



L'iniziazione alla corsa del giovane corridore deve avvenire intorno ai 13 anni, con una attività ampia che non si limiti alle distanze brevi o a quelle medio-lunghe, ma si spinga alla pratica della corsa piana con una strategia di training e di competizione che le abbraccia tutte: quelle di velocità breve e prolungata e quelle di resistenza.

- [Consulta la terza parte](#)
- [Consulta la seconda parte](#)
- [Consulta la prima parte](#)
- Consulta anche "[il modello tipizzato di corsa per i 400 metri](#)"

Il giovane deve diventare un corridore prima di decidere se esserlo "veloce" o "resistente".

Per scegliere la specializzazione è necessario conoscere a fondo le propensioni, le attitudini e le capacità del giovane attraverso un'attività di lavoro che consente di raggiungere il doppio scopo di indagine valutativa e di allenamento.

Soltanto dopo un lungo periodo di due o tre anni, indispensabili all'allenatore per individuare le potenzialità dell'atleta ed a questi per conoscere se stesso, sarà possibile emettere un giudizio definitivo più completo per una scelta più coerente alle attitudini del giovane.

L'attività deve contenere oltre ad una vasta gamma di esercitazioni di corsa su ritmi, velocità e distanze diverse, anche i mezzi per valutare ed allenare le diverse espressioni di forza di tutti i settori muscolari, per assicurare uno sviluppo armonico, equilibrato ed integrale del giovane. L'ampio ventaglio di attività e la grande ricchezza di mezzi di allenamento fanno diventare più accettabile la crescita progressiva dei carichi di lavoro e la loro più efficace incidenza sullo sviluppo fisico dell'atleta.

Un simile orientamento per-mette, inoltre, di raggiungere un doppio risultato: quello di aver fatto comprendere, al giovane che è diventato sprinter breve, l'importanza di allenarsi senza lesinare l'impegno, il che non mi sem-bra poco; ed all'altro, che ha seguito la strada dello sprint prolungato, la necessità di preparare anche la sua muscolatura e di migliorare la sua velocità.

Due compor-tamenti questi che purtroppo non fanno ancora parte della strategia di metodo del nostro ambiente tecnico, a causa della errata ed incompleta "definizione" della prestazio-ne del quattrocentista.

La vasta operazione d'inda-gine mirante a scoprire ed allenare le capacità fisiche e psichiche del giovane, e stabi-lire il valore delle sue poten-zialità, comparato all'età ed al momento del suo sviluppo, presenta delle complicità, per il coinvolgimento di feno-meni auxologici. Lo sviluppo fisico, soprattut-to di quella parte legata al trofismo muscolare, è età dipendente più di ogni altro fenomeno di crescita.

L'efficienza muscolare di forza si consolida via via che cresce e si completa l'attività endocrina. Possono esistere, però, delle differenze così ampie da rendere tutto assai complicato. Possiamo così osservare due giovani della stessa età, uno dei quali, presentando evi-dente peluria sul viso ed altre parti del corpo e muscolatura ben stagiata e trofica, ne dimostra di più dell'altro che, invece, è completamente imberbe, con muscolatura ancora non definita e poco consistente.

Sono casi assai frequenti nei quali l'età cro-nologica non corrisponde a quella biologica, la cui valu-tazione sarebbe bene lascia-re ad un auxologo e non già affidandosi ad un semplice esame dei fenomeni esterni anche, se a volte, verosimili.

Nessuna meraviglia, quindi, nell'osservare prestazioni che indicano capacità superiori nei primo giovane, quello più avanti nell'età biologica.

Ci sarebbe da meravigliarsi, invece, se ciò divenisse moti-vò per scartare il secondo, come spesso purtroppo avvie-ne. Questo, con età biologica "ritardata", raggiungerà e sopravvanzerà le prestazioni dell'altro, come l'esperienza ci ha fatto vedere in tanti anni.

La spinta evolutiva, nel prosieguo degli anni, si dimostrerà assai più consistente, ampia ed efficace nel giovane ad età biologica "ritardata" rispetto all'altro che avrà una crescita più limitata delle sue capacità fisiche, essendo queste evidenziate prima. Molte volte è stato constatato che i grandi risultati e le grandi affermazioni sportive venivano ottenute da atleti che in età giovanile non brillavano nella disciplina pre-scelta.

La strategia metodologica sopra indicata, dai ricchi contenuti di attività, deve proseguire fino a verso i 16 anni, età in cui l'indirizzo programmatico viene più mirato o alle prestazioni di corsa veloce, breve e prolungata, o a quelle di resistenza, mezzofondo e fondo. Si opera, cioè la prima grande scelta. La seconda e definitiva sarà fatta soltanto verso i 18 anni, quando l'atleta sarà avviato, ora con più certezza, alle specialità di sprint breve, 100 e 200 metri, o prolungato, 400 metri