

L'Ottocentismo: dal giovane principiante all'atleta di alta qualificazione

Carlo Vittori

Collaboratore Centro Studi Fidal

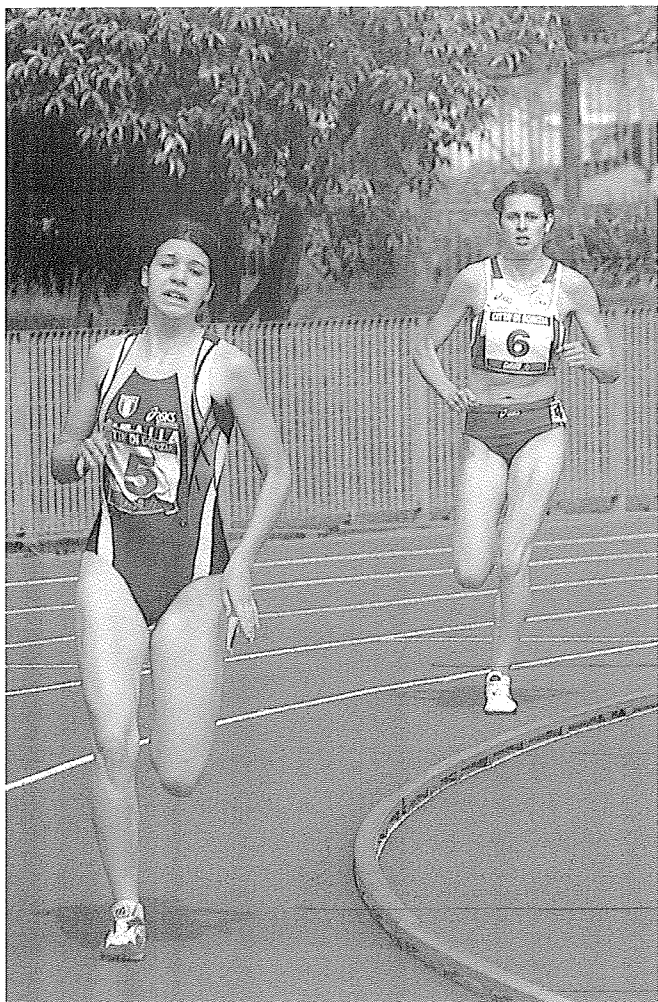
Osservazioni e suggerimenti

Forse ancora non si è detto e scritto tanto, ma forse è meglio dire dibattuto, sui temi riguardanti la filosofia e l'orientamento, sia della preparazione sia dello sviluppo della gara dell'ottocentista. Specialità che viene da alcuni definita di *resistenza alla velocità*, da altri di *velocità prolungata*, e dai più, invece, accomunata ai 1500. I primi forse la innalzano a rango troppo nobile, ma gli ultimi mortificano il vero significato dinamico, di una qualità che ne costituisce la preconditione per grandi prestazioni cronometriche. Mi riferisco ovviamente alla velocità, quale capacità che, con tutti i suoi annessi e connessi di capacità di forza e di resistenza veloce, fa da sostegno più che solido alle prestazioni di questo specialista.

Troppo spesso, per seguire suggestioni di indirizzo metodologico che partono da fonti inquinate da convinzioni esasperatamente sbilanciate, ci si è convinti che la qualificazione dell'atleta passi attraverso la marcata crescita del volume quasi sempre della corsa, riuscendone a mortificare le sue espressioni veloci ed a svalutare tutti quegli elementi della preparazione che ne esaltano i presupposti di forza, impoverendone i contenuti e snaturando le qualità specifiche dell'ottocentista.

Il giovane e gli 800 metri

Per seguire la suggestione di dottrine altrui si è pensato a questa strategia come alla strada maestra da seguire, soprattutto quando l'atleta ancor giovane ha ottenuto, con ottime prestazioni, risultati lusinghieri che fanno sperare in proiezioni future esaltanti. Ma purtroppo si verifica spesso che, seguendo l'indirizzo della crescita del volume della corsa e l'assenza di elementi che stimolino le capacità dinamiche muscolari, ci si accorge della difficoltà anche soltanto a ritornare sui livelli prestativi precedenti, ed allora si opta per la strada dei 1500. Questa viene percorsa dall'atleta che la sopporta con un atto di supina sottomissione e di violenza contro se stesso come frustrazione ed avvilitamento che ne annacquano i comportamenti. Del resto è logico che nel vigore degli anni, anche in mancanza di interventi di supporti per le componenti muscolari di forza e di velocità, il giovane sia in grado di esprimersi con elevati dinamismi, come è altrettanto logico che, con l'interruzione della crescita ed il passare del tempo dedicato a strategie che ne mortificano il potenziale muscolare e ne esaltano la componente di resistenza, si scompagini l'ordine delle priorità essenziali. C'è in me la convinzione che sotto l'aspetto del complesso delle capacità fisiche e tecnico-ritmiche che ne contraddistinguono il



tipo di prestazione, l'Ottocentismo si può collocare su di un crinale, in un equilibrio assai delicato e precario, per rompere il quale basta, o è sufficiente, esagerare sul versante dell'aerobico per cambiare la fisionomia delle componenti prestantive dell'atleta e farlo diventare un 1500ista mediocre, soprattutto perchè non convinto di esserlo geneticamente.

Penso sia più corretto far vivere all'Ottocentismo una vita metodologica autonoma che rappresenti il quadro completo delle qualità e capacità prestantive necessarie a far diventare l'atleta: più forte muscolarmente, più veloce, e più resistente nella corsa intensa di media durata, affinché nel dinamismo dei suoi comportamenti trovi il supporto per grandi prestazioni. Una tale concezione dell'Ottocentismo, così ricca di implicazioni metodologiche che risponda alle necessità di una presta-

zione così composita, e complicata da un eterocronismo originale degli effetti dell'allenamento stesso, non può che interessare, anche soltanto sotto forma di orientamento e di tendenza degli interventi, le fasce giovanili a partire da quella del primo approccio (13 anni) all'atletica.

Sono convinto che precisare il significato di questo indirizzo sia il miglior modo di 'costruire il futuro', compito principale dell'attività sportiva giovanile. Compito senz'altro non facile, come è giusto che sia, e per questo da iniziare a svolgere il più presto possibile. Poichè riguarda tutta l'azione educativa, atta a creare le condizioni più favorevoli per coinvolgere il giovane ad un impegno che lo spinga a partorire il meglio delle sue individualità: caratteriale, temperamentale, psichica, fisica ed intellettuale. Si deve partire dalla premessa pedagogica ineludibile della necessità che il ragazzo impari a conoscere se stesso, le sue miserie e ricchezze comportamentali, se vuole correggere le prime ed esaltare le seconde senza indulgere in acrobatiche scuse ed attenuanti in caso di insuccesso - in questo aiutato dall'allenatore che, nel contempo, imparerà a conoscere il giovane, per scoprire le sue tante attitudini e la loro natura, ed essere certo di trovarsi di fronte un giovane dalle propensioni di 800ista.

I lati e le sfaccettature di questo complesso di qualità da valutare sono molteplici e tutte influenzanti la prestazione, e così debbono essere pure i contenuti dell'azione educativa. Ricchi a loro volta di mezzi, di esercitazioni e di metodi che interessino e mobilitino tutte le tessere di questo mosaico di capacità, a tal punto ed in tal senso da consentire la valutazione del loro livello e della loro sensibilità alla risposta dell'allenamento. Tutto questo con il doppio scopo di: comprendere se la natura ed il livello delle potenzialità del giovane sono quelle proprie ad un *corridore di resistenza veloce prolungata*, ed arricchire l'attività di contenuti metodologici indispensabili per assicurare la crescita a lungo termine delle capacità prestantive. Ed allora mi sembra appropriata la definizione data ad una simile attività: *l'allenamento del giovane corridore*, poichè corridore specialista degli 800 metri lo diventerà più tardi (dopo 3/4 anni), verso i 16, quando si sarà scoperto tale. Appena il tempo necessario per valutarne la pro-

pensione verso questa specialità. Dopo questa prima fase di 'scoperta' ed indagine, il giovane si sarà reso conto della efficacia dell'utilizzazione di una grande vastità di mezzi per mobilitare le tante capacità giudicate indispensabili e che renderà più facile la prosecuzione del suo cammino. Uscito dall'età dello sviluppo (verso i 19 anni), quando dovrà proseguire su tale indirizzo, renderà adeguati i carichi di lavoro alle esigenze di una componente fisica che non risente più delle spinte di miglioramento dovute alla crescita. Comprenderà facilmente che in sostituzione di quelle spinte, ancora una volta, sarà la ricchezza di mezzi più mirati e sofisticati, di natura speciale e specifica, a qualificare l'allenamento.

Seguendo l'indirizzo sopra esposto, nell'allenamento del giovane corridore che diventerà poi 800ista non potrà mancare il necessario contenuto per migliorare la forza muscolare nelle diverse espressioni necessarie, o quello per stimolare la crescita della velocità, con annessi esercizi di tecnica e di ritmica di corsa e di resistenza veloce. Proprio tutto quanto viene utilizzato da un altro corridore, quello con caratteristiche spiccate di velocista. La differenza con quest'ultimo si registrerà nel comparto della resistenza, soprattutto come entità del carico di lavoro aerobico, ma non di quello mirato alla resistenza veloce; giacché il giovane sprinter potrebbe diventare 400ista, in futuro. Un programma che tenga conto dei molti contenuti sopra esposti è necessariamente utile al futuro sprinter ed al futuro corridore di 'resistenza veloce', 400ista o 800ista che sia. Pensare ad un giovane 800ista che non si misuri costantemente con le distanze più brevi dei 100/200/400m è un nonsenso, giacché le prestazioni che ottiene sono parte integrante di un programma che voglia contenere tutti i mezzi per valutare il livello delle sue capacità e delle sue prestazioni.

Un esempio servirà per chiarire il concetto. Se un 800ista avesse un record in allenamento sui 100 metri con partenza in piedi di 11.5, dovrebbe correre un 400 in: $11.5 \times 4 + 3.5 = 49.5$. Con un tale record sui 400, l'800ista dovrebbe realizzare un tempo sugli 800 verosimilmente di: $49.5 \times 2 + 9.0 = 1:48$. I due tempi di 3.5 e di 9.0, rappresentano i tempi differenziali o *indici di resistenza*, che stanno a significare un ottimale livello medio di questa capacità. Qualora

questi tempi fossero più bassi, l'atleta dimostrerebbe di essere molto resistente e quindi, per migliorare il suo risultato, dovrebbe aumentare il lavoro di velocità, con annessi e connessi. Se il responso dicesse esattamente il contrario, necessiterebbe incidere maggiormente sulle capacità di resistenza specifica e di resistenza alla velocità, non dimenticando le giuste dosi di lavoro di forza e di velocità per non peggiorarne i livelli raggiunti, che vanificherebbero gli eventuali miglioramenti della resistenza. Il consiglio, quindi, da dare all'800ista è quello di cimentarsi non solo in allenamento ma anche in competizione con la distanza dei 400 m, non solo per non standardizzare ed impoverire la sua attività competitiva, ma anche per un motivo di utilità speculativa, servendogli i 400 per avere un quadro più chiaro e completo, da utilizzare eventualmente per correggere il piano di preparazione. Il profitto che si trarrebbe inoltre nell'allenare insieme, nei primi anni dell'attività giovanile, il futuro velocista ed il futuro corridore di velocità prolungata, andrebbe visto come un forte stimolo emulativo che spronerebbe il resistente nei lavori di forza, di resistenza veloce e di velocità, ed il veloce negli allenamenti di resistenza specifica ed aerobica. Tutti e due maturerebbero, nel tempo, la convinzione della utilità di un allenamento allargato a più vaste conoscenze di ricchi orizzonti metodologici, esplorati con esperienze dirette. Sarebbe sufficiente - per controllare quanto le capacità di velocità e di forza veloce fungono da supporto efficace ai risultati non solo del 400ista, ma soprattutto dell'800ista, che difficilmente si cimenta e si confronta con la sua forza e la sua velocità -, far effettuare ai due specialisti, e con continuità, una serie di test di velocità sui 100m e delle diverse espressioni di forza che a loro abbisognano. Gli eventuali ristagni delle prestazioni in gara corrisponderanno quasi automaticamente ai proporzionali risultati dei test consigliati. Sarebbe la riprova di quanto allenamento della forza avrebbe bisogno anche l'800ista, che solitamente la ignora.

L'attività dovrebbe arricchirsi anche di una componente di destrezza stimolando la sfera dell'apprendimento già ai primi approcci, inserendo esercizi di superamento degli ostacoli, perfezionando un buono e necessario ambidestritismo. Molto utile, anche perchè a 12/13 anni

non si può ancora sapere se il giovane diventerà un ostacolista veloce degli ostacoli alti o uno specialista dei bassi, o anche, se ben resistente sulle lunghe distanze, un siepista. Del resto, se il giovane dovesse dimostrare di possedere doti di buon ostacolista veloce, avrà tempo di specializzarsi utilizzando la gamba più abile per superare gli ostacoli, dai 16/17 anni in poi, soprattutto se avrà compreso l'utilità di migliorare anche e soprattutto la sua velocità di base.

Se al contrario nulla di questo dovesse accadere, si sarebbe ugualmente ottenuto un ottimo risultato migliorando l'intelligenza motoria di cui il giovane potrà giovare per gestire al meglio tutte le sfumature tecniche e ritmiche contenute nelle sue prestazioni. Naturalmente il raggiungimento di questi scopi che qualificano l'attività del giovane e del suo allenatore, si ottiene se questa si protrarrà per un numero di anni sufficiente, almeno 4/5, fino all'ingresso nella categoria junior.

La ritmica della corsa

Un capitolo importante che completa gli interventi sulla componente addestrativa dell'allenamento, riguarda le esercitazioni ritmiche e tecniche della corsa. Le prime comprendono serie di esercizi e di andature di corsa in cui la variazione della lunghezza e della frequenza dei passi diventa lo scopo abilitante per sviluppare uguali o differenti velocità. A questo punto è indispensabile chiarire che, se è vero che la massima velocità si raggiunge sviluppando il migliore compromesso tra i due indicatori (lunghezza e frequenza dei passi), è altrettanto vero che il mantenimento della velocità media più elevata, sulle distanze medio lunghe e lunghe, dipende invece dal più economico rapporto dei due parametri, per consentire il migliore uso dell'energia disponibile. L'economicità si trova diminuendo la lunghezza del passo dell'atleta ottenuta a massima velocità, fino a trovare il valore più basso da adottare per la velocità di crociera prevista, da coniugare con la frequenza migliore per ottenere quella velocità, e molto verosimilmente anche la migliore prestazione cronometrica. È la sola via da seguire, poichè il costo energetico della lunghezza

del passo è maggiore di quello necessario a sviluppare frequenza, a pari velocità. Infatti un atleta consuma meno energie a mantenere una velocità di 8 mxs-1 con 4 passi di 200 cm che con 3.5 passi di 228 cm, se la sua lunghezza a massima velocità è di 236 cm. Questo perchè tutta la muscolatura degli arti inferiori è maggiormente impegnata a produrre impulsi più poderosi e di maggiore durata di quelli che producono 4 passi.

L'addestramento che ha pure un cospicuo significato allenante, consiste in prove di corsa su distanze brevi / medio-brevi / medie / medio-lunghe e lunghe, per intenderci comprese fra i 100 ed i tot metri, a velocità diverse, o anche alle stesse velocità ma variando l'entità dei due parametri. Si può correre ad esempio una serie di 400m in tempi sempre uguali diminuendo progressivamente la lunghezza dei passi ed aumentando la frequenza, oppure correre una serie della stessa distanza con un numero uguale di passi ridotti di una lunghezza standardizzata ma aumentando la frequenza per sviluppare velocità crescenti e tempi migliori. Si verrà così a conoscere il livello della velocità che l'atleta è capace di raggiungere aumentando soltanto la frequenza dei passi.

Le prove generali di allenamento di sintesi di tutto il lavoro di addestramento, utili per esercitarsi sui comportamenti da realizzare in gara, consisteranno nella percorrenza di distanze più corte di quelle di gara, ma alla velocità ed alla cadenza più economica da attuare in gara per ottenere la prestazione cronometrica ipotizzata (leggasi metodo proposto nel libretto *l'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni*, alla voce 'ritmica', edito dal Centro Studi e Ricerche della FIDAL). Molto addestrante è anche l'esecuzione di tratti di corsa (dai 100 ai 300 metri) con variazioni di ritmo, alternando cioè tratti ad alte frequenze e passi corti a tratti di corsa normale. Risulta chiaro come si possa organizzare un gioco di andature sempre diverso, che oltre a coinvolgere l'interesse del giovane ad una partecipazione da attento interprete, lo rende consapevole dei suoi comportamenti, e quindi abile ad utilizzarli in qualsiasi evenienza competitiva. Acquisisce una 'duttilità' muscolare ed una facilità di espressione delle forze reattive da grande esperto della corsa. È questa abilità specifica che, in gran parte, crea le condizioni per

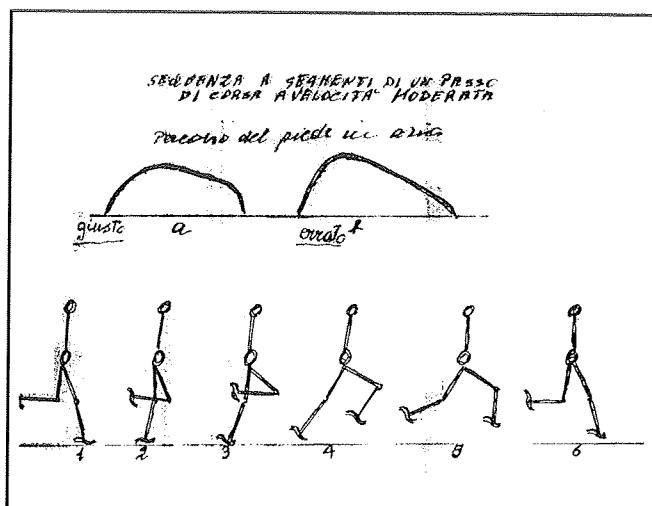
effettuare più efficaci finali. La limitazione dell'ampiezza dei movimenti delle gambe nella parte precedente della gara infatti, permette di risparmiare le grandi masse della muscolatura delle cosce e delle pelvi, che si trovano così nelle condizioni migliori per rispondere con ampiezze maggiori, le uniche che, in quelle circostanze, possono assicurare una crescita della velocità. Ma ad influenzare finali di gara efficaci sono anche i livelli delle diverse espressioni di forza da raggiungere con l'allenamento, quali: quella esplosiva, quella esplosivo-elastica e quella reattiva, il cui presupposto dinamico è la 'stiffness', che rimangono come residuo se le cadenze precedenti lo hanno consentito. Se diversamente l'atleta avrà usato un' ampiezza eccessiva per produrre la stessa velocità, allora il residuo potrebbe essere tanto poco da non permettere di generare una maggiore velocità, o solo di mantenere quella di crociera.

Vorrei ricordare le esperienze fatte con un grande campione come Fiasconaro nel 1973, l'anno in cui stabilì il record del mondo degli 800. Orbene, le difficoltà che incontrava erano proprio quelle di sviluppare un' ampiezza ridotta del passo ed un aumento della frequenza che gli permettessero di acquisire la velocità necessaria, a causa della conformazione dei piedi e della mancanza di addestramento a farlo. Questo lo costringeva a sviluppare per tutta la gara la medesima ampiezza senza avere la possibilità di cambiarla nel finale. Doveva allora proseguire con le cadenze impostate all'inizio e sperare, per vincere, che queste fossero proibitive per gli avversari. Il dramma si verificava nelle gare tattiche che, con il loro treno di velocità molto controllato, lui sviluppava sempre con la stessa cadenza caracollata a passi ampi, che gli era congeniale. Ciò gli rendeva però impossibile, nel finale, un repentino aumento della lunghezza già ottimale, decretandogli la condanna ad essere il più delle volte sconfitto. Nella competizione-record, che impostò a ritmi alti, percorse gli ultimi 200 metri in circa 27.6, a fronte dei 25.4 tra i 400 ed i 600. Questa parte delle capacità, da ascrivere alla forza muscolare espressa nei finali di gara, viene chiamata genericamente *capacità di forza d'ampiezza*. La velocità in queste circostanze può essere mantenuta elevata o addirittura aumentare soltanto con la crescita dell'ampiezza del passo, ottenibile solamente mediante una accentua-

ta salita delle ginocchia e impulsi più lunghi. Nel 'carnet' del metodo debbono coesistere, insieme agli altri mezzi, anche quelli che prevedono l'esercitazione sui finali di gara, attuando, dopo allunghi a velocità ridotte, uno sprint così perentorio nella divaricazione delle cosce nella potenza degli impulsi, da lasciare gli avversari sorpresi, nella difficoltà a reagire.

La tecnica della corsa

La messa a punto della ritmica non può prescindere dalla realizzazione di una tecnica di corsa che la favorisca e la condizioni. Una tecnica che renda evidente il risalto della frequenza sulla lunghezza dei passi. Ed allora sarà gioco forza precisare i momenti che caratterizzano questa tecnica. Tutto ha inizio da un vero e proprio *rimbalzo* dei piedi sul terreno, il solo termine che riesce ad esprimere appieno la vivacità con cui il piede reagisce al contatto. Questo permette un più breve impegno muscolare ed il miglior sfruttamento della espressione *reattiva* della forza se il muscolo possiede, o è stato addestrato a possedere, la *stiffness* sufficiente, per una migliore somma di effetti di risparmio energetico. La reattività del piede viene agevolata da un arrivo a terra di tutto l'arto disteso, per limitarne il più possibile la deformazione muscolare da piegamento del ginocchio (vedi sequenza n. 1 disegni 1/6). Passato che sia il bacino oltre la verticale, il piede si stacca dal terreno ed avanza salendo. La tempestività dell'avanzamento della coscia



limita la salita del piede che rappresenta la soluzione più importante per ridurre l'ampiezza della fase aerea e, quindi, la lunghezza del passo (vedi disegni 2/3) e favorire la crescita della frequenza. La coscia libera prosegue la sua flessione verso l'alto, proporzionata alla velocità richiesta. Immediatamente dopo ha inizio il ritorno in basso dell'arto con un rapido arretramento della coscia ad opera dei muscoli ischio-crurali, mentre il piede si abbassa rimanendo però sempre avanti al ginocchio. La coscia, acquisendo una buona velocità all'indietro verso il bacino, trascinerà verso quel senso anche il piede pronto a riprendere contatto con velocità di avanzamento nulla, e con l'arto disteso (vedi disegni n. 5/6). La distensione non avviene quindi portando il piede verso il basso, come se cadesse inerte, ma per effetto di interventi muscolari importanti che preattivano la muscolatura che supporterà l'impatto violento con il terreno, per limitarne il più possibile la sua deformazione. Quindi il doppio scopo è raggiunto: passo più corto e più rapido ed utilizzo dell'espressione *reattiva della forza* per un sensibile risparmio energetico.

La distribuzione dello sforzo

Capitolo importante che poteva anche essere definito *modalità di distribuzione della velocità*. Non va dimenticato infatti che, se è rilevante apprendere la giusta tecnica e ritmica della corsa per raggiungere una certa velocità, è altrettanto utile imparare come questa vada distribuita per ottenere quella media più elevata e, quindi, la miglior prestazione cronometrica. Su tale argomento c'è purtroppo una sola scuola di pensiero, poiché, avendo avuto poco seguito quella da me proposta più volte (si sono visti solo pochi campioni che hanno stimolato il mio interesse), non lo è mai diventata. La

esistente scuola afferma come giusta e corretta la percorrenza più veloce del primo giro degli 800m, rispetto al secondo giro, *perchè si è fatto sempre così*. Intanto sarebbe più corretto dire quasi sempre, perchè qualche atleta che non l'ha seguita c'è stato. Ma se alle esperienze unilaterali, senza controprove sufficienti, sempre falsate negli ultimi venti anni dalle lepri, si deve dare significato e valore scientifico o assiomatico, queste dovrebbero essere completate e raffrontate ad altre, compiute seguendo l'ipotesi opposta, secondo la quale due tempi uguali, nelle due metà, permetterebbero un utilizzo più saggio e parsimonioso delle energie per consentire una più elevata velocità media. Rimane purtroppo un argomento frusto e logoro da tempo, ma che vale la pena riprendere per puntare sulla avvedutezza delle nuove generazioni e perchè no, attendere qualcuno che possa dare spiegazioni più verosimili e convincenti di un *si è fatto sempre così*.

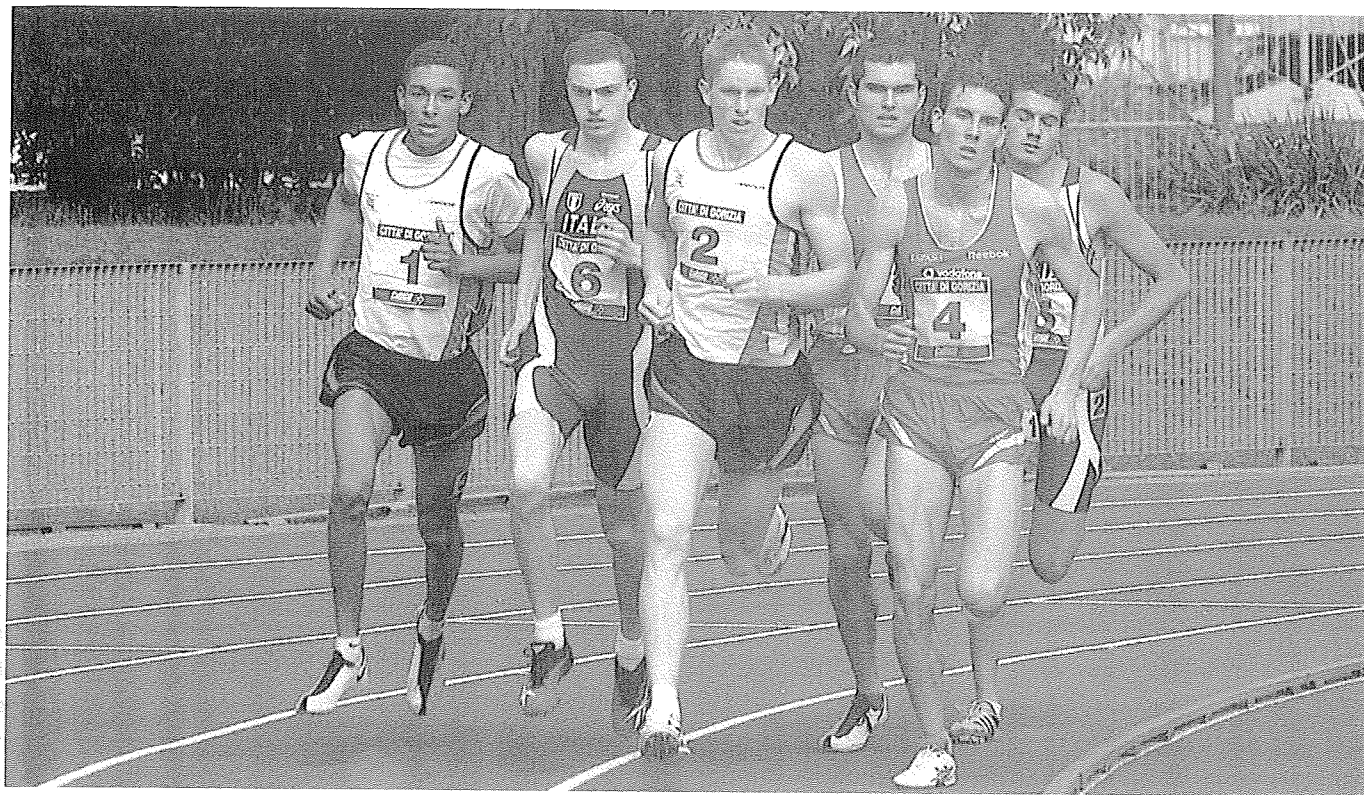
Tutte le competizioni cui ci è dato assistere, senza più entusiasmo da parte mia da quando una scelta scellerata ed indegna ha voluto istituzionalizzare l'uso delle lepri, si configurano allo stesso modo: il primo giro veloce, tirato dalle lepri, il secondo più lento, troppo più lento, e proporzionalmente più lento a misura di quanto il primo sia stato veloce. Nella maggior parte dei casi, almeno quelli nei quali gli atleti stressati e stravolti da troppe gare tirate allo spasimo ritrovano, a corrente alternata, le energie per seguire le lepri e realizzare ottime prestazioni, lo sviluppo dei tempi è pressochè assimilabile al seguente:

Che cosa c'è da osservare.

- 1) Che la velocità sta già diminuendo dopo i primi 200m e prosegue fino alla fine.
- 2) Che questa è normale dopo un passaggio in 49.2, reso più pesante da un 23.8 dei primi 200 m. Non si può prevedere una riaccelerazione.

primo 200 m 23.8	secondo 200 m 25.5	terzo 200 m 26.5	quarto 200 m 27.0
	primo 400 m 49.3		secondo 400 m 53.5
		800m 1:42.8	

Tempo differenziale: $53.5 - 49.2 = 4.2$



3) Che il primo 200m è il più veloce ed ha un costo energetico molto elevato, più elevato se lo stesso tempo venisse ottenuto da lanciato.

4) Si aggiunge inoltre che più è breve la fase di accelerazione, più è alta la quota di energia spesa.

Ci vuole più carburante a percorrere 100m in 12.2 con avvio da fermo che i secondi 100m in 11.6, per ottenere 23.8, in quando la seconda parte è percorsa dall'atleta già lanciato. Si pensi al risparmio che si otterrebbe da una fase di accelerazione più blanda e diluita invertendo i tempi dei primi 200m, impiegando: 25.5 e 23.8, il tempo dei primi 400m non cambierebbe, ma l'atleta si troverebbe a quel punto verosimilmente con un maggior residuo di carburante ad alto numero di ottani. Ma se poi l'atleta pensasse di percorrere il secondo 200m più piano di 23.8, diciamo in 24.8, allora forse potrebbe realizzare una prestazione migliore limitando, mi piace pensare, ad 1.0 il suo tempo differenziale del secondo 400m, per ottenere:

$$25.5 + 24.8 = 50.3 + 51.3 = 1:41.6.$$

Un tempo ottenibile da uno specialista in grado di correre i 400m in 46.3 (nemmeno eccessivo) e con un dif-

ferenziale, *indice di resistenza*, di 9.0 (nemmeno stratosferico). Se poi il suo tempo sui 400 scendesse a 45.5, con lo stesso differenziale di 9.0 otterrebbe il nuovo record del mondo con 1:40, presumibilmente.

La composizione di un mosaico così ricco di elementi e di sfumature metodologiche orientate sia al miglioramento di un cospicuo nucleo di capacità sia a padroneggiare la tecnica, la ritmica, e la distribuzione della velocità, richiedendo l'acquisizione e il consolidamento di particolari e raffinate abilità, deve iniziare il più presto possibile, verso i 12/13 anni, quando il giovane si trova nella fase più sensibile per apprendere. La ricchezza dei temi ed il gran numero di elementi impiegati per apprendere una gestualità così composita, oltre a garantire la continuità della crescita nel tempo -per l'opportunità di conferire al training, con un ampio ventaglio di stimoli differenziati, la immancabile rinnovabilità -, stimola anche l'interesse del giovane per la piacevolezza della novità e la gratificazione dell'attività che, se impoverita da scarsi contenuti ripetuti pedissequamente in maniera sempre uguale, rischierebbe il collasso.

La metodologia

Rimangono ora da aggiungere alcune informazioni sul metodo per rendere il giovane abile a gestire, in qualsiasi condizione di tensione psichica sia in allenamento sia in gara, ed in tutte le prove di corsa, le azioni che determinano il miglior sviluppo della velocità. È già stato precisato che il tratto delle prove nel quale si impiega il tempo più elevato è quello iniziale, a causa della partenza da fermi. È necessario sapere però di quanto deve es-

quelle prove corse senza senno, a causa dell'esaurimento dell'energia più potente e dell'effetto negativo sulla muscolatura, provocato dai residui della degradazione delle sostanze utilizzate per produrla fino a quel momento. Quel tratto finale diventa un calvario, la cui percorrenza lascia una sensazione così spiacevole da rimanere impressa indelebilmente per tanto tempo, tra quei ricordi negativi del giovane che possono comprometterne i suoi comportamenti futuri. Sarebbe bene e consigliabile non sottoporre il giovane ad una simile tortura.

Esempio per realizzare il tempo di 42.0 in un 300 m:

primo 100 m	secondo 100 m	terzo 100 m	tempo finale
14.4	13.8	13.8	42.0

Se il tempo da ottenere è di 39.0, i parziali saranno:

primo 100 m	secondo 100 m	terzo 100 m	tempo finale
13.6	12.7	12.7	39.0

sere più alto rispetto agli altri tempi della fase lanciata, per essere con questi in un giusto rapporto. Innanzitutto la partenza avviene in piedi e da fermi, ed i tempi rilevati ogni 100m, con il primo più elevato di circa 6 decimi e con gli altri tutti uguali, se l'intensità delle prove si aggira intorno al 70/80%, diventa di circa 8 decimi se l'intensità sale fino al 90/95% del massimale.

Qualora la prestazione venisse registrata in gara con cronometraggio manuale, il tempo differenziale tra il primo ed il secondo 100m sarebbe di 10 decimi, che salirebbe ancora a 12 decimi (120/125 centesimi) se il cronometraggio fosse elettronico. Una simile distribuzione dello sforzo da seguire in allenamento ed in gara risparmierebbe all'atleta, giovane ancora in crescita, quel vistoso stato di forte prostrazione e di evidente disagio determinato da un inutile affaticamento che si riscontra nel finale di

Il giovane attento a ciò che fa, per poter percepire come sta facendo, imparerà a misurarsi con se stesso invece che con i suoi avversari, perchè avrà constatato che applicare con freddezza calcolata quanto ha appreso gli consente di non superare mai, con soluzioni emotivamente inconsulte, le soglie del fisiologico per avventurarsi nell'incognito dell'impulsività irrazionale. La conoscenza di se stesso, di ciò che è capace di fare, e fino dove sia in grado di spingersi, gli daranno la certezza di soluzioni e condotte per utilizzare al meglio i suoi punti di forza. Conformare la propria condotta a quella degli avversari è limite tipico dell'atleta mediocre. Di solito, quando i livelli dei competitori si equivalgono, prevale colui che meglio riesce, per freddezza e calcolo speculativo, ad interpretare il copione; colui cioè che non commette errori.