



Esercitazioni specifiche per il siepista

(intervista a Renato Canova)

Enrico Arcelli

Renato Canova è un tecnico molto noto nel mondo per avere allenato diversi atleti d'alto livello, italiani e stranieri., fra cui Christopher Koskei, vincitore ai Campionati Mondiali di Siviglia dei 3000 metri con siepi. Proprio di questa specialità tale intervista può aiutarci a capire alcuni aspetti importanti, riferiti sia all'Italia, sia al Kenya e ad altri paesi stranieri, essendo Canova un grande conoscitore della realtà dei mezzofondo mondiale.

Domanda: - Di solito gli specialisti dei 3000 metri con siepi si allenano per la maggior parte del loro tempo esattamente come coloro che fanno le prove del mezzofondo in piano. Quante volte la settimana i tuoi siepisti fanno qualche lavoro specifico?

Canova: - Come massimo due volte. Facciamo soprattutto tecnica di passaggio dell'ostacolo; utilizzo due ostacoli da 91 cm, quelli dei 400 metri con ostacoli maschili; li metto in due corsie vicine, uno a fianco all'altro, ma rivolti in senso contrario. In pratica l'atleta deve passare un ostacolo e, subito dopo che è arrivato a terra e ha fatto pochi metri, deve invertire la direzione di corsa, andando nell'altra corsia; qui supera il secondo ostacolo, dopo tre-quattro passi inverte la direzione di corsa e torna indietro al primo ostacolo; e così via. In pratica corre in ovale anche per 20 minuti di seguito, nel corso dei quali si trova continuamente a dover superare l'ostacolo vedendolo soltanto due o tre metri prima del passaggio; in pochissimo tempo e in uno spazio di pochi metri, insomma, egli deve mettersi

in condizione di eseguire il passaggio. Gli atleti alternano 3-4 minuti di passaggio con il sinistro ad altrettanti con il destro. Questo è molto utile per il siepista per abituarlo a trovarsi sempre pronto al passaggio, anche quando è in gruppo e non ha la possibilità di vedere la barriera in anticipo. Ho imparato questa esercitazione dal marocchino Brahma, quando ancora faceva l'allenatore.

Domanda: - Non fate mai prove ripetute con ostacoli?

Canova: - Abitualmente non le faccio fare ai siepisti kenyani, anche perché partecipano a molte gare sui 3000 metri con siepi. Christopher Koskei, per esempio, nei 41 giorni che precedevano i Campionati Mondiali di Siviglia (che poi avrebbe vinto), ha fatto 14 gare di 3000 metri con siepi. Ben diverso è il discorso con i siepisti italiani che, invece, hanno spesso il problema di non poter fare un numero di gare sufficiente in un anno e per i quali, dunque, può essere senz'altro utile fare le prove ripetute con gli ostacoli.

Domanda: - Oltre a queste esercitazioni per il passaggio dell'ostacolo, non fate altri lavori specifici?

Canova: - A St. Moritz ho spesso fatto fare una salita di 300 metri con i primi 60 metri di sprint, seguiti da 40 metri di balzi alternati, da altri 60 metri di sprint, da 40

metri di skip rapido in avanzamento e dai rimanenti 100 metri di sprint; alla fine, eseguivano 10 squat jump. Dopo 5 minuti di recupero, ripetevano questo percorso. Wilson Boit Kipketer lo ha fatto 5 volte di seguito, ma Julius Nyamu ben 12 volte. Un'esercitazione come questa è utile soprattutto al siepista per metterlo in gra-



do di passare con efficacia la siepe e la riviera anche nel finale, quando è stanco, ma serve anche ai corridori delle prove in piano per migliorare lo sprint finale. È ben diverso, del resto, esercitare un buon livello di forza quando si è freschi e quando, invece, nei muscoli ci sono già quantità elevate di acido lattico; in questo secondo caso, per reclutare un buon numero di fibre (quelle che servono per passare l'ostacolo, o per accelerare, o per sprintare nell'ultimo tratto in salita e per fare poi gli squat jump) sono importanti anche le componenti mentali.

Domanda: - I siepisti del Kenya fanno abitualmente qualche lavoro per la forza?

Canova: - Gli specialisti kenyanici delle siepi (a differenza della maggior parte dei loro connazionali che corrono esclusivamente nelle prove in piano) fanno spesso ripetute in salita, per esempio di circa 300 metri. I marocchini, invece, fanno molto lavoro in palestra, con sedute anche di 2 ore. I marocchini, in genere, sono più aggressivi dei kenyanici, sia in allenamento, sia in gara. Le ripetizioni che fanno in allenamento, per esempio, sono sempre molto impegnate. In gara, poi, partono a ritmo elevato perché puntano a fare il tempo; non per niente l'attuale primato del mondo è detenuto da un marocchino, Brahim Boulami (7'55"28). I kenyanici, invece, tenderebbero sempre a partire tranquilli, puntando tutto sulla volata finale. Da questo punto di vista l'eccezione è costituita da Moses Kiptanui, il quale, alle Olimpiadi e ai Campionati del Mondo, era solito rendere dura la gara fin dall'inizio, dal momento che non era dotato di un valido sprint finale e che sapeva quindi che con una tattica attendista non avrebbe mai potuto vincere; talvolta, proprio per questa sua maniera di interpretare la gara, ha fatto da lepre involontaria ai suoi avversari.

Domanda: - In genere i siepisti kenyanici curano molto il passaggio dell'ostacolo?

Canova: - C'è qualche siepista che lavora molto sulla tecnica dell'ostacolo; uno di questi è, per esempio, Bar-masai che, infatti, può essere preso a modello per il passaggio della barriera. Christopher Koskei è molto

meno abile nel passaggio; anche per questo motivo di solito sta in coda al gruppo: in questa maniera può avere una buona visione davanti a sé e riesce ad affrontare meglio l'ostacolo; da questo punto di vista somiglia molto a Mariano Scartezzini, uno dei migliori siepisti che abbiamo mai avuto in Italia.

Domanda: - In genere i siepisti kenyanici sono ambidestri nel passaggio dell'ostacolo?

Canova: - Sì, lo sono tutti. I Kenyanici, in certi esercizi che non sono abituati a fare, possono sembrare scoordinati, ma nel passaggio dell'ostacolo non lo sono di certo e non si pongono neppure il problema di passare con un piede oppure con l'altro. Talvolta può sembrare che il passaggio di alcuni di loro (se viene considerato con i criteri estetici e tecnici cui noi facciamo abitualmente riferimento) non sia bello. Ma per la maggior parte di loro, ai fini della funzionalità del gesto, è molto valido. In particolare non decelerano dopo l'arrivo a terra, anche perché toccano terra subito dopo la barriera e sono subito in spinta.

Domanda: - Da alcune statistiche sembrerebbe che i siepisti kenyanici abbiano "differenziali" (vale a dire differenze fra il tempo sulle siepi e tempo sul piano) che sono peggiori di quelli dei siepisti occidentali. Questo significa che il loro passaggio delle barriere e della riviera non è efficace come sembrerebbe?

Canova: - Non c'è da prendere troppo in considerazione i tempi sui 3000 metri piani della maggior parte dei siepisti, anche perché per molti corridori c'è una grossa specializzazione e nei meeting i siepisti vengono di solito invitati a fare le siepi e soltanto le siepi. È un po' come per gli specialisti dei 400 metri con ostacoli che raramente fanno i 400 metri piani. Direi che il differenziale "reale" dei migliori siepisti (quello che tiene conto del tempo che valgono effettivamente sui 3000 metri piani) è di circa 25 secondi o poco meno. Wilson Boit Kipketer, per esempio, ha 7'59" sui 3000 metri con siepi e 7'37" sui 3000 metri piani, vale a dire ha un differenziale di 22 secondi. Quando il differenziale è inferiore, significa che il tempo sui 3000 metri piani non è pari all'effettivo valore dell'atleta.

Domanda: - Oltre ad avere le qualità del mezzofondista e a sapere passare bene l'ostacolo e la riviera, quali sono le altre caratteristiche che deve avere il siepista?

Canova: - Deve essere in grado di variare con facilità la lunghezza e la frequenza del passo, come sanno fare i kenyani o come, fra i siepisti del passato, sapeva fare lo svedese Garderud. Oppure deve avere tanta forza, come i marocchini o come il polacco Malinowski. La capacità di adattare alle necessità del momento la frequenza e la lunghezza del passo, cambiando facilmente l'intensità della spinta e la meccanica del gesto tecnico, spiega come mai la maggior parte dei siepisti kenyani d'alto livello sia in grado di eccellere anche nel cross, specie ora che c'è la prova corta, più adatta alle caratteristiche metaboliche della maggior parte dei siepisti stessi. Da questo punto di vista, si può dire che fra i grandi kenyani soltanto Moses Kiptanui non sapeva variare facilmente frequenza ed ampiezza del passo; e, infatti, non è mai stato un buon crossista.

Domanda: - I kenyani, in ogni caso, sono stati per anni i dominatori incontrastati dei 3000 metri con siepi. Nelle principali manifestazioni, le medaglie andavano quasi tutte a loro (Lambruschini ha costituito un'eccezione, arrivando al bronzo ai Campionati del Mondo di Stoccarda del 1993 e alle Olimpiadi di Atlanta del 1996) e occupando spesso la quasi totalità dei primi 10 posti delle classifiche stagionali e di quelle "all time". Negli ultimi anni, invece, sono venuti alla ribalta i marocchini. Come è nata questa scuola?

Canova: - Fino a qualche anno fa, i marocchini (e i nordafricani in genere) non dimostravano molto interesse per i 3000 metri con siepi. Per loro le gare più importanti dell'atletica in pista erano quelle piane, soprattutto in un ambito ben preciso: dai 1500 ai 5000 metri. Quando molti atleti hanno cominciato a primeggiare in queste gare, alcuni hanno cercato un po' di spazio sia nelle gare più lunghe, sia nelle siepi. E i marocchini hanno portato in queste gare la loro mentalità.

Domanda: - Quali differenze fondamentali ci sono fra i siepisti kenyani e quelli marocchini?

Canova: - In estrema sintesi si può dire che i kenyani sono siepisti di agilità e di elasticità; i marocchini, invece, sono siepisti di forza. Ho già detto che i marocchini partono sempre forte; i kenyani, al contrario, non soltanto non tenderebbero mai a impegnarsi già nella prima parte della gara (a meno che la situazione tattica lo richieda o che, come succede nei meeting, che ci siano le lepri), ma nei primi giri si preoccupano anche di risparmiare energie. Nel passaggio della riviera, per esempio, dopo aver appoggiato il piede sulla barra, succede quasi come se si lasciassero cadere nell'acqua. Non cercano, insomma, di spingere il corpo verso l'avanti per guadagnare metri; preferiscono, anzi, scendere dove l'acqua è alta pur di non impegnare troppo la muscolatura. Soltanto nel tratto finale spingono davvero nel passaggio della riviera; paradossalmente succede così che quando passano la riviera senza appoggiarsi sulla barra (quando cioè la sorvolano come se si trattasse di un passaggio dell'ostacolo) arrivano più in là di quando invece poggiano il piede sulla barra stessa... Anche Boulami, in ogni caso, per i primi due chilometri non spinge sulla riviera. L'esaurimento della forza, del resto, è un fattore che limita molti siepisti nell'ultimo tratto. Quando Crepaldi parte forte, anche se sembra che certi tempi di passaggio non gli siano costati, in realtà ha speso molto dal punto di vista muscolare e tende a calare vistosamente nell'ultimo chilometro. Lo stesso Lambruschini ha sempre preferito partire ad andatura controllata probabilmente perché, con la sua grande sensibilità, si rendeva conto che, se avesse avuto un avvio più veloce, si sarebbe trovato muscolarmente scarico nel tratto finale.

Domanda: - Chi è stato il primo a passare la riviera senza appoggiare il piede sulla barra? Sono soltanto i kenyani a farlo?

Canova: - Il primo è stato Biwott nella finale olimpica di Città del Messico, nel lontano 1968, solo all'ultima riviera. Quel gesto tecnico destò in tutti una grande impressione. Per ora i soli a farlo sono i kenyani.