



LA BIOTIPOLOGIA DEL QUATTROCENTISTA

Cimentarsi sulla identificazione biotipologica di questo specialista rimane sempre un'operazione difficile, ma utile, se si vogliono, poi, fare scelte metodologiche coerenti alle esigenze delle caratteristiche evidenziate.

Il biotipo viene definito dal complesso di fattori somatici, funzionali e psichici.

Tralasciando i primi, giacché sarebbero così tanti da comprendere una vastissima gamma di tipi costituzionali e tutti idonei come l'esperienza ci ha mostrato, e sorvolando sulle ultime perché già chiarite in precedenza, non rimane che soffermarsi sui fattori funzionali, su quelli, cioè, che si riferiscono alla composizione e funzionamento di quelle caratteristiche fisiche che contraddistinguono il quattrocentista.

Queste, poi, influenzeranno anche i comportamenti tecnici, quel complesso cioè di fenomeni che determineranno il modo in cui l'atleta si esprimerà per realizzare la sua prestazione.

LE QUALITA' FISICHE FUNZIONALI: LA VELOCITA'

Rappresenta la dote fisica fondamentale di questo specialista. Viene genericamente definita come quel complesso di attitudini fisiche che consentono all'uomo di coprire di corsa un determinato spazio nel minor tempo possibile.

Nella corsa con partenza da fermo dobbiamo distinguere due momenti: uno di accelerazione ed un altro lanciato.

Questi due momenti sono influenzati da capacità fisiche diverse e quindi allenate in maniera e con contenuti diversi.

Il primo complesso di caratteristiche, che consentono di accelerare, e che definiremo capacità di acquisire rapidamente velocità, interessano assai poco il quattrocentista il cui avvio in competizione deve essere controllato e non rabbioso, con una accelerazione fluida e lunga a tasso ridotto.

Sono le altre capacità, quelle in grado di fare raggiungere alte punte di velocità ad essere indispensabili ai corridore del giro di pista e sono, quindi, queste che debbono essere allenate principalmente. Come vedremo in seguito, ad influenzare questi due momenti dinamici sono espressioni di forza diverse.

LE QUALITÀ FISICHE FUNZIONALI: LA FORZA

È il fattore o la causa che determina l'acquisizione ed il mantenimento della velocità. Le espressioni di forza che influiscono maggiormente sulle capacità di accelerazione sono: quella "massima dinamica" e quella "esplosiva-elastica", le altre che influenzano la velocità lanciata sono: la espressione "esplosivo-elastica" e quella "elastico-riflessa".

Soltanto quest'ultima può essere espressa a valori elevatissimi (i più alti tra le diverse

espressioni possibili) in tempi brevissimi (appena 8/9 centesimi di secondo) quali quelli di contatto del piede a terra, nella corsa lanciata. Si comprenderà, quindi, che debbono essere soprattutto allenate le due ultime espressioni di forza.

Queste sono prerogative delle fibre veloci che, quindi, debbono essere possedute in grande percentuale del quattrocentista, dal 70% in su.

Lo sviluppo di queste espressioni di forza va esteso a tutti i muscoli antigravitazionali degli arti inferiori con una attenzione particolare a quelli della gamba propriamente detta, dei piedi e dei glutei, perché insieme responsabili del sostegno alto del bacino, nella corsa lanciata. Il piede dello specialista del giro di pista si distingue da quello dello sprinter centista, perché meno nervoso, meno rapido e più elastico, ma più idoneo a sviluppare andature economiche a velocità sufficientemente elevate.

Il quattrocentista utilizzando al meglio il piede e la sua relativa muscolatura, limita l'impegno dei settori muscolari delle cosce e della pelvi, più carnosi e grossi che acidificandosi più consistentemente, rendono impossibile il mantenimento delle velocità raggiunte.

Quello delle "andature" di corsa rimane, per questo specialista, un gioco addestrativo dei più importanti ed affascinanti perché gli fa acquisire una abilità tale da facilitargli qualsiasi compito ritmico, di scelta più economica dei parametri ampiezza, frequenza del passo per quella determinata velocità.

Senza dubbio su tale economia incide un altro fattore qualitativo, quale la "viscosità muscolare", il cui valore deve essere il più basso possibile se si vuole risparmiare l'energia che altrimenti verrebbe spesa per vincere i maggiori attriti muscolari.

A tale scopo potranno essere utilmente usati tutti gli esercizi di corsa in forma rapida e molte prove di corsa su distanze medio lunghe, poiché quelle brevi lascerebbero stati di indurimento muscolare conseguenti ai massicci impegni della forza.

Si comprende, quindi, come una metodologia completa di allenamento di questo specialista

non possa prescindere da contenuti per il miglioramento delle diverse espressioni di forza, sia a carattere generale sia speciale, con un rapporto favorevole a quest'ultima categoria.

Alla strategia del lavoro di forza deve far seguito, perché questa si possa ritenere compiuta, l'adozione di tutti quei mezzi che favoriscano il suo trasferimento e trasformazione in capacità di corsa veloce. Il che è lo stesso dire che bisognerà prevedere esercitazioni che facilitino l'uso di quelle espressioni di forza allenate, per sviluppare velocità.