

Un nuovo talento per i 400 metri?

Al raduno di allenamento degli atleti/e inclusi nel “progetto talento” della FIDAL, svoltosi nei primi giorni di gennaio, presso gli impianti della Scuola di Formia, ho avuto la fortunata occasione di vedere correre, per la prima volta dal vivo, il giovane talento diciottenne Matteo Galvan (lo avevo già visto, ma solo in televisione, conquistare la medaglia di bronzo con 21.14 sui 200 metri ai Campionati Mondiali delle categorie allievi del 2005 a Marrakech). Doveva effettuare 2 prove di corsa su 300 metri con 6' di pausa, con il compito di ottenere la migliore media. Sorprendentemente impressionante fu la gestualità della sua corsa, tanto da lasciarmi interdetto a riflettere come mai tali sensazioni non mi avevano toccato così profondamente nella sua prova di Marrakech. I motivi che posso estrarre dai miei pensieri sono tutti riconducibili alle lunghezze delle due prove (tutte e due sui 300 metri) ed alla breve pausa che doveva rispettare. Certamente uno sforzo simile, forse mai prodotto in allenamento, gli ha imposto comportamenti morigerati per il timore di entrare in riserva troppo prima della conclusione dell'ultima prova, compromettendone il risultato cronometrico. Dimostrazione, comunque, di ponderatezza e saggezza distributiva da apprezzare, ampiamente ripagate dai due risultati ottenuti. I tempi, infatti, furono pressoché sovrappponibili intorno ai 36.5 (non li ricordo esattamente) ma assolutamente di valore sbalorditivo per un giovane atleta che, forse, non si era mai prodotto in sforzi simili, comunque superati con disinvoltura sorprendente, evidenziatasi negli ultimi 150 metri della seconda prova, distaccando il suo compagno d'avventura di ben 60 metri circa.

Ma la più grande suggestione mi ha colto per il modo con cui ha realizzato le due corse. Sono rimaste indelebili nella mia memoria la possanza della sua corsa, attuata con una facilità espressiva che non faceva percepire la velocità se non ci fosse stato il cronometro ad offrire la realtà. La tecnica della sua corsa, magistralmente interpretata, rispondeva a canoni obiettivi per alti rendimenti. Gli arti inferiori nella loro ciclicità alternante, risultavano giustamente distesi, nei momenti degli appoggi dei piedi a terra, per compiere un molleggio appena percettibile. Soltanto i piedi e le caviglie, fortemente impegnati in un potente molleggio “a torchio”, sostenevano tutto il carico. In tal modo tutta la muscolatura “antigravizionale” delle cosce, delle parti anteriore e posteriore, risultava scarsamente impegnata con deformazioni limitate dal breve molleggio e piegamento. Con il doppio vantaggio di favorire la massima altezza del bacino e la riduzione dei tempi d'appoggio e dei conseguenti tempi d'impiego della muscolatura, producendo, così, velocità a più basso costo energetico. Il massiccio impiego dei piedi e della relativa muscolatura motrice, e quella del tricipite surale e sinergici, lavorando, del resto, in regime di “contrazione eccentrica”, recupera parte dell'energia conseguente al forte stiramento, per effetto della “stiffness” muscolo-tendinea, e per questo senza costo. Questo mette la suddetta muscolatura nelle condizioni di affaticarsi meno, e di poter prolungare il mantenimento dello sforzo più efficace possibile.

Per alcuni versi e particolari, la corsa del giovane Galvan mi ricorda quella lanciata di Marcello Fiasconaro, ma con una maggiore duttilità allo sviluppo di velocità, anche se non su valori assoluti. Come Fiasconaro, credo, che anche Galvan con quella particolare funzionalità (sia articolare sia muscolare) del settore caviglia-piede debba trovare difficoltà nello sviluppo di efficaci fasi di accelerazione che rappresentano, nella distanza più breve dello sprint, i 100 metri, un momento determinante la prestazione finale.

Penso, quindi, che il limitato entusiasmo suscitato dalla corsa di Galvan nei 200 metri di Marrakech, e, al contrario, la opposta dimensione tecnico-ritmica che ha influenzato la dinamica della corsa esaltante sui 300 m di Formia, sia da ricercare nelle difficoltà di sviluppo di velocità massimali, indispensabili nelle distanze più brevi. Evenienze queste non richieste quando la velocità, come accade nella distanza più lunga dei 300 m, è leggermente più bassa. Ecco, allora, che tutto diventa più facile, tanto sa sembrare un abito che Galvan ha sempre indossato. Tutto appare tanto più agevole da dimostrarsi connaturato, come impronta genetica.

Sembra proprio che sulla distanza più breve Galvan debba fare violenza a quella sua naturale scioltezza e facilità di corsa, tanto da comprometterne la stessa velocità, ma certamente la capacità di resistere più a lungo. Non è più così tecnicamente bello e piacevole. Naturalmente ciò non vuole significare che l'allenamento non debba toccare tutti i temi di un'operazione complessa che contenga sia l'attività di training sia quella di competizione per allenare con attenzione speculativa tutto quanto è indispensabile a migliorare le prestazioni sulle due distanze più brevi dello sprint: 100 e 200 metri. La velocità della corsa lanciata resta sempre la base dinamica della capacità di resistenza veloce, quindi, la prerogativa del grande quattrocentista. Del resto per scendere abbondantemente sotto i 45.00 è sufficiente correre i 200 m intorno ai 20.50, non certo difficile per Galvan, che possiede quella piacevole ed efficace gestualità tecnico-ritmica della corsa.

Sarà, quindi, un quattrocentista naturale come l'Italia non ha mai avuto? Io me lo auguro, e lo auguro all'atletica italiana.

Mi auguro anche che il suo bravo e saggio allenatore che ricordo essere stato un quattrocentista, si faccia stimolare da questo antico amore. Ed allora avanti verso i 44.00 con infiniti rallegramenti al binomio atleta allenatore, con un pizzico di amorevole invidia.

Carlo Vittori