

## Il miglioramento della velocità con lo Speedy System

Erwin Sebestyén

Come sappiamo, la velocità della corsa dipende da tre fattori: la capacità neuromuscolare, la tecnica di corsa e il livello di energia muscolare che l'atleta può sviluppare.

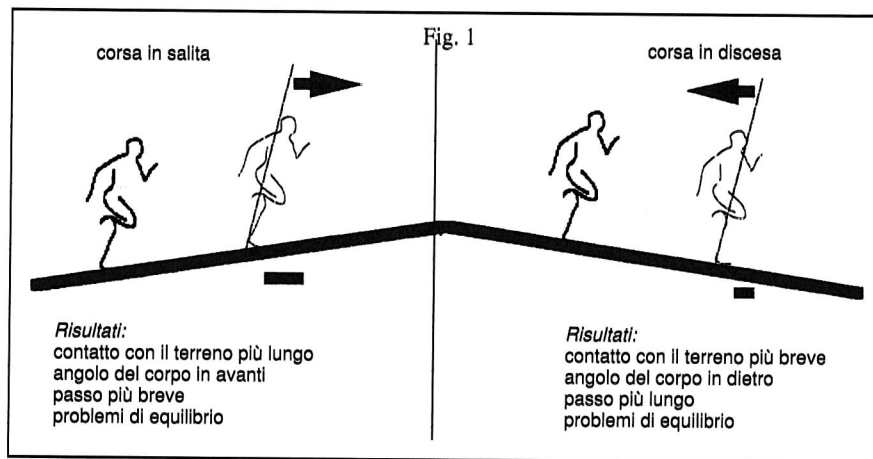
La capacità neuromuscolare è il primo fattore riguardante il potenziale di velocità di un atleta. Ognuno di noi è limitato neuromuscolarmente a certi livelli.

La coordinazione neuromuscolare della corsa all'inizio del processo di allenamento è relativamente facile. Tutti noi sappiamo che i comuni stimoli di corsa sono molto efficaci all'inizio per i principianti. Appena il livello diviene più alto, diventa difficile aumentare la velocità dell'atleta. Il sistema nervoso centrale richiede stimoli nuovi e più forti per "accelerare" i vecchi modelli di movimento. In cima al limite individuale neuromuscolare, è necessario usare stimoli "forti" per rompere i vecchi stereotipi dinamici. Questi stimoli "forti" dovrebbero forzare il sistema neuromuscolare per tener testa a stereotipi dinamici più rapidi dei vecchi. Conseguenza pratica: gli esercizi normali di corsa dovrebbero essere integrati con esercizi di allenamento che possano spingere l'atleta a correre più velocemente di quanto potrebbe in realtà. La tecnica di corsa è un vero processo sensitivo. Come sappiamo, ad un livello medio di velocità, noi possiamo raggiungere una buona tecnica di corsa con relativa facilità. Al top del livello di corsa, i movimenti sono fuori dal controllo cosciente. Il consumo più grande di energia avviene durante l'accelerazione. Il consumo diventa più basso durante la fase di velocità massima. Simile al consumo della benzina nella nostra macchina. Per amministra-

re bene l'energia nell'allenamento dello sprint è importante immagazzinare l'energia per l'obiettivo principale. Per esempio, se l'obiettivo è migliorare la velocità massimale, l'energia che si perde con l'accelerazione pone dei limiti al numero di ripetizioni. Se si conserva l'energia di accelerazione si può usare questa energia per la successiva parte della corsa, per migliorare la velocità massimale.

resse. Le condizioni "facilitate" sono tipiche del periodo pre-competitivo e competitivo. E' utile porre puntualmente vari stimoli per apprendere i modelli tecnici. Per esempio, per "sentire" la forte spinta o per enfatizzare la lunghezza del passo, si possono usare alcuni esercizi con condizioni di corsa "appesantite".

I metodi classici per variare le condizioni di corsa sono noti: in discesa (facilitate) e in salita (ostacolate) (fig. 1). Il rischio di modifiche tecniche negative possono essere minimizzate quando la superficie di corsa è inclinata. Correrre con i chiodi dà la sensazione di leggerezza e di una buona velocità della gamba. La cosa migliore è avere una superficie sintetica con una inclinazione variabile e una parte finale piatta di un minimo di 30-40 m.

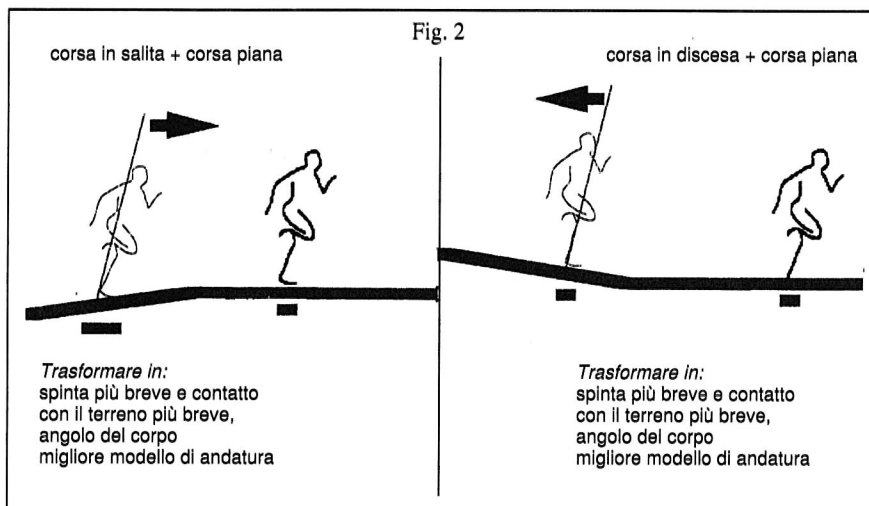


Parlando della possibilità di migliorare le differenti parti della corsa veloce: l'accelerazione, la velocità massimale e la resistenza alla velocità, noi possiamo usare tre tipi di condizioni di corsa. Essi sono: condizioni di corsa "Normali" o "specifiche di gara", "facili" o "facilitate" e "ostacolate" o "difficoltate". E' una questione di concetti di allenamento, periodi di allenamento e obiettivi di allenamento, che sono al centro del nostro interesse. In generale, possiamo dire che gli esercizi "pesanti", "ostacolati" o "sovraccaricati" sono utili da inserire nel periodo base della preparazione, al centro del nostro inte-

Perché serve un finale pianeggiante nella superficie di corsa? Gli stimoli esterni delle condizioni di corsa dovrebbero generare modelli propri di movimento con attributi di velocità migliorati (fig. 2 a pag. 176).

Come funzionano i lavori con lo Speedy-System?

Lo Speedy-System permette di simulare entrambe le corse, in discesa e in salita, e di trasformare gli effetti guadagnati, su una superficie di corsa specifica. L'apparato usa il principio della puleggia: un atleta tira l'altro. Alla fine dell'azione, gli atleti si svincolano e sono liberi di trasformare la velocità



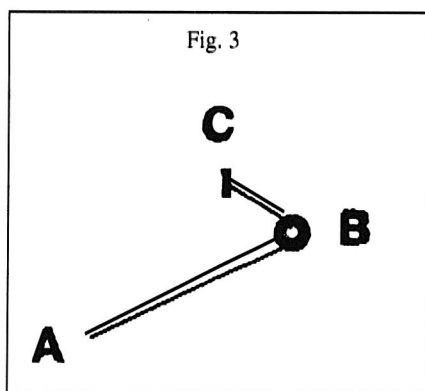
guadagnata in velocità propria (fig. 3).  
**A** usa metà energia e sviluppa una velocità doppia di **B**.

**B** usa una energia doppia e sviluppa metà velocità di **A**.

Alla fine dell'accelerazione, la fune cade e gli atleti continuano a correre. Il più semplice Speedy-System è lo junior.

Il prossimo disegno mostra il modo con cui funziona (fig. 4).

Come funziona lo Speedy-pro?



C'è un peso piatto che permette una accurata regolazione dello sforzo di trascinamento. Gli atleti possono accelerare alla loro piena potenza. Il Sistema regola la forza di trascinamento dovuta ai pesi che sono sul piatto. Questo funziona come una bilancia: da una parte c'è più peso di quello che c'è dall'altra.

Vedere il prossimo disegno: con le posizioni di partenza degli atleti (fig. 5).

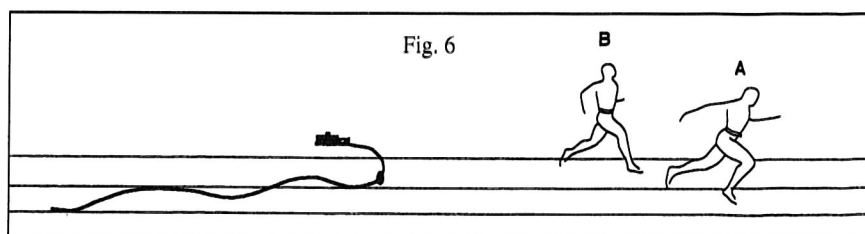
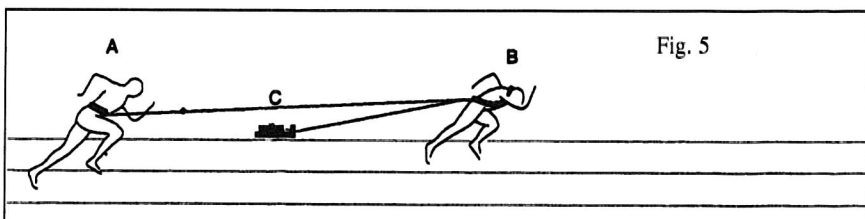
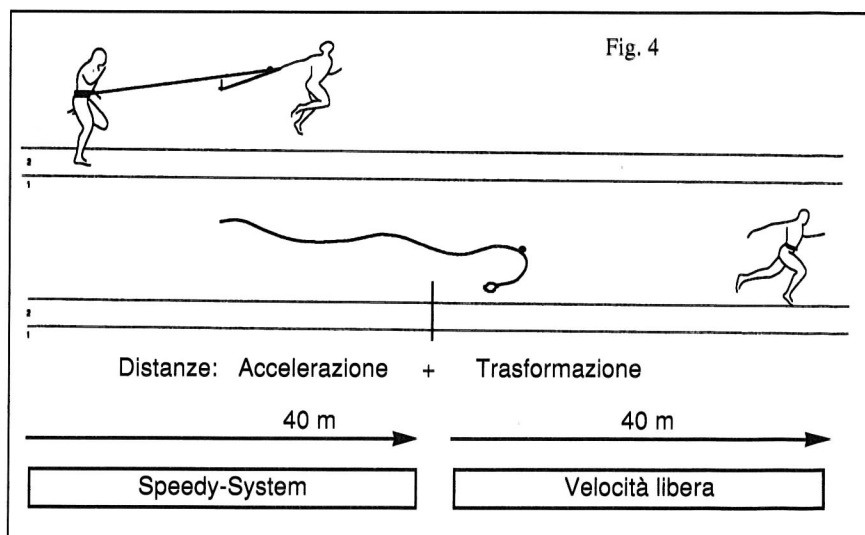
Alla fine dell'accelerazione il peso si stacca automaticamente dall'atleta. Inizia ora la parte più importante della

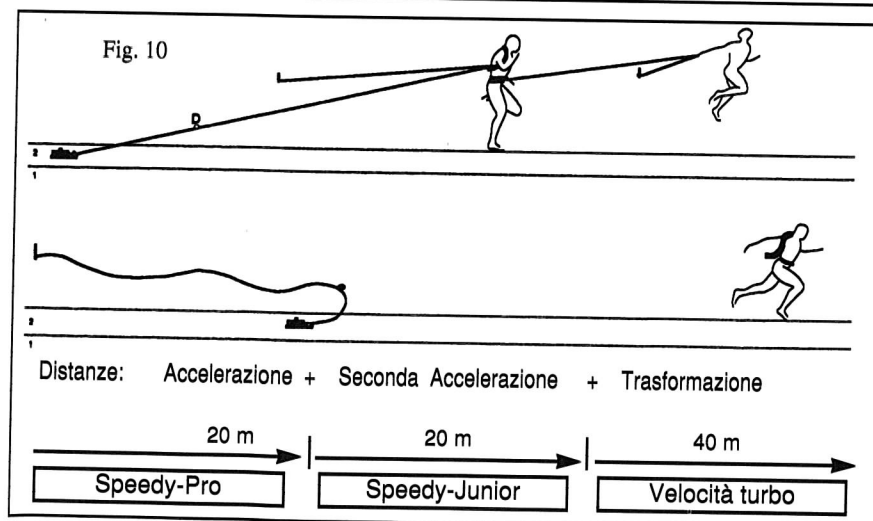
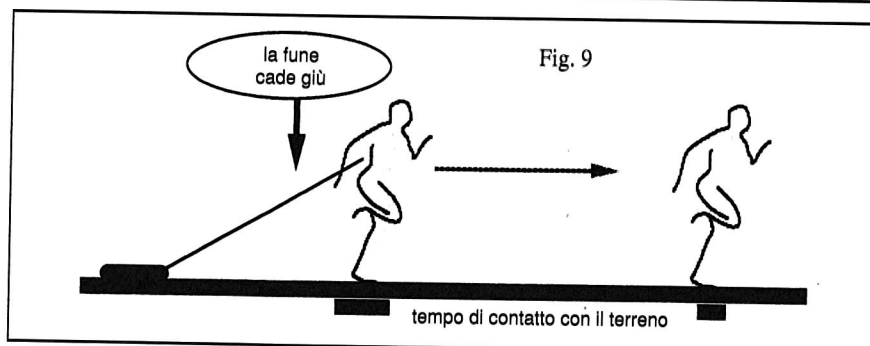
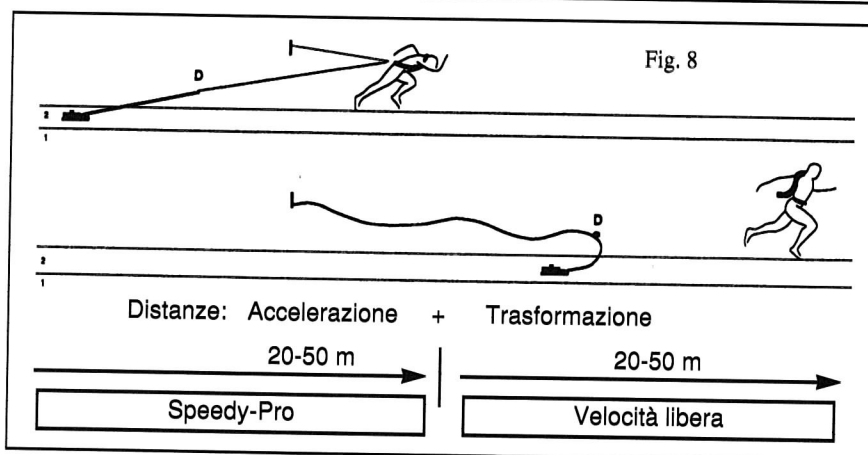
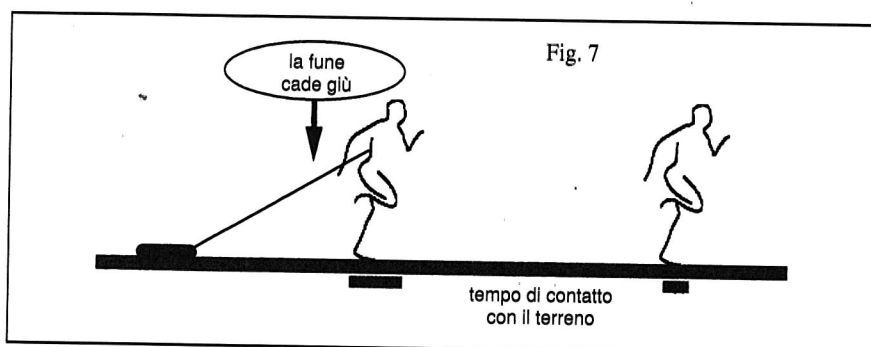
corsa: la trasformazione degli stimoli esterni in propri. Gli atleti dovrebbero tentare di correre con la velocità guadagnata alla fine della distanza stabilita dall'allenatore (fig. 6).

La prova migliore della trasformazione di qualità consiste nel dare un tempo ogni 10 m di distanza. Dopo il rilascio, la velocità di corsa rimane costante per almeno 20 m. Più a lungo l'atleta può tenere questa velocità, migliore è la qualità dell'allenamento.

C'è una possibilità di variare lo sforzo. Ci si può porre l'obiettivo di conservare l'energia di accelerazione essendo trascinati dal partner, poi liberarsi dal sistema e tentare di aumentare la velocità dopo il rilascio.

Questo metodo di progressivo autoimpegno con basso consumo di energia





durante l'accelerazione, è uno dei segreti del miglioramento della velocità massima.

Questo metodo può avere anche l'obiettivo di migliorare la resistenza alla velocità. L'energia conservata dovrebbe essere usata per mantenere un livello veramente alto di velocità dopo il rilascio. Il controllo del tempo ogni 10 m può aiutare a valutare i limiti dell'energia del corridore.

Con lo "Speedy pro" c'è la possibilità di lavorare anche per una migliore accelerazione. Si può usare il peso piatto come una resistenza e lasciarlo staccare dopo una certa distanza. L'effetto è una trasformazione della forte spinta praticata durante l'accelerazione "ostacolata", in una velocità libera e agile. Non è soltanto una sensazione soggettiva di leggerezza e di divertimento.

Questo può aiutare ad ottenere effettivamente una "accelerazione turbo" al centro della distanza. Il seguente disegno mostra come "Speedy pro" funziona in combinazione sia come "ostacolo" che a velocità libera (figg. 7 e 8). L'ultimo metodo che è anche una novità mondiale nell'ottenere un effetto-turbo con l'accelerazione, è quello di combinare tutte le possibilità dello Speedy-Sistem in una soltanto.

Vediamo come funziona (figg. 9 e 10).

## CONCLUSIONI

Più è alto il livello della prestazione, più è grande l'importanza di combinare differenti condizioni di corsa. Più vicine sono queste condizioni alle condizioni di corsa specifiche di gara, migliore è l'efficienza dell'allenamento. L'"arte" del buon allenamento inizia al livello in cui la "scienza" dell'allenamento finisce. Come un esperto di cucina, il buon allenatore ha i segreti del mestiere. Il più grande segreto della cucina è un'appropriata mescolanza degli ingredienti.

La nostra proposta è: sviluppare i propri segreti, combinando differenti stimoli di corsa e ottenendo modelli di corsa più veloce da parte dei nostri atleti.