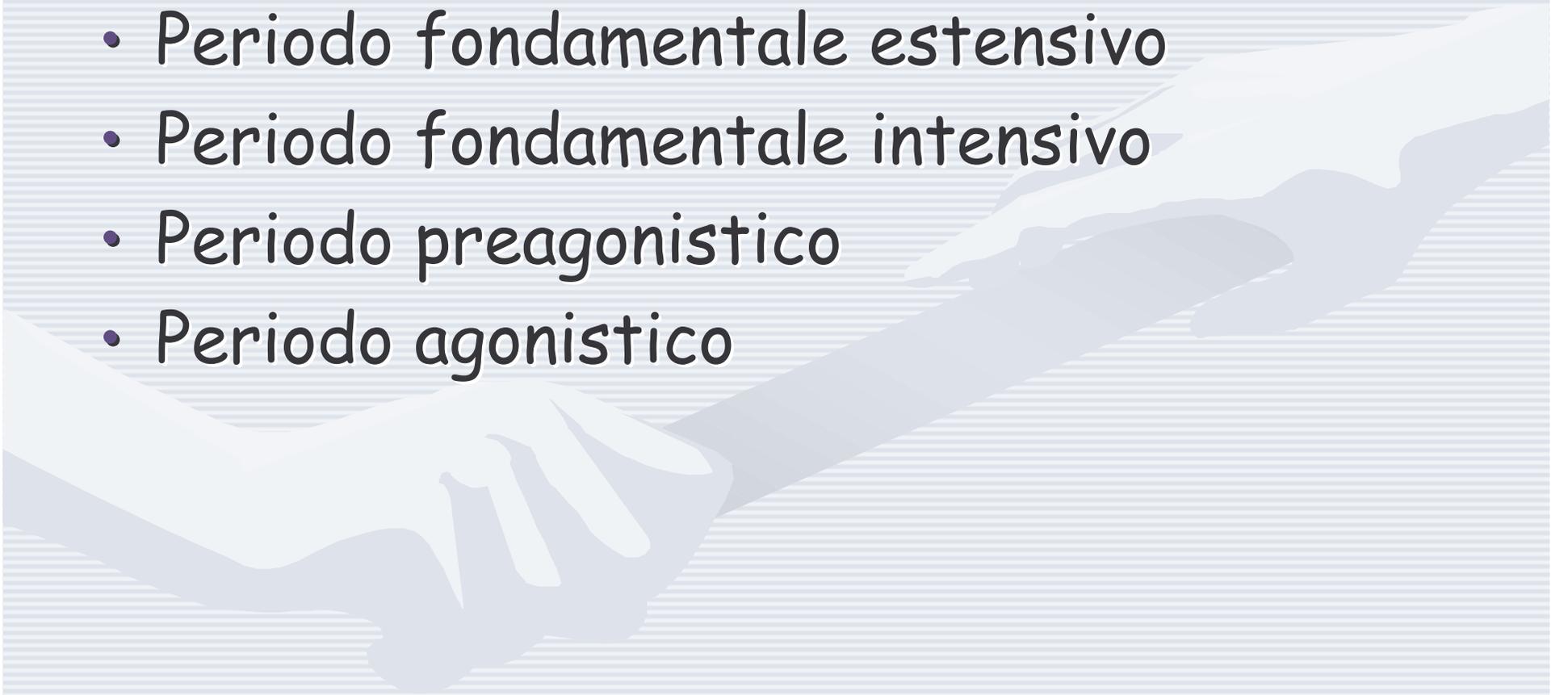
# Che cos'è la Resistenza Specifica nei 3000 metri?

La resistenza specifica nei 3000 metri è la sintesi di 2 fattori:

1. **Apporto di energia:** la quantità di sangue (ossigeno) che i grandi sistemi riescono ad inviare ai muscoli
2. **Capacità contrattili ed ossidative dei muscoli:** la capacità dei muscoli di utilizzare l'ossigeno che gli arriva

# L'allenamento si divide in Periodi

- Periodo introduttivo
- Periodo fondamentale estensivo
- Periodo fondamentale intensivo
- Periodo preagonistico
- Periodo agonistico



## “L'allenamento 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.

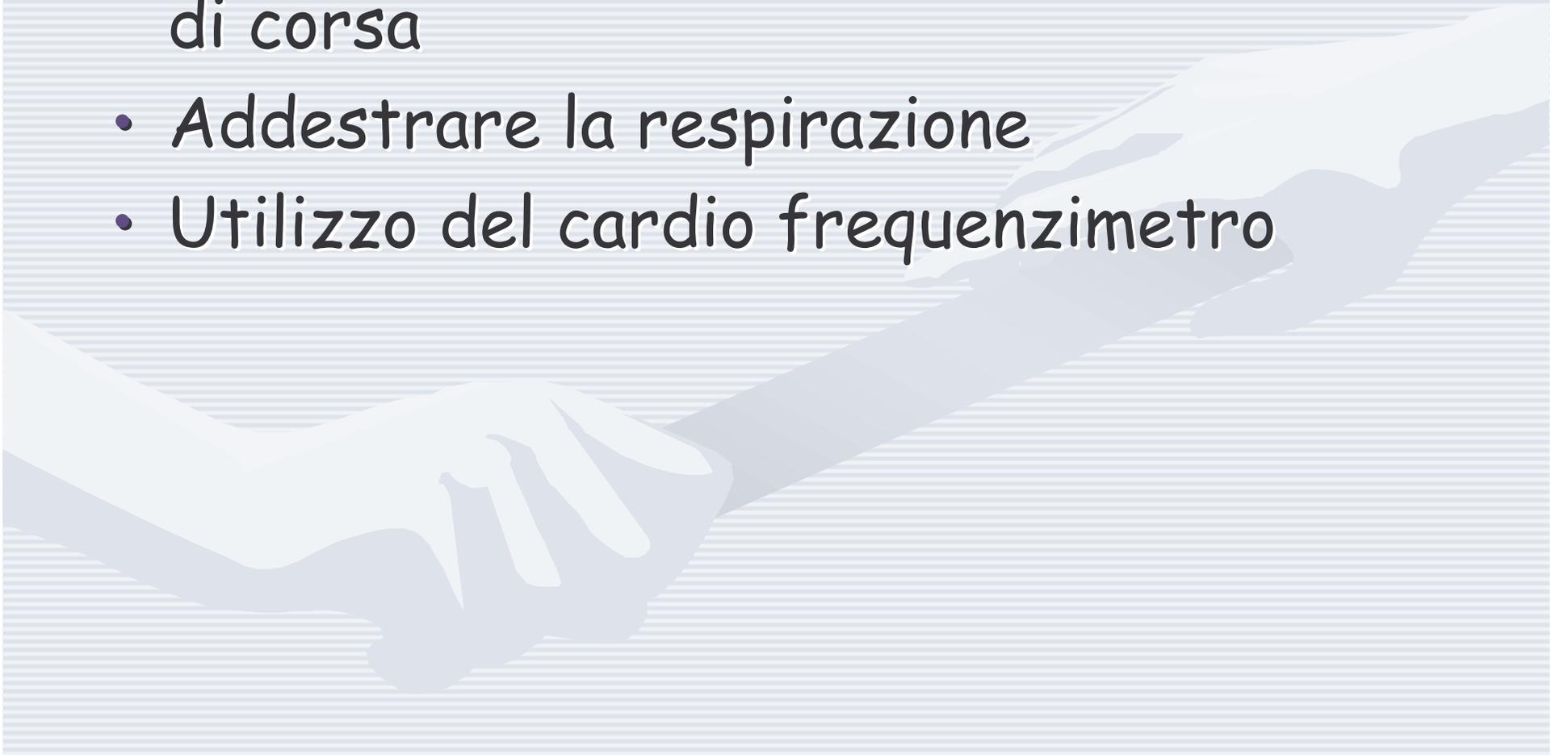
Le esercitazioni di forza sono essenziali per i miglioramenti delle altre due qualità di base: velocità e resistenza.

Il lavoro di velocità e quello di resistenza alla velocità.

I lavori di tipo lattacido (resistenza e capacità)

# Le fasi di condizionamento

- Addestrare gli atleti a conoscere il ritmo di corsa
- Addestrare la respirazione
- Utilizzo del cardio frequenzimetro



# I test

- Test del lattato
- Mt 1000 alla massima velocità
- Mt 3000 alla massima velocità
- K 4

# La distribuzione dello sforzo

<b>Atleta</b>	<b>Benedetti</b>	<b>Giancamilli</b>	<b>De Luca</b>
<b>Prima frazione di corsa</b>	<b>3'01''64</b>	<b>3'29''63</b>	<b>3'01''32</b>
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
<b>Seconda frazione di corsa</b>	<b>3'06''38</b>	<b>3'26''48</b>	<b>3'04''50</b>
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
<b>Terza frazione di corsa</b>	<b>3'06''50</b>	<b>3'24''00</b>	<b>3'04''65</b>
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

# Campionati italiani del 6-7 Febbraio 2010 uomini

Atleta	Tempo mt iniziali	Tiro	1000	Tiro	1000	Tiro	1000	Totale
Bendetti Nicola	14''	38''	3'	38''	3'07''	27''	<b>2'45''</b>	<b>10'52''</b>
De luca Riccardo	<b>9'' 50</b>	41''	2'59''	1'04''	3'07''	42''	2'51''	11'36''
De Santis Tullio	14''20	<b>1'11''</b>	3'19''	50''04	3'19''80	59''	2'53''30	12'47''50
Franceschini Auro	13''	51''	3'18''	36''	3'24''	33''	2'56''30	11'58''
Giancamilli Federico	13''26	25''60	3'23''	25''26	<b>3'31''</b>	<b>1'10''</b>	3'08''	12'17''
Giancamilli Francesco	12''	30''	3'23''50	36''80	3'21''60	39''80	2'56''20	11'40''
Lupi Davide	14''	<b>19''43</b>	3'11''60	36''21	3'27''13	29''49	3'10''	11'28''84
Petroni Pierpaolo	<b>14''51</b>	36''81	3'20''28	44''81	3'19''07	39''81	2'50''81	11'46''10
Porreca Domenico	13''47	<b>1'11''52</b>	3'13''68	59''36	3'13''74	59''13	2'47''57	12'37''47
Smith Matteo	11''	34''90	3'22''10	37''	3'22''70	<b>1'10''</b>	2'53''40	12'14''80

# Campionati italiani del 6-7 Febraio 2010 Donne

Atleta	Tempo mt iniziali	Tiro	1000	Tiro	1000	Tiro	1000	Totale
Bonessio Lavinia	<b>12"17</b>	45"	3'36"40	54"23	3'38"51	<b>1'10</b>	3'14"45	13'32"50
Cesarini Clara Maria	14"66	<b>34"02</b>	3'49"	39"15	3'58"13	1'03"20	3'31"11	13'49"60
Cesarini Claudia	14"	1'08"	3'31"	44"	3'34"	42"	<b>3'08"</b>	<b>13'09"90</b>
Crognale Sabrina	14"58	34"76	4'01"72	35"53	3'58"56	56"86	3'20"28	13'42"80
Mancini Alessia	<b>15"37</b>	55"72	3'42"95	1'03"17	3'55"85	35"90	3'33"07	14'02"
Spagnoli Federica	14"	35"54	3'46"30	48"20	3'48"50	48"10	3'35"50	13'36"60
Videtta Marianna	13"42	47"40	3'52"70	34"34	<b>4'01"90</b>	<b>1'15</b>	3'39"50	14'25"30