

# RELAZIONE DEL CONVEGNO “GO FOR THE GOLD”

di Gian Mario Castaldi

Interessantissimo è stato il convegno “Go for the Gold”, tenuto alla vigilia del Campaccio 2018, il 5 gennaio, a San Giorgio su Legnano, con gli interventi di Giorgio Rondelli e di Renato Canova, coordinati da Antonio La Torre.

In queste note mi soffermerò soprattutto sulla relazione di Renato Canova, mentre per quella di Giorgio Rondelli invito alla lettura delle slide da lui presentate e mi limiterò ad un breve commento. Di entrambi qui di seguito il link alle pagine di Wikipedia che ripercorrono le carriere da allenatori di Giorgio Rondelli ([https://it.wikipedia.org/wiki/Giorgio\\_Rondelli](https://it.wikipedia.org/wiki/Giorgio_Rondelli)) e di Renato Canova ([https://it.wikipedia.org/wiki/Renato\\_Canova](https://it.wikipedia.org/wiki/Renato_Canova)).

## INTERVENTO DI GIORGIO RONDELLI

Il relatore ha dapprima ripercorso le quattro fasi della sua carriera:

1. Le prime esperienze tecniche (1972-1978)
2. Le grandi vittorie (1979-1988)
3. Rielaborazione delle metodologie ed esperienze con atleti stranieri (1989-2000)
4. Allenatore di società, anche del settore giovanile (2001-2017).

Prima di passare ad una serie di slide che sintetizzano in maniera molto precisa la sua metodica di allenamento, Giorgio Rondelli ne ha proiettato una molto interessante dal titolo “Premesse generali” molto significativo

### PREMESSE GENERALI

- 1) Un Club di alto livello - solido economicamente
- 2) Dirigenti di grande spessore.
- 3) Allenatore professionista
- 4) Atleti professionisti o semi professionisti
- 5) Staff medico – fisioterapico di alto livello
- 6) Rapporto costruttivo con il settore tecnico federale.
- 7) Programmazione agonistica e tecnica ben delineata
- 8) Disciplina
- 9) Spirito di gruppo e di club
- 10) Assenza di manager

La chiosa a questa slide è stata che, mancando queste condizioni, i risultati saranno per forza inferiori alle potenzialità dei nostri atleti.

Rondelli ha poi ribadito a più riprese, mentre sciorinava i tempi e gli allenamenti dei suoi atleti, che questa metodologia dimostra che l' atletica italiana, con specifico riferimento alle gare di resistenza ma non solo, non deve chiedersi perché gli uomini di pelle chiara non corrono come quelli di colore, ma perché non corrono come quelli, sempre di pelle chiara, di venti anni fa.

## INTERVENTO DI RENATO CANOVA

La prima considerazione di Renato Canova è stata proprio sulle metodologie, in quanto negli ultimi venti anni, mentre si è assistito ad un aggiornamento delle metodologie dell'allenamento delle corse su strada, per quanto riguarda l'allenamento delle gare su pista probabilmente è avvenuto un ristagno metodologico senza precedenti, se non addirittura un regresso. Difficile dire per quale motivo ciò sia potuto accadere, ma è chiaro che l'effetto finale è stato un sostanziale fraintendimento della modulazione dei carichi sull'asse "qualità-quantità". Probabilmente anche alcune pubblicazioni sono state in un certo senso fraintese, per esempio quella del padre di Sebastian Coe. Nel suo libro Peter Coe spiega la filosofia dell'allenamento del figlio (una sintesi al link <http://simoneviola.it/sebastian-coe-gli-allenamenti-del-lord-degli-800m/>, NdR) ma quando dice che il figlio non correva mai per più di 90 km alla settimana non ha specificato che tutto il kilometraggio fatto a bassa intensità non era computato come allenamento, ma come lavoro, se non di mera rigenerazione, propedeutico all'allenamento vero e proprio. Canova cita come esempio, a mo' di aneddoto, quando durante uno stage a Tirrenia accompagnò nella sua corsa Coe a Pisa con il furgone del Centro e Seb corse 30 km ad una media inferiore ai 3'20"/km. Ecco, questi 30 km, così come moltissimi altri, nel libro di Coe non compaiono, perché non sono considerati allenamento, ma "stile di vita".

Renato Canova insiste sul concetto che quello che abbiamo perso è proprio il rapporto intimo, quasi ieratico, con la fatica. Gli uomini occidentali, fateci caso, sono pieni di eccellenze, ma non eccellono mai nelle attività dove è necessaria in quantità massiccia la fatica, e questo è un discorso non solo fisico, ma anche (e soprattutto) mentale. Cita ad esempio Said Shaheen (atleta da lui allenato, che stabilì il primato mondiale dei 3000 siepi nel 2004 a Bruxelles in 7'53"63). Egli, all'apice della sua carriera, possedeva in Kenya una casa lussuosissima e piena di agi, che distava 32 km dal camp di Iten, dove si allenava. Ai giornalisti spiegò serenamente che se egli voleva continuare ad essere il migliore doveva stare lontano da casa sua, doveva stare al camp, dove ogni atleta aveva il suo "box", cioè quattro mura, un tetto e un letto, e in generale lo stretto indispensabile per allenarsi senza distrazioni. In effetti, dice Canova, Shaheen andava a casa sua una domenica al mese, ed era l'unico giorno che non si allenava.

Entrando più nello specifico della preparazione, l'allenatore deve avere ben chiaro che un corridore possiede due motori, un motore muscolare ed un motore metabolico, ed è necessario allenarli entrambi e in maniera equilibrata. Quando un ragazzo si avvia alla corsa di resistenza sono necessari un certo numero di anni, diciamo quattro o cinque, in cui l'aspetto quantitativo è preponderante. Quindi quando un atleta comincia a correre il primo obiettivo è farlo correre tanto, aumentando i km a seduta e settimanali velocemente, in relazione alle capacità ovviamente. Questo è importante soprattutto per il motore muscolare: il giovane atleta deve diventare un corridore vero e proprio, con tutta una serie di adattamenti alla "carrozzeria" i quali, perché avvengano, necessitano di mettere tanti km nelle gambe. D'altro lato dobbiamo stare attenti a non far fare troppi km inutilmente, soprattutto da un certo punto in poi. Infatti la corsa a intensità molto basse non ha nessun impatto sulla prestazione, se non nei primi due anni. Dopo quel periodo infatti il processo di vascolarizzazione, che a quelle velocità è l'unico effetto benefico che si ottiene, è ultimato. Canova cita ad esempio la scuola giapponese degli anni Sessanta dove i maratoneti correvano anche per 100 km al giorno, col risultato di non durare per più di tre anni senza peraltro ottenere apprezzabili risultati in gara.

Per spiegare la sua filosofia di lavoro Renato Canova ha voluto sottolineare il concetto di carico interno e carico esterno. Sappiamo tutti la definizione, anzi voglio citare direttamente quella riportata dallo stesso Canova nel libro “L’allenamento del maratoneta di alto e medio livello”, scritto insieme ad Enrico Arcelli: *“si parla di carico esterno tutte le volte che l’allenamento è valutabile, è misurabile in maniera tangibile, come può essere la distanza percorsa, il ritmo che ho mantenuto in una determinata seduta di allenamento, il tempo di recupero che ho programmato durante una seduta di interval training o ripetute eccetera. Il carico interno, invece, fa riferimento all’adattamento fisiologico o le modificazioni che ha subito il nostro organismo per effetto della somministrazione di un determinato carico esterno”*. Orbene, questo significa che se io un giorno sottopongo a dieci atleti lo stesso allenamento, con riferimento al carico esterno (per esempio 10 x 1000 in 3’15” con 3’ di recupero) con riferimento al carico interno sto facendo fare dieci allenamenti diversi. Canova per esempio riporta che quando valuta i lavori lunghi in altura in Kenya, per rendere commensurabili i tempi con quelli in pista al livello del mare ha stimato un differenziale di circa 6”/km: 3” per l’effetto dell’alta quota e 3” per le difficoltà date dal terreno rispetto alla pista.

Tenuto conto di ciò dobbiamo elaborare una strategia di allenamento “a imbuto” della durata di circa quattro-cinque mesi. All’inizio la preparazione è molto polarizzata su lavori molto lunghi e molto lenti (per favorire il motore metabolico) da una parte e su lavori molto brevi e molto veloci (per favorire il motore muscolare) dall’altra. In questa fase il focus va sul carico interno. Col proseguo della preparazione i lavori lunghi diventeranno più veloci e i lavori più veloci diventeranno più lunghi. Man mano che “l’imbuto si stringe” il focus passerà dal carico interno al carico esterno.

Con riferimento ai carichi lattacidi l’indicazione di Renato Canova è quella di inserirli senz’altro nella preparazione anche dei maratoneti. E’ vero che avere un motore più potente può diminuire l’economicità metabolica della corsa, ma i lavori lattacidi, aumentando la permeabilità della membrana cellulare, non aumentano solo la capacità di produzione del lattato, ma anche la capacità di smaltimento, quindi ben vengano. Tra l’altro oggi per eccellere nella maratona non è più possibile puntare su un *negative split* e rientrare sulla testa della corsa da metà gara, perché davanti si passa in 61’ alla mezza maratona e si prosegue sotto i 3’ al km, per giunta con cambi di ritmo tattici. Per cui l’abitudine ad allenarsi con carichi lattacidi è imprescindibile.

Sul tema della preparazione in altura (tema trattato nel convegno sia nella relazione di Canova sia nelle domande da parte dei partecipanti sia nel coordinamento da parte di Antonio La Torre, che ha portato contributi su esperienze e sulla letteratura in materia) l’indicazione è stata quella di “vivere” in altura, più che allenarsi in altura. Ovvero, trascorrere periodi di 20-30 giorni in quota può senz’altro portare dei benefici a livello di ematocrito (anche se a tal proposito Canova fa un distinguo tra numero di globuli rossi e dimensione degli stessi, con aumento quindi della sola componente plasmatica) ma il beneficio è molto variabile da soggetto a soggetto e incerto anche nell’entità del miglioramento prestativo. Invece vivere la gran parte del tempo in altura è senz’altro preferibile, gli adattamenti sono maggiori, più stabili e gestibili agonisticamente. Ovviamente ha citato ad esempio il caso di Sandre Moen, l’atleta norvegese che sotto la sua guida ha stabilito il mese scorso il record europeo della maratona (2h05’48”) dopo aver trascorso nell’ultimo anno 323 giorni in altura su 365. E’ probabile comunque che una certa variazione delle altitudini possa dare vantaggi ulteriori all’atleta, anche se in questo caso si ritorna nell’ambito delle soggettività interindividuali.

Il tema più importante e ricorrente nel corso del suo intervento, e lo è stato anche in quello di Giorgio Rondelli, come lo stesso La Torre ha rimarcato ergendolo a comune denominatore del convegno è stato il seguente: “l’allenamento della testa”.

Infatti è importante che i nostri atleti si abituino a combattere delle strenue battaglie in allenamento, e siano disposti a farlo tutti i giorni, per poter vincere la battaglia della gara. Non possiamo avere atleti che in allenamento “fanno il comitino” e poi in gara diventano bestie feroci. Ha citato due esempi. Il primo: Tirrenia, inizio anni Novanta. C’erano Francesco Panetta e Salvatore Antibo e c’era da fare un fartlek di 40’ con variazioni di ritmo da 1’-3’ e recuperi di 30”-60”; Renato Canova scandiva il lavoro usando un fischietto. A metà lavoro Antibo in una frazione tirata distacca Panetta di una decina di metri e questi cerca di tornare su Totò nei 30” di recupero; Antibo se ne accorge e per non farsi raggiungere “ruba” a propria volta sul recupero riaccelerando prima del termine della frazione lenta. Da quel momento il lavoro è stato tutto un rincorrersi tra i due a più non posso e in sostanza, ricorda Canova, negli ultimi venti minuti non ha più usato il fischietto.

Il secondo episodio riguarda Haile Gebrselassie, che in una maratona si presentò con solo sei settimane di allenamento (causa infortuni) e nel check tecnico alla vigilia della partenza. Canova gli disse che i battistrada sarebbero passati a metà gara in 61’, ma che se gli sembrava un andatura eccessiva ci sarebbe stato un secondo gruppetto che sarebbe transitato in 62’30”. Haile rispose: “Non sono preparato a correre nelle posizioni di rincalzo”. Quindi l’indomani passò in 61’, passò ai 25 km e ai 30 km sotto il record del mondo e alla fine arrivò terzo con uno dei suoi migliori tempi in carriera. La sua risposta ci rivela che non solo il fisico deve essere preparato ad una gara, ma anche la testa e Gebrselassie, che fisicamente non era preparato per “passare” in 61’ ma mentalmente non era preparato per “passare” in 62’30”, preferì rischiare di scoppiare a fine gara dando retta alla testa piuttosto che alle gambe. E, risultato alla mano, fece bene.

L’importanza della mentalità del campione deve essere inculcata fin dalle categorie giovanili, in Italia c’è troppa titubanza da parte dei tecnici, che in tal senso sono spesso degli “analfabeti di ritorno” (sic dicitur).

Canova stigmatizza il fatto che i nostri atleti siano sempre “giovani”, ovvero che l’età in cui ci si aspetta da loro l’affermazione definitiva sia procrastinata sempre in là nel tempo. Quelli che sono stati forti hanno vinto fin da giovani e in questo senso molti allenatori dovrebbero essere meno timorosi quando stilano i loro programmi di allenamento e più esigenti con i giovani, per istillare fin da subito la mentalità della fatica e al contempo della vittoria. Tra l’altro il vantaggio che hanno i nostri atleti rispetto a quelli di colore è che possono allenarsi con più continuità, per motivi sociali, culturali e ambientali, con questo sopperendo a una minor predisposizione genetica alla corsa. Però per far questo devono vivere come keniani, sennò la lotta diventa impari. La continuità, la quantità e l’intensità del lavoro devono essere perseguite sempre e a tal riguardo Renato Canova dice di stare molto attenti all’uso dei cardiofrequenzimetri. Questo ausilio infatti rischia di diventare controproducente per l’allenamento perché spesso viene inteso come qualcosa che ci dice “cosa non dobbiamo fare” (andare oltre certe frequenze cardiache) e non “cosa dobbiamo fare”. La qual cosa fa a pugni con la mentalità che deve avere un atleta quando si allena, vale a dire vivere il tutto come una continua sfida quotidiana ai propri limiti. Anche perché il cardiofrequenzimetro (così come la videocamera e qualunque altro strumento tecnologico) non sostituirà mai l’occhio e la sensibilità dell’allenatore.

