



Nei 200 metri l'esigenza della distribuzione dello «sforzo» si fa sentire di più anche se il problema addestrativo è più facile da affrontare quando sia stato risolto nei 100 metri.

La tendenza che oggi si riscontra nei migliori duecentisti a correre sempre più frequentemente la distanza più breve è dovuta al valore propedeutico che a quest'ultima si attribuisce per la distanza doppia.

La maggiore abilità tecnica, il migliore controllo neuro-psichico che si acquisiscono preparandosi e gareggiando sui 100 m., unitamente alle più intense sollecitazioni a cui viene sottoposta la macchina sprinter, sono innegabili ed utili vantaggi per migliorare anche il rendimento sui 200 metri.

Da quanto detto all'inizio circa l'esigenza di produrre un impegno e, quindi, una velocità massima proporzionata alla distanza di gara, risulta chiaro che il comportamento dell'atleta nella competizione dei 200 m. deve essere diverso da quello dei 100 metri. Per definire tale differenza è prima necessaria una valutazione obiettiva del fenomeno, attraverso il raffronto dei

due record mondiali e di alcuni tempi ottenuti dai migliori sprinter di oggi.

Dai record mondiali dei 100 e 200 metri, rispettivamente di 9"95 e 19"83 (tempi elettronici ottenuti a Città del Messico da Hines e Smith nella Olimpiade del 1968) risulta che le velocità medie sono pressoché uguali.

Esaminando, invece, i tempi elettronici di Borzov, Quarrie e Mennea, rispettivamente di 10"07-20"00; 10"16-20"12; 10"20-20"23, ci si accorge che le velocità medie sono diverse e, precisamente, maggiore quella sui 200 metri, giacché il suo tempo è inferiore, in tutti e tre gli atleti, di quasi 20 centesimi al doppio di quello dei 100 m. Questo permette di affermare che il record mondiale elettronico dei 200 metri dovrebbe essere di 19"70.

Il criterio che di solito si segue con i tempi rilevati manualmente, secondo il quale uno sprinter viene giudicato duecentista quando il suo tempo è pari al doppio di quello sulla distanza più breve, non risponde più a verità con i tempi elettronici. In questo caso, al tempo doppio dei 100 m. bisogna sottrarre 20 centesimi di secondo se non si vuole far gravare due volte, sul risultato finale, tale appesantimento dovuto al cronometraggio elettronico.

Nei duecento metri, nonostante la maggiore velocità media, giustificata del resto dal fatto che nella seconda parte si corre già lanciati, non si sviluppano mai punte così elevate come nei 100 m., dove si toccano, correndo in 9"95, velocità di 12 metri al secondo circa. D'altro canto, un passaggio troppo veloce nei primi 100 m. comporterebbe un troppo elevato dispendio di energie nervose e, quindi, avrebbe come conseguenza una forte riduzione della velocità nel rimanente tratto.

Tutti ricorderanno che nella finale dei 200 m. alle Olimpiadi di Monaco, all'uscita del rettilineo, l'americano Black precedeva di circa 1 metro e mezzo il sovietico Borzov il quale, invece, giunse al traguardo con due metri di vantaggio.

Un esempio molto simile fu quello della finale dei 200 m. alle Olimpiadi di Città del Messico, in cui Smith non solo recuperò circa due metri di ritardo accumulati su Carlos nella prima parte della gara, ma lo distanziò di altri due e più sull'arrivo, giungendo a braccia alzate. Ulteriore esempio, e guarda caso nella stessa finale messicana, fu quello dell'australiano Norman che, visibilmente attardato su Carlos all'uscita della curva riuscì a rimontarlo ed a superarlo sul

tra-guardo, conquistando la medaglia d'argento. L'operazione più delicata rimane, quindi, quella di trovare per ciascun atleta l'esatto tempo di passaggio ai primi 100 metri, affinché i secondi vengano percorsi nel minor tempo possibile.

Di solito io consiglio di impiegare, nella prima parte, un tempo superiore al record personale sui 100 m. di circa 4 decimi di secondo, di cui una parte è dovuta alla curva e l'altra alla riduzione dell'impegno che l'atleta deve produrre.

Bisogna ricordare che in curva la dispersione, anche se limitata, della spinta per un assetto di corsa poco lineare aumenta con il crescere della velocità influenzando, così, negativamente il bilancio, in quanto di ciò che in più si spende soltanto una parte va ai fini utili della velocità.

Non avendo trovato tempi di passaggio sui primi 100 m. attendibili, mi limiterò a riportarne alcuni tra i più significativi cronometrati da me manualmente a Borzov nella Olimpiade di Monaco ed a Mennea nella stessa competizione ed in quella di Coppa Europa di Torino, precisando che i tempi sono stati aumentati di 20 centesimi per renderli più vicini possibili al cronometraggio elettronico con cui furono rilevati quelli finali.

	tempo dei 1 <sup>i</sup> 100 m.	record sui 100 m.	tempo finale	tempo dei 2 <sup>i</sup> 100 m.
Borzov, finale Monaco '72	10"50	10"07	20"00	9"50
Mennea, finale Monaco '72	10"65	10"30	20"30	9"65
Mennea, Coppa Europa Torino '75	10"55	10"20	20"23	9"65

Il record sui 100 m. di Mennea del 1972 è stato ipotizzato di 10"30 elettronico in quanto quell'anno non ha mai corso con tale cronometraggio, quindi ho pensato che avendo corso soltanto una volta in 10 netti manuali, il tempo di cui sopra potesse rispondere al suo effettivo valore.

Come si può notare il tempo dei due atleti nei 100 m. è di circa 4 decimi superiore al record personale e posso aggiungere che Mennea tutte le volte che ha impiegato tempi inferiori ha ottenuto risultati scadenti.

Ma ciò che più risulta interessante è la differenza di 1 secondo circa tra il tempo dei primi e dei secondi 100 metri. Tale tempo differenziale si può considerare buono quando è compreso fra 8 e 10 decimi.

Nella gara di Torino Mennea ha avuto un differenziale inferiore al suo solito non perché fosse stato troppo veloce il suo passaggio nella prima metà, ma soltanto perché volle, appena imboccato il rettilineo, operare uno sforzo troppo brusco che pagò, poi, alla fine.

Non è sufficiente, però stabilire il tempo da impiegare sui primi 100 m., è necessario soprattutto vedere in che modo esso viene realizzato.

Bisogna, quindi, oltre che osservare la tecnica, la fluidità e la decontrazione della corsa, rilevare il tempo e controllare il numero dei passi effettuati. Da questi due ultimi indici si può dedurre il valore della frequenza.

Questi elementi obiettivi di valutazione sono necessari per rendersi meglio conto della natura degli errori commessi dall'atleta, qualora il tempo differenziale si discostasse troppo dai 10 decimi sopra citati.

La maniera migliore, la più economica, per realizzare il tempo di passaggio previsto è di sviluppare un numero di passi pressoché uguale a quello che l'atleta effettua sulla gara dei 100 m. ma con una frequenza leggermente più bassa.

Se l'atleta ottenesse esattamente il tempo di passaggio previsto con un maggior numero dei passi, significherebbe che ha sviluppato una frequenza troppo alta, con un costo energetico elevato.

La conseguenza inevitabile, in questo caso, sarebbe di un vistoso calo della velocità nel tratto che rimane e, quindi, un tempo finale ben al di sotto delle possibilità reali dell'atleta. La medesima conseguenza si avrebbe se l'atleta, pur effettuando il giusto numero di passi,

facesse registrare un tempo migliore del previsto, poiché ciò senza dubbio sarebbe da attribuire ad una frequenza più alta del necessario.