



Dal numero dei passi realizzato nelle tante prove brevi e veloci che venivano eseguite in allenamento, ci accorgemmo di un fenomeno interessante: **la incidenza della “fatica” sulla velocità.**

La reiterazione di questi impegni brevi (entro i 7 secondi) comportava, nelle ultime prove, l'aumento del numero dei passi, conseguente, però, alla riduzione del passo limitatamente alla prima parte della distanza, senza che i tempi finali peggiorassero.

Del resto ciò era possibile poiché, essendo i tempi una percentuale del 95% dei record, per mantenerli non era necessario sfruttare, al massimo delle possibilità, i due parametri (frequenza e ampiezza).

Questo permise di pensare che la riduzione della lunghezza dei primi passi dipendesse da una limitata autonomia del S.N.C. ad emettere salve di treni di stimoli di eguale frequenza, necessari proprio nella prima parte per accelerare la massa dell'atleta, in quanto nella seconda si recuperava, con il lavoro del muscolo principalmente eccentrico riflesso, una buona parte

dell'energia conseguente alla "stiffness" muscolare.

Piuttosto che accreditare il pensiero di alcuni ricercatori che vedevano responsabile di tali difficoltà la concentrazione di lattato ematico, ci venne in soccorso la ricerca realizzata presso la Scuola di Atletica di Tirrenia effettuata su un gruppo di sprinter italiani di elite, dal **prof. Lacour**, con un protocollo che prevedeva serie di ripetizioni di 60 mt con tempi pari a circa il 95% dei record.

Con prelievi operati prima e dopo ogni serie si verificò che le concentrazioni di lattato ematico non solo non erano assolutamente elevate, attestandosi verso la media di circa 11 millimoli, ma in diversi casi, diminuivano anche.

Accade pressoché la medesima cosa, ma non l'inizio, bensì alla fine di una gara di 200 metri, con la riduzione del passo, e per motivi assolutamente differenti.

Questa volta si per un elevato accumulo di lattato ematico che fu riscontrato di 27 millimoli, dal prof. Lacour, [sulla velocista francese Perek](#), a conclusione di una gara di 200 mt.

D'altro canto, sapendo che l'energia anaerobica lattacida viene prodotta dalle fibre veloci, con la degradazione del glicogeno, non dovrebbe suscitare meraviglia ed incredulità una così elevata concentrazione in un o una sprinter, qualora fossero allenati a sopportare le relative difficoltà.

Questi episodi dissiparono, non so se in tutti gli allenatori, i nostri dubbi e finalmente potemmo costruire due metodi differenti, purtroppo ancora non adottati completamente, forse perché non letti o dimenticati, per allenare la "[resistenza alla velocità](#)" e la "capacità lattacida".

Specificando che la prima è da ascrivere all'autonomia del S.N.C. e la seconda capacità psichiche e muscolari.

