



Un saluto a tutti i lettori di questa rubrica. In questo mio nuovo intervento vorrei trattare un tema che mi pare particolarmente interessante. Domenica 16 Novembre, correndo la Maratonina di Palermo, subito dopo la partenza mi sono ritrovato a dover decidere se condurre la gara, mantenendo il mio ritmo, o se seguire il gruppo di testa di cui facevano parte atleti accreditati di un tempo sulla mezza sicuramente migliore del mio. Questa situazione mi ha dato spunto per scrivere e discutere con voi questo aspetto delle gare.

Nello sport individuale l'assunzione di responsabilità personali è una regola. Nel podismo, in ogni momento dell'allenamento, del pre-gara e della gara, l'atleta rimane solo, impara conoscere i suoi limiti, il valore (o la debolezza) degli avversari, a studiarli prima e durante la gara e da solo dovrà scegliere la tattica giusta per avere la meglio su di loro. Questo è il fascino della corsa, "uno contro tutti", non ci sono scuse; nella corsa, in quanto sport individuale, il podista non si toglie gran parte del fardello della propria responsabilità per riversarla sui compagni, il risultato finale dipende dalla sua personalità, capacità personali, dalla strategia adottata, dalla lucidità e dall'interpretazione della gara. Dopo questa premessa, vi porgo questo quesito: "In una gara dove ci si ritrova a correre con un gruppo omogeneo di podisti (per omogeneo intendo un gruppo di atleti con più o meno lo stesso ritmo di gara) è meglio "condurre" o "seguire"?"

Rispetto alle altre discipline sportive, come ad esempio il ciclismo, nella corsa dal punto di vista fisiologico il "condurre" non comporta spese maggiori rispetto al "seguire". Proviamo a fare alcune considerazioni su questo tema e vediamo quali sono i vantaggi e gli svantaggi.

Perchè condurre?

Se sono un podista forte sul ritmo e debole allo sprint devo cercare di fare l'andatura nel momento in cui il ritmo non è elevato e soprattutto se ci si trova in un gruppo con sprinter più forti. Chi conduce deve rivolgere la sua attenzione sulla regolarità della sua cadenza e sugli avversari. È chiaro che chi guida la gara, imponendo il proprio ritmo, corre meno rischi per:

- superare all'esterno chi sta davanti;
- tagliare meglio le curve;
- evitare brutte sorprese nel manto stradale, come buche o ostacoli;
- evitare cadute di chi sta avanti e collisioni con gli avversari.

Perché seguire?

Chi sta dietro a seguire fruisce di un vantaggio psicologico non indifferente:

- La postura dell'atleta in difficoltà che sta davanti, che può essere decodificata dagli avversari che stanno dietro;
- Il guardarsi indietro da parte dell'atleta in fuga, stanco che vede o avverte l'incalzare dell'avversario;
- Il vantaggio di chi segue di anticipare la volata dell'avversario;

- Indubbiamente, quando c'è vento, chi sta dietro si affatica meno rispetto a chi sta avanti;
- Seguire un podista che mantiene un certa andatura (lepre o pacemaker) aiuta chi sta dietro a mantenere il suo ritmo gara.

È tipico, comunque, trovare chi immancabilmente parte con ritmi troppo forti per lui o che si "attacca" alle persone sbagliate perché troppo veloci o troppo lente e, questo vale per entrambe i casi, non ha la sensatezza di staccarsi.

E allora? Condurre o seguire? Col tempo ognuno di noi ha imparato a conoscere il proprio "motore fisiologico" e ha raggiunto un grado di autocontrollo che gli permette di stabilire, in linea di massima, la gestione del ritmo nelle gare, la strategia (cioè tutte quelle operazioni messe in atto prima della gara: lo studio dell'avversario e dei suoi punti forti o deboli) e la tattica (cioè la tecnica adottata durante la competizione).

Andrea Ingargiola