

PER L'ALLENAMENTO DEI 400 M DELL'ATLETICA LEGGERA

PASQUALE BELLOTTI

MEDICO SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT, GIA' DIRETTORE DELLA SCUOLA
DELLO SPORT DEL CONI, ATTUALMENTE DOCENTE IN DIVERSI ATENEI ITALIANI

SERGIO ZANON

ALLENATORE ATTIVO NELLO SPORT OLIMPICO

La caduta dell'URSS e del suo blocco politico, avvenuta alla fine del secolo scorso, ha prodotto una crescente consapevolezza, nello Sport olimpico, della necessità di modificarne la normativa ove questa implicitamente rimanda ad una metodologia dell'allenamento per il conseguimento dei risultati nelle competizioni che lo caratterizzano, di ordine teorico chiaramente riferentesi alle concezioni che hanno caratterizzato la fisiologia del riflesso condizionato di pavloviana ascendenza, quando hanno indicato l'intervallo di tempo intercorrente tra le esercitazioni l'aspetto qualificante dello stile di vita definito allenamento.⁽¹⁾ Questa consapevolezza, tuttavia, trova ancora notevoli resistenze tra gli allenatori e tra i medici sportivi che sono stati educati a pensare l'allenamento sportivo come un derivato della fisiologia del riflesso condizionato, che lo ripartisce in un

aspetto formale (tecnico) ed in un aspetto condizionale (metabolico).

Per convincere gli allenatori ed i medici sportivi ad abbandonare le fuorvianti ed obsolete concezioni della fisiologia del riflesso condizionato, nell'affrontare la guida degli atleti e delle atlete al conseguimento dei risultati nelle competizioni caratterizzano l'attuale Sport olimpico, abbiamo sollecitato un dibattito, sui numeri 214 e 215 di questa rivista, che avesse ad obiettivo il richiamo della riflessione degli operatori nel campo dell'allenamento sportivo su due questioni fondamentali poste dal superamento delle concezioni riflesso-logiche di derivazione pavloviana e precisamente:

- 1° L'allenamento come una terapia, piuttosto che una pedagogia.
- 2° L'allenamento come promozione di effetti supercompensativi, piuttosto che selettivi.

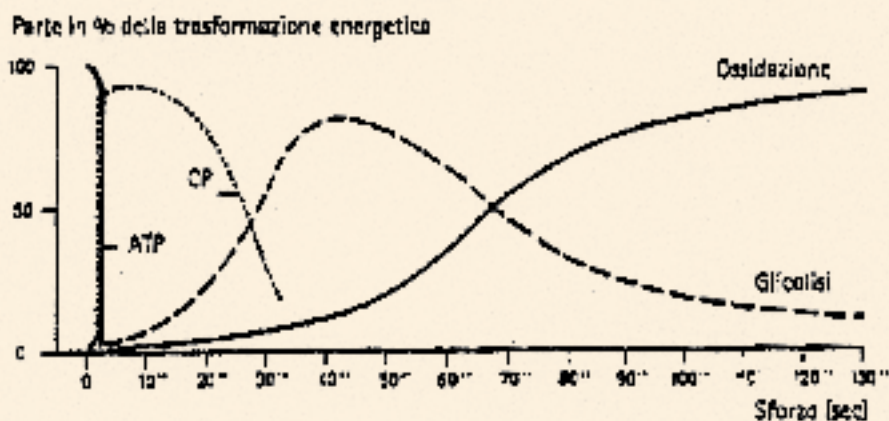


Figura 1 - Ordine della partecipazione dei diversi substrati ricchi di energia dell'organismo umano alla trasformazione energetica complessiva, in funzione della massima intensità possibile dell'attività motoria, relazionata alla durata. (Grafico ripreso da 1. della bibliografia).

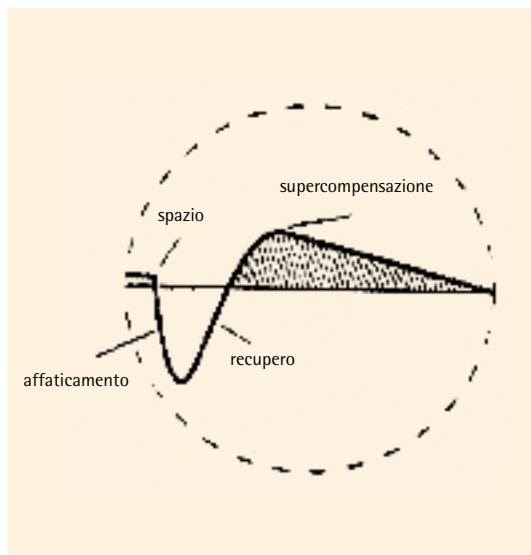


Figura 2 - Il ciclo della supercompensazione. (Grafico ripreso da 2. della bibliografia).

Per rendere la sollecitazione al dibattito provocatoria, abbiamo scelto di stimolare i medici sportivi e gli allenatori a prendere posizione su due contrastanti determinazioni riguardanti i cosiddetti fattori limitanti della prestazione denominata 400 m dell'atletica leggera, onde rendere evidente che la loro determinazione già stabilisce che l'allenamento è una terapia, piuttosto che una pedagogia ed un ambito immunologico, piuttosto che riflesologico.

Nel prossimo intervento pertanto indicheremo quali sono ritenuti i fattori limitanti della prestazione dei 400 m dell'atletica leggera secondo la fisiologia del riflesso condizionato, che della cellula muscolare scheletrica umana ha indicato il decorso metabolico secondo lo schema riportato nella Fig. 1 ed il decorso della funzione allenante secondo lo schema riportato nella Fig. 2.

Bibliografia

1. Bellotti, P. Zanon, S. - *Il movimento dell'uomo*. Calzetti Mariucci Editori. Perugia, 2008.
2. Bellotti, P. Zanon, S. - *Storia del concetto di allenamento*. Calzetti Mariucci Editori. Perugia, 200

(1) Cfr 2. della bibliografia.

