



La realtà del quattrocentismo italiano ha sempre risentito negativamente, da un lato della scarsa propensione del biotipo "mediterraneo" alla fatica ed allo stress prolungato, capacità che gli anglosassoni definiscono "stamina" e considerano fondamentale per questo specialista; dall'altro della errata interpretazione del fenomeno prestativo che troppo spesso ha percorso vie metodologiche frammentarie ed improprie.

Si debbono, inoltre, sottolineare gli irrisolti problemi di reclutamento e di scelte biotipologiche che, non essendosi mai ispirate a modelli di comportamento tecnico, ritmico, biomeccanico e bioenergetico coerenti alla realtà di questo tipo di prestazione, hanno aggravato le distorsioni metodologiche cui si faceva cenno.

Troppo spesso i piani di allenamento dei giovani, la cui attività agonistica effettiva inizia oltre tutto tardi (verso i 16 anni), hanno contenuti più adatti ad uno sprinter puro, per la limitatezza del carico totale di lavoro di corsa e per la brevità delle distanze adottate.

Difficilmente vengono implicate le caratteristiche fisiche proprie del quattrocentista, ma, cosa più grave, non vengono nemmeno stimolate quelle psichiche di sopportazione della fatica.

Queste attitudini psichiche debbono rappresentare un abito che il giovane impara ad indossare presto per comprendere la necessità di un atteggiamento positivo nei confronti dell'allenamento.

L'operazione, quasi sempre ardua e spesso fallimentare che si tenta per convincere un velocista di medio valore a proiettarsi verso il quattrocentismo, poiché in possesso di una buona velocità, risente proprio di una mancanza di "vocazione alla fatica", per la troppo radicata desuetudine a spingersi oltre le soglie di una "fatica soggettiva".

Alcuni consigli sulla distribuzione dei mezzi. Forse il capitolo più importante dell'allenamento che si occupa della distribuzione organica dei mezzi e dei metodi scelti, in ciascuna seduta.

Operazione delicata e complessa dalla quale dipende l'efficacia degli interventi e che consiste nel disporre con sistematica organicità i diversi mezzi, legandoli in un rapporto di reciproca connessione ed interdipendenza al fine di favorirne la migliore sommazione degli effetti.

L'esigenza di dare organicità all'allenamento si fa sentire ancor più pressante per la particolare ricchezza delle esercitazioni e per la loro ripetizione nel microciclo settimanale, da costringere l'allenatore a sistemarne più d'uno in ciascuna seduta.

Si propongono, quindi, alcuni esempi di distribuzione che a mio parere rispettano la compatibilità fra i diversi mezzi usati. Il lavoro di potenza aerobica, quale che sia, va collocato a conclusione della unità di allenamento della forza, ma ricordando la necessità di svolgere una corsa di riscaldamento per circa 20', per rilassare i muscoli e riaprire le pervietà capillari che favorirebbero l'espansione del lago sanguigno periferico.

L'allenamento della resistenza veloce può essere seguito dalla potenza aerobica, o anche dalla capacità lattacida, se ci si trova nel primo ciclo, quando l'intensità di quest'ultima non è molto alta.

I balzi orizzontali possono precedere, con la dovuta attenzione dedicata a 20' circa di riscaldamento ed esercizi di scioltrezza, qualsiasi lavoro di resistenza: potenza aerobica, capacità lattacida o resistenza veloce.

Le prove di corsa dedicate alla velocità si possono svolgere isolatamente, ma anche essere, all'occorrenza, seguite dalla potenza aerobica, oppure da una o due prove di capacità

lattacida; ma su distanze lunghe come i 600 o 500 metri.

Le andature di corsa per la velocità che concludono il riscaldamento, possono precedere i balzi orizzontali e questi essere seguiti da prove di potenza aerobica o di capacità lattacida.

Gli stessi principi ed indirizzi di distribuzione dovrebbero essere seguiti qualora l'atleta disponesse, perché fuori dalle fasce giovanili, di tutto il tempo per effettuare due sedute giornaliere.

I carichi di allenamento sarebbero senz'altro maggiori, ma divisi nelle due unità previste, senza cambiarne la successione, o l'alternanza.

- [Consulta la settima parte](#)
- [Consulta la sesta parte](#)
- [Consulta la quinta parte](#)
- [Consulta la quarta parte](#)
- [Consulta la terza parte](#)
- [Consulta la seconda parte](#)
- [Consulta la prima parte](#)
- Consulta anche " [il modello tipizzato di corsa per i 400 metri](#) "