



*"Siamo orgogliosi di presentare questa preziosa ed inedita opera del Prof. Vittori, che racchiude sinteticamente le indicazioni per poter realizzare, agevolmente, un 200 metri di valore assoluto."*

### **200 metri che fatica: Velocità o resistenza?**

Oltre ad assistere ad alcune prestazioni singolari e bizzarre di alcuni velocisti italiani nella specialità più breve dello sprinterismo, si deve rilevare anche, come, purtroppo, tutti i migliori non si misurano con la distanza doppia, e se in alcuni casi, magari per necessità di squadra, ciò accade, le prestazioni cronometriche non sono all'altezza di quelle sulla distanza più breve.

L'equivalenza dei tempi sussiste quando il valore del risultato sulla distanza più lunga è pari al doppio dell'altra, ed ancor meglio se è il doppio meno 20 centesimi.

In Italia sembra si ripresenti l'antica convinzione anglosassone che considerava spuria la distanza doppia, tanto da non correrla, e se in qualche sporadica e fastidiosa occasione erano obbligati ad affrontarla, lo facevano con la temerarietà e sicumera che essendo buoni sprinter "puri", non era difficile ottenere prestazioni di altrettanto valore sulla distanza doppia.

Gli inglesi, infatti pur avendo avuto sui 100 metri coprimatisti del mondo, Campioni d'Europa, Campioni del Mondo, Campioni Olimpici e finalisti olimpici, non hanno mai avuto un duecentista primatista Europeo.

Tale concezione, ovviamente, è tanto pericolosa quanto falsa se è fatta per sottolineare la supremazia della velocità sulle altre capacità necessarie per correre decentemente anche i 200 metri.

E' falsa anche per chi ha mai affermato che un duecentista non deve essere veloce? E chi afferma, invece, che un allenamento che tocchi anche prove su distanze più lunghe, compromette e corrompe le qualità di velocità, dimostra di avere una visione distorta e limitata dei principi fondamentali dell'allenamento.

Due atleti con punte massime di velocità differenti, avranno anche diverse le capacità per mantenere più a lungo le stesse velocità relative, se la percentuale di questa si attesta su valori elevati.

Sarà infatti l'atleta che ha la velocità più elevata a percorrere una distanza più lunga, mantenendo inalterata la velocità, dimostrando anche maggiore resistenza, ma ad una velocità relativa che potrebbe essere sufficiente per correre con tempi equivalenti, alla sua elevata velocità, un 200 metri.

Sarà necessario aggiungere un supporto metodologico nell'allenamento, per ottenere, non solo, una maggiore autonomia del sistema nervoso per sviluppare per i tempi sufficienti salve di treni di stimoli ad elevata frequenza, ma anche raggiungere una maggiore capacità muscolare di sopportazione, di una più elevata concentrazione idrogenionica, per non far crollare la velocità negli ultimi metri, se non si dubita da quanto affermato dal dott. Lacour in una ricerca fatta alla velocista Perec alla fine di una gara di 200 metri, alla quale ha riscontrato una concentrazione sanguigna di lattato pari a 27 millimoli.

Lo sprinter puro dovrà abituarsi a sostenere con disinvoltura allenamenti in cui utilizzerà doviziosamente prove di corsa su distanze di media lunghezza come 200/250/300 metri. L'utilità di queste prove va anche vista per l'importante incidenza che esse hanno sulla muscolatura rendendola più sciolta, malleabile e morbida abbassando così la sua viscosità e, quindi, gli attriti interni, al fine di una più redditizia utilizzazione della energia sia nervosa che muscolare.

Ma c'è ancora dell'altro cui provvedere, come: a) **la tecnica della corsa in curva**. b) **la distribuzione dello sforzo**.

Tutti interventi che, arricchendo l'allenamento di mezzi specifici, influiscono positivamente su

tutte le capacità implicate nello sviluppo della velocità della corsa, assicurandone agevolmente il loro mantenimento a livelli elevati per tempi sufficientemente lunghi. Mi soffermerò a trattare i due punti sopra citati poiché favoriscono un netto miglioramento del lavoro meccanico, quindi, un migliore rendimento.

Credo sia frustrante per un atleta essere in grado di produrre tanto lavoro ma trasformare una ridicola percentuale in rendimento meccanico.

La corsa in curva. Uscito dai blocchi l'atleta deve provvedere ad assettare il suo tronco in leggera torsione destra, con la spalla sinistra avanti e più bassa dell'altra che risulterà dietro e più alta.

Le braccia, sempre parallele, si muovono con una oscillazione della sx più avanti che dietro rispetto alla destra che, al contrailo andrà più indietro che avanti. Questo assetto va mantenuto fino all'ingresso del rettilineo, agevolando la torsione del capo verso l'interno a guardare la corsia di sx.

La torsione del tronco verso l'esterno crea una reazione di leggera controtorsione del bacino verso l'interno agevolando, così, il recupero avanti degli arti, per vie interne più dirette e rettilinee, invece, di lasciarle sfuggire fuori, qualora la torsione del tronco avvenisse verso l'interno, come si insegnava in tempi lontani. In prossimità del rettilineo, circa 10 metri, l'atleta al larga progressivamente, ricomponendosi, assecondando la spinta centrifuga, in modo da trovarsi sul rettilineo alla destra della corsia.

La distribuzione dello sforzo. Definizione al quanto gergale per significare la gestione più redditizia degli impegni neuro-muscolari. Argomento già trattato ma letto poco, per questo senza dolermi di ripeterlo. Dalle tante esperienze si è da tempo stabilito e ribadito, anche dall'ultima prestazione del Giamaicano Bolt alle Olimpiadi di Pechino, che i migliori responsi cronometrici dei campioni sono stati ottenuti con un tempo di passaggio ai primi 100 metri, pari al record sulla distanza in linea retta, maggiorato di 30/35 centesimi.

Per il primatista del mondo, considerando un tempo di 9"65 effettivi, se non si fosse raddrizzato

circa 10 passi prima dell'arrivo, il suo tempo di passaggio a metà gara avrebbe dovuto essere, verosimilmente, come in effetti è stato, intorno ai 10" netti. E se non fosse stata Portava prova in 5 giorni (con due record) e non ci fosse stato il vento contrario di 0,90 metri al secondo, oggi il record del mondo sarebbe di circa 19" 15 centesimi circa, proprio quello rispondente all'ipotesi avanzata tanti anni fa, per il migliori velocisti duecentisti.



Un'attenzione particolare va riservata al tempo differenziale tra quello della prima e l'altro della seconda parte di gara, poiché consente di valutare, qualora sia stato rispettato il tempo di passaggio ai primi 100 metri, di poter valutare l'accaduto qualora non venisse ottenuto il tempo finale ipotizzato. La differenza tra i due tratti dovrebbe essere contenuta tra 0,80 centesimi e un secondo.

Ribadisco il concetto secondo cui la ricchezza di mezzi e metodi in un programma d'allenamento accresce il numero e la varietà degli stimoli, scelti sempre tra quelli specifici più correlati con le capacità prestantive, ma soprattutto stimola e rinforza la disponibilità e funzionalità dei sistemi e sottosistemi implicati negli sforzi differenziati. 11 risultato è il miglioramento ed il consolidamento della prestazione.

Una delle indicazioni più rilevanti dell'allenamento ci dice che: **l'intensità** del lavoro accresce il livello delle prestazioni,

### **il volume**

assicura la loro reiterabilità nel tempo, mentre

### **la varietà**

delle esercitazioni influisce su entrambi.

