



“Indicatori: loro significato ed importanza per l'organizzazione dell'allenamento dello sprinter ”

La strategia d'uso di questi elementi del training rappresenta un capitolo essenziale per la scelta di quei mezzi e metodi più efficaci per produrre il più sicuro ed elevato miglioramento delle capacità impiegate dall'atletica nella prestazione di gara.

Hanno, altresì, l'importante significato di strumenti indispensabili per orientare l'allenamento verso le necessità reali dell'atleta, dando anche indicazioni verosimili sull'ipotetico risultato cronometrico che l'atleta dovrebbe ottenere.

Operazione difficile e laboriosa di una ricca raccolta di dati statisticamente probanti che deve partire nel bel mezzo della pubertà, intorno ai 16 anni, quando sono già in atto modificazioni somatiche, neuro-endocrine e psichiche che rendono più veritiere le proiezioni dello sviluppo e del consolidamento delle premesse di trasformazione.

I dati raccolti nell'età della crescita (dai 16 ai 19 anni) devono servire, più che ad emettere un giudizio sul loro valore, a controllare l'andamento dello sviluppo delle diverse capacità, al fine di approntare modelli comportamentali presunti, su basi meno effimere di riferimento.

Le indicazioni che ne scaturiscono devono rappresentare un patrimonio di esperienze la cui veridicità e rispondenza alla realtà prestative dell'atleta, crescono a misura del suo sviluppo fisico, psico-nervoso ed ormonale.

Quanto si conoscerà deve essere utile non solo a giudicare la sufficienza o meno del valore, ma anche a proiettarlo nel futuro di un'ipotesi sempre migliore.

Quanto seguirà avrà riferimento soltanto con le specialità di corsa veloce: 100/200/400 metri.

La conoscenza approfondita e dettagliata dei diversi particolari del fenomeno diventa la premessa per formulare un lavoro sostenuto dall'organizzazione e sviluppo di una "verifica sperimentale" basata sul principio secondo cui la ricchezza dei mezzi utilizzati, in conclusione porta, per un processo di sintesi, all'accumulazione degli effetti e ad un macro incremento delle prestazioni.

Sarebbe castrante convincersi che interventi specifici, ripetuti con insistenza e tedio, su poche capacità fondamentali, diano risultati maggiori di una doviziosa semina di stimoli proiettati in un futuro più produttivo. Foto di Giancarlo Colombo per Omega/FIDAL

- **Indice**

Gli indicatori nella strategia del training (1): [Introduzione](#)

Gli indicatori nella strategia del training (2): [La composizione delle prestazioni](#)

Gli indicatori nella strategia del training (3): [Gli indicatori per i 100 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (4): [Gli indicatori per i 200 mt. e 400 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (5): [Per le varie espressioni acicliche della forza](#)

Gli indicatori nella strategia del training (6): [Per la espressione ciclica della forza](#)