



Consigli pratici per l'allenamento. Nell'ultimo periodo della preparazione, quello di rifinitura della forma fisico-tecnica, che si svolge nelle quattro settimane precedenti l'inizio della fase agonistica, si inserisce nel piano di allenamento un particolare tipo di esercitazione specifica che ho definito «prove di sintesi».

Il termine «sintesi» vuole specificare il significato che si attribuisce alle prove, in quanto esse consentono un controllo ed una valutazione globale del comportamento dell'atleta relativo alla partenza dai blocchi ed alla fase di accelerazione, alla tecnica della corsa lanciata e alla sua decontrazione e fluidità, nonché alla distribuzione dello sforzo. Le prove, inoltre, data la elevata velocità di effettuazione richiesta, sono da considerare mezzi indispensabili che favoriscono l'esaltazione delle capacità specifiche dello sprinter in vista delle competizioni.

Esse si eseguono su distanza di 150 metri con completo sviluppo della curva e con partenza dai blocchi. Il tempo di percorrenza viene stabilito in base al record personale sui 100 m. dell'anno precedente, al quale si aggiungono, come già detto, quattro decimi di secondo circa. Il tempo che ne risulta viene diviso in due parti che debbono differenziarsi di quasi un secondo.

La somma della frazione minore raddoppiata e di quella maggiore, darà il tempo di percorrenza delle prove. Esempio di un atleta che ha un record di 10"5 sui 100 m.: $10"5 + 0,4 = 10"9$ molto verosimilmente questo tempo si realizza con due frazioni di:

5"9 (primi 50 m.) 5" netti (secondi 50 m.) per cui si avrà: $5",00 + 5",00 + 5"9 = 15"9$ tempo di percorrenza dei 150 m.

I controlli che si debbono operare nelle prove di sintesi sono:

il numero di passi nei primi 100 m.,

il tempo impiegato in ogni tratto di 50 metri, e quello finale.

Questi indici permettono, come ho esposto precedentemente, di risalire all'entità della frequenza e di valutare sia l'andamento della velocità sia la distribuzione dello sforzo, ha una buona ripartizione non dovrebbero registrarsi differenze tra i tempi delle due ultime frazioni di 50 m., mentre il differenziale tra la prima e la seconda dovrebbe aggirarsi intorno ai 10 decimi.

Per cui se l'atleta dovesse correre i 150 metri in 15"9, come nell'esempio, dovrebbe impiegare, nei tratti di 50 m., esattamente gli stessi parziali sopra riportati, e precisamente: 5"9 sui primi 50 m. 5"00 sui secondi 50 m. 5"00 sui terzi 50 m.

Qualora ciò non avvenisse sarà molto facile, in base ai controlli fatti, intervenire nella giusta direzione e con i mezzi più efficaci per correggere le deviazioni. Ma quasi certamente, se la preparazione ha seguito il giusto indirizzo, la velocità dell'atleta sarà maggiore dell'anno precedente.

In questo caso gli allenamenti sulle prove di sintesi serviranno anche a correggere, nella misura

in cui l'atleta migliora la sua forma, i tempi di passaggio.

Un uguale significato hanno le prime competizioni che preparano il grande appuntamento, in quanto esse, agevolando un ulteriore scatto della condizione, influenzano positivamente le capacità di velocità dell'atleta.

Al fine di ridurre nella gara la possibilità di errore, dovuta alla tensione agonistica, è indispensabile, nelle prove di sintesi, simulare ogni tanto una competizione.

A seconda della necessità e del grado di evoluzione dell'atleta, questo elemento della preparazione viene inserito una o due volte la settimana, eseguendo, in ciascuna seduta, da 3 a 5 prove con pause di 15-20 minuti.

Ma le prove di sintesi, specialmente quelle dell'ultima settimana, hanno anche un probante valore di previsione, poiché permettono di ipotizzare il tempo che, molto conformemente al vero, l'atleta dovrebbe realizzare nella gara dei 200 m.

Riprendendo l'esempio, si può senz'altro dire che con una simile distribuzione l'atleta dovrebbe percorrere il tratto rimanente in 5"-5"2, concludendo la prova intorno ai 21" netti, in quanto non vi è stata diminuzione di velocità tra la seconda e la terza frazione di 50 m.

Diversamente, se l'atleta ottenesse lo stesso tempo di 15"9, con parziali di 5"8-4"9-5"2, nel migliore dei casi, si potrebbe prevedere un risultato di 21"4. Infatti, considerando per l'ultimo tratto il medesimo calo di 3 decimi registrato tra il secondo ed il terzo 50 m., l'atleta impiegherebbe 5"5, ma quasi sempre anche di più.