

PER UNA DIALETTICA DELL'ALLENAMENTO DEI 400 M. DELL'ATLETICA LEGGERA

SERGIO ZANON

Che alla fine di una corsa di 400 m. dell'atletica leggera il corridore dovesse pagare il debito di ossigeno contratto durante la prova è stata una costante convinzione della gran parte degli allenatori impegnati nella programmazione e conduzione dell'allenamento per questa disciplina olimpica.

La capacità del corridore di formare e sopportare un crescente debito di ossigeno è stato l'obiettivo dei programmi e delle conduzioni dell'allenamento per i 400 m dell'atletica leggera, che veniva ripartito in allenamento ALATTACIDO o LATTACIDO in funzione delle caratteristiche degli intervalli intercalati tra gli sforzi.

Recenti progressi tecnologici tuttavia hanno consentito di misurare breath-by-breath (respiro per respiro) durante lo sforzo e nel successivo intervallo non soltanto il O₂ assorbito, bensì anche il CO₂ emesso, rivelando che la formazione ed il pagamento di un deficit di ossigeno non corrispondevano ad una funzione fisiologica, ma soltanto ad un'ipotesi scaturente dalla lettura di dati risultanti da una ricerca che si imperniava sulla misurazione dell'ossigeno buccale (O₂).*

Gli esiti di queste recenti ricerche costringono gli allenatori impegnati nella programmazione e conduzione dell'allenamento per i 400 m dell'atletica

leggera a farsi un'idea dei fattori limitanti della prestazione in questa disciplina olimpica intrinseci agli aspetti qualitativi del complesso acto-miosinico muscolare e cioè al tipo di fibre che lo caratterizza (velocità di accorciamento, dotazione mioglobinica e mitocondriale).

Nella consapevolezza tuttavia che la dotazione genetica del corridore talentato per i 400 m con qualsiasi tipo di allenamento viene modificata QUALITATIVAMENTE, costringendo la metodologia a piegarsi al compromesso dei costi e dei ricavi.

Caduta l'idea del debito di ossigeno, ora l'allenatore dei 400 m dell'atletica leggera ha di fronte un problema che ammette una sola soluzione: provvedere al trofismo muscolare dei muscoli più impegnati nella corsa dei 400 m con la riduzione al minimo dell'inevitabile degrado qualitativo.

Come ciò possa essere conseguito sarà argomento di un prossimo intervento.

Bibliografia

Cfr. ROEKER, K. - Eine Neubewertung der zeitlichen Abläufe im Energiestoffwechsel. Hofmann, Schorndorff. 2002.

