

A tutti gli atleti e le atlete che mi hanno seguito in questi anni, aiutandomi a sbagliare sempre di meno.

Il Congresso degli allenatori di Atletica Leggera, tenutosi a Duisburg (Repubblica Federale Tedesca) nel marzo del 1964, ebbe per tema principale la puntualizzazione teorica e pratica della preparazione alle corse di media e lunga distanza. L'argomento era giunto all'urgenza di una chiarificazione, principalmente per i risultati ottenuti da atleti che non avevano praticato un sistema di allenamento ritenuto il più efficace, dalla maggior parte dei tecnici e dei fisiologi interessati al problema, e perciò non codificato dai convegni e dai congressi precedenti.

In sintesi, due concezioni antitetiche si fronteggiarono e ciascuna presentò al proprio attivo una buona serie di risultati di prestigio: il metodo del lavoro interrotto da pause, nelle due suddivisioni di lavoro intervallato (Intervall-Training) e lavoro ripetuto ed il metodo del lavoro continuo, grossolanamente definito Marathon-Training.

Durante i lavori del Congresso si verificò infatti uno scontro fra i sostenitori del sistema elaborato dallo « staff » tecnico-scientifico della Federazione Tedesca di Atletica Leggera (D.L.V.), portinsegna del metodo del lavoro interrotto da pause, con particolare orientamento all'efficacia fisiologica del recupero ⁽¹⁾ e quelli della scuola australo-neozelandese, vessillifera delle concezioni della continuità dello sforzo ⁽²⁾.

⁽¹⁾ Cioè dell'azione allenante dei fenomeni che avvengono nell'organismo durante il periodo che intercorre tra le singole prove, della singola seduta di allenamento, con speciale riferimento a quelli che riducono la concentrazione dell'acido lattico.

⁽²⁾ Cioè dell'azione allenante dei fenomeni che avvengono durante le prove stesse (sforzo), che devono perciò essere protratte a lungo ed ininterrottamente, nelle singole sedute.

Purtroppo però, l'apparato scientifico di prim'ordine di cui usufruirono i primi, capeggiati dalla significativa ed illustre figura del dottor Herbert Reindell, ebbe l'accortezza, con una teorizzazione ineccepibile, di spostare i termini del dibattito a favore della tesi del lavoro interrotto da pause, o meglio, di nascondere la reale sconfitta, principalmente causata dagli interventi dei signori Arthur Lydiard e Roger Moens (3).

Questi illustri personaggi infatti si limitarono, con un'esposizione malauguratamente poco comprensibile ed eccessivamente empiricizzante, ad illustrare il proprio metodo di lavoro e le proprie conclusioni sui criteri del condizionamento, senza far mai riferimento ad alcun concetto scientifico.

Poiché, tuttavia, anche in atletica, come in tutte le scienze applicate, vale il metodo sperimentale, le argomentazioni del signor Arthur Lydiard, convalidate dagli eccellenti risultati ottenuti, riuscirono a far concludere i lavori del Congresso non in netto favore della teoria del lavoro interrotto da pause, come poteva sembrare dopo le relazioni dei professori Herbert Reindell, Hans Mellerowicz e Joseph Nöcker (4), bensì con un compromesso che trovò la propria definizione nel termine escogitato da Toni Nett: « Mischung » (Miscuglio) (5).

Il miglior metodo di allenamento, si concluse, è una via di mezzo, un miscuglio tra i due sistemi, cioè tra quello del lavoro interrotto da pause e quello della continuità.

La difficoltà maggiore risiede nella scelta dei giusti dosaggi e nella più opportuna distribuzione dei due metodi, durante la fase di preparazione dell'atleta.

I Giochi Olimpici di Tokyo, che si svolsero pochi mesi dopo, spostarono però l'attenzione dei tecnici e degli scienziati verso il metodo del lavoro continuo. L'occasione che si ebbe di sentire le dichiarazioni di allenatori ed atleti sui propri metodi di allenamento (tra cui la medaglia d'oro dei 10.000 m., Billy

(3) Bericht über den gemeinsamen IV. Kongresses der International Track and Field Coaches Association (ITFCA).

(4) Vedi nota n. 3.

(5) Vedi nota n. 3.

Mills) e la constatazione che, nella maggioranza dei casi, si erano affermati soltanto gli atleti che avevano seguito un particolare tipo di allenamento, piuttosto di un altro, ci confermarono che le conclusioni del Congresso di Duisburg dovevano essere approfondite, per rendere chiara una materia che andava altrimenti sempre più complicandosi in una svariatissima gamma di interpretazioni personali.

Questo lavoro vuole appunto, anche se con alcuni anni di ritardo, portare alla conoscenza dei tecnici e degli studiosi italiani dell'argomento, i termini concreti del dibattito, alla luce delle ricerche più recenti e delle nuove cognizioni acquisite dalla scienza fisiologica e biochimica.

Dal Congresso di Duisburg ad oggi, la teoria della preparazione alle gare di fondo si è arricchita degli studi e delle scoperte di eminenti scienziati e si può dire che le sue basi fondamentali siano ormai saldamente ed universalmente accettate.

Nelle pagine che seguono cercheremo di dare un sunto schematico delle difficoltà e dei contrasti che sono stati il travaglio degli ultimi anni, in questo campo. Ci è parso interessante far conoscere la strada percorsa e le difficoltà superate, anche perché, in definitiva, la giusta applicazione dei principi generali della teoria del condizionamento alle gare di resistenza è, e sarà sempre, una scelta di carattere individuale; ed affinché quest'ultima sia la meno suscettibile di errore, l'argomento dovrà appunto essere conosciuto e padroneggiato chiaramente, anche in quello che è stato il travaglio per il raggiungimento delle attuali cognizioni.

Perciò è stata volutamente tralasciata tutta la parte riguardante la problematica psicologica del condizionamento alle gare di resistenza, per la quale si rimanda il lettore ai testi specializzati e ci si è limitati ad una trattazione semplice e schematica dei meccanismi biochimico-fisiologici che sono la matrice delle metodologie applicate nella prassi attualmente più diffusa.

Per comprendere a fondo i motivi del contrasto sorto al Congresso di Duisburg abbiamo ritenuto opportuno premettere una puntualizzazione dei fenomeni scientifici che ci chiariscono le possibilità energetiche dell'organismo umano e illustrare le

teorie maggiormente accettate in relazione alla spiegazione dei processi che portano all'estrinsecazione energetica del lavoro muscolare ⁽⁶⁾, all'efficacia degli stimoli ed ai fenomeni dell'adattamento ⁽⁷⁾.

Il nostro intendimento è stato fondamentalmente quello di fare il punto su un problema di grande importanza per la corretta prassi del condizionamento alle gare di resistenza in Atletica Leggera e perciò abbiamo ritenuto utile l'integrale trasposizione delle considerazioni scientifiche di coloro che hanno saputo dire una parola valida in questo difficile campo, primo fra tutti il dottor Ernst van Aaken.

Il riferimento ad alcuni autori specializzati e la riproduzione di alcune parti dei loro lavori, si sono resi indispensabili per un quadro chiaro ed esauriente del problema, tale da poter essere inteso contemporaneamente dallo studioso, dal tecnico e dal praticante dell'Atletica Leggera.

Siamo convinti che il lettore ne trarrà un'indubbia utilità.

Un sentito ringraziamento dobbiamo a Fausto Anzil, promotore dell'iniziativa, a Dante Merlo per l'aiuto nella stesura del manoscritto e ad Enrico Arcelli per gli utili consigli di carattere scientifico e per la collaborazione nella definizione terminologica usata nel testo.

Saremo inoltre molto grati a chiunque vorrà far presenti eventuali errori ed inesattezze.

Sergio Zanon

Udine, maggio 1972.

⁽⁶⁾ Abbiamo seguito, per questo argomento, il lavoro di Keul-Doll-Keppler: Muskelstoffwechsel. Vedi riferimenti bibliografici.

⁽⁷⁾ Abbiamo seguito, per questo argomento, le tesi di Jakovlev. Vedi riferimenti bibliografici.

L'enorme mole di nuovi dati, che la ricerca scientifica ogni giorno presenta all'analisi dello studioso e del praticante le attività motorie, rende estremamente difficile la permanenza di validità assoluta in lavori che si basino, appunto, sui riscontri sperimentali della prassi.

Queste opere non possono, perciò, non essere condizionate dal livello delle cognizioni acquisite al momento della loro stesura.

Il rapido esaurimento della prima edizione e la pressante richiesta di un'ulteriore ristampa, ci hanno convinti che questo lavoro, nella sua generalità, assolve ancora ad un compito insostituibile, nell'indicare una strada sicura a tutti coloro che si interessino dei problemi della corsa di resistenza nell'atletica leggera.

Questa nuova edizione presenta delle trascurabili modificazioni, in gran parte formali, ed un ampliamento della parte riguardante le considerazioni per i ragazzi ed i giovanissimi che intendano iniziare la pratica della corsa di resistenza.

Sergio Zanon

Udine, dicembre 1974.