



Per lo sviluppo della velocità e della distribuzione dello sforzo, nei: 200 metri

Le modalità di sviluppo della velocità sono, in questa specialità, un fattore che può incidere più marcatamente che nella precedente. Il tempo differenziale in questa distanza, tra i primi ed i secondi 100 metri, deve essere di circa 80 centesimi.

Così da rilevare per la prima parte, in un risultato finale di 20"60 (prima parte in 10"70 e seconda parte 9"90).

Questo 200ista dovrebbe avere un record sui 100 mt non molto lontano dai 10"40, da raddoppiare e da diminuire di 20 centesimi del crono elettrico che non deve gravare 2 volte sul risultato finale.

Si è ritenuto necessario questo per non perdere la banca dei dati accumulati quando il crono era manuale. Solitamente, il tempo di passaggio ai primi 100 dovrebbe essere di 30 centesimi superiore al record, per il fattore curva e della distribuzione dello sforzo.

Per lo sviluppo della velocità e della distribuzione dello sforzo, nei: 400 metri

La maggior parte dei dati acquisiti sono, per motivi di difficoltà di rilevamento, riferiti ai passaggi sui 200 metri. Ma per una realtà che mostrasse il vero sviluppo della velocità non sarebbero sufficienti nemmeno i tempi ogni 100 metri, bensì ogni 50 metri.

Un tempo di 22" di passaggio ai 200 metri che scaturisse da due parziali di 11"50 e 10"50, ci indicherebbe una ottima distribuzione, che non sarebbe più tale se nei 4 tratti di 50 metri avessimo i seguenti parziali: 6"3/5"2/5"1/5"4, con lo stesso totale di 22", ma dove si registrerebbe tra i 150 ed i 200 metri una diminuzione di velocità che preluderebbe ad un calo ancora più forte nel prosieguo.

Cosa che non accadrebbe, invece se il tempo del 4° tratto fosse stato 5"25 come nel terzo.

E' mia convinzione, non condivisa dai più, ma corroborata, sì, da pochi dati, ma di grandi campioni e da semplici motivazioni di carattere biofisiologico muscolare che si potrebbe riuscire a percorrere, i due tratti di 200 metri, in tempi pressoché equivalenti, come hanno realizzato: Larabee campione Olimpico a Tokio 64, con 45" netti (22"48 + 22"52), e Juantorena, campione Olimpico a Montreal 76, con 44"26 (record mondiale a livello del mare (22"12 + 22"14).

Nemmeno queste distribuzioni comportano velocità equivalenti tra la prima e la seconda parte, giacché pur risultando uguali le velocità medie, è, invece, più elevata quella del secondo 100 che deve compensare il tempo perso nel primo per accelerare. Un tempo di 44" dovrebbe e potrebbe essere ottenuto con i seguenti parziali ogni 100 metri: 11"50+10"50+10"50+11"50.

Tale rapporto dovrebbe sussistere per qualsiasi prestazione ribaldando i tempi dei primi due tratti, nei secondi due, facendo uguali: il 1° ed il 4° ed il 2° con il 3°. Un finale così veloce ricorda quello del 400ista Sud Africano Pistorius al Golden Gala di Roma del 2008, quando sull'ultimo rettilineo recuperò visibilmente su campioni che correvano sui 44".

Non deve, inoltre, essere sottovalutata la forte riduzione dello "stress" in una distribuzione più equilibrata, rispetto a quello che si accumula correndo per più di 100 metri (dai 280 circa ai 400) con i muscoli intasati di acido lattico.

Si prosciugano le energie e si sprecono gli ormoni in un calvario interminabile dell'atleta, pericolosissimo per la salute del giovane, devastante per la longevità del campione. Proseguendo nella disamina si precisa che il tempo di passaggio nella prima metà dovrebbe essere ricavata aggiungendo circa 150 centesimi al record dell'anno sui 200 metri.

Il riferimento a questa distanza è molto utile, nella strategia del training di questo specialista, per tenere sotto controllo la velocità e, quindi, lo sviluppo di tutte quelle capacità che determinano il miglioramento, e che, guarda caso, dipendono tutte ed “essenzialmente” da un ricco patrimonio di fibre veloci.

Tanto per correggere i sostenitori di un importante contributo aerobico, soprattutto come training. Per valutare, infatti, la ottimizzazione del rapporto tra velocità “lanciata” e le due facce della resistenza (sempre anaerobica: una lattacida e l'altra lattacida), guarda caso, si prende a riferimento proprio il record sui 200 metri, duplicando e diminuendo anche lui di 20 centesimi, per il crono elettrico, ma aggiungendo, come “indice di resistenza” 3” per gli uomini e 4” per le donne.

Un 400ista con un record di 21” dovrebbe realizzare una prestazione: $21'' + 20''80 = 41''80 + 3'' = 44''80$.

Così una donna che ha un record sui 200 di 23”20, dovrebbe ottenere, se sufficientemente allenata nei due versanti della resistenza, un tempo di $23''20 + 23'' = 46''20 + 4'' = 50''20$. Naturalmente un differenziale più alto p più basso potrebbe significare rispettivamente, un deficit di resistenza oppure una mancanza di velocità, se il tempo di passaggio fosse giusto, altrimenti l'errore potrebbe essere di distribuzione della velocità.

- **Indice**

Gli indicatori nella strategia del training (1): [Introduzione](#)

Gli indicatori nella strategia del training (2): [La composizione delle prestazioni](#)

Gli indicatori nella strategia del training (3): [Gli indicatori per i 100 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (4): [Gli indicatori per i 200 mt. e 400 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (5): [Per le varie espressioni acicliche della forza](#)

Gli indicatori nella strategia del training (6): [Per la espressione ciclica della forza](#)