

il corridore del domani

di ERNST VAN AAKEN - a cura di Ugo Cauz - seconda parte

Criteria generali

L'allenamento del corridore di domani non si differenzierà da quello degli altri praticanti (corridore « popolare », giovane corridore ambizioso, bambino, vecchio o donna).

Si tratta infatti, e lo torniamo a ripetere, di correre in equilibrio tra assunzione e fabbisogno d'ossigeno. Deve persistere al termine delle ore di allenamento, il gusto — ma anche la capacità — di correre, e di correre ancora più velocemente. E' chiaro che per i praticanti comuni l'ammontare dei chilometri da percorrere e le cadenze di corsa saranno necessariamente meno elevate che per gli atleti d'élite.

Il novizio di qualsiasi età non tarderà molto a correre comodamente 10 km. al giorno. A questo scopo, gli basterà, agli inizi, inframezzare la sua corsa con molte pause camminando (un minuto ogni 400 m.). Ragazzi di otto anni e gente non debuttante di 50 anni arrivano a correre in poco tempo 5 km., mentre persone predisposte ad infarti cardiaci sono stati, e lo sono tuttora, curati con allenamenti di questo tipo.

Zatopek aveva già scelto il giusto dosaggio allorché percorreva dalle 60 alle 100 volte i 400 m. in 89"-90". Intercalando ai 350 m. o 700 una pausa camminando di rispettivamente 50 m. o 100 m. (ciò essendo determinato dalla lunghezza di 400 m. di una normale pista), ciascuno è capace quanto prima di percorrere 10, nonché 20 km. per allenamento (N.d.t. queste pause prendono il nome di: « intervalli ad andatura ridotta secondo il metodo Waldniel »). In più, nei primi mesi, dopo i primi chilometri di corsa blanda interrotta da pause camminando, si inseriranno ritmi meno blandi correndo dei 2000 m. o 3000 m. in tempi rispettivamente di 1 o 2 minuti più lenti del miglior risultato del momento sulle distanze. Un Norpoth, ad esempio, può, in foresta, correre tranquillamente i 3000 m. in 9'30" senza pericolo che le pulsazioni cardiache vadano al di sopra dei 150-160 battiti al minuto.

Il problema dell'ultimo giro

L'allenamento del corridore di domani tenderà ad accrescere ulteriormente l'approvvigionamento delle cellule di ossigeno. Ciò al fine di

permettere ad un atleta che desidera realizzare 3'20" sui 1500 m. di passare ai 1200 m. in 2'43", senza giungervi in forte debito d'ossigeno, per essere in grado di, in uno sprint di 300 m. in 37", mettere in opera le rimanenti ultime riserve energetiche. A quel punto, tali riserve sono ancora praticamente intatte poiché né l'allenamento, né la parte iniziale della competizione, le hanno sensibilmente intaccate. Il record del mondo che Norpoth realizzò sui 2000 m. ad Hagen è l'esemplificazione pratica d'una corsa di questo genere.

Un atleta approvvigionato nel migliore dei modi in ossigeno, cioè grazie ad un allenamento in equilibrio d'ossigeno, basato sull'endurance integrale a cadenza lenta (e non sull'intervall-training) inizia sempre più veloce l'ultimo giro di uno sprint lungo, in quanto possiede a quel momento più riserve di ossigeno. La miglior prova di ciò ci è stata fornita a Città del Messico durante la finale dei 1500 m., dove Keino ha potuto resistere al finish di Ryan grazie ad un accorto ritmo di corsa che gli permise di mantenere ancora riserve di ossigeno. Questa fu senza dubbio la vittoria del corridore di fondo sul « finisser ».

Esercizi collaterali

Precisiamo ancora qualche principio che regola l'allenamento del corridore di domani. E' soprattutto correndo che si impara a correre. Si devono dunque abbandonare tutti quegli esercizi che non favoriscono i movimenti e le funzioni inerenti alla corsa. Per dei mezzofondisti e dei fondisti i pesi, i bilancieri e l'allenamento puramente muscolare costituiscono un semplice non senso, allo stesso modo di tutti gli esercizi volti ad accrescere la forza muscolare. Per la stessa ragione le corse in salita (Hügeltraining) non sono consigliabili intensificando unicamente lo sforzo, ma non centrando lo scopo di questa disciplina. E' più giusto all'uopo correre più rapidamente sul piano, poiché in salita si fanno intervenire differenti rapporti muscolari rispetto alle richieste di una corsa in pista. Il fisico umano poi apprende solo ciò che esercita. Un principio questo che noi amiamo particolarmente e che soggiace solo a poche eccezioni

ben determinate. In salita si affina un movimento che non è specificatamente utile all'organismo ... in quanto al programma dei Giochi Olimpici attuali non figura alcuna corsa in pendio.

Contrariamente ai seguaci dell'intervall-training il corridore di domani si allenerà solo occasionalmente alla cadenza di competizione. Prendiamo il caso di un corridore di 5000 m. che voglia lavorare ad una cadenza di 15' su tale distanza. Per lui l'allenamento di velocità-resistenza consisterà nel correre 10 x 500 m. in 1'30" o, meglio, di esercitare questa cadenza di corsa con una serie di 20 x 500 m. interrotti da pause camminando di almeno 3'.

L'intervall-training al contrario non permette ad un atleta di recuperare sufficientemente, di modo che la fatica si accumula a poco a poco. Lo scopo dei ritmi ripetuti del corridore di domani è di sviluppare, grazie agli intervalli di recupero, la capacità di accumulare senza fatica un numero di chilometri sempre crescente. Tant'è che dopo l'allenamento, l'organismo si trova non « affaticato », bensì « ristorato ». Per allenare tutte le cadenze di corsa e tutte le possibilità della funzione muscolare, la seduta d'allenamento terminerà con qualche accelerazione sui 60-80 m. Il corridore di domani si allenerà se possibile ogni giorno, d'inverno come d'estate. Rispetto all'inverno, in cui l'organismo deve spendere qualcosa di più in riscaldamento per lottare contro il freddo, le sedute estive dureranno meno a lungo e le distanze saranno più corte. Egli rispetterà forzatamente alcune regole elementari di vita. La sua giornata avrà inizio con 5' di ginnastica in scioltezza, una breve corsa di qualche chilometro, doccia o bagno caldo. Allo stesso modo, è bene far seguire ogni seduta d'allenamento con una doccia o un bagno caldi, ed eventualmente da un automassaggio alle gambe. La temperatura dell'acqua non dovrà essere superiore ai 42°, il che assicura un benefico aumento dell'irrorazione sanguigna di tutti i tessuti. E' buona norma dopo la prima risciacquatura fare una doccia fredda, non però con un getto d'acqua gelata, poiché quest'ultimo potrà sfere l'organismo similmente a certi carichi dell'in-

tervall-training, mentre sono da bandire tutti gli eccessi che non permettono al metabolismo cellulare un graduale adattamento.

Il fattore dietetico

Sul piano dietetico, diciamo subito che le abitudini alimentari differiscono talmente da questa a quella popolazione che è impossibile stabilire un regime particolare tenendo conto di tutti i fattori. D'altra parte l'uomo costituisce di per sé solo un mondo a parte, cioè è una ben precisa individualità. Possiamo constatare infatti come un atleta tollerai dei cibi che sono nocivi per qualcun altro. Per gli atleti di fondo e mezzofondo e per il corridore di domani la regola dietetica più elementare è questa: mangiare sufficientemente, ma il meno possibile, in modo da mantenere il peso corporeo 10-20 kg. al di sotto del cosiddetto peso-normale.

All'uomo infatti basta un minimo di alimenti, a condizione che questo minimo contenga almeno 30 gr. di proteine ricche. Ma questa specie d'uomo è oggi per lo più sparita sotto le abitudini alimentari della società dell'abbondanza e contemporaneamente gli « illuminati », i dietisti preconizzano questa o quell'altra dose alimentare: « Mangia abbondante e resta snello », ecco una flagrante concessione fatta all'uomo dalla società dei consumi alla sua voracità e alla sua debole volontà.

Allorché sopraggiunge un periodo di miseria, di privazioni — quale quello che seguì l'ultima guerra mondiale — o un periodo critico per l'organismo — è il caso di alcune malattie cardiache — tanto l'uomo, quanto i medici si ricordano di certe verità. Rammentano solo allora che certe cene fatte con spremute di frutta o di legumi, un regime ipocalorico, vivande meno abbondanti, una riduzione dell'apporto delle materie grasse ecc. migliora la forza vitale dell'organismo. Tutto ciò crea e mantiene oltre che una certa forza cardiaca, una reale endurance.

Prima di una competizione l'idea sarebbe di non assorbire nulla se non una tazza di caffè, di latte, o un succo di mela. Il lavoro di digestione è spesso faticoso e provoca la « deviazione » di parte della circolazione sanguigna verso gli organi della digestione, sottraendola alla muscolatura in azione. In definitiva, e lo ripetiamo, l'alimentazione pre-competitiva è un fatto strettamente individuale, poggiando sull'esperienza personale dell'atleta.

Secondo certe esperienze la soluzione ideale consisterebbe nel digiunare completamente. In effetti, il corpo non corre grazie alle vivande ingerite poco prima della gara, ma al contrario grazie alle riserve accumulate nell'arco dell'intero allenamento, soprattutto nel fegato, nella muscolatura per tramite degli ormoni e dei fermenti. Quanto ai carboidrati non giocano più nello sportivo il ruolo un tempo loro attribuito; non si raccomandano che alimenti quali il pane, il riso, le patate e il miele. Per quanto concerne l'apporto di materie grasse, 40 gr. al giorno sono sufficienti (ad esempio 15 gr. di burro e 25 gr. di grassi ricchi in acido linoleico di certe margarine).

Due uova bazzotte permettono di coprire completamente il fabbisogno quotidiano in proteine. Anche il cibo ha la sua importanza. Tra i legumi si dovranno preferire quelli facilmente digeribili e cucinati in modo da preservare intatte le vitamine. Si scelgano soprattutto i legumi a foglie verdi, che come certi succhi di frutta e di legumi, hanno lo scopo di creare nell'organismo un ambiente acido. Il corridore di domani non dimenticherà il latte, bisogno universale dell'umanità.

La durata quotidiana del sonno varia a seconda degli individui, tuttavia si deve far notare che in generale l'uomo dorme troppo piuttosto che troppo poco.

Nel caso di infortuni si ricorrerà alle medicine solo nei casi più urgenti. La cura di prescrivere dovrà essere riservata a dei medici sportivi che possiedono essi stessi una lunga esperienza di pratica della corsa a piedi. In alcune affezioni reumatiche che spesso vengono a sovraccaricare lo sforzo del corridore, così come nel caso di allergie della pelle, o ancora al fine di favorire le reazioni ottimali dell'organismo i medici sportivi potranno prescrivere degli ormoni cortico-surrenali.

Questo allenamento alla endurance integrale secondo il metodo Waldniel, necessita di una volon-

tà ben temperata e una disposizione particolare verso diversi problemi fisiologici. Solo un lavoro ben organizzato e centrato durante l'allenamento, così come nelle gare, poggiante su salde conoscenze fisiologiche, permetterà al corridore di domani di esprimersi pienamente cioè di poter superare le già rimarchevoli prestazioni d'oggi.

(2 - fine)

(Tratto da: « Miroire d'Athlétisme » n. 66 - Editions: « J », Rue des Pyramides 10, Paris)

UDINE 1-2 SETTEMBRE 1973

Si è svolta al campo scuola di Paderno sabato e domenica 1 e 2 settembre, una manifestazione di Atletica Leggera comprendente tra le altre, una prova di Octathlon per allievi. Tre soli i partecipanti per una specialità tanto interessante quanto trascurata. La competizione non ha avuto storia e Claudio Dal Bello della Lib. Udine l'ha fatta sua vincendo 7 delle 8 gare in programma con ampio margine di vantaggio sugli avversari. Il primatista italiano nel corso delle otto gare ha stabilito due records personali (nel salto in alto con 1,83 e nel salto con l'asta con 3 metri), e si è mantenuto ad un buon livello nelle altre fatta eccezione per i 100 metri corsi al di sotto delle sue possibilità, forse risentendo anche del notevole caldo ritornato all'improvviso, oltre che del duro lavoro fin qui svolto, il quale dovrebbe portarlo al meglio della condizione in occasione dei campionati italiani della specialità in programma il 22-23 settembre a Pordenone. Va rilevato che in quella sede gli impianti sono in tennisolite, e ciò costituirà un handicap non indifferente dal punto di vista del risultato tecnico per tutti i concorrenti. Ci si chiede quale possa essere stato il criterio di scelta che ha dato la preferenza a questa sede considerato che essa è una delle poche a disporre di questo tipo di impianto ormai in fase di estinzione.

Tornando alla cronaca, degni di nota l'1,70 in alto ed il 17"3 negli ostacoli ottenuti da Giusti della Lib. Pordenone che deve però coprire dei vuoti nel settore lanci; abbastanza buono in queste prove Fadelli della Ginnastica Pordenone che ha vinto il lancio del disco con 33,32.

Questi sono stati i risultati:

Dal Bello (Lib. Udine) parziali: 100 m. 11"3; lungo 6,04; peso 11,00 m.; alto 1,83, 110 h. 17"1; disco 30,52; asta 3; giavellotto 44,92; punti 5216

Fadelli Paolo (Ginnastica Pordenone): 100 m. 12"7; lungo 5,50; peso 10,35; alto 1,60; 110 h 18"8; disco 33,32; asta 2,60; giavellotto 37,64, punti 4180

Giusti Stefano (Lib. Pordenone): 100 m. 12"; lungo 5,55; peso 9,48; alto 1,70; 110 h. 17"3; disco 25,20; asta 2,60; Giavellotto 29,63, punti 4086.

ROSSI

DITTA MARINO ROSSI & C.

UDINE - VIA T. DECIANI 95/97 - TELEFONO 25595
CICLI M. ROSSI - CICLI - MOTO - ACCESSORI