

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

di EDWIN OSOLIN (Urss)

da «Track Technique», n. 57 settembre 1974

a cura di GIUSEPPE ROSASCO

I continui progressi nel campo delle corse veloci, estesi a molti praticanti, hanno incoraggiato gli allenatori e gli scienziati a continuare gli studi ed il perfezionamento delle migliori metodiche d'allenamento. La necessità di razionalizzare i programmi di preparazione, risulta evidente se si comparano le diverse tendenze degli sprinter nelle varie fasi del loro allenamento.

Il nostro obiettivo è stato quello di determinare quali metodiche producano i migliori risultati, basandosi sull'influenza di determinati elementi su alcune componenti della velocità.

Furono presi in considerazione 27 distinti aspetti che si incontrano in una corsa di cento metri e si raccolsero informazioni su questi aspetti, usando una speciale apparecchiatura elettronica messa a punto in laboratorio dal prof. Ikonov.

Considerammo, tra gli altri aspetti, il tempo di reazione, la durata della pressione applicata agli starting block, la velocità di corsa per ogni cinque metri sull'intera distanza, la lunghezza dell'accelerazione, la durata della velocità massima, le caratteristiche dei cambi di velocità nel tratto finale, ecc.

ANALISI

L'analisi matematica dei dati, ha indicato che non esiste una relazione diretta tra ciascuna componente (tempo di reazione, accelerazione, massima velocità, cambio di velocità, etc.) nei velocisti studiati. Sembra che le componenti non siano correlate, ma che alcuni elementi siano probabilmente gli unici responsabili dello sviluppo di una determinata parte della curva totale della velocità. Poiché le ricerche furono prevalentemente indirizzate allo studio della relazione esistente tra la fase di partenza con la velocità ottenuta durante la corsa e i metodi di allenamento per lo sviluppo di queste

componenti, analizzammo le parti finali della curva della velocità dei cento metri, direttamente collegate con la resistenza alla velocità.

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

Non si possono disconoscere i vantaggi di un allenamento integrale per la velocità. Tipici esempi sono Jim Hines, medaglia d'oro al Messico, e il nostro Valerj Borzov, vincitore di due campionati d'Europa. Entrambi mostrano la loro chiara superiorità nel tratto finale della competizione in cui sembra che accelerino: in realtà sono entrambi capaci di mantenere la loro velocità massima, mentre i loro avversari cominciano a perderla.

La nostra ricerca riguardante la resistenza alla velocità si è basata sulla differenza tra la curva della velocità della gara e la linea retta della velocità ottimale sulla distanza.

Al fine di scoprire le metodiche capaci di sviluppare la resistenza alla velocità (mantenimento della velocità) abbiamo usato 4 gruppi di allenamento.

GRUPPO 1: adoperò tratti ripetuti di 40-50 metri, a velocità massima.

GRUPPO 2: adoperò ripetute di 100 e 150 metri, al 70-80% della velocità massima.

GRUPPO 3: adoperò ripetute di 90-100 metri, con variazioni di velocità in ciascuna prova.

GRUPPO 4: si allenò con metodi tradizionali e fu considerato come gruppo di controllo.

Si cercò di rendere pressoché simili la quantità e l'intensità dell'allenamento per tutti e quattro i gruppi.

RISULTATI

Dopo 10 settimane di allenamento, queste furono le percentuali medie di miglioramento sulla distanza:

GRUPPO 1: (brevi distanze alla massima velocità): 1,27%;

GRUPPO 2: (distanze più lunghe ai 3/4 della velocità massima): 1,56 per cento;

GRUPPO 3: (distanze medie con velocità variabile): 2,51%;

GRUPPO 4: (gruppo di controllo): 1,10%.

Il gruppo 1 migliorò considerevolmente il suo rendimento e abbreviò considerevolmente la fase di partenza. Nel gruppo 2 la velocità nel tratto finale non calò così sensibilmente come all'inizio del periodo di allenamento. Il gruppo 3 mostrò cambiamenti più marcati in tutte le tappe della prova.

LE VARIAZIONI DI VELOCITA' SONO PREFERIBILI

Le ricerche hanno indicato che i cambiamenti di velocità su distanze medie rappresentano il miglior metodo per lo sviluppo delle distinte componenti di una corsa di velocità e specialmente della resistenza alla velocità. Questa metodica è più efficace quando si introducono variazioni di velocità nell'ambito di ciascuna ripetizione dell'allenamento.

Bisogna notare che il sistema di variazione della velocità è usato già da tempo dagli atleti nord-americani.

Una delle varianti più note consiste in prove che iniziano velocemente, si affrettano una corsa libera e rilassata a metà prova e si termina nuovamente alla massima velocità.

Per concludere, raccomandiamo alcune esercitazioni per l'allenamento della velocità che, sicuramente miglioreranno le prestazioni di un atleta:

1) Sprint con cambi di velocità

30 metri con accelerazione massima;

30 metri di corsa libera;

30 metri alla massima velocità, ecc. La distanza totale per ciascuna serie varia da 200 a 300 metri.

2) Sprint Fartlek

Gli atleti percorrono da 200 a 300 metri incolonnati, con l'ultimo atleta della fila che scatta per passare in testa e così via.

3) Ripetute con velocità varia:

Distanze da 100 a 200 metri, con accelerazione iniziale e finale e passo svelto a metà corsa.

4) Corse in salita

Accelerazione di 20-35 metri in salita (di 2-3 gradi), seguita da corsa in piano e poi tratto finale veloce, su terreno in leggera discesa.