



Il segreto di Alessandro Lambruschini

(intervista a Luciano Gigliotti)

Enrico Arcelli

Fra gli allenatori del mezzofondo, Luciano Gigliotti è uno dei più noti al mondo, per aver allenato un gran numero di campioni, fra i quali Gelindo Bordin, medaglia d'oro nella maratona alle Olimpiadi di Seoul del 1988. Gigliotti allena anche Alessandro Lambruschini, il siepista capace di conquistare la medaglia di bronzo ai Campionati Mondiali del 1993 e alle Olimpiadi del 1996, nonché il titolo europeo nel 1994. Da Gigliotti, quindi, è importante sentire sia il parere sui 3000 siepi in generale, sia alcune informazioni sulla preparazione di Lambruschini.

Domanda: - Quali sono le qualità principali che deve possedere uno specialista dei 3000 metri con siepi?

Gigliotti: - Deve possedere un'estrema facilità di corsa e di superamento delle barriere come, per esempio, l'aveva fra gli italiani Angelo Carosi; oppure deve essere molto forte muscolarmente, come lo era, nel passato, Francesco Panetta e come lo è Alessandro Lambruschini. Dal punto di vista morfologico è bene che il siepista sia alto almeno 1 metro e 85 ed abbia contemporaneamente buone qualità di forza e di resistenza alla forza. Deve poi possedere sia le caratteristiche del mezzofondista veloce sia quelle del mezzofondista prolungato; questo significa che deve essere forte sia sui 1500 sia sui 5000 metri. In ogni caso deve fruire di un meccanismo aerobico molto ben sviluppato. Proprio Carosi dopo i successi nelle siepi è passato alla maratona, come avevano fatto in passato atleti quali Franco Fava e Giuseppe Gerbi e, fra gli stranieri, il belga Gaston Roelants, a dimostrazione dell'importanza delle componenti aerobiche nei 3000 metri con siepi. Ovviamente sono

anche fondamentali la mobilità articolare (specie a livello dell'anca) e la tecnica del passaggio. Da quest'ultimo punto di vista ritengo che sia importantissimo che in età giovanile sia stato svolto un lavoro mirato allo sviluppo delle qualità coordinative, tramite l'apprendimento della tecnica di differenti discipline, tra le quali, in particolare, quelle con ostacoli. A livello psicologico, infine, il siepista deve avere una grande capacità di sopportazione della fatica; direi che sono tre le parole d'ordine di chi vuole emergere in una specialità "da duri" quale è quella dei 3000 metri con siepi: attenzione, concentrazione e coraggio.

Domanda: - Che cosa puoi dire della tecnica del passaggio della barriera e della riviera?

Gigliotti: - Il lavoro della prima gamba e quello della seconda gamba è molto simile a quello degli ostacolisti: l'arto inferiore di attacco deve flettersi bene prima del superamento della barriera, mentre l'altro arto passerà per fuori-avanti come nei 110 o nei 400 metri con



ostacoli. Il siepista deve accelerare negli ultimi appoggi precedenti la barriera per non essere costretto a spingere troppo sull'ultimo appoggio. Nei confronti delle gare ad ostacoli, la velocità è ovviamente molto più bassa e quello cui si deve mirare è l'economia del gesto tecnico, evitando i movimenti violenti e dispendiosi. Nei confronti delle gare ad ostacoli, il passaggio è senza dubbio meno radente, poiché, essendo rigida la barriera delle siepi e non piegandosi in avanti come gli ostacoli dei 110 o dei 400 metri, il contatto con essa determina la caduta dell'atleta. Quanto al superamento della rievra, si sa che soltanto alcuni kenyani riescono a sorvolarla senza effettuare l'appoggio. Per noi italiani è ancora impossibile: si appoggia, dunque, alla trave la pianta del piede dell'arto inferiore di attacco; questo si piega al ginocchio, consentendo l'avanzamento delle anche e del tronco; poi si estende verso l'avanti. L'altro arto inferiore aiuterà il movimento e si porterà in avanti, realizzando un passo piuttosto lungo. Gli arti superiori, con un movimento coordinato a quello degli arti

inferiori, daranno equilibrio all'azione. I 3000 metri con siepi sono una disciplina nella quale è impossibile mantenere un ritmo uniforme; bisogna fare in modo, comunque, che non siano troppo violente le variazioni di andatura conseguenti al passaggio delle barriere.

Domanda: - Gli allenamenti svolti dai siepisti sono per la maggior parte simili a quelli di chi corre le prove piane del mezzofondo. Oltre a questi lavori, che cosa fa di specifico Alessandro Lambruschini per le siepi?

Gigliotti: - D'inverno fa pochissimo lavoro sull'ostacolo, ma allena la forza con il circuit training modificato, in due forme diverse. Quello estensivo dura in totale circa 35-40 minuti e fra una stazione e l'altro non c'è una pausa, ma 25-30 secondi (oppure 150-200 metri) di corsa; nelle varie stazioni Lambruschini esegue esercizi per il potenziamento non soltanto dei principali distretti muscolari degli arti inferiori, ma anche di quelli degli arti superiori e del tronco. Il cir-



in 2'55"-2'58" e si fa una pausa di 3'. Il tutto viene ripetuto per tre volte; talvolta si arriva anche a quattro volte, oppure si aumentano le stazioni e, dunque, le ripetute di 200 metri. In Lambruschini le pulsazioni vanno da un minimo di 170 pulsazioni/minuto ad un massimo di 185. Dal punto di vista organico si tratta di un lavoro assai impegnativo. Le esercitazioni vengono compiute a carico naturale, oppure con una cintura zavorrata di 6 chilogrammi. Sulla forza lavoriamo anche con sprint brevi in salita su distanze dai 60 ai 100 metri, con una pendenza dal 12 al 15%. In inverno facciamo anche da 5 a 7 volte la cosiddetta cronoscalata, vale a dire 7-8 chilometri di salita con una pendenza del 2-3%. Anche in primavera ne facciamo alcuni richiami.

Domanda: - Quale lavoro specifico fate in primavera?

Gigliotti: - Due volte la settimana, in genere il martedì e il venerdì, Lambruschini fa le classiche esercitazioni tecniche per l'ostacolo, sia quelle da fermo, appoggiato al muro, sia le azioni di prima e di seconda gamba sull'ostacolo, di destro e di sinistro. Il giorno successivo (in genere, dunque, il mercoledì e il sabato) fa ripetute in pista con ostacoli. Le prime volte compie lavori del tipo 5 x 400 metri, poi passa per esempio a 3 x 1000 metri e, in vista della gara, a 2 x 1500 metri. In tutti i casi mettiamo sulla pista 5 ostacoli per ogni giro, posizionati come lo sono le barriere e la riviera nei 3000 metri con siepi. Voglio sottolineare che anche quando corre le ripetute sui 400 metri, lo fa con la cadenza dei 3000 metri con siepi, perché ovviamente quanto più forte si corre, tanto più facile sarebbe passare l'ostacolo. Le esercitazioni sul ritmo di gara sono molto importanti proprio per abituare l'atleta ad affrontare gli ostacoli non soltanto in maniera corretta, ma anche alla giusta velocità e con le giuste tensioni. Non va peraltro dimenticato che in gara il siepista è sempre a diretto contatto con gli avversari e questo finisce spesso con l'avere un'influenza negativa sull'andamento ritmico della gara e con l'aumentare le difficoltà di passaggio dell'ostacolo e della riviera. Rispetto ai 3000 metri piani, in altre parole, ci sono 35 incognite in più, tante quanto sono in totale i passaggi degli ostacoli e della riviera.

cuil training specifico, invece, dura circa 10-11 minuti e inizialmente viene ripetuto tre volte; in esso vengono potenziati soltanto i distretti muscolari direttamente coinvolti nella corsa; ci sono sei diverse stazioni in ciascuna delle quali il lavoro dura circa 40" ed un totale di 18 ripetute sui 200 metri (che vengono compiuti in circa 32") e di 3 ripetute sui 1000 metri (in poco meno di 3' ciascuna). Segue una pausa di 3' e poi si riparte. Un esempio del lavoro compiuto è questo: saltelli sui piedi; 200 metri; oscillazioni degli arti superiori con manubri; 200 metri; mezzo squat jump; 200 metri; e così via fino a giungere a 6 stazioni e a 6 volte 200 metri; dopo di questo si corre un 1000 metri

Domanda: - Ritieni che queste sedute siano sufficienti per un siepista del suo livello?

Gigliotti: - Purtroppo Lambruschini (come molti corridori bianchi) è piuttosto fragile in alcune strutture. È stato operato ad entrambi i tendini d'Achille, ha avuto due microfratture ai piedi ed ha spesso problemi ai polpacci. Con lui, dunque, si devono fare delle scelte prioritarie e trovare il giusto compromesso fra quello che gli è necessario e quello che si riesce a fargli fare senza che si arrivi a traumatizzare troppo i suoi muscoli e i suoi tendini. I kenyani ci sono superiori anche in questo: ben raramente si infortunano in confronto ai nostri atleti.

Domanda: - Che cosa diresti di Lambruschini per quello che riguarda il suo passaggio delle barriere?

Gigliotti: - Dal punto di vista del vero e proprio passaggio Lambruschini non è male, anche se quando attacca di sinistro va meno bene di quando lo fa di destro. Se gli ostacoli sono vicini e a distanza fissa, il suo passaggio è sempre molto buono. Le cose cambiano quando le barriere sono distribuite su spazi ampi, come succede nei 3000 metri con siepi. È una questione di coordinazione oculo-spaziale, nel senso che nella fase di avvicinamento non è sempre in grado di valutare esattamente quando è il caso di aumentare e quando quello di ridurre l'ampiezza del passo per arrivare ad attaccare l'ostacolo nella maniera migliore. È per questo che talvolta in gara, immediatamente prima dell'ostacolo, è costretto a brusche variazioni di velocità e fa i "passoni" o i "passettini", vale a dire corre con passo palesemente molto lungo o molto ridotto, dunque con spesa energetica comunque assai aumentata. Questo ai kenyani di solito non succede, nel senso che molti di loro hanno una straordinaria abilità nel variare la lunghezza del passo, a partire da qualche decina di metri prima dell'ostacolo, di quei pochi centimetri che permette loro di arrivare al punto di stacco più corretto senza scomporsi e senza incrementare la spesa. A loro, inoltre, anche quando non passano l'ostacolo nella maniera migliore (siano anche in torsione o comunque scomposti), non capita mai che all'arrivo a terra abbiano una tale riduzione

della velocità che è quasi come se dovessero ripartire da fermi, come succede invece ai nostri quando sbagliano il passaggio; i kenyani, infatti, possiedono doti di elasticità tali che, all'arrivo a terra dopo il passaggio (comunque esso sia eseguito), possono "schizzare via", riprendendo facilmente la loro velocità.

Domanda: - Per rendere meno probabili gli infortuni, che cosa consigli ai siepisti?

Gigliotti: - Quella dei 3000 metri con siepi è una prova molto traumatizzante, essendo caviglia, ginocchio, anca e colonna vertebrale sottoposte a sollecitazioni notevoli nel passaggio della barriera e, soprattutto, della riviera. Anche il tendine d'Achille subisce un grosso carico. Per affrontare questa specialità, dunque, bisogna prepararsi molto bene muscolarmente, organicamente e tecnicamente. Credo, insomma, che sia molto importante curare sia lo stretching sia la mobilità articolare, lavorare molto sul potenziamento muscolare (con pesi, circuiti, salite brevi), esaltare l'efficienza del meccanismo aerobico, farsi seguire da un tecnico esperto per quello che riguarda la tecnica del passaggio delle barriere e, infine, prestare molta attenzione alla fase di rigenerazione. L'organismo, infatti, deve essere in grado di ricreare un equilibrio in tempo per compiere il successivo lavoro. Spesso non è facile capire che cosa avviene all'interno dell'organismo; un eccessivo affaticamento è, in ogni caso, un campanello d'allarme cui dovrà essere prestata attenzione. Secondo la mia esperienza, è di sicuro meglio effettuare un allenamento in meno che uno di troppo.

Domanda: - Quali consigli generali si possono per il corretto passaggio delle barriere e della riviera?

Gigliotti: - Le barriere non vanno "saltate", ma passate senza perdere velocità. L'ambidestria è sicuramente molto importante. Vanno evitati i movimenti bruschi giacché determinano uno spreco di energie. Sulla riviera si deve appoggiare la pianta del piede in modo tale da poter produrre un'efficace spinta verso l'avanti e non verso l'alto; non si deve, però, cercare di superare tutta la fossa, in quanto la spinta necessaria richiederebbe un eccessivo dispendio.