



La corsa di Michelangelo

Siciliapodistica.it cresce e con le esperienze e le proposte di Michelangelo Salvatore ha inaugurato la sezione relativa all'allenamento che è molto richiesta da quanti si dilettono correndo ed hanno la voglia, se non l'ambizione, di migliorarsi. Di resistenza alle corse di media e di lunga durata si argomenta e non ho resistito alla tentazione di quel piano di lavoro michelangiotesco, frutto delle conoscenze di questo atleta oramai stabilmente insediato nel territorio del "5 Torri" di Rocco Pollina, un trascinatore che prima (meglio) o dopo tirerà fuori una nuova Coppola da lanciare "ammascata" nell'arengo nazionale. Il riferimento a Caterina, la trapanese che fu campionessa italiana juniores di cross in un passato recente, non è casuale.

Torniamo al diario tecnico di questo "picciulo" di 10 anniX4 che si è presentato con le credenziali dei suoi allenatori, il gotha o quasi, da Alfio Cazzetta a Gaspare Polizzi, in ordine alfabetico, transitando per Totò Liga. Si è formato apprendendo dai migliori, nella varietà delle impostazioni, ma nella unicità di un itinerario tracciato dai Maestri.

Ricordo bene la falcata superba di Michelangelo, un ragazzo che girava in pista promettendo un treno veloce come il "peloritano" e di un futuro suo glorioso sognava Antonello Bottaro, il meno conosciuto tra gli allenatori menzionati. Mi parlarono in termini lusinghieri di Antonello i Maestri di Sport Luciano Mica e Aldo Di Pietro ed un bel mattino il giovanotto, poco più che ventenne, si presentò a casa mia e, nella veranda dove erano disseminati in disordinata sequenza giornali, libri e fumetti, mostrò i suoi straordinari disegni: i mezzi di allenamento ed i fondamentali della corsa erano raffigurati alla perfezione e personalizzati nella figura sinuosa della Cangemi, dopo Anna Certo la più dotata mezzofondista del messinese. Antonello Bottaro lasciò l'atletica per seguire la sua vocazione di artista. Chissà se, chiamato in causa, dirà la sua sul talento dell'ex allievo e ci regalerà qualche suo disegno.

Michelangelo mio da Settignano (il Buonarroti)... Nella città delle cinque torri e dintorni si suole dire: "Michelangelo meu" ed è un possessivo dal suono flautato che sottintende l'affettuosità o l'incombenza di un agguato. Capisco il "meu" (i miei nonni materni di Paceco erano) e chiedo al sagace estensore della rubrica tecnica come e perchè non è diventato un campione di mezzofondo degno di tanto nome?

La proposta del Lavoro Intermittente

Una premessa per distinguere i termini. Il mezzo di allenamento fondato sulla corsa continua si integra con quello imperniato sulla corsa interrotta da pause, complete o incomplete! È corretto dunque separare concettualmente i due mezzi che, come un farmaco, hanno un bersaglio ed effetti mirati ed immancabili ed effetti collaterali da preventivare e da compensare.

Il lavoro centrato sulla corsa prolungata a cadenza lenta e media rigenera, "riscalda" e stimola i meccanismi prossimi alla soglia anaerobica ma, per quanto attiene l'ampiezza del passo, imprigiona - se praticato massivamente - nella "barriera della lentezza" ossia la cristallizzazione della forma del gesto e della rapidità. Ci si adatta ad una escursione articolare stabilizzata, si insiste ripetutamente sulle stesse modalità di appoggio e ne possono risultare effetti negativi:

- a) microtraumi alla coxa (anche) e ai tendini;
- b) la difficoltà di aprire il passo quando le tattiche di gara lo esigono;
- c) la stagnazione dei tempi a causa di un dispendio energetico eccessivo ad ogni passo;
- d) una relativa diminuita resistenza muscolare locale.

Le modalità

Le fasi di corsa: da 40 metri a 400 metri. Le ripetizioni: da 5 a 10 c.a. Le pause: da 10" a 60" attive. Ogni serie è interrotta da 5' – 10' di corsa lenta. L'intensità delle prove varia in relazione alla minore o maggiore lunghezza delle stesse ed alle finalità del Modello Prestativo. Un giocatore di calcio o una giocatrice di pallacanestro potrebbero inserire nel contesto dei mezzi finalizzati alla resistenza (Potenza Aerobica): 40 m. X 5 rip. al 95% dell'intensità, pausa tra le prove circa 10" e dopo 5' – 7' di lento, una seconda serie, una terza ed una quarta, ad intensità alta, separate da "lenti" fino a 10'. Con le opportune modifiche un lavoro del tipo descritto potrebbe essere attuato da un amatore che vuole velocizzare la sua andatura. Ecco descritto un tipo di lavoro più aderente alle modalità del podista - amatore: da 5 a 10 x 150 (intensità da 6" a 3" in più del personale sulla distanza) - pausa attiva da 45" a 30" - 10' di corsa lenta. Ripetere il ciclo da 2 a 4 volte. Se ci limitiamo alla distanza dei 150 metri, il corridore che sarà riuscito nel top (al culmine del ciclo) a correre 40 X 150 avrà coperto 6 chilometri, correndo con una postura simile a quella assunta durante la corsa da media a veloce. I controlli ematici dei livelli di lattato, al termine di un allenamento tipo, si attestano sui 5 millimoli, poco oltre la soglia anaerobica, perché durante la corsa lenta il lattato accumulatosi è stato riciclato da una famiglia di enzimi, le latticodeidrogenasi heart. Il Lavoro Intermittente deve essere eventualmente adottato, come alternativa ai medi ed ai veloci, da amatori ben preparati la cui autonomia aerobica è prossima all'ora di corsa attorno ai 13-14 km. orari ed oltre. Concludiamo con alcuni lavori esemplificativi:

- a) 4 serie di 5 a 10 x 80 metri, da 20" a 40" di pausa tra le prove e 10' di lento tra le serie. Intensità: da 2" a 3" dal record, da personalizzare.
- b) 4 serie di 3 da 5 x 300 metri, pausa da 45" a 90" e 10' di lento tra le serie. Da 5" a 15" dal record – da personalizzare. Il lavoro intermittente è stato sperimentato dal francese Daçon e divulgato in Italia da Enrico Arcelli. Carmelo Bosco ne segnalò la specificità adattandolo al calcio e ad altri giochi di situazione. Su queste sue varianti di accelerazioni e decelerazioni ritorneremo in uno dei prossimi interventi.

Pino Clemente