



Si impiegò molto tempo, purtroppo perso, per comprendere che le grandi difficoltà che si incontravano con gli atleti già in età matura, per correggere errori antichi o [realizzare comportamenti nuovi](#),

venivano da lontano, da quella attività svolta nelle età giovanili, più sensibili ad apprendere, ma, invece, povera di elementi addestranti e di esperienze motorie,

### **troppo spesso o quasi sempre, mono tematiche**

, confidando in un apprendimento visto come “riproduzione”, senza possibilità alcuna di stimolare attenzione critica, riflessione e rielaborazione si sensazioni indelebili, incamerate come memorie da richiamare all’occorrenza, in questo caso, per comporre consapevolmente nuove gestualità, in una operazione di “costruzione”, più autonoma e duratura.

**In termini più semplicistici si può dire che mancavano gli strumenti di conoscenza progressiva cui attingere, per andare oltre una semplice “riproduzione” di gesti già visti, di cui la scimietta è maestra.**

La necessità di riinventare anche dopo diversi anni con le stesse correzioni, doveva farci capire che l’atleta, per nostra responsabilità, si trovava nella impossibilità di percepire quanto stesse realizzando, poichè non in grado di fissare le sensazioni. Un’altra operazione iniziò molto presto alla scopo di comprendere in che modo potevamo influire su questa capacità complessa di correre velocemente.

Partimmo dalla semplice considerazione che, qualsiasi complesso ed articolato intervento di training fosse stato realizzato, i conseguenti miglioramenti avrebbero dovuto coinvolgersi in due parametri, i soli ad influire sulla velocità della corsa: **la lunghezza dei passi e la loro frequenza** (numero per secondo).

Decidemmo, quindi suscitando anche l’ilarità di molti, di contare i passi su ogni prova di corsa cronometrata, per controllare il comportamento dell’atleta nell’uso dei due parametri, da riferire sempre a quelli che lo stesso otteneva nelle prove di velocità massima sui 100 mt.

Credo che questo, nonostante le sterili critiche, rappresentò il momento decisivo per l’evoluzione del pensiero metodologico che si faceva guida ed indirizzo di tutti gli altri contenuti dell’allenamento. Ci rendemmo conto, durante un importante convegno mondiale sullo sprinterismo, che la stessa domanda rivolta a molti allenatori: che cosa allenate per far correre velocemente i vostri atleti? Riceveva pressochè la stessa risposta: si allena la forza, la tecnica e la resistenza alla velocità e la velocità.

Ricadevamo inconsapevoli in contenuti impropri, giacchè la domanda presupponeva intendere

la velocità come grandezza fisica che in prima istanza, si ricava dalla spazio percorso e dal tempo impiegato a percorrerlo, [utilizzando il gesto ciclico della corsa](#) .

Il riferimento chiaro voleva essere quello della ciclicità del fenomeno, che non fu preso, nelle risposte, in seria considerazione.

Rimane in noi la certezza che la dove una così semplicistica strategia non poteva mai giungere (ai tanti record che si, ottenevano), si arrivava con additivi di ogni genere, come in effetti i tanti casi di “doping” stavano dimostrando.

Forse per un eccessivo autocompiacimento consideravamo l'operazione rilevante perchè offriva una più ricercata ed approfondita conoscenza del fenomeno per predisporre un sistema organico di interventi mirati che consentissero di aumentare il numero di miglioramenti e quindi accrescere il loro effetto cumulativo.

Era, però, indispensabile avere dei riferimenti precisi per poter costruire su misura, per ciascun atleta, un modello di comportamento più probabile.

Ci venne in aiuto una pubblicazione del russo **Tabatschnik** che riportava un indice (accettato dopo numerose esperienze pratiche ed una ricerca espletata a Barcellona con la dottoressa Biomeccanica **Angulo Kinzler**), da moltiplicare con la lunghezza dell'arto ed ottenere quella del passo di corsa ad elevate velocità.

Prendendo come ipotesi la prestazione cronometrica che si presupponeva l'atleta potesse realizzare, si costruiva un [modello comportamentale di riferimento](#) in cui risultavano il numero dei passi, la loro lunghezza e la frequenza da effettuare per ottenere quella prestazione. Interessante risultava, inoltre la formulazione di due elenchi di esercizi che influenzavano la crescita ed il miglioramento dei due parametri.

Si precisa, ma credo sia ovvio, che una volta ottimizzata la lunghezza del passo, essendo essa proporzionale a quella dell'arto, I miglioramenti sono da ascrivere alla sola crescita della frequenza.

Ma ciò non vuole significare che si può tralasciare la ginnasticazione della lunghezza del passo, perchè, essendo i due parametri incompatibili quando raggiungono valori elevati, si verifica che, al proseguo del miglioramento della frequenza, corrisponda, inesorabilmente, una riduzione dell'ampiezza, vanificando l'operazione, se questa non la si tiene sotto controllo.