

# Endurance per lo sprinter

di V. Lapin - a cura di Karl Gorcz

Il problema concernente questo studio consiste nel determinare una metodica di allenamento tale da consentire allo sprinter di conservare per il più lungo tempo possibile la sua velocità massima.

Attualmente l'endurance muscolare è considerata una importantissima qualità motoria. Per uno sprinter maturo questa qualità non è di difficile allenabilità e migliorabilità, ma ben diversa si presenta la situazione con i giovani sprinter, specialmente con scolari ed adolescenti.

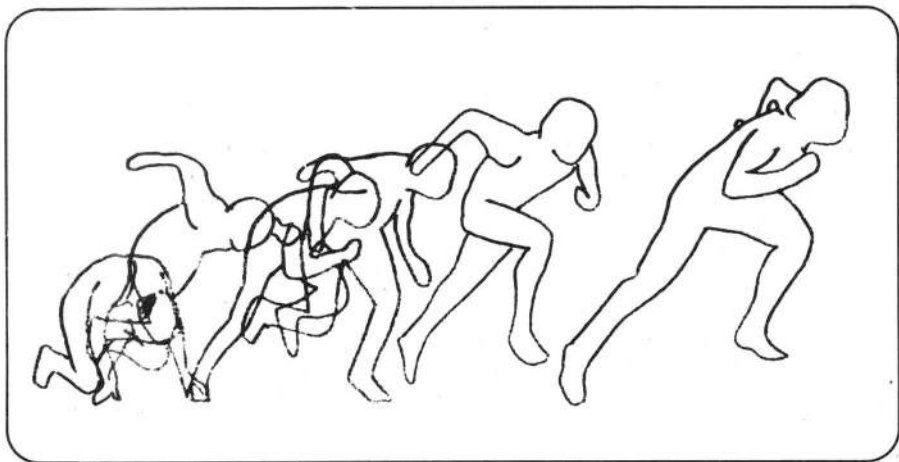
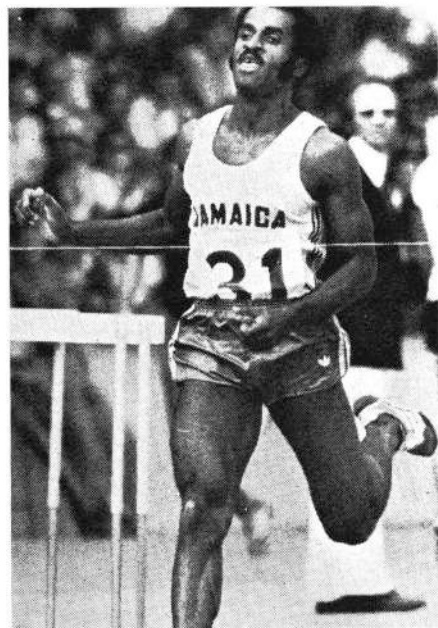
La letteratura sportiva non offre molti chiarimenti metodologici al problema sopra esposto.

Il nostro esperimento volle appunto investigare su questo problema. Lo scopo fondamentale fu quello di mostrare le correlazioni, sviluppo, ecc. tra individui di 11-12 anni allenati durante le normali lezioni di educazione fisica.

L'esperimento fu iniziato nel mese di settembre 1969, alla scuola n. 2325 di Mosca, predisponendo due gruppi:

- a) gruppo sperimentale e
- b) gruppo di controllo.

Ciascun gruppo era costituito da 22 soggetti. L'esperimento della durata di cinque mesi, sottopose ad allenamento tutti i soggetti con una frequenza bisettimanale.



Il gruppo sperimentale fu separatamente allenato seguendo questa impostazione generale: speciali esercizi per una durata di 15'; quindi esecuzione di alcune partenze carponi (20-25), seguite da vari tipi di corse di staffetta. Sistemáticamente furono eseguiti seguendo un metodo ciclico, di velocità e di forza veloce. Svariate corse sulla strada e su terreno soffice su distanze comprese tra i 30 e i 200 metri furono ripetutamente usate. Prima dell'inizio della sperimentazione e dopo la stessa i due gruppi furono sottoposti ad una batteria di test attitudinali. Il livello di endurance di tutti i partecipanti fu determinato per mezzo di speciali apparecchiature. Risulta evidente come la massima capacità di mantenimento di una elevata velocità da parte dello sprinter dipenda dal suo grado di endurance.

Per il gruppo sperimentale le classi furono sottoposte alle seguenti esercitazioni:

- 1) sviluppo della qualità di forza veloce. Riscaldamento per 15-20', corse di velocità 3x25 m. e corse a staffetta. Ciascun soggetto del gruppo sperimentale fu sottoposto ad esercizi di forza veloce comprendenti: salto in lungo con una o due gambe sul tappeto; balzi sopra palle mediche o sopra i compagni. Fu chiesto loro inoltre di eseguire numerosi balzi su una sola gamba in palestra. Quindi due giri della palestra (circa 300 m.);
- 2) sviluppo dell'endurance. Riscaldamento quindi 4-5x25 partenze dai blocchi; 100 metri in

progressivo con allungamento della falcata; 4-5x100 (12'') corse tre o quattro volte attorno alla pista di atletica; brevi distanze di corsa; 30-200 m. per esempio: 2-30-1-2x60-1x80 oppure 2x80-2x50-2x50-2-3x40 oppure 200-100-50-30. L'intervallo di recupero tra le ripetute fu gradualmente ridotto.

Il gruppo sperimentale migliorò mediamente le proprie prestazioni di 0,6 sec. mentre quello di controllo di 0,3 sec.

La notevole differenza apparsa nei risultati del gruppo sperimentale è una chiara riprova della superiorità della metodica applicata e seguita da questo gruppo per il miglioramento della qualità fisica di endurance (resistenza alla velocità). Alcuni soggetti del gruppo sperimentale mostrarono dei miglioramenti dell'ordine di 1,7 sec., mentre tra quelli del gruppo di controllo i migliori raggiunsero valori di miglioramento di 0,5 sec.

Nel salto in lungo da fermo il gruppo sperimentale progredì mediamente di 15,3 cm., mentre quello di controllo di soli 6,4. Nel salto in alto l'incremento fu dell'ordine di 4,1 per il gruppo sperimentale, e di 2,1 per l'altro.

Il processo anaerobico assume negli adolescenti un'importanza fondamentale. In questo modo lo sviluppo della qualità di endurance è essenziale per l'incremento della capacità anaerobica dell'individuo.

Per migliorare la capacità anaerobica dell'adolescente è essenziale incrementare la funzione aerobica

del loro organismo o in parole piú semplici l'endurance generale.

Senza il miglioramento dell'endurance generale, la velocità e la forza veloce non saranno efficacemente allenabili. Un altro fattore importante da ricordare é che se essi non posseggono una elevata endurance generale, essi durante il periodo di ripristino deterioreranno inevitabilmente le loro qualità faticosamente conquistate attraverso l'allenamento.

Conclusioni: dai risultati sperimentali é possibile trarre le seguenti conclusioni.

Il risultato della corsa di 100 metri dipende in larghissima misura dall'endurance dello sprinter. E' essenziale quindi predisporre un piano di allenamento durante l'intero anno che preveda metodiche rivolte particolarmente alla velocità e alla forza veloce. L'intervallo di recupero tra le ripetizioni deve essere regolarmente diminuito.

### CLASSIFICHE MONDIALI DI SEMPRE: VELOCITA'

#### Metri 100 - Uomini

9.95	Hines (Usa)	1968
10.02	Greene (Usa)	1968
10.04	Miller (Usa)	1968
10.05	Hayes (Usa)	1964
10.05	Riddick (Usa)	1975
10.06	Crawford (Trinidad)	1976
10.07	Borzov (Urss)	1972
10.08	Williams (Usa)	1975
10.08	Quarrie (Jamaica)	1976
10.09	Ramirez (Cuba)	1968

#### Metri 100 - Donne

11.01	Richter (Rft)	1976
11.04	Helten (Rft)	1976
11.07	Tyus (Usa)	1968
11.07	Stecher (Rdt)	1972
11.08	Morehead (Usa)	1976
11.11	Farrell (Usa)	1968
11.13	Szewinska (Polonia)	1974
11.13	Cheeseborough (Usa)	1976
11.15	Rega (Francia)	1976
11.16	Lynch (G. B.)	1975

#### Metri 200 - Uomini

19.83	T. Smith (Usa)	1968
19.86	Quarrie (Jamaica)	1971
19.91	Carlos (Usa)	1968
20.00	Borzov (Urss)	1972
20.05	Norman (Austr.)	1968
20.10	Hampton (Usa)	1976
20.16	Williams (Usa)	1975
20.19	Black (Usa)	1972
20.22	D. Evans (Usa)	1976
20.23	Mennea (Italia)	1975

#### Metri 200 - Donne

22.21	Szewinska (Polonia)	1974
22.37	Eckert (Rdt)	1976
22.39	Pursiainen (Finlandia)	1973
22.39	Richter (Rft)	1976
22.40	Stecher (Rdt)	1972
22.45	Boyle (Australia)	1972
22.64	Bodendorf (Rdt)	1976
22.68	Helten (Rdt)	1976
22.70	Koch (Rdt)	1976
22.72	Sidorowa (Urss)	1973

NEL CUORE  
DI UDINE  
IL VOSTRO  
GIOIELLIERE  
DI FIDUCIA



VIA CANSIANI  
(ang. via Rialto )

**UDINE**

TEL. 207016