



Gli indicatori per lo sviluppo della velocità e della distribuzione dello sforzo, nei 100 metri.

Uno sviluppo ottimale della velocità , per ottenere la media più elevata, dovrebbe comportare un tempo “differenziale” fra la prima e la seconda parte di 120 centesimi, affinché possano essere giudicate equilibrate le capacità di:

- Sviluppare rapidamente velocità;
- Raggiungere le proporzionali e necessarie punte di velocità massima;
- Resistenza alla velocità
- Interpretare la ritmica ottimale

Così che uno sprinter che ottiene una prestazione di 10”32, dovrebbe percorrere i primi 50 metri in 5”76 ed i secondi in 4”56.

Un tempo più basso nella prima parte significherebbe ottime capacità di accelerazione rispetto a quelle di raggiungere elevate velocità, se il tempo più basso fosse quello della seconda parte il giudizio si invertirebbe.

Alcuni suggerimenti pratici possono essere utili per rilevare, in gara, i tempi a cui sopra si faceva cenno.

E' sufficiente che l'atleta lasci sulla corsia un segno con un gesso 2 piedi avanti al riferimento del 6° Hs dei 110 (mt 49,42 + 2 piedi = 50 metri).

Cronometrando il tempo finale, dopo avere sdoppiato sul segno dei 50 metri, si aggiungono, al primo, i centesimi di differenza che risultano tra il crono elettrico e quello manuale finale. Ipotizzando una differenza di 18 centesimi, si corregge, di quest'entità, il tempo "split" dei primi 50 metri.

- **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](#)*