



F.I.D.A.L.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

LUCA TIZZANI

**DISTRIBUZIONE RITMICA,
TATTICA DI GARA E
VALUTAZIONE DELLO SPAZIO
NEI 3000 SIEPI**

Corso Nazionale Allenatori Specialisti
1998-99
Settore Mezzofondo

INDICE.

INTRODUZIONE.....	pag. 3
1. LA GARA.	pag. 4
2. LE GRADUATORIE E GLI ATLETI.	pag. 12
3. LE COMPETIZIONI PIU' IMPORTANTI DEGLI ULTIMI ANNI.	pag. 26
- 2° Campionati Mondiali, Roma 1987	pag. 29
- 24° Olimpiadi, Seoul 1988	pag. 32
- 15° Campionati Europei, Spalato 1990	pag. 35
- 3° Campionati Mondiali, Tokyo 1991	pag. 38
- 25° Olimpiadi, Barcellona 1992	pag. 41
- 4° Campionati Mondiali, Stoccarda 1993	pag. 44
- 16° Campionati Europei, Helsinki 1994	pag. 47
- 5° Campionati Mondiali, Goteborg 1995 (batteria, semifinale e finale)	pag. 50
- 26° Olimpiadi, Atlanta 1996	pag. 58
- 5° Campionati Mondiali, Atene 1997	pag. 61
- Meeting di Zurigo 1997	pag. 64
- 17° Campionati Europei, Budapest 1998	pag. 67
4. DISTRIBUZIONE RITMICA, TATTICA DI GARA E VALUTAZIONE DELLO SPAZIO.	pag. 70
5. CONCLUSIONI.	pag. 107
6. BIBLIOGRAFIA E RIFERIMENTI MULTIMEDIALI.	pag. 111

INTRODUZIONE.

Questa tesi, svolta nell'ambito del Corso Allenatori Specialisti Settore Mezzofondo 1998-99, prende in considerazione una gara, quella dei 3000 siepi, che negli ultimi anni è stata motivo di gioia e soddisfazione per l' Atletica leggera Italiana e per il nostro sport in generale.

Atleti come Francesco Panetta, Alessandro Lambruschini e Angelo Carosi hanno raccolto gloria e medaglie nelle ultimi edizioni di campionati Europei, Mondiali ed Olimpiadi.

Accanto a loro nomi nuovi si affacciano alla ribalta internazionale, quali quelli di Giuseppe Maffei e Luciano Di Pardo, per citare gli emergenti.

In queste pagine si tenta quindi di indagare e fare alcune riflessioni sulle caratteristiche della gara stessa.

Il primo paragrafo è dedicato alla descrizione della competizione, in termini di regolamenti e distanze.

Nel secondo vengono presentate le migliori prestazioni cronometriche e le graduatorie stagionali, insieme a quelle All-Time, a livello Mondiale, Europeo e Italiano.

Viene fatta una breve rassegna e alcune considerazioni sugli atleti e le nazioni che sono attuali protagonisti o hanno scritto pagine importanti nella storia della competizione.

Il terzo prende in esame alcune delle gare più importanti disputate negli ultimi anni, a partire dal 1987 fino ai giorni nostri: campionati Europei e Mondiali, Olimpiadi.

Il quarto paragrafo contiene le riflessioni e le conclusioni tratte prendendo in considerazione le gare sopra citate, in particolare per quanto riguarda la ritmica di corsa, la tattica di gara e la valutazione dello spazio. Viene posta l'attenzione sugli aspetti dell' allenamento che dovrebbero particolarmente essere curati, secondo l'autore, affinché la gara possa essere preparata al meglio con particolare riferimento alle caratteristiche messe in evidenza nel terzo paragrafo.

La situazione di partenza che rende diversa e unica nel suo genere la gara dei 3000 siepi è relativa al fatto che l'atleta non deve rapportarsi solo a se stesso, agli avversari e alla distanza da percorrere, come nelle altre gare di mezzofondo, ma deve anche misurarsi con le barriere da superare.

A differenza delle altre gare ad ostacoli su distanze brevi poi, a parte le ovvie diverse altezze e distanze delle barriere, c'è il fatto che l'atleta non corre da solo in corsia e quindi nell'affrontare e valutare la distanza dell'ostacolo deve fare i conti con la presenza di avversari che rendono diversa di volta in volta la situazione motoria che viene a crearsi.

Nel quinto paragrafo vengono riassunte le conclusioni tratte.

E' compito di ogni singolo paragrafo approfondire e motivare le scelte fatte per quel che riguarda contenuti e argomenti trattati.

Ogni riferimento fatto a libri o pubblicazioni viene richiamato nella bibliografia, così come la consultazione di siti Internet.

1. LA GARA.

Il compito di questo paragrafo è quello di descrivere quali sono le norme e le caratteristiche che identificano la gara dei 3000 siepi.

Ritengo che i motivi per soffermarmi su questo aspetto siano sostanzialmente due:

- il primo è senza dubbio quello, a parer mio ovvio, che per poter parlare di un qualsiasi argomento sia bene per prima cosa definire in maniera esauriente o per lo meno sufficiente qual è l'oggetto del nostro dissertare o scrivere;
- il secondo riguarda il fatto, derivante dalla mia esperienza personale di tecnico che frequenta campi di atletica, che la maggior parte delle persone, pur essendo esse cosiddetti "addetti ai lavori", ossia atleti, tecnici, giudici, non conosce affatto il regolamento della gara.

Mi è capitato spesso di trovarmi alla partenza di una gara dei 3000 siepi, o 2000 siepi per la categoria giovanile, e trovarmi a che fare con giudici (pur bravissimi) che ignoravano completamente quale fosse ad esempio la prima barriera da porre sulla pista o il numero totale di barriere da affrontare.

A livello di curiosità esistono dati di una gara internazionale disputata a Koblenza, il 13/8/1987, vinta dal belga William Van Dijck in 8:13.27, davanti al tunisino Fethi Baccouche e al francese Bruno Le Stum, in cui i giudici si erano dimenticati di porre sulla pista la prima barriera che gli atleti avrebbero dovuto affrontare.

Nelle Olimpiadi del 1908 a Londra gli atleti percorsero 3200 metri anziché 3000; in quelle del 1932 a Los Angeles gli venne fatto percorrere un giro in più per errore.

E' bene quindi riassumere brevemente alcuni punti fondamentali, ricordando gli aspetti salienti del regolamento tecnico. [1] [2]

Le origini della competizione si possono fare risalire a una scommessa tra studenti di Oxford, basata su una gara inizialmente da fare a cavallo. Le prime gare furono disputate su una distanza di due miglia (3218 metri) con ostacoli, varie barriere e ruscelli da superare lungo un percorso in aperta campagna.

La corsa con siepi venne introdotta nel programma delle gare in pista dei Campionati Inglesi a partire dal 1879.

Entrò a far parte del programma olimpico a partire dal 1900 a Parigi, con due competizioni, sui 2500 e sui 4000 metri, ridisputata nel 1904 a St. Louis sui 2500 metri, sulle due miglia nel 1908 a Londra.

Nel 1954 la IAAF stabilì le prime regole per la specialità, da disputarsi sui 3000 metri appunto, con una pista di 400 metri (lunghezza del giro normale di pista, giro più corto per la gara delle siepi con fossa interna), ostacoli alti 3 piedi (0.914 metri), fossa larga 3.66 metri e profonda 70 centimetri, e una distanza di 78 metri tra ogni ostacolo.

Nel 1954 la IAAF ratificò il primo record mondiale.

Vediamo ora nel dettaglio quali sono gli attuali regolamenti.

-La distanza da percorrere è ovviamente di 3000 metri; gli atleti dovranno superare 35 barriere totali: 28 ostacoli e 7 salti di fossa (questo ostacolo viene detto riviera). Il Consiglio della IAAF (Federazione Mondiale di Atletica Leggera) del 1998 ha votato a favore dell' introduzione dei 3000 siepi anche a livello femminile.

Questo inserimento segue la politica intrapresa con l'introduzione del martello e del salto con l'asta anche per le donne. La prima gara che assegnerà un titolo mondiale dei 3000 siepi femminili dovrebbe essere disputata nell' edizione dei Campionati Mondiali del 2003, dopo che avrà preso piede nei vari continenti. Il primo Record Mondiale femminile ufficialmente riconosciuto sarà la miglior prestazione cronometrica stabilita in condizioni di omologabilità entro il 31 Dicembre 1999.

A livello giovanile, e anche a livello assoluto in manifestazioni particolari, si disputano i 2000 siepi, con 18 ostacoli e 5 salti di fossa. Nei paesi dell' Est, e in particolare in Russia, questa gara viene disputata anche a livello femminile.

-Ogni barriera, ostacolo o fossa, ha una altezza di 91.4 cm., con una tolleranza di ± 3 mm., ovvero compresa tra i 91.1 e i 91.7 cm. Per le gare femminili gli ostacoli dovranno essere alti 76.2 cm., anch'essi con una tolleranza di ± 3 mm., ossia compresi tra 75.9 e 76.5 cm.

La larghezza di ogni barriera deve essere di almeno 3.96 metri (così anche per le donne), ma il primo ostacolo da affrontare deve averla di almeno 5 metri.

La sezione della barra superiore deve essere quadratica, con il lato di 12.7 cm.; deve inoltre essere pitturata a strisce bianche e nere o con altri colori ben contrastanti, con le strisce più chiare all'esterno e con una larghezza di queste di almeno 22.5 cm. .

Ogni ostacolo deve avere un peso compreso tra 80 e 100 chilogrammi e deve avere sia sul lato destro che su quello sinistro una base di lunghezza compresa tra 1.20 e 1.40 metri.

Gli ostacoli vanno posizionati sulla pista in modo che 30 centimetri della sbarra superiore, misurati dal bordo della pista siano all'interno del campo.

Le figure 1.1 e 1.2 riportano l'ostacolo con le sue relative misure.

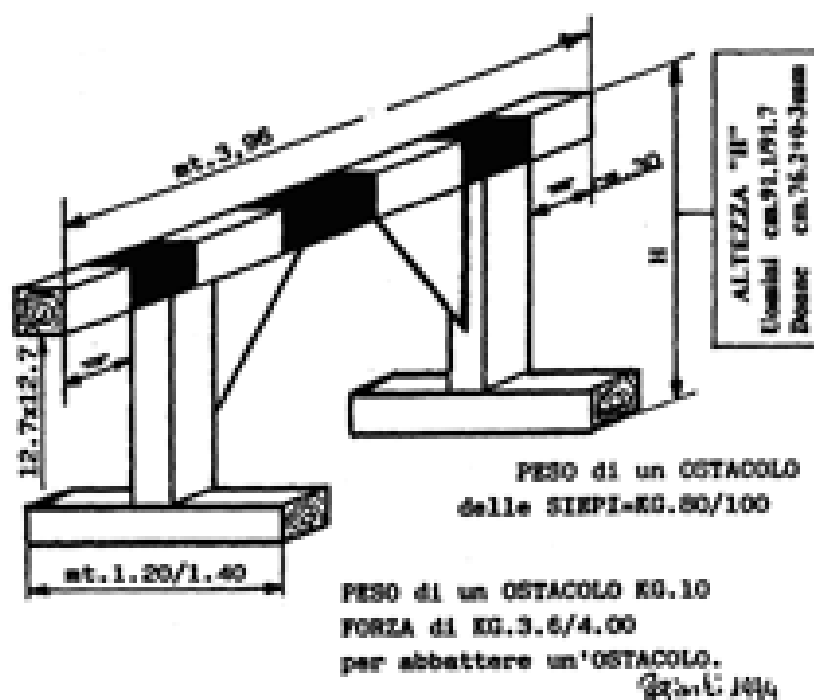


Figura 1.1 - 3000 Siepi: Ostacolo e relative misure

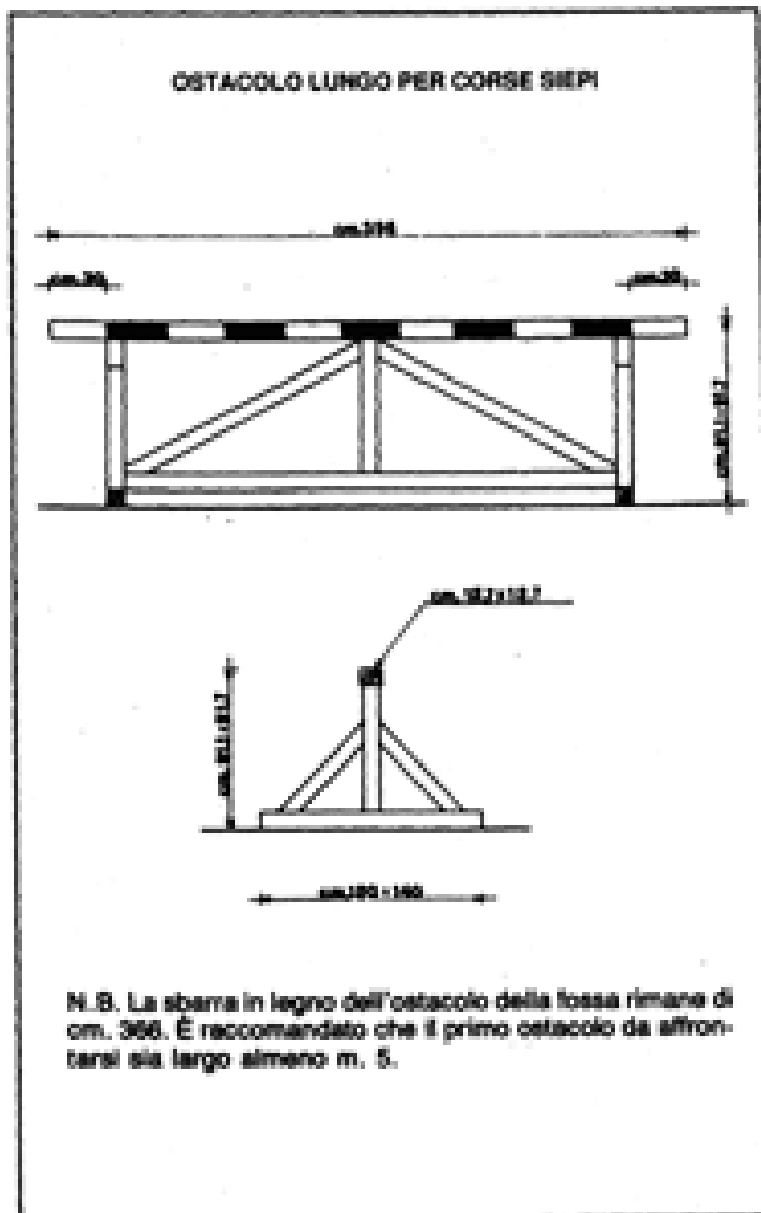


Figura 1.2 - 3000 Siepi: Ostacolo e relative misure

- La fossa compreso l'ostacolo deve essere lunga e larga 3.66 metri. Per le donne la larghezza sarà la stessa, ma la lunghezza sarà ridotta a 3.06 metri.

L'acqua deve essere a livello della superficie della pista; immediatamente sotto l'ostacolo deve essere profonda circa 70 cm., per una larghezza nella direzione di corsa, perpendicolare all'ostacolo di 30 cm. Da questo punto il fondo risale regolarmente fino a raggiungere il livello della pista nel limite opposto della fossa. Come già detto l'ostacolo relativo alla fossa ha la stessa altezza degli altri, ma la sua posizione sul terreno deve essere saldamente fissata, non essendo prevista la sua rimozione.

Per evitare pericoli o meglio incidenti nella discesa dei concorrenti dall'ostacolo il fondo della fossa deve essere ricoperto da materiale adatto, largo almeno 3.66 metri e lungo 2.50 metri, con uno spessore non superiore all'incirca ai 2.5 cm.

Per le piste che non hanno il manto in materiale coerente (Tartan o Sportflex in genere), la superficie di cemento al di sotto del bordo dell'acqua dovrà essere coperta con una stuoia o un materiale adatto, fissato saldamente al terreno, con uno spessore sufficiente affinché le scarpe possano fare presa in maniera soddisfacente. La figura 1.3 riporta le misure relative alla fossa.

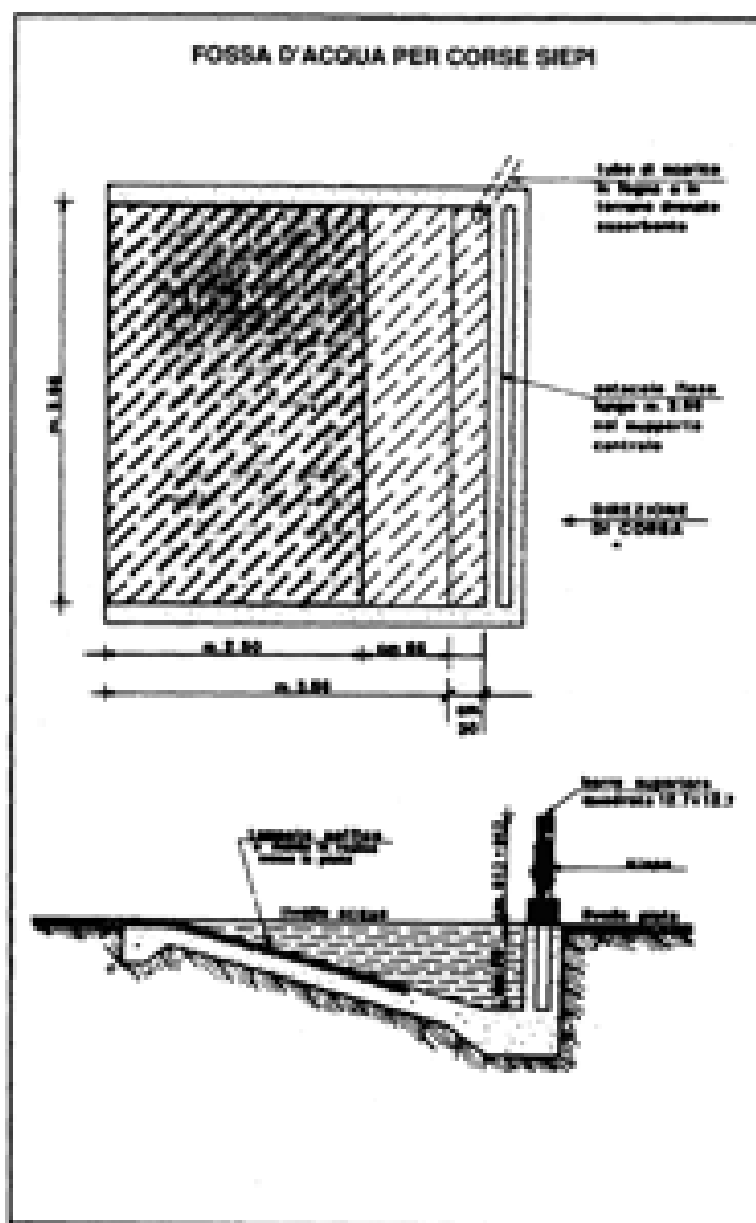


Figura 1.3 - 3000 Siepi: Fossa e relative misure

- Per quel che riguarda il passaggio dell'ostacolo il regolamento dice letteralmente: "L'atleta può saltare, volteggiare o porre un piede sull'ostacolo, compreso quello dinanzi alla fossa, senza commettere fallo alcuno".

Ogni concorrente deve saltare o guadaire l'acqua: chiunque passi al lato della fossa o nel momento del superamento trascini un piede o una gamba al di sotto del piano orizzontale della parte superiore di ciascun ostacolo, deve essere squalificato. A condizione che questa regola venga rispettata, un atleta può superare l'ostacolo in qualunque modo. Nel superamento delle barriere è quindi ad esempio concesso all'atleta (al di là degli ovvi inconvenienti di tecnica, perdita di velocità e svantaggi connessi) di toccare l'ostacolo con le mani, cosa vietata nelle corse ad ostacoli più brevi (dai 60 ai 400).

- Per quel che riguarda la distribuzione delle 35 barriere totali da affrontare, nelle gara dei 3000 siepi gli atleti non dovranno affrontare alcun ostacolo tra la partenza e l'inizio del primo giro.

Gli ostacoli saranno disposti in maniera equidistante tra loro, 5 per ogni giro, in modo che la fossa costituisca il quarto ostacolo. La distanza tra gli ostacoli rappresenta quindi circa il quinto della distanza di ogni giro.

Gli atleti dovranno quindi percorrere 7 giri totali, affrontando 5 ostacoli (4 barriere semplici più una relativa alla fossa) per ogni giro, più un tratto di pista, compreso tra la partenza e l'inizio del primo giro, sgombro da ostacoli.

E' chiaro che se l'ostacolo relativo alla fossa fosse posto sull'anello normale della pista di quattrocento metri gli atleti dovrebbero percorrere 7 giri più mezzo giro, ossia duecento metri.

Chiaramente non è mai così, essendo l'ostacolo relativo alla fossa, e la fossa stessa, fissi al terreno: uno stadio costruito in questa maniera permetterebbe, per quel che riguarda le gare in pista solo la disputa dei 3000 siepi stessi, e impedirebbe qualunque altro tipo di corsa.

La fossa viene posta o leggermente all'interno dell'anello normale di 400 metri, o leggermente all'esterno. La gara a seconda dei casi verrà quindi per questo motivo anche da noi distinta nel corso di questa tesi come con "fossa interna" o con "fossa esterna".

E' chiaro che nelle gare con fossa esterna ogni giro misurerà più di 400 metri e quindi il tratto senza ostacoli che separerà gli atleti dall'inizio del primo giro misurerà meno di 200 metri; viceversa nelle gare con fossa interna il giro misurerà meno di 400 metri e il primo tratto più di 200. Nelle figure 1.4 e 1.5 vengono riportati due esempi:

-nel primo (Figura 1.4) si suppone una gara con fossa interna, in modo che ogni giro misuri 390 metri; gli atleti dovranno percorrere 7 giri, pari a $390 \times 7 = 2730$ metri, più un primo tratto pari a 270 metri che li separa dall' inizio del primo giro; la distanza tra ogni ostacolo e il seguente sarà quindi pari a $390/5 = 78$ metri.

-nel secondo (Figura 1.5) si suppone una gara con fossa esterna, con ogni giro pari a 410 metri; gli atleti percorreranno nei sette giri $410 \times 7 = 2870$ metri, quindi il primo tratto che li porterà dalla partenza al primo giro misurerà 130 metri; la distanza tra ogni ostacolo e il seguente sarà quindi di $410/5 = 82$ metri.

E' chiaro che la lunghezza di ogni giro, restando fermo il fatto che sarà maggiore di 400 metri per fossa esterna e minore di 400 per fossa interna, dipenderà ovviamente dalla lunghezza dei rettilinei e dal raggio di curvatura delle varie piste.

E' quindi a mio parere importante sottolineare che gli atleti, a seconda delle gare che andranno a disputare nei vari stadi, potranno trovarsi ad affrontare ostacoli posti a

distanze anche molto diverse tra loro. Già solo riferendosi ai due esempi proposti nelle pagine seguenti, 78 metri in un caso e 82 nell'altro.

Questo aspetto è sicuramente da tenere in conto per quel che riguarda la ritmica di gara e verrà approfondito nel paragrafo quattro.

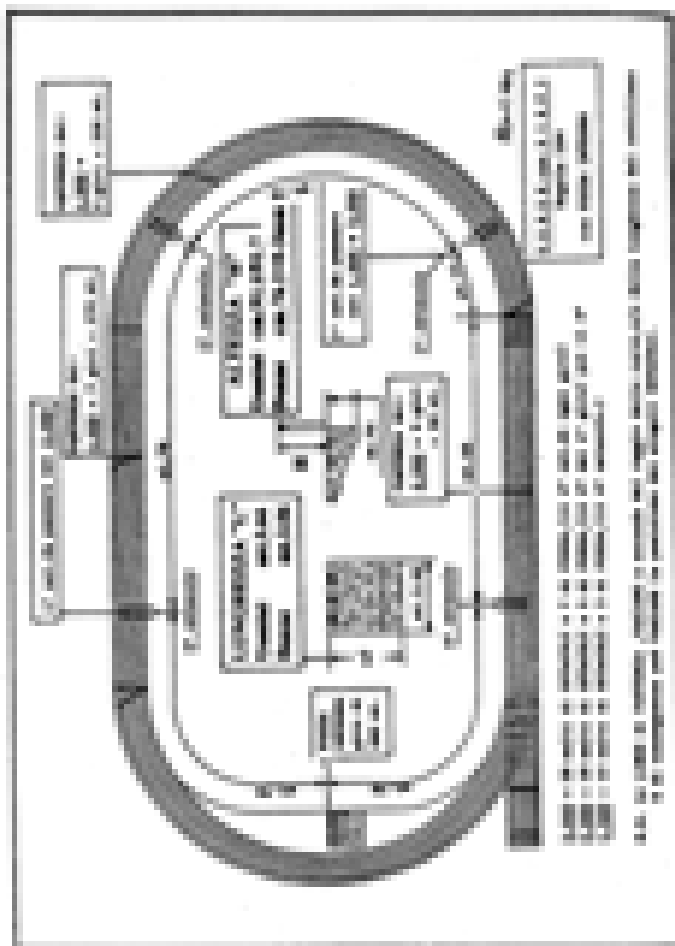


Figura 1.4 - 3000 Siepi: Esempio di gara con fossa interna

Oggigiorno sicuramente la tendenza è quella di costruire stadi per disputare grandi manifestazioni di atletica, nel caso in cui debbano essere rifatti ex-novo, con la fossa interna.

In primo luogo perchè dovendo la pista ospitare come minimo otto corsie, se non addirittura nove, come prescrive il regolamento per la Coppa del Mondo, porre la fossa in posizione esterna significherebbe rendere il giro decisamente superiore ai 400 metri, con la conseguenza di ridurre drasticamente la distanza tra la partenza e il primo ostacolo.

Citando due esempi trattati nel terzo paragrafo, faccio notare che ai Mondiali di Roma nel 1987, gara con fossa esterna e quindi tratto di percorrenza tra la partenza e il primo ostacolo ridottissimo, il vincitore affrontò quest'ultimo dopo 7" 9; agli ultimi Europei di Budapest, gara con posizione interna alla pista della fossa e distanza tra la partenza e la prima barriera superiore ai 200 metri, quest'ultima fu affrontata dopo 38" 2.

E' chiaro che nel primo caso il primo ostacolo venne affrontato con gli atleti ammassati, con grande rischio di cadute e incidenti, e con la preoccupazione di precludere la gara ancora prima di cominciarla; nel secondo gli atleti si trovavano in posizione già molto più ben delineata, con minore concitazione, rischio di cadute o infortuni.

E' chiaro che parlando di tattica già solo questo primo aspetto, relativo alle posizioni degli ostacoli e soprattutto del primo, non può essere trascurato. Nel quarto paragrafo anch'esso verrà approfondito.

Quando in esso verranno citati i tempi sul giro, con il termine "giro" si intenderà ogni giro percorso in gara dagli atleti, non quindi i 400 metri classici con cui si identifica la lunghezza della pista nelle classiche gare di corsa.

Nelle figure 1.4 e 1.5 vengono presentati anche gli schemi relativi alle gare dei 2000 siepi e dei 1500 siepi.

I 2000 siepi si disputano a livello giovanile, in Italia per la categoria Allievi, e in occasioni particolari a livello assoluto: ho già citato di questa gara le misure relative agli ostacoli (uguali a quelle dei 3000) e credo giusto parlare anche della disposizione delle barriere, sia come nozione culturale, sia come utile strumento per chi dovesse occuparsi di questa competizione in veste di atleta, giudice, tecnico o semplice appassionato.

Nei 2000 siepi gli atleti percorrerebbero 5 giri esatti se gli ostacoli, fossa compresa si trovassero sull' anello normale dei 400 metri: in caso di gara con fossa interna percorreranno quindi 5 giri più un tratto corrispondente alla differenza tra i 2000 metri e la distanza del giro moltiplicata per cinque, con fossa esterna percorreranno 5 giri meno un tratto corrispondente alla differenza tra la distanza del giro moltiplicata per cinque e i 2000 metri.

Osservare le due figure riportate semplifica il discorso:

- nel primo caso, misurando ogni giro 390 metri, la partenza si troverà 50 metri prima dell'inizio del primo giro; le distanze restano le stesse della gara dei 3000 siepi, così come la distribuzione sul giro, solo che gli atleti, dovendo affrontare 18 salti di ostacoli e 5 di fossa in totale, vedranno come primo ostacolo quello che è il terzo del giro completo. La fossa sarà il secondo ostacolo del primo giro, il quarto nei successivi quattro giri.

-nel secondo caso, misurando ogni giro 410 metri, la partenza si troverà 50 metri dopo l'inizio del primo dei 5 giri; il primo ostacolo da affrontare è il terzo del giro completo come prima, il numero totale è ovviamente lo stesso.

Cito brevemente anche la gara dei 1500 siepi per completezza, gara spuria e sempre meno percorsa, se non in manifestazioni particolari.

Gli atleti percorreranno tre giri più un tratto che dipende dalla posizione della fossa: nel primo esempio 3 giri più 330 metri, essendo la fossa interna e misurando il giro 390 metri, nel secondo 3 giri più 270 metri, con fossa esterna e giro di 410 metri.

Gli atleti dovranno affrontare 12 ostacoli generici e 3 relativi alla fossa: la disposizione degli ostacoli relativa al giro resta la stessa dei 2000 e dei 3000 siepi, con 4 ostacoli più la fossa per ognuno: in tal modo, sia nella gara con fossa esterna che con fossa interna, gli atleti percorreranno il tratto che li separa dall'inizio del primo giro senza affrontare barriere e saltando per prima la prima del giro completo, per quarta la riviera.

Per chiudere il discorso, ritengo che passerà abbastanza tempo prima che la gara dei 3000 siepi femminile possa prendere piede e disputarsi con regolarità.

Oggi infatti, sicuramente in Italia, ma presumo anche all'estero, gli ostacoli per le corse con siepi di cui sono dotati gli impianti sportivi hanno una altezza fissa pari a 91.4 centimetri.

Tale altezza è quella regolamentare per gli uomini, ma non si ha la possibilità di ridurla fino a 76.2 centimetri, come prevede il regolamento femminile. Tutti gli ostacoli dovranno essere quindi rinnovati, compreso quello fisso della riviera, relativo alla fossa.

Le stesse dimensioni della fossa sono un problema, in quanto tutte costruite con una lunghezza di 3.66 centimetri, come da regolamento maschile.

Occorrerà trovare un sistema che permetta di ridurre la lunghezza stessa a 3.06 metri, in occasione delle gara femminile.

A quel che mi risulta gli stessi tre centri federali Italiani (Formia, Tirrenia e Schio) sono ancora sprovvisti di tali nuovi accorgimenti.

D'altra parte la decisione della IAAF di programmare ipoteticamente l'inserimento dei 3000 siepi femminili in un Campionato del Mondo a partire dal 2003, la dice lunga sulla sua stessa previsione dei tempi "tecnici" necessari, non tanto affinché la gara cominci a disputarsi isolatamente, quanto piuttosto possa diventare una competizione realmente disputabile in più regioni e paesi, e quindi da un numero accettabile di atlete.

2. LE GRADUATORIE E GLI ATLETI.

Per potere discutere appieno di una qualsiasi competizione penso sia importante conoscere gli atleti che ne sono protagonisti.

La tabella 2.1 riporta, oltre all'attuale record del mondo, le migliori prestazioni cronometriche mondiali ottenute nei 3000 siepi nell'anno 1998, mettendo in evidenza quali sono le posizioni occupate dai migliori atleti italiani. La tabella 2.2 riguarda, sempre per l'annata 1998, la graduatoria mondiale degli atleti; anche qui sono evidenziate le posizioni degli italiani.

La tabella 2.3 riporta la graduatoria mondiale degli atleti "ALL-TIME", ossia prendendo in esame la storia completa della specialità.

Le tabelle 2.4, 2.5, 2.6 sono analoghe alle tre sopra descritte, prendendo in esame però non la situazione mondiale, ma limitandosi a quella europea; stesso discorso per le 2.7, 2.8, 2.9, riguardanti il solo panorama italiano. [3][4] [5] [6]

3000 SIEPI: RECORD del MONDO (Aggiornato a fine Anno Agonistico 1998)						
	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
	Bernard Barmasai	Kenya	6/5/1974	7:55.72	Colonia	24 Agosto 1997

3000 SIEPI: Migliori Prestazioni Mondiali 1998

	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Bernard Barmasai	Kenya	6/5/1974	8:00.67	Monaco	8 Agosto
2	Wilson B. Kipketer	Kenya	6/10/1973	8:01.05	Stoccarda	19 Luglio
3	Bernard Barmasai	Kenya		8:01.53	Nizza	16 Luglio
4	Bernard Barmasai	Kenya		8:01.98	Zurigo	12 Agosto
5	Bernard Barmasai	Kenya		8:02.81	Parigi	29 Luglio
6	Moses Kiptanui	Kenya	1/10/1970	8:04.96	Roma	14 Luglio
7	Wilson B. Kipketer	Kenya		8:04.97	Monaco	8 Agosto
8	Wilson B. Kipketer	Kenya		8.06.13	Stoccolma	5 Agosto
9	Bernard Barmasai	Kenya		8:07.09	Stoccolma	5 Agosto
10	Paul Kosgei	Kenya	22/4/1978	8:07.86	Stoccarda	19 Luglio
11	Patrick Sang	Kenya	11/4/1964	8:08.01	Monaco	8 Agosto
12	Patrick Sang	Kenya		8:08.03	Zurigo	12 Agosto
13	Wilson B. Kipketer	Kenya		8:08.62	Zurigo	12 Agosto
14	Paul Kosgei	Kenya		8:08.88	Monaco	8 Agosto
15	Joseph Keter	Kenya	13/6/1969	8:08.91	Bratislava	9 Giugno
16	John Kosgei	Kenya	13/7/1973	8:09.08	Nizza	16 Luglio
17	Kipkirui Misoi	Kenya	23/10/1978	8:09.46	Stoccarda	19 Luglio
18	Bernard Barmasai	Kenya		8:09.60	Bratislava	9 Giugno
19	Hicham Bouaouiche	Marocco	16/6/1974	8:10.10	Nizza	16 Luglio
20	Moses Kiptanui	Kenya		8:10.15	Helsinki	13 Giugno
21	Paul Kosgei	Kenya		8:10.23	Stoccolma	5 Agosto
22	Elarbi Khattabi	Marocco	16/5/1967	8:10.67	Stoccolma	5 Agosto
23	Eliud Bargentuny	Kenya	20/5/1973	8:10.74	Nizza	16 Luglio
24	Kipkirui Misoi	Kenya		8:11.09	Roma	14 Luglio
36	Damian Kallabis	Germania	10/6/1973	8:13.10	Budapest	23 Agosto
58	Aless. Lambruschini	Italia	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
80	Angelo Carosi	Italia	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
94	Giuseppe Maffei	Italia	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
101	Luciano Di Pardo	Italia	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio

Tabella 2.1 - 3000 Siepi: Record del Mondo e
Migliori Prestazioni Assolute 1998

3000 SIEPI: Graduatoria Mondiale Atleti 1998

	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Bernard Barmasai	Kenya	6/5/1974	8:00.67	Monaco	8 Agosto
2	Wilson B. Kipketer	Kenya	6/10/1973	8:01.05	Stoccarda	19 Luglio
3	Moses Kiptanui	Kenya	1/10/1970	8:04.96	Roma	14 Luglio
4	Paul Kosgei	Kenya	22/4/1978	8:07.86	Stoccarda	19 Luglio
5	Patrick Sang	Kenya	11/4/1964	8:08.01	Monaco	8 Agosto
6	Joseph Keter	Kenya	13/6/1969	8:08.91	Bratislava	9 Giugno
7	John Kosgei	Kenya	13/7/1973	8:09.08	Nizza	16 Luglio
8	Kipkirui Misoi	Kenya	23/10/1978	8:09.46	Stoccarda	19 Luglio
9	Hicham Bouaouiche	Marocco	16/6/1974	8:10.10	Nizza	16 Luglio
10	Elarbi Khattabi	Marocco	16/5/1967	8:10.67	Stoccolma	5 Agosto
11	Eliud Bargentuny	Kenya	20/5/1973	8:10.74	Nizza	16 Luglio
12	Brahim Boulami	Marocco	20/4/1972	8:11.30	Monaco	8 Agosto
13	Jonathan Kandie	Kenya	20/12/1967	8:11.56	Bratislava	9 Giugno
14	Julius Chelule	Kenya	25/12/1978	8:12.91	Roma	14 Luglio
15	Damian Kallabis	Germania	10/6/1973	8:13.10	Budapest	23 Agosto
16	Jim Svenoy	Norvegia	22/4/1972	8:15.24	Hengelo	1 Giugno
17	Aless. Lambruschini	Italia	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
18	Pascal Dobert	USA	27/10/1974	8:15.83	Roma	14 Luglio
19	Ali Ezzine	Marocco	3/9/1978	8:15.85	Roma	14 Luglio
20	Julius Kiptoo	Kenya	4/9/1977	8:15.88	Bellinzona	1 Luglio
21	Ramiro Moràn	Spagna	17/5/1969	8:17.49	Rieti	30 Agosto
22	Angelo Carosi	Italia	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
23	Giuseppe Maffei	Italia	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
24	Bouab. Tahri	Francia	20/12/1978	8:19.75	Nizza	16 Luglio
25	Mark Croghan	USA	8/1/1968	8:19.86	Columbus	3 Maggio
26	Marc Ostendarp	Germania	24/1/1973	8:20.22	Hengelo	1 Giugno
27	Luciano Di Pardo	Italia	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio
28	Andrè Green	Germania	21/4/1973	8:20.51	Dortmund	7 Giugno
29	Luis M. Martin	Spagna	11/1/1972	8:20.54	Budapest	23 Agosto
30	Richard Limo	Kenya	18/11/1980	8:20.67	Dakar	20 Agosto

Tabella 2.2 - 3000 Siepi: Graduatoria Mondiale Atleti 1998

**3000 SIEPI: Graduatoria Mondiale Atleti All-Time
(aggiornato a fine stagione 1998)**

	ATLETA	NAZIONE	TEMPO	ANNO
1	Bernard Barmasai	Kenya	7:55.72	1997
2	Moses Kiptanui	Kenya	7:56.16	1997
3	Wilson Boit Kipketer	Kenya	7:59.08	1997
4	Patrick Sang	Kenya	8:03.41	1997
5	John Kosgei	Kenya	8:03.89	1997
6	Eliud Bargentuny	Kenya	8:05.01	1995
7	Peter Koech	Kenya	8:05.35	1989
8	Philip Barkutwo	Kenya	8:05.37	1992
9	Henry Rono	Kenya	8:05.40	1978
10	Julius Kariuki	Kenya	8:05.51	1988
11	Joseph Keter	Kenya	8:05.99	1996
12	Gideon Chirchir	Kenya	8:06.77	1995
13	Christoper Koskei	Kenya	8:06.86	1995
14	Richard Kosgei	Kenya	8:06.88	1995
15	Joseph Mahmoud	Francia	8:07.62	1984
16	Paul Kosgei	Kenya	8:07.69	1997
17	Mark Rowland	Gran Bretagna	8:07.96	1988
18	Anders Garderud	Svezia	8:08.02	1976
19	Matthew Birir	Kenya	8:08.12	1995
20	Sa'ad S. Al-Asmari	Arabia Saudita	8:08.26	1997
21	Francesco Panetta	Italia	8:08.57	1987
22	Aless. Lambruschini	Italia	8:08.78	1993
23	Abdelaziz Sahere	Marocco	8:09.02	1995
24	Bronislaw Malinowski	Polonia	8:09.11	1976
25	Boguslaw Maminski	Polonia	8:09.18	1984
26	Henry Marsh	USA	8:09.18	1985
27	Kipkirui Misoi	Kenya	8:09.46	1998
28	Johnstone Kipkoech	Kenya	8:09.54	1995
29	Mark Croghan	USA	8:09.76	1993
30	William Van Dijck	Belgio	8:10.01	1976

Tabella 2.3 - 3000 Siepi: Graduatoria Mondiale Atleti ALL-TIME

3000 SIEPI: RECORD EUROPEO (Aggiornato a fine Anno Agonistico 1998)						
	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
	Joseph Mahmoud	Francia	13/12/1955	8:07.62	Bruxelles	24 Agosto 1984

3000 SIEPI: Migliori Prestazioni Europee 1998
--

	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Damian Kallabis	Germania	10/6/1973	8:13.10	Budapest	23 Agosto
2	Jim Svenoy	Norvegia	22/4/1972	8:15.24	Hengelo	1 Giugno
3	Aless. Lambruschini	Italia	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
4	Aless. Lambruschini	Italia		8:16.70	Budapest	23 Agosto
5	Ramiro Mòran	Spagna	17/5/1969	8:17.49	Rieti	30 Agosto
6	Angelo Carosi	Italia	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
7	Jim Svenoy	Norvegia		8:18.97	Budapest	23 Agosto
8	Giuseppe Maffei	Italia	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
9	Bouabdallah Tahri	Francia	20/12/1978	8:19.75	Nizza	16 Luglio
10	Marc Ostendarp	Germania	24/1/1973	8:20.22	Hengelo	1 Giugno
11	Luciano Di Pardo	Italia	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio
12	Andrè Green	Germania	21/4/1973	8:20.51	Dortdmund	7 Giugno
13	Luis Miguel Martin	Spagna	11/1/1972	8:20.54	Budapest	23 agosto
14	Rafal Wòjcik	Polonia	18/9/1972	8:20.73	Roma	14 Luglio
15	Luciano Di Pardo	Italia		8: 20.96	Budapest	23 Agosto
16	Luciano Di Pardo	Italia		8:22.77	Monaco	8 Agosto
17	Marc Ostendarp	Germania		8:22.83	Roma	14 Luglio
18	Günther Weidlinger	Austria	5/4/1978	8:23.13	Hengelo	1 Giugno
19	Marcel Laros	Olanda	10/10/1971	8:23.52	Stoccolma	5 Agosto
20	Moham. Belabbes	Francia	11/3/1966	8:23.55	Saint-Denis	4 Giugno
21	Andrè Green	Germania		8:23.73	Hengelo	1 Giugno
22	Martin Strege	Germania	21/2/1966	8:23.84	Dortdmund	7 Giugno
23	Rafal Wòjcik	Polonia		8:24.00	Bellinzona	1 Luglio
24	Ramiro Mòran	Spagna		8:24.06	Budapest	23 agosto
25	Jim Svenoy	Norvegia		8:24.18	Stoccolma	5 Agosto
26	Martin Strege	Germania		8:24.44	Rehlingen	1 Giugno
27	Damian Kallabis	Germania		8:24.62	Berlino	5 Luglio
28	Marcel Laros	Olanda		8:24.67	Parigi	29 Luglio
29	Günther Weidlinger	Austria		8:24.73	Cottbus	27 Maggio
30	Giuseppe Maffei	Italia		8:24.80	Milano	5 Giugno

Tabella 2.4 - 3000 Siepi: Record Europeo e
Migliori Prestazioni Europee 1998

3000 SIEPI: Graduatoria Atleti Europei 1998

	ATLETA	NAZIONE	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Damian Kallabis	Germania	10/6/1973	8:13.10	Budapest	23 Agosto
2	Jim Svenoy	Norvegia	22/4/1972	8:15.24	Hengelo	1 Giugno
3	Aless. Lambruschini	Italia	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
4	Ramiro Mòran	Spagna	17/5/1969	8:17.49	Rieti	30 Agosto
5	Angelo Carosi	Italia	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
6	Giuseppe Maffei	Italia	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
7	Bouabdallah Tahri	Francia	20/12/1978	8:19.75	Nizza	16 Luglio
8	Marc Ostendarp	Germania	24/1/1973	8:20.22	Hengelo	1 Giugno
9	Luciano Di Pardo	Italia	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio
10	Andrè Green	Germania	21/4/1973	8:20.51	Dortmund	7 Giugno
11	Luis Miguel Martin	Spagna	11/1/1972	8:20.54	Budapest	23 agosto
12	Rafal Wójcik	Polonia	18/9/1972	8:20.73	Roma	14 Luglio
13	Günther Weidlinger	Austria	5/4/1978	8:23.13	Hengelo	1 Giugno
14	Marcel Laros	Olanda	10/10/1971	8:23.52	Stoccolma	5 Agosto
15	Mohammed Belabbès	Francia	11/3/1966	8:23.55	Saint-Denis	4 Giugno
16	Martin Strege	Germania	21/2/1966	8:23.84	Dortmund	7 Giugno
17	Eliseo Martin	Spagna	5/11/1973	8:25.92	Namur	7 Agosto
18	Stefano Ciallella	Italia	22/4/1974	8:26.58	Roma	14 Luglio
19	Marc Cepeda	Spagna	10/7/1974	8:26.65	Barakaldo	1 Luglio
20	Vincent Le Dauphin	Francia	28/6/1976	8:26.72	Parigi	29 Luglio
21	Vitor Almeida	Portogallo	6/3/1970	8:26.92	Maia	4 Luglio
22	Christian Knoblich	Germania	1/10/1976	8:27.35	Dortmund	7 Giugno
23	Stéphane Desauty	Francia	8/1/1972	8:27.46	Bratislava	9 Giugno
24	Elisardo de la Torre	Spagna	10/10/1971	8:27.47	Barakaldo	1 Luglio

Tabella 2.5 - 3000 Siepi: Graduatoria Europea Atleti 1998

3000 SIEPI: Graduatoria Atleti Europei All-Time (aggiornato a fine stagione 1998)
--

	ATLETA	NAZIONE	TEMPO	ANNO
1	Joseph Mahmoud	Francia	8:07.62	1984
2	Mark Rowland	Gran Bretagna	8:07.96	1988
3	Anders Gårderud	Svezia	8:08.02	1976
4	Francesco Panetta	Italia	8:08.57	1987
5	Aless. Lambruschini	Italia	8:08.78	1993
6	Bronislaw Malinowski	Polonia	8:09.11	1976
7	Boguslaw Maminski	Polonia	8:09.18	1984
8	William Van Dijck	Belgio	8:10.01	1986
9	Hagen Melzer	Germania Est	8:10.32	1987
10	Frank Baumgartl	Germania Est	8:10.36	1976
11	Krzys. Weselowski	Polonia	8:11.04	1985
12	Rainer Schwarz	Germania Ovest	8:11.93	1985
13	Jim Svenoy	Norvegia	8:12.05	1997
14	Colin Reitz	Gran Bretagna	8:12.11	1986
15	Mariano Scartezzini	Italia	8:12.50	1980
16	Tom Hanlon	Gran Bretagna	8:12.58	1991
17	Tapio Kantanen	Finlandia	8:12.60	1976
18	Damian Kallabis	Germania	8:13.10	1998
19	Uwe Pflugner	Germania	8:13.75	1990
20	Raymond Pannier	Francia	8:13.88	1987
21	Angelo Carosi	Italia	8:14.02	1994
22	Michael Karst	Germania Ovest	8:14.05	1977
23	Steffen Brand	Germania	8:14.37	1995
24	Patriz Ilg	Germania Ovest	8:15.06	1983
25	Bruno Le Stum	Francia	8:15.28	1991
26	Dan Glans	Svezia	8:15.32	1976
27	Florian Ionescu	Romania	8:15.44	1995
28	Domingo Ramón	Spagna	8:15.74	1980
29	Gherorge Cefan	Romania	8:16.10	1976
30	Juan Torres	Spagna	8:16.25	1984

Tabella 2.6 - 3000 Siepi: Graduatoria Europea Atleti ALL-TIME

3000 SIEPI: Record Italiano (Aggiornato a fine 1998)					
	ATLETA	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
	Francesco Panetta	10/1/1963	8:08.57	Roma	5 Settembre 1987

3000 SIEPI: Migliori Prestazioni Italiane 1998

	ATLETA	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Alessandro Lambruschini	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
2	Alessandro Lambruschini		8:16.70	Budapest	23 Agosto
3	Angelo Carosi	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
4	Giuseppe Maffei	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
5	Luciano Di Pardo	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio
6	Luciano Di Pardo		8:20.96	Budapest	23 Agosto
7	Luciano Di Pardo		8:22.77	Montecarlo	8 Agosto
8	Giuseppe Maffei		8:24.80	Milano	5 Giugno
9	Giuseppe Maffei		8:24.93	Stoccolma	5 Agosto
10	Angelo Carosi		8:25.82	Montecarlo	8 Agosto
11	Giuseppe Maffei		8:26.21	Zurigo	12 Agosto
12	Luciano Di Pardo		8:26.52	Budapest	20 Agosto
13	Stefano Ciallella	22/4/1974	8:26.58	Roma	14 Luglio
14	Giuseppe Maffei		8:26.67	Stoccarda	19 Luglio
15	Alessandro Lambruschini		8:27.05	Budapest	20 Agosto
16	Luciano Di Pardo		8:27.05	Rieti	30 Agosto
17	Angelo Carosi		8:28.77	Budapest	20 Agosto
18	Angelo Iannelli	1976	8:29.50	Milano	5 Giugno
19	Giuseppe Maffei		8:29.95	Bellinzona	1 Luglio
20	Stefano Ciallella		8:30.14	Sopot	11 Agosto
21	Alessandro Lambruschini		8:32.96	S. Pietrobo.	28 Giugno
22	Stefano Ciallella		8:33.35	Milano	5 Giugno
23	Stefano Ciallella		8:33.45	Bellinzona	1 Luglio
24	Alessandro Lambruschini		8:33.62	Milano	11 Giugno
25	Luciano Di Pardo		8:34.11	Milano	11 Giugno
26	Angelo Iannelli		8:34.97	Rieti	30 Agosto
27	Stefano Ciallella		8:37.05	Siviglia	30 Maggio
28	Angelo Iannelli		8:37.34	Haguenau	8 Agosto
29	Giuseppe Maffei		8:40.57	Milano	11 Giugno
30	Angelo Iannelli		8:42.30	Roma	9 Luglio

Tabella 2.7 - 3000 Siepi: Record Italiano e
Migliori Prestazioni Italiane 1998

3000 SIEPI: Graduatoria Atleti Italiani 1998

	ATLETA	DATA DI NASCITA	TEMPO	LUOGO	DATA
1	Alessandro Lambruschini	7/1/1965	8:15.50	Rieti	30 Agosto
2	Angelo Carosi	20/1/1964	8:18.30	Roma	14 Luglio
3	Giuseppe Maffei	28/1/1974	8:19.54	Roma	14 Luglio
4	Luciano Di Pardo	3/2/1975	8:20.35	Roma	14 Luglio
5	Stefano Ciallella	22/4/1974	8:26.58	Roma	14 Luglio
6	Angelo Iannelli	1976	8:29.50	Milano	5 Giugno
7	Marcello Capotosti	1968	8:42.89	Milano	5 Giugno
8	Gianni Crepaldi	19/10/1968	8:45.63	Roma	9 Luglio
9	Angelo Giardiello	18/2/1970	8:45.96	Roma	9 Luglio
10	Daniele Banchini	1974	8:53.0	Catania	10 Maggio
11	Luca Merighi	1976	8:53.50	Pesaro	18 Luglio
12	Maximilian Perrella	1974	8:54.98	Bologna	10 Maggio
13	Mattia Treve	1970	8:55.45	Milano	10 Giugno
14	Eliodoro Raiola	1976	8:56.22	Rieti	19 Settembre
15	Jacopo Gragnoli	1975	8:56.45	Milano	10 Giugno
16	Emanuele Manzi	1977	8:57.20	Pesaro	18 Luglio
17	Christian Gibertoni	1970	8:58.69	Rieti	19 Settembre
18	Alessandro Briana	1973	8:58.86	Milano	5 Giugno
19	Gianni Lacerenza	1967	8:59.49	Bologna	10 Maggio
20	G. Luigi Stacchezzini	1974	9:00.34	Roma	24 Maggio
21	Eugenio Frangi	1971	9:02.32	Bellinzona	1 Luglio
22	Fabio Olivo	1966	9:02.34	Modena	7 Giugno
23	Luca Rosa	1977	9:02.41	Pesaro	18 Luglio
24	Andrea Vianello	1974	9:03.42	Milano	10 Giugno
25	Sabino Gadaleta	1976	9:03.56	Pesaro	18 Luglio
26	Alberto Mosca	19/4/1978	9:04.50	Pesaro	18 Luglio
27	David De Luchi	1969	9:05.7	Conegliano	24 Maggio
28	Claudio Nicotra	1968	9:07.3	Catania	10 Maggio
29	Antonio Landa	1975	9:08.39	Modena	25 Giugno
30	Andrea Rinaldi	14/3/1979	9:08.40	Pesaro	17 Luglio

Tabella 2.8 - 3000 Siepi: Graduatoria Italiana Atleti 1998

<p align="center">3000 SIEPI: Graduatoria Italiana Atleti All-Time (aggiornato a fine stagione 1998)</p>

	ATLETA	TEMPO	ANNO
1	Francesco Panetta	8:08.57	1987
2	Alessandro Lambruschini	8:08.78	1993
3	Mariano Scartezzini	8:12.50	1980
4	Angelo Carosi	8:14.02	1994
5	Giuseppe Gerbi	8:18.47	1980
6	Franco Fava	8:18.85	1974
7	Luciano Di Pardo	8:19.03	1997
8	Giuseppe Maffei	8:19.54	1998
9	Franco Boffi	8:21.69	1987
10	Mauro Pregnolato	8:22.03	1987
11	Stefano Ciallella	8:26.58	1998
12	Gianni Crepaldi	8:27.20	1995
13	Luciano Carchesio	8:27.94	1982
14	Roberto Volpi	8:28.82	1980
15	Angelo Iannelli	8:29.50	1998
16	Enrico Cantoreggi	8:30.6	1975
17	Tonino Felici	8:32.65	1987
18	Modesto Bonan	8:32.80	1983
19	Umberto Risi	8:33.8	1970
20	Andrea Bello	8:34.01	1993
21	Domenico D'Ambrosio	8:34.05	1996

Tabella 2.9 - 3000 Siepi: Graduatoria Italiana Atleti ALL-TIME

Il fatto che a livello mondiale gli atleti di colore dominino attualmente le gare di mezzofondo è sicuramente cosa risaputa e nota a tutti.

Prendendo in esame il panorama agonistico degli ultimi anni possiamo notare che essi provengono da diverse nazioni: Kenya, Marocco, Etiopia, Algeria, tanto per citare le fucine di campioni più prolifiche degli ultimi anni.

I 3000 siepi, al contrario, sono l'unica gara dove gli **atleti di colore**, assoluti dominatori, provengono da un unico paese: **il Kenya**.

Come si può notare dalla tabella 2.1 infatti, le prime 18 migliori prestazioni mondiali della stagione (1998) appartengono a atleti kenyani. Se prendessimo in considerazione le prime 35 migliori prestazioni, ben 30 sono targate Kenya, le rimanenti 5 appartengono ad atleti marocchini.

La migliore prestazione di un atleta bianco è solo la trentaseiesima assoluta, ed appartiene al campione Europeo, il tedesco Damian Kallabis. Il tempo di Alessandro Lambruschini, miglior italiano, è il 58° dell'anno.

Per quel che riguarda la graduatoria dell'anno notiamo che il Kenya occupa le prime 8 posizioni; nelle graduatorie degli atleti "ALL-TIME" i kenyani occupano da soli i primi quattordici posti.

Partendo dal 1987, anno dei Mondiali di Roma, dove non conquistarono medaglie, **hanno conquistato sia la vittoria che il 2° posto in tutte le successive manifestazioni iridate e Olimpiadi**, oltre a due medaglie di bronzo, centrando due storiche triplette alle Olimpiadi di Barcellona del 1992 e ai Mondiali di Atene del 1997, come si vedrà più in dettaglio nel successivo paragrafo.

Ma l'aspetto che secondo me rende evidente in maniera assoluta questo dominio è il considerare le migliori prestazioni cronometriche di tutti i tempi; la tabella per questioni di praticità e di dimensioni non è stata qui riportata e compilata, ma la bibliografia fornisce il riferimento per chi la volesse consultare. [7] [8]

Ebbene, a partire dal Record del Mondo di Bernard Barmasai (7:55.72 Colonia 24/8/1997), ben 94 delle prime 100 appartengono ad atleti kenyani; le sei prestazioni per così dire "estrane" occupano posizioni di rincalzo:

63° Joseph Mahmoud, Francia, 8:07.62 (Record Europeo, 1984)

67° Mark Rowland, Gran Bretagna, 8:07.96 (1988)

71° Anders Garderud, Svezia, 8:08.02 (1976)

77° Sa'ad Shaddad Al-Asmari, Arabia Saudita, 8:08.26 (1997)

89° Francesco Panetta, Italia, 8:08.57 (1987)

92° Alessandro Lambruschini, 8:08.78 (1993)

Possiamo anche notare come il fenomeno Kenya sia pienamente attuale e facilmente pronosticabile per gli anni a venire: le prime 28 migliori prestazioni cronometriche “All Time” sono state realizzate a partire dal 1992 in poi, le prime 10 dal 1995 in poi, così come i primi sei atleti kenyani hanno realizzato le loro migliori performance in questi ultimi quattro anni.

Dominio keniano quindi; tutto ciò deve rendere noi italiani maggiormente orgogliosi del fatto che nelle manifestazioni importanti i nostri atleti abbiano saputo battere questi “mostri”.

In primis Francesco Panetta, capace addirittura di conquistare il titolo mondiale a Roma 1987, ma anche, se non sullo stesso piano Alessandro Lambruschini, capace di cogliere due bronzi ai Mondiali di Stoccarda 1993 e alle Olimpiadi di Atlanta 1996.

Quasi sullo stesso piano, dicevo, perchè Alessandro è stato capace di conquistarsi un posto sul podio in un periodo in cui la supremazia keniana era già diventata ancora più schiacciante che in precedenza.

Troppo spesso giornali e Mass-Media definiscono un quarto posto, in qualsiasi disciplina, come la classica medaglia di legno senza valore; nei 3000 siepi arrivare quarti dietro tre fenomeni kenyani è già un risultato enorme; se poi si riesce addirittura a batterne uno parlare di “miracolo” è forse esagerato, ma nemmeno poi troppo. (Tenendo conto che se ne è battuto uno, ma che nel loro paese ne saranno rimasti a casa una decina più o meno dello stesso valore, fuori dai tre massimi ammessi a partecipare).

Il fenomeno Kenya farà sicuramente la parte del leone per ancora molti anni: non solo per il numero impressionante di atleti di vertice, ma soprattutto per il continuo ricambio generazionale e per l'età giovanissima di alcuni di questi: dei primi 8 atleti kenyani dell'anno (e come detto anche 8 in assoluto), 2 hanno solo vent'anni (Paul Kosgei e Kipkirui Misoi), uno 24 (Bernard Barmasai), due 25 (Wilson Kipketer e John Kosgei).

A livello cronometrico poi Bernard Barmasai ha stabilito il Record Mondiale a 23 anni, Wilson Kipketer la terza prestazione mondiale di sempre a 24 .

Moses Kiptanui si è fregiato del titolo iridato a Tokyo nel 1991 a 21 anni, ripetendosi a Stoccarda nel 1993 a 23, Birir ha vinto il titolo Olimpico a Barcellona nel 1991 a vent'anni, Christopher Koskei l'argento a Goteborg nel 1995 a ventun anni, Wilson Kipketer l'oro a 24 anni e Barmasai il bronzo mondiale a 23, ad Atene nel 1997.

Sicuramente i kenyani, a differenza degli italiani e degli europei in generale, cominciano a correre, più per ragioni di spostamento e di sopravvivenza che di allenamento, fin dalla più tenera età. Ecco quindi che la costruzione della propria “Casa aerobica”, attraverso un periodo di 10-12 anni, si consolida prima di quanto accada ai nostri atleti, permettendo loro di ottenere certi risultati anche a vent'anni o poco più. Questo dovrebbe far riflettere chi sostiene che correre fin da piccoli faccia male: sicuramente nei ragazzi giovani è bene curare principalmente aspetti che sono migliorabilissimi a quella età e difficilmente modificabili in seguito, quali le capacità coordinative, di destrezza, l'apprendimento di schemi motori generali, la capacità di porsi in maniera corretta di fronte a qualunque situazione spazio temporale che si presenti. Sotto questo aspetto la corsa in sé non è certo il massimo per l'apprendimento di schemi coordinativi.

Questo però non significa affatto che porti a effetti dannosi: l'importante è sempre non saltare le tappe fondamentali che costituiscono una corretta crescita fisica, organica, capacitiva, di apprendimento motorio e coordinativo, dosando in ogni periodo e età i corretti mezzi e le corrette quantità.

I nostri atleti oggi , nella maggior parte dei casi, giungono alla piena maturità atletica più tardi degli atleti di colore in genere, principalmente per la diversa “carriera sportiva” che hanno alle spalle, iniziata come detto, più tardi e con volumi e intensità in genere minori, vivendo in una situazione sociale, culturale ed economica diversa.

Se andiamo a considerare l' età a cui gli atleti hanno stabilito le migliori prestazioni cronometriche di sempre possiamo notare che:

- **l'età media** a cui sono stabilite le **prime 10 prestazioni cronometriche dei kenyani** (e, come già sottolineato, in assoluto) è di **25 anni**; se consideriamo le **prime 20** l'età scende a **24.75 anni**;
- per le **prestazioni europee** l'età media delle **prime 10** è di **27,6 anni**, per le **prime venti** sale a **27.8**;
- a livello italiano poi l'età media delle **prime 10** è di **27,2 anni**, per le **prime venti** sale a **27.9**;

la differenza dei diversi periodi di piena maturazione agonistica mi sembra evidente.

A livello italiano ne è esempio Lambruschini, che seguendo sicuramente una preparazione progressiva e meticolosa, è giunto partendo dal bronzo Europeo di Spalato 1990 a 25 anni (senza dimenticare il 4° posto Olimpico a Seoul a 23), al bronzo iridato a 28 anni (Stoccarda 1993), al titolo Europeo a 29 anni (Helsinki 1994) e al bronzo Olimpico a 31 anni (Atlanta 1996).

Lo stesso Carosi ha coronato la carriera conseguendo l'argento Europeo, dietro a Lambruschini, a 30 anni.

Il fatto che gli atleti kenyani siano in grado di raggiungere risultati eccezionali, vittorie e medaglie, d'altro canto non significa che la loro carriera atletica debba per questo avere vita breve o che le loro capacità atletiche e prestative debbano esaurirsi prima di quanto avvenga per altri atleti: Moses Kiptanui dopo i due titoli mondiali a 21 e 23 anni ha rivinto il titolo iridato a 25, la medaglia di bronzo a 27 e deve essere sicuramente considerato tra i favoriti ai Mondiali di Siviglia del 1999, dove avrà ventinove anni; tanto per fare alcuni esempi Peter Koech ha conquistato la medaglia d'argento a trent'anni alle Olimpiadi di Seoul, Patrick Sang l'argento a Tokyo a 27, ancora l'argento a Barcellona a 28 e a Stoccarda a 29, ed ha stabilito la sua attuale migliore prestazione cronometrica, 8' 03" 41, a 33 anni suonati, il 24/8/1997 a Colonia.

Atleti eccezionali dunque, competitivi e vincenti fin da giovanissimi, ma anche in possesso di longevità atletica e in grado di durare nel tempo.

Limitandoci al campo Europeo, tralasciando quindi il Kenya, il panorama è sicuramente più omogeneo e variegato.

La scuola italiana gioca senz'altro in questo momento il ruolo principale, considerando oltre ai già citati allori europei e mondiali di Lambruschini, uniti alle vittorie in Coppa Europa degli ultimi anni, la vittoria iridata (Roma 1987) e ai campionati continentali di Francesco Panetta (Spalato 1990), l'argento di Panetta stesso a Stoccarda (Europei 1986) , il menzionato argento di Angelo Carosi.

Nell'anno in corso i nostri atleti, vedi tabella 2.4, possono vantare la 3° e 4° prestazione cronometrica oltre alla 6°, l'8° e l'11° e la 15°. Nella graduatoria degli atleti dell'anno occupano la 3°, 5°, 6°, 9° e 18° posizione (vedi tabella 2.5).

Anche a livello di atleti All-Time, vedi tabella 2.6, i nostri occupano la 4° e 5° posizione, (Panetta e Lambruschini) completate anche dalla presenza di Mariano Scartezzini 15° e Angelo Carosi 21°.

Accanto alla scuola italiana è protagonista la Germania, sia come presenza nell'anno 1998, sia come tradizione, essendo confluite le forze della DDR e della Germania Ovest sotto una unica bandiera. Damian Kallabis, il meno pronosticato alla vigilia degli atleti teutonici anche dai suoi tecnici, è Campione Europeo in carica oltre che trionfatore dell'ultima Coppa del Mondo

(Johannesburg 1998). Appannaggio dei tedeschi sono stati anche i titoli continentali del 1986 con Hagen Melzer e 1982 (Atene) con Patriz Ilg, capace di conquistare l'argento anche a Praga nel 1978. La Francia e la Polonia possono vantare una tradizione molto valida: attuale Record

Europeo di Mahmoud e vittoria di Jean-Paul Villain agli Europei del 1971 (Helsinki) per i transalpini, vittorie continentali di Bronislaw Malinowski a Praga e Roma nel 1978 e 1974 e la più nobile vittoria alle Olimpiadi del 1980 oltre a un altro buon specialista come Boguslaw Maminski per i polacchi. Negli ultimi anni però non sono state in grado di esprimere talenti assoluti, così come la Gran Bretagna, che ha avuto buoni e medagliati esponenti come Mark Rowland detentore della seconda prestazione europea All-Time.

Ottimi atleti hanno espresso nazioni quali il Belgio (in particolare Gaston Roelants, primatista mondiale dal 1963 al 1968 e Campione Olimpico nel 1964 e William Van Dijck terzo ai Mondiali del 1987 e agli Europei del 1994) e la Svezia (ricordiamo Anders Garderud, capace di migliorare per ben 4 volte il Record del Mondo e Campione Olimpico nel 1976).

E' importante sottolineare come una potenza atletica come la Russia non possa attualmente vantare specialisti di rilievo : capace di conquistare oro e argento agli europei di Budapest 1966 con Viktor Kudinski e Anatolii Kurian, argento e bronzo a quelli di Atene 1969 con Aleksandr Morozov e Vladimir Dudhin, ancora bronzo ai successivi di Helsinki con Pavel Shishoiev, non ha più espresso talenti capaci di emergere. Stesso discorso per la Spagna, tradizionalmente forte nel settore mezzofondo: considerando i primi 30 atleti Europei All-Time, gli Iberici non fanno meglio di un 28° e 30° posto. Assente anche il Portogallo, nazione tradizionalmente forte nelle specialità di resistenza.

Fuori dal confine Europeo vanno sicuramente citati i marocchini, con una scuola che ha saputo esprimere talenti come Sahere, Khattabi, Boulami e Bouaouiche, tanto per citare gli ultimi.

Sempre restando a questi ultimi anni è doveroso ricordare l'algerino Brahmi e il saudita Al-Asmari, capaci al pari del nostro Lambruschini di cogliere bronzi Mondiali interrompendo l'egemonia keniana (rispettivamente Tokyo 1991 e Goteborg 1995).

Gli Stati Uniti, al pari della Russia, non hanno grandi specialisti. A dire il vero non si può certo dire che gli americani possano vantare una buona scuola di mezzofondo in generale, esulando dal discorso specifico dei 3000 siepi. Possiamo solo citare Henry Marsh e Mark Croghan come atleti di un certo spessore. Sicuramente questa carrellata sul panorama internazionale avrà dimenticato qualcuno, ma credo possa servire a mettere a fuoco la situazione della specialità.

3. LE COMPETIZIONI PIU' IMPORTANTI DEGLI ULTIMI ANNI.

Questo paragrafo è dedicato all'esame delle gare dei 3000 siepi più importanti disputate negli ultimi anni, nell'ambito delle grandi manifestazioni internazionali: Campionati Europei, Mondiali ed Olimpiadi. L'analisi di tutte queste competizioni è stata fatta attraverso la registrazione e la visualizzazione di immagini e filmati televisivi. Il lavoro di ricerca e reperimento del materiale è stato molto lungo e difficoltoso, coprendo, come si può vedere dalle date di svolgimento delle competizioni un arco complessivo di undici anni.

Ritengo che questo lavoro sia decisamente utile ed interessante, al fine di una trattazione più esauriente di quello che è l'argomento della tesi.

Il prendere in esame queste gare non è fine a se stesso, ma costituisce la base, lo spunto su cui costruire le argomentazioni e i temi che verranno trattati.

Qualunque trattazione può arrogarsi una certa pretesa di scientificità ed attendibilità se in prima luogo è suffragata e basata su dati numerici, pratici, reali, non solo su discorsi teorici, sicuramente importanti e necessari, ma non sufficienti.

Al fine della discussione inerente la ritmica di corsa, la tattica di gara e la valutazione dello spazio, sono stati presi in esame alcuni **parametri numerici** relativi al vincitore di ognuna delle gare considerate:

- tempi di percorrenza tra una barriera e l'altra
- gamba di attacco di ogni singola barriera
- numero di passi di corsa tra una barriera e l'altra
- posizione dell'atleta al passaggio della barriera
- tempi di percorrenza al giro
- tempi di percorrenza al chilometro

Come detto sopra tutti i dati sono stati ricavati da filmati televisivi: in molti casi quindi, se non in tutti, non è stato possibile ricavare tutti i numeri che si sarebbero voluti, con la conseguenza di spazi lasciati vuoti nelle varie tabelle.

Questo per svariati motivi: al momento della gara erano in corso altri concorsi o premiazioni e quindi le riprese hanno momentaneamente staccato su di essi, tralasciando i 3000 siepi; pur seguendo la gara le immagini hanno staccato dall'atleta poi risultato vincente per seguirne altri.....

Ritengo che questa forzata mancanza, non dipendente dalla volontà di chi scrive ma dall'ineluttabilità dei fatti, non sminuisca comunque la validità della trattazione: la globalità della gara viene sempre colta, e i dati numerici che è stato possibile ricavare permettono di trarre le conclusioni dovute.

Come detto in precedenza tutti i dati riportati sono riferiti al vincitore della gara esaminata; l'unica eccezione è il riferimento ai tempi di passaggio al primo e secondo chilometro, che sono riferiti all'atleta al comando della gara in quel momento, come d'altra parte specificato nella tabella relativa.

La prima tabella, in ogni competizione, riporta in prima colonna il tempo trascorso al momento in cui il vincitore ha affrontato ogni singola barriera, la seconda colonna la gamba di attacco dell'ostacolo o "prima gamba", la terza il tempo parziale fatto segnare dall'atleta tra la barriera in esame e la precedente, la quarta la posizione dell'atleta al momento del superamento dell'ostacolo.

Come detto la seconda tabella riporta i tempi di passaggio al chilometro, la terza i tempi di passaggio del vincitore ogni volta che è transitato sul traguardo e per differenza i tempi impiegati

sul giro. Per quel che riguarda il numero di passi impiegati dal vincitore tra una barriera e l'altra, vengono riportati il numero minimo e massimo che è stato possibile misurare.

Sicuramente sarebbe stato ancor più interessante poter sempre mettere in relazione il numero di passi tra due barriere con il tempo impiegato tra di loro, ma con l'uso del filmato televisivo, questo non è stato assolutamente possibile, e me ne scuso.

Per ogni gara viene riportata una breve sintesi relativa al suo svolgimento, mettendo in risalto alcuni aspetti tecnici e gli episodi fondamentali.

Accanto ai parametri numerici prima citati sono state osservate la tecnica di esecuzione del passaggio dell'ostacolo, gli atteggiamenti tattici, l'ampiezza e la frequenza della corsa, i vari aspetti non quantificabili e misurabili numericamente, ma ugualmente importanti.

Tutti i tempi vengono riportati con una precisione del decimo di secondo quando sono valori misurati da chi scrive: le misurazioni sono state più volte verificate e ripetute, facendo spesso uso della tecnica del fermo immagine e del rallentatore; ritengo quindi che la precisione del decimo di secondo sia attendibile e sufficiente per i nostri scopi, mentre non lo sarebbe volendo scendere a livello dei centesimi. Una misurazione può infatti definirsi attendibile quando lo strumento di misura è in grado di cogliere (misurare appunto) una certa quantità. Nel nostro caso riportare anche i centesimi non avrebbe senso, in quanto la possibilità di errore sarebbe troppo elevata.

Quando i tempi vengono riportati al centesimo è perchè si riferiscono a dati ufficiali, rintracciati e riportati dall'autore, ma non misurati da lui stesso.

Tre precisazioni per concludere:

-nella colonna relativa alla gamba di attacco la sigla "Dir." relativa alla fossa significa che il passaggio dell'ostacolo è stato effettuato in maniera diretta, senza appoggiarvi il piede, la sigla "app." significa viceversa che vi è stato appoggio sulla barriera del piede stesso;

-accanto alle competizioni riguardanti Europei, Mondiali ed Olimpiadi vengono anche esaminate (la prima brevemente) le due gare svolte nell'ambito del Meeting di Zurigo del 1995 e 1997 che fecero segnare due Record del Mondo: ritengo che sia utile ed interessante prenderle in considerazione sia per i tempi eccezionali che vi sono stati realizzati, sia perchè esempio di competizioni, quelle dei meeting, sempre più importanti, a livello tecnico ed economico, e soprattutto per metterne in evidenza le differenze con le gare che assegnano medaglie.

- in occasione dei Mondiali di Goteborg vengono presi in esame i tre turni che il vincitore Moses Kiptanui ha affrontato per giungere alla vittoria, al fine di valutarne il comportamento, sia atletico che tattico; a tal fine, e solo in questo caso, tutti i dati della Semifinale (salvo i tempi di percorrenza al chilometro) sono riferiti a Kiptanui, e non al vincitore della gara stessa, il saudita Al-Asmari.

Le gare prese in esame e descritte in seguito sono:

- 2° Campionati Mondiali, Roma 1987
- 24° Olimpiadi, Seoul 1988
- 15° Campionati Europei, Spalato 1990
- 3° Campionati Mondiali, Tokyo 1991
- 25° Olimpiadi, Barcellona 1992
- 4° Campionati Mondiali, Stoccarda 1993
- 16° Campionati Europei, Helsinki 1994
- 5° Campionati Mondiali, Goteborg 1995 (batteria, semifinale e finale)
- Meeting di Zurigo 1995 (brevi cenni, Record del mondo del momento, per la prima volta sotto gli 8 minuti)
- 26° Olimpiadi, Atlanta 1996
- 5° Campionati Mondiali, Atene 1997
- Meeting di Zurigo 1997 (Record del mondo del momento)
- 17° Campionati Europei, Budapest 1998

(NOTA: nel secondo paragrafo, rispetto ai successivi, è stata usato un metodo diverso per indicare i tempi: ad esempio 8:05.60 contro 8' 05" 60 usato in seguito. Ovviamente il senso è lo stesso; mi scuso per la diversità, il motivo è relativo a ragioni tipografiche).

2° CAMPIONATI MONDIALI: ROMA 5 Settembre 1987.

Vincitore: Francesco Panetta (Italia) 8' 08" 57 (Record Italiano)

Medaglia d'argento: Hagen Melzer (Germania) 8' 10" 32

Medaglia di Bronzo: William Van Dijck (Belgio) 8' 12" 18

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	7" 9	Destra	-	4°
2	20" 9	Destra	13" 0	3°
3	34" 2	Destra	13" 3	2°
4 (Fossa)	47" 7	Destra (app.)	13" 5	4°
5	1' 01" 5	Sinistra	13" 8	2°
6	1' 15" 9	Destra	14" 4	2°
7	1' 30" 4	Destra	14" 5	3°
8	1' 44" 5	Destra	14" 1	3°
9 (Fossa)	1' 58" 9	Destra (app.)	14" 4	2°
10	2' 13" 2	Destra	14" 3	2°
11	2' 26" 9	Destra	13" 7	1°
12	2' 40" 9	Destra	14" 0	1°
13	2' 54" 9	Destra	14" 0	2°
14 (Fossa)	3' 08" 6	Destra (app.)	13" 7	1°
15	3' 22" 6	Destra	14" 0	1°
16	-	-	-	-
17	3' 50" 3	Destra	-	1°
18	4' 04" 1	Destra	13" 8	1°
19 (Fossa)	4' 17" 6	Destra (app.)	13" 5	1°
20	-	-	-	1°
21	4' 45" 0	Destra	-	1°
22	4' 58" 8	Destra	13" 8	1°
23	5' 12" 4	Destra	13" 6	1°
24 (Fossa)	5' 26" 4	Destra (app.)	14" 0	1°
25	5' 40" 2	Destra	13" 8	1°
26	5' 54" 3	Destra	14" 1	1°
27	6' 08" 1	Destra	13" 8	1°
28	6' 22" 1	Destra	14" 0	1°
29 (Fossa)	6' 36" 1	Destra (app.)	14" 0	1°
30	6' 49" 9	Destra	13" 8	1°
31	7' 03" 8	Destra	13" 9	1°
32	7' 17" 5	Destra	13" 7	1°
33	7' 30" 8	Destra	13" 3	1°
34 (Fossa)	7' 44" 5	Destra (app.)	13" 7	1°
35	7' 57" 7	Sinistra	13" 2	1°
Arrivo	8' 08" 57			1°

Tabella 3.1 - Roma 1987: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 43" 66	Francesco Panetta	2' 43" 66
2000	5' 26" 62	Francesco Panetta	2' 42" 96
3000	8' 08" 57	Francesco Panetta	2' 41" 95

Tabella 3.2 - Roma 1987: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: variabili tra 44 e 46. (44<Passi<46)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	5" 9	-
2	1' 13" 7	1' 07" 8
3	2' 24" 7	1' 11" 0
4	-	-
5	4' 42" 6	-
6	5' 51" 7	1' 09" 1
7	7' 01" 46	1' 09" 8
Arrivo	8' 08" 57	1' 07" 11

Tabella 3.3 - Roma 1987: tempi sul giro del vincitore

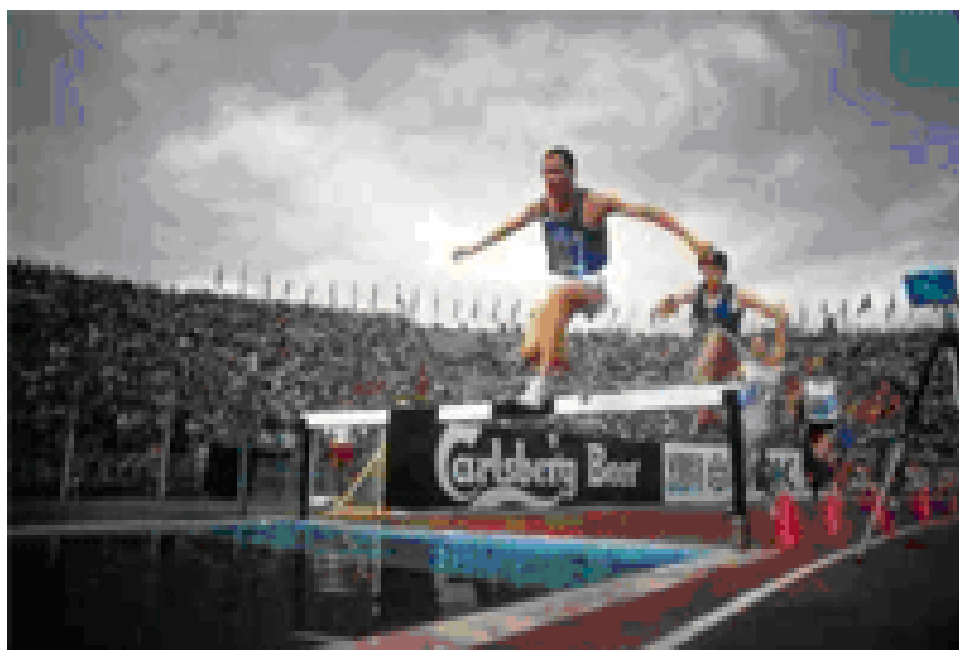
La gara si è svolta con la fossa posizionata all'esterno del campo e 15 atleti finalisti. Franco Boffi ha condotto la gara fino all' 8° ostacolo. A partire dal 9° - 10° Francesco Panetta ha rotto gli indugi e si è portato in testa.

Al 17° ostacolo avviene l'episodio decisivo: il keniano J. Kipkemboi che stava marcando stretto il nostro atleta, affronta la barriera in seconda posizione e probabilmente coperto, con una visione dell'ostacolo non perfetta, finisce a terra ed è costretto al ritiro.. Tra Panetta, che sta tenendo alto il ritmo, e il gruppo a cui viene a trovarsi in testa il francese Pannier, che era in terza posizione dietro Kipkemboi, si crea un buco che gli inseguitori non riusciranno più a colmare.

Panetta riesce a mantenere un ritmo piuttosto regolare fino alla fine, come si può notare dai parziali sul chilometro e dallo stesso numero di passi tra una barriera e l'altra, che hanno una differenza minima di due (46-44) tra il massimo e il minimo.

Il vincitore affronta gli ostacoli con sufficiente decisione, spesso riducendo l'ampiezza del passo in prossimità dell'ostacolo e aumentando la frequenza, rallentando un po' troppo la velocità in prossimità di alcune barriere (in particolare al 32° e all'ultimo ostacolo, quando sicuramente la stanchezza si è fatta sentire).

Dei 33 ostacoli che è stato possibile valutare Panetta ne ha attaccati 31 con la gamba destra e due con la sinistra.



Francesco Panetta

24° OLIMPIADI: SEOUL 30 Settembre 1988.

Vincitore: Julius Kariuki (Kenya) 8' 05" 51.

Medaglia d'argento: Peter Koech (Kenya) 8' 06" 79

Medaglia di Bronzo: Mark Rowland (Gran Bretagna) 8' 07" 96

4° Alessandro Lambruschini (Italia) 8' 12" 17

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	10" 7	Destra	-	9°
2	24" 2	Destra	13" 5	11°
3	38" 4	Destra	14" 2	12°
4 (Fossa)	54" 0	-	15" 6	10°/11°
5	1' 06" 4	Destra	12" 4	6°
6	1' 19" 9	Destra	13" 5	5°
7	1' 33" 5	Destra	13" 6	6°
8	-	-	-	6°
9 (Fossa)	-	-	-	6°
10	2' 15" 5	Destra	-	4°
11	2' 29" 2	Destra	13" 7	4°
12	2' 42" 6	Destra	13" 4	5°
13	-	-	-	5°
14 (Fossa)	3' 10" 7	Destra (app.)	-	3°
15	3' 23" 9	Destra	13" 2	3°
16	3' 37" 4	Destra	13" 5	3°
17	3' 50" 7	Destra	13" 3	3°
18	-	-	-	2°/3°
19 (Fossa)	4' 20" 0	Destra (app.)	-	2°
20	4' 33" 7	Destra	13" 7	3°
21	4' 46" 9	Destra	13" 2	3°
22	5' 00" 0	Destra	13" 1	3°
23	5' 13" 8	Destra	13" 8	2°
24 (Fossa)	5' 29" 7	Destra (app.)	15" 9	2°
25	5' 43" 0	Destra	13" 3	2°
26	5' 56" 8	Destra	13" 8	3°
27	6' 10" 1	Destra	13" 3	2°
28	6' 23" 4	Destra	13" 3	1°
29 (Fossa)	6' 38" 9	Destra (app.)	15" 5	1°
30	6' 51" 8	Destra	12" 9	1°
31	7' 04" 2	Destra	12" 4	1°
32	7' 16" 1	Destra	11" 9	1°
33	7' 28" 2	Destra	12" 1	1°
34 (Fossa)	7' 42" 5	Destra (app.)	14" 3	1°
35	7' 55" 2	Destra	12" 7	1°
Arrivo	8' 05" 51			1°

Tabella 3.4 - Seoul 1988: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 45" 51	Francesco Panetta	2'45" 51
2000	5' 27" 88	Francesco Panetta	2' 42" 37
3000	8' 05" 51	Jukius Kariuki	2' 37" 63

Tabella 3.5 - Seoul 1988: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: variabili tra 39 e 47. (39<Passi<47)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	8" 3	-
2	1' 17" 2	1' 08" 9
3	2' 26" 6	1' 09" 4
4	3' 35" 0	1' 08" 4
5	4' 44" 4	1' 09" 4
6	5' 54" 2	1' 09" 8
7	7' 01" 8	1' 07" 6
Arrivo	8' 05" 51	1' 03" 7

Tabella 3.6 - Seoul 1988: tempi sul giro del vincitore

La gara è stata disputata con fossa esterna al campo di gara, con 13 atleti finalisti. Probabilmente a causa della posizione della fossa le barriere non erano poste alla stessa distanza tra loro. A tal proposito è utile sottolineare che il Regolamento Tecnico Internazionale cita esplicitamente che gli ostacoli siano posti in maniera equidistante lungo la pista nella edizione 1994-95, (Regola 164) così come nella edizione precedente del 1993. Non viene esplicitamente specificato ad esempio nella edizione del 1987. Qui il regolamento (edizione tradotta e stampata a cura del Gruppo Giudici gare della Fidal) propone un esempio di ipotetica gara, con uguale distanza tra tutte le barriere, ma dice anche che "le misure vengono definite a titolo orientativo e qualsiasi necessaria variazione potrà esservi apportata a causa dell'allungamento o accorciamento della distanza dal punto di partenza della gara".

Dalla tabella è evidente che i tempi del vincitore tra il 3° ostacolo di ogni giro e la riviera sono sempre maggiori di quelli parziali tra gli altri ostacoli, così come il numero di passi varia tra 45 e 47 nel primo caso, tra 39 e 43 nel secondo. Questo non è solo dovuto a eccessivi rallentamenti nell'approcciarsi alla fossa, ma a un effettivo spazio maggiore da percorrere.

La mia impressione, ma è un parere personale, frutto di una valutazione visiva e non suffragata da dati sperimentali, è che gli altri ostacoli si trovino nelle posizioni e alle distanze che avrebbero occupato nel caso di riviera interna, e che la diversità di distanza sul giro sia scaricata tutta nello spazio tra il 3° ostacolo e la riviera. Anche nell'ultimo giro di Kariuki, decisamente più veloce, il parziale tra 3° barriera e la fossa, pur abbassandosi, si è mantenuto sensibilmente più alto degli altri.

Il nostro Panetta si è immediatamente portato in testa alla gara, facendo il ritmo fino al 25° ostacolo, senza però riuscire a staccare i kenyani, che a questo punto prendono l'iniziativa e aumentano la velocità; Panetta non riesce a rispondere e chiuderà al 9° posto, si porta al comando Koech, Kariuki lo segue con facilità, controllando la gara, e al 30° ostacolo cambia decisamente marcia andando a vincere.

Su 30 ostacoli che è stato possibile valutare, tutti sono stati attaccati con la gamba destra dal vincitore. Anche in virtù di una falcata molto ampia Kariuki si è quasi sempre approcciato agli ostacoli facendo leva più sulla variazione di ampiezza del passo, che sulla riduzione della frequenza. Sicuramente la tecnica di passaggio degli ostacoli non è stata ottimale, attaccando frequentemente le barriere molto sotto, dovendo così tenere molto flessa la gamba di attacco, anche nel momento vero e proprio del valicamento, con il ginocchio quasi a sfiorare il petto in alcune occasioni. La seconda gamba, richiamata spesso in ritardo eccessivo rispetto alla prima, anch'essa piuttosto in alto rispetto all'altezza dell'ostacolo, portava il keniano a frequenti rotazioni del busto all'indietro nel valicamento della barriera, con abbassamento delle anche al momento di riprendere l'azione di corsa.

15° CAMPIONATI EUROPEI: SPALATO 30 Agosto 1990.

Vincitore: Francesco Panetta (Italia) 8' 12" 66.

Medaglia d'argento: Mark Rowland (Gran Bretagna) 8' 13" 27

Medaglia di Bronzo: Alessandro Lambruschini (Italia) 8' 15" 82

4° Angelo Carosi (Italia) 8' 17" 48

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	59" 0	Destra	-	1°
4 (Fossa)	1' 16" 7	Destra (app.)	17" 7	1°
5	1' 28" 2	Destra	11" 5	1°
6	1' 41" 7	Destra	13" 5	1°
7	1' 53" 1	Destra	11" 4	1°
8	-	Destra	-	1°
9 (Fossa)	2' 21" 9	Destra (app.)	-	1°
10	2' 33" 7	Destra	11" 8	1°
11	2' 47" 3	Destra	13" 6	1°
12	2' 58" 9	Destra	11" 6	1°
13	3' 10" 5	Destra	11" 6	1°
14 (Fossa)	3' 28" 2	Destra (app.)	17" 7	1°
15	3' 39" 8	Destra	11" 6	1°
16	3' 53" 1	Destra	13" 3	1°
17	4' 04" 0	Destra	10" 9	1°
18	4' 14" 7	Destra	10" 7	1°
19 (Fossa)	4' 32" 8	Destra (app.)	18" 1	1°
20	4' 44" 8	Destra	12" 0	1°
21	4' 58" 2	Destra	13" 4	1°
22	5' 10" 0	Destra	11" 8	1°
23	5' 21" 8	Destra	11" 8	1°
24 (Fossa)	5' 40" 1	Destra (app.)	18" 3	1°
25	5' 51" 7	Destra	11" 6	1°
26	6' 04" 7	Destra	13" 0	1°
27	6' 16" 9	Destra	12" 2	1°
28	6' 29" 0	Destra	12" 1	1°
29 (Fossa)	6' 47" 9	Destra	18" 9	1°
30	7' 00" 1	Destra	12" 2	1°
31	-	-	-	-
32	7' 24" 9	Destra	-	2°
33	7' 35" 5	Destra	10" 6	2°
34 (Fossa)	7' 52" 3	Destra (app.)	16" 8	2°
35	8' 03" 1	Destra	10" 8	2°
Arrivo	8' 12" 66			1°

Tabella 3.7 - Spalato 1990: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

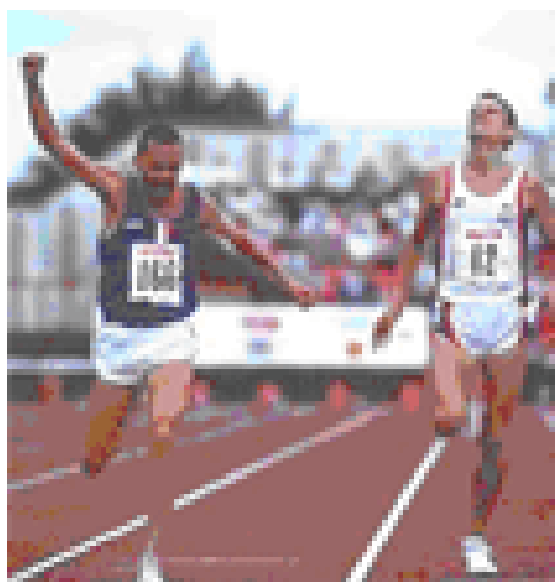
Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 42" 11	Francesco Panetta	2'42" 11
2000	5' 28" 37	Francesco Panetta	2' 46" 26
3000	8' 12" 66	Francesco Panetta	2' 44" 29

Tabella 3.8 - Spalato 1990: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: variabili tra 55 e 57 tra la terza barriera di ogni giro e la riviera (55<Passi<57), tra 35 e 43 per le distanze tra gli altri ostacoli. (35<Passi<43)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	-	
2	1' 39" 6	-
3	2' 45" 0	1' 05" 4
4	3' 50" 7	1' 05" 7
5	4' 56" 0	1' 05" 3
6	-	
7	7' 11" 8	-
Arrivo	8' 12" 66	1' 00" 9

Tabella 3.9 - Spalato 1990: tempi sul giro del vincitore



Francesco Panetta

La gara si è disputata con posizione interna della fossa, e dodici atleti finalisti.

Il discorso fatto per le Olimpiadi di Seoul riguardo le distanze relative degli ostacoli è valido anche in questo caso: anche qui infatti la distanza tra il 3° ostacolo di ogni giro e la riviera è

sensibilmente maggiore delle altre; il fatto è evidente anche dalla comparazione riportata in tabella tra i parziali cronometrici e il numero di passi relativi.

Panetta come sua abitudine si è subito portato in testa con ritmo elevato, tanto che già al terzo ostacolo, dopo 59" di gara solo l'inglese Rowland lo segue da presso, con il belga Van Dijk leggermente più staccato e il resto del gruppo lontano.

I due battistrada guadagnano via via terreno e fanno gara a sè.

Tra il 16° e il 18° ostacolo Panetta imprime una forte accelerazione a cui Rowland resiste.

L'inglese dà l'impressione di aspettare l'occasione opportuna per tentare una azione decisiva, affiancando spesso il nostro atleta in uscita dall'ostacolo e rimettendosi quindi a seguirlo.

Il valicamento dell'ostacolo da parte di Rowland è sicuramente migliore e più agile, contrassegnato da minori cali di velocità, mentre Francesco subisce ripetute decelerazioni, seguite da necessarie dispendiose accelerazioni, oltre a una certa scoordinazione nella ripresa di corsa che ne compromette l'efficacia. La differenza tra i due, meno evidente a inizio gara, lo diventa sempre più col progredire della competizione e della fatica.

Proprio in prossimità del traguardo, a un giro dalla fine, Rowland attacca; Panetta tenta di resistere, ma perde decisamente terreno nell'affrontare il 32° ostacolo e, soprattutto, l'ultima riviera. Francesco sembra battuto, riesce a guadagnare terreno sull'ultimo ostacolo, ritrova energie insperate, fisiche e mentali, e con un gran finale rimonta e batte l'inglese che si pianta letteralmente. Panetta ha attaccato tutti e 32 gli ostacoli esaminati con la gamba destra.

L'Italia ha sfiorato la storica impresa di piazzare tutti e tre i suoi rappresentanti sul podio, essendo Lambruschini giunto secondo e Carosi quarto.

(Tripletta riuscita ai nostri agli Europei di Stoccarda nel 1986 sui 10000 e a Budapest 1998 nella Maratona).

3° CAMPIONATI MONDIALI: TOKYO 31 Agosto 1991.

Vincitore: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 12" 59.

Medaglia d'argento: Patrick Sang (Kenya) 8' 13" 44

Medaglia di Bronzo: Azzedine Brahmi (Algeria) 8' 15" 54

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	11" 7	Sinistra	-	14°
2	25" 6	Sinistra	13" 9	9°
3	38" 8	Sinistra	13" 2	5°
4 (Fossa)	53" 2	Destra (app.)	14" 4	5°
5	1' 07" 3	Sinistra	14" 1	4°
6	1' 21" 3	Sinistra	14" 0	3°
7	1' 35" 5	Sinistra	14" 2	3°
8	1' 49" 5	Sinistra	14" 0	3°
9 (Fossa)	2' 03" 5	Destra (app.)	14" 0	3°
10	2' 17" 6	Sinistra	14" 1	3°
11	2' 31" 7	Sinistra	14" 1	3°
12	2' 45" 6	Sinistra	13" 9	3°
13	2' 58" 9	Sinistra	13" 3	2°
14 (Fossa)	3' 13" 4	Destra (app.)	14" 5	2°
15	3' 27" 6	Sinistra	14" 2	2°
16	3' 41" 6	Sinistra	14" 0	2°
17	3' 55" 2	Sinistra	13" 6	2°
18	4' 09" 4	Sinistra	14" 2	2°
19 (Fossa)	4' 23" 7	Destra (app.)	14" 3	1°
20	-	-	-	-
21	-	-	-	1°
22	5' 06" 0	Sinistra	-	1°
23	5' 20" 0	Sinistra	14" 0	1°
24 (Fossa)	5' 34" 3	Destra (app.)	14" 3	1°
25	5' 48" 7	Sinistra	14" 4	1°
26	6' 03" 1	Sinistra	14" 4	1°
27	6' 17" 1	Destra (app.)	14" 0	1°
28	6' 30" 7	Sinistra	13" 6	1°
29 (Fossa)	6' 44" 6	Destra (app.)	13" 9	1°
30	6' 58" 5	Sinistra	13" 9	1°
31	7' 11" 8	Sinistra	13" 3	1°
32	7' 24" 9	Sinistra	13" 1	1°
33	7' 37" 7	Destra (app.)	12" 8	1°
34 (Fossa)	7' 50" 4	Sinistra (app.)	12" 7	1°
35	8' 03" 0	Sinistra	12" 6	1°
Arrivo	8' 12" 59			1°

Tabella 3.10 - Tokyo 1991: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 46" 36	Francesco Panetta	2'46" 36
2000	5' 33" 03	Moses Kiptanui	2' 46" 67
3000	8' 12" 59	Moses Kiptanui	2' 39" 56

Tabella 3.11 - Tokyo 1991: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: variabile tra 40 e 45 (40<Passi<45).

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	9" 1	-
2	1' 18" 7	1' 09" 6
3	2' 29" 2	1' 10" 5
4	3' 39" 0	1' 09" 8
5	-	-
6	6' 00" 5	-
7	7' 09" 4	1' 08" 9
Arrivo	8' 12" 59	1' 03" 2

Tabella 3.12 - Tokyo 1991: tempi sul giro del vincitore

Gara disputata con posizione esterna della fossa e 15 atleti finalisti.

Panetta, come sua abitudine e nelle gare viste precedentemente, si porta in testa a dettare il ritmo. All' 11° ostacolo cadono il tedesco Melzer e il canadese Fell. Fell, ingannato dal rallentamento dell' avversario che lo precede immediatamente non valuta bene lo spazio che lo separa dalla barriera, stacca molto sotto nell'attaccarla e vi inciampa. Melzer che a sua volta segue Fell, riesce a valicare la barriera, ma inciampa nell'avversario a terra. Entrambi riprendono la gara, ma senza più riuscire a essere protagonisti. In occasione della caduta l' ungherese Marko perde una scarpa. Panetta rimane al comando fino al 19° ostacolo e poi si stacca come a Seoul, quando i tre keniani in gara (Kiptanui, Patrick Sang e Kariuki) si portano in blocco al comando. Kiptanui, mantenutosi dapprima in 5° - 4° posizione, poi stabilmente in 3° e quindi in 2° alle spalle di Panetta, detta il ritmo.

Si giunge all'ultimo giro con Kiptanui a guidare un quartetto, composto dai 3 keniani e dall' algerino Brahmi. Dal 32° al 34° ostacolo si ha il confronto spalla a spalla tra Kiptanui e Kariuki. Kiptanui riesce sempre a sopravanzare l' avversario nell'affrontare le barriere, in particolare sulla 33° e la 34°, trovando la capacità di variare sensibilmente la ritmica di corsa rispetto ai giri precedenti. L'ultimo giro è stato percorso da Kiptanui in 1' 03" 2, decisamente più veloce degli altri, e molto forte in assoluto, considerando la posizione esterna della fossa.

E' inoltre evidente dalla tabella come, prendendo in esame la gamba di attacco l'ostacolo, mentre nei giri precedenti la destra è sempre stata usata per attaccare la riviera e la sinistra nell'attaccare gli altri ostacoli (con eccezione del 27°), affrontando il 33° e 34° Kiptanui ha approcciato l'ostacolo in maniera opposta, aumentando la velocità e diminuendo il numero di passi.

Nel finale Kariuki cede, Sang si rifà sotto sull'ultima barriera. Kiptanui non la affronta in maniera esemplare, toccando terra piuttosto sbilanciato in avanti con il busto, ma l'incertezza è solo momentanea e ritrova immediatamente la coordinazione per sprintare e vincere, con Sang che, non più brillante, più che pensare a vincere sembra preoccupato di controllare il suo 2° posto dal possibile ritorno degli avversari.

Su 33 ostacoli che è stato possibile valutare, Kiptanui ne ha attaccati 25 con la gamba sinistra e 8 con la destra, ma di questi ultimi ben sei in occasione della riviera.

In particolare quando si è trovato in seconda posizione alle spalle di Panetta, il vincitore si è avvicinato al valicamento dell'ostacolo portandosi in posizione più esterna rispetto al cordolo della pista, in modo da avere una visione nitida della barriera, senza problemi di valutazione dello spazio che lo separa da essa e di contatto con gli avversari.

Questo atteggiamento tattico si è verificato in particolare in rettilineo, dove questo spostamento non comporta una rilevante distanza in più da percorrere.

25° OLIMPIADI: BARCELONA 7 Agosto 1992.

Vincitore: Matthew Birir (Kenya) 8' 08" 84.

Medaglia d'argento: Patrick Sang (Kenya) 8' 09" 55

Medaglia di Bronzo: William Mutwol (Kenya) 8' 10" 74

4°: Alessandro Lambruschini (Italia) 8' 15" 52

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	41" 7	Sinistra	-	5°
2	-	-	-	-
3	1' 07" 4	Destra (app.)	-	3°
4 (Fossa)	1' 19" 9	Destra (app.)	12" 5	3°
5	1' 33" 0	Sinistra	13" 1	3°
6	1' 46" 0	Sinistra	13" 0	3°
7	-	-	-	-
8	-	-	-	-
9 (Fossa)	2' 25" 0	Destra (app.)	-	3°
10	2' 38" 1	Destra	13" 1	4°
11	2' 51" 5	Sinistra	13" 4	4°
12	3' 04" 4	Sinistra	12" 9	4°
13	3' 17" 8	Sinistra	13" 4	6°
14 (Fossa)	3' 30" 5	Destra (app.)	12" 7	4°
15	3' 43" 8	Sinistra	13" 3	4°
16	3' 57" 5	Sinistra	13" 7	4°
17	4' 10" 5	Sinistra	13" 0	3°
18	4' 23" 7	Sinistra	13" 2	3°
19 (Fossa)	4' 36" 7	Destra (app.)	13" 0	3°
20	4' 50" 0	Sinistra	13" 3	3°
21	5' 03" 8	Sinistra	13" 8	3°
22	5' 17" 0	Sinistra	13" 2	3°
23	5' 30" 2	Sinistra	13" 2	3°
24 (Fossa)	5' 42" 9	Destra (app.)	12" 7	3°
25	5' 55" 9	Sinistra	13" 0	2°
26	6' 08" 7	Sinistra	12" 8	2°
27	6' 21" 4	Sinistra	12" 7	1°
28	6' 33" 9	Destra (app.)	12" 5	1°
29 (Fossa)	6' 46" 2	Sinistra (dir.)	12" 3	1°
30	6' 58" 9	Sinistra	12" 7	1°
31	7' 11" 2	Sinistra	12" 3	1°
32	7' 23" 3	Destra (app.)	12" 1	1°
33	7' 35" 5	Sinistra	12" 2	1°
34 (Fossa)	7' 47" 4	Destra (app.)	11" 9	1°
35	7' 59" 6	Sinistra	12" 2	1°
Arrivo	8' 08" 84			1°

Tabella 3.13 - Barcellona 1992: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 44" 86	William Mutwol	2'44" 86
2000	5' 31" 86	William Mutwol	2' 47" 00
3000	8' 08" 84	Matthew Birir	2' 36" 98

Tabella 3.14 - Barcellona 1992: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: variabile tra 40 e 43 (40<Passi<43).

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	37" 5	-
2	1' 42" 5	1' 05" 0
3	2' 47" 7	1' 05" 2
4	3' 53" 7	1' 06" 0
5	4' 59" 9	1' 06" 2
6	6' 05" 2	1' 05" 3
7	7' 07" 9	1' 02" 7
Arrivo	8' 08" 84	1' 00" 9

Tabella 3.15 - Barcellona 1992: tempi sul giro del vincitore

La gara si è disputata con posizione della fossa interna, con 12 atleti finalisti.

Parte in testa l'algerino Brahmi, bronzo ai Mondiali di Tokyo, rilevato dal keniano Mutwol dopo 45" di gara.

Il keniano Birir rischia di cadere al 10° ostacolo, toccando terra molto sbilanciato, e cade circa dieci metri dopo il 12° ostacolo, non per colpa sua, ma toccato sul piede d'appoggio dall'atleta che lo segue da presso. Cadendo rischia di coinvolgere anche Patrick Sang che lo precede.

E' incredibile la capacità di Birir non solo di cadere senza farsi del male, ma anche di riprendere immediatamente la gara, senza perdere terreno e senza pagarne le conseguenze nemmeno in seguito, frutto di una elasticità muscolare e di una destrezza veramente eccezionali.

Mutwol resta in testa fino a quando Birir lo affianca, tra il 26° e il 27° ostacolo, per poi passarlo prima di quest'ultima barriera.

Birir imprime una accelerazione notevolissima, compiendo gli ultimi giri molto veloci, con un ultimo chilometro sensazionale.

Dei 32 ostacoli che è stato possibile valutare Birir ne ha affrontati 10 con la destra e 22 con la sinistra, dimostrandosi forse il primo siepista veramente ambidestro, poichè l'attaccare le barriere sia con una gamba che con l'altra non è stato un episodio saltuario, occasionale, ma che si è ripetuto più volte e con ostacoli in posizioni diverse.

La tecnica di valicamento si è dimostrata valida ed efficiente con entrambi gli arti.

Questo ambidestrisimo ha permesso al keniano di affrontare in genere gli ostacoli in velocità e scioltezza, senza rallentamenti eccessivi. Anche la differenza tra il numero di passi massimo e minimo effettuati si è mantenuta contenuta, pari a 3.

Birir si è presentato al via come campione del mondo Juniores uscente, titolo conquistato nel 1990 in 8' 31" 02 alla competizione iridata disputata a Plovdiv in Bulgaria.

Al momento dell'iscrizione ci sono stati dubbi sulla sua reale età, essendosi presentato dichiarando due date di nascita diverse: 25/11/1969 e 7/5/1972.

4° CAMPIONATI MONDIALI: STOCCARDA 21 Agosto 1993.

Vincitore: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 06" 36.

Medaglia d'argento: Patrick Sang (Kenya) 8' 07" 53

Medaglia di Bronzo: Alessandro Lambruschini (Italia) 8' 08" 78

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	-	-	-	2°
2	51" 6	Sinistra	-	2°
3	-	-	-	-
4 (Fossa)	-	-	-	-
5	1' 29" 3	Sinistra	-	2°
6	-	-	-	-
7	1' 56" 1	Sinistra	-	2°
8	2' 09" 8	Sinistra	13" 7	2°
9 (Fossa)	2' 23" 0	Destra (app.)	13" 2	1°
10	2' 34" 2	Sinistra	11" 2	1°
11	2' 47" 6	Sinistra	13" 4	1°
12	-	-	-	-
13	3' 14" 2	Sinistra	-	1°
14 (Fossa)	3' 27" 5	Destra (app.)	13" 3	1°
15	-	-	-	-
16	3' 51" 9	Destra	-	1°
17	4' 05" 0	Sinistra	13" 1	1°
18	-	-	-	1°
19 (Fossa)	4' 31" 6	Sinistra (app.)	-	1°
20	4' 43" 4	Sinistra	11" 8	1°
21	-	-	-	1°
22	5' 10" 0	Sinistra	-	1°
23	5' 23" 5	Sinistra	13" 5	1°
24 (Fossa)	-	-	-	-
25	5' 49" 0	Sinistra	-	1°
26	-	-	-	-
27	-	-	-	1°
28	6' 29" 6	Sinistra	-	1°
29 (Fossa)	6' 43" 5	Destra (app.)	13" 9	1°
30	6' 55" 3	Sinistra	11" 8	1°
31	7' 08" 5	Sinistra	13" 2	1°
32	7' 21" 2	Sinistra	12" 7	1°
33	-	-	-	1°
34 (Fossa)	7' 46" 4	Destra (app.)	-	1°
35	7' 56" 6	Sinistra	10" 2	1°
Arrivo	8' 06" 36			1°

Tabella 3.16 - Stoccarda 1993: tempi parziali, uso della gamba di

attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 42" 34	Moses Kiptanui	2' 42" 34
2000	5' 26" 71	Moses Kiptanui	2' 44" 37
3000	8' 06" 36	Moses Kiptanui	2' 39" 65

Tabella 3.17 - Stoccarda 1993: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: impossibile valutarli

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	3' 49" 9	-
5	-	-
6	-	-
7	7'06" 41	-
Arrivo	8' 06" 36	59" 95

Tabella 3.18 - Stoccarda 1993: tempi sul giro del vincitore

Gara disputata con fossa interna, con 16 atleti finalisti. L'inglese Tom Hanlon tenta subito la sorte e va al comando staccando il gruppo di una decina di metri; Kiptanui si pone al comando del plotone e a 6 giri dalla fine si ha il ricongiungimento. Hanlon resta in testa fino a 2' 20" di gara, quando Kiptanui lo passa, facendo una selezione decisa che lo porta a staccare il resto degli atleti in compagnia del connazionale Patrick Sang già dopo 4' di gara. Il secondo chilometro però viene percorso a ritmo più lento e il marocchino Khattabi, con un tratto molto veloce, si riporta sui battistrada. Kiptanui cambia marcia, percorrendo un ultimo chilometro in 2' 39" 65, e un ultimo giro eccezionale sotto il minuto (59" 95); solo Sang gli resta attaccato e prova a passarlo all'ingresso dell'ultimo rettilineo; il finale di Kiptanui però è irresistibile, con grande velocità di passaggio sugli ostacoli. La vittoria è ancora sua, come due anni prima. Mentre Khattabi crolla nell'ultimo giro, pagando lo sforzo eccessivo e molto violento per riportarsi sui primi e finendo settimo, Lambruschini a mio parere compie un capolavoro tattico.

Rinuncia a tentare di riportarsi subito sui primi, mantenendo un ritmo per lui sostenibile, e finisce la gara in maniera eccezionale, in particolare negli ultimi 450 metri: 5° all'ultimo giro, supera di slancio lo spento Khattabi e lo statunitense Croghan, rallenta molto sul 33° ostacolo, con i famigerati "passettini", si riporta molto vicino ai due kenyani a metà dell'ultima curva, pasticcia sugli ultimi due ostacoli, e giunge alla tanto sospirata medaglia.

In questa occasione Alessandro ha anche stabilito il suo attuale record, a conferma dell'ottimo stato di forma; l'unico rammarico consiste nell'annoso problema del passaggio degli ostacoli, che spesso ne rallentano la velocità in maniera evidente, interrompendone l'azione, bruciando preziose energie, vanificando gli sforzi.

Tra le gare prese in esame questa è quella ripresa televisivamente in maniera peggiore ai fini dei nostri scopi, e purtroppo alcuni dati sono mancanti.

Non è stato possibile valutare il numero dei passi compiuti dal vincitore tra una barriera e l'altra; dei 23 ostacoli potuti prendere in esame, Kiptanui ne ha attaccati 18 con l'arto sinistro e 5 con il destro, di cui però ben 4 relativi alla fossa, con una distribuzione analoga, per quel che riguarda questo aspetto, alla vittoriosa gara di Tokyo di due anni prima.

16° CAMPIONATI EUROPEI: HELSINKI 12 Agosto 1994.

Vincitore: Alessandro Lambruschini (Italia) 8' 22" 40.

Medaglia d'argento: Angelo Carosi (Italia) 8' 23" 53

Medaglia di Bronzo: William Van Dijck (Belgio) 8' 24" 86

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	43" 7	Sinistra	-	3°
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-
4 (Fossa)	1'24" 5	Destra (app.)	-	3°
5	-	Sinistra (urto)	-	3°
6	-	-	-	-
7	-	-	-	-
8	2' 21" 7	Sinistra	-	12°
9 (Fossa)	2' 34" 7	Destra (app.)	13" 0	12°
10	2' 47" 7	Sinistra	13" 0	12°
11	3' 00" 4	Sinistra	12" 7	11°
12	3' 13" 3	Sinistra	12" 9	10°
13	3' 26" 2	Sinistra	12" 9	10°
14 (Fossa)	3' 39" 6	-	13" 4	10°
15	3' 53" 0	Sinistra	13" 4	8°
16	4' 06" 1	Sinistra	13" 1	7°
17	4' 19" 2	Sinistra	13" 1	6°
18	4' 32" 9	Sinistra	13" 7	6°
19 (Fossa)	4' 46" 5	Destra (app.)	13" 6	5°
20	5' 00" 1	Sinistra	13" 6	5°
21	5' 13" 7	Sinistra	13" 6	5°
22	5' 27" 2	Sinistra	13" 5	5°
23	5' 41" 0	Sinistra	13" 8	5°
24 (Fossa)	5' 55" 3	Destra (app.)	14" 3	5°
25	6' 09" 3	Sinistra	14" 0	6°
26	6' 22" 3	Sinistra	13" 0	6°
27	6' 35" 6	Destra (app.)	13" 3	6°
28	6' 48" 4	Sinistra	12" 8	7°
29 (Fossa)	7' 01" 1	Destra (app.)	12" 7	5°
30	7' 14" 0	Sinistra	12" 9	2°
31	7' 26" 5	Destra (app.)	12" 5	2°
32	7' 38" 2	Sinistra	11" 7	2°
33	7' 49" 6	Sinistra	11" 4	1°
34 (Fossa)	8' 01" 7	Destra (app.)	12" 1	1°
35	8' 13" 7	Sinistra	12" 0	1°
Arrivo	8' 22" 40			1°

Tabella 3.19 - Helsinki 1994: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 50" 44	Tom Hanlon	2' 50" 44
2000	5' 41" 25	Bauermeister	2' 50" 81
3000	8' 22" 40	Aless. Lambruschini	2' 41" 15

Tabella 3.20 - Helsinki 1994: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 38 e 42 ($38 < \text{Passi} < 42$)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	-	-
2	-	-
3	2' 56" 4	-
4	4' 02" 0	1' 05" 6
5	5' 09" 7	1' 07" 7
6	6' 18" 3	1' 08" 6
7	7' 23" 0	1' 04" 7
Arrivo	8' 22" 40	59" 4

Tabella 3.21 - Helsinki 1994: tempi sul giro del vincitore



Alessandro Lambruschini e Angelo Carosi dopo la gara

Gara disputata con posizione della fossa interna. con 12 atleti finalisti.

Partenza molto lenta con lo svizzero Hacksteiner al comando. Al 5° ostacolo Lambruschini urta la barriera con la gamba d'attacco, trovandosi a centro gruppo, pur avendo davanti a sé una buona visibilità, non coperto da avversari. E' molto bravo ad ammortizzare la caduta appoggiandosi sulle mani, piegando le braccia. Panetta, ultimo del gruppo lo incoraggia a riprendere prendendolo per un braccio (il gesto lo premierà con il premio Fair Play della IAAF).

Lambruschini rientra gradualmente sul gruppo, senza tentare accelerazioni eccessive e nocive, facilitato anche dall'andatura lenta dei battistrada. L'inseguimento dell'italiano termina sul rettilineo d'arrivo a 5 giri dalla fine, pochi secondi prima che l'inglese Hanlon in testa transiti al primo chilometro in 2' 50" 44. Anche il 2° chilometro è molto lento, con un parziale di

2' 50" 81, col tedesco Bauermeister che transita in 5' 41" 25.

Lambruschini, mantenutosi per un giro in fondo al gruppo dopo il ricongiungimento, risale posizioni e si mantiene in 5° posizione.

A due giri dal termine Panetta si porta in testa e fa selezione; a 500 metri circa dall'arrivo Lambruschini manda a quel paese Rowland che lo tocca pericolosamente da dietro. All'ingresso dell'ultimo giro, con ancora nove atleti in testa molto vicini, è Carosi a dare il via all'azione decisiva, con un primo cambio di ritmo. Angelo si invola, seguito dal solo Lambruschini; il toscano lo passa tra il 32° e il 33° ostacolo, con una accelerazione violentissima, ma poi sbaglia completamente l'approccio alla 33° barriera, rallentando decisamente, e Carosi torna sotto; sullo stesso ostacolo cade Bauermeister, centrando in pieno la barriera, stanco e un po' coperto da chi lo precede, danneggiando così gli atleti che seguono, tra cui Panetta.

Sull'ostacolo seguente la situazione tra i due italiani al comando si ripete; nuovo allungo di Lambruschini e rallentamento sull'ultima riviera, con Carosi che si rifà sotto; quindi ancora Lambruschini che riparte, rallenta anche sull'ultimo ostacolo, ma Carosi, più agile e coordinato nel superamento delle barriere, ma più lento nell'azione di corsa, deve accontentarsi del 2° posto.

Il gran finale di Lambruschini, nonostante e malgrado i ripetuti bisticci con gli ostacoli è dimostrato dal tempo con cui ha corso l'ultimo giro, inferiore al minuto (59" 4), e i parziali tra le barriere, decisamente bassi.

Su 30 ostacoli che è stato possibile esaminare, il vincitore ne ha attaccati 22 con la sinistra e 8 con la destra; di questi ultimi però ben sei relativi alla fossa, e in tutte e otto le occasioni appoggiando il piede sull'ostacolo; l'uso statistico della gamba di attacco è praticamente equivalente a quello di Kiptanui nelle gare precedenti, con la differenza che l'italiano è spesso costretto a rallentare in prossimità dell'ostacolo, con numerosi brevi passetti, mentre il keniano è molto più abile ad adattare la falcata in funzione del binomio distanza dalla barriera-ritmo corsa.

I problemi di Lambruschini nel coordinarsi e modificare in maniera corretta la sua azione sono tanto più evidenti quanto più la velocità è alta.

5° CAMPIONATI MONDIALI: GOTEBORG 1995.

In questa edizione dei Campionati Mondiali vengono presi in esame tutti i 3 turni disputati dal vincitore Moses Kiptanui (1° turno, semifinale e finale).

A mio avviso questo può essere utile a supporto della discussione riguardo la diversa tattica di corsa e distribuzione ritmica che può essere opportuno osservare in una grande competizione internazionale che comporta non una gara secca, ma più impegni.

Ho scelto questa edizione dei Campionati Mondiali per esaminare questo aspetto per 3 motivi particolari, complementari tra loro:

- le immagini televisive in mio possesso permettono di trarre informazioni utili da tutti i 3 turni, mentre in altre occasioni sarebbe stato più difficile farlo
- la competizione si è svolta nel 1995, quindi abbastanza recentemente
- il vincitore è Moses Kiptanui, a mio parere il keniano con maggiore intelligenza ritmica e tattica e che anche in questa occasione penso abbia interpretato nella chiave giusta la gara.

1) 1° TURNO 7 AGOSTO 1995.

Per questa gara non viene riportata la tabella relativa ai tempi di passaggio ai singoli ostacoli, ai parziali tra loro e alla gamba di attacco dell'ostacolo in quanto non è stato possibile ricavare molti dei dati dalle immagini.

Riassumendo quello che a mio parere è utile:

Moses Kiptanui ha disputato la 3° delle tre batterie previste; erano in gara dodici atleti e i primi 6 ottenevano l'accesso alla semifinale.

Fino alla dodicesima barriera Kiptanui si è mantenuto in una posizione variabile tra la 11° e la 12°.

Tra la 13° e la 16° barriera si è portato avanti, passando dal 9° al 2° posto.

Il parziale tra il 13° e il 16° ostacolo è stato di 40" 7: nei due giri precedenti tra gli stessi due ostacoli aveva impiegato 41" 3 e 41" 7, quindi si è riportato in testa al gruppo senza dover fare particolari variazioni di ritmo e spendere eccessive energie, sfruttando il momento più opportuno. Si è quindi assestato in una posizione di immediato rincalzo alla testa del gruppo.

Tra la 28° e la 30° barriera si è mantenuto in 2° posizione, 3° alla trentunesima, 4° alla trentaduesima, 5° alla trentatreesima, 6° alla trentaquattresima, piazzandosi 5° alla fine.

Tra la 30° e la 31° barriera si è più volte guardato intorno per verificare quale fosse la situazione in gara.

La vittoria è andata al rumeno Ionescu in 8'22" 86, andato in fuga solitaria al colpo di pistola, bravo e fortunato nel tentare forse l'unica tattica che gli avrebbe permesso la qualificazione; Kiptanui ha chiuso in 8' 24" 1, con un ultimo giro corso 1' 03" 8.

Nella tabella seguente vengono riportati i parziali del vincitore della batteria.

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 43" 98	Florin Ionescu	2' 43" 98
2000	5' 34" 25	Florin Ionescu	2' 50" 27
3000	8' 22" 86	Florin Ionescu	2' 48" 61

Tabella 3.22 - Goteborg 1995- 1° turno: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

2) SEMIFINALE 9 AGOSTO 1995.

Vincitore: Sa'ad Al-Asmari (Arabia Saudita) 8' 25" 19.

2°: Steffen Brand (Germania) 8' 26" 35

3°: Vladimir Pronin (Russia) 8' 26" 70

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	41" 6	Sinistra	-	11°
2	-	-	-	-
3	1' 09" 0	Sinistra	-	11°
4 (Fossa)	1' 22" 6	Destra (app.)	13" 6	12°
5	1' 35" 9	Sinistra	13" 3	11°
6	1' 49" 3	Sinistra	13" 4	11°
7	2' 03" 0	Sinistra	13" 7	11°
8	2' 16" 7	Sinistra	13" 7	11°
9 (Fossa)	2' 30" 3	Destra (app.)	13" 6	11°
10	-	Sinistra	-	10°
11	-	-	-	8°
12	-	-	-	-
13	-	-	-	-
14 (Fossa)	3' 37" 0	Destra (app.)	-	6°
15	-	-	-	-
16	4' 03" 0	Sinistra	-	3°
17	4' 16" 6	Sinistra	13" 6	3°
18	4' 30" 0	Sinistra	13" 4	3°
19 (Fossa)	-	Destra (app.)	-	5°
20	4' 56" 8	Sinistra	-	5°
21	5' 10" 4	Destra	13" 6	5°
22	5' 24" 4	Sinistra	14" 0	4°
23	5' 38" 1	Sinistra	13" 7	5°
24 (Fossa)	5' 51" 8	Destra (app.)	13" 7	4°/5°
25	6' 05" 2	Sinistra	13" 4	5°
26	6' 18" 6	Sinistra	13" 4	5°
27	6' 32" 5	Sinistra	13" 9	5°
28	6' 46" 1	Destra	13 " 6	4°
29 (Fossa)	6' 59" 6	Destra (app.)	13" 5	4°/5°
30	7' 12" 9	Sinistra	13 " 3	5°
31	7' 26" 0	Sinistra	13" 1	5°
32	7' 39" 2	Sinistra	13" 2	4°
33	7' 51" 9	Sinistra	12" 7	4°
34 (Fossa)	8' 04" 6	Destra (app.)	12" 7	4°
35	8' 17" 1	Sinistra	12" 5	4°
Arrivo	8' 27" 26			4°

Tabella 3.23 - Goteborg 1995-semifinale: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione di Moses Kiptanui

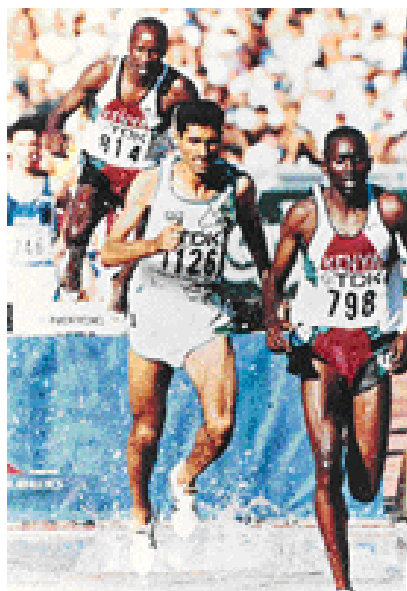
Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 49" 88	Steffen Brand	2' 49" 88
2000	5' 39" 68	Steffen Brand	2' 49" 80
3000	8' 25" 19	S. Al-Asmari	2' 45" 51

Tabella 3.24 - Goteborg 1995-semifinale: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 38 e 42 ($38 < \text{Passi} < 42$)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	37" 8	-
2	1' 45" 4	1' 07" 6
3	-	-
4	3' 59" 6	-
5	5' 06" 7	1' 07" 1
6	6' 14" 9	1' 08" 2
7	7' 22" 4	1' 07" 5
Arrivo	8' 27" 26	1' 04" 9

Tabella 3.25 - Goteborg 1995-semifinale: tempi sul giro di Moses Kiptanui



Sa'Ad Al-Asmari nella morsa dei Kenyani

La gara viene disputata con fossa interna e dodici atleti al via. E' la seconda semifinale. Si qualificano direttamente i primi 5 atleti, con il ripescaggio dei due migliori tempi. Come detto lo scopo dell'avere preso in considerazione tutti e tre i turni di questi mondiali è quello di esaminare il comportamento del vincitore del titolo, Moses Kiptanui, e quindi le tabelle qui sopra riportate sono riferite al kenyano, e non al saudita Al-Asmari, vincitore della semifinale.

Il polacco Bartoszak fa l'andatura fino alla decima barriera, quando viene superato dal tedesco Brand. Sul 9° ostacolo cade rovinosamente l'americano Croghan, che si inciampa nella riviera e finisce a "pesce" nell'acqua; sul 10° ostacolo cade il marocchino Sahere, che si allarga verso l'esterno per attaccare più liberamente l'ostacolo, ma urta nella barriera con la seconda gamba, richiamata troppo in basso verso l'avanti. Lo statunitense riesce a riprendere, il marocchino è costretto al ritiro.

Brand mantiene la testa fino alla 30° barriera, venendo poi superato dal saudita Al-Asmari. Sul 31° ostacolo Croghan cade nuovamente, urtando con la prima gamba, non a causa degli avversari, ma per suo proprio errore, probabilmente dovuto all'appannamento fisico.

Lambruschini che lo segue è molto rapido e presente nel riuscire a evitare Croghan steso a terra, senza a sua volta venire coinvolto nella caduta e perdere eccessivo terreno.

Al-Asmari va a vincere senza incontrare problemi o resistenze, anche perchè, vuoi per i ritiri, vuoi per l'evoluzione della gara, i primi 5 atleti sono ben delineati, e ognuno si guarda bene dal sprecare inutili energie avendo già la qualificazione in tasca.

Kiptanui si mantiene in fondo al gruppo per la prima parte di gara, risale fino alla 3° posizione, di controllo, nella fase centrale di essa, si stabilizza in una 4°-5° posizione di tutta tranquillità seguendo il ritmo di chi lo precede, chiude la gara in 4° posizione in un 8' 27" 26 per lui molto facile. Lambruschini si qualifica finendo 5° in 8' 27" 75.

Dei 30 ostacoli che è stato possibile valutare, il kenyano ne ha affrontati 21 con la sinistra e 9 con la destra, di cui 7 relativi alla riviera, seguendo in pratica la sua solita distribuzione.

3) FINALE 11 AGOSTO 1995.

Vincitore: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 04" 16.

Medaglia d'argento: Christoper Koskei (Kenya) 8' 09" 30

Medaglia di Bronzo: Sa'ad S. Al-Asmari (Arabia Saudita) 8' 12" 95

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	37" 7	Sinistra	-	1°
2	50" 8	Sinistra	13" 1	1°
3	1' 04" 3	Destra	13" 5	1°
4 (Fossa)	1' 17" 8	Destra (app.)	13" 5	1°
5	1' 31" 0	Sinistra	13" 2	1°
6	1' 44" 1	Sinistra	13" 1	1°
7	1' 57" 2	Sinistra	13" 1	1°
8	2' 10" 5	Sinistra	13" 3	1°
9 (Fossa)	2' 23" 5	Destra (app.)	13" 0	1°
10	2' 36" 5	Sinistra	13" 0	1°
11	2' 49" 6	Sinistra	13" 1	1°
12	3' 02" 2	Destra	12" 6	1°
13	-	-	-	1°
14 (Fossa)	3' 27" 9	Destra (app.)	-	1°
15	3' 40" 6	Sinistra	12" 7	1°
16	3' 53" 1	Sinistra	12" 5	1°
17	4' 06" 0	Sinistra	12" 9	1°
18	-	-	-	1°
19 (Fossa)	4' 32" 0	Destra (app.)	-	1°
20	-	-	-	1°
21	4' 57" 7	Sinistra	-	1°
22	5' 10" 6	Sinistra	12" 9	1°
23	5' 23" 5	Sinistra	12" 9	1°
24 (Fossa)	5' 36" 5	Destra (app.)	13" 0	1°
25	5' 49" 5	Sinistra	13" 0	1°
26	6' 02" 4	Sinistra	12" 9	1°
27	6' 15" 4	Sinistra	13" 0	1°
28	6' 28" 7	Destra	13" 3	1°
29 (Fossa)	6' 41" 9	Destra (app.)	13" 2	1°
30	-	-	-	1°
31	7' 07" 2	Sinistra	-	1°
32	7' 19" 4	Sinistra	12" 2	1°
33	7' 31" 2	Sinistra	11" 8	1°
34 (Fossa)	7' 43" 1	Destra (app.)	11" 9	1°
35	7' 55" 2	Sinistra	12" 1	1°
Arrivo	8' 04" 16			1°

Tabella 3.26 - Goteborg 1995-finale: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 44" 06	Moses Kiptanui	2' 44" 06
2000	5' 25" 76	Moses Kiptanui	2' 41" 70
3000	8' 04" 16	Moses Kiptanui	2' 38" 40

Tabella 3.27 - Goteborg 1995-finale: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 37 e 40 (37<Passi<40)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	34" 1	-
2	1' 40" 6	1' 06" 5
3	2' 46" 2	1' 05" 6
4	3' 49" 8	1' 03" 6
5	4' 54" 3	1' 04" 5
6	5' 58" 9	1' 04" 6
7	7' 04" 12	1' 05" 2
Arrivo	8' 04" 16	1' 00" 04

Tabella 3.28 - Goteborg 1995- finale: tempi sul giro del vincitore

Gara disputata con posizione della fossa interna, con 12 atleti finalisti.

Kiptanui va subito in testa; tiene alto il ritmo, tanto che a quattro giri dalla fine si trova al comando seguito solo dai connazionali Birir e Koskei e dal saudita Al-Asmari.

Koskei, seguendo la tattica suicida che lo ha caratterizzato nei turni precedenti, perde terreno per poi rientrare, facendo l' elastico. A 2 giri dalla fine anche Al-Asmari si stacca, ma riesce a rientrare superando Koskei che sembra in difficoltà. Kiptanui parte in progressione sul rettilineo che precede l'ultimo giro, iniziandolo con una decina di metri di vantaggio su Birir 2°.

Birir attacca il 32° ostacolo contemporaneamente a Koskei in 2° posizione, ma cade urtando la barriera con la gamba d'attacco, staccando molto sotto.

Kiptanui va a vincere con un giro finale molto forte (1' 00" 04), pur rallentando negli ultimi metri, con Koskei secondo ma molto staccato. Birir, ripresa la corsa dopo la caduta, finisce nuovamente a terra pochi metri dopo aver superato l'ultima riviera, molto sbilanciato in avanti con il busto e poco sicuro sulle gambe, finendo nono.

Kiptanui ha letteralmente dominato la gara, in testa dall'inizio, senza mai concedere agli avversari la possibilità di metterlo in difficoltà. Sicuro nel passaggio delle barriere, anche se in alcune occasioni superandole col baricentro piuttosto in alto, ha disposto a suo piacere della distribuzione ritmica, sapendola interpretare in maniera corretta secondo le esigenze della situazione.

Dei 31 ostacoli che è stato possibile valutare, ne ha attaccati 21 con la sinistra e 10 con la destra, di cui sette relativi alla riviera. La distribuzione dell'uso della gamba di attacco è quindi ancora simile a quella delle gare precedentemente viste in relazione al keniano. Quando ha fatto uso della gamba destra nell' affrontare l'ostacolo Kiptanui lo ha fatto comunque in maniera corretta,

senza gesti dispendiosi o scoordinati, nel momento più opportuno per non perdere velocità e ritmo.

Al contrario Koskei ha palesato una tecnica di passaggio molto approssimativa, rischiando la caduta in alcune occasioni. Sul 16° ostacolo in particolare ha attaccato la barriera praticamente a gambe unite, con entrambe le ginocchia piegate e i piedi ad altezza superiore alla posizione di queste ultime, compiendo una specie di piroetta. Un gesto atletico, seppur scoordinato e tecnicamente scorretto, inutile e pericoloso, comunque notevole, rimarchevole di qualità di forza ed elasticità muscolari decisamente ragguardevoli, seppur supportate da una padronanza tecnica inadeguata.



Lo “sciagurato” Christopher Koskei

Il 16 agosto, 5 giorni dopo la vittoria ai Mondiali Kiptanui ha stabilito al Meeting di Zurigo uno storico Record del mondo, vincendo la gara in 7' 59" 18, primo uomo a sfondare la barriera degli otto minuti, migliorando il precedente record, 8' 02" 08, da lui stesso detenuto, di ben 2" 90.

Nella storia dei 3000 siepi Zurigo è sicuramente una delle tappe più importanti: qui infatti sono stati realizzate ben 6 delle 14 migliori prestazioni cronometriche di tutti i tempi (aggiornate a fine stagione 1998); Kiptanui vi aveva stabilito il 8' 02" 08 precedente Record del Mondo; Wilson Kipketer Boit vi stabilirà un 7' 59" 08 il 13 Agosto 1997, in quel momento nuovamente Record del Mondo (come vedremo più avanti), e terza prestazione cronometrica di sempre.

Di questa gara (1995) ho potuto reperire i dati relativi agli ultimi due giri: Kiptanui ha vinto davanti ai connazionali Gideon Chirchir, 2° in 8' 06" 77, e a Christopher Koskei, argento ai Mondiali, 3° in 8' 06" 95.

I parziali di gara relativi al chilometro sono stati di:

- 2' 41" 25 ai 1000 metri

- 5' 22" 20 ai 2000 (con un secondo chilometro in 2' 40" 95)

- 7' 59" 18 tempo finale (con un parziale sul terzo chilometro di 2' 36" 98)

In relazione ai tempi di passaggio al chilometro, in particolare in riguardo al secondo, le discussioni sono state molte poichè gli svizzeri sembra non siano stati precisi nelle rilevazioni cronometriche. I tempi qui riportati sono quelli che sono stati ritenuti esatti.

Il vincitore ha percorso gli ultimi due giri rispettivamente in 1' 02" 9 e 1' 00" 1, con un numero di passi compreso tra un minimo di 38 e un massimo di 40 (38<passi<40).

Degli ostacoli che è stato possibile valutare, dieci degli ultimi undici della gara, ne ha attaccati 6 con la gamba sinistra e 4 con la destra, di cui due relativi alla fossa.

Nel superamento di queste ultime barriere si è dimostrato ancora una volta molto abile e sciolto, accusando solo un paio di incertezze: meno "bello" esteticamente e corretto tecnicamente con la gamba destra, ma comunque efficiente anche con essa.

26° OLIMPIADI: ATLANTA 2 AGOSTO 1996.

Vincitore: Joseph Keter (Kenya) 8' 07" 12.

Medaglia d'argento: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 08" 33

Medaglia di Bronzo: Aless. Lambruschini (Italia) 8' 11" 28

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	36" 6	Destra	-	2°
2	49" 9	Destra	13" 3	2°
3	1' 02" 9	Destra	13" 0	2°
4 (Fossa)	1' 16" 4	Destra (app.)	13" 5	2°
5	1' 29" 8	Destra	13" 4	2°
6	-	-	-	-
7	1' 56" 6	Destra	-	2°
8	2' 09" 6	Destra	13" 0	2°
9 (Fossa)	2' 23" 2	Destra (app.)	13" 6	2°
10	2' 36" 6	Destra	13" 4	2°
11	2' 50" 0	Destra	13" 4	2°
12	3' 02" 9	Destra	12" 9	2°
13	3' 15" 8	Destra	12" 9	3°
14 (Fossa)	3' 28" 9	Destra (app.)	13" 1	3°
15	3' 42" 0	Destra	13" 1	3°
16	3' 55" 0	Destra	13" 0	3°
17	4' 07" 9	Destra	12" 9	3°
18	4' 20" 9	Destra	13" 0	3°
19 (Fossa)	4' 34" 3	Destra (app.)	13" 4	3°
20	4' 47" 5	Destra	13" 2	3°
21	-	-	-	-
22	5' 14" 1	Destra	-	2°
23	5' 27" 2	Destra	13" 1	2°
24 (Fossa)	5' 40" 7	Destra (app.)	13" 5	2°/3°
25	5' 53" 5	Destra	12" 8	2°
26	6' 06" 6	Destra	13" 1	2°
27	6' 19" 7	Destra	13" 1	2°
28	6' 32" 0	Destra	12" 3	2°
29 (Fossa)	6' 45" 6	Destra (app.)	13" 6	2°
30	6' 58" 4	Destra	12" 8	2°
31	7' 10" 9	Destra	12" 5	2°
32	7' 23" 3	Destra	12" 4	2°
33	7' 35" 2	Destra	11" 9	2°
34 (Fossa)	7' 47" 3	Destra (dir.)	12" 1	2°
35	7' 58" 8	Destra	11" 5	1°
Arrivo	8' 07" 12			

Tabella 3.29 - Atlanta 1996: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 44" 38	Moses Kiptanui	2' 44" 38
2000	5' 29" 15	Moses Kiptanui	2' 44" 77
3000	8' 07" 12	Joseph Keter	2' 37" 97

Tabella 3.30 - Atlanta 1996: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 39 e 41 ($39 < \text{Passi} < 41$)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	34"0	-
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
6	6' 03" 6	-
7	7' 07" 9	1' 04" 3
Arrivo	8' 07" 12	59" 2

Tabella 3.31 - Atlanta 1996: tempi sul giro del vincitore



Kiptanui, Keter e Lambruschini ad Atlanta

Gara disputata con posizione della fossa interna, con 12 atleti finalisti.

I 3 atleti kenyani in gara, Keter, Kiptanui e Birir vanno subito in testa, con Kiptanui a dettare il ritmo, passando al primo chilometro in 2' 44" 38 a capo del terzetto, con Carosi e Lambruschini in 4° e 5° posizione.

Dopo 4 minuti di gara il trio guadagna alcuni metri sul resto degli atleti; Lambruschini capisce che il momento è decisivo, va in testa agli inseguitori e prova a rientrare: al 23° ostacolo avviene il riaggancio; Birir non riesce a tenere il passo dei primi, così che a due giri dalla fine Kiptanui e Keter transitano con un vantaggio di 3-4 metri sulla coppia formata dal terzo keniano e dal nostro Alessandro.

Il toscano supera Birir prima della 27° barriera, la affronta con decisione e sale al terzo posto.

Al 30° ostacolo si forma di nuovo un trio al comando, poichè Lambruschini riaggancia Keter, sempre sornione in 2° posizione, e Kiptanui, molto meno brillante nell'affrontare gli ostacoli che in altre occasioni, spesso costretto a rallentare sensibilmente, incapace di coniugare con efficacia il rapporto ampiezza-frequenza per un superamento fluido della barriera.

Il toscano sbaglia a sua volta sul 32° ostacolo, attaccandolo con le ultime cinque falcate molto ampie, con tempi di appoggio del piede a terra decisamente più lunghi, riuscendo così a evitare i suoi famosi "passettini", ma a eccessivo scapito della frequenza. Il risultato pratico è quello di perdere comunque velocità, non trovando la forza e la brillantezza per ripartire a ruota dei kenyani, accusando da loro un paio di metri di svantaggio che restano tali fino all'ultima riviera, per poi aumentare nel finale.

Kiptanui è sempre primo, rintuzza un primo attacco di Keter che valica la riviera senza appoggiarvi il piede, ma questi lo passa all'ingresso in rettilineo. Keter è decisamente più veloce, ma sbaglia ritmica ed è costretto a rallentare sull'ultima barriera, Kiptanui non riesce ad approfittarne e superato l'ostacolo la freschezza del rivale ha la meglio, con uno sprint basato soprattutto sulla forza. Il tre volte campione del mondo è secondo e Lambruschini magnificamente terzo.

La tecnica di passaggio dell'ostacolo del vincitore non è certo esemplare, spesso con la gamba di attacco notevolmente flessa e il ginocchio molto alto, in alcune occasioni andando in rotazione con il busto o sbilanciandosi pericolosamente in avanti.

Attaccando spesso l'ostacolo molto vicino i suoi tempi relativi alla fase di volo diventano particolarmente accentuati, la velocità assume una componente verticale rilevante rispetto a quella della direzione di corsa, la seconda gamba non riprende terra ben avanti, il baricentro si porta in posizione elevata rispetto alla ideale e necessaria oscillazione per una rapida ripresa dell'azione di corsa. A mio parere invece il passaggio di Keter è decisamente buono sulla riviera, riuscendo a superarla in velocità, utilizzando la gamba di attacco, come ovvio, come leva per appoggiarsi sulla barriera e spingersi ben avanti, ma con un tempo di appoggio molto ridotto rispetto a quello della maggior parte dei concorrenti, senza che questo vada a scapito della possibilità di esercitare una forza adeguata e una spinta notevole.

In occasione dell'ultima riviera, dimostrando una freschezza notevole, il suo passaggio è stato diretto senza l'ausilio dell'appoggio del piede sull'ostacolo.

Dei 33 ostacoli che è stato possibile valutare Keter li ha attaccati tutti con la gamba destra.

6° CAMPIONATI MONDIALI: ATENE 6 Agosto 1997.

Vincitore: Wilson Kipketer (Kenya) 8' 05" 84.

Medaglia d'argento: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 06" 04

Medaglia di Bronzo: Bernard Barmasai (Kenya) 8' 06" 04

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	39" 6	Destra	-	11°/12°
2	52" 8	Sinistra	13" 2	12°
3	1' 05" 2	Sinistra	12" 4	4°
4 (Fossa)	1' 18" 7	Destra (app.)	13" 5	4°
5	-	-	-	-
6	1' 45" 8	Sinistra	-	4°
7	1' 59" 5	Destra	13" 7	5°
8	2' 13" 2	Sinistra	13" 7	5°
9 (Fossa)	2' 26" 7	Destra (app.)	13" 5	5°
10	2' 40" 2	Destra	13" 5	5°
11	2' 53" 0	Destra	12" 8	5°
12	3' 05" 9	Destra	12" 9	5°
13	-	Sinistra (urto)	-	5°
14 (Fossa)	3' 31" 2	Sinistra (app.)	-	4°
15	3' 44" 2	Destra	13" 0	4°
16	-	-	-	-
17	-	-	-	-
18	4' 22" 6	Sinistra	-	4°
19 (Fossa)	-	-	-	5°
20	4' 49" 8	Destra	-	5°
21	-	-	-	-
22	5' 16" 4	Destra	-	5°
23	5' 29" 6	Destra	13" 2	5°
24 (Fossa)	-	-	-	-
25	-	-	-	-
26	6' 09" 2	Destra	-	5°
27	6' 21" 9	Destra	12" 7	4°
28	6' 34" 8	Destra	12" 9	4°
29 (Fossa)	6' 47" 5	Destra (app.)	12" 7	2°/3°
30	-	Destra	-	-
31	7' 11" 5	Destra	-	4°
32	7' 23" 4	Destra	11" 9	4°
33	7' 35" 0	Sinistra	11" 6	3°
34 (Fossa)	7' 46" 6	Destra (dir.)	11" 6	3°
35	7' 58" 0	Destra	11" 4	2°
Arrivo	8' 05" 84			1°

Tabella 3.32 - Atene 1997: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 45" 86	Moses Kiptanui	2' 45" 86
2000	5' 31" 08	Moses Kiptanui	2' 45" 22
3000	8' 05" 84	Wilson Kipketer	2' 34" 76

Tabella 3.33 - Atene 1997: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 36 e 40 ($36 < \text{Passi} < 40$)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	35" 9	-
2	1' 42" 2	1' 06" 3
3	2' 49" 5	1' 07" 3
4	-	-
5	-	-
6	-	-
7	7' 08" 4	
Arrivo	8' 05" 84	57" 4

Tabella 3.34 - Atene 1997: tempi sul giro del vincitore

Gara disputata con posizione della fossa interna, con dodici atleti finalisti.

Kiptanui come sua abitudine va subito intesta, con l'obbiettivo di conquistare il 4° titolo mondiale. Kipketer parte in fondo al gruppo, ma già al 3° ostacolo si riporta in 4° posizione: al 13° urta l'ostacolo con la gamba di attacco, con la visuale della barriera coperta dal connazionale Barmasai che lo precede. Con ottima capacità di coordinazione riesce a mantenersi in piedi e a cavarsela senza danni, rischiando un infortunio serio soprattutto per il fatto che il piede sinistro va a sfiorare pericolosamente il cordolo. Tra il 17° e il 18° ostacolo, con Kiptanui sempre a fare l'andatura il gruppo si spezza in due, con 6 atleti in testa; sul 18° ostacolo il marocchino Boulami compie lo stesso errore di Kipketer, ma anch'egli riesce a non cadere e a proseguire; Kiptanui rallenta un po' il ritmo e a tre giri il gruppo è di nuovo compatto.

Kipketer si mantiene sempre in 4°-5° posizione, tra il 26° e il 27° ostacolo si trova un po' chiuso alla corda, compie un mini slalom e si unisce ai connazionali nelle tre prime posizioni.

A un giro dalla fine si trovano in quattro ancora insieme a giocarsela: oltre ai tre kenyani c'è il saudita Al-Asmari.

Kipketer compie l'ultimo giro in progressione, sia di velocità, come si può vedere dai parziali tra le ultime barriere, sia di posizione: 4° al trentunesimo ostacolo, 3° al trentatreesimo, quasi appaiato a Barmasai in 2° posizione alla riviera, 2° quasi appaiato a Kiptanui sull'ultima barriera, capace di un finale straordinario negli ultimi 60 metri, precedendo i due connazionali di 20 centesimi, classificati con lo stesso tempo. Kipketer si è dimostrato in possesso di una buona tecnica di passaggio dell'ostacolo sapendo alternare con buona efficacia l'uso della gamba destra e di quella sinistra: dei 28 ostacoli potuti esaminare ne ha attaccati 8 con la gamba sinistra e 20 con la destra.

La sua azione di passaggio è piuttosto fluida e poco dispendiosa; anche quando il passaggio non è stato irreprensibile dal punto di vista tecnico ha comunque mostrato una buona scioltezza di movimento, senza indurirsi e senza escursioni eccessive e inopportune sia degli arti inferiori che della braccia. Da notare che il suo connazionale Barmasai ha affrontato tutte le riviere che è stato possibile esaminare con il passaggio diretto, senza far uso dell'appoggio del piede sulla parte superiore della trave, con un atteggiamento che si rivelerà sua caratteristica anche nelle altre gare che lo vedranno protagonista. Sull'ultimo ostacolo lo stesso Kipketer ha usato questa tecnica.

E' bene ricordare che il vincitore è Wilson Boit Kipketer, da non confondere con il connazionale, poi diventato danese, primatista mondiale degli 800.

MEETING DI ZURIGO: 13 Agosto 1997. (Record del Mondo **)

Vincitore: Wilson Kipketer (Kenya) 7' 59" 08.

Secondo: Bernard Barmasai (Kenya) 8' 00" 35

Terzo: Moses Kiptanui (Kenya) 8' 00" 78

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	37" 7	Destra	-	3°
2	50" 1	Sinistra	12" 4	4°
3	1' 02" 3	Sinistra	12" 2	4°
4 (Fossa)	1' 15" 3	Destra (app.)	13" 0	4°
5	-	-	-	-
6	-	-	-	4°
7	1' 55" 2	Sinistra	-	4°
8	2' 08" 2	Destra	13" 0	4°
9 (Fossa)	-	-	-	-
10	-	-	-	-
11	-	-	-	-
12	-	-	-	3°
13	3' 12" 1	Destra	-	3°
14 (Fossa)	3' 24" 6	Destra (app.)	12" 5	2°
15	3' 37" 3	Destra	12" 7	2°
16	-	-	-	2°
17	4' 02" 7	Destra	-	2°
18	4' 15" 2	Destra	12" 5	2°
19 (Fossa)	4' 28" 1	Destra (app.)	12" 9	2°
20	4' 41" 1	Sinistra	13" 0	2°
21	4' 53" 9	Destra	12" 8	2°
22	-	-	-	2°
23	5' 19" 4	Destra	-	2°
24 (Fossa)	5' 32" 5	Destra (app.)	13" 1	2°
25	5' 45" 4	Destra	12" 9	2°
26	5' 58" 1	Sinistra	12" 7	2°
27	6' 10" 6	Destra	12" 5	1°
28	6' 23" 2	Destra	12" 6	1°
29 (Fossa)	6' 35" 8	Destra (app.)	12" 6	1°
30	6' 49" 0	Sinistra	13" 2	1°
31	7' 02" 1	Sinistra	13" 1	1°
32	7' 14" 8	Destra	12" 7	1°
33	7' 27" 2	Sinistra	12" 4	1°
34 (Fossa)	7' 39" 0	Destra (app.)	11" 8	1°
35	7' 49" 9	Destra	10" 9	1°
Arrivo	7'59" 08			1°

Tabella 3.35 - Meeting di Zurigo 1997: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

** N. B. Record del mondo in quel momento, poi battuto.

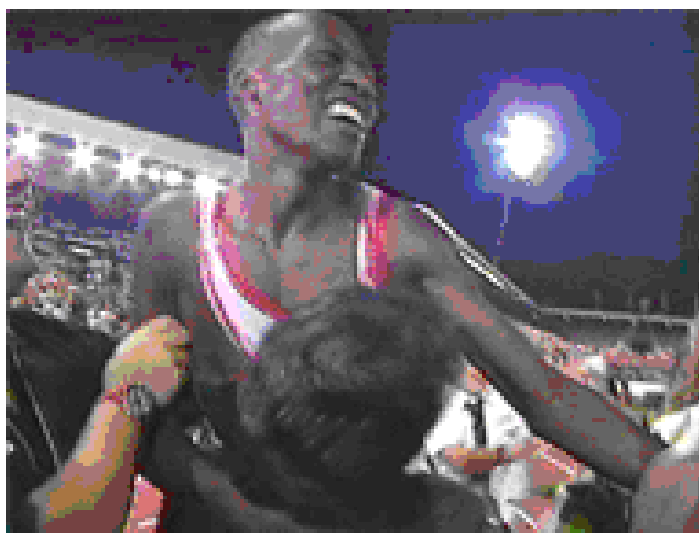
Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 39" 12	Barnabas Barmao	2' 39" 12 (Lepre)
2000	5' 21" 40	Moses Kiptanui	2' 42" 28
3000	7' 59" 08	Wilson Kipketer	2' 37" 68

Tabella 3.36 - Meeting di Zurigo 1997: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 37 e 40 (37<Passi<40)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	36" 1	-
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	4' 52" 2	-
6	5' 56" 4	1' 04" 2
7	7' 00" 49	1' 04" 1
Arrivo	7' 59" 08	58" 59

Tabella 3.37- Meeting di Zurigo 1997: tempi sul giro del vincitore



Kipketer dopo il record del mondo

Gara disputata con posizione della fossa interna, con 18 atleti presenti.

Il keniano Barnabas Barmao è la lepre designata, si pone al comando e transita al primo chilometro in 2' 39" 12. Tra il 1° e il 2° ostacolo Kipketer viene a contatto con un avversario ed è costretto ad appoggiare il piede sinistro fuori dalla pista; ha problemi anche dopo il 3° ostacolo, uscendo scoordinato dal valicamento e rischiando il contatto con l'avversario che lo precede.

Barmao esaurisce il suo compito al 13° ostacolo, Kiptanui lo rileva, Kipketer si porta in 2° posizione, dopo essersi mantenuto a lungo in quarta, Barmasai occupa la 3°.

Dopo 4' di gara il terzetto ha 6-7 metri di vantaggio sul resto degli atleti, e prosegue con queste posizioni senza dare la possibilità ad altri atleti di rientrare, fino al 27° ostacolo, usato da Kipketer come rampa di lancio per sferrare l'attacco. A un giro dalla fine è quest'ultimo a transitare in testa, con Kiptanui e Barmasai in scia.

I 3 keniani proseguono in fila sempre in quest'ordine: Kipketer guadagna circa un metro sull'ultima riviera, lo mantiene fino all'ultimo ostacolo e, come fatto ad Atene, opera uno sprint finale irresistibile andando a vincere, mentre Kiptanui cede negli ultimi metri la 2° piazza a Barmasai finendo terzo. I primi sei atleti sono tutti keniani, dimostrando la loro assoluta supremazia: ai Mondiali hanno conquistato tutte e tre le medaglie in palio, potendo schierare solo 3 atleti, ma i "rincalzi" rimasti a casa si dimostrano validi quasi quanto i vincitori.

Come già ad Atene la progressione finale di Kipketer è evidente dal paragone tra i parziali tra le barriere e dall'ultimo giro eccezionale (58" 59).

Rispetto alla gara dei Mondiali i passaggi sugli ostacoli sono stati un po' più "legnosi", soprattutto nella prima parte di gara, con molti atleti a stretto contatto e maggiore difficoltà nel potersi esprimere adeguatamente sulle barriere. Negli ultimi due giri in particolare Kipketer ha ritrovato fluidità e reattività. Dei 27 ostacoli potuti esaminare, ne ha attaccati 8 con la gamba sinistra e 19 con la destra, con una distribuzione molto simile a quella di Atene.

Anche in questa occasione il connazionale Barmasai ha fatto uso della tattica di affrontare la riviera senza fare uso dell'appoggio, ma con passaggio diretto.

Rispetto al precedente record del Mondo, stabilito sempre a Zurigo due anni prima, la distribuzione ritmica nei tre chilometri di gara è stata abbastanza simile, ma con qualche differenza: nel 1995 la gara si era svolta con i primi due chilometri quasi equivalenti, con un terzo molto forte; ora il primo chilometro è stato più veloce del secondo, nuovamente con un terzo chilometro molto veloce.

La tabella seguente compara i parziali sulle due gare Record:

	ZURIGO		DIFF.
	1995	1997	
1000 metri	2' 41" 25	2' 39" 12	+ 2" 13
2000 metri	5' 22" 20	5' 21" 40	+ 0" 80
3000 metri	7' 59" 18	7' 59" 08	+ 0" 10

Tabella 3.38 Comparazione tra i due Record del Mondo, stabiliti a Zurigo nel 1995 e 1997.

è evidente come, seppur in entrambe le gare l'ultimo chilometro sia stato percorso molto forte, il Record del 1997 sia stato costruito soprattutto grazie ad un primo chilometro decisamente veloce.

17° CAMPIONATI EUROPEI: BUDAPEST 23 Agosto 1998.

Vincitore: Damian Kallabis (Germania) 8' 13" 10.

Medaglia d'argento: Aless. Lambruschini (Italia) 8' 16" 70

Medaglia di Bronzo: Jim Svenoy (Norvegia) 8' 18" 97

Barriera	Tempo	Gamba di attacco	Parziale tra le barriere	Posizione
1	38" 2	-	-	3°
2	51" 4	Sinistra	13" 2	3°
3	1' 05" 0	Sinistra	13" 6	4°
4 (Fossa)	1' 18" 4	Sinistra (App.)	13" 4	5°
5	1' 31" 5	Destra	13" 1	4°
6	1' 44" 8	Sinistra	13" 3	4°
7	1' 58" 5	Sinistra	13" 7	5°
8	2' 11" 5	Sinistra	13" 0	3°
9 (Fossa)	2' 24" 7	Destra (App.)	13" 2	2°
10	2' 37" 8	Sinistra	13" 1	2°
11	2' 51" 3	Destra	13" 5	2°
12	3' 03" 3	Sinistra	12" 0	1°
13	3' 15" 7	Sinistra	12" 4	1°
14 (Fossa)	3' 28" 8	Destra (App.)	13" 1	1°
15	-	-	-	1°
16	3' 54" 7	Destra	-	1°
17	4' 07" 8	Sinistra	13" 1	1°
18	4' 21" 2	Sinistra	13" 4	1°
19 (Fossa)	4' 34" 8	Sinistra (App.)	13" 6	1°
20	4' 48" 1	Sinistra	13" 3	1°
21	5' 01" 4	Destra	13" 3	1°
22	-	-	-	1°
23	5' 28" 1	Destra	-	1°
24 (Fossa)	5' 42" 0	Sinistra (App.)	13" 9	1°
25	5' 55" 4	Sinistra	13" 4	1°
26	6' 08" 6	Destra	13" 2	1°
27	-	-	-	1°
28	6' 35" 2	Sinistra	-	1°
29 (Fossa)	-	-	-	1°
30	7' 01" 0	Sinistra	-	1°
31	7' 14" 0	Sinistra	13" 0	1°
32	7' 26" 2	Sinistra	12" 2	1°
33	7' 38" 6	Destra	12" 4	1°
34 (Fossa)	7' 51" 2	Sinistra (Dir.)	12" 6	1°
35	8' 03" 8	Sinistra	12" 6	1°
Arrivo	8' 13" 10			1°

Tabella 3.39- Budapest 1998: tempi parziali, uso della gamba di attacco all'ostacolo e relativa posizione del vincitore

Distanza	Tempi di passaggio	Atleta al comando	Parziali sul chilometro
1000	2' 45" 17	Bouabd. Tahri	2'45" 17
2000	5' 30" 44	Damian Kallabis	2' 45" 27
3000	8' 13" 10	Damian Kallabis	2' 42" 66

Tabella 3.40- Budapest 1998: tempi parziali al chilometro e atleta al comando

N° di passi tra le barriere: compresi tra 36 e 40 (36<Passi<40)

	TEMPI DI PASSAGGIO	PARZIALI SUL GIRO
1	36" 1	-
2	-	-
3	2' 48" 1	-
4	3' 51" 3	1' 03" 2
5	4' 57" 9	1' 06" 6
6	6' 05" 2	1' 07" 3
7	7' 10" 70	1' 05" 5
Arrivo	8' 13" 10	1' 02" 40

Tabella 3.41- Budapest 1998: tempi sul giro del vincitore

Gara disputata con posizione della fossa interna e 12 atleti al via.

Il tedesco André Green parte molto forte, transitando per la prima volta sul traguardo con una decina di metri sul resto del gruppo. Viene ripreso al 6° ostacolo, con gli atleti nuovamente uniti e Kallabis che si mantiene in 4°-5° posizione. Il francese Tahri si porta in testa e passa al primo chilometro in 2' 45" 17, con Kallabis immediatamente alle spalle che ha risalito posizioni. Il tedesco porta l'attacco decisivo all' 11° ostacolo con una accelerazione secca e decisa, testimoniata dai parziali tra le barriere e dal tempo sul giro (1' 03" 2), guadagnando una decina di metri in mezzo giro. Alle sue spalle il gruppo è sempre guidato da Tahri, Lambruschini probabilmente sottovaluta l'azione del tedesco e rimane coperto. A 3 giri dalla fine Kallabis ha portato il suo vantaggio ad una ventina di metri, con Lambruschini in 4° posizione alle spalle del norvegese Svenoy, accreditato alla vigilia del migliore tempo dell'anno fra i partenti, e considerato il rivale più temibile. Alessandro decide di prendere l'iniziativa a due giri dalla fine.

Carosi si ritira e Kallabis transita all'ultimo giro con un vantaggio che si è ridotto a 6-7 metri sulla coppia Svenoy-Lambruschini. L'italiano sembra più fresco del tedesco e guadagna terreno, ma Kallabis più abile nel passaggio degli ostacoli, riguadagna su questi ciò che perde nella corsa. Sentendosi braccato da vicino dagli inseguitori Kallabis attacca l'ultima riviera senza appoggiarvi il piede sopra e tocca terra molto sbilanciato, non riuscendo a atterrare sufficientemente fuori dalla fossa, ma finendoci dentro dove è ancora piuttosto profonda. E' costretto ad appoggiare le mani a terra ma riesce a proseguire. Affronta quindi in velocità l'ultimo ostacolo, mentre Lambruschini lo attacca quasi da fermo, appoggiandovi il piede sopra. Vince quindi il tedesco, con il toscano 2°, che ha la meglio su Svenoy 3°. Lambruschini e il norvegese chiudono gli ultimi metri decisamente piano, sicuramente demotivati dalla mancata vittoria e avendo consolidato le rispettive posizioni, ma anche notevolmente in debito, pagando il ritmo tenuto molto elevato nella lunga e vana rincorsa al vincitore. Il nostro Di Pardo conclude al 5° posto.

Kallabis ha costruito la sua vittoria, oltre che naturalmente su una tattica di gara coraggiosa e su una prestazione cronometrica e atletica molto valida, sul passaggio degli ostacoli.

La sua tecnica si è rilevata veramente ottima, passando quasi tutti le barriere in velocità, con la gamba di attacco ben tesa, a differenza del passaggio a ginocchio flesso della gran parte dei siepisti, con tempi di volo molto brevi, e ripresa della corsa rapida ed efficace, senza perdita di coordinazione. Dei 30 ostacoli che si è potuto esaminare ne ha attaccati 21 con la sinistra e 9 con la destra, ma si è dimostrato veramente ambidestro, tanto che ad un primo esame risulta difficile poter dire quale sia la sua gamba d'attacco abituale.

Con entrambi gli arti si è infatti dimostrato tecnicamente abile.

Lambruschini ha sicuramente pagato il sottovalutare l'azione di Kallabis, rivolgendo le sue attenzioni soprattutto a Svenoy.

La sua progressione nel tentare di recuperare Kallabis è stata notevolissima, dimostrandosi più forte del norvegese, ma il distacco accumulato nella parte centrale di gara si è rivelato troppo elevato per poter essere annullato.

4. DISTRIBUZIONE RITMICA, TATTICA DI GARA E VALUTAZIONE DELLO SPAZIO.

Nel paragrafo precedente sono state prese in esame e analizzate alcune delle più importanti gare dei 3000 siepi disputate negli ultimi anni.

Cercherò ora, partendo dai dati e facendomi supportare da essi, di esporre e motivare gli aspetti fondamentali per quel che riguarda la ritmica di corsa, la tattica di gara e la valutazione dello spazio nella competizione che è oggetto del nostro studio.

A mio pare ritmica, tattica e valutazione dello spazio sono 3 elementi inscindibili, intrinseci alla gara, presenti contemporaneamente e condizionanti l'un l'altro durante tutta la durata della prova. Non ritengo quindi opportuno dedicare un paragrafo ad ognuno dei singoli 3 aspetti, ma ho scelto di trattarli insieme, esaminandone la complementarietà e la compresenza.

Iniziamo quindi ad esaminare gli aspetti relativi alla **ritmica di corsa**.

La caratteristica fondamentale dei 3000 siepi è sicuramente quella della **aritmicità**.

La tabella seguente riassume i dati che è stato possibile ottenere esaminando le gare descritte nel paragrafo precedente, per quel che riguarda il numero di passi compiuti da ogni vincitore tra una barriera e l'altra e i tempi di percorrenza tra le stesse.

E' bene specificare che con il termine "passi" si intende il numero di appoggi a terra del piede dell'atleta nell'intervallo considerato, senza contare l'appoggio sul terreno, al momento della ripresa di corsa, della gamba di attacco l'ostacolo. Penso che il concetto sia ovvio, ma è bene sottolinearlo.

La prima colonna riporta il numero minimo di passi compiuti che è stato possibile rilevare (MIN), la seconda il massimo (MAX), la terza la differenza tra i due (DIFF). Discorso analogo per le tre colonne riguardanti il tempo. Non vengono riportati i dati relativi ai Mondiali di Stoccarda 1993 perchè, come detto nel paragrafo precedente, non è stato possibile ricavarli.

I dati relativi alle gare di Seoul 1988 e Spalato 1990 sono trattati a parte, perchè in queste occasioni, come già specificato, la distanza tra la terza barriera e la riviera è stata decisamente maggiore delle distanze tra le altre, comportando così un discorso a se stante. Per i Mondiali di Goteborg sono riportati i dati relativi sia alla Semifinale (SF) che alla Finale (F).

Il vincitore della Semifinale è stato il saudita Al-Asmari, ma i dati sono relativi a Kiptanui, vincitore dei Mondiali, al fine di porre a confronto le due gare.

	PASSI			TEMPI		
	MIN	MAX	DIFF.	MIN	MAX	DIFF.
ROMA 1987	44	46	2	13"0	14"5	1"5
TOKYO 1991	40	45	5	12"6	14"5	1"9
BARCELLONA 1992	40	43	3	11"9	13"8	1"9
HELSINKI 1994	38	42	4	11"4	14"3	2"9
GOTEBORG '95 (SF)	38	42	4	12"5	14"0	1"5
GOTEBORG '95 (F)	37	40	3	11"8	13"5	1"7
ATLANTA 1996	39	41	2	11"5	13"6	2"1
ATENE 1997	36	40	4	11"4	13"7	2"3
ZURIGO 1997	37	40	3	10"9	13"2	2"3
BUDAPEST 1998	36	40	4	12"0	13"9	1"9

Tabella 4.1 - 3000 Siepi: Numero di passi e tempi parziali tra gli ostacoli (Manifestazioni Internazionali 1987-1998)

	PASSI			TEMPI		
	MIN	MAX	DIFF.	MIN	MAX	DIFF.
SEOUL 1988 (3° ostacolo-riviera)	45	47	2	14"3	15"9	1"6
SEOUL 1988 (altri ostacoli)	39	43	4	11"9	14"2	2"3

	PASSI			TEMPI		
	MIN	MAX	DIFF.	MIN	MAX	DIFF.
SPALATO 1990 (3° ostacolo-riviera)	55	57	2	16"8	18"9	2"1
SPALATO 1990 (altri ostacoli)	35	43	8	10"6	13"6	3"0

Tabella 4.1 - 3000 Siepi: Numero di passi e tempi parziali tra gli ostacoli
(Manifestazioni Internazionali 1987-1998) (Continuaz.)

Appare evidente che, sia per quanto riguarda il confronto tra il numero di passi compiuti, sia per i tempi di percorrenza, le differenze siano piuttosto elevate.

La differenza massima tra il numero di passi compiuti, tralasciando Spalato e Seoul, gare piuttosto atipiche, è stata realizzata a Tokyo, con un valore pari a 5.

Questo è abbastanza ovvio, essendo una gara disputata con posizione della fossa esterna e quindi distanze tra i singoli ostacoli maggiori.

La maggiore differenza tra i tempi si è invece realizzata a Helsinki, ma a mio parere è da attribuire principalmente al fatto che la gara ha avuto un avvio molto lento, dove tra l'altro il vincitore Lambruschini ha perso tempo cadendo, e un finale al contrario molto veloce, non tanto nell'ultimo chilometro, pur sensibilmente più veloce dei primi due, quanto nell'ultimo giro.

Se con il concetto di ritmicità si intende insomma il percorrere la gara con una distribuzione costante sia del numero di passi, sia del tempo di percorrenza tra le barriere, o comunque anche se non costante ben predeterminata, i 3000 siepi sono sicuramente una gara aritmica.

Dico questo perchè un profano, o una qualunque persona che non abbia mai visto una gara di questo tipo, leggendo semplicemente i numeri sopra riportati, potrebbe obiettare che, le differenze tra i valori massimi e minimi sono realmente alti, ma che queste differenze potrebbero corrispondere a una ritmica ben stabilita, studiata a tavolino, che prevede, ad esempio, 42 passi tra i primi due ostacoli, 62 tra secondo e terzo, 40 tra terzo e quarto.

Ho citato tre numeri assolutamente assurdi e inconsistenti, proprio per sottolineare la inverosimilità di una tale affermazione.

Nei 3000 siepi non è pensabile provare a stabilire a priori una ritmicità nel senso stretto del termine, con un numero di passi prestabiliti tra una barriera e l'altra. Sarebbe assurdo pensare di poterlo fare, e in ogni caso non sarebbe funzionale all'obiettivo che ci si prefigge. Vediamo i motivi di questa affermazione.

Il primo motivo è sicuramente riferibile alla tipologia della gara. Il solo fatto di poter gareggiare in condizioni diverse, ossia con la fossa in posizione esterna o interna, fa sì che le distanze relative tra le barriere non siano mai le stesse da gara a gara, rendendo impossibile prevedere una

possibile ideale distribuzione ritmica, che permetta all'atleta di affrontarle con il miglior rapporto ampiezza-frequenza del passo. Oltre alla posizione della fossa poi, le distanze tra i singoli ostacoli, pur restando uguali tra uno e l'altro, potranno variare a seconda del raggio di curvatura delle curve e della lunghezza dei rettilinei. Anche le gare con fossa interna potranno essere diverse tra loro, così come le gare con fossa esterna tra loro, come già spiegato nel secondo paragrafo.

Nel passato poi, vedi Olimpiadi di Seoul 1988 e Europei di Spalato 1990, ci sono state gare in cui neanche la distanza tra le singole barriere era la stessa.

Nei 400 ostacoli ad esempio, gara in cui la ritmicità per gli atleti di élite è ben definita e assolutamente necessaria, le distanze tra la partenza e il primo ostacolo (45 metri), tra i singoli ostacoli (35 metri), e tra l'ultimo ostacolo e l'arrivo (40 metri) sono fisse e universali.

Il secondo motivo riguarda la presenza di avversari che corrono con noi.

Nei 400 ostacoli l'atleta si dispone sui blocchi e sa che dovrà affrontare 10 ostacoli nel migliore dei modi, più velocemente possibile, stando nella corsia a lui assegnata, dovendo battere avversari che a loro volta corrono nella propria.

Il contatto con gli avversari però non sarà mai possibile, il rapporto tra l'atleta e l'ostacolo che lo aspetta è diretto e ben prestabilito, non ci possono essere intromissioni degli altri atleti.

(Il mio vicino di corsia potrebbe cadere e finire nella mia, ma questo è un altro discorso).

Nei 3000 siepi invece, ad ogni passaggio delle barriere c'è un ostacolo solo per volta che deve essere affrontato. Per quanto sufficientemente largo, ci saranno un minimo di 12 atleti in finali internazionali che lo attaccano. La situazione non può mai essere prevista a priori, dovrò magari allargarmi in corsa e percorrere più spazio, sarò costretto a rallentare, chi mi è davanti potrebbe cadere e così via.

Pensare a un concetto di ritmica come quello dei 400 ostacoli sarebbe assurdo.

Il terzo motivo è quello più importante e interessante. Abbiamo detto che parlare di ritmica nei 3000 siepi, riferendosi al concetto dei 400 ostacoli (o a quello delle distanze più brevi) non è possibile. Ammettendo che fosse possibile, avrebbe senso farlo?

I 400 ostacoli sono una gara di velocità, dove l'aspetto tecnico relativo al passaggio dell'ostacolo, in connubio con l'aspetto energetico del meccanismo anaerobico lattacido, prevalente in questa competizione, sono determinanti.

Chi vuole ambire alla vittoria, tra gli atleti di élite, non può assolutamente permettersi di perdere decimi o centesimi durante la corsa.

La tecnica del passaggio dell'ostacolo deve essere molto buona, la perdita di velocità nel suo valicamento pressochè nulla. Essendo una gara a carattere prevalentemente lattacido, la distribuzione dello sforzo deve essere tale da permettere di ottenere il massimo risultato possibile, senza eccessivi rallentamenti nel finale, prevalentemente dovuti all'accumulo di acido lattico. Vincere significa impiegare il tempo più basso possibile, ossia essere il più veloce possibile.

La formula da cui possiamo partire è molto semplice, nota a tutti, ma serve ai nostri scopi:

$$\text{VELOCITA'} = \text{AMPIEZZA} \times \text{FREQUENZA} \quad (1)$$

La velocità di un atleta che corre è data dal rapporto della frequenza per l'ampiezza del suo passo.

Il quattrocentista ad ostacoli, come in generale qualunque corridore, deve riuscire a mantenere più alti possibili i due parametri per ottenere lo scopo della velocità massima possibile.

Se consideriamo il record del mondo, 46" 78, fatto realizzare da Kevin Young il 6 Agosto del 1992 alle Olimpiadi di Barcellona, esso corrisponde ad una velocità media di gara di 30.78 Km/ora.

La velocità è dunque elevatissima: le capacità umane di esprimere alti valori di frequenza e di ampiezza del passo in corsa hanno dei limiti fisiologici e meccanici. Non posso ottenere una velocità così alta, tenendo anche conto della presenza degli ostacoli, se sia l'ampiezza che la frequenza non sono entrambe su valori molto elevati.

Il fatto di stabilire una ritmica ben precisa da seguire in gara ha lo scopo di massimizzare i due fattori, ossia trovare un rapporto ideale tra l'ampiezza e la frequenza tale da rendere l'azione di corsa il più continua possibile, senza rallentamenti in prossimità degli ostacoli.

La ritmica sarà costruita in funzione delle caratteristiche antropometriche dell'atleta, delle sue capacità e caratteristiche tecniche e organiche, in particolare la capacità e la potenza lattacida.

Ecco quindi i famosi tredici passi tra gli ostacoli di Edwin Moses, la capacità di Kevin Young di arrivare a farne dodici in alcuni tratti di gara, la distribuzione del nostro Fabrizio Mori, fatta da 22 passi fino al 1° ostacolo, 14 passi tra gli ostacoli dal 1° al 6°, 15 passi dal 6° al 10°, con un finale decisamente veloce, che privilegia la frequenza rispetto alla ampiezza.

La gara dei 400 ostacoli è relativamente corta, gli ostacoli sono a distanza di trentacinque metri tra loro, quindi non molto lontani uno dall'altro, l'impegno dell'atleta è sempre massimo. Stabilire una ritmica precisa è ovvio e necessario, con uno scopo funzionale, quello di ottenere la massima velocità e quindi il massimo risultato possibile.

Nei 3000 siepi il discorso è nettamente diverso.

Se consideriamo il record del mondo, 7' 55" 72 di Bernard Barmasai stabilito il 24 Agosto 1997 a Colonia, otteniamo una velocità media di gara di 22.70 Km/ora.

La velocità di gara è ovviamente sempre elevata, relativamente alla gara, ma è decisamente più bassa in relazione a quella dei 400 ostacoli, circa i due terzi della prima.

Ovviamente anche qui l'obiettivo è finire la gara nel tempo minore possibile, quindi con la velocità compatibilmente più alta.

Essendo però il **valore di velocità notevolmente più basso, l'atleta ha una possibilità decisamente maggiore di fare leva sui due parametri, aumentando ora la frequenza, ora l'ampiezza, in funzione delle necessità, della situazione, del momento di gara.**

Il fatto di non rallentare al momento di passare gli ostacoli è sempre fondamentale, basilare, ma l'atleta non è obbligato ad una ritmica ferrea, ben precisa.

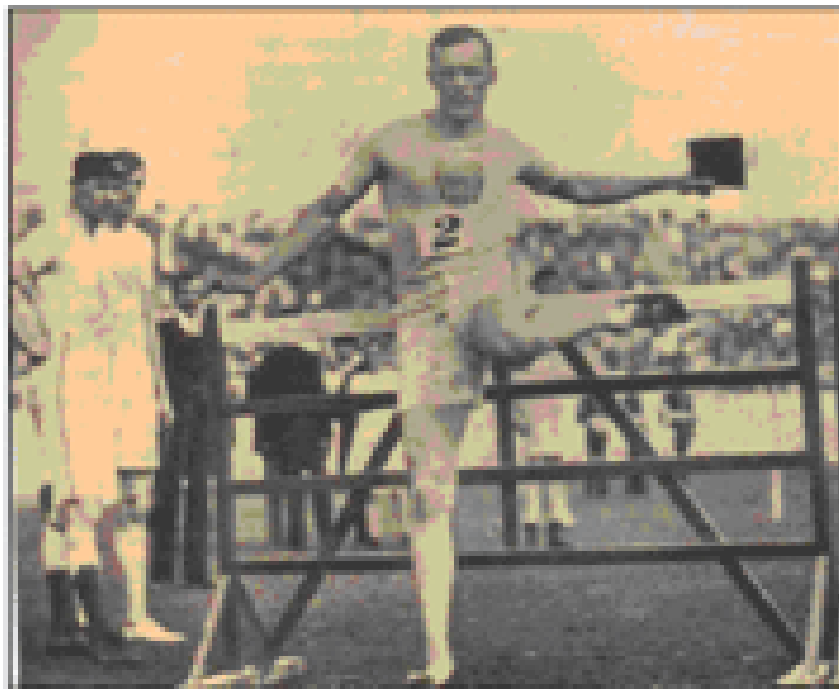
Pensiamo ad esempio di proporre a un atleta di percorrere un certo tratto di corsa a velocità massimale o submassimale, facendo ripetere l'esercizio più volte, con un tempo di recupero sufficiente, in relazione alla velocità e alla distanza percorsa, affinché l'atleta possa svolgere le ripetute in condizioni di sufficiente freschezza, paragonabili tra loro ogni volta.

Ci renderemo conto che il numero di passi compiuti dal soggetto sarà pressochè costante, con una differenza che sarà maggiore all'aumentare della distanza da percorrere e, per ragioni energetiche e di affaticamento, al diminuire del recupero.

Se invece proponessimo all'atleta di percorrere la stessa distanza ad una velocità blanda, ma comunque costante tra le prove, ci accorgeremmo che la differenza tra i passi compiuti in esse sarà maggiore.

Questo perchè è più facile variare ampiezza e frequenza a velocità bassa, essendoci margini più ampi, che a velocità alta, quando le possibili variazioni sono minime.

Soprattutto dal punto di vista energetico, fisico e mentale, ci si rende conto che pensare di stabilire una ritmica preconcepita sarebbe assurdo.



Una immagine “d’epoca”

Il corridore infatti si trova a dover correre per 3000 metri, distanza 7.5 volte più lunga dei 400, affrontando 35 barriere, di cui cinque con la presenza di una fossa profonda 70 centimetri massimi, e distanti tra loro almeno il doppio che nei 400, con uno sforzo muscolare e energetico decisamente elevato, con avversari continuamente da controllare e che possono mettere in crisi la tua azione di corsa.

E’ impossibile pensare che l’atleta in tutto questo tempo e in queste condizioni non sia soggetto a rallentamenti e accelerazioni momentanee, errori nell’approccio dell’ostacolo, “slalom” per evitare gli avversari e così via.

Il ritmo è frutto di situazioni tattiche, energetiche, fisiche, mentali momentanee.

Ritengo che se un atleta volesse provare a fare una gara con lo scopo fantasioso di portarla a termine con una ritmica costante o ben standardizzata, non solo avrebbe scarse opportunità di riuscirci, ma quasi sicuramente finirebbe nelle retrovie.

Stabilita l’aritmicità dei 3000 siepi nel suo senso più stretto, **quali sono state le gare in cui si è avuta una distribuzione ritmica più costante delle altre?**

Se poniamo l’attenzione sulle gare esaminate nel precedente paragrafo, dalla tabella 4.1 appare evidente che la differenza minima per quanto riguarda i passi compiuti tra un ostacolo e l’altro risale a Roma 1987. In questa occasione Panetta si è staccato a metà corsa, facendo gara di testa solitaria, mantenendo un ritmo decisamente alto e piuttosto costante. Non è stato infastidito da avversari intorno, affrontando le barriere senza problemi di intralcio o visuale non perfetta.

Anche i parziali sui chilometri denotano questa regolarità:

2’43” 66 il primo, 2’42”96 il secondo, 2’ 41” 95 il terzo.

La regolarità dei tempi intermedi tra le barriere, testimoniata anche dal differenziale di 1" 5 sui tempi parziali è proprio dovuta al fatto che Panetta ha saputo fare **corsa solitaria, staccando tutti sul ritmo, senza condizionamenti diretti degli avversari, ponendosi in condizioni senz'altro più vicine del normale all'atleta che fa la sua gara in corsia**. L'altro differenziale minimo per quel che riguarda i tempi di percorrenza tra le barriere si è potuto rilevare a Goteborg in semifinale, dove Kiptanui, pur mantenendosi in gruppo e non facendo corsa solitaria, ha saputo in un certo senso "isolarsi", seguendo un suo ritmo pressochè costante, pensando solo a qualificarsi senza spendere eccessive energie.

E' ovvio quindi notare che distribuzione ritmica e tattica di gara non sono mai indipendenti tra loro, ma strettamente vincolate e correlate.

Stabilito che nei 3000 siepi non c'è ritmica nel senso classico del termine, vediamo quale può essere la giusta interpretazione della gara.

A mio pare il modello ideale del Siepista moderno è proprio quello che non ha ritmo ben preciso, unico, ma che sa adattare il proprio variandolo, adattandolo alle situazioni, modificandolo secondo le esigenze della corsa.

La vera funzionalità della ritmica in questa competizione è proprio quella di non avere uno schema preciso, non essendo mai uguale a se stessa e ripetitiva la situazione di gara.

Questo non significa che l'atleta siepista sia uno sprovveduto, tutt'altro; e' al contrario un atleta che sa adattarsi e interpretare bene le situazioni.

La gara che secondo me esprime meglio questa mia visione della competizione è stata quella dei Mondiali di Tokyo del 1991, vinta da Moses Kiptanui.

Ritengo che Kiptanui, sia uno dei modelli da seguire, e mi riferirò a lui anche più avanti in merito ad altri punti. Atleta eccezionale, primo uomo capace di sfondare il muro degli 8 minuti, vincitore di tre edizioni consecutive dei Mondiali (1991,93,95), primatista Mondiale dei 5000, a mio parere capace di interpretare tatticamente e ritmicamente la gara come pochissimi.

Uomo dotato di un carisma notevole tra i suoi connazionali e leale a tal punto da rinunciare alla partecipazione alle Olimpiadi di Barcellona per non precludere quella dell' amico che lo aveva battuto ai Trials nazionali.

Kiptanui è giunto all'ultimo giro alla testa di un quartetto comprendente i connazionali Kariuki, Sang e l'algerino Bramhi. Fino a quel momento, al di là del numero di passi percorsi tra gli ostacoli, aveva adottato una distribuzione ritmica dell'uso della gamba di attacco pressochè costante: tranne che in occasione del 27° ostacolo, attaccato con la gamba destra, tutte le barriere relative alla fossa erano state attaccate con la gamba destra in appoggio, tutti i rimanenti ostacoli con la sinistra.

La sinistra è stata usata come arto di attacco dell'ostacolo anche per il 31° e 32° ostacolo.

Dal 32° Kariuki si è portato spalla a spalla con Kiptanui, nel tentativo di superarlo.

Il tentativo è risultato vano, in quanto Kiptanui è riuscito a variare completamente la sua ritmica, affrontando il 33° ostacolo con la destra e l'ultima fossa appoggiandovi la gamba sinistra, realizzando i due parziali cronometrici più bassi della gara (12"8 e 12" 7, insieme con il successivo tra il 34° e il 35° di 12"6). Kariuki, che sembrava poter avere la meglio, veniva ricacciato indietro al passaggio dell'ostacolo, proprio grazie alla capacità del vincitore di cambiare uno schema che sembrava acquisito, in funzione di uno scopo, quello della velocità, non di una ipotetica ritmica, che qui non avrebbe avuto senso.

Altro esempio a cui ci si può riferire è quello dei Mondiali di Atene del 1997.

Qui il vincitore è stato Wilson Kipketer, con un finale di gara eccezionale.

In primo luogo Kipketer si è dimostrato atleta sufficientemente ambidestro, capace di attaccare, dei 28 ostacoli che è stato possibile esaminare, 8 con la sinistra e 20 con la destra.

Iniziato l'ultimo giro in 4° posizione, si portava in 3° al 33° ostacolo; fino a quel momento aveva affrontato tutte le riviere appoggiandovi sopra il piede, alternando l'uso della gamba destra e

della sinistra. Sull'ultima riviera invece riesce ad attaccare in piena accelerazione, superandola in maniera diretta, senza appoggio, infilandosi praticamente tra Kiptanui e Barmasai, affrontando ancora l'ultimo ostacolo in 2° posizione, e bruciando Kiptanui nel finale.

Anche in questo caso la capacità di un atleta di uscire dagli schemi, scegliendo la giusta variazione ritmica si è rivelata vincente.

Vorrei sottolineare "la giusta soluzione", perchè occorre saper cambiare, adattarsi, ma in maniera oculata, quando è necessario.

In occasione degli Europei di Budapest del 1998, il tedesco Kallabis ha praticamente compiuto lo stesso gesto di Kipketer; a differenza del keniano il tedesco aveva staccato tutti a partire dal 12° ostacolo, e nel finale doveva contenere il tentativo di rimonta di Lambruschini e del Norvegese Svenoy.

Dopo aver attaccato tutte le riviere facendo uso dell'appoggio del piede su di essa, sia destro che sinistro, ha affrontato l'ultima in maniera diretta, toccando terra però completamente sbilanciato, appoggiando le mani al suolo e evitando la caduta per miracolo.

Quella che per Kipketer si è rivelata una mossa vincente per Kallabis ha rischiato di trasformarsi in disfatta.

Questo supporta ancor più il fatto che non esiste ritmica universalmente valida in questo tipo di gara, ma uomini che la devono interpretare in maniera corretta.

Della tattica di gara parlerò più diffusamente più avanti, ma già da ora è chiaro che essa non è fine a se stessa, ma si basa sulla valutazione degli atteggiamenti più opportuni da tenere in casi come questo.

L'atleta che corre le siepi, proprio in funzione della sua duttilità deve quindi essere in grado di variare con facilità ampiezza e frequenza.

Ritengo quindi fondamentale che il siepista all'interno del suo programma di allenamento curi in particolare modo questo aspetto.

Le varie esercitazioni relative alla tecnica di corsa, alla cura del gesto correttamente eseguito dovranno essere presenti a partire dal periodo introduttivo, permanendo nei periodi seguenti.

L'atleta dovrà curare la capacità di accelerare, quella di variare l'ampiezza e la frequenza. Dovrà essere in grado di correre alle varie velocità mantenendo un corretto assetto, con una azione fluida e poco dispendiosa.

E' impossibile pensare che un atleta sia in grado di mantenere una azione efficiente nelle varie situazioni di una corsa con 35 barriere da superare, particolarmente dispendiosa e esigente in termini energetici, se non è pienamente in grado di farlo sul piano e per brevi tratti.

Molto spesso ci sono atleti anche di buon valore e che possono vantare ottime prestazioni, che purtroppo hanno una azione di corsa ottima solo a certi ritmi. Questa perde efficacia se il ritmo di gara si allontana dal loro standard: non dovrebbe accadere per nessun corridore, ma in particolare per un siepista

Certamente è difficile riuscire a intervenire su questo aspetto con corridori che hanno già una certa età, con schemi motori carenti ma ormai consolidati nel tempo. Le possibilità di intervento e miglioramento saranno certamente più limitate, i tempi di apprendimento molto più lunghi. Dover dedicare più tempo del necessario a questo aspetto per cercare di colmare queste carenze, significa sottrarre a quello dedicato al lavoro specifico del mezzofondista mirato alla costruzione delle qualità muscolari e organiche, con i vari lavori di potenziamento e tutto il lavoro di corsa, nelle sue forme più varie, rivolto alla costruzione della prestazione.

E' importantissimo invece trovare il tempo di curare questo aspetto con i giovani, nelle età dove apprendere è molto più facile e molto veloce, il terreno su cui lavorare è ancora vergine, gli schemi coordinativi e motori fondamentali si fanno propri, si consolidano con il tempo e l'esercizio e diverranno la base su cui costruire le qualità del futuro atleta.

Ovviamente il discorso è estensibile a tutte le specialità ed ha carattere generale.

Come detto in precedenza, a ben vedere, l'obiettivo fondamentale è sempre uno: essere più veloci possibile, quindi rallentare il meno possibile al momento del passaggio dell'ostacolo. Questo è ciò che differenzia la gara con le siepi dalle altre gare di mezzofondo piane. Oltre a questo gli aspetti fondamentali da tenere presenti sono quello di non spendere energia inutile e preziosa ed evitare traumi.

L'approccio all'ostacolo è generalmente attuato tramite la riduzione della ampiezza del passo e l' aumento della frequenza. Questo permette all'atleta un avvicinamento più sicuro, riuscendo se necessario a correggere anche all'ultimo momento errori nell'approccio e nella distribuzione della falcata. (E' chiaro che l'atteggiamento ideale sarebbe quello di non diminuire assolutamente la velocità, se non addirittura di accelerare nel limite del possibile.)

Ritengo che questo atteggiamento sia accettabile fino ad un certo punto, fino cioè a quando l' aumento di frequenza possa compensare la riduzione di ampiezza; diventa inaccettabile nel momento in cui la velocità cala drasticamente e ci si riduce a un numero spropositato di "passettini", con il risultato di venire passati dagli avversari, sprecare inutili energie per riprendere l'azione di corsa, vanificare magari un'azione brillantemente intrapresa tentando un attacco.

Il nostro Lambruschini è purtroppo uno degli atleti che spesso in gara ha palesato questo tipo di problema.

Nella finale Europea di Helsinki nel 1994, dove si è laureato Campione continentale, il suo ultimo giro è stato emblematico di questa situazione.

Alessandro ha attaccato Carosi tra il 32° e il 33° ostacolo, ad andatura notevolissima, staccandolo decisamente; avvicinandosi al 33° ostacolo ha però sbagliato completamente ritmica, diminuendo drasticamente l'ampiezza, compiendo una serie di passettini spropositati. Tutto ciò ha permesso a Carosi, più accorto tecnicamente e abile, di rifarsi sotto. Così facendo Lambruschini ha reso vano un attacco che sarebbe sicuramente risultato decisivo senza possibilità di repliche, ed ha speso energie inutilmente, tenendo conto che diminuire drasticamente la velocità non comporta soltanto una perdita di tempo, ma anche un consumo energetico notevolissimo, dovuto all'energia cinetica spesa per riaccelerare il corpo.

La situazione si è ripetuta anche sull'ultima riviera, così come nel superare l'ultimo ostacolo il toscano ha avuto dei problemi. Ha vinto perché era sicuramente il mezzofondista più forte e in più in forma, non il più bravo tecnicamente nel passare le barriere.

E' chiaro che riuscire a trovare la giusta miscela, il giusto compromesso nell'approcciare l'ostacolo è più facile quando la velocità è più ridotta, le energie sono intatte e la fatica muscolare ed organica non è ancora a livelli elevati. Le difficoltà ritmiche in relazione all'approccio all'ostacolo diventano in genere maggiori nel finale di gara ed in competizioni particolarmente "tirate" per questi motivi.

D'altra parte nelle fasi iniziali della gara spesso gli atleti sono intruppati, i contatti sono frequenti, la visione dell'ostacolo mentre ci si avvicina è spesso difficoltosa, esistono quindi problemi di altro tipo.

In alcune occasioni si è potuto osservare atleti che si sono avvicinati all'ostacolo riducendo viceversa la frequenza e aumentando notevolmente l'ampiezza del passo; è chiaro che non è sempre vero che questo atteggiamento sia sbagliato, ma a mio parere è da evitare: l'azione di corsa rischia solamente di indurirsi, i tempi di appoggio a terra diventano sensibilmente più elevati, il gesto atletico, mi si passi il termine, diventa più simile ad una serie di "balzi" e la velocità si riduce notevolmente. La ripresa di corsa in tempi brevi, al momento del contatto a terra, diventa problematica.

In genere gli atleti kenyani sono piuttosto abili nel riuscire ad affrontare l'ostacolo con buona velocità, anche se spesso la loro tecnica di passaggio non è certo esemplare, anzi in certi casi decisamente scorretta.

L'esempio più evidente tra le gare esaminate è quello del keniano Koskei ai Mondiali di Göteborg, dove ha affrontato vari ostacoli compiendo addirittura una specie di piccolo "pre-salto" prima di staccare da terra l'arto di attacco. In occasione del 16° ostacolo ha addirittura valicato la barriera contemporaneamente con entrambi gli arti, con le ginocchia piegate e i piedi ben più alti delle ginocchia stesse, molto vicino ai glutei.

La loro eccezionale elasticità muscolare, unita alla mobilità articolare, alla scioltezza dei movimenti, ad una azione di corsa leggera ed elastica, permette loro il lusso di concedersi queste "variazioni sul tema" o mancanze tecniche e risultare lo stesso competitivi.

Koskei ha gareggiato a piedi scalzi, segno certamente in primo luogo di una sua abitudine, ma anche di una esplosività e di elasticità che non hanno certo bisogno di scarpe chiodate per essere esaltate.

Tra di loro esistono comunque atleti in possesso di una padronanza tecnica molto buona, esempio per tutti Kiptanui.

Rispetto all'azione di corsa di un ostacolista delle gare veloci, l'azione tecnica del passaggio è generalmente meno esasperata, la fase di volo è decisamente più lunga, il baricentro dell'atleta compie una parabola più alta, l'ostacolo viene attaccato più vicino. L'azione di prima gamba avviene spesso con il piede ben più avanzato del ginocchio anche in fase di attacco, la seconda

gamba è meno incisiva nell'intento di portare l'atleta a riprendere con decisione l'azione di corsa con rapidità ed efficacia. Anche i tempi di ammortizzamento alla discesa dell'ostacolo sono generalmente più lunghi.

La ritmica di avvicinamento alla rieviera merita un discorso a parte.



Giovane atleta statunitense nel superamento della rieviera

E' da alcuni anni ormai che ci sono due modi differenti di approcciarvisi: quello di attaccarla appoggiandovi il piede sopra e quello di valicarla in maniera diretta, senza nessun contatto del piede su di essa.

La prima tecnica è quella classica, usata dalla maggior parte degli atleti anche adesso.

La seconda è stata praticamente introdotta da alcuni kenyani, direi in maniera evidente nell'anno 1995, con l'attuale primatista Mondiale Barmasai esponente più evidente.

Dai dati in mio possesso ritengo che il primo atleta a proporla in finali di manifestazioni internazionali sia stato Matthew Birir alle Olimpiadi di Barcellona del 1992.

Lo scopo della prima tipologia è quello, usando come punto di appoggio la riviera, di cadere il più lontano possibile dal punto più profondo della fossa, cercando comunque di evitare dispendi energetici; quello della seconda di velocizzare al massimo i tempi di valicamento.

La ritmica di avvicinamento deve essere moderatamente accelerata, anche qui ovviamente aumentando la frequenza e diminuendo l'ampiezza degli ultimi 6-8 passi; nel caso la tecnica usata sia quella del valicamento diretto la accelerazione deve essere necessariamente più elevata, altrimenti si rischia in primo luogo di sbagliare completamente il passaggio e urtare sulla barriera, in secondo luogo di compiere un salto troppo corto che significherebbe atterrare dove la buca è più profonda, con impatti molto forti a carico delle strutture muscolari, articolari e tendinee, e con un dispendio energetico molto elevato.

Approcciare la riviera con una ritmica di corsa adeguata è fondamentale come per gli altri ostacoli. In questo caso lo è ancor più, per i motivi descritti sopra, uniti a una grossa difficoltà nel riprendere l'azione di corsa in modo coordinato e rapido se l'intera azione di superamento non viene eseguita in modo corretto.

Al momento della ricaduta a terra il cedimento della gamba di appoggio dovrà essere moderato, e l'azione dell'altro arto sarà costituita da un appoggio breve e rapido, anche qui privilegiando la frequenza alla ampiezza, per consentire una ripresa di corsa in modo rapido e coordinato.

Dal punto di vista della distribuzione dell'uso della gamba di attacco, elemento utile e necessario parlando di ritmica, le due tabelle seguenti riassumono le conclusioni che è stato possibile trarre dall'esame delle gare descritte nel passaggio precedente.

In tabella 4.2, nella prima colonna viene riportato il numero degli ostacoli che è stato possibile esaminare per ogni gara: come ho già specificato infatti, avendo fatto uso di immagini televisive per ricavare i dati, non è stato sempre possibile vedere tutti gli ostacoli. In ogni caso comunque il numero di ostacoli visionati è stato decisamente alto, spesso quasi pari al totale, statisticamente attendibile.

Nella seconda colonna viene riportato il numero di ostacoli attaccati con la gamba destra, nella terza con la sinistra. Ovviamente la somma dei valori della seconda e terza colonna dà come il risultato il valore riportato nella prima.

La tabella 4.3 invece prende in esame in particolare il passaggio della riviera. Il criterio è lo stesso usato per la tabella 4.2.

In ogni gara come già detto i dati sono riferiti al vincitore; unica eccezione la Semifinale di Göteborg 1995, dove vinse Al-Asmari, ma i dati sono riferiti al vincitore dei Mondiali Moses Kiptanui.

	TOTALE OSTACOLI ESAMINATI (SU 35)	GAMBA DI ATTACCO	
		DESTRA	SINISTRA
ROMA 1987	33	31	2
SEOUL 1988	30	30	0
SPALATO 1990	32	32	0
TOKYO 1991	33	8	25
BARCELLONA 1992	32	10	22
STOCCARDA 1993	23	5	18
HELSINKI 1994	30	8	22
GOTEBORG '95 (SF)	30	9	21
GOTEBORG '95 (F)	31	10	21
ATLANTA 1996	33	33	0
ATENE 1997	28	20	8

ZURIGO 1997	27	19	8
BUDAPEST 1998	30	9	21

Tabella 4.2 - 3000 Siepi: Uso della gamba di attacco all' ostacolo
(Manifestazioni Internazionali 1987-1998)

	TOTALE RIVIERE ESAMINATE (SU 7)	GAMBA DI ATTACCO	
		DESTRA	SINISTRA
ROMA 1987	7	7	0
SEOUL 1988	5	5	0
SPALATO 1990	7	7	0
TOKYO 1991	7	6	1
BARCELLONA 1992	7	6	1
STOCCARDA 1993	5	4	1
HELSINKI 1994	6	6	0
GOTEBORG '95 (SF)	7	7	0
GOTEBORG '95 (F)	7	7	0
ATLANTA 1996	7	7	0
ATENE 1997	5	4	1
ZURIGO 1997	6	6	0
BUDAPEST 1998	6	2	4

Tabella 4.3 - 3000 Siepi: Uso della gamba di attacco alla riviera
(Manifestazioni Internazionali 1987-1998)

Dalla prima tabella emerge un dato che ritengo fondamentale: il corridore delle siepi sta diventando sempre più un ambidestro.

Il fatto che l' ambidestrità sia una qualità molto importante per questa tipologia di atleta è noto da parecchi anni, ma credo che la ricerca dell'affinamento reale di questa qualità ed il suo uso in gara sia piuttosto recente.

Dalla tabella 4.2 appare abbastanza evidente che, a partire dai Mondiali di Tokyo, l'uso percentuale di entrambe le gambe nell'attacco all'ostacolo ha assunto una certa rilevanza, con l'eccezione delle Olimpiadi di Atlanta.

In una gara come i 3000 siepi l' ambidestrità diventa fondamentale. In una competizione dove come si è detto non può esserci una ritmica nel senso stretto ben definita, ma dove comunque ogni perdita di velocità è da evitare, essere in grado di affrontare la barriera con entrambi gli arti significa possedere un' arma in più.

Mi pare ovvio che l'atleta ambidestro sarà in grado di avvicinarsi all'ostacolo senza dover in genere ridurre l'ampiezza più di tanto, senza dover ricercare a tutti i costi il giusto rapporto spazio-velocità per poter attaccare l'ostacolo nell'unica maniera che gli è possibile.

Il discorso fatto per l'allenamento della capacità di un atleta di correre in ampiezza e frequenza va riportato in maniera identica, ma ancora più esaltata nell' ambito degli ostacoli.

L'atleta che corre le siepi dovrà trovare il tempo nell'allenamento per dedicarsi all'affinamento della tecnica di passaggio delle barriere.

Chiaramente, come già detto, non si ricercherà la stessa perfezione tecnica degli ostacolisti veloci, ma la capacità di automatizzare un gesto efficiente, rapido, il più possibile poco dispendioso ed economico, in grado di raggiungere 3 scopi fondamentali: evitare i rallentamenti, evitare gli sprechi energetici, evitare i traumi.



Uscita in grande spinta dalla riviera

Le cose vanno di pari passo, in quanto il gesto tecnicamente corretto è in genere il più economico ed il più coordinato ed equilibrato, riducendo i rischi di infortunio.

Il dedicare tempo agli ostacoli potrà anche servire come momento di diversione nell'allenamento rispetto a quella che alla lunga, in particolare per il mezzofondista in certi periodi, potrebbe diventare una situazione di lavoro monotono dedicato in gran parte alla corsa.

Per il lavoro specifico sugli ostacoli il discorso sarebbe molto lungo. Esso comprenderà tutti gli esercizi di base e le andature tecniche tipiche degli ostacolisti.

Mi preme comunque sottolineare la presenza di due momenti ben distinti: quando il lavoro sarà destinato alla ricerca dell'affinamento della tecnica in sè, alla tecnica specifica, gli esercizi, i vari mezzi, saranno usati in condizioni di freschezza del soggetto, al fine di poter creare i presupposti per un corretto apprendimento; quando invece lo scopo sarà quello di migliorare il passaggio dell'ostacolo in relazione alla gara, riproponendo le stesse situazioni, allora sarà normale ricreare situazioni di fatica e impegno fisico. In questa seconda ottica si inquadrano ad esempio le ripetute su tratti di gara più o meno lunghi, a seconda dello scopo e del periodo, comprendenti il superamento delle barriere.

Gli stessi ostacoli potranno essere posti alle distanze di gara, o a distanze differenti, al fine di riproporre le difficoltà della competizione e le sue caratteristiche di aritmicità.

Il siepista moderno deve trovare il tempo di dedicare una certa fetta dell'allenamento alla preparazione specifica sugli ostacoli. Purtroppo in molti casi la tentazione è sempre quella di privilegiare i lavori specifici del mezzofondista, in parole povere la corsa. Questo accade spesso per problemi di tempo, ritardi nella preparazione dovuti a infortuni o imprevisti. Per certi versi il concetto è certamente giustificabile, il siepista è in primo luogo un mezzofondista.

Il suo lavoro fondamentale, in tutti i periodi sarà quello del corridore. La descrizione dei mezzi di allenamento, della corsa in tutte le sue forme, meriterebbe pagine e pagine, e ritengo non sia opportuno dilungarmi qui.

Sicuramente il tempo maggiore, soprattutto nel periodo speciale, riguarderà gli allenamenti dedicati al miglioramento della potenza aerobica, lavorando a velocità molto prossime e spesso superiori alla soglia anaerobica, senza d'altra parte trascurare gli aspetti del lavoro lattacido e della resistenza alla velocità.

Riuscire a ritagliare una fetta di tempo per la preparazione sugli ostacoli è comunque d'obbligo.

Il corridore sulle siepi di oggi non può più essere, come forse un tempo era, un mezzofondista un po' più scarso degli altri che si ritaglia il suo spazio in una gara anomala e meno frequentata; non può essere nemmeno un atleta dotato di ottime capacità coordinative e di destrezza, con una buona tecnica sugli ostacoli, che si dedica a una gara di resistenza sottoponendosi ad un allenamento specifico per migliorare le sue discrete qualità condizionali (la prima ipotesi è più realistica, la seconda un po' più fantasiosa).

Il siepista di oggi è un corridore completo.

Basti ricordare che il 3 volte Campione del Mondo Moses Kiptanui ha stabilito a Roma l' 8 Giugno del 1995 il Record Mondiale dei 5000 metri, con un fantastico 12' 55" 30, migliorando il precedente Record di Haile Gebresilase di ben 1" 66.

Il 16 Agosto 1992 ha stabilito anche il Record del Mondo sui 3000 metri piani, a Colonia, con 7' 28" 96, migliorando il precedente di Aouita di 49 centesimi, e tre giorni dopo quello dei 3000 siepi, a Zurigo con 8' 02" 08, detenendoli in contemporanea per quasi due anni.

(Il record del Mondo sui 3000 piani gli verrà strappato il 2 Agosto 1994 a Montecarlo dall'algerino Morceli, con 7' 25" 11). Inoltre si era laureato Campione del Mondo Juniores nei 1500, vincendo il titolo a Plovdiv (Bulgaria) nel 1990 in 3' 38" 32.

La seguente tabella prende in esame il confronto durante gli anni, in alcune date salienti, tra i Record del Mondo dei 3000 piani e dei 3000 siepi.

Nella prima colonna viene riportato l'anno a cui ci si riferisce, nella seconda il Record del Mondo dei 3000 piani in quel momento con il suo autore, nella terza quella dei 3000 siepi con l'autore; nella quarta la differenza tra i due tempi.

Tengo a precisare che i tempi messi a confronto sono stati Record Mondiali in contemporanea con riferimento allo stesso anno, alla fine della stagione. Ad esempio nel 1975 Garderud migliorò il Record per due volte, e nella tabella, ovviamente viene riportato il secondo Record, il migliore.

ANNO	3000	3000 siepi	DIFF.
1914	8' 36" 8 (Kolehmainen, FIN)	9' 49" 8 (Ternstrom, SWE)	1' 13" 0
1923	8' 27" 8 (Nurmi, FIN)	9' 36" 0 (Ambrosini, ITA)	1' 08" 2
1934	8' 18" 4 (Nielsen, DEN)	9' 09" 4 (Iso-Hollo, FIN)	51" 0
1949	7' 58" 8 (Reiff, BEL)	8' 59" 6 (Elmsater, SWE)	1' 00" 8
1956	7' 52" 8 (Pirie, GBR)	8' 35" 6 (Rozsnyoi, HUN)	42" 8
1965	7' 39" 6 (Keino, KEN)	8' 26" 4 (Roelants, BEL)	46" 8
1975	7' 35" 2 (Foster,GBR)	8' 09" 70 (Garderud, SWE)	34" 5
1992	7' 28" 96 (Kiptanui, KEN)	8' 02" 08 (Kiptanui, KEN)	33" 12
1995	7' 25" 11 (Morceli, ALG)	7' 59" 18 (Kiptanui, KEN)	34" 07
ATTUALE	7' 20" 67 (Komen, KEN)	7' 55" 72 (Barmasai, KEN)	35" 05

**** NOTA BENE:** tutti i dati riportati sono presenti nella letteratura; a livello ufficiale la IAAF ha ratificato ufficialmente il Record del Mondo sui 3000 piani a partire dal 1918, quello dei 3000 siepi dal 1954. ATTUALE è sempre riferito a fine 1998.

Tabella 4.4 - 3000 Piani -3000 Siepi: confronto tra i Record Mondiali nel tempo

Dalla tabella appare evidente che partendo da una differenza tra la miglior prestazione cronometrica di 1' 13" 0 del 1914, pur con gara dei 3000 siepi non ancora ben regolamentata e precisa, la differenza si è sempre più assottigliata nel tempo, con qualche oscillazione, fino ad arrivare ai 33"12 del 1992, di particolare significato in quanto stabiliti dallo stesso atleta e a distanza di soli 3 giorni, e agli attuali 35" 05.

Le nozioni relative alla metodologia di allenamento del corridore di resistenza sono via via progredite, influenzando il miglioramento in entrambe le gare; **il motivo dell' assottigliarsi della differenza tra i due Record è invece sicuramente da attribuire al fatto che i siepisti hanno via via curato maggiormente la preparazione specifica per gli ostacoli, non affrontandoli più in maniera avventurosa, ma preparandoli, trasferendo le conoscenze relative alle gare con ostacoli nel proprio allenamento.**

Il problema fondamentale, così come già detto riferendoci alla tecnica di corsa, è che un corretto passaggio dell'ostacolo, frutto di una abilità tecnica basata su schemi coordinativi generali ben acquisiti, possesso di destrezza e abilità motorie, è difficilmente apprendibile dopo una certa età.

Soprattutto riuscire a correggere atteggiamenti tecnici sbagliati sarà molto difficile, dopo che l'atleta li ha ormai meccanizzati, fatti suoi.

Anche in questo caso dover lavorare su una tecnica relativa all' ostacolo carente significherà dedicarci più tempo del dovuto, sottraendone al lavoro del mezzofondista evoluto, che dovrebbe arrivare alla sua piena maturazione agonistica con una tecnica acquisita e collaudata, continuare a lavorarci, mantenendola e affinandola, dedicando però gran parte del suo allenamento alla preparazione specifica della gara, fatta, non mi stancherò mai di dirlo, di corsa.

L'unico presupposto per arrivare ad un siepista maturo che sappia padroneggiare la tecnica degli ostacoli è quello di dedicare tempo a questo aspetto già da giovani.

L'età giovanile è il periodo aureo per poter sviluppare ed apprendere gli schemi coordinativi di base, che si evolveranno via via verso quelli più specifici. Il giovane, o meglio il bambino, acquisterà la padronanza degli schemi motori di base, evolvendo verso abilità motorie sempre più specifiche. Apprenderà le doti di destrezza che gli saranno utili in futuro non solo in qualunque sport, ma nella vita sociale in generale. [9]

E' noto che esistono "fasce sensibili" di età, quelle giovanili appunto in cui i miglioramenti di queste qualità e capacità sono possibili e rapidissimi; dopo purtroppo i miglioramenti divengono via via minori, e a prezzo di tempi molto lunghi.

Acquisite queste capacità, e continuando a lavorarci, il giovane si avvierà all'inizio della pratica sportiva, in un modello di multilateralità.

Questo, e mi preme sottolinearlo, non significa che si dedicherà a tante cose, facendole magari tutte male.

Cercherà di svolgere un lavoro generale che gli permetta di apprendere quante più nozioni motorie possibili, magari non elevatissime, ma in maniera corretta.

Nello specifico, il giovane della categoria ragazzi disputerà quante più gare possibili, delle varie specialità, non finalizzandole assolutamente per la prestazione, ma nella visione di un apprendimento il più esteso possibile.

Nella categoria cadetti, in vista di un probabile futuro mezzofondista, si dedicherà maggiormente ai vari tipi di corsa. Il possibile futuro siepista, continuerà a frequentare anche le corse ad ostacoli, lavorando sulla tecnica, iniziando dagli elementi più semplici, e passando a quelli più complessi solo dopo che i primi siano ormai automatizzati.

Tra le corse ad ostacoli ritengo quella dei 200 hs forse la più formativa, in una situazione che abbina oltre al passaggio dell'ostacolo, il problema di trovare un giusto rapporto tra ampiezza e frequenza.

Nella categoria allievi la finalizzazione del risultato in gara comincerà a prendere corpo; il mezzofondista si dedicherà alle corse di mezzofondo in genere, il siepista farà lo stesso, iniziando a correre la gara dei 2000 siepi, e se possibile, a mio parere, disputando anche qualche gara dei 400 ostacoli, dove il passaggio in velocità dell'ostacolo, unito ad una altezza non eccessiva per il mezzofondista (84 centimetri) costituirà comunque un banco di prova di tecnica, oltre che ad un allenamento specifico.

Fondamentale sarà quindi che il giovane, soprattutto il giovanissimo, costruisca una base motoria solida e consolidata, come supporto alla tecnica.

Correre anche un po' più a lungo del solito fin da giovani non farà sicuramente male, ma l'aspetto condizionale, migliorabile comunque in seguito e prerogativa specifica dell'atleta evoluto, passerà in secondo piano rispetto alla formazione generale del soggetto.

Saltare le tappe fondamentali comporterà problemi in seguito; per il siepista in particolare significherà trovarsi magari ad essere un mezzofondista valido sul piano, ma con carenze tecniche nella corsa o nel passaggio degli ostacoli.

Tornando al discorso dell'ambidestrità, mi pare abbastanza ovvio che, fondandosi su capacità coordinative e di destrezza non certo comunissime, vada ricercato fin da giovani, come elemento fondamentale per l'attività futura.

E' impensabile comunque che un siepista possa diventare ambidestro, se non padroneggia in maniera discreta almeno la tecnica con l'arto più abile.

Mentre un tempo comunque il passaggio con entrambi gli arti era forse più cercato in allenamento, come momento importante di crescita e affinamento tecnico, ora è sicuramente applicato anche in gara, in fasi in cui è necessario.

L'esempio più eclatante di questa nuova impostazione del siepista è stata a mio parere la finale degli ultimi Europei.

Il vincitore, il tedesco Damian Kallabis, ha mostrato una tecnica davvero eccellente, decisamente simile a quella degli ostacolisti veloci, con i dovuti aggiustamenti, ma con fasi di volo davvero molto ridotte, passaggio molto basso sull'ostacolo, ottima azione della gamba di attacco, dispendio energetico minimo, riducendo praticamente a zero i movimenti inutili, mantenendo il giusto assetto tra le parti del corpo, senza escursioni eccessive degli arti superiori per equilibrare posture scorrette con le altre parti del corpo. Come si può notare dalla tabella 4.2 ha attaccato 9 barriere con la gamba destra e 21 con la sinistra, delle 30 che è stato possibile visionare.

L'ambidestrità è evidente, ma quello che vorrei sottolineare è che il passaggio è stato tecnicamente corretto con gli entrambi gli arti; non una possibilità da usare per una ritmica efficace solo in alcuni momenti, ma una gesto tecnico e una soluzione tattica preparati e curati a dovere.

L'arto sinistro, anche statisticamente, si è rivelato quello più abile e di maggior uso, ma da un primo esame, sarebbe comunque stato piuttosto arduo stabilire quale dei due fosse il "dominante".

Mi si potrebbe obiettare che però in definitiva Kallabis sarà anche bello da vedere tecnicamente, abile sugli ostacoli, ma ha pur vinto “solo” gli Europei, è comunque lontano dal siepista forte perchè prima di tutto mezzofondista, gran corridore prima che ostacolista.

Questo è sicuramente vero, il siepista è prima di tutto un corridore, ci tengo sempre a sottolinearlo.

In ogni caso la vittoria agli Europei è stato prima di tutto frutto della sua abilità sugli ostacoli, unita a qualità di mezzofondista puro, oltre a una scelta tattica coraggiosa che alla fine ha pagato. La sua condizione atletica del momento a mio parere non era superiore a quella di Lambruschini. E’ pur vero però che Kallabis ha vinto con 8’ 13” 10, tempo forse non eccezionale, ma sicuramente molto buono, tanto da piazzarlo in quindicesima posizione tra gli atleti dell’anno, alle spalle soltanto del manipolo dei kenyani e di tre marocchini.

Kallabis si è dimostrato inoltre non un carneade qualsiasi, vincendo anche la Coppa del Mondo a Johannesburg il 12 Settembre 1998 in 8’ 31” 25 , battendo il keniano Barmasai, secondo in 8’ 31” 85, primatista del Mondo e capolista stagionale. Il Keniano non sarà stato in grandi condizioni di forma, ma in ogni caso non arrendevole e disposto a farsi battere dal primo venuto.



Differente approccio tecnico all’ ostacolo

Sempre per quel che riguarda l’ambidestrismo ritengo che il passaggio della riviera meriti un discorso a parte. A tal proposito ho riportato la tabella 4.3 .

Appare evidente come nell’attacco a questo ostacolo l’ambidestrismo sia molto più problematico. Tra le gare prese in considerazione quasi tutti gli atleti hanno sempre attaccato la riviera facendo uso dello stesso arto. La gamba più usata è stata decisamente la destra, anche per gli atleti che come prima gamba sugli altri ostacoli usavano generalmente la sinistra.

Esempi di questo atteggiamento sono Kiptanui e Lambruschini (Kiptanui come detto sapendo usare la destra anche sugli altri ostacoli quando necessario, Lambruschini con molta più difficoltà, appoggiandovi il piede quando costretto)

Lo stesso Lenzi, riguardo ai 3000 siepi dice: “ **l’arto che spinge e che poi sopporta l’impatto della caduta nella fossa è sicuramente il più forte ed il più “abile”, mentre si è difficilmente capaci di ambidestrisimo per l’esecuzione di questo esercizio**”. [10]

Dalla tabella 4.3 possiamo comunque notare come **gli atleti che si sono dimostrati ambidestri nel contesto generale di gara siano poi stati gli stessi ad avere lo stesso comportamento sulla riviera**. Anche qui in particolare spicca Kallabis, capace di affrontare anche la riviera con buona tecnica con entrambi gli arti.

La tecnica, quando ben acquisita, non è certo un meccanismo limitato, ma si mostra tale e utile in generale.

Per quanto riguarda la distribuzione ritmica relativamente ai chilometri di gara, la tabella 4.5 riporta i tempi parziali fatti segnare ai passaggi chilometrici delle gare prese in esame.

Oltre alle solite gare vengono riportati anche i parziali relativi all’attuale record del Mondo realizzato a Colonia il 24 Agosto 1997. Per ogni gara, la seconda riga riporta i tempi parziali relativi ad ogni chilometro. La tabella 4.6, basandosi sulla 4.5, riporta le differenze di tempo tra i parziali sul primo e il secondo chilometro e tra il primo e il terzo.

Nella seconda colonna i tempi sono preceduti dal segno meno quando il primo chilometro è stato più veloce del secondo (contenendo i dati ottenuti dalla differenza tra i tempi del 1° e 2° chilometro), il segno più se il 2° chilometro è stato più veloce del primo; discorso analogo per la terza colonna in relazione alla differenza tra 3° chilometro e 1°.

	1000	2000	3000
ROMA 1987	2' 43" 66	5' 26" 62	8' 08" 57
Mondiali		2' 42" 96	2' 41" 95
SEOUL 1988	2' 45" 51	5' 27" 88	8' 05" 51
Olimpiadi		2' 42" 37	2' 37" 63
SPALATO 1990	2' 42" 11	5' 28" 37	8' 12" 66
Europei		2' 46" 26	2' 44" 29
TOKYO 1991	2' 46" 36	5' 33" 03	8' 12" 59
Mondiali		2' 46" 67	2' 39" 56
BARCELLONA 1992	2' 44" 86	5' 31" 86	8' 08" 84
Olimpiadi		2' 47" 00	2' 36" 98
STOCCARDA 1993	2' 42" 34	5' 26" 71	8' 06" 36
Mondiali		2' 44" 37	2' 39" 65
HELSINKI 1994	2' 50" 44	5' 41" 25	8' 22" 40
Europei		2' 50" 81	2' 41" 15
GOTEBORG '95 (1° T)	2' 43" 98	5' 34" 25	8' 22" 86
Mondiali		2' 50" 27	2' 48" 61
GOTEBORG '95 (SF)	2' 49" 88	5' 39" 68	8' 25" 19
Mondiali		2' 49" 80	2' 45" 51
GOTEBORG '95 (F)	2' 44" 06	5' 25" 76	8' 04" 16
Mondiali		2' 41" 70	2' 38" 40
ZURIGO 1995	2' 41" 25	5' 22" 20	7' 59" 18
Meeting (Record Mond.)		2' 40" 95	2' 36" 98
ATLANTA 1996	2' 44" 38	5' 29" 15	8' 07" 12
Olimpiadi		2' 44" 77	2' 37" 97
ATENE 1997	2' 45" 86	5' 31" 08	8' 05" 84
Mondiali		2' 45" 22	2' 34" 76

ZURIGO 1997	2' 39" 12	5' 21" 40	7' 59" 08
Meeting (Record Mond.)		2' 42" 28	2' 37" 68
COLONIA 1997	2' 38" 19	5' 20" 49	7' 55" 72
Meeting (Record Mond.)		2' 42" 30	2' 35" 23
BUDAPEST 1998	2' 45" 17	5' 30" 44	8' 13" 10
Europei		2' 45" 27	2' 42" 66

Tabella 4.5 - 3000 Siepi: tempi di passaggio e parziali al chilometro
(Manifestazioni Internazionali 1987-1998)

	DIFFERENZA 1°-2° KM.	DIFFERENZA 3°-1° KM.
ROMA 1987	+ 0" 70	- 1" 71
SEOUL 1988	+ 3" 14	- 7" 88
SPALATO 1990	- 4" 15	+ 2" 18
TOKYO 1991	- 0" 31	- 6" 80
BARCELLONA 1992	- 2" 14	- 7" 88
STOCCARDA 1993	- 2" 03	- 2" 69
HELSINKI 1994	- 0" 37	- 9" 29
GOTEBORG '95 (1° T)	- 6" 29	+ 4" 63
GOTEBORG '95 (SF)	+ 0" 08	- 4" 37
GOTEBORG '95 (F)	+ 2" 36	- 5" 66
ZURIGO 1995	+ 0" 30	- 4" 27
ATLANTA 1996	- 0" 39	- 6" 41
ATENE 1997	+ 0" 64	- 11" 10
ZURIGO 1997	- 3" 16	- 1" 44
COLONIA 1997	- 4" 11	- 2" 96
BUDAPEST 1998	- 0" 10	- 2" 51

Tabella 4.6 - 3000 Siepi: differenze tra i tempi sul chilometro
(Manifestazioni Internazionali 1987-1998)

Utilizzando i dati contenuti nelle tabelle 4.5 e 4.6 sarebbe immediato anche ricavare i dati relativi alle differenze tra il 2° e il 3° chilometro. Non ho introdotto anche questi per rendere la tabella un po' più comprensibile, meno pesante da interpretare, ma soprattutto perchè ritengo che sia importante considerare le differenze sopra riportate.

Dall'esame complessivo dei dati, risulta che c'è una distribuzione ben evidente della ritmica: la gara si sviluppa in genere con un primo chilometro più veloce del secondo, corso a ritmo leggermente più lento, con un terzo chilometro nettamente più veloce dei primi due. Questa distribuzione è spiegabile, con considerazioni generali e non sempre valide, con il fatto che nella prima parte di gara solitamente c'è l'obiettivo di guadagnare posizioni avanzate, essendo pronti a replicare a eventuali attacchi; anche gli atleti meno quotati cercano di mettersi in evidenza, provando a giocare le proprie carte magari con una azione a sorpresa; restare in coda potrebbe voler dire rimanere tagliati fuori da possibili iniziative di questo tipo o magari venire rallentati da cadute di atleti che precedono, o danneggiati dalla azione di questi: la visione dell'ostacolo rischia di non essere buona.

Il secondo chilometro diventa più lento in quanto le posizioni si sono assestate, l'atleta non rischia di spendere eccessivamente e di contrarre un alto debito di ossigeno, dando poi fondo a tutte sue risorse nel finale di gara, corso sempre molto più forte.

Tra le gare prese in esame il secondo chilometro è stato più veloce del primo a Roma nel 1987: in questo caso Panetta era già in testa solitario da solo dopo 3 minuti di gara, ed è stata quindi evidente la sua necessità di tenere il ritmo alto, proseguendo nell'azione intrapresa, senza dare la possibilità agli avversari di ritornare su di lui, ma anzi tentando di incrementare il suo vantaggio. La stessa cosa è successa l'anno dopo a Seoul, dove Francesco ha ritentato la stessa tattica, non riuscendo però nell'impresa di staccare gli avversari e finendo poi per pagare lo sforzo fatto finendo 9°.

Il terzo e il quarto caso, tra quelli considerati, sono quelli dei Mondiali di Goteborg del 1995 e di Atene nel 1997, dove Kiptanui si è portato in testa fin dall'inizio della gara, come sua abitudine, tenendo anch'egli il ritmo alto come Panetta. Nel primo caso ha vinto, nel secondo è stato battuto in volata dal connazionale Kipketer.

Nella 2° semifinale dei Mondiali di Goteborg il secondo chilometro è stato leggermente più veloce del primo, ma veramente di un'inezia, soprattutto per il fatto che tenere una andatura elevata avrebbe concesso la possibilità di ripescaggio di due atleti, se il loro tempo finale fosse stato migliore dei due concorrenti finiti sesto e settimo nella precedente semifinale.

L'andamento generale di un secondo chilometro più lento del primo è quindi una costante ritmica abbastanza frequente; una eccezione può essere quella della gara condotta tatticamente da un atleta che fa gara di testa e tiene l'andatura sostenuta fin da subito, tentando di staccare e mettere in difficoltà gli avversari.

In tutti i casi presi in esame, comunque l'ultimo chilometro è sempre stato il più veloce, tranne che agli Europei di Spalato 1990 e nel primo turno dei Mondiali di Goteborg.

Questa caratteristica è ovvia, essendo l'atletica una disciplina dove il vincitore è colui che impiega meno tempo a percorrere la distanza e taglia per primo il traguardo, non colui che finisce con più energie ancora in corpo o in condizioni di maggior freschezza. Nel finale di gara ogni atleta darà il meglio di sé, dando il massimo, impiegando tutte le energie residue che ha disposizione, anche quelle che credeva di non possedere più, "raschiando il barile fino in fondo".

Tra le due eccezioni c'è il primo turno dei mondiali del 1995, gara presa in considerazione soprattutto per le considerazioni tattiche di cui ora andremo a parlare.

Questo dato è dovuto al fatto che la batteria è stata vinta dal romeno Ionescu che, conscio di non avere possibilità di qualificazione con una gara normale, ha tentato la fuga solitaria, sperando di accumulare un buon vantaggio e riuscire a mantenerlo fino alla fine.

Il romeno ha sicuramente speso molto fin dall'inizio, finendo la gara visibilmente provato, non più in condizioni di aumentare il ritmo. Nel finale ha pagato le energie spese e il debito contratto fin dalle prime fasi di gara.

Per quel che riguarda gli Europei di Spalato, il discorso è probabilmente simile, nel senso che Panetta ha tentato di staccare Rowland, spendendo molto, ma non vi è riuscito.

Nel finale ha comunque trovato la forza per chiudere in maniera brillante.

Non si è avuta una vera caduta di ritmo, quanto piuttosto l'incapacità del calabrese di riuscire a imprimere una svolta decisiva alla sua azione quando sarebbe stato opportuno, sicuramente imballato e contratto.

Credo che per quel che riguarda i parziali sul chilometro una considerazione vada comunque fatta: essi si riferiscono sempre all'atleta al comando della gara in quel momento, molto spesso non allo stesso atleta ai vari chilometri. L'andamento cronometrico quindi dà l'idea della distribuzione della ritmica della gara in generale, ed è molto indicativo ed interessante, ma in molti casi il vincitore finale sarà passato ai 1000 e ai 2000 metri in tempi diversi, anche se di poco, da quelli dell'atleta al comando in quel momento, se non nei casi in cui lo stesso vincitore fosse leader anche in queste due occasioni.

E' chiaro che parlando di ritmica di corsa il discorso è sempre legato in maniera indissolubile alla tattica di gara che l'atleta segue, impostata come lui vuole o impostagli dalle circostanze e dagli avversari. In sostanza di tattica abbiamo già parlato, ma vediamo di affrontarla più a fondo e nello specifico.

Per quanto riguarda la tattica di gara, ritengo che sia necessario fare subito una distinzione fondamentale, considerando due casi ben distinti: i 3000 siepi possono far parte di una grande manifestazione che ha in palio un titolo e assegna medaglie (Campionati Europei, Mondiali, Olimpiadi ...) o essere inclusi nei programmi dei vari meeting.

La fisionomia della gara sarà ben diversa a seconda della situazione.

Nel primo caso conta vincere o comunque riuscire a conquistarsi un posto sul podio; se contemporaneamente si riesce ad ottenere una prestazione cronometrica di assoluto valore tanto meglio, ma non è l'obiettivo principale dell'atleta.

Nei meeting al contrario la prestazione cronometrica diventa l'obiettivo da perseguire, il risultato da ottenere (fermo restando che perdere, essere battuti non piace a nessuno: la rivalità tra gli atleti, specie se di nome altisonante è sempre accesa e la vittoria, il superare se stessi e gli altri resta l'obiettivo fondamentale di ogni competizione sportiva): per gli atleti Top Level spesso significa tentare di migliorare il Record del Mondo, oltre che il proprio limite; per gli altri significa migliorare il proprio personale, magari ottenere il tempo minimo richiesto dalla propria federazione per essere selezionati a partecipare ad una data manifestazione.

Questa situazione è palese se andiamo a considerare le migliori prestazioni cronometriche “ All Time”:

a partire dal Record del Mondo realizzato da Bernard Barmasai al meeting di Colonia il 24 Agosto 1997, 7'55"72, le migliori 23 prestazioni cronometriche assolute sono state realizzate durante meeting; il record cronometrico dei Campionati Mondiali, 8'04"16 realizzato a Goteborg l' 11 Agosto 1995 costituisce soltanto la 24° prestazione assoluta; il record Olimpico di Julius Kariuki, 8'05"51 a Seoul il 30 Settembre del 1988, soltanto la 33°; delle prime 50 prestazioni soltanto sette sono state realizzate al di fuori dei meeting: oltre alle due già citate ne fanno parte il 8'05"84 di Wilson Kipketer e i due 8'06"04 di Kiptanui e Barmasai ai Mondiali di Atene (6 Agosto 1997, 35°, 39° e 40°), l' 8'06"36 di Moses Kiptanui ai Mondiali di Stoccarda (21 Agosto 1993, 43°) e il 8'06"79 alle Olimpiadi di Seoul di Peter Koech (30 Settembre 1988, 47°).

Entrambi i tipi di gare rivestono per l'atleta grande importanza, in particolare sotto l'aspetto economico: vincere un titolo o stabilire un Record Mondiale significa guadagni elevati, sia per la prestazione in sè, sia che per contratti pubblicitari e futuri ingaggi.

A mio parere questa situazione priva di un po' del suo valore più puro e poetico la competizione sportiva, ma è anche vero che oggi gli atleti di valore assoluto sono sempre più “professionisti della corsa” veri e propri e quindi il guadagno diventa la logica conseguenza, alla pari di un qualsiasi mestiere o professione.

Questo è comunque un discorso estraneo alla trattazione che stiamo facendo la situazione oggettiva è che per gli atleti oggi entrambi i tipi di competizione sono importanti: non esistono atleti forti che non partecipino a meeting e cerchino ingaggi alle varie riunioni; è quindi giusto ricordarle entrambe.

E' ovvio che per tutte le gare l'obiettivo è comunque sempre impiegare il tempo più breve possibile. Quindi la tattica di corsa e la ritmica saranno al servizio di questo, con il compito di tenere il ritmo più alto possibile, evitando in particolare i rallentamenti sulle barriere, gli infortuni e i traumi, senza spendere energie inutilmente. I tre punti sono ovviamente direttamente correlati tra loro.

Ritengo che parlare di tattica per quel che riguarda i meeting non abbia molto senso. Come detto la ricerca della prestazione è l'obiettivo primario. In genere quindi viene ingaggiata una lepre per fare l'andatura nel tratto iniziale, molto spesso anche due.

Il compito della lepre sarà quello di portare l'atleta o gli atleti che, almeno in teoria, vanno alla ricerca del Record Mondiale o della grande prestazione, nei tempi prestabiliti fino al punto della gara che è stato concordato prima della partenza.

Compito dei protagonisti sarà quello di seguire la lepre fino al punto designato, o di superarla se questa non sta facendo il suo dovere, cercando di mantenere elevata l'andatura, in condizioni comunque accettabili per portare a termine la gara in modo positivo, avvicinando il più possibile o superando il tempo che ci si era posti come obiettivo.

Gli atleti in questione e i loro tecnici dovranno essere quindi molto bravi a saper analizzare le condizioni di forma e di allenamento del momento, per saper scegliere i ritmi e i tempi di passaggio ottimali che permettano di ottenere lo scopo, senza impostare la gara su andature esagerate, impossibili da mantenere, e senza neppure impostare un ritmo troppo blando.

Il corridore dovrà poi avere la capacità in corsa di valutare se l'azione e la ritmica che sta intraprendendo sono quelle giuste o meno, in funzione soprattutto delle sue sensazioni, apportando le dovute correzioni.

In genere nei meeting questo tipo di discorso è limitato se non ad un atleta, come succede in certi casi, a un gruppo ristretto di atleti. Nei 3000 siepi sicuramente ai kenyani.

In questo tipo di gara sono sempre loro i protagonisti. Impostando la gara su ritmi solo a loro accessibili al momento, rendono per tutti gli altri atleti la corsa una gara contro se stessi, più che contro gli avversari, con la ricerca del superamento dei propri limiti, insieme alla ricerca di segnali e riscontri che possano dare una valutazione esatta della propria situazione di forma del momento.

Con l'avvento del Grand Prix, e in particolare dei meeting del Golden Four prima e della Golden League ora, è chiaro che anche vincere e raccogliere punti per la classifica finale diventa importante al fine di un riscontro economico.

In questi casi allora anche la tattica di gara, in relazione non solo alla propria prestazione cronometrica assoluta, ma in relazione a quella degli avversari, diviene importante. Qui il discorso diventa analogo a quello che si può fare per la finale di una manifestazione Internazionale che assegna medaglie.

Il primo discorso che vorrei affrontare è quello della presenza di più turni di gara, dato ormai scontato, sia che si parli di Europei, Mondiali o Olimpiadi.

La presenza di un numero sempre maggiore di iscritti, fa sì che questi turni siano necessari come eliminatorie per designare i finalisti.

Ai Mondiali di Göteborg nel 1995 i turni furono tre, distribuiti nell'arco di 5 giorni: il 7 il primo turno, il 9 la semifinale, l'11 Agosto la finale; 3 turni furono disputati anche ad Atlanta alle Olimpiadi del 1996 e ai Mondiali di Atene nel 1997, in questi ultimi distribuiti nell'arco di soli 4 giorni: il 3 Agosto il 1° turno, il 4 la Semifinale, il 6 la Finale. Impegni ancor più ravvicinati in quest'ultima occasione quindi, sebbene il 1° turno si sia disputato nella prima mattinata (8.30) e la semifinale verso sera (19.00).

Agli ultimi Europei di Budapest i turni sono stati solo due, dato il numero minore di iscritti: il 20 Agosto le semifinali e il 23 la finale.

Tra le gare prese in esame ho scelto di esaminare il comportamento nei tre turni dell'atleta che è poi risultato vincitore, il keniano Moses Kiptanui, ai Mondiali di Göteborg del 1995.

Ho scelto questa edizione perchè ritengo Kiptanui in primo luogo un grande campione da prendere come modello, ma soprattutto un maestro di intelligenza tattica. Le immagini in mio possesso di questa manifestazione sono migliori di altre per il nostro scopo, e questa è stata una ulteriore ragione che mi ha fatto compiere questa scelta.

Alle pagine 50-55 viene riportata la tattica più dettagliata del comportamento di Kiptanui: riassumendo nei primi due turni non ha mai compiuto uno sforzo inutile, piazzandosi 5° al primo, quando si qualificavano i primi sei atleti, 4° in semifinale quando se ne qualificavano direttamente 5.

In entrambi i casi è partito molto lento, andando a risalire posizioni nel momento più opportuno, senza mai portarsi in testa. Anche nel passaggio degli ostacoli si è dimostrato oculato, con una tecnica appropriata, senza movimenti eccessivi e dispendiosi, sempre attento a non rischiare cadute e inconvenienti.

In finale il comportamento di Kiptanui è cambiato totalmente: si è portato in testa fin dall'inizio, tenendo il ritmo elevato e facendo la selezione; sul rettilineo di arrivo dell'ultimo giro ha piazzato la sua progressione finale che lo ha portato a vincere, correndo un ultimo giro in 1' 00" 04.

A mio parere il comportamento tattico da tenersi in una competizione con più turni è proprio questo: affrontare i turni di qualificazione cercando di spendere il meno possibile, facendo tesoro delle energie a disposizione, non cercando magari vittorie inutili o dimostrazioni di forza dispendiose, ma avendo come obiettivo la vittoria finale, l'unica che conta.

La ritmica di corsa deve cercare di essere la più naturale possibile, supportata a monte da una preparazione adeguata e corretta. L'atleta inoltre deve essere sempre ben presente mentalmente, sempre pronto a valutare con attenzione la situazione, attento ad evitare rischi inutili e pericolosi contatti.

Nella stessa competizione a mio parere si è manifestato anche il comportamento opposto a quello ideale da tenere, ad opera del keniano Koskei.



I 3 atleti keniani ai Mondiali di Goteborg 1995

Koskei al primo turno ha messo in atto una tattica suicida dal punto di vista energetico: dapprima ha alternato la posizione in fondo al gruppo con una più avanzata, facendo un continuo elastico, addirittura staccandosi per poi rimontare, con continue accelerazioni e rallentamenti; dopo 3' di

gara ha eseguito una accelerazione molto violenta, poi praticamente si è fermato e si è lasciato sfilare; ai 2 chilometri ha sprintato di nuovo e si è portato in testa. Ha staccato tutti di una decina di metri, ma tra il 28° e il 29° ostacolo si è di nuovo fermato, scivolando in 6° posizione, staccandosi dai primi 5. Al 32° ostacolo ha aumentato il ritmo ed è tornato 2°; Al-Asmari è primo, lui sembra accontentarsi del 2° posto, ma nel finale sprinta ancora e rallenta a pochi metri dal traguardo giungendo comunque secondo.

In semifinale adotta una tattica simile, all'ultimo giro si trova in decima posizione ed è costretto ad operare una accelerazione molto violenta per riportarsi in terza.

La sua tecnica si è inoltre dimostrata approssimativa e molto dispendiosa, come già detto.

Nell'ultimo giro della semifinale ha davvero rischiato molto, dovendo affrontare gli ostacoli in condizioni di sovraffollamento e con tecnica inadeguata. In entrambi i turni poi ha spesso corso in posizione esterna rispetto al cordolo, compiendo un percorso che alla fine è stato certamente più lungo del normale. Ovviamente il suo atteggiamento ha dato spettacolo, il pubblico ha dimostrato di apprezzare molto, ma dal punto di vista della saggezza tattica Koskei ha dimostrato di avere certo molto da imparare.

Arrivati in finale ha vinto Kiptanui, come detto; Koskei è giunto secondo, anche grazie alla caduta del connazionale Birir nel finale, ma comunque molto staccato. L'ultimo giro di Koskei è stato corso in 1' 03" 7, contro l'1' 00" 04 del vincitore, ossia di ben 3" 7 circa più lento.

A posteriori non si può certo essere sicuri che questa differenza sia dovuta alle spese eccessive, alle continue accelerazioni e ai tratti compiuti a velocità notevolmente alta nei turni preliminari, ma a mio parere la spiegazione più ovvia può essere questa.

Kiptanui era probabilmente il più forte in ogni caso, ma la tattica di Koskei ne ha certamente ridotto le potenzialità per la finale.

Per quel che riguarda il consumo energetico, Enrico Arcelli ha proposto la seguente formula [11]:

$$E_{TOT} = E_{eq} + E_{ar} + E_k = (175 + 0.037 v^2) d + 0.0046 v_f^2 \quad (2)$$

questa formula consente di calcolare la spesa energetica nelle varie gare di corsa espressa in ml/kg (millilitri di ossigeno per ciascun chilogrammo di peso corporeo).

L'energia totale, E_{TOT} , viene ottenuta dalla somma di tre termini:

- il primo E_{eq} rappresenta il termine di spesa energetica per mantenere una certa velocità di corsa senza tenere conto della resistenza dell'aria

- il secondo E_{ar} rappresenta la spesa energetica per vincere la resistenza dell'aria

- il terzo E_k rappresenta la spesa energetica necessaria per fare accelerare il corpo umano fino alla velocità v_f finale, posseduta dal corpo stesso all'arrivo.

Nella formula, oltre al termine v_f già citato, compare il termine v , velocità media, espressa in Km/ora come v_f , e il termine d , distanza di gara, espressa in chilometri.

Arcelli precisa che questa formula vale solo per le distanze dai 400 metri in poi, ossia quelle in cui l'atleta ha all'arrivo una velocità simile a quella media, ossia $v = v_f$.

A mio parere la formula va leggermente modificata per poter calcolare il consumo energetico dei 3000 siepi. Con considerazioni semplici, ritengo che ci siano almeno altre due componenti da tenere in conto.

A differenza delle corse piane, nei 3000 siepi ci sono 35 ostacoli da affrontare: su ognuno di questi l'atleta dovrà spendere un lavoro pari al termine mgh , dove m rappresenta la massa del corpo, g l'accelerazione di gravità, h la variazione di altezza che il baricentro del corpo umano subirà al valicamento di ogni ostacolo.

Essendoci 35 ostacoli da valicare avrò 35 termini di questo tipo da sommare.

Ad ogni ostacolo l'atleta dovrà tentare di rallentare il meno possibile: se riuscirà a mantenere la stessa velocità non avrà ulteriori consumi energetici, (in realtà non sarà proprio così, ma semplifichiamo il discorso ai nostri fini), se sarà costretto a rallentare dovrà **spendere una**

energia cinetica pari a $\frac{1}{2} m (v_f^2 - v_{ost}^2)$, dove v_f rappresenta sempre la velocità di arrivo,

supposta per semplicità pari a quella media, e v_{ost} la velocità a cui il soggetto è costretto a rallentare nel superamento dell'ostacolo. Anche qui, per via dei 35 ostacoli, avrò 35 termini di questo tipo.

Semplificando molto le cose, supponiamo che l'atleta rallenti sempre ad una velocità v_s in occasione del valicamento della rieviera e ad una velocità v_B in relazione alle altre barriere;

supponiamo inoltre che il suo baricentro subisca sempre una variazione di h_s nel passaggio della rieviera e di h_B sulle altre barriere.

Seguendo lo stesso procedimento di Arcelli, tenendo cioè in conto la relazione tra massa e peso corporeo, la necessità di moltiplicare per 2.5 per passare dal lavoro meccanico alla spesa energetica, la coerenza delle unità di misura, con vari passaggi che non elenco per brevità, si ottiene **la formula modificata della (2), valida per i 3000 siepi:**

$$E_{TOT} = (175 + 0.037 v^2) d + 0.0046 v_f^2 + 0.0322 (v_f^2 - v_s^2) + 0.1288 (v_f^2 - v_B^2) + 8207.5 h_s + 32830 h_B \quad (3)$$

i termini aggiuntivi rispetto alla (2) sono quindi dovuti all'energia spesa per il valicamento delle barriere e per il rallentamento in occasione delle stesse.

Ovviamente per la coerenza delle unità di misura v_s e v_B sono espresse in Km/ora, h_s e h_B in chilometri. I due ultimi termini a prima vista sembrano particolarmente gravosi rispetto agli altri, e in effetti il loro contributo è importante, ma dobbiamo tenere conto che l'escursione del baricentro sarà dell'ordine dei centimetri, mentre nella formula l'unità di misura sono i chilometri.

Se ad esempio un atleta avesse una escursione in altezza del baricentro nel valicamento di una barriera di 30 centimetri, nella formula il termine h_B sarebbe pari a 0.0003.

Ripeto che la formula è stata ricavata semplificando molto la situazione, ma è utile al fine della nostra discussione.

Dalla formula (3) appare quindi evidente come non solo il consumo energetico sia ovviamente proporzionale alla distanza percorsa e alla velocità di gara, ma come le accelerazioni e le decelerazioni incidano su di esso. Parimenti sarà importante avere una giusta tecnica di passaggio dell'ostacolo, senza quindi rallentare eccessivamente e senza valicarlo con una sorta di salto vero e proprio, invece di passarlo in velocità.

I termini aggiuntivi saranno tanto più bassi quanto più i valori di h_s e h_B saranno ridotti e la differenze $v_f^2 - v_s^2$ e $v_f^2 - v_B^2$ saranno limitate, contenute.

Il consumo energetico non è certamente il fattore limitante principale di una corsa del mezzofondo breve come i 3000 siepi, ma in particolare quando si disputano più turni in un tempo molto ridotto è importante fare sì che il suddetto sia ridotto al minimo.

Secondo uno studioso che si è occupato molto dell'argomento, Newsholme, [12] già nelle gare dei 5000 e 10000 metri, il fenomeno della fatica, ossia a livello pratico della capacità per il corridore di mantenere una certa andatura, o di farlo con difficoltà, può farsi risalire all'esaurimento del glicogeno muscolare.

E' probabile che in una gara molto dispendiosa a livello energetico, con più turni ravvicinati, come i 3000 siepi anche questo fenomeno sia da tenere in conto.

In ogni caso avere il più possibile "benzina" ad alto contenuto energetico da bruciare è la cosa migliore.

Come sappiamo, senza entrare ulteriormente nel discorso esistono tre meccanismi principali di produzione energetica nel corridore: anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico.

Studiosi come Zaciorskij [12] e Arcelli [11] hanno provato a quantificare le percentuali di utilizzo di questi meccanismi energetici in rapporto alle varie distanze di gara.

Riporto di seguito in tabella 4.7 i valori indicati per le distanze dei 3000 e dei 5000.

Per le due gare vengono indicate le teoriche percentuali di utilizzo dei meccanismi, indicando prima quella proposta da Arcelli e quindi quella da Zaciorskij.

DIST.	Aerob.		An. Latt.		An. Alatt.	
	Arcelli	Zac.	Arcelli	Zac.	Arcelli	Zac.
3000	73	64	25	20.5	2	15.5
5000	85	73	15	12	0	15

Tabella 4.7 - Percentuali di utilizzo dei meccanismi energetici nelle gare dei 3000 e 5000

Ho riportato solo le percentuali di questi due autori per brevità; esistono in letteratura valori indicati da altri studiosi, con dati scarsamente concordi tra loro.

Il concetto comune è comunque quello che il lavoro aerobico diventa sempre più importante all'aumentare della distanza di gara, mentre quello alattacido è più importante percentualmente quanto più questa è breve.

Il lavoro lattacido avrà percentuale bassa nelle distanze brevissime come in quelle molto lunghe, molto più elevata nella velocità prolungata e nel mezzofondo veloce.

Ho riportato i valori relativi ai 3000 e ai 5000, in quanto, non disponendo di dati relativi ai 3000 siepi, questi possono essere supposti come intermedi tra i due valori riportati nella tabella 4.7.

Nei 3000 siepi quindi la percentuale di lavoro a debito (alattacido+lattacido) sarà quindi comunque importante.

Il fattore limitante principale nei 3000 siepi, così come per le altre gare simili del mezzofondo, è sicuramente costituito dalla produzione e dall'accumulo di acido lattico, o meglio di lattato e ione idrogeno, scorie che disturbano la muscolatura, disattivando l'azione di particolari enzimi, interrompendo la produzione di energia e inibendone la capacità di contrarsi (dei muscoli) e in ultima analisi, in prospettiva del corridore, di mantenere una certa velocità per tempi prolungati.

La soglia anaerobica è il più alto valore di intensità al quale esiste ancora un equilibrio fra acido lattico prodotto e smaltito; con velocità al di sotto della soglia anaerobica il lattato prodotto dai muscoli e riversato nel sangue viene smaltito in egual misura, per velocità al di sopra l'acido lattico non viene più smaltito e si accumula nei muscoli e riversato nel sangue.

I tempi di recupero per pagare il debito contratto in regime lattacido sono piuttosto lunghi, seguendo la regola del “ti-mezzi”: occorre un certo tempo per pagare la prima metà del debito, e poi lo stesso tempo per pagare la successiva metà del debito residuo ogni volta.

Negli atleti poco allenati questo tempo sarà di 15 minuti circa, negli atleti allenati anche di 7 minuti.

E’ chiaro che i tempi di recupero, così come il valore di soglia dipendono dal soggetto, variando nello stesso soggetto da periodo a periodo, secondo le condizioni di allenamento e di forma.

Senza addentrarmi nel discorso, quello che interessa far notare è che, essendo in generale il meccanismo di produzione energetica di tipo lattacido ben presente anche nei 3000 siepi, il corridore che deve affrontare più turni in un periodo ridotto, dovrà fare i conti con i problemi che la produzione di acido lattico comporta e i necessari tempi di recupero.

I valori di soglia dei corridori del mezzofondo sono sicuramente alti, possedendo la capacità di utilizzare il meccanismo aerobico fino a velocità molto elevate, dell’ordine dei 20 Km/ora o anche oltre.

I valori di acido lattico accumulati non saranno mai elevati come nei quattrecentisti o gli ottocentisti, ma a lungo andare, sempre riferendosi alla presenza di più turni finiranno per farsi sentire.

Più l’atleta sarà capace di correre le batterie come ha fatto Kiptanui a Goteborg, evitando andature eccessive e tratti a velocità elevata non necessari, come invece fatto da Koskei, più non solo il consumo energetico sarà limitato, ma anche la produzione di acido lattico e il suo accumulo saranno ridotti.



Moses Kiptanui, maestro di tattica

Sarebbe assurdo dimenticare che la produzione di acido lattico è strettamente collegata alla demolizione di glucosio, ossia ad un consumo energetico.

Kiptanui a Göteborg ha corso il primo turno in 8'24" 1, con una velocità media di 21.42 Km/ora, la semifinale in 8' 27" 26, ancora più piano, corrispondente a una velocità media di 21.29 Km/ora, la finale in 8' 04" 16, a 22.306 Km/ora.

Sicuramente ha ridotto al minimo i consumi.

Non si possono certo quantificare gli accumuli di acido lattico che ha accusato nei due turni, bisognerebbe conoscerne il valore di soglia in quel momento, la fisiologia dell'atleta.

Considerandone il valore oggettivo e le capacità prestative, credo non si possa andare lontano dall'affermare che i valori sono molto bassi, se non quasi nulli, e in ogni caso le sue capacità di recupero molto veloci.

Ovviamente per tutti gli atleti, sia per i più forti che per i più deboli, la corsa di rigenerazione o defaticamento sarà di aiuto per assorbire e smaltire le scorie accumulate.

E' bene specificare comunque che la soglia anaerobica non è certo quantificabile in un punto ben preciso, una velocità ben determinata, per cui appena sotto sono in regime aerobico e appena

sopra in anaerobico. Anche il valore di 4 millimoli di acido lattico per litro di sangue presenti nel sangue come indice di soglia è un valore statistico, indicativo. Non si troverà mai questo valore preciso in tutti gli atleti, e neppure un valore diverso da 4 ma uguale per tutti.

La soglia può essere considerata la zona di transizione tra una situazione fisiologica e l'altra, tenendo comunque presente che, in percentuali diverse, i tre meccanismi sono comunque compresenti.

Riuscire a condurre la gara con una tattica di gara il più tranquilla e controllata possibile permetterà inoltre di risparmiare preziose energie mentali e nervose in vista della finale, presentandosi al via in condizioni senz'altro migliori di chi già in batteria ha dovuto soffrire.

Una elevata concentrazione di acido lattico come detto inibirà la capacità dei muscoli di produrre forza: conseguenza di questo fenomeno sarà anche una modificazione delle capacità tecniche di corsa e di valicamento dell'ostacolo, con ovvia influenza sulla prestazione.

Chiudendo il discorso della tattica in batteria in vista della finale, ricordiamo che i vari Campionati si svolgono spesso in Agosto.

Può capitare che le condizioni ambientali e atmosferiche siano decisamente avverse, con i due problemi particolari del caldo e dell'umidità. Certamente questi fattori contribuiscono a gravare la fatica degli atleti, aggiungendo ulteriori difficoltà all'organismo.

Il discorso di affrontare le batterie con il giusto atteggiamento di risparmio assume ancora maggior rilievo.

Una gara come i 3000 siepi inoltre richiede certamente una adeguata preparazione in termini di potenziamento e rafforzamento muscolare.

Oltre alle normali sedute di pesi, alla corsa in salita e ai generali elementi di uso comune, sarà importante l'uso delle varie forme di salti e esercizi pliometrici, con particolare riferimento allo sviluppo delle capacità elastiche e neuromuscolari.

Riuscire ad utilizzare il più possibile l'energia elastica "immagazzinata" nel muscolo con l'azione di prestiramento al contatto del piede a terra, significa ridurre i consumi, risparmiando energia di natura biochimica.

I keniani, più o meno tutti in generale, hanno questa capacità come dote naturale. Per i nostri atleti è importante lavorarci, sia a livello di tecnica di corsa che con il lavoro di potenziamento.

Sarà inoltre importante essere capaci di utilizzare il maggior numero di fibre muscolari. Opportune esercitazioni di forza sono in grado di influire sulla capacità del Sistema Nervoso Centrale di attivare la massa muscolare.

Veniamo quindi a quelle che possono essere le situazioni tattiche generali di gara.

Innanzitutto la presenza degli ostacoli e di un numero elevato di concorrenti fa sì che le possibilità di cadute e di infortuni sia altamente probabile, il rischio di contatto notevole.

Tra le gare esaminate questi episodi sono stati numerosi: a Roma nel 1987 il keniano Kipkemboi è caduto al 17° ostacolo; a Tokyo nel 1991 cadono all' 11° il tedesco Melzer e il Canadese Fell e l'ungherese Marko perde una scarpa; a Barcellona 1992 il keniano Birir cade una decina di metri dopo il 12° ostacolo; a Helsinki nel 1994 Lambruschini cade al 5° ostacolo; a Goteborg nel 1995 l'americano Croghan cade sul 9° ostacolo (2° riviera), sul 10° cade il marocchino Sahere, sul 31° cade nuovamente Croghan; in finale Birir cade al 32° ostacolo e si ripete dopo l'ultima riviera; nel 1997 ad Atene Carosi termina la gara sanguinante per una chiodata. Oltre a questi ci sono stati vari episodi di cadute evitate per miracolo.

Queste si sono verificate spesso per errore commesso dallo stesso atleta che è poi caduto, in altre occasioni a causa degli avversari.

La preparazione tecnica sugli ostacoli, come già detto, è fondamentale per evitare il rischio di errori affrontandoli. L'atleta dovrà imparare a valutare bene le distanze e lo spazio, sia tra se e l'ostacolo che tra se e gli avversari, come vedremo tra poco.

In ogni caso a livello tattico l'attenzione dovrà sempre essere massima. Ogni corridore deve

in primo luogo stare bene attento a quella che è la sua posizione, per evitare di commettere errori e di danneggiare gli altri. In secondo luogo deve stare attento agli avversari che gli stanno intorno, perchè in un errore o in una caduta altrui può essere coinvolto anche lui.

Nelle semifinali del 1995 ad esempio Lambruschini è stato molto pronto ad evitare Croghan che gli è caduto davanti.

In generale questi inconvenienti si verificano o all'inizio di gara, quando gli atleti sono intruppati e i passaggi sull'ostacolo sono molto affollati, o nel finale, quando la velocità diventa più alta, gli atleti sono affaticati, i riflessi meno pronti.

E' chiaro che la situazione alla partenza diventa ancor più complessa se la posizione della fossa è esterna. In questo caso, con piste ad otto corsie, la lunghezza del giro diventa decisamente lunga e di conseguenza la distanza tra la partenza e la prima barriera assai breve.

Nel 1987 Panetta attaccò il primo ostacolo dopo soli 7" 9 di gara, con gli atleti tutti molto vicini.

In situazioni simili il livello di attenzione non può certo abbassarsi. Anche a livello nervoso ed emotivo gli atleti saranno chiamati ad uno sforzo notevole.

Il campione è l'atleta che anche nei frangenti più difficili riesce a mantenere la lucidità e la freschezza sia fisica che mentale per non sbagliare e valutare la situazione correttamente.

Ci sono atleti che preferiscono mantenersi all'inizio della competizione nelle posizioni di rincalzo per evitare pericolosi contatti, altri che per lo stesso motivo invece si portano in testa al gruppo.

A mio parere non c'è una situazione "giusta" in assoluto.

Tra le due penso sia preferibile la seconda, poichè stare troppo indietro può significare avere una visione non perfetta dell'ostacolo a causa degli avversari che precedono, essere danneggiati o ritardati dagli errori altrui e rischiare di perdere terreno dagli atleti in testa.

L'azione vincente di Panetta ai Mondiali di Roma 1987 è nata proprio dal fatto che Francesco in testa stava tenendo un ritmo elevato e il kenyano Kipkemboi, in seconda posizione ha urtato contro l'ostacolo ed è caduto; tra l'italiano e il resto del gruppo si è creato un buco che gli inseguitori non sono più stati in grado di chiudere.

E' anche vero che partire più dietro può significare iniziare la gara in modo più tranquillo, senza essere coinvolti nella dispendiosa battaglia per prendere la testa.

Molto dipende comunque dalle caratteristiche dell'atleta.

Ci sono corridori per cui correre davanti è quasi una necessità, fare il ritmo è la caratteristica principale, l'unico modo in cui sanno competere. Anche a livello psicologico probabilmente essere i protagonisti li galvanizza.

Ci sono invece atleti per cui l'abitudine è stare nelle retrovie, far fare la gara agli altri, attendere il momento più opportuno per giocare le proprie carte.



Mariano Scartezzini

Senza generalizzare, tra gli atleti che privilegiano una gara di testa ci sono ad esempio Panetta e Kiptanui, atleti che nelle competizioni importanti hanno sempre palesato queste caratteristiche.

Tra gli atleti del secondo tipo mi piace ricordare il nostro Mariano Scartezzini, che, in modo quasi esasperante per chi lo vedeva correre, si manteneva per un lungo tempo in fondo al gruppo.

La considerazione che ritengo fondamentale è che il siepista moderno non può assolutamente essere un atleta per cui esiste una sola situazione tattica e viene messo in crisi da una gara che non si incanala sui binari a lui più congeniali.

Partendo dalle proprie caratteristiche, comunque diverse da quelle degli altri, con punti di forza in certi aspetti e deboli in altri (i secondi si spera molto ridotti), deve comunque essere in grado di padroneggiare varie situazioni, avendo a sua disposizione più carte.

E' superfluo ricordare che in gara non c'è l'atleta singolo con il suo piano tattico, i suoi passaggi cronometrici previsti da rispettare, la distribuzione ritmica che gradirebbe, ma ci sono gli avversari con la loro. Poichè a livello di alta qualificazione gli avversari si conoscono tutti, è praticamente certo che ognuno cercherà di sfruttare le proprie qualità, con un comportamento tattico che approfitti delle debolezze altrui.

In genere gli atleti che amano fare gara di testa e tenere alto il ritmo sono quelli che non sono molto veloci e non dispongono di un buono spunto finale.

Con una andatura sostenuta possono in primo luogo fare selezione, cercando di staccare gli avversari.

In secondo luogo, anche se non riescono a staccarli, possono ottenere l'obiettivo di fiaccarne la brillantezza, privandoli nel finale delle energie necessarie per concludere sprintando o comunque forte.

Dopo una gara tirata, se due atleti finiscono con il disputarsi la volata, non sempre vince il più veloce in condizioni di riposo, ma verosimilmente chi dei due è più fresco al momento, avendo contratto un debito di ossigeno minore, con l'apparato muscolare in condizioni di sfruttare in pieno le proprie potenzialità.

Sempre a livello teorico è noto che le fibre muscolari più veloci sono anche le prime ad accusare la fatica e a disattivarsi. [14]

E' abbastanza palese che un atleta che punta alla medaglia, che sa di avere le potenzialità per farlo, ma si rende conto di correre contro avversari che con una gara lenta lo batteranno con buone probabilità nel finale, dovrà tenere alto il ritmo e provare una azione di attacco senza aspettare il finale di corsa.

Esempi tipici di questa gara sono stati i già citati Mondiali di Roma del 1987 e gli Europei di Spalato del 1990.

Nella seconda occasione Panetta ha sempre fatto gara di testa, ma non è riuscito a staccare l'inglese Rowland. Quest'ultimo, con una tecnica sugli ostacoli nettamente migliore, dava l'impressione nel finale di attendere solo il momento opportuno per andarsene. Il britannico ha attaccato ad un giro dalla fine guadagnando terreno e sembrava avere ormai partita vinta. Negli ultimi 60-70 metri però Rowland perde decisamente terreno, si pianta e viene ripreso e battuto da un Panetta decisamente brillante.

Questo fatto avvalorava sicuramente quanto detto prima, in quanto in termini di velocità pura l'inglese veniva considerato decisamente più dotato.

La gara d'attacco esalta le doti di volontà, di grinta e saper soffrire che un campione deve possedere. A parità di condizioni atletiche, di forma, di capacità tecniche, vincerà sempre l'uomo capace di spendere un po' più dell'altro grazie alla voglia di imporsi, di migliorarsi, di abbattere i propri limiti.

Altre gare di questo tipo sono state quella dei Mondiali di Goteborg, dove Kiptanui ha vinto facendo il ritmo fin dall'inizio e fiaccando via via lungo il percorso le velleità degli avversari, e quella di Stoccarda 1993, dove ha finito molto forte rendendo vano il tentativo del connazionale Sang di provare a batterlo nel finale.

Kiptanui, pur prediligendo la gara di testa, non è certo un atleta che si possa definire lento in caso di arrivo in volata.

A mio parere sarebbe consigliabile fare gara di testa anche a quegli atleti che non hanno una buona padronanza della tecnica sugli ostacoli.

Come già detto, in questo caso avrebbero almeno la sicurezza di una buona visione della barriera e sarebbero in grado di impostare nel migliore dei modi il binomio ampiezza frequenza della propria falcata, senza doversi basare sulle variazioni di ritmo imposte da altri.

E' evidente che la tattica e la complessa situazione ritmica non possono essere indipendenti.

Se l'atleta che ha impostato una gara di testa, spendendo magari molto, si accorge che non è riuscito a fare la selezione o che gli avversari che sono riusciti a seguirlo lo hanno fatto con facilità o comunque senza dispendi eccessivi, l'insuccesso della sua gara è probabile.

L'affermazione è abbastanza ovvia, ma è la realtà.

Questo è stato ad esempio il caso di Panetta alle Olimpiadi del 1998 a Seoul, dove è transitato in testa sia al primo che al secondo chilometro, cedendo poi alle iniziative dei keniani Koech e Kariuki, e dei Mondiali di Tokyo, dove è stato sopravanzato poco dopo metà gara dagli stessi due atleti di prima insieme a Kiptanui.

La riflessione fondamentale, con discorso analogo a quello per la ritmica di corsa, è che non esiste una tattica di gara unica e vincente. Se così fosse sarebbe troppo facile, la si decide a priori e si dice all'atleta di partire e vincere.

Sicuramente per la tattica ci sono delle considerazioni a mio parere fondamentali e basilari, che sono quelle che stiamo trattando, ma alla fine la gara la fanno gli atleti, e in atletica non c'è tattica che tenga se l'avversario è più forte: alla fine vince lui.

Certo se due atleti si equivalgono, hanno possibilità simili di vincere, allora una tattica adatta, costruita su un allenamento mirato ed una tecnica corretta, saranno gli elementi che faranno la differenza.

Almeno nelle grandi manifestazioni, parlando dei 3000 siepi, ritengo che il Campione vero, il più in forma al momento, il migliore, abbia sempre vinto, o quasi.

Chi è stato sconfitto, ha perso perchè era inferiore, magari anche solo per un aspetto tra i molti che fanno di una prestazione quella vincente.

Questo anche perchè il CAMPIONE è quello che sa leggere con chiarezza lo sviluppo tattico della gara e interpretarla in modo migliore.

Il fuoriclasse lo è mentalmente, oltre che organicamente e tecnicamente.

Gli atleti che in genere adottano una tattica di gara più attendistica, mantenendosi nelle prime posizioni ma senza dettare il ritmo in prima persona, sono in genere gli atleti più veloci, quelli che puntano sul finale di gara per portare la propria azione.

Tra le gare esaminate hanno avuto un finale di questo tipo i Mondiali di Atene 1997, con il keniano Kipketer capace di un finale travolgente, in continua progressione, quarto al trentunesimo ostacolo, terzo al trentatreesimo, secondo sull'ultima barriera e capace di uno sprint finale travolgente che gli ha dato la vittoria.

Gara simile anche a Seoul, dove il vincitore Kariuki ha però anticipato il suo allungo portandosi in testa prima che iniziasse l'ultimo giro.

Altro esempio è la finale delle Olimpiadi di Atlanta, dove Keter, mantenutosi sempre in seconda o terza posizione, ha superato Kiptanui all'ingresso dell'ultimo rettilineo, bruciandolo con un gran finale.

E' chiaro che gli atleti che adottano una tattica di gara di questo tipo devono poter contare su una tecnica efficace sugli ostacoli, altrimenti il loro spunto finale sarebbe reso vano da continui rallentamenti.

Gli Europei di Helsinki ne sono un esempio. In questo caso la situazione tattica è stata un po' particolare, in quanto Lambruschini è caduto nelle prime fasi della gara, è stato costretto ad inseguire e ha dovuto adattarsi alla situazione che si è venuta a creare.

In ogni caso ha portato l'attacco decisivo tra il 32° e il 33° ostacolo, superando Carosi a velocità sostenutissima, ma rischiando di vanificare la sua azione fermandosi praticamente sia sull'ostacolo che ha immediatamente affrontato, sia sui seguenti.

La capacità di variare ritmica e atteggiamento tattico nell'affrontare gli ostacoli sono invece valsi la vittoria a Kiptanui nel 1991, capace di rintuzzare su ogni ostacolo il tentativo di rimonta di Kariuki.

Dagli Europei del 1994 si può anche rilevare un altro atteggiamento tattico esemplare, quello di Lambruschini che dopo la caduta non ha tentato di rientrare immediatamente con un andatura troppo elevata, che avrebbe pagato nel finale, ma con una progressiva riduzione dello svantaggio, a dire il vero favorito dall'andatura molto lenta dei battistrada.

Capolavoro tattico simile il nostro Alessandro lo aveva compiuto anche nel 1993, stabilendo il suo record. I due keniani Kiptanui e Sang avevano staccato tutti già a metà gara. Il marocchino Khattabi ha provato a riprenderli e vi è riuscito, pagando però lo sforzo e crollando all'ultimo giro.

Il toscano invece ha rinunciato ad una azione di questo tipo, probabilmente suicida in termini di accumulo di acido lattico, dispendio e fatica, ma ha atteso gli ultimi 450 metri per portare la sua progressione, portandosi dalla quinta posizione in terza, arrivando quasi a ridosso dei kenyani all'ultima curva.

A mio parere è molto interessante far notare che in quasi tutte le gare esaminate, è risultato vincitore finale l'atleta che ha iniziato in testa l'ultimo giro.

Delle 15 gare considerate nel terzo paragrafo (tenendo conto anche del primo turno e della semifinale di Göteborg e del meeting di Zurigo del 1995) questo si è verificato in 11 occasioni . Nelle 4 occasioni in cui ciò non è successo, il vincitore ha compiuto un ultimo giro velocissimo, sempre sotto il minuto o molto vicino:

- Panetta 2° a un giro dalla fine, ha compiuto l'ultimo in 1' 00" 9 a Spalato (Europei 1990)
- Lambruschini, anche lui secondo, lo ha percorso in 59" 4 a Helsinki (Europei 1994)
- Keter, secondo come gli altri, in 59" 2 ad Atlanta (Olimpiadi 1996)
- Kipketer , addirittura quarto, in 57" 4 ad Atene (Mondiali 1997).

Queste ultime gare sono state corse con posizione della fossa interna.

Anche tenendo conto che la lunghezza del giro sarà stata minore di 400 metri, (vedi paragrafo 1), e che il giro non avrà quasi sicuramente avuto la stessa lunghezza nelle 4 gare, i tempi relativi ad esso sono sicuramente eccezionali, tenendo sempre presente che realizzati con 5 barriere da superare e un affaticamento notevole alle spalle.

La conclusione che si può trarre da questa considerazione è quella che iniziare in testa l'ultimo giro è sicuramente una soluzione tattica valida.

Questo servirà anche ad acquistare fiducia e preziose energie mentali e nervose, ponendo su un piano inferiore sotto questo aspetto chi si trova ad inseguire.

La situazione oggettiva della presenza degli ostacoli è imprescindibile: sarà difficile per l'atleta che segue riuscire a rimontare l'avversario, dovendo fare i conti non solo con lo sforzo da compiere, ma con il superamento della barriera e con l'avversario stesso che attaccandola prima di lui rischia di impedirne la visuale e di ostacolarlo.

Solo chi è veramente in buone condizioni globali (padronanza della tecnica anche a velocità alta e in condizioni di affaticamento, lucidità fisica e mentale sufficiente, buona velocità di base, energia a disposizione e capacità muscolari ancora elevate, determinazione) potrà ottenere la rimonta, realizzando un tempo relativo al giro davvero considerevole.

Chiaramente questo non sarebbe necessario se l'atleta in testa andasse in crisi, ma a noi interessa considerare la situazione più difficile da fronteggiare.

E' comunque certo che l'ostacolo anche a livello di tattica è un elemento discriminante di primaria importanza: può essere elemento costituente la rampa di lancio per alcuni, come la messa in crisi di altri.

Spesso è proprio partendo dall'ostacolo che l'attacco decisivo può essere portato: esempio ne è stata la vittoria di Kallabis agli ultimi Europei, dove ha attaccato sul 12° ostacolo, realizzando di seguito parziali tra le barriere decisamente bassi, che gli hanno permesso di andare in fuga.

Azione decisiva anche sull'ultima di riviera di Kipketer nel 1997, che gli ha permesso di infilarsi tra i due connazionali che lo precedevano.

Chiudo il discorso più strettamente connesso alla tattica, esaminando la situazione del superamento della riviera. Come già detto parlando di ritmica, le due tendenze in voga al momento sono quelle di superarla appoggiandovi il piede sopra o direttamente, senza appoggio alcuno.

La seconda tecnica è sicuramente più dispendiosa, richiedendo una accelerazione maggiore in avvicinamento, spinte più potenti per valicarla. E' anche molto più rischiosa, presentando pericoli maggiori di sbagliare il salto e di infortunarsi, oltre a sottoporre strutture muscolari,

articolari e tendinee degli altri inferiori ad un carico dinamico (dovuto al peso del corpo umano sottoposto alla azione di gravità) decisamente elevato.

La prima tecnica a livello generale è secondo me ancora da preferire, e infatti solo alcuni kenyani adottano sistematicamente la prima.

Il discorso di base è però relativo alla capacità del singolo atleta di eseguire o meno il gesto in maniera corretta: **nel momento in cui i kenyani, dotati di una eccezionale elasticità muscolare sono in grado di superare direttamente la riviera senza eccessivi sforzi, anzi con naturalezza, anche questo atteggiamento assume un senso.** Non penso infatti che ci siano stati tecnici o allenatori a suggerire ai primi atleti che lo hanno fatto di superare l'ostacolo in questo modo, ma che questi lo abbiano fatto seguendo l'istinto, ciò che gli veniva più facile e naturale.

Sarebbe sbagliato al contrario proporre questo gesto come possibile tattica ad un atleta che non lo sa eseguire correttamente, come dimostra Kallabis, quasi caduto sull'ultima riviera a Budapest, avendola superata direttamente.

Il passaggio invece assume particolare significato se eseguito da chi lo sa fare, per predisposizione naturale o preparazione, nel momento più opportuno: vedi ultima riviera di Kipketer ad Atene.

In questo caso diventa un' arma in più a disposizione dell'atleta.

Della valutazione dello spazio in sostanza si è già discusso parlando sia di ritmica che di tattica specificamente. Ci siamo resi conto che i due aspetti sono ovviamente dipendenti e correlati tra loro. E' stato sottolineato più volte che l'atleta deve cercare di rallentare il meno possibile sulle barriere e deve sempre essere attento e pronto nel valutare i rischi di cadute e infortuni su di esse e il rischio di contatti con gli avversari.

Una corretta valutazione dello spazio è alla base della riuscita di questi obiettivi.

Il concetto di spazio applicato al corridore dei 3000 siepi assume significato rifacendosi a più distanze relative: in primo luogo quella tra l'atleta e la barriera; in secondo luogo tra l'atleta e l'avversario; in terzo riferendosi all'unione dei tre elementi insieme.

Per poter valutare correttamente queste distanze il presupposto fondamentale è che il soggetto sia dotato dei giusti schemi motori e coordinativi che gli permettano di disporre pienamente del movimento del suo corpo nelle varie fasi.

In parole povere l'atleta deve avere consolidate nel tempo, imparando a farlo fin da piccolo, la coordinazione, la capacità di fare movimenti dal più semplice al più complesso con naturalezza e semplicità, con padronanza del gesto.

E' difficile poter pensare che un atleta che deve affrontare un ostacolo alto 91 centimetri a più di venti chilometri all'ora, in mezzo ad altri atleti, riesca a farlo senza inciampare o senza rischiare di farlo, quando non è in grado magari di eseguire correttamente un semplice esercizio relativo alla tecnica di corsa con qualche elemento coordinativo.

Sicuramente vi sono alcuni mezzi che possono essere utilizzati in allenamento per migliorare la capacità di valutare i vari tipi di distanze.

Sarà molto utile abituare l'atleta a superare barriere poste alle distanze più svariate possibili, facendo così in modo che acquisisca la piena capacità di valutare lo spazio e di adeguare in modo adeguato il rapporto ampiezza-frequenza del passo, la capacità di accelerare o possibilmente non decelerare avvicinandosi alla barriera.

Lo stesso discorso è applicabile facendo uso di ostacoli di altezze diverse, impegnando il soggetto a sottoporsi ad una varietà di situazioni che gli saranno utili in gara.

E' chiaro che in gara gli ostacoli avranno una disposizione fissa, così come l'altezza, ma la situazione sarà sempre diversa a seconda della prospettiva visiva che il corridore avrà, della posizione degli avversari, della traiettoria che si dovrà seguire per avvicinarli.

Le distanze e le altezze diverse costringeranno ad un continuo aggiustamento ritmico e a mutare la gamba di attacco.

L'atleta abituato a questo tipo di esercizi, oltre a migliorare la tecnica di passaggio, acquisirà una maggior sensibilizzazione nel porre in relazione la velocità a cui si sta muovendo, il tempo che lo separa dall'ostacolo e in ultima analisi il movimento più corretto da eseguire per attaccarlo.

Farà sua una sorta di "memoria visiva" che gli sarà utilissima in gara.

Anche nel corso delle ripetute, il numero degli ostacoli da piazzare lungo il giro non necessariamente dovrà essere dei cinque canonici, ma potrà essere diverso, in funzione degli obiettivi ora esposti, del periodo di preparazione e della qualità che si vuole migliorare.

Una corretta valutazione dello spazio sarà a maggior ragione importante per quel che riguarda il superamento della riviera.

Essa non dovrà essere quindi trascurata nelle sedute di allenamento.

Molto spesso il problema di simulare la situazione di gara è costituito dal riempimento d'acqua della fossa, con i relativi tempi e la possibilità pratica di farlo.

A questo problema si può ovviare ad esempio ponendo dei materassi nella fossa stessa.

La situazione non sarà certamente identica a quella della competizione, ma avrà il vantaggio di preservare dai traumi l'atleta.

Soprattutto per i giovani o chi inizia a praticare la specialità costituirà una facilitazione all'inizio utile a vincere le possibili paure o remore psicologiche che questo ostacolo può rappresentare.

Come detto in gara le difficoltà sono acuite dalla presenza degli avversari.

Anche in allenamento sarà quindi opportuno cercare per quanto possibile di ricreare questa situazione. Non sarà sempre facile avere due siepisti o più che si allenino insieme, ma si potranno trovare forme di allenamento che prevedano la presenza di altri atleti che affianchino il soggetto durante il suo allenamento di corsa con gli ostacoli, facendoli magari rallentare o accelerare, compiere movimenti laterali o cambi di direzione.

E' chiaro che durante la competizione la visuale della barriera non sarà sempre quella ottimale, ma sarà compito dell'atleta cercare di ottenere quella migliore nei limiti del possibile.

Spesso in gara sarà opportuno allargarsi lateralmente per un migliore approccio in certi casi, in altri magari meglio chiudere all'interno.

Kiptanui, già citato in varie situazioni, ha mostrato più volte questo atteggiamento, in particolare a Tokyo, prima di prendere la testa.

Ovviamente, tornando a parlare di tattica e di ritmica, sarà opportuno farlo cercando una azione poco dispersiva. Nei limiti del possibile sarà meglio cercare uno spostamento verso l'esterno in rettilineo, senza andare a compiere un percorso decisamente più lungo trovandosi in curva.

Anche in allenamento sarà opportuno provare l'approccio all'ostacolo seguendo diverse traiettorie, che possono comportare situazioni differenti.

Molte delle cadute infine sono state provocate dalla eccessiva vicinanza di chi segue rispetto all'atleta che lo precede.

A Roma nel 1987 ad esempio Kipkemboi è caduto al 17° ostacolo proprio perchè era talmente vicino a Panetta tallonandolo che si è trovato di colpo a ridosso della barriera da superare senza accorgersene. Altro esempio di questo tipo la caduta del canadese Fell a Tokyo nel 1991.

Saper valutare con criterio la distanza dagli avversari permetterà di evitare rischi.

Il discorso è abbastanza simile a quello dei ciclisti, che devono saper muoversi in gruppo con efficacia e attenzione, per non rischiare di nuocere a se stessi e agli altri.

La capacità di fare movimenti di questo tipo, anche a forte velocità, nasce in primo luogo dall'abitudine a trovarsi in queste situazioni e dall'esperienza.

Nel nostro caso quindi principalmente dal provare le diverse possibilità in allenamento e nel gareggiare mettendole in pratica.

5. CONCLUSIONI.

Vediamo quindi di riassumere brevemente le conclusioni e i punti salienti a cui si è potuti giungere.

Per quanto concerne la ritmica di gara, i 3000 siepi sono sicuramente una gara aritmica, nel senso più stretto del termine, ossia nel pensare di poter stabilire a priori una ben determinata e fattibile distribuzione del numero di passi tra le barriere e dell'uso preciso e determinato dell'arto di attacco all'ostacolo. Questo atteggiamento non è realizzabile e non avrebbe senso per il raggiungimento dell'obiettivo finale, che è la prestazione e la vittoria.

L'atleta vincente è proprio quello che non è schiavo di una ritmica, ma che la sa interpretare nel modo giusto, a seconda delle situazioni.

Saper abbinare correttamente ampiezza e frequenza in corsa è fondamentale.

In genere l'avvicinamento all'ostacolo è caratterizzato da una riduzione dell'ampiezza e un aumento della frequenza. Lo scopo finale è quello di riuscire a rallentare il meno possibile, con una azione efficace, poco dispendiosa e non traumatica.

L'avvicinamento alla riviera dovrebbe essere caratterizzato da una fase di corsa moderatamente accelerata, in particolare negli ultimi 6-8 passi.

La tecnica di valicamento dell'ostacolo e la sua cura saranno quindi l'elemento che distingue sempre più il vero siepista dal mezzofondista comune.

Il modello prestativo va sempre più nella direzione dell'ambidestrisimo, elemento indispensabile per una corretta distribuzione ritmica.

Sarà importante che l'atleta sia in possesso della padronanza di schemi motori e coordinativi consolidati, di doti di destrezza, flessibilità e mobilità articolare.

Questi sono il presupposto per una corretta impostazione tecnica e uno sviluppo organico armonioso. Curare gli aspetti fondamentali fin da giovani sarà fondamentale, dedicandogli il tempo giusto, senza saltare le tappe del processo evolutivo.

L'andamento di gara generalmente riscontrabile è quello di un primo chilometro più veloce del secondo, con il terzo più veloce in assoluto e finali di gara quasi sempre velocissimi.

A livello di tattica, vista la situazione attuale, è bene distinguere tra gare secche, tipo meeting, e gare inserite in manifestazioni internazionali che assegnano medaglie (Mondiali, Olimpiadi, ecc.).

Parlare di tattica ha senso in particolare per le seconde, dove l'aspetto fondamentale da considerare è quello di arrivare alla finale consumando il meno possibile, a livello energetico, fisico e mentale.

Le cadute e gli infortuni sono all'ordine del giorno: il siepista dovrà essere sempre molto attento e presente per evitare inconvenienti, sia derivanti da propri errori che da sbagli altrui.

Il campione è quello che sa interpretare la gara, facendo corrispondere ad ogni situazione la risposta migliore. Non esiste tattica universalmente valida: la tattica vincente la adotta l'atleta, valutando la situazione che si viene a creare, gli avversari, le proprie condizioni di forma e le proprie caratteristiche.

In genere chi non è dotato di una buona velocità di base preferisce una gara a ritmo elevato, di testa, cercando la selezione e di fiaccare la freschezza di chi si presume più veloce e favorito allo sprint. Stesso atteggiamento sarebbe preferibile da chi non è dotato di una buona tecnica sugli ostacoli, evitando rischi in gruppo e avendo una visione migliore delle barriere.

Viceversa chi è più veloce in genere preferisce mantenersi in posizioni di rincalzo, anche se a immediato ridosso di chi conduce, giocando le sue carte nel finale. Chi dispone di una buona tecnica sugli ostacoli può nutrire maggior confidenza con questo atteggiamento, anche in vista di un finale dove sarà obbligatorio passare le barriere in velocità, senza incertezze.

Al di là delle doti fisiche, organiche, mentali del mezzofondista, che sono l'aspetto principale, l'ostacolo diventa il punto discriminante della competizione.

Può essere il punto di lancio per l'attaccante, l'inizio della crisi e della sconfitta per chi è costretto a difendersi.

E' bene sottolineare che gli atleti che hanno iniziato in testa l'ultimo giro, quasi sempre alla fine hanno vinto. Per batterli chi vi è riuscito ha dovuto realizzare finali davvero strepitosi.

Riuscire a rimontare, con gli ostacoli da superare, in velocità, non è certo facile.

La scelta di portarsi in testa nel finale, potendolo, è certo raccomandabile.

La corretta valutazione delle distanze, sia tra sé e le barriere che in relazione agli avversari, è l'elemento indispensabile per la vittoria finale e l'evitare infortuni.

La cura di questo aspetto in allenamento, attraverso l'uso di ostacoli ad altezze e distanze diverse, l'approccio secondo traiettorie differenti, la simulazione della gara con situazioni tattiche variegata è molto importante.

In gara poi l'atleta dovrà saper ricercare il percorso più idoneo per la migliore visuale possibile dell'ostacolo.

I tre aspetti di ritmica, tattica e valutazione delle distanze sono strettamente connessi tra loro, e un miglioramento, una variazione particolare di uno ha sempre una conseguenza, una applicazione sugli altri.

Sicuramente in questo momento la situazione del nostro Mezzofondo non è delle più facili.

Oltre alla gara specifica dei 3000 siepi dove i kenyani dominano e noi comunque siamo stati capaci di esprimere buoni talenti negli ultimi anni, gli atleti africani sono sempre più padroni assoluti.

L'arma fondamentale in nostro possesso, che è anche quella più ovvia, è quella di lavorare, correre e faticare in maniera maggiore.

Ai Campionati del Mondo del 1995, appena conclusa la finale dei 5000, vinti dal keniano Ismael Kirui in 13' 16" 77, davanti al marocchino Khalid Boulami in 13' 17" 15 e al connazionale Shem Kororia in 13' 17" 59, Luciano Gigliotti si rivolgeva a un deluso Di Napoli, finito 11° molto staccato e convinto di avere dato tutto, con queste parole:

“ Dobbiamo lavorare tanto sei d'accordo?... Perché è l'unica strada che possiamo perseguire per arrivare un momentino a pareggiare questa gente. **Lavoro, lavoro, lavoro, lavoro, fatica** perché stanno crescendo in una maniera disumana.... (parlando degli atleti africani).

A mio parere queste parole esprimono in pieno quello che deve essere il convincimento che sia gli atleti che i tecnici devono fare proprio.

E' chiaro che la nostra situazione sociale del momento, fatta di una vita in genere comoda, agiata, dove tutto è dovuto e facile, niente costa fatica, non facilita certo il messaggio che questa visione dell'atletica propone.

E' in primo luogo compito dei tecnici proporre questo messaggio, trovando giovani per cui la fatica e l'impegno per raggiungere un obiettivo costituiscano un valore e un mezzo da perseguire, motivandoli, proponendo loro modelli attuali di comportamento e mete da conseguire.

L'atletica è sempre confronto con se stessi, con i propri limiti, oltre all'ovvio confronto con gli altri: la soddisfazione di migliorarsi, in maniera pulita e onesta, deve essere la molla che spinge ognuno. Il primo passo per poter fare questo deve sicuramente essere quello di uscire dalla cultura del dubbio, del sospetto, dell'accusa del doping rivolto ai nostri avversari per giustificare i nostri insuccessi e per infangare quelli altrui. Parole come “sono il primo dei puliti” non devono più essere pronunciate.

Dobbiamo capire che se i nostri risultati sono inferiori a quelli altrui, la causa è spesso da attribuire a nostri errori, sia nei mezzi di allenamento, che soprattutto nelle quantità e nei volumi, e molto spesso al fatto che altri atleti sono semplicemente più forti e dotati di noi.

Per quel che riguarda il primo aspetto è quindi compito nostro tentare di colmare il divario. La cultura del doping inoltre non fa altro che infangare tutto il movimento, screditando l'immagine di coloro che ottengono certi risultati a prezzo di grandi sacrifici, e ponendo alla ribalta i pochi, quando e se ci sono, che fanno uso di sostanze illecite. Questa mia valutazione può forse essere tacciata di utopismo e ottimismo, ma sono convinto che la situazione dell'atletica di oggi non sia quella che i giornali propongono in maniera scandalistica. In ogni caso sta a noi impegnarci per renderla migliore.

Vorrei concludere con due considerazioni finali.

Al giorno d'oggi, in tutti i campi, il risultato, il successo, la medaglia sono l'unico valore esaltato, tutto il resto viene dimenticato e passa in secondo piano. Un quarto posto Olimpico diventa la medaglia di legno, il primato nazionale o personale fatti magari in una competizione importante e venendo eliminati da una possibile finale, diventano un fiasco.

Sta ad ognuno di noi recuperare il giusto valore delle cose, anche nel nostro piccolo, altrimenti si rischia di cadere solo nel pessimismo.

Dobbiamo imparare a gioire delle piccole cose, dei progressi, alimentati dalla nostra passione, dalla soddisfazione di fare il nostro dovere, ciò che ci è possibile, con impegno ogni giorno.

Solo così sapremo essere maturi per il raggiungimento dei grandi obiettivi, vivendoli in maniera positiva, ma soprattutto saremo capaci di accettare le sconfitte e gli insuccessi.

Poche persone arriveranno magari ad allenare un finalista Olimpico o Mondiale, ma lo stesso atteggiamento deve essere portato nel quotidiano, soprattutto con i ragazzi più giovani.

L'aspetto educativo, formativo e sociale non deve mai essere dimenticato.

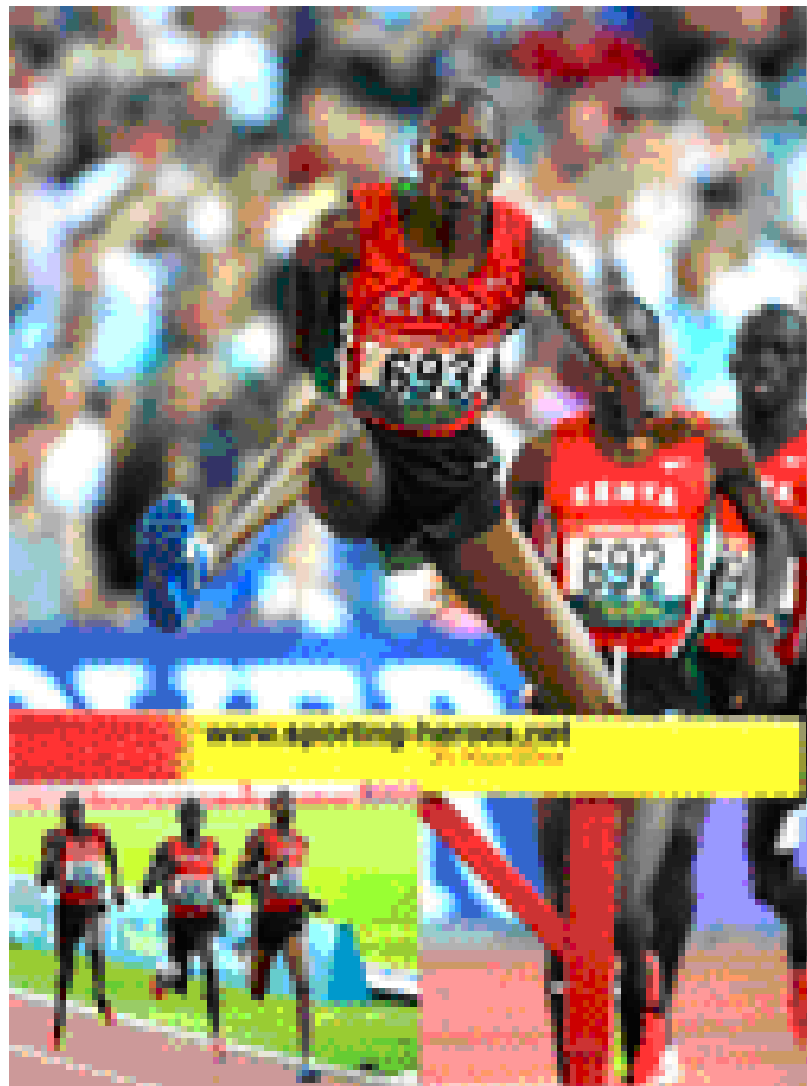
In questo momento la scienza in genere, la fisiologia, la medicina, ci sono di grande aiuto, ci aprono conoscenze nuove, ci offrono nuovi mezzi e metodologie di allenamento, sempre più specialistici e sofisticati. Tutto questo è molto positivo e ci apre nuovi orizzonti nella ricerca del miglioramento.

Ognuno deve cercare di fare proprie queste nozioni, senza però dimenticare le cose più ovvie, le basi, i pilastri fondamentali.

Non chiudiamo la mente alle possibilità di apprendere che ci si aprono, ma continuiamo a dare il giusto valore alle cose che magari abbiamo sempre curato nell'allenamento di un atleta, probabilmente semplicissime, per noi scontate, ma proprio per questo necessarie e basilari.

Nello specifico un atleta che si dedica alle specialità di resistenza è un atleta che fondamentalmente corre, che fa della corsa, nei suoi vari aspetti, quantità e intensità, il mezzo fondamentale della sua preparazione. Tutti gli altri elementi, dai più progrediti ai più datati, saranno sicuramente importantissimi, ma mai sostitutivi ad essa o di pari importanza.

La mia sensazione, e qui mi ricollego al discorso fatto prima e termino, è che si tendano a cercare spiegazioni complicatissime per comprendere la mancanza di un risultato, di una prestazione, dimenticando che magari la percentuale volumetrica di allenamento dedicata alla corsa si è semplicemente ridotta drasticamente.



Il futuro: Stephen Cheron

6. BIBLIOGRAFIA E RIFERIMENTI MULTIMEDIALI.

- [1] REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE PER LE GARE DI ATLETICA LEGGERA 1994-95 (Federazione Italiana di Atletica Leggera)
- [2] VADEMECUM DEL GIUDICE DI GARA
GRUPPO GIUDICI GARE ROMA 1998 (Federazione Italiana di Atletica Leggera)
- [3] SITO INTERNET FEDERAZIONE MONDIALE DI ATLETICA LEGGERA (IAAF)
<http://www.iaaf.org>
- [4] SITO INTERNET CAMPIONATI EUROPEI DI ATLETICA LEGGERA
BUDAPEST 98
<http://www.bud98athletics.hu>
- [5] SITO INTERNET FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA (FIDAL)
<http://www.fidal.it>
- [6] ANNUARIO DELL'ATLETICA 1998
(Federazione Italiana di Atletica Leggera)
- [7] SITO INTERNET “ TRACK AND FIELD ALL-TIME PERFORMANCE HOMEPAGE”
dedicato alle migliori prestazioni metriche e cronometriche delle varie specialità
dell'Atletica leggera.
<http://www.alltime-athletics.com>
- [8] “ MEN'S ALL TIME WORLD LIST” , Roberto Quercetani, Giuseppe Mappa;
International Athletic Foundation - Libreria dello Sport
- [9] “ L'EDUCAZIONE MOTORIA DI BASE ”, C.O.N.I.
Comitato Olimpico Nazionale Italiano
- [10] “ MANUALE DELL' ALLENATORE”, supplemento ad Atletica Studi, Luglio/Dicembre
1992 FIDAL, Centro Studi e Ricerche
- [11] “ LE GARE SULLE MEDIE E LUNGHE DISTANZE - LA SCUOLA ITALIANA DI
MEZZOFONDO, FONDO e MARCIA”, Enrico Arcelli, supplemento ad Atletica Studi,
n° 3/4, Maggio/Agosto 1996
- [12] “ GENESI DELLA FATICA NELL'ALLENAMENTO E COMPORTAMENTI
OTTIMALI”
Relazione di Enrico Arcelli al Convegno Nazionale di Ferrara, 27/11/1994
- [13] “ LE QUALITA' FISICHE DELLO SPORTIVO” , V. M. Zaciorskij,
Edizioni Atletica Leggera, 1976
- [14] “ CORSE-SALTI-LANCI. ELASTICITA' MUSCOLARE E FORZA ESPLOSIVA.
CONCETTI BASE, TESTS DI CONTROLLO ED ALLENAMENTO SPECIFICO”,
Relazione di Carmelo Bosco al Convegno Nazionale di Ferrara, 27/11/1994

- [15] SITO INTERNET dedicato alla presentazioni di grandi campioni dei vari sport: [//www.sporting-heroes.net](http://www.sporting-heroes.net)