

LA FORMAZIONE DEL GIOVANE ATLETA DI MEZZOFONDO

La qualità della formazione di un atleta di mezzofondo si giudica a lungo termine, dopo un paziente lavoro progressivo dalle categorie giovanili fino alla categoria senior.

Durante tutto il periodo di crescita e di formazione, l'allenatore deve essere in grado di creare un equilibrio tra la preoccupazione di ottenere risultati immediati e l'intenzione di fare progressi (elementi essenziali per la riuscita); per questo l'allenamento di costruzione e i carichi devono andare crescendo.



Per offrire le migliori opportunità di successo,
deve tenere conto dei seguenti principi:

- Sviluppare armoniosamente le qualità fisiche
- Privilegiare la velocità
- Fissare gli obiettivi
- Selezionare le competizioni
- Preparare l'atleta all'autonomia e alla responsabilità
- Proporre un allenamento ludico

Sviluppare armoniosamente le qualità fisiche

- Spesso con i giovani atleti che si allenano poco (per la giovane età o per motivi di tempo), è forte la tentazione da parte dell'allenatore di andare all'essenziale proponendo delle sedute di allenamento basate esclusivamente sulla corsa e su allenamenti specifici che sono limitanti per progredire; mentre la riuscita a lungo termine richiede di consacrare del tempo allo sviluppo di tutti i versanti.

- L'allenamento deve comprendere:
 1. Le andature di corsa per migliorare la tecnica e la qualità dell'appoggio;
 2. Una preparazione fisica generale per ottenere una buona condizione e migliorare la coordinazione;
 3. Un lavoro su tutte le forme della velocità e sugli aspetti dinamici ed esplosivi della forza;
 4. Un rafforzamento muscolare al fine di riequilibrare l'apparato locomotore e la parte alta del corpo;
 5. Un sviluppo a 360 gradi del sistema aerobico in modo da potersi adattare a diverse prove e assimilare l'aumento progressivo del carico di lavoro;

Privilegiare la velocità

- Dal mezzofondo corto al mezzofondo lungo, privilegiare la velocità.
- Nel mezzofondo le possibilità di prestazione su una data distanza dipendono dalla velocità prodotta sulle distanze inferiori e dalla velocità di base dell'atleta (“velocità lanciata”).
- E' essenziale per un corridore di mezzofondo che fa spesso sforzi lunghi, associare al lavoro di velocità, la tecnica di corsa e la coordinazione.

Fissare gli obiettivi

- Il giovane atleta spesso arriva allo stadio senza intenzioni chiare. Passare da un'attività ludica ad un allenamento pianificato e rigoroso, presuppone che gli obiettivi siano precisi, gradualità, realizzabili e condivisi da atleta e allenatore. Evitare dunque obiettivi troppo alti non raggiungibili rischiando di demotivare l'atleta e il suo *entourage*.
- Prima di fissare gli obiettivi, l'allenatore deve tenere conto della vita dell'atleta nella sua totalità: studi, modo di vita, ambiente familiare, profilo psicologico, attese, disponibilità ...

Selezionare gli obbiettivi

- Per riuscire è importante saper selezionare le competizioni; a tale proposito, va fatta una distinzione tra competizioni estive e invernali.
- Per quanto riguarda le competizioni invernali, va detto che il cross deve essere una priorità, in quanto è “la scuola della corsa”.



Esso infatti mette in gioco le qualità aerobiche, permette di imparare la tecnica di corsa nella lotta uomo a uomo e richiede uno sforzo continuo e sostenuto.

Le competizioni indoor, invece, sono interessanti dal punto di vista tattico per il mezzofondo corto, ma hanno come inconveniente, che obbligano ad un lavoro molto specifico durante l'inverno. Si rivelano molto interessanti per gli ottocentisti, a partire dalla categoria juniores o promesse, se sono precedute da uno sviluppo aerobico.

• Due sono le regole che orientano la scelta delle competizioni:

1. Nulla può sostituire la competizione per valutare gli effetti dell'allenamento, ma va ricordato che troppe gare rischiano di compromettere una forma duratura.
2. L'atleta deve essere fresco e preparato per poter partecipare ad una corsa. Un allenamento interrotto, difficoltà nel concentrarsi e nel sopportare allenamenti duri, una fatica passeggera, tutto questo ha delle ripercussioni sulla competizione. Il numero di competizioni invernali ed estive deve essere limitato ad una giusta quantità che permette all'atleta di svolgere cicli di allenamento adeguati a sopportare tali competizioni senza difficoltà.

Preparare l'atleta all'autonomia e alla responsabilità

- E' fondamentale formare gli atleti fin da giovani a conoscere e gestire il ritmo in modo che sappiano adattarsi in gara e siano in grado di effettuare il loro allenamento autonomamente (anche senza allenatore), ovunque si trovino (esempio in raduno), senza subire l'influenza degli altri.

Proporre un allenamento ludico

- La maggior parte dei giovani si orienta verso l'atletica dopo aver praticato attività sportive in cui il gioco ha avuto dimensione essenziale (calcio, basket, pallavolo); per questo l'allenatore deve appassionarli proponendo allenamenti divertenti, vari e attraenti; deve inoltre diversificare gli allenamenti e i luoghi. Gli allenamenti in gruppo, soprattutto durante i periodi di preparazione, creano una forte motivazione, forti legami tra gli atleti e spirito di gruppo.