



Proseguendo nei tentativi di chiarire interpretazioni distorte di alcuni importanti elementi dell'allenamento, come ad esempio il rapporto "tra forza e velocità" pubblicato sull'ultimo numero 3/4 del 2007 della rivista "Atletica Studi", vorrei ora far luce sul rilevante significato di un altro mezzo relativo alla preparazione dello sprinter: quello della "resistenza alla velocità".

Lungi da me, ignorante, la tentazione di addentrarmi in spiegazioni neuro-fisiologiche e bioenergetiche, voglio, invece, cercare di obbedire ad una esposizione semplice e mi auguro esaustiva e comprensibile. Fino alla fine degli anni 60 non si è sentita pressante l'esigenza di formalizzare un metodo specifico per allenare questa capacità, sia perché non ritenuta necessaria allo sprinter centometrista e sia perché convin-ti, soprattutto gli anglosassoni e gli americani che dettavano legge in materia, che la distanza doppia dei 200m, essendo considerata spuria, non dovesse assurgere a rango di vera e propria specialità, rimanendo appannaggio degli sprinter puri. Non a caso in quell' epoca il record dei 200 metri (20"5 di Berruti) era abbondantemente al di sotto del doppio di quello dei 100 (10" netti di Armin Hary).

Lo stesso Owens, il più grande atleta di tutti i tempi, non rientrava in questa equazione con 10"2 e 20"6. In quegli anni era pressoché impossibile vedere sprinter che doppiassero la distanza ottenendo tempi equivalenti.

Alcuni tempi dopo, negli anni 70 (la scintilla scoccò ad opera dell'allenatore di Borzov Prof Pietrowski) si cominciò a discutere ed a provare nuove vie metodologiche per completare il mosaico dei mezzi da utilizzare nell'allenamento dello sprinter.

Ci confrontammo noi italiani con il Professore in diverse occasioni, raccogliemmo importanti informazioni da Lui che insegnava Biofisiologia all'Università di Kiev, e nel giro di circa 5/6 anni formalizzammo il metodo presentato nel 1980 in una pubblicazione edita dal Sig. Dante Merlo, padre dell'attuale giornalista della Gazzetta dello Sport.

Il resto lo ha fatto il tempo, sempre di più erano gli sprinter che correvano le due distanze con tempi equivalenti.

Si precisa che si possono definire in tal modo quando il risultato cronometrico dei 200 è compreso fra il doppio ed il doppio meno 20 centsec, di quello dei 100. Ad esempio un risultato sui 200 equivalente a 10"25 sui 100 deve essere compreso fra 20"50 e 20"30.

Tempi che si allontanano da questo rapporto dipendono da un deficit di resistenza alla velocità.

L'allenamento della resistenza dello sprinter si completa, ovviamente, con la utilizzazione di mezzi e, quindi, di distanze più lunghe fino anche ai 400m per esaltare la capacità lattacida, poiché si era convinti che questa incidesse significativamente sulle prestazioni del duecentista come fu dimostrato da una ricerca di diversi anni dopo condotta dal Prof Lacour, che riscontrò, a conclusione di un 200m corso dalla velocista francese Perek, una concentrazione di lattato ematico di circa 27 mmoli.

Le esperienze di 10 anni di lavoro ci hanno dimostrato che l'arricchimento del ventaglio delle esercitazioni utilizzate ha portato evidenti miglioramenti sulla distanza doppia ma ha giovato anche, ed in maniera evidente, sulla prove dei 100m. Ovviamente non si può sottovalutare l'importanza che la maggiore autonomia del S.N.C assume nelle competizioni di Campionato, Mondiale, Europeo, Olimpiade per sostenere i diversi turni che necessitano – per essere superati - di prestazioni sempre migliori fino alla finale, dove l'atleta per soddisfarsi, deve augurarsi di superare se stesso. A conferma del coinvolgimento massiccio, soprattutto dell'autonomia del S.N.C., in questo tipo di sforzo, ci venne in aiuto una serie di esperienze pratiche vissute con atleti di alta qualificazione ogni volta che, dovendo correre un 300m per ottenere il loro record, sbagliavano approccio con un passaggio troppo veloce nella prima metà, modificando decisamente il tempo della seconda parte e quello finale.

**Molto più importanti e significative però furono le esperienze che si stavano facendo utilizzando serie di ripetizioni su distanze di 60 metri (e successivamente anche di 80) , utilizzando micropause fra le prove di 3' e macropause di 7' fra le serie.**

La difficoltà che gli atleti provavano dopo aver raggiunto un certo numero di prove si limitava soprattutto a giramenti di testa, leggeri sbandamenti, piuttosto che il classico fastidio da concentrazione lattacidemica nei muscoli ischiocrurali posteriori delle cosce.

La causa era da attribuire, si pensò, verosimilmente, **alla intensità e frequenza della salva di treni di stimoli nervosi** necessari per attingere ed utilizzare quelle energie ad alto numero di ottani necessaria per favorire il mantenimento della velocità iniziale.

**In parole semplici si pensò che la difficoltà a proseguire venisse soprattutto o quasi esclusivamente dalla limitazione dell'autonomia del sistema nervoso centrale.**

Ulteriore conferma della giustezza della nostra intuizione, se veramente ce ne fosse stato bisogno, ci venne da una ricerca realizzata a Tirrenia con l'equipe del **Prof Lacour dell'università di Lione.**

Con un gruppo di sprinter si realizzò un programma completo della nostra metodologia (con 4 serie di 5 prove di 60 metri) e venne fuori che le concentrazioni di lattato ematico durante lo sviluppo delle serie in alcuni casi rimaneva costante, dopo una iniziale crescita, in altri addirittura diminuiva, ma a conclusione delle prove, per avvenuta impossibilità a proseguire alla stessa velocità, il livello di lattato non superava le 12 millimoli nel sangue, valore sufficientemente basso per atleti che superavano le 25/26 millimoli.

Anche il **Prof Lacour** dovette convenire, senza alcun dubbio che il fattore limitante la prosecuzione delle prove alla stessa velocità non risiedeva affatto nella concentrazione di lattato, come aveva riportato il **Prof Bosco** presentando una ricerca della Scuola biofisiologica finlandese, ma **dalla limitata autonomia del sistema nervoso centrale a proseguire in uno sforzo di quella intensità (le prove venivano corse dal 93 al 95% del tempo record di ogni atleta sulle due distanze con partenza in piedi).**

D'altro canto significative erano anche le sensazioni riportate dagli atleti che tendevano e stigmatizzare fastidi alla testa, piuttosto che i classici agli ischio-crurali dovuti alle alte concentrazioni di lattato.

Non va dimenticata, inoltre la positiva incidenza che l'alta velocità che si raggiunge e si mantiene nelle prove brevi di 60 e 80m, ha sulla "potenza lattacida".

Così come deve essere valutata più che positiva l'influenza del gran numero di passi veloci sulla economicità di tutta la dinamica muscolare della corsa, con l'acquisizione di scioltezza, agilità, coordinazione ed armonia gestuale; come frutto di partecipazione originale e consapevole indispensabile per il superamento di comportamenti "stereotipi".

Nella consapevolezza che l'atletica, anche se limitatamente, purtroppo, avrà sempre piccoli centri di cultura e di interesse che producono esperienze, sarebbe una dimostrazione di affetto e di passione per questa disciplina se si rompesse il muro della diffidenza e si desse inizio ad un proficuo scambio di opinioni ed impressioni.

P.S.

**I metodi dettagliati per i due tipi di resistenza (alla velocità e quella lattacida) si possono leggere sul libro "l'allenamento dello sprinter d'elite" edito dalla Fidal.**