

MEZZOFONDO

E' IMPORTANTE CORRERE BENE?

ENRICO ARCELLI

Per i mezzofondisti è importante correre bene?

Forse su nessun argomento tecnico esiste una maggior divergenza di opinione fra i vari allenatori:

a) alcuni, infatti, ritengono che il vantaggio di una buona tecnica di corsa sia del tutto trascurabile ai fini del risultato finale;

b) alcuni sono dell'avviso che lo stile dipenda quasi esclusivamente da alcune caratteristiche anatomiche e che è difficilmente cambiabile; ogni mutamento di stile, anzi, sarebbe controproducente, dal momento che condurrebbe a gesti innaturali;

c) alcuni sono convinti che il correre bene in linea teorica potrebbe dare un vantaggio, ma che in pratica sia più conveniente dedicare il tempo all'allenamento che non alla ricerca dello stile;

d) alcuni sono dell'idea che sia inutile insegnare a correre bene, dal momento che già correndo molto, il gesto automaticamente si affina, senza l'intervento della volontà;

e) alcuni, infine, pensano che sia sempre conveniente cercare di correggere i difetti stilistici a chi corre male.

Come si spiega una divergenza di opinioni tanto notevole fra i vari allenatori?

In genere sono le conoscenze e le esperienze personali (oppure la mancanza di conoscenze e di esperienze), che determinano l'opinione degli allenatori sull'importanza o meno dello stile. L'imponderabile e l'irrazionale, comunque, hanno quasi sempre un peso determinante.

Esistono però dei dati incontrovertibili che dimostrano che per lo meno gli allenatori del gruppo a) (« lo stile non conta ») sono nel torto.

Rielaborando i dati di alcune ricerche effettuate da Costill e da alcuni suoi collaboratori, ho infatti constatato che, per compiere un

chilometro ad un'andatura compresa fra gli 11 e i 19 km/ora, alcuni maratoneti statunitensi di valore nazionale spendevano all'incirca dalle 0,85 alle 0,95 chilocalorie per ogni chilogrammo del loro peso corporeo.

Le differenze fra coloro che spendevano poco e coloro che spendevano tanto erano notevoli, superiori al 10%: il che significa che un mezzofondista che corre bene, può percorrere una distanza in un tempo di circa il 10% inferiore di chi ha le stesse qualità fisiche ma corre male, cioè i 1.500 in 20'' - 25'' in meno e i 5.000 in 1'20'' - 1'30'' in meno.

Un dato estremamente significativo deriva poi da un'altra ricerca eseguita da Costill: lo scienziato americano ha studiato nel suo laboratorio Derek Clayton, il detentore della miglior prestazione mondiale della maratona (2.08'33''6, pari ad una velocità media di 19,692 km/ora) ed ha stabilito che il prestigioso atleta australiano ha un massimo consumo di ossigeno di 69,7 millilitri per ogni minuto e per ogni chilogrammo del suo peso corporeo. Che cosa c'entri questo dato di Clayton con il problema dello stile è presto detto: si tenga presente che sono senza dubbio molti i mezzofondisti e i fondisti italiani che hanno un massimo consumo di ossigeno superiore ai 70 ml/kg. min. e che fino ad ora si era sempre ritenuto che per primeggiare nella maratona a livello mondiale occorresse avere un massimo consumo di ossigeno vicino o superiore agli 80 ml/kg. min. Clayton, invece, è ben lontano da tale valore: addirittura è al di sotto dei 70 ml/kg. min. Se può fregiarsi egualmente del primato mondiale della maratona è per due ragioni: la prima è che nel corso dell'intera maratona, riesce ad utilizzare una percentuale altissima dell'ossigeno che, teoricamente, i suoi muscoli sono in grado di ricevere (cioè più dell'80% dei 69,7 ml/kg. min. che costituiscono il suo massimo consumo di ossigeno); la seconda ragione è che Clayton ha uno stile di corsa molto buono, uno stile che gli fa spendere 0,84 chilo-calorie per ogni chilometro percorso e per ogni chilogrammo del suo peso corporeo.

A questo punto ritengo che anche gli allenatori del gruppo c) (« è inutile perdere tempo per lo stile ») debbano rivedere le loro teorie: Clayton, infatti, risparmia il 7% di energia rispetto alla media dei maratoneti (che spendono 0,90 kcal/km/kg) e oltre il 12% rispetto ai maratoneti che corrono male (che spendono 0,95 kcal/km/kg e più). Un miglioramento dello stile, infatti, potrebbe dare dei vantaggi superiori a quelli che si possono ottenere in alcune decine di sedute dedicate al miglioramento del massimo consumo di ossigeno o al miglioramento della percentuale di utilizzazione del massimo consumo di ossigeno.

Per quello che riguarda gli allenatori del gruppo d) (« continuando a correre lo stile migliora »), ritengo che il fatto stesso che alcuni maratoneti spendano 0,95 kcal/km/kg mentre Clayton ne spende 0,84 dimostra che il solo continuare a correre non affina a sufficienza lo stile; tutti sanno, del resto, che anche alcuni fondisti dalla carriera molto lunga hanno alcuni difetti tecnici che fanno loro sprecare inutilmente delle energie.

Quanto agli allenatori del gruppo b) (« lo stile è un fatto individuale che dipende dalle caratteristiche anatomiche del soggetto »), essi potrebbero sostenere, per esempio, che Clayton spende poco

per correre perché sono le sue caratteristiche antropometriche, muscolari ecc. a permettergli di correre in una maniera economica; lo stile, insomma, non potrebbe mai essere una conquista: o lo si ha o non lo si può acquisire. Anche con costoro non posso essere completamente d'accordo: alcune caratteristiche individuali, infatti, si possono senza dubbio mutare; il cambiamento dello stile, anzi, deve quasi sempre prendere l'avvio da una mutata condizione anatomica o funzionale. Ma una volta che alcuni gruppi muscolari — in seguito ad un opportuno lavoro — si siano efficacemente potenziati, o che un'articolazione abbia aumentato la mobilità, lo stile può senza dubbio essere migliorato.

Ritengo, in definitiva, che sul problema dello stile la ragione sia dalla parte degli allenatori del gruppo e) (« bisogna migliorare lo stile a chi ha qualche difetto »).