

## ALLENAMENTO AVANZATO PORTOGHESE – Alcune considerazioni

con le schede di Rui Silva, Domingos Castro e Alberto Chaica

*In questo primo articolo sul metodo di allenamento portoghese delle corse di mezzofondo, descriverò gli aspetti fondamentali dei metodi tipici e tradizionali.*

*Il metodo di allenamento è progredito e si è sviluppato nel corso degli anni, anche se ha mantenuto la stessa struttura di base. Questo è ciò che cercherò di illustrare con le schede di Rui Silva, attualmente il più forte corridore portoghese, Domingos Castro, atleta dell'epoca d'oro degli anni 80 che è rimasto nell'élite per 20 anni, e Alberto Chaica, giovane di talento che si allena seguendo le linee più moderne.*

*Ci tengo a precisare che quanto dirò dei metodi di allenamento portoghesi sono soltanto un mio personale punto di vista e che le informazioni non sono ufficiali.*

### PARTE 1 – Dal nulla al successo

Il Portogallo è un piccolo paese dell'Europa occidentale di circa 10 milioni di abitanti. In confronto agli altri paesi della Comunità Europea, non è economicamente ben sviluppato.

Le prestazioni in tutte le discipline dell'Atletica leggera non sono state eccezionali fino all'inizio degli anni 70. Non è stata conquistata nessuna medaglia nelle maggiori manifestazioni europee, mondiali ed olimpiche. Di solito, la sola partecipazione alle batterie è stato il massimo a cui si poteva aspirare. Ecco i record portoghesi alla fine degli anni 60:

800m 1:49/1500m 3:44/3000m 8:07/5000m 14:02/10000m 29:42/maratonata 2:20

Ed ecco i limiti attuali nelle stesse gare:

800m 1:45,12/1500m 3:30,36/3000m 7:39,6/5000m 13:02,86/10000m 27:08,47/mezzamaratonata 59:56/maratonata 2:06:36

Che progressi! Tutto questo, però, non è stato ottenuto per merito di solo un paio di atleti di talento. Molti atleti vi hanno preso parte. Solo per citarne alcuni: Fernanda Ribeiro 15 medaglie (6 ori/6 argenti/3 bronzi), Rosa Mota 8 medaglie (5o/2a/ 3b) , Carlos Lopes 7 medaglie (4o/3a), Carla Sacramento 7 medaglie (2o/2a/3b), Paulo Guerra 6 (4o/1a/1b), Rui Silva 3 medaglie (1o/1a/1b), Aurora Cunha 4 medaglie (4o), Manuela Machado 5 medaglie (3o/2a), Albertina Dias 3 medaglie (1o/1a/1b), Conceicao Ferriera 3 medaglie (1o/1a/1b), Domingos Castro 2 medaglie (2a), Antonio Leitao 2 medaglie (2b). Abbiamo vinto 102 medaglie individuali e 54 di squadra in gare di mezzofondo. Abbiamo detenuto i record dei 1500, 3000 e 5000 tra gli junior e dei 10000, maratona e 20km in pista tra i senior. Abbiamo vinto 4 titoli mondiali di cross tra i senior (3 maschili e 1 femminile) e 4 titoli europei di cross. Non male per una piccola nazione !

Abbiamo vinto medaglie ad Olimpiadi, Mondiali ed Europei, in diverse gare dai 1500 alla maratona, indoor e all'aperto, nei cross e su strada, maschili e femminili.

Il perché di questo successo?

Bisogna tornare all'inizio degli anni 70. Alcuni cominciarono a pensare che si poteva fare meglio ciò che si stava facendo sfruttando la natura del popolo portoghese e la sua predisposizione ad allenarsi duramente. Uno di questi fu senza dubbio Moniz Pereira, il decano dei nostri tecnici.

Si cominciarono ad analizzare le altre scuole di allenamento, e le regioni che stavano dietro al successo di altri paesi in quell'epoca. Noi eravamo soliti fare solo dell'interval training (ripetute) e volumi di lavoro bassi. Vedevamo invece che gli altri facevano le cose in modo molto diverso. Possiamo dire certamente che Lydiard influenzò molto i tecnici portoghesi con l'introduzione delle sue idee sull'allenamento dei maratoneti e con i grandi volumi di lavoro. I successi di atleti finlandesi come Vaatainen, Viren e Vasala dimostravano l'efficienza dei metodi di Lydiard. Il padre dell'allenamento di lunga durata, Van Aacken, poi, sviluppò la nostra consapevolezza nella necessità di distaccarsi dal solo uso delle ripetute.

Abbiamo allora cominciato ad aumentare progressivamente il volume degli allenamenti e siamo riusciti a raggiungere alti livelli di corsa continua ad intensità relativamente alta. La gran parte di questo lavoro viene oggi chiamato allenamento alla velocità di soglia. Abbiamo continuato regolarmente anche con lavori di ripetute brevi e lunghe. Dopo aver fatto questi cambiamenti il successo è arrivato rapidamente. La media degli atleti ha incrementato le proprie prestazioni ed alcuni di loro hanno raggiunto livelli internazionali. La più grande lezione che abbiamo imparato è che avevamo bisogno di buoni volumi di lavoro a ritmi facili tanto quanto delle ripetute che facevamo negli anni 60.

Più recentemente abbiamo compreso che fare sia lavori duri che sessioni a ritmi lenti non risponde a tutti i nostri problemi. Abbiamo sviluppato il concetto di allenamento alla velocità di soglia per gran parte del nostro lavoro specifico.

## PARTE 2 – LA SCHEDA DI RUI SILVA

Rui Silva ha attirato l'attenzione internazionale quando ha vinto la medaglia d'oro ai Campionati Mondiali indoor nel 2001 sui 1500m, davanti al Campione olimpico il keniano Noah Ngeny ed allo spagnolo Reyez Estevez. Nell'estate scorsa ha vinto i 1500m al meeting Grand Prix di Monaco in 3:30,36 mentre preparava i mondiali di Edmonton. Subito dopo è volato in Portogallo dove il giorno dopo ha vinto il titolo nazionale in 3:34.

Sfortunatamente, una volta arrivato ad Edmonton si è preso l'influenza ed è rimasto a letto con 40° di febbre. Il suo tecnico non voleva che gareggiasse ma lui ha deciso di provare ugualmente alzandosi dal letto solo poco prima della gara. Nonostante le circostanze ha corso in 3:38 in batteria, e il giorno dopo in 3:36 in semifinale. Due giorni dopo, dopo due turni tirati, era molto stanco ed ha perso contatto con i primi prima di finire 9° in 3:35,74.

## IL PROFILO DI RUI SILVA

Rui Silva è nato il 3 agosto 1977 vicino a Santarem, 50 miglia a nord di Lisbona. E' alto 1,75m e pesa 65 kg. E' una persona molto tranquilla ed il suo cuoco preferito è Mc Donald (purtroppo). E' nato da una famiglia molto umile che non ha mai permesso che lasciasse la scuola per iniziare la carriera da atleta professionista. Avevano paura che non fosse capace di farsi una vita in questo modo.

Ha cominciato a gareggiare a 14 anni, vincendo alcune gare locali di cross e su strada della sua categoria. In pista scelse di correre sui 1500m e 3000m.

Nel periodo tra i 14 e i 18 anni si è allenato 6 volte a settimana. Faceva dalle 25 alle 35 gare all'anno in ogni periodo dell'anno. Era noto per la sua abilità nel vincere su pista, strada e cross battendo gli avversari in volata. Sembrava un velocista nato.

A 18 anni ha corso i 1500m in 3:40 ed è stato selezionato per i Mondiali Junior sebbene là non abbia combinato granchè. Più tardi (1997) ha lasciato casa sua per andare a Lisbona per allenarsi con Bernardo Manuel e per diventare un atleta professionista.

Ecco i suoi record personali attuali:

	ALL'APERTO	INDOOR
800m	1:46.40	1:46.20
1000m	2:16.30	2:17.36
1500m	3:30.36	3:34.98
Miglio	3:50.91	3:52.18
2000m	4:54.66	5:03.93
3000m		7:39.44

Progressione sui 1500m – 1994-3:50.09//1995 – 3:44.80//1996 – 3:40.09//1997 – 3:46.07//1998 – 3:34.00//1999 – 3:30.88//2000 – 3:30.46//2001 – 3:30.36

Queste le sue medaglie nei vari campionati:

- Oro – 1500 Campionati Europei Indoor – 3:44.57 – Valencia 19.02.98
- Argento – 1500 Campionati Europei – 3:41.84 – Budapest 20.08.98
- Argento – 1500 Coppa del Mondo – 3:40.95 – Johannesburg 12.09.98
- Oro – 1500 Campionati Europei Under 23 – 3:44.29 – Goteborg 30.07.99
- Argento – 3000 Campionati Europei Indoor – 7:49.70 – Gand 27.02.2000
- Oro – 1500 – Campionati Mondiali Indoor – 3:51.06 – Lisbona 10.03.2001

## L'ALLENAMENTO DI RUI SILVA

Lo schema di allenamento si basa sulle linee tradizionali portoghesi spiegate in precedenza. Si basa su corsa di durata a bassi ritmi, corsa alla velocità di soglia, ripetute brevi (più veloci del ritmo gara) e ripetute medio/lunghe (alla velocità di gara).

Lo schema è annuale con due cicli principali. Il ciclo invernale che va da ottobre a marzo ed il ciclo estivo da aprile a settembre. L'obiettivo del primo ciclo è la gara indoor più importante (Mondiali o Europei) e quello principale del secondo ciclo è il campionato all'aperto più importante (Olimpiadi o Mondiali o Europei).

In quasi tutte le fasi della preparazione partecipa a gare impegnative. Durante il periodo invernale ciò significa alcuni cross e gare su strada. Negli ultimi due anni è stato convocato per i Campionati Mondiali di cross dopo aver vinto il titolo portoghese di cross corto. Una settimana dopo aver vinto il titolo mondiale indoor sui 1500m ha partecipato alla mezza maratona di Lisbona ottenendo 1:06. Più tardi, in maggio, il suo paese natale ha voluto festeggiare il suo campione mondiale organizzando una gara su strada di 8,5 km. Rui ha deciso di prendervi parte vincendola e battendo alcuni buoni stradisti portoghesi ed alcuni keniani presenti.

#### PERIODIZZAZIONE ANNUALE

La periodizzazione annuale inizia con un periodo di preparazione generale nei mesi di settembre ed ottobre successivi alla stagione precedente. Fa una settimana di riposo, poi una di allenamento a giorni alterni e nella terza e quarta fa della corsa continua tutti i giorni. Queste corse vengono fatte su un po' tutte le superfici compresa spiaggia e sentieri di montagna. Durante queste corse inserisce anche del fartlek facile (variazioni di ritmo a sensazione).

Il volume totale di allenamento durante queste tre settimane di corsa è di 420km.

**Successivamente a questo periodo preparatorio, ognuno dei due cicli (invernale ed estivo) è diviso in 3 fasi (che chiamiamo fasi 1,2 e 3).** Lo scopo è quello di migliorare la condizione con allenamenti specifici e gare in modo tale che il picco della forma venga raggiunto nel momento delle gare più importanti. L'allenamento parte da lavori generici per diventare sempre più specifici. Di base la fase 1 è dedicata alla condizione generale, la fase 2 è pre-agonistica in cui l'allenamento diventa più specifico e durante la fase 3 l'allenamento cerca di far progredire la forma fino al momento delle gare più importanti.

Questi sono i volumi di lavoro fatti durante ogni periodo:

Ciclo invernale: fase 1 – 6-8 settimane. 130km alla settimana di media

Ciclo invernale: fase 2 – 3-4 settimane. 110-120km alla settimana di media

Ciclo invernale: fase 3 – 4-6 settimane. 80km alla settimana di media

Ciclo estivo: fase 1 – 6-8 settimane. 115-120km alla settimana di media

Ciclo estivo: fase 2 – 3-4 settimane. 112 km alla settimana di media

Ciclo estivo: fase 3 – 8-10 settimane. 100-120km alla settimana di media

Non ci sono grandi variazioni di volume di allenamento nel corso dell'anno, tranne una piccola riduzione nei periodi precedenti le gare di punta. Ciò che cambia è l'intensità delle sedute. Nelle fasi 2 e 3 si lavora a velocità maggiori in allenamento sebbene Rui Silva non faccia un gran numero di lavori specifici nelle 8-10 settimane prima delle gare più importanti. Di solito fa circa 13 allenamenti ogni settimana.

Al di fuori dei lavori specifici, la maggioranza degli allenamenti sono un misto di corse ad intensità variabili.

1. Corsa lenta. Viene fatta su tutti i tipi di terreno: strada, cross, parchi. Una volta alla settimana corre sulla spiaggia.

2. Corsa continua veloce non in pista (corsa continua alla velocità di soglia)

3. Riscaldamenti lenti e defaticamento prima e dopo ogni lavoro specifico, cosa che ogni atleta portoghese ritiene importante.

Per quanto riguarda l'allenamento alla velocità di soglia, Rui fa un gran numero di prove sugli 800/1500/3000 e questo specialmente durante la fase 1 e un po' meno nella fase 2. Comunque durante i periodi con gare frequenti fa al massimo un allenamento alla velocità di soglia alla settimana. Questo allenamento alla velocità di soglia non viene messo in programma in anticipo ma viene inserito in modo naturale quando lui si sente sufficientemente riposato per farlo: cosa questa che è un modo di fare tipico dei portoghesi. Comunque alcuni moderni allenatori portoghesi hanno cominciato a programmare allenamenti alla velocità di soglia come se fossero allenamenti specifici. Questo non sempre viene fatto con corsa continua ma può anche prendere la forma di ripetute lunghe.

Lavora sull'elasticità ma non fa pliometria o pesi. Gli unici lavori di potenziamento che fa sono ripetute in salita oppure corse sui gradini. Il suo allenatore è un sostenitore dei metodi di Lydiard che preferiva usare le colline. Va

detto che la grande maggioranza degli atleti e tecnici portoghesi non credono nella necessità di lavori sulla forza. Pensano che si allenino a sufficienza la forza con corsa continua su percorsi collinari e con salite.

#### LAVORO SPECIFICO – RIPETUTE MEDIE E LUNGHE

Il lavoro specifico è programmato per tre giorni alla settimana. Un giorno di ripetute corte, uno di ripetute in salita ed uno di ripetute lunghe. Nel caso di Rui Silva vengono fatte il martedì (rip. corte), il mercoledì (salite) e il sabato (rip. medie/lunghe) mattina. Alla sera di un giorno in cui viene fatto un lavoro specifico corre 40 minuti facili.

Le sedute specifiche vengono fatte in modo molto metodico, usando lo stesso insieme di ripetute e cercando ogni volta di progredire.

Sotto ci sono alcuni esempi di sedute di allenamento fatte da Rui Silva nel 1997, 1998 e 1999.

Da notare che le sedute restano sempre le stesse in termini di numero e lunghezza delle prove. Egli lavora con sedute di ripetute di 3000m, 2000m, 1500m, 1000m in questo ordine ed in settimane successive.

#### RIPETUTE MEDIE/LUNGHE

	1997	1998	1999
3000m	14 novembre 2x3000m (rec. 5min) 8 :59.2 + 8 :42.0	31 ottobre 2x3000m (rec. 3min) 8 :34.9 + 8 :23.9 28 novembre 3x3000m (rec. 3min) 8 :35.8 + 8 :27.8 + 8 :15.0	23 ottobre 3x3000m (rec. 3min) 8 :28.5 + 8 :29.5 + 8 :06.4
2000m	22 novembre 3x2000m (rec. 4min) 5 :51.3 + 5 :47.9 + 5 :47.6	7 novembre 3x2000m (rec. 3min) 5 :36.2 + 5 :31.0 + 5 :25.1 12 dicembre 3x2000m (rec. 3min) 5 :46.0 + 5 :39.2 + 5 :34.0	30 ottobre 4x2000m (rec. 3') 5 :40.6 + 5 :36.8 + 5 :44.3 + 5 :35.0 4 dicembre 4x2000m (rec. 3min) 6 :04.8 + 5 :55.5 + 5 :44.8 + 5 :37.8 su percorso di cross
1500m	29 novembre 4x1500m (rec. 4min) 4 :16.3 + 4 :09.2 + 4 :06.5 + 4 :13.2	14 novembre 4x1500m (rec. 3min) 4 :07.4 + 4 :03.9 + 4 :04.2 + 3 :59.8	6 novembre 5x1500m (rec. 3min) sull'erba
1000m	13 dicembre 6x1000m (rec. 3min) 2 :50.4 + 2 :47.3 + 2 :42.5 + 2 :43.2 + 2 :37.1 + 2 :42.5	21 novembre 6x1000m (rec. 3min) 2 :48.3 + 2 :42.5 + 2 :38.8 + 2 :40.0 + 2 :36.5 + 2 :48.0	27 novembre 6x1000m (rec. 3min) 2 :46.4 + 2 :42.5 + 2 :42.1 + 2 :37.6 + 2 :37.5 + 2 :30.1

Da notare che queste sedute sono state corse durante il ciclo invernale. Man mano che Rui ha acquisito maturità ed esperienza, la tendenza è stata quella di aumentare il numero delle prove e diminuire l'intervallo di recupero. E' sorprendente che non abbia mai corso queste ripetute lunghe con un recupero inferiore ai 3 minuti. Comunque la cosa importante in queste ripetute lunghe è la velocità raggiunta lasciando di secondaria importanza la lunghezza del periodo. Talvolta questo gli ha permesso un recupero quasi completo tra le prove. Queste sedute sono sempre state precedute da 30 minuti di riscaldamento facile e seguite da 15 minuti di defaticamento.

Di solito corre 3-5 allunghi rapidi sui 100m prima di iniziare le ripetute. E' interessante notare che un millecinecentista come Rui fa regolarmente queste ripetute lunghe sui 1000 – 3000m durante tutto l'anno. Comunque questo lavoro è stato fondamentale nello sviluppo della sua forma generale. Credo che siano questi lavori di resistenza che gli hanno permesso di essere forte a sufficienza per poter produrre finali così buoni alla fine di gare veloci.

Con il progredire della stagione, e prima del periodo agonistico, egli riduce la lunghezza delle ripetute ma cerca di mantenere la media dei tempi della seduta la migliore possibile.

Ecco alcuni esempi di lavori durante il periodo delle gare principali.

3x(1000m + 500m) (rec. 3min) quantità totale=4500m (2 :39.5 + 1 :14.1 + 2 :36.3 + 1 :13.7 + 2 :32.8 + 1 :10.1)

In un'altra occasione :

3x1000m + 500m (rec. 3min) quantità totale=3500m (2 :35.7 + 2 :33.0 + 1 :09)

Due altre sedute :

5x500m (rec. 3min) quantità totale=2500m (1 :12.0 + 1 :11.5 + 1 :10.1 + 1 :10.1 + 1 :09.7)

5x400m (rec. 3min) quantità totale=2000m

#### ALLENAMENTO SPECIFICO – RIPETUTE BREVI

Di seguito ecco alcuni esempi di sviluppo di sedute su distanze brevi. Ancora una volta si è cercato nel tempo di aumentare il numero di ripetute riducendo i tempi di recupero e cercando di aumentare la media dei tempi.

	1998	1999
400 metri	10x400m (rec. 60sec) 15x400m (rec. 60sec) 12x400m (rec. 60sec)	12x400m (rec. 50sec) 15x400m (rec. 50sec) 15x400m (rec. 50sec) 12x400m (rec. 50sec)
300 metri	12x300m (rec. 60sec)	12x300m (rec. 50sec) 15x300m (rec. 50sec)
200 metri	12x200m (rec. 60sec) 15x200m (rec. 60sec)	12x200m (rec. 50sec) 15x200m (rec. 50sec)

Non ho indicato il tempo medio raggiunto considerandolo per queste distanze irrilevante. In un gruppo di atleti che si allenano assieme, ognuno lavorerà secondo il tempo del proprio programma individuale. Comunque nel caso di Rui Silva, i 400 vengono chiusi in 60sec, i 300 in 43sec e i 200 in 27-28sec. Questo durante le fase 1 sia del ciclo invernale che estivo. Noi diciamo che gli atleti stanno lavorando al livello di soglia. E' un lavoro piuttosto duro ma gli atleti non si spingono mai ai limiti delle loro possibilità.

Durante le fasi 2 e 3 la velocità aumenta e contemporaneamente aumentano i tempi dei recuperi e diminuisce il numero di prove.

#### ALLENAMENTO SPECIFICO – SALITE

Rui fa un allenamento di salite alla settimana durante la fase 1 dei cicli invernale ed estivo. Viene considerato un allenamento sia per la velocità che di potenziamento. Corre delle prove molto veloci su salite di 100 o 200m recuperando di corsa lenta fino al punto di partenza. Anche in questo caso egli cerca di mantenere la più alta velocità possibile in tutto il corso della seduta. L'allenamento è preceduto da un riscaldamento di 30-40 minuti ed è seguito da un defaticamento di 10-15 minuti.

#### ALLENAMENTO IN ALTURA

E' attualmente un elemento molto importante. Rui Silva ha avuto la sua prima esperienza di allenamento in altura quest anno quando ha trascorso 3 settimane in Sierra Nevada in Spagna. Subito dopo questo periodo ha vinto il meeting del Grand Prix di Monaco con il personale di 3:30. Sebbene ciò possa suggerire che egli abbia tratto beneficio dall'allenamento in altura, alcuni dubbi restano non risolti. C'è la sensazione che non sia stato usato il miglior periodo dell'anno per fare questo tipo di lavoro. Sicuramente ci saranno altri esperimenti in altura in futuro ed i risultati saranno da valutare con interesse.

Articolo di: Antonio Cabral, antono.cabral@ine.pt

Tradotto da: Marco Montanari