



"La composizione delle prestazioni".

Prima di entrare in argomento penso sia necessario ricordare che la velocità non si può considerare una qualità elementare del fisico umano, bensì una "grandezza fisica" che misura, in prima approssimazione, lo spazio percorso da un corpo ed il tempo impiegato a percorrerlo, utilizzando, nel nostro caso il gesto della corsa.

E' da considerarsi, invece, una capacità complessa, dipendente da una serie di fattori, ognuno dei quali incide sul suo valore.

Il riferimento di questo scritto come si può evincere anche dal titolo, sarà alle tre specialità dello "sprinterismo": 100/200/400 metri.

Dall'osservazione della prestazione su ciascuna delle tre distanze si evidenzia una prima parte di "lancio", per raggiungere la velocità di "crociera" ed una di "mantenimento", nei limiti del possibile, della velocità raggiunta.

La parte di "lancio" è caratterizzata dall'accelerazione (variazione della velocità nel tempo), il cui tasso va scemando dal primo passo, fino a diventare zero), una volta conseguita la velocità massima.

Il dinamismo di questa fase è massimo nei 100 metri, un po' meno nei 200 metri ed ancor più ridotto nei 400 metri.

In questa fase d'accelerazione si distingue, soprattutto nella distanza più breve, un primo tratto

definito “messa in moto” al decimo metro (circa il settimo appoggio), nel quale si raggiunge una velocità intorno ai 10 mt/sec, per la potenza dei primi tre impulsi (dopo la spinta sul blocco si possono raggiungere velocità anche oltre i 5 mt/sec).

Le “propulsioni” sono il frutto di una miscela di espressioni di forza in cui un'altissima percentuale è occupata da quella “massima” e dall'altra “esplosiva”, rispetto alla terza “eccentrico riflessa”.

Rapporto che dopo i primi passi (2 o 3) s'inverte, con la crescita della velocità, per la diminuzione progressiva delle prime due “espressioni” e l'aumento, a misura, della terza più rapida, che rimane, nel prosieguo, la sola a determinare le elevate velocità.

Questa ulteriore precisazione era necessaria per comprendere come devono organizzarsi gli elementi dell'allenamento riguardanti la natura dei mezzi e le miscele dei contenuti, i diversi metodi, i tempi ed i volumi dei carichi, affinché rispettino la natura dinamica delle diverse espressioni ed il loro grado di incidenza sulla prestazione.

Si comprenderà come tali differenze metodologiche, per nulla o quasi esistenti nei contenuti del training dei 100 e 200 metri, debbano sussistere in quello del 400ista, almeno per quella parte che incide sull'accelerazione.

E' sufficiente un passaggio ai primi cento di 11”50 per ottenere un tempo finale intorno ai 44”50 ( $11”50+10”50+22”50 = 44”50$ ).

Al cubano [Juantorena](#) fu bastevole, nella finale di Montreal 1976, un passaggio di 11”90, per ottenere un tempo finale di 44”26, che era record mondiale a livello del mare.

- **Indice**

Gli indicatori nella strategia del training (1): [Introduzione](#)

*Gli indicatori nella strategia del training (2): [La composizione delle prestazioni](#)*

*Gli indicatori nella strategia del training (3): [Gli indicatori per i 100 mt.](#)*

*Gli indicatori nella strategia del training (4): [Gli indicatori per i 200 mt. e 400 mt.](#)*

*Gli indicatori nella strategia del training (5): [Per le varie espressioni acicliche della forza](#)*

*Gli indicatori nella strategia del training (6): [Per la espressione ciclica della forza](#)*