



Termine più di gergo ciclistico ma usato anche in atletica leggera, come sinonimo di sprint o spunto finale di una competizione, ed è riferito al comportamento degli atleti che ne determinano l'efficacia o meno.

Si addice certamente meglio e di più al ciclismo giacche risulta evidente come sia più elevata la velocità degli ultimi metri della corsa.

Ma per non incorrere in equivoci è necessario chiarire che raramente nell'ultimo tratto delle suddette distanze dell'atletica si sviluppano velocità superiori alle precedenti. Questo avviene in alcune circostanze soltanto: di gare tattiche o nei turni eliminatori di grandi manifestazioni e ad opera dei migliori atleti, oppure per la grande superiorità di un concorrente sugli altri che, dopo aver seguito agevolmente la cadenza dei primi, si ritrova nel finale un "surplus" di energia che traduce in una vera e propria "volata", (vedasi Borzekovskij al Meeting di Atene del 3 Luglio, vinto in 1'43"38; 4°200=25"38). Solitamente in competizioni "tirate" le più elevate velocità non si evidenziano mai nell'ultima parte della gara come è avvenuto in tutti i record, o quasi, realizzati fino ad oggi.

Si verificano, invece, altre due possibili condizioni: una più bassa velocità, nel finale, oppure il mantenimento di quella sviluppata in precedenza. Quest'ultima è, nelle migliori delle ipotesi, quanto di più efficace ci si può augurare dal comportamento dell'atleta. In tutti e due questi casi, che sono senz'altro i più numerosi, mi sembra improprio utilizzare i termini "volata" o "sprint finale". Le vere e proprie volate sono quelle che si compiono nelle distanze più lunghe, come i 5000 ed i 10.000, in conseguenza di una maggiore disponibilità di "energia lattacida" non utilizzata durante la gara, per la più bassa velocità di crociera. Nelle due distanze in oggetto non deve trarre in inganno la velocità con cui spesso un atleta supera nel finale i suoi avversari, pensando a quanto straordinaria sia quella accelerazione, poiché è possibile che, il più delle volte, anche lui stia decelerando, ma in maniera meno vistosa degli altri, per cui si determina la evidente differenza di velocità.

Cosa serve per un'efficace finale di gara?

L'indispensabile acquisizione di un ricco complesso di capacità ed abilità per adeguare tecnica e ritmica di corsa (rapporto lunghezza e frequenza del passo) in funzione della velocità da sviluppare per realizzare la migliore resa, il che è lo stesso dire: la più elevata velocità media di percorrenza dell'intera distanza.

Il tutto indispensabilmente servito da una grande ecletticità nell'uso di quelle espressioni di forza necessaria per costruire, una vasta gamma di comportamenti ritmici, al fine di scegliere agevolmente in gare quelli più vantaggiosi. Fra queste espressioni fa spicco quella relativa alla "resistenza alla forza" di quei settori muscolari specifici utilizzati nella corsa. In questo contesto si fa astrazione al bagaglio di resistenza da acquisire, giacché si considera necessaria ma non sufficiente.

Ricordo soltanto fugacemente che il costo energetico “dell'ampiezza” del passo è maggiore di quello della frequenza. Da questo assunto inconfutabile deriva il concetto secondo cui, per sviluppare una medesima velocità relativa è più vantaggioso intervenire sulla riduzione della lunghezza dei passi e proporzionale aumento della loro frequenza.

Così per sviluppare e mantenere una velocità di 8 m/s sarà più conveniente e redditizio, per un atleta che raggiunge una velocità massima di circa 10 m/s, con una lunghezza di 2,45 ed una frequenza di 4,08 correre con 4 passi di 210 cm di lunghezza e di 3,81 di frequenza, invece che con 4 passi di 3,49 di frequenza e 2,29 di lunghezza. Questo verosimilmente accade poiché tutta la muscolatura viene impegnata, in ciascun impulso, per tempi più lunghi, impiegando, quindi, una maggiore quantità di energia ad alto numero di ottani, quella lattacida, senza sviluppare maggiore velocità.

Certamente questo atleta si troverà impoverito di risorse energetiche che gli impediscono di mantenere la velocità costante. Una cosa simile accade all'altro atleta che, per seguire cadenze iniziali troppo elevate, per eccesso di ottimismo e di autostima, ha prosciugato le sue riserve.

Per favorire la diminuzione dell'ampiezza del passo e la crescita della frequenza, l'atleta deve velocizzare il rimbalzo del piede a terra e rendere più rapido il recupero in avanti dell'arto, dopo l'impulso, con un tempestivo avanzamento del ginocchio che ne limita la dispersiva salita verso il gluteo.

Questo consentirà un migliore sfruttamento della espressione eccentrico-riflessa della forza (stiffness) e, quindi, un costo energetico inferiore dell'impulsione ed una conseguente crescita della frequenza. Se nel contempo si sarà realizzata una "saggia distribuzione dello sforzo" e della velocità, saranno le su esposte soluzioni tecniche e ritmiche, attuate durante la gara, ad accrescere il residuo " di forza d'ampiezza" su quella muscolatura risparmiata nelle fase precedenti della corsa da utilizzare per mantenere elevata il più possibile la velocità del finale.

Un esempio classico di questi comportamenti ci viene offerto, come ho già avuto modo di scrivere, dall'atleta russo BorzakovshJ nella finale degli 800m olimpici di Atene del 2004, ma il comportamento ancora più risaltante è quello con cui, lo stesso atleta, ha vinto il 5 luglio gli 800m al Meeting di Atene in 1'44"3: 26"2; 26"2; 26"6; 25"38. Non è corretto dire che un buon finale si realizza accorciando e rapidizzando il passo. E' un controsenso dinamico; si può soltanto "fortificare" la serie degli impulsi e sollevare di più le ginocchia.