

VELOCISTA, RESISTI!

Carlo Vittori

La "resistenza alla velocità" dello sprinter... questa sconosciuta!

Dalle informazioni ricevute da diversi personaggi che vivono nell'ambiente dello "sprinterismo" italiano, atleti inclusi, ho appreso che, tra le metodologie di allenamento attualmente in uso in Italia, è scomparsa l'utilizzazione di quel mezzo, già codificato alla fine degli anni settanta, mirante a determinare il miglioramento delle "capacità di resistenza alla velocità" o - il che è lo stesso - di "capacità alattacida".

La progressiva eliminazione di questo mezzo è avvenuta sulla base di un convincimento secondo il quale gli effetti relativi alla sua applicazione sarebbero quelli, al contrario, di far accrescere la capacità del processo anaerobico-lattacido, giacché da studi fatti in Scandinavia risulterebbe che la concentrazione di lattato ematico riscontrata alla fine di prove di corsa su distanze brevi (comprese fra 40 e 80 metri) sarebbe stata 14 mM circa. Questo è stato sufficiente ad allenatori ed atleti italiani per lasciarsi convincere ad abbandonare questo tipo di allenamento con l'unica motivazione che, sovrapponendosi all'altro di tipo squisitamente lattacido (ripetizioni di prove di corsa su distanze comprese tra i 150 e 300 metri), sarebbe risultato, più che pleonastico, nocivo, per l'effetto di sovrastimolazione che ne sarebbe derivato.

Orbene, penso - con tutta la modestia di colui che è cosciente delle difficoltà, delicatezza e complessità dell'argomento per averlo esposto e discusso anche in convegni mondiali di fisiologia dell'allenamento sportivo e per essersi reso conto di quanto poco sia stato il supporto di ricerche mirate alla grande prestazione dello sprinter - che non ci sia operazione più sbagliata, azzardata, pericolosa e maldestra di quella che è stata messa in atto nell'ambiente dello "sprinterismo" italiano.

Sono sempre stato contrario a sottolineare i meriti, se questi oltretutto sono da attribuire al sottoscritto, ma in questa circostanza, per il bene di un ambiente che ho aiutato ad evolversi e qualificarsi, mi sembra doveroso farlo.

Voglio ricordare quanti risultati siano stati raggiunti in Italia da tanti atleti dal 1972 fino al 1984, in virtù, non certo esclusiva, dell'adozione di tale mezzo oltretutto ritenuto un toccasana per migliorare "la resistenza alla velocità", anche da atleti ed allenatori stranieri, che lo hanno adottato.

La metodologia menzionata prese le mosse nell'inverno 1971/72, nella preparazione alle Olimpiadi di Monaco e proseguì, assumendo la sua quasi completa struttura fino al 1974, anno dei Campionati Europei di Roma.

Negli anni successivi ci furono soltanto alcuni indispensabili ritocchi e perfezionamenti per assicurarne la continuità e la sua applicabilità, nel rispetto della regola della variazione del suo sviluppo, in un lungo periodo di anni.

La metodologia consisteva nella ripetizione di prove di corsa su 60 metri in serie con partenza da "in piedi" (previo sbilanciamento del corpo da dietro in avanti) con tempi che oscillassero tra il 92% (in fase iniziale di utilizzazione) ed il 95% (in fase finale) del tem-

po record sulla stessa distanza, ottenuto, nelle medesime condizioni di avvio, nell'anno precedente.

Il massimo delle serie raggiunto era di 5, ciascuna composta da 5 ripetizioni con tempi di pausa di 2' tra le prove e 7' fra le serie.

Le varianti apportate nel prosieguo degli anni, per creare un'ulteriore crescita del carico di lavoro, furono relative alla diminuzione dei tempi sia delle micropause (1'30"), sia delle macropause (5'), oltre che alla sostituzione dei 60 metri con gli 80 metri limitatamente alle sole due ultime serie.

Va precisato che i tempi di percorrenza, data l'abilità dell'atleta a realizzare la più adeguata ritmica di corsa per i tempi richiesti e in conseguenza della sua grande capacità acquisita, variavano molto poco e si mantenevano pressoché costanti anche nelle ultime prove. Tale mezzo veniva utilizzato, mediamente, due volte la settimana, per la durata di due cicli di preparazione o di tre/quattro settimane.

A questo punto penso siano necessarie alcune considerazioni:

a) le concentrazioni di lattato riscontrate dagli scandinavi rappresentano appena il 50% circa di quelle di cui è capace un grande sprinter, circa 24-26 millimoli/e;

b) l'impegno delle prove del metodo adottato a suo tempo in Italia pari al 92-95% del tempo record e la partenza in piedi con sbilanciamento, agevolando lo sviluppo di alte velocità (poiché il corpo è meno raccolto ed in movimento) consentono un risparmio di energie.

Per i due motivi suddetti non mi sembra, quindi, azzardata l'affermazione secondo cui, molto verosimilmente, la concentrazione di lattato che si raggiunge con il suddetto metodo sarebbe senz'altro più bassa del 50%.

E questo proprio in base alla correlazione stretta esistente tra l'entità dell'impegno e la produzione di lattato, che hanno un andamento esponenziale.

Se ne deduce così che, in sforzi già di per se intensi, a piccole diminuzioni o aumenti della loro intensità, corrispondono grandi risparmi o grandi consumi energetici.

Ma comunque si vogliano mettere le cose risulta piuttosto inequivocabile, per chi ha fatto molte esperienze con tale metodo, che non è la quantità di lattato accumulata il fattore limitante la prosecuzione di tale prestazione. L'atleta, infatti, alla fine di questo tipo di allenamento non presenta alcun sintomo riconducibile a quelli classici di un allenamento lattacido cioè crescita progressiva degli spasmi ai muscoli ischiocrurali, bensì avverte grande spossatezza e perdita di forza soprattutto negli arti inferiori e pesantezza alla testa: tutti segni conseguenti ad un forte sforzo nervoso.

Per questo motivo mi sembrò giusto allora, ed ancor più oggi, annoverare un simile metodo tra quelli che, sollecitando il sistema nervoso centrale, gli concedono una maggiore autonomia allo sforzo.

Del resto è proprio la grande autonomia del sistema nervoso centrale, inteso come organismo di emissione di "salve di treni" di stimoli, a rendere possibile il mantenimento di elevati valori della velocità nella parte finale della gara, specialmente dei 200 metri.

*(Tratto da Universo Atletica - Rivista Associazione Ass. I.T.A.L
Suppl. n. 17/gennaio-marzo 1991 pagg. 19-20).*