



Chi si getta nel mare turbinoso, traditore ed infido di una attività quale quella di allenatore dello sprinterismo, certo di poter superare da solo tutte le insidie conseguenti alle convinzioni, troppo fugaci di esperienze giovani, limitate ed insufficienti, prende un abbaglio del quale fa fatica a liberarsi se non si confronta apertamente senza preconcetti e barriere di pensieri inamovibili, con chi è disposto a misurarsi con la critica, per il bene della sua cultura.

L'atteggiamento mentale e culturale dell'educatore-allenatore deve predisporre ad una visione così mutante delle sue certezze e conoscenze, da anticipare gli eventi della sua azione educativa necessaria per spingersi oltre a quanto già realizzato, se vuole adeguarsi alle esigenze del progresso evolutivo ulteriore del suo educando.

Ciò vuol dire che le variazioni dei contenuti e delle loro organizzazioni sono nel contempo causa ed effetto di questo cammino evolutivo, pressoché a somiglianza di quanto accade nell'educazione intellettuale. Il progresso del risultato di un'azione educativa, a qualsiasi campo di attività si rivolga, coinvolge sempre tutte le individualità del soggetto: caratteriale, temperamentale, psichica, intellettuale e somatica, che vuole assicurarsi il superamento del consueto abitudinario.

Tutti gli interventi tendenti a mutare comportamenti stereotipi, ancor più quelli che fanno riferimento a valori assoluti, sono indispensabili per la scoperta di ulteriori risorse dell'educando.

A questo punto è necessario chiarire che si è fatto esplicito riferimento alle specialità di corsa veloce, non perché le altre discipline non trovino, anch'esse, in questi principi pedagogici del training il loro denominatore comune, ma soltanto perché queste sono state da me amate e praticate da atleta e da allenatore.

Questa gestualità ripetuta a cadenza ciclica ben presto scivola nella monotonia tediosa, trovando soltanto nelle intensità e nel volume delle sue prove, i soli spunti di variazione metodologica, che comunque rappresentano ben cosa per suscitare e muovere le emozioni necessarie ad una motricità di altissimo dinamismo.

E' questo il pericolo in agguato che si deve evitare facendo ricorso a tutte le soluzioni possibili, ma probabili, che favoriscono il rinnovarsi dei mezzi e, quindi, il rigenerarsi degli interessi e delle motivazioni.

Si deve, quindi, precisare come coerente deduzione di quanto sopra esposto che, nella stragrande maggioranza delle attività di allenamento di queste specialità, la muscolatura impegnata rappresenta soltanto la componente che produce gli effetti, il cui dinamismo e potenza dipendono dalla efficacia del sistema nervoso centrale ad emettere una "salva di treni di stimoli" di massima frequenza; la cui velocità di trasmissione è geneticamente determinata dal diametro delle fibre veloci.

Soltanto così potrà essere interessato il maggior numero di unità motrici e prodotta la massima potenza.

Esiste, infatti, tra il sistema nervoso centrale ed il sistema muscolare periferico uno stretto rapporti di "causa ed effetto".

Per ottenere la reiterazione di comportamenti al massimo del dinamismo e della potenza possibili, è immancabile il rispetto dei requisiti sopra enunciati, se si vuole che le prestazioni non si susseguono, durante il lungo periodo agonistico, con un andamento ondulatorio, la cui parte bassa delle oscillazioni corrisponde, troppo spesso, agli appuntamenti di maggior valore e significato agonistico.

Quando si determina una alternanza inaspettata di buone e cattive "performance" è segno indelebile che il training non ha risposto agli obiettivi propri di esigenze reali, quali quelli di provocare, nella maniera più efficace, le motivazioni psichiche indispensabili per sollecitare vigorosamente la crescita della attività ormonali che debbono supportare la massiccia risposta del potenziale muscolare.

Molte e ben programmate debbono essere le sollecitazioni per allenare questo "meccanismo" così importante e determinante, per essere in grado di rispondere alle sollecitazioni ogni qual volta se ne intravede la necessità, cosa che può, nell'atletica moderna, accadere più volte in

una stagione agonistica.

Troppo spesso, queste e molte altre importanti cose, vengono lasciate al caso, pur rappresentando l'essenza dell'allenamento di questa specialità e la loro irrinunciabile esigenza.