

TECNICA

Gli 800 metri di Atene 2004 e la speculazione ritmica del vincitore

Carlo Vittori

Ritorno sull'argomento della ritmica e della distribuzione dello sforzo sulla distanza degli 800 metri dell'atletica, poiché non potevo farmi sfuggire diverse occasioni ghiotte: la prima, molto eclatante, fu quella che ci fecero vivere l'americano Wottle, vincendo gli 800 ai Giochi Olimpici di Monaco '72 e poi Wohlhuter (1974, differenziale negativo 0,1"), Juantorena (1977, diff. positivo 0,2"), ora quantificabile con i numeri e, quindi, inoppugnabile, quale quella della finale dei Giochi Olimpici di Atene, vinta dal russo Borzakovskiy, giacché ribadisce 'eloquentemente' il concetto da me espresso nell' articolo pubblicato su AtleticaStudi n. 1/2003 (pp. 25/32), ed in tanti altri miei interventi. Mai posti in discussione ma sempre rigettati con la troppo semplicistica e poco scientifica frase 'ma si è sempre fatto così'; cioè si è sempre partiti più velocemente di quanto si è arrivati, non è quindi pensabile cambiare. Prima di entrare in argomento vorrei premettere che non sono affatto convinto che il russo sia più forte del sudafricano o degli altri, ma sono altresì convinto che sia stato soltanto più saggio ed accorto, sia per aver compreso che la distribuzione dello sforzo rappresenta un problema vero, la cui soluzione incide sulla prestazione poiché consente la più redditizia utilizzazione dell' energia di cui l' atleta dispone, sia per averne trovato la soluzione pratica. Forse, ed è questa soltanto una ipotesi, anche se non tanto irrealista, se il sudafricano avesse seguito il russo avrebbe avuto più chance di batterlo.

Come ha costruito la sua vittoria Borzakovskiy?

- 1) Con un passaggio ai primi 100 metri intorno ai 13 secondi, rimanendo circa 10m dietro ai primi, con una freddezza più unica che rara. Questo naturalmente gli ha fatto utilizzare una minore quantità di energia 'anaerobica' ed accumulare una più bassa concentrazione acida nei muscoli. Non si dimentichi che è nella fase di accelerazione che l'atleta consuma un'alta quantità di energia anaerobica, perché utilizza lunghi tempi di contrazione (per il più marcato piegamento sulle articolazioni delle gambe) prevalentemente di tipo 'esplosivo' a contrazione 'attiva' concentrica. Il consumo, si ricorda, che è direttamente proporzionale alla velocità che si sviluppa ma soprattutto ai tempi del suo sviluppo. Se si raggiungono 10 metri al secondo con una accelerazione di 30 metri, si consuma molto di più se i 10 metri al secondo si raggiungono dopo 60 metri.
- 2) Il passaggio ai primi 200m, pur risultando per gli atleti in testa al gruppo di 24.20 e per il russo di 25.45, ha consentito a quest'ultimo di recuperare leggermente per una più elevata velocità raggiunta in una progressione più lunga nei secondi 100 metri, percorsi in 12.45, e con il vantaggio di proseguire nel terzo tratto in curva con questa maggiore velocità senza spendere molto. Nella fase lanciata infatti, il costo energetico è più basso poiché, in conseguenza della *stiffness* muscolo tendinea si produce un 'surplus' di energia 'reattivo riflessa' a costi energetici muscolari pressoché nulli.
- 3) Rallentando il suo passo, non perché stanco ma perché accortosi di aver ecceduto nella progressione, il russo passa ai primi 400m in 52.20 (26.75 ai secondi 200m), contro 51.81 degli atleti in testa. La dimostrazione che il rallentamento sia stato voluto discende dall' valutazione dei tempi del terzo e quarto 200m, rispettivamente di: 26.10/26.15 (per un totale di 52.25, pressoché lo stesso valore del primo 400m), più veloci del 26.75 del secondo 200m. Mentre il tempo del secondo atleta sui 400m lanciati è di 52.82, con un differenziale di un secondo, a fronte di quello pari a zero del russo.

Nel secondo giro Borzakovskiy ha, quindi, recuperato 6 decimi, cioè circa 5 metri, quanto è bastato per raggiungere e superare, anche di poco, il sudafricano. Ripeto ancora la mia convinzione che, se l'atleta di colore avesse seguito una tattica più saggia ed accorta, avrebbe potuto vincere con un divario anche più grande di quello del russo. È inoltre bene chiarire che il recupero del russo, come si può dedurre dai tempi pressoché uguali del terzo e quarto 200m, non è la conseguenza di un calo degli avversari. È evidente che il russo poteva disporre, contrariamente agli altri, di una miscela energetica a più alto numero di ottani, giacché era stato accorto a non consumarne troppa nella prima parte di gara, ma anche ad avere i muscoli meno acidificati, mentre gli altri erano in 'riserva' per una scelta ritmica dissennata, che del resto è quella che viene adottata in tutti i meeting con le lepri, che oltre tutto hanno bruciato negli ultimi anni un gran numero di atleti.

Un'ultima annotazione per sottolineare che, molto probabilmente da quanto si legge sulle riviste specializzate e si apprende dalla dichiarazione dei tecnici addetti, i contenuti metodologici di allenamento per questa disciplina che, pur ponendosi su di un crinale bioenergetico come spartiacque tra l'ancora prevalentemente anaerobico ed il maggiormente aerobico della doppia distanza dei 1500m, scivola sempre in basso, cadendo verso la distanza più lunga, con l'irrimediabile errore di valorizzare il volume e l'importanza di un lavoro di corsa assai più lunga ma meno intensa che invece incide meno di quanto si pensi.

Credo che questo sia uno dei motivi principali, oltre ai tanti meeting che prosciugano gli specialisti correndo dietro alle lepri per raggiungere un poco probabile record mondiale, che hanno spinto alcuni atleti a definire oltremodo stressanti i tre turni effettuati in questi Giochi Olimpici. Esempio eloquente è stata la scomparsa degli atleti kenioti, che tanto bene hanno fatto negli ultimi meeting del circuito IAAF.

Che cosa avrebbero detto questi atleti se avessero dovuto partecipare ai Giochi di Los Angeles 1984 dove il nostro Sabia, all'età di 21 anni, ha dovuto correre 4 volte in quattro giorni nei tempi sotto indicati?

Batteria	1:47.04	3 agosto
Quarto di finale	1:44.90	4 agosto
Semifinale	1:45.96	5 agosto
Finale	1:44.53	6 agosto, classificandosi 5°

Forse sarà il caso di distinguere tra un allenamento per correre velocemente una gara di 800 metri in un meeting, ed un allenamento per sostenere diversi turni di prove ad alta intensità, per finire con l'ultima, la più veloce, in un agone olimpico.

A tale proposito vorrei ribadire un concetto più volte espresso sulla strategia di preparazione di questo specialista che si sta consolidando in Italia e che mira ad un incremento maggiore del volume del lavoro a scapito delle intensità che, al contrario dovrebbe rappresentare l'unico punto valorizzante il programma di questo specialista. Troppo spesso si sono visti 800isti diventare 1550isti, o scegliere questa distanza come alternativa per valutare la resistenza a sostenere i diversi turni di gara sugli 800, a testimoniare proprio la maggiore congenialità e propensione verso questa distanza, create dalle scelte di preparazione. Sono ben altre le capacità necessarie per sostenere, come è già accaduto nelle due Olimpiadi di Los Angeles 84 e Seul 88. quattro turni in quattro giorni consecutivi. Chiedere a fenomenologie dissimili, quali quelle che sostengono le prestazioni sui 1500m, risposte da tradurre agli specialisti degli 800m, è una operazione impropria che può trarre in inganno gli specialisti allenatori di 800isti. Sta di fatto che il più rapido ed elevato accumulo di quote di lattato, crea, nella muscolatura dell'800ista, una più grande difficoltà a proseguire alla stessa velocità, rispetto al 1500ista che ne sviluppa e mantiene una più bassa.

Esistono per l'800ista allenamenti speciali per conseguire la capacità di sopportazione del lattato che debbono effettuarsi ad elevate velocità ed obbligatoriamente con "AVVERSARI", al fine di provocare quella forte partecipazione emozionale, la sola che può stimolare una grande produzione di ormoni, presupposto fondamentale per ingrandire gli effetti del training e la conseguente prestazione. Creare quelle abitudini a reiterare in allenamento sforzi di elevata intensità più volte in un microciclo settimanale di lavoro specifico e scegliere, in competizioni alternative, la distanza dei 400m come completamento e verifica del lavoro di resistenza alla velocità, dovrebbe essere l'imperativo strategico dell'800ista.

La funzione moderna dell'allenamento, del resto, valorizza l'obiettivo più importante di stimolo e sollecitazione di tutta la catena ormonale ipofisi/surreni/gonadi, senza la quale l'atleta, superuomo, ridiventa un qualsiasi travet, e l'allenamento una semplice attività per la salute. E ritornando all'atleta russo, credo si evinca, dalle prestazioni ottenute, la preferenza che lui dà ai 400m come distanza complementare, e non ai 1500m, giacché ha fatto registrare, in staffetta, un ottimo 44"75 e, nel crono in corsia un buon 45"84, rispetto ad un solo e modesto 3'43".

Nota: ringrazio il prof. Roberto Bonomi per avermi fornito tutti i tempi di passaggio.