

I FATTORI LIMITANTI DELLA PRESTAZIONE NEI 400 METRI DELL'ATLETICA LEGGERA

SERGIO ZANON

I fattori limitanti della prestazione nei 400 metri dell' atletica leggera sono le proprietà dell' actina e della miosina dei muscoli più impegnati nella prestazione, proprietà di impronta genetica.

Queste proprietà si rivelano come dotazione di mioglobina e tempo di accorciamento del complesso actino- miosinico.

L'allenamento per l'incremento del valore della prestazione nei 400 metri dell'atletica leggera deve

perciò aumentare il numero delle unità actomiosiniche e la relativa dotazione mioglobinica.

Tradotto in pratica, questo allenamento deve consistere in un allenamento con i sovraccarichi (pesi), in un allenamento del rifornimento di ossigeno (resistenza alla velocità) ed in un allenamento dell' impiego del testosterone (anabolismo)

L'acido lattico non gioca alcun ruolo nell'allenamento dei 400 metri dell' atletica leggera.

