

Foglio per spiegare il programma "Ritmi di allenamento e di gara"

Che cos'è "ritmi"?

Ritmi è un foglio elettronico da utilizzare per valutare le proprie potenzialità in gara ed i propri ritmi di allenamento sulla base del risultato di una gara.

Quali sono i principi su cui si basa?

Sulla proiezione dei tempi di gara su un Modello Matematico della relazione velocità/distanza di gara nei fondisti, pubblicato su "Atletica Studi" n° 1 del 1986. La proiezione dei ritmi di allenamento si basa sull'analisi di numerosi articoli sull'argomento, da cui l'autore ha mediato i valori finali.

Come si usa?

Basta fare doppio click con il tasto di sinistra del mouse sull'icona "Ritmi" per avviarlo. A questo punto inserire nella prima casella bianca la distanza della gara effettuata in chilometri. Con il tasto "Tabulatore" o con il mouse portarsi sulla casella delle ore, dei minuti e dei secondi di gara. A questo punto sarà possibile verificare le proiezioni di risultato su alcune distanze standard di gara oppure inserire una distanza di gara specifica nella successiva casella bianca per ricavare il ritmo previsto. Selezionando l'etichetta "Ritmi di allenamento" si vedranno i ritmi di allenamento consigliati in base alla prestazione indicata.

Quale è il suo ambito di validità?

Secondo l'articolo di partenza, l'ambito di validità è dai 1500 metri alla maratona. E' chiaro che le migliori approssimazioni si otterranno per distanze di gara relativamente vicine. Un singolo risultato di una singola gara probabilmente non è in grado di fornire proiezioni accuratissime, ripetendo il procedimento con varie gare si otterranno approssimazioni successive su cui basare le proprie previsioni.

Ma quante ripetute debbo fare a quel ritmo in allenamento?

I valori ricavati dalla letteratura fanno riferimento a 8-16 ripetute delle distanze più corte (da 100 a 500 metri), mentre ad un totale di 4-10 km per le ripetute più lunghe (da 1000 a 5000 metri) con recupero incompleto.

Non potresti essere più preciso?

No, questa tabella non vuole sostituire il lavoro di un allenatore che è l'unica persona in grado di rifinire i parametri di una seduta di allenamento in maniera corretta. Questa tabella spero potrà essere di aiuto agli allenatori e agli atleti più evoluti, in grado di completarla con l'esperienza e le sensazioni che il proprio corpo gli comunica.