



Mezzi e metodologie per lo sviluppo della potenza lattacida. Per il miglioramento di questa caratteristica del processo lattacido (la potenza) viene utilizzata quasi esclusivamente la distanza di 150 metri, con il metodo delle prove ripetute alternate ad ampie pause di 15'-20' circa.

Tale mezzo s'inserisce nel programma di allenamento dall'inizio della tappa speciale con la tendenza ad incrementare la velocità di percorrenza delle prove con il trascorrere delle settimane. Il numero delle ripetizioni può variare fra 3 e 6.

Già all'inizio della loro utilizzazione tali prove vanno effettuate a velocità sufficientemente elevata, tale cioè da stimolare il processo lattacido sotto il profilo della potenza, cioè come erogatore di energia (indiretta) di sintesi del pool dei fosfati.

L'inserimento apparentemente tardivo dei 150 metri utilizzati in questa forma nel programma di allenamento è giustificato dalla necessità che la condizione dell'atleta sia sufficientemente alta da consentirgli di mantenere per tempi più lunghi (rispetto a quanto avveniva sugli 80 e 100 metri) elevate velocità.

Del resto le prove sulla distanza più breve (100 metri) oltre ad essere considerabili come preparatorie vanno anche intese come mezzo complementare per lo sviluppo della potenza lattacida: esse, però, pur consentendo al processo lattacido di funzionare ad alti regimi di potenza, non permettono di consolidarne gli adattamenti a causa della troppo breve durata.

Per i motivi esposti i 100 metri possono anche rappresentare un test significativo delle capacità di resistenza alla velocità.

Nella terminologia da noi usata tutte queste prove sono state definite di «sintesi» in quanto permettono una valutazione globale di molteplici capacità migliorate in precedenza, separatamente.

Proprio per questi motivi le prove di sintesi vengono effettuate con partenza dai blocchi, al colpo di pistola e con rilevamento dei tempi parziali ogni 50 metri.

La ritmica (rapporto più vantaggioso fra l'ampiezza e la frequenza del passo) deve essere tale da consentire all'atleta di sviluppare tensioni muscolari adeguate e quindi una velocità che rimanga pressoché costante fino alla fine.

Come si può vedere quindi, sono molti gli elementi di condizione tecnica e fisica che possono essere valutati per ottenere un quadro piuttosto completo ed assai significativo delle capacità che l'atleta va acquisendo (tecnica della partenza e dell'accelerazione, tecnica della corsa lanciata, capacità di de-contrazione).

Può servire a chiarire il discorso l'esempio di due atleti che alla fine di una prova avessero realizzato sui 150 metri lo stesso tempo di 16"0, con tempi parziali di per-correnza:

- 6"0/5"0/5"0 per l'atleta A 5"9/4"9/5"2 per l'atleta B

Ci aspetteremmo senz'altro, se non avessimo rilevato i tempi parziali, per i due atleti tempi quasi uguali sui 200 metri; cosa invece difficile che si realizzi in quanto l'atleta B dimostra già nel terzo tratto di 50 metri un netto calo della velocità ($5"2 - 4"9 = 0"3$) che si evidenzerebbe più marcatamente nel quarto eventuale tratto.

Volendo ipotizzare, molto verosimilmente, un tempo sugli ultimi 50 metri per i due atleti dovremmo ritenere che l'atleta A, pur ammettendo un suo leggero calo di velocità, sia in grado di impiegare tutt'al più 5"2 circa mentre l'atleta B, nella migliore delle ipotesi potrebbe impiegare non meno di 5"5 circa. Il tempo finale dei due atleti risulterebbe, rispettivamente, di 21"2 circa per il primo e di 21"5 circa per il secondo.

Analoghe valutazioni possono essere fatte sulle prove di 100 metri, tenendo presente che il tempo differenziale fra il primo ed il secondo tratto di 50 metri deve aggirarsi intorno ai 10 decimi con il cronometraggio manuale e ai 12 decimi circa qualora il rilevamento dei tempi sia elettronico.

I tempi parziali su 100 metri possono essere confrontati con quelli sui 150 metri, ricavandone così ulteriori informazioni sulle capacità complessive (fisiche e tecniche) dell'atleta.

Richiedendo la prestazione sulle due distanze l'intervento di caratteristiche in parte simili ed in parte diverse, il raffronto dei tempi fornisce non solo delle convalide ma arricchisce le possibilità di valutazione della resistenza.

L'atleta che sui 150 metri otterrà tempi sulle frazioni «lanciate» che si allontanano di meno da quelli sui secondi 50 metri dei 100 sarà senz'altro più resistente di un altro che se ne discosterà di più.

L'atleta con ottime capacità di resistenza alla velocità dovrebbe essere in grado di correre i 150 metri in un tempo pari alla prestazione sui 100 metri più la sua metà (ad esempio per uno sprinter da 10"4: $10"4 + 5"2 = 15"6$) con tendenza a diminuire tale valore aggiuntivo leggermente con la crescita del livello di qualificazione.

Analogamente, per uno sprinter specialista anche dei duecento metri, il tempo di gara dovrebbe essere pari al doppio del tempo sui 100 metri, con rilevamento manuale; oppure al doppio meno 0"20 nel caso di un record sui 100 elettronico.

Così ad esempio un atleta con un record di 10"4 manuale sui 100 metri dovrebbe realizzare 20"8 sui 200 metri; nel caso di un record elettronico di 10"60 il tempo sui 200 metri dovrebbe essere di 21"00 circa.

Con il rilevamento dei tempi intermedi dunque, l'allenatore può accorgersi già in fase preparatoria delle tendenze che gli atleti manifestano nella distribuzione della ritmica e della velocità di corsa.

Le prove di sintesi vanno utilizzate nella tappa speciale con una frequenza bisettimanale. Durante il periodo di gare invece sarà sufficiente svolgere una sola seduta settimanale, lontana 4-5 giorni dalla competizione.