



Domanda: I tempi delle due migliori prestazioni mondiali di sempre negli 800 metri indicano l'importanza di una eccezionale velocità sui 400 metri per aver successo in questa prova. Eppure, la maggioranza dei migliori ottocentisti ha mostrato eccezionale abilità sui 1500 metri piuttosto che sui 400 metri. Come conciliare questi due fatti?

Professor Vittori: Per registrare un tempo di 1'39" (quale realisticamente dovrebbe essere il record mondiale) un ottocentista deve almeno essere capace di 45" sui 400 metri e di 21" sui 200 metri. Potenziali atleti per questa prova, quindi, devono avere sia una capacità di elevata velocità e l'abilità a sostenere uno sforzo intensivo; in altre parole, devono essere in grado di sopportare estremi stati di fatica anaerobica e lattacida. Tuttavia, l'allenamento non deve concentrarsi solo sull'incremento della quantità di lavoro, come troppo spesso oggi si verifica, ma piuttosto sull'incremento dell'intensità, una volta che viene raggiunto il livello di prestazione che si avvicina a quello di uno sprinter. In breve, i potenziali ottocentisti dovrebbero avere la fisionomia degli sprinters ed essere allenati secondo le esigenze fondamentali dello sprint.

Domanda: A suo parere, quale è il rapporto di spesa energetica aerobica /anaerobica nel record mondiale degli 800 metri e quale significato avrebbe questo per l'allenamento di questa prova?

Professor Vittori: Io sono d'accordo con quegli autori (Fox, Bowers e altri) che ipotizzano che le proporzioni del 65% e del 35%, rispettivamente per l'energia anaerobica e aerobica , sono necessarie per risultati di livello mondiale. In ogni caso, se l'ottocentista ha bisogno di essere capace di 45 secondi sui 400 metri e di 21 secondi nei 200 metri, questa proporzione mi sembrerebbe ragionevole. Naturalmente, questo significa che un programma di allenamento dovrebbe essere basato attorno a questo equilibrio tra le due componenti di questo mix di energia, per favorire lo sviluppo e il miglioramento delle capacità che consentono che tali prestazioni vengano raggiunte in queste distanze più brevi. L'allenamento dovrebbe impennarsi sul miglioramento della velocità/resistenza, resistenza lattacida, forza e velocità.

Domanda: Come strutturerebbe il programma di allenamento per la forza per lo sviluppo della velocità negli 800 metri?

Professor Vittori: Lo sviluppo della forza comprenderà sia la muscolatura anti - gravitazionale e flessoria degli arti inferiori(piedi, gambe, cosce, anche) . Ci si dovrebbe concentrare sull'incremento dello sviluppo della forza veloce , l'abilità di produrre sempre più potenza in tempi sempre più brevi. Le espressioni della forza che devono essere stimolate sono quelle di "forza esplosiva" e "forza reattiva". Questo sviluppo deve essere sia generalizzato che specifico. Esercizi di natura generale : ½ squats veloci e ritmici (il massimo peso è eguale a due volte il peso corporeo) in una serie di ripetizioni ; affondi con salti ; in serie ripetute, con carichi tra il 50 e il 100 % del peso corporeo. Esercizi specifici : balzi alternati su distanze di 50/100 metri , con e senza cintura zavorrata(con peso del 10/15 % del peso del corpo) ; sprints in salita su pendenza del 15 % su distanze di 50/60 metri , con adeguati periodi di riposo tra le prove ; esercizi di skip, con e senza pesi alle caviglie (2 kg) , per 300 contatti veloci e a cronometro. Durante un primo periodo di due mesi , dovrebbe essere svolto il lavoro di forza generale . In un secondo periodo di due mesi, il lavoro generale sarà complementato dal lavoro specifico e in un terzo periodo di due mesi si svolgerà solo lavoro specifico.

Domanda: Peter Coe ha sostenuto che, in qualunque fase dell'allenamento, l'ottocentista non deve perdere mai di vista la velocità. Come strutturerebbe il programma di allenamento secondo questo concetto?

Professor Vittori: Io credo che questo sia stato ampiamente trattato nella risposta precedente, nel fatto che l'allenamento della forza rapida , che comprende un certo numero di esercizi dinamici, faciliti lo sviluppo di quei fondamenti di forza essenziali per lo sviluppo e il mantenimento delle qualità di velocità. Naturalmente, il programma sopra descritto deve essere svolto in congiunzione con l'allenamento speciale, che consiste in esercizi di corsa su distanze tra i 60 e i 150 metri e a velocità gradualmente crescenti, non appena migliora l'abilità

dell'atleta.

Domanda: Che tipo di esercizi userebbe per lo sviluppo della velocità nell'ottocentista?

Professor Vittori: gli esercizi tecnici e ritmici che agiranno come supporto biomeccanico per lo sviluppo della velocità sono i seguenti: balzi su distanze di 100 – 200 metri; corse a balzi veloci su 100 metri; sprints ad alta frequenza sui 100 metri; sprints a passi lunghi sui 100 metri; corsa a velocità variabile, su distanze di 100 – 150 metri, cambiando ritmo ogni otto falcate (otto falcate "veloci" alternate ad otto falcate "più lente")

Domanda: Come pianificherebbe le competizioni e le prove a cronometro durante il periodo preparatorio in termini di distanze, numero, scopi, e posizione nella fase di allenamento?

Professor Vittori: Nelle prime fasi della stagione agonistica l'atleta dovrebbe stimolare lo sviluppo della velocità tramite 3 – 4 competizioni su distanze non regolamentari, come 300, 500, 600 metri , prima di concentrarsi sugli 800 metri. Questo servirà a portare l'atleta fino ai suoi standard agonistici e anche a valutare il vero livello della sua velocità e della abilità di resistenza alla velocità. Progredendo la stagione, egli dovrebbe correre anche alcune gare sui 400 metri, per non fissarsi eccessivamente solo su una distanza. In ogni caso, l'atleta non dovrebbe correre troppe gare di 800 metri, giacché questo potrebbe indebolirlo, specialmente se egli viene di continuo spinto al limite.

Domanda: Un ritmo eccessivamente veloce nella prima parte di gara spesso provoca uno scadente finale e una scadente prestazione complessiva. Lei pensa che l'uso delle "lepri" spesso conduca a questo?

Professor Vittori: Ritornando all'opinione espressa alla fine della domanda precedente, si dovrebbe condannare il diffuso utilizzo delle "lepri" che è stato causa di due grandi fallimenti. Il primo di questi è la morte degli specialisti di altissimo livello, poiché questi a poco a poco scompaiono, bruciati dalle troppe competizioni corse a ritmo folle. Un secondo risultato dannoso dell'uso delle "lepri" è il modo in cui il record mondiale su questa distanza è rimasto indietro ad altre distanze che si basano sulla velocità (specialmente i 400 metri). Ho affermato in precedenza che il record mondiale degli 800 metri dovrebbe essere almeno di 1.39 per essere equivalente a quello dei 400 metri. Non dobbiamo dimenticare che 4 turni non sono stati corsi

negli 800 m nelle grandi competizioni internazionali sin dai Giochi Olimpici del 1984. Alcune competizioni dovrebbero essere rimosse, limitando il numero di corse durante l'anno a 8 – 10 ed escludendo totalmente l'uso delle "lepri". Non dovremmo sottovalutare l'importanza di studiare una nuova strategia nella distribuzione dello sforzo, che non permetta un primo giro di 49.5 e un secondo di 52.3 per raggiungere 1.41.8. Perché non provare nel modo inverso, almeno una volta? Dovrebbe essere chiaro che questo è inteso come una provocazione, ma sarebbe addirittura meglio e, in più, possibile correre le due parti della gara in tempi più o meno identici. Per esempio, ogni giro potrebbe essere corso in 50 secondi netti, con un differenziale assolutamente realistico di circa 9 secondi.