

L'allenamento di Christopher Koskei

(campione del mondo dei 3000 metri siepi)

Analisi e risultanze

Renato Canova

Referente Sperimentazione e Metodologia - FIDAL

Proponiamo ai lettori una nuova rubrica denominata "profili di allenamento" con la quale si intende dare spazio ad opinioni, programmi o considerazioni sull'allenamento, da parte di allenatori che seguono atleti di elevata qualificazione atletica. Ciascun autore ha l'opportunità di esprimersi in piena autonomia, senza "condizionamenti redazionali", mettendo in risalto gli elementi che ritiene più rilevanti nella preparazione di un campione. Senza pretendere di dare ricette preconfezionate, con questa rubrica è possibile proporre interessanti spunti di riflessione e di discussione. Saranno previsti anche interventi formulati sulla base di griglie di riferimento, con l'obiettivo di focalizzare quegli aspetti della preparazione che consentano di ricostruire la "storia atletica" di un campione, e quindi come possibilità di stimolo ed arricchimento per i giovani atleti.

Chi è Christopher Koskei

Christopher Koskei è nato il 14 agosto 1974. E' alto 1,72 x 62 kg.

Ha iniziato l'attività mentre frequentava la High School nel 1991, diciassettenne.

Fin dall'inizio è stato particolarmente attratto dalle siepi, avendo come idolo Moses Kiptanui. Al suo primo anno di attività corse in 9'05"5, mentre nel '92 fece solo qualche gara di cross. Ritornò alla pista nel '93, dopo essere stato secondo nei Campionati Mondiali di cross, venendo selezionato per i Campionati Africani, dove conquistò l'argento con 8'24"58.

Nel '94, divenuto militare, si fermò a 8'33"4 nei campionati delle forze armate, disputati in quota. Si fece conoscere in tutto il mondo l'anno successivo, allorché riuscì a qualificarsi nel team nazionale per i Campionati Mondiali di Goteborg, dove giunse secondo, dietro Kiptanui, al quale inferse la prima sconfitta nella specialità nel meeting di Stoccolma, portando il proprio personale a 8'06"86.

Divenne subito un personaggio: si allenava con pesanti scarpe protettive, faceva gli allunghi di riscaldamento con ottime scarpette chiodate, poi gareggiava scalzo, in modo assai estemporaneo, impegnandosi in violente accelerazioni ed improvvisi rallentamenti per "fare spettacolo".

Proprio questa mania di protagonismo lo ha portato, negli ultimi anni, ad avere un "trend" negativo, im-

pedendogli di concretizzare un talento eccezionale. Christopher ha infatti infilato due anni di leggero regresso (8'08"84 nel '96, non riuscendo a qualificarsi per le Olimpiadi, e 8'10"19 nel '97), perdendo posizioni nell'ambito mondiale.

Lo scorso anno ha praticamente perso la stagione, iniziata con poco allenamento (solo 8'42" di stagionale), causa un tentativo di rapina effettuato da tre delinquenti armati di coltello, cui lui si è opposto lottando con una torcia, salvo soccombere dopo aver subito 50 coltellate. Ricoverato in ospedale per oltre un mese, solo verso settembre ha potuto riprendere a camminare normalmente.

Ho iniziato a seguire Christopher dal mese di dicembre '98, nell'ambito di una sperimentazione metodologica proposta dalla FIDAL con alcuni degli atleti kenyaniani d'avanguardia.

La sua condizione era quanto mai approssimativa. Gli spiegai che non doveva più fidarsi del proprio talento, ma ricostruire un elevato livello di resistenza aerobica e di reattività muscolare, prima di pensare ad incrementare la potenza aerobica, nella quale è sempre stato eccezionale.

Gli lasciai, in tale occasione, un programma che seguì al 50% fino ai Campionati Kenyaniani di cross del 27 febbraio. Prima di tale gara mi disse che avrebbe vinto: fece invece magra figura, giungendo ben distante dal vincitore, e questo fu un bene, perché una piccola parte della sua innata presunzione cominciò ad incrinarsi.

Quando venne per la prima volta dell'anno in Italia, per il cross di Alà dei Sardi, ebbi occasione di poter parlare con lui più a lungo, e di effettuare i primi esami del sangue a Torino (il 16 marzo). Christopher effettuò qualche allenamento di maggior durata, trovando buona compagnia nel giovane John Korir, miglior junior dell'anno sui 10000 metri e secondo alla "5 Mulini", e subito crebbe di condizione, fino ad effettuare una buona prova nel "Viviciattà" di Catania.

Al suo ritorno, iniziò a seguire un programma diverso dal passato, scrivendo per la prima volta gli allenamenti eseguiti, ed iniziando con me uno scambio di informazioni molto più preciso.

Il periodo principale dell'allenamento è risultato quello compreso tra il 15 di aprile ed i Trials keniani del 24 giugno, nel quale è stato possibile sviluppare carichi crescenti toccando tutta una serie di qualità che, dopo le sue disavventure, erano appannate. In particolare, con tale lavoro Christopher sicuramente ha migliorato molto la forza elastica resistente e la resistenza specifica, immagazzinando energie per il prosieguo della stagione.

Dopo una discreta prova nei Campionati Militari di Nairobi (4 giugno), ha proseguito gli allenamenti in altitudine ancora per 9 giorni, prima di effettuare il meeting di Atene, per riscontrare gli eventuali progressi a livello del mare, per poi rientrare subito senza protrarre a livello del mare la sua permanenza prima dei Trials nazionali.

Dopo il secondo posto ai Trials, il ritmo di gare è divenuto frenetico: tutti gli organizzatori che, ripetutamente sollecitati dal manager Gianni Demadonna prima dei Trials, avevano rifiutato Koskei, a questo punto lo hanno voluto, e non era possibile, per ragioni di opportunità "politica", esimersi dal gareggiare dopo le forti insistenze esercitate.

L'enorme talento di Christopher si vede però dalla rapidità con la quale progredisce: così, dopo un buon progresso stagionale in Oslo, al 4° giorno dopo la discesa a livello del mare, ha vinto a sorpresa a Saint Denis, migliorando di 10/100 il suo primato dopo 4 anni.

A quel punto, è scattato il programma per i Cam-

pionati Mondiali, basato sull'utilizzo di alcune gare "obbligate" come momento di puro allenamento intensivo per crescere, evitando eccessivo dispendio nervoso.

Questo spiega i risultati altalenanti, frutto però di una precisa scelta strategica, da Christopher attuata in maniera perfetta, anche se talvolta un po' "gigionesca".

Sono convinto che Christopher poteva valere intorno agli 8'03" a Siviglia, ma che non avrebbe potuto vincere in caso di gara tirata. In questo, l'assenza di "lepri" lo ha sicuramente favorito, poiché nell'ultimo rettilineo è stato praticamente imbattibile dagli attuali specialisti.

Le sue medie sono state ottime: 8'08"134 sulle migliori 5 prestazioni, e 8'10"474 sulle migliori 10. Nel periodo compreso tra i Trials (24 giugno) e la finale di Siviglia (23 agosto) ha effettuato 13 gare di siepi nell'arco di 60 giorni, con una media di una gara ogni 4 giorni e mezzo circa.

La sua capacità di recupero è quindi stata eccezionale, considerando che è continuamente cresciuto fino alla massima condizione, nonostante una serie di impacci (tipo la partecipazione obbligata ai Campionati Militari di Zagabria solo 5 giorni prima della batteria dei Mondiali) sicuramente non funzionali al massimo risultato.

Sono allegati tutti gli allenamenti di Christopher fino alla conclusione della stagione con gli African Games, a partire dal mese di aprile (per il periodo precedente, ci sono soltanto i programmi di lavoro proposti e non quelli effettivamente realizzati, che sicuramente non coincidevano), nonché l'elenco della sua attività stagionale.

Le varianti più significative applicate al suo sistema di allenamento si possono sintetizzare come segue:

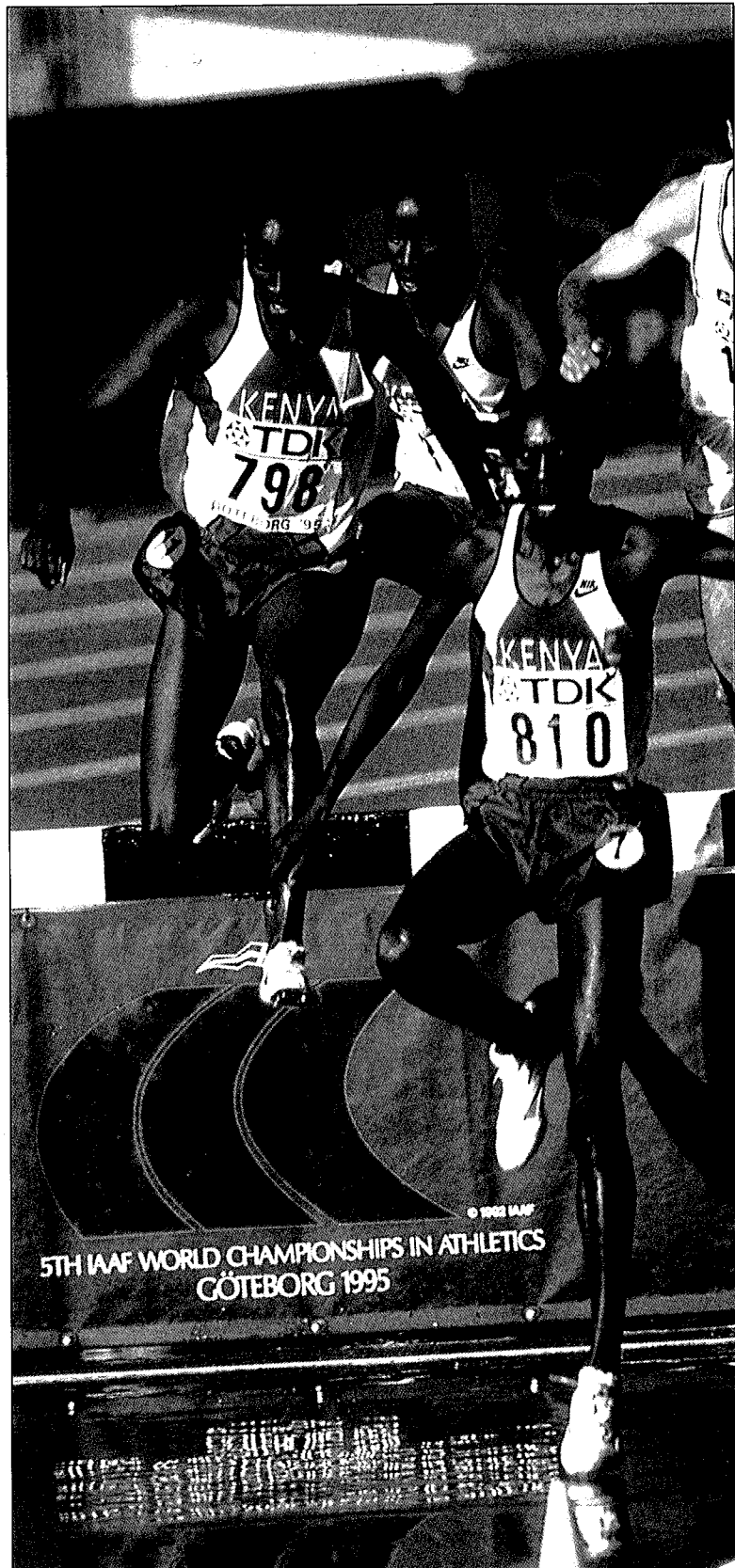
- 1) L'introduzione di una maggiore quantità di corsa lunga per sostenere il volume di carattere specifico, da lui mai gradita.
- 2) L'introduzione di particolari "blocchi speciali" di lavoro mirato, per costruire la capacità di recupero in vista della frequenza degli impegni agonistici.

- 3) L'utilizzo di lavori in salita su distanze lunghe (6 km circa) ad alta intensità come mezzo di sviluppo congiunto della potenza aerobica e della resistenza muscolare specifica.
- 4) L'estensione della distanza e del volume delle prove di potenza aerobica in pista (sia in quota che a livello del mare), che in precedenza erano molto limitati (mai più di 600 metri con un volume complessivo di 3 km al massimo).
- 5) L'introduzione di alcune semplici esercitazioni per lo sviluppo della forza resistente, in precedenza mai effettuate nel primo periodo di preparazione fondamentale.
- 6) L'effettuazione di prove con recuperi ridotti al passato per esaltare la "resistenza lattacida" ed innalzare i livelli di soglia anaerobica.

Christopher spesso predilige correre anche tre volte al giorno, a ritmi lenti con buon utilizzo dei piedi, piuttosto di effettuare corsa rigenerativa molto lenta e molto a lungo. In questa scelta non è estraneo il luogo dove vive (Iten), sicuramente meno fornito, come tipo di percorsi, della zona di Eldoret e Kapsabet, che a livello mentale permette di conservare il piacere di correre molto a lungo in una situazione di assoluto benessere e rilassamento.

Per quanto riguarda i valori ematici, Christopher ha eseguito 3 esami del sangue, tutti nello stesso laboratorio di Torino.

I suoi valori sono segnalati nella tabellina seguente. Si evidenziano valori di emoglobina e di ematocrito tendenzialmente bassi, mentre è molto elevato il livello delle PLT. Si è riscontrata una forte differenza nel livello della ferritina tra il primo esame (subito dopo la quota keniana) e quelli successivi. Tuttavia, tale differenza non ha influenzato la capacità prestativa.



Data	16 Marzo	8 Luglio	2 Agosto
------	----------	----------	----------

LIVELLO DI ALLENAMENTO	Scadente	Ottimo	Ottimo
LIVELLO DI FORMA	Mediocre	Ottimo	Ottimo

Giorni di permanenza a livello del mare	12	9	4
---	----	---	---

WBC	4.98	5.50	5.44
RBC	5.78	5.96	5.84
HGB	13.4	12.3	11.6
HCT	42.8	40.6	38.8
MCV	96.2	102.4	100.6
MCH	34.5	32.0	31.4
MCHC	33.8	32.8	33.0
PLT	366	388	328

Urea	33	32	33
Creatinina	1.36	1.50	1.18
Acido urico	5.6	5.3	5.7
Colesterolo	88	92	86
Trigliceridi	104	98	102
Bilirubina totale	0.5	0.7	0.6
Proteine totali	8.2	8.8	9.2
Albumina	5.6	6.0	5.2
AST	38	36	36
ALT	16	22	23
YGT	9	6	8

Sodio	198	204	190
Potassio	5.3	5.6	5.3
Cloro	116	108	102
Ferro	80	64	76
Magnesio	2.08	2.28	1.80
Transferrina	146	155	172
Aptoglobina	34	50	44
Ferritina	154	86	64
Acido folico	9 ng/ml	21 ng/ml	19 ng/ml
Vit. B 12	724 pg/ml	784 pg/ml	750 pg/ml

L'analisi della stagione vede una scomposizione nei seguenti periodi:

2 - PERIODO PREPARATORIO FONDAMENTALE

(50 giorni, dal 15 Aprile al 3 Giugno) in quota a Eldoret - Iten

1 - PERIODO DI RIPRESA GENERALE

(primi 3 mesi e mezzo stagionali, con allenamenti generali e quattro gare non mirate)

Nel corso del periodo fondamentale sono stati effettuati i seguenti carichi di allenamento:

ALLENAMENTI	n.	99
km percorsi	n.	1223
Media di km giornalieri	n.	24,46
Massimo volume di km giornaliero (22 - 4)	n.	41
Massimo di km consecutivi (16 - 5)	n.	34
Massimo di km in 7 gg. consecutivi (12/18 - 5)	n.	211
Massima distanza singola percorsa in pista	m.	4000
Giorni di lavoro trigioraliero	n.	8
Allenamenti di rigenerazione	n.	50
Allenamenti di "Lento lunghissimo" di rigenerazione (oltre 2 ore)	n.	4
Allenamenti di Fondo Lento di Costruzione (uniforme e/o progressivo)	n.	5
Allenamenti di Fondo Medio e/o Corto veloce	n.	3
Allenamenti di Fartlek con variazioni brevi	n.	2
Allenamenti di Prove Ripetute Brevi (100 m - 300 m) a media intensità	n.	1
Allenamenti di Prove Ripetute Lunghe (600 m - 3 km) a media intensità	n.	4
Allenamenti di Prove Ripetute Medie (400 m - 600 m) a media intensità	n.	2
Allenamenti di Prove Ripetute Lunghe (1000 - 2000 m) ad alta intensità	n.	4
Allenamenti di Prove Ripetute Medie (400 m - 600 m) ad alta intensità	n.	2
Allenamenti di Sprint in salita (100 m)	n.	8
Allenamenti di corsa veloce prolungata in salita (fino a 500 m)	n.	2
Allenamenti di corsa lunga continua in salita (cronoscalata)	n.	4
Allenamenti con esercizi per lo sviluppo della forza	n.	3
Allenamenti con esercizi tecnici	n.	5
BLOCCHI SPECIALI "AEROBICO/ANAEROBICO"	n.	4
km > 3'45" / km (22"5 x 100 m = 68,2% di 7'40" stimato sui 3000 m)	n.	1035
3'45" - 3'20" / km (22"5 - 20"0 = 68,2 - 76,6% di 7'40")	n.	40
3'20" - 3'00" / km (20"0 - 18"0 = 76,6 - 85,2% di 7'40")	n.	21
3'00" - 2'50" / km (18"0 - 17"0 = 85,2 - 90,2% di 7'40")	n.	27
2'50" - 2'40" / km (17"0 - 16"0 = 90,2 - 95,8% di 7'40")	n.	15,8
2'40" - 2'30" / km (16"0 - 15"0 = 95,8 - 102,2% di 7'40")	n.	26,8
2'30" - 2'20" / km (15"0 - 14"0 = 102,2 - 109,5% di 7'40")	n.	20,5
2'20" - 2'10" / km (14"0 - 13"0 = 109,5 - 117,9% di 7'40")	n.	4,4
km percorsi con sprint in salita	n.	8,1
km percorsi con salite medie veloci (150 - 500 m)	n.	4,4
km percorsi con corsa continua su salite lunghe (cronoscalate)	n.	20

3 - PERIODO PREAGONISTICO PRINCIPALE

(15 giorni, dal 6 al 21 Giugno) in quota a Eldoret - Iten

partecipazione ad una gara in Europa, per un totale

di 4 gg. di permanenza a livello del mare)

Nel corso di tale periodo sono stati effettuati i seguenti allenamenti:

Allenamenti effettuati in quota	n.	22
Allenamenti effettuati a livello del mare	n.	4
Gare (livello del mare)	n.	1

km percorsi	n.	290
media di km giornalieri	n.	19,33
massimo di km giornalieri (10 - 6)	n.	34
massimo di km consecutivi (7 - 6)	n.	19
massima distanza singola percorsa in pista	m.	3000
Giorni di allenamento trigioraliero	n.	1

Allenamenti di rigenerazione	n.	16
Allenamenti di Fondo Lento di costruzione (uniforme e/o progressivo)	n.	1
Allenamenti di Prove lunghe e/o Corto-Veloci ad alta intensità	n.	1
Allenamenti di Fartlek breve ad alta intensità	n.	1
Allenamenti di Prove Ripetute Brevi (200 m - 300 m) ad alta intensità	n.	2
Allenamenti di Prove Ripetute Medie (400 m - 600 m) ad alta intensità	n.	1
Allenamenti di Prove Ripetute Lunghe (1000 m) ad alta intensità	n.	1
Allenamenti di Sprint in salita (50 - 100 m)	n.	2
Allenamenti di Corsa veloce in salita media (250 m)	n.	1

BLOCCHI SPECIALI CON ALLENAMENTI INTENSIVI BIGIORNALIERI (AEROBICO/ANAEROBICO)	n.	2
--	----	---

km > 3'45" / km (22"5 x 100 m = 68,2% di 7'40" stimato sui 3000 m)	n.	247
3'45" - 3'20" / km (22"5 - 20"0 = 68,2 - 76,6% di 7'40")	n.	15
3'20" - 3'00" / km (20"0 - 18"0 = 76,6 - 85,2% di 7'40")	n.	0
3'00" - 2'50" / km (18"0 - 17"0 = 85,2 - 90,2% di 7'40")	n.	1
2'50" - 2'40" / km (17"0 - 16"0 = 90,2 - 95,8% di 7'40")	n.	4
2'40" - 2'30" / km (16"0 - 15"0 = 95,8 - 102,2% di 7'40")	n.	6 + (3)
2'30" - 2'20" / km (15"0 - 14"0 = 102,2 - 109,5% di 7'40")	n.	4
2'20" - 2'10" / km (14"0 - 13"0 = 109,5 - 117,9% di 7'40")	n.	5,2
2'10" - 2'00" / km (13"0 - 12"0 = 117,9 - 127,7% di 7'40")	n.	1
km percorsi con sprint in salita	n.	2,3
km percorsi con salite veloci medie (250 m)	n.	1,5

In questo periodo, si è cercato di recuperare la capacità di correre a velocità elevate, andando a toccare in più occasioni percentuali relative di velocità assai intense.

Le sensazioni di Christopher dopo i Campionati Mi-

litari erano infatti quelle di non riuscire ad essere veloce, sia dal punto di vista meccanico, sia da quello organico.

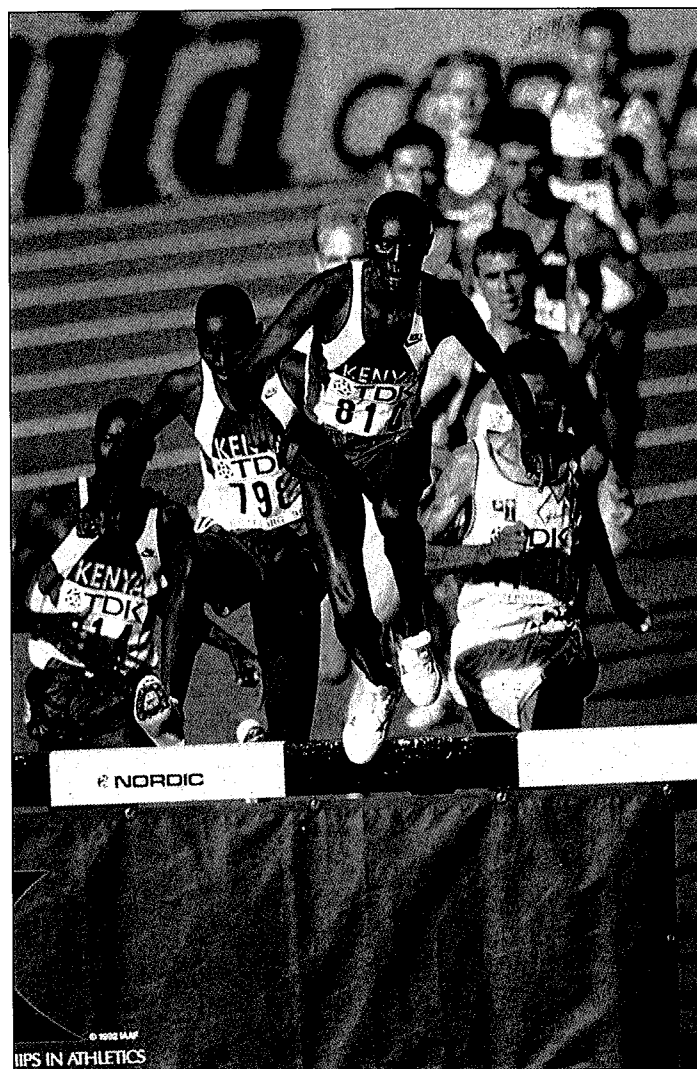
Determinante, a questo riguardo, è stato l'allenamento di velocità sostenuto su di una salita assai du-

ra, per una durata di 40", effettuato il 19 di giugno ad intensità massimale.

Un altro allenamento molto significativo (quello di Lunedì 21 giugno sulla pista in terra di Iten con 3 x 400 m in 52"6 - 53"2 - 52"4) è stato invece effettuato in maniera del tutto casuale, poiché il previsto doveva svilupparsi su 6 x 400 m in 56" con 2' di recupero, essendo le batterie programmate per il giorno 25.

E' invece avvenuto che, quel giorno, la pista di Eldoret, dove avevamo appuntamento per svolgere un allenamento con i giovani dello stage della IAAF, non è risultata disponibile per l'effettuazione dei campionati scolastici. Dopo una lunga attesa, abbiamo quindi ripiegato sull'impianto della Università di Iten, dove però siamo giusti solo mezz'ora prima dell'ora di chiusura. La scelta del lavoro è perciò stata opera di Christopher stesso, che ha deciso di far meno prove più veloci, ovviamente ampliando il recupero.

Questa scelta si è probabilmente rivelata vincente, anche alla luce dell'anticipo di un giorno delle batterie imposto dalla Federazione Kenyana (non esiste alcuna norma organizzativa ed informativa: tutto si conosce solo sul campo di gara), che avrebbe potuto appesantire l'azione di Christopher in caso di non totale recupero dell'allenamento programmato, impedendogli forse la conquista del secondo posto in finale e di conseguenza la selezione per Siviglia.



6 - SECONDO BLOCCO AGONISTICO PRINCIPALE
(2 gare in 4 giorni) interpretate come "medi" di allenamento e di adattamento tecnico.

7 - PERIODO DI MANTENIMENTO ESTENSIVO-INTENSIVO
(17 giorni, dal 23 Luglio all'8 Agosto) in quota a Saint Moritz (con la partecipazione ai meeting di Stoccolma e di Montecarlo come allenamento mirato per Zurigo, ma non risultando tali gare, se interpretate al massimo livello, funzionali allo sviluppo in vista di Siviglia).

Nel corso di tale periodo sono stati effettuati i seguenti allenamenti:

4 - PRIMO BLOCCO AGONISTICO PRINCIPALE
(11 giorni, dal 24 Giugno al 7 Luglio) con partecipazione a 5 gare di 3000 siepi

5 - PERIODO DI RICARICA (durata 8 giorni) con 5 giorni a livello del mare e 3 giorni in quota, nel quale è stato effettuato un solo allenamento di maggior volume, inteso come richiamo di potenza aerobica (7 x 1000 m al 96-98% della intensità di gara), inserito in una tranquilla fase di rigenerazione e "stoccaggio" delle energie nervose (il secondo posto dei Trials gli era costato molto).

Allenamenti effettuati in quota	n.	19
Allenamenti effettuati a livello del mare	n.	5
Gare effettuate	n.	2

km percorsi	n.	52
media di km giornalieri	n.	20,70
massimo di km giornalieri (23 - 7)	n.	40,5
massimo di km consecutivi (25 - 7)	n.	24
massima distanza singola percorsa in pista	m.	3000
giorni con allenamento trigioraliero	n.	3

Allenamenti di rigenerazione	n.	14
Allenamenti di rigenerazione lunga con variazioni di ritmo	n.	1
Allenamenti di Fondo Progressivo di costruzione	n.	2
Allenamenti di Fartlek breve	n.	2
Allenamenti di Prove Lunghe (800 m - 2000 m) ad alta intensità	n.	2
Allenamenti di Prove Ripetute Miste (200 m - 600 m) ad alta intensità	n.	2
Allenamenti di Sprint in salita	n.	1

Blocchi speciali intensivi aerobico/anaerobico in giornata	n.	1
--	----	---

km > 3'45" / km (22"5 x 100 m = 68,2% di 7'40" stimato sui 3000 m)	n.	292
3'45" - 3'20" / km (22"5 - 20"0 = 68,2 - 76,6% di 7'40")	n.	18
3'20" - 3'00" / km (20"0 - 18"0 = 76,6 - 85,2% di 7'40")	n.	6
3'00" - 2'50" / km (18"0 - 17"0 = 85,2 - 90,2% di 7'40")	n.	4,5
2'50" - 2'40" / km (17"0 - 16"0 = 90,2 - 95,8% di 7'40")	n.	5
2'40" - 2'30" / km (16"0 - 15"0 = 95,8 - 102,2% di 7'40")	n.	12 + (6)
2'30" - 2'20" / km (15"0 - 14"0 = 102,2 - 109,5% di 7'40")	n.	5
2'20" - 2'10" / km (14"0 - 13"0 = 109,5 - 117,9% di 7'40")	n.	1,5
2'10" - 2'00" / km (13"0 - 12"0 = 117,9 - 127,7% di 7'40")	n.	0,8
km percorsi con sprint in salita	n.	1,2

8 - PERIODO AGONISTICO PRINCIPALE MIRATO

(13 giorni, dall'11 al 23 Agosto) a livello del mare Trento - Zagabria - Siviglia)

In questo periodo sono stati effettuate 4 gare (meeting di Zurigo concluso con il primato personale, campionati mondiali militari, finiti in "farsa" per protesta, batterie e finale dei Campionati Mondiali) e 13 allenamenti, tra i quali un paio significativi.

E' stato utilizzato (giorno 14 agosto) un particolare "sblocco speciale" di richiamo aerobico (8 km di "medio" a 2'55") e muscolare intensivo-estensivo

(3 x 100 m in salita ripida submassimale con ampio recupero) con la finalità di mantenere più elevato possibile il livello di soglia anaerobica.

Negli ultimi giorni, a Siviglia, l'obiettivo è stato quello di mantenere facilità di corsa su ritmi elevati e buon livello di potenza aerobica specifica (8 x 600 m in 1'32"/1'33" con recupero di 1'30") senza peraltro andare su distanze più lunghe, al fine di preservare l'integrità nervosa dell'atleta.

Christopher è dotato in maniera eccezionale dal punto di vista nervoso, essendo in grado di ricaricare rapidamente le batterie dopo impegni ravvicinati, per

periodi di tempo abbastanza lunghi.

Tuttavia, mentre lontano dalle gare ha accettato lavori lunghi e pesanti, prima rifiutati o non conosciuti, avvicinandosi al momento topico ha mostrato segni di insofferenza di fronte a lavori prolungati che richiedevano concentrazione elevata.

Ho pertanto preferito optare per un compromesso "naturale", lasciandolo libero di gestire "a sensazione" gli ultimi giorni di avvicinamento (a parte appunto il "blocco speciale" ed il lavoro di 8 x 600 m), trattandosi di un purosangue bizzarro che trae da piccoli particolari grandi motivi di esaltazione o di depressione.

Conclusioni

La stagione di Koskei è stata molto particolare, anche in considerazione delle premesse invernali.

La sua crescita continua, a livello di condizione, è risultata il frutto di una accettazione di lavori nuovi, in grado di ricostruirlo sotto l'aspetto muscolare ed organico, ma soprattutto di un talento purissimo, finalmente imbrigliato in un programma più preciso, pur dando molto peso alle sue precedenti esperienze ed alla sua forte sensibilità.

La maggior condizione è coincisa con i Campionati Mondiali, anche se fin dal meeting di Zurigo aveva raggiunto un valore ipotetico di 8'03".

La finale mondiale è avvenuta 14 giorni dopo la definitiva discesa a livello del mare, ma non sembra esistano collegamenti particolari tra la condizione raggiunta ed i periodi di permanenza in quota.

A Christopher l'allenamento in quota piace molto, ma soprattutto per motivi climatici.

Spesso il volume di km si alza notevolmente, dal momento che, con il fresco, ama correre tre volte al giorno, anche se in maniera non molto impegnativa.

Ritengo che la chiave della sua continua crescita di condizione sia da ricercarsi nel mantenimento di un carico notevole, in cui la intensità trova diluizione e facilità di trasformazione ed assorbimento, piuttosto che nell'effetto quota legato alle situazioni di ipossia. In chiave personale, Christopher ha ricavato i maggiori benefici dai lavori orientati all'incremento del-

la potenza aerobica, effettuati a velocità comprese tra il 95 ed il 100% di quella di gara, miscelandoli, anche se in minor frequenza, con lavori estensivi a velocità elevata (i "medi" o tipi di lavoro consimili) atti a mantenere sempre allo stesso livello il sostegno aerobico indispensabile, e con lavori effettuati su distanze medio-brevi a velocità superiore a quella di gara, validi per recuperare brillantezza tecnica e ridare efficienza dinamica all'azione di corsa.

Per la prima volta, Christopher ha effettuato lavori di notevole intensità usando recuperi brevi.

Poiché inizialmente non era troppo convinto della opportunità di tale scelta, sono partito dalla proposta di prove effettuate ad intensità media, in gruppi, con l'ultima decisamente più "lattacida", seguita da un recupero lungo. In tal maniera, la sensazione di efficienza muscolare dell'atleta è rimasta ottimale, ma l'incidenza del lavoro, a livello enzimatico, è sicuramente risultata maggiore.

Grande è stata, nei periodi fondamentali, l'efficacia dei lavori di corsa continua in salita.

Christopher è molto reattivo ed elastico, ma sicuramente carente di forza.

Mediante le "cronoscalate" in varia forma ha sicuramente allenato in maniera determinante la forza resistente, che nel corso di un primo test effettuato ad inizio gennaio era risultata inadeguata.

Ha per la prima volta effettuato dei "blocchi intensivi" di tipo aerobico-anaerobico (ovvero, nella stessa giornata, un allenamento di alta intensità su prove di potenza aerobica, ed un altro ad alta intensità in campo lattacido), nell'intento di predisporre ad una migliore capacità fisica e nervosa di recupero, in considerazione della attività intensissima che era solito fare.

In questi atleti, ritengo che la "resistenza specifica" si possa semplicemente definire come una superiore capacità di eliminare rapidamente il lattato che si forma.

In tutti i kenyani, dagli 800isti ai maratoneti, ho constatato come l'utilizzo di "blocchi speciali", ovviamente diversi a seconda di specialità, atleta e periodo, provochi in tempi brevi grandi progressi nella condizione specifica, riuscendo ad innalzare il livel-



lo intensivo senza attingere a riserve nervose importanti, se il lavoro viene modulato con accortezza, dando pur sempre una netta prevalenza alla corsa di rigenerazione.

L'atleta ha usato frequentemente gli sprint in salita a velocità massimale, come mezzo essenziale per lo sviluppo della forza dinamica speciale. Occorre tener presente che non conosceva alcun esercizio di potenziamento, e pochi esercizi elementari di tecnica.

Anche Christopher, come gli altri kenyani da me seguiti, è uso correre una volta alla settimana piuttosto a lungo, a velocità basse, ma con un'azione rimbalzante ed elastica dei piedi.

Riesce pertanto ad allenare la resistenza alla elasticità, sicuramente in maggior misura rispetto all'utilizzo di

esercitazioni analitiche speciali.

Tuttavia, quando ad inizio anno si trovava in condizioni fisiche precarie, l'ho consigliato di effettuare alcuni allenamenti di forza e tecnica (in particolare utilizzando skip e corsa balzata) poi trasformati con sprint in salita, per ritrovare una capacità reattiva migliore, che lui ha puntualmente effettuato, ricavandone (a suo dire) benefici ("mi sento le gambe più forti"). Christopher non esegue mai alcuna esercitazione tecnica per gli ostacoli. Questo è sicuramente un limite, e non può venir colmato dalla grande frequenza con la quale gareggia. In questo è assai diverso da Barmasai e da Boit Kipketer, che lavorano molto sulla tecnica e, nel caso di Barmasai, anche sulla ritmica con gli ostacoli dei 400 metri.

MAGGIO 1999

SABATO	1	2 h 38' RIG a 5' (km 31)	30' RIG a 4'15" (km 7) 8 x 100 m sprint in salita
DOMENICA	2	30' riscaldamento + cronoscalata di 6 km circa in 24'20"	
LUNEDI	3	1 h RIG a 4' (km 15)	40' RIG a 4'20" (km 9) Esercizi per la forza: • Squat - jump (4 x 20) • 4 x 100 m balzi alternati
MARTEDI	4	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 3 serie di 4 x 600 m (rec. tra le serie: 5'/6' con recupero tra le prove decrescente (2' > 1'40" > 1'20")): • 1'42" - 1'35" - 1'30" - 1'30" • 1'38" - 1'35" - 1'32" - 1'27" • 1'40" - 1'33" - 1'29" - 1'29" • 1'26" (allenamento interrotto per stanchezza)	40' RIG a 4'20" (km 9) Stretching e allunghi
MERCOLEDI	5	1 h RIG a 4' (km 15) + allunghi	1 h in progressione (4' > 3'30") (km 16)
GIOVEDI	6	1 h 14' RIG a 4' (km 18,5)	50' RIG a 4'30" (km 11) Esercizi tecnici • 8 x 100 m skip rapido • 8 x 100 m corsa balzata • 8 x 50 m corsa calciata dietro
VENERDI	7	1 h 30' FLC con variazioni brevi (km 25)	40' RIG a 4'20" (km 9) 2000 m in pista (<i>Iten</i>) in 5'26"
SABATO	8	50' RIG a 4'10" (km 12) 12 x 100 m sprint in salita	50' RIG a 4'10" (km 12) Allunghi
DOMENICA	9	1 h RIG a 4'15" + cronoscalata di 6 km circa in 23'54"	
LUNEDI	10	50' RIG a 4'10" (km 12) + allunghi	50' RIG a 4'10" (km 12)
MARTEDI	11	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 3 serie di 5 x 400 m (rec. tra le serie: 5') in: recupero tra le prove decrescente (2' > 1'40" > 1'20")): • 1'03" - 1'02" - 1'03" - 1'01" - 1'00" • 1'04" - 1'03" - 1'03" - 1'00" - 1'01" • 58" - 1'00" - 59" - 1'00" - 58"	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 4 km in progressione in 11'37" (3'02" + 2'58" - 2'54" - 2'42")
MERCOLEDI	12	a) 40' RIG a 4'20" (km 9) b) 50' RIG a 4'10" (km 12)	40' RIG a 4' (km 10) + allunghi
GIOVEDI	13	a) 30' RIG a 4'15" (km 7) b) 30' riscaldamento + 6 km su strada a 3'02"	30' RIG a 4'15" (km 7) + allunghi Esercizi tecnici: • 7 x 100 m skip rapido • 7 x 100 m corsa balzata • 7 x 50 m corsa calciata dietro
VENERDI	14	a) 30' RIG a 4'15" (km 7) b) 1 h RIG a 4'15" (km 14) + allunghi	40' RIG a 4' (km 10) 10 x 100 m sprint in salita
SABATO	15	20' riscaldamento (<i>Pista Iten</i>) 10 x 1000 m rec. 200 m jogging in 1'30" circa in: 2'56" - 2'54" - 2'56" - 2'55" - 2'53" - 2'56" - 2'56" 2'57" - 2'58" - 2'51"	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 4 x 1000 m (pause: 5'30" / 6'10" / 6'32") in: 2'34"3 - 2'33"6 - 2'32"0 - 2'32"2
DOMENICA	16	2 h 54' RIG lenta (km 34)	

LUNEDI	17	a) 35' RIG a 4'15" (km 8) b) 50' RIG a 4'10" (km 12)	40' RIG a 4' (km 10) 15 x 100 m sprint in salita
MARTEDI	18	1 h 10' FLC in progressione (4' > 3'20") (km 17)	1 h RIG a 4'15" (km 14) Esercizi tecnici: • 6 x 150 m skip rapido • 6 x 150 m corsa balzata • 6 x 100 m corsa calciata dietro
MERCOLEDI	19	20' riscaldamento (<i>Pista Iten</i>) 3 x 3000 m (rec. 3' jogging) in: 8'53" - 8'44" - 8'52"	1 h corsa in progressione (4'10" > 3'30) (km 16) Allunghi diagonali
GIOVEDI	20	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 6 x 400m (rec. 3' / 4') in: 56" - 57" - 56" - 57" - 55" - 54"	40' RIG a 4'20" (km 9) Stretching
VENERDI	21	1 h con variazioni brevi (30" / 60") (km 16)	30' riscaldamento 10 x 100 m sprint in salita
SABATO	22	2 h 40' RIG lenta (km 32)	
DOMENICA	23	40' RIG a 4' (km 10) + allunghi	
LUNEDI	24	a) 40' RIG a 4'20" (km 9) b) 50' RIG a 4'10" (km 12)	50' RIG a 4'10" (km 12) Diagonali
MARTEDI	25	25' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) 2 x 2000 m (rec. 4'15") in: 5'33"6 - 5'34" (recupero 8' circa) 6 x 400 m (rec. 1'30" jogging) in: 58"3 - 58"0 - 57"6 - 57"8 - 58"4 - 60"3	36' RIG a 4'30" (km 8) 2 km circa veloci in salita continua (6') con pendenza del 10-12% circa
MERCOLEDI	26	50' RIG a 4'30" (km 11)	50' RIG a 4'10" (km 12)
GIOVEDI	27	20' riscaldamento 10 km su strada (giro Aeroporto di Eldoret) in 30'44"	20' riscaldamento 3 x 60" massimali in salita (pendenza 12-14%) (recupero 8'30" - 9'40")
VENERDI	28	a) 40' RIG a 4'20" (km 9) b) 40' RIG a 4'30 (km 9) + diagonali	40' RIG a 4' (km 10) + diagonali
SABATO	29	1 h di corsa in progressione (4' > 3'20") (km 17)	50' RIG a 4'10" (km 12) + stretching
DOMENICA	30	2 h 14' RIG lenta (km 27)	
LUNEDI	31	20' riscaldamento (<i>Pista Eldoret</i>) Con Pausa di recupero di 5' / 6' 1000 m in 2'31" 800 m in 2'02" 600 m in 1'29" 400 m in 55"6 200 m in 25"4	40' RIG a 4'15" (km 9)

Legenda:

RIG = Rigenerazione

FLC = Fondo lento di costruzione