METODOLOGIA DI PREPARAZIONE DEI MARCIATORI MESSICANI (DA QUANTO OSSERVATO A CITTA' DEL MESSICO DAL 6 AL 28 APRILE 1977)

GANNI CORSARO

Al Centro Olimpico di Città del Messico ho appreso i dettami tecnici e i sistemi di preparazione dei marciatori messicani, giunti, attraverso espressioni altamente atletiche, a risultati di assoluta eccellenza, per niente preconizzati nemmeno un paio di anni addietro.

Stavo per scrivere di avere imparato i segreti della scuola della « Caminata » messicana, ma parlare di segreti e di scuola ad Hausleber, gentiluomo di antico stampo, oltre che tecnico di primissimo ordine, si otterrebbe lo stesso effetto che provoca la corda in casa dell'impiccato.

Perché sono andato in Messico? Per vedere, unitamente ad un marciatore già affermato (Zambaldo) e a tre giovani, speranza della marcia italiana del domani (Damilano, Buccione e Grecucci) come si fa a creare, nello spazio di pochi anni, una compagine di rango mondiale. Perché la bontà della marcia messicana non si sintetizza nel solo Daniel Bautista, che potrebbe essere un talento partorito da madre-natura oppure il prodotto capace di assorbire una mole immensa di lavoro, ma annovera contemporaneamente dei contraltari di quasi identico valore in Domingo Colin, Angelo Flores, Raul Gonzales, Pedro Aroche, Ernesto Canto ed Enrique Vera, atleti di normali proporzioni morfologiche, di non trascendentali requisiti fisici, esperti nelle giuste dimensioni e con una maturità relativa, connessa alla loro giovane età. In questo senso gli epigoni sono rappresentanti da Vera (alto m 1,58 e con un peso corporeo di kg 55) e da Canto (19 anni).

Dal che si deduce, scartata aprioristicamente l'ipotesi della fortuna, che Hausleber ha apportato delle innovazioni tecniche atte a migliorare e a conservare per tutta la durata della gara la dinamica dell'azione; ha dato grandissima importanza alla programmazione a lunga scadenza, senza trascurare quella media e quella breve; ha stabilito delle tematiche di allenamento e delle periodizzazioni di lavoro, a meso-ciclo e micro-ciclo, che non esito un istante a definire quanto di più moderno possa esistere.

Ma dove il polacco rivela maggiormente la sua bravura sta nel fatto che, lasciato invariato lo stile di ognuno di questi campioni, ha innestato in tutti alcuni marchingegni tecnici che costituiscono, a mio avviso, le premesse necessarie e indispensabili per avere un'azione efficace, redditizia e corretta.

Prima di addentrarmi nella tecnica e nei piani di lavoro, vorrei mettere in risalto l'opera svolta a vantaggio della marcia. Oggi l'epicentro della specialità è Città del Messico, dove marciano tutti: vecchi, giovani, donne, bambine e bambini. Ciò è stato possibile grazie al reclutamento effettuato presso la scuola, allo scandagliamento dei tecnici persino nei sobborghi della città, al proselitismo effettuato dagli stessi atleti, all'incentivazione, sotto forma di somministrazione di un pasto al giorno che viene data presso il Centro Olimpico agli atleti più promettenti, tenuti sotto osservazione per circa tre mesi. La ramificazione di tale organizzazione è già in atto, l'opera di propaganda è già estesa, oltre che sul suolo messicano (Monterrey, patria di Bautista, dà i primi frutti), persino in Bolivia, forse in virtù dei suoi quattromila metri di altezza.

A prima vista potrebbe sembrare un lavoro a compartimenti stagni, ma si lavora in equipe ed in buona armonia, naturalmente sotto la supervisione di Hausleber.

Per cui, mentre sui campi di atletica italiani si notano trequattro marciatori fra 50 mezzofondisti, 30 velocisti, 20 saltatori e 10 lanciatori, a Città del Messico il campo del Centro è affollato dai marciatori dai valori più disparati, mettendo così in minoranza numerica gli atleti delle altre specialità.

Finora non ho accennato all'altitudine, una componente essenziale, senza sapere indicare, però, quanta incidenza essa abbia sul « boom » messicano. Specificare i vantaggi dell'allenamento a quota 2.000 mi sembra superfluo, in quanto sono noti a tutti i benefici che ne ricavano gli atleti delle specialità aerobiche appena scesi in località site a livello del mare.

Vi è, piuttosto, da esaminare un aspetto inquietante ed allarmante, se collegato alla nostra situazione geografica: sembra, infatti, che i 2.400 m di Città del Messico non siano più bastanti per effettuare un vantaggioso allenamento in quota. Perché, quando la sera del 6 aprile, siamo giunti al Centro Olimpico la prima cosa appresa è stata il trasferimento in Bolivia (4.000 m) di Hausleber e degli otto migliori marciatori messicani. Come se ciò non bastasse, al ritorno di questi, avvenuto il giorno 14, la maggior parte degli allenamenti fatti su strada sono stati svolti sull'altipiano di Toluca, una quota aggirantesi sui 3.000 m. Mi rifiuto di credere che il trasferimento a La Paz sia stato effettuato per preparare meglio le gare di Città del Messico del 17 e di Xalapa del 24, così come mi rifiuto di pensare che i trasferimenti nell'altipiano di Toluca avevano lo scopo di allontanarsi dal caos del traffico automobilistico di Città del Messico. Il dato certo è che Bautista ha preparato l'impresa olimpica allenandosi prima a La Paz, poi al livello del mare di Vera Cruz, poi a Toluca ed infine a Città del Messico, partendo per Montreal qualche giorno prima dell'Olimpiade.

A proposito di allenamento in altura, Hausleber dice che il beneficio c'è, ma non determinante al conseguimento di ottimi risultati.

I tempi occorrenti per fruire di tali benefici li inquadra entro questi limiti: due settimane di permanenza in quota nessun beneficio; dopo tre settimane primi risultati positivi; sei settimane e oltre beneficio certo. In sostanza la preparazione in altura aiuta, ma non in misura

così rilevante come si dice comunemente in giro.

L'ultimo posto occupato da un maratoneta boliviano a Montreal è l'esempio probatorio di quanto esposto. Al contrario, Hausleber asserisce che dall'allenamento in altura si ricava il massimo beneficio biologico, sotto forma del tasso di emoglobina che sale; dei globuli rossi che aumentano; del sistema respiratorio e del muscolo cardiaco che raggiungono frequenze altissime. Facendo un parametro fra un allenamento in altura e un allenamento a livello del mare, vengono fuori questi rapporti: km 20 in altura sono corrispondenti a livello del mare a km 22,500 di logorio muscolare e a km 25 di impegno organico.

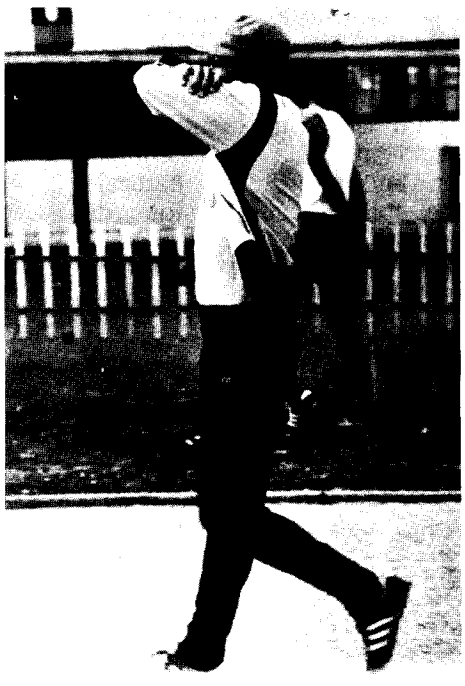
Hausleber annette molta importanza alla preparazione in quota anche per questioni puramente psicologiche. Difatti, vi sono degli atleti che durante un soggiorno in montagna usano continuamente domandarsi quanto guadagneranno in minuti scendendo dall'alto in basso.

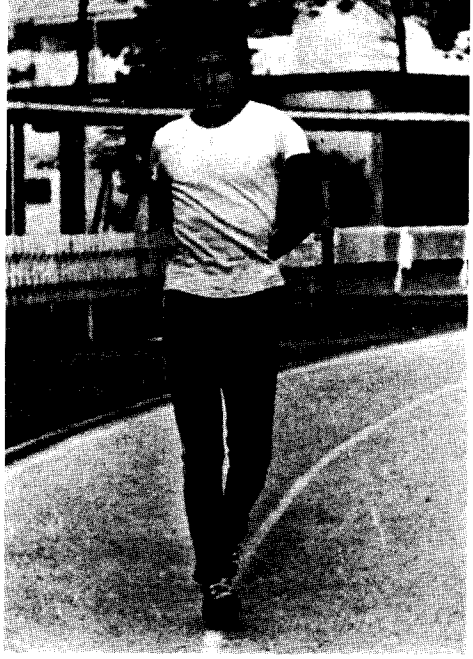
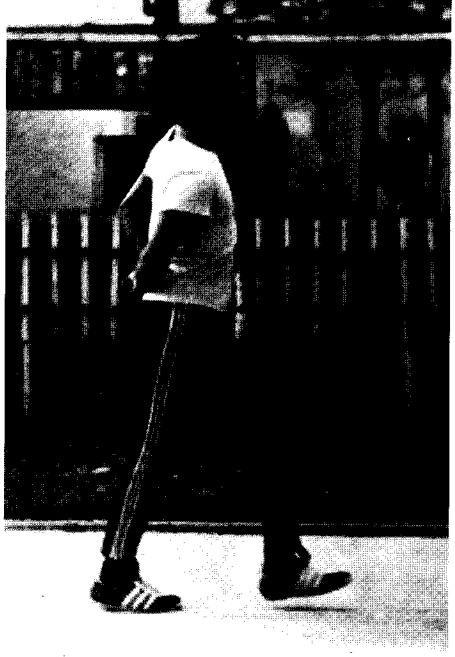
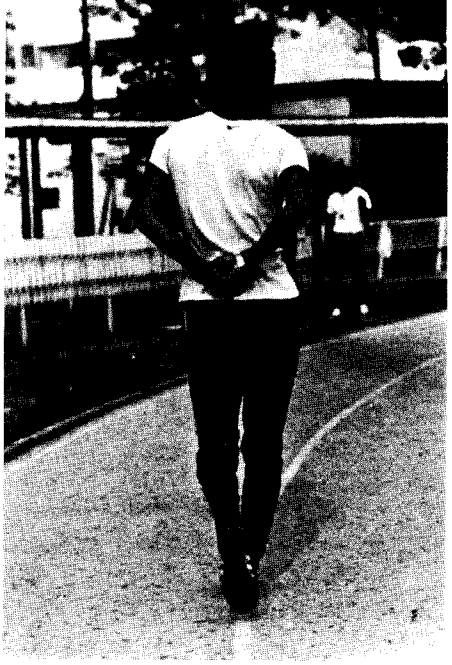
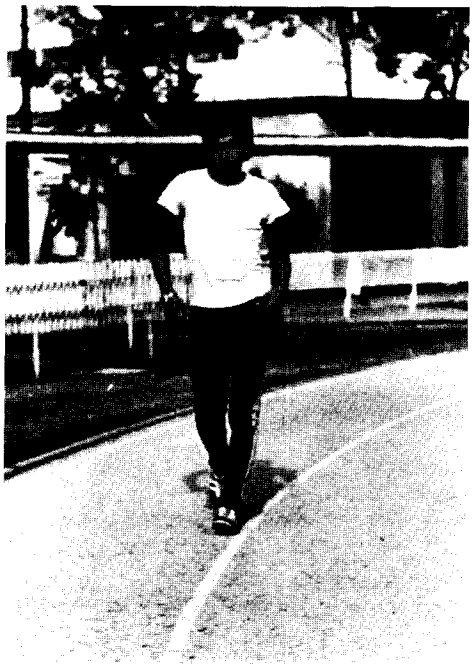
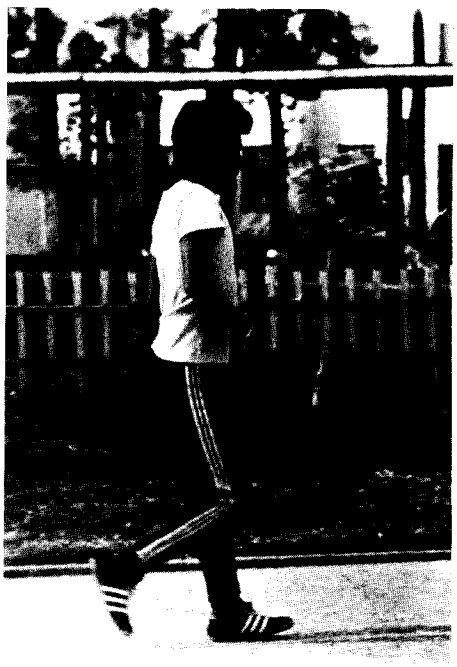
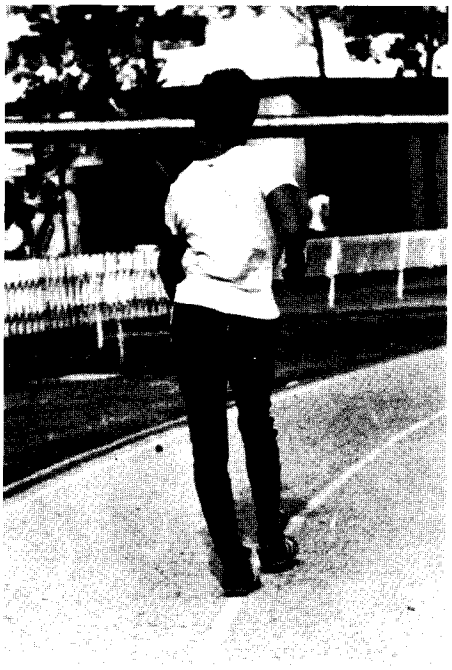
Si tenga presente che considero tutte queste premesse, che ho ritenuto necessarie rivelare, non come supporti integrativi alle vittorie messicane, ma, al contrario, li condenso, in tutt'uno, alle tematiche di allenamento e alla tecnica.

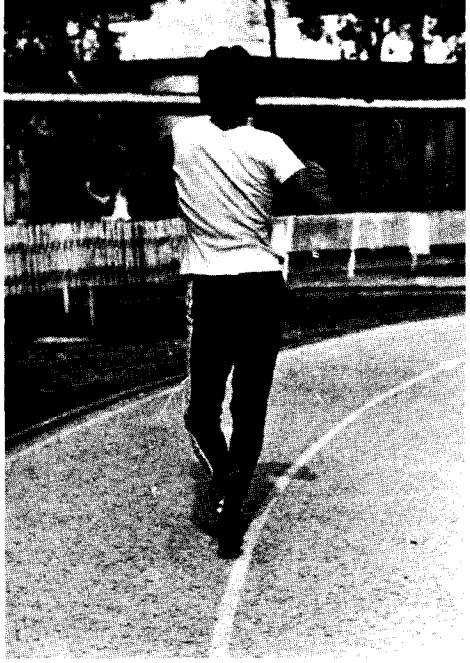
Che cosa hanno di diverso tecnicamente questi messicani rispetto ai tedeschi orientali e ai sovietici, a quei marciatori, cioè, che fino a pochi anni fa dettavano legge? Dopo quanto appreso e visto la differenza sta in una diversa forma interpretativa della mobilità articolare che riguarda piedi, caviglie, ginocchia ed anche. Sin dal primo approccio all'allenamento dei messicani, la prima frase riferitami da un allenatore è stata la seguente: « Moltissimi marciatori italiani e anche di altri paesi hanno una azione di marcia molto statica; noi, invece, insegnamo ai nostri marciatori a dimenarsi come bisce ».

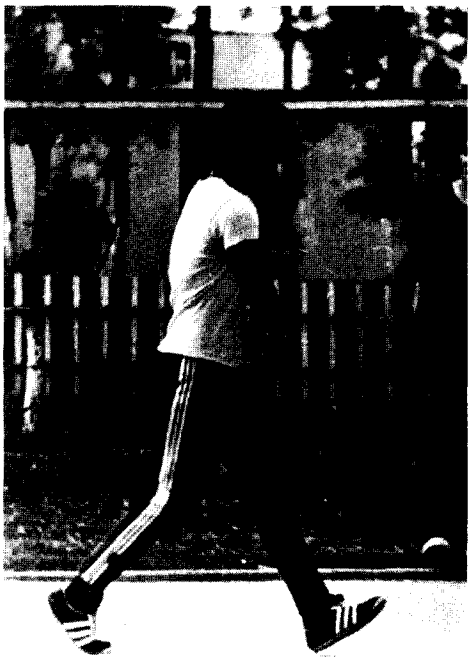
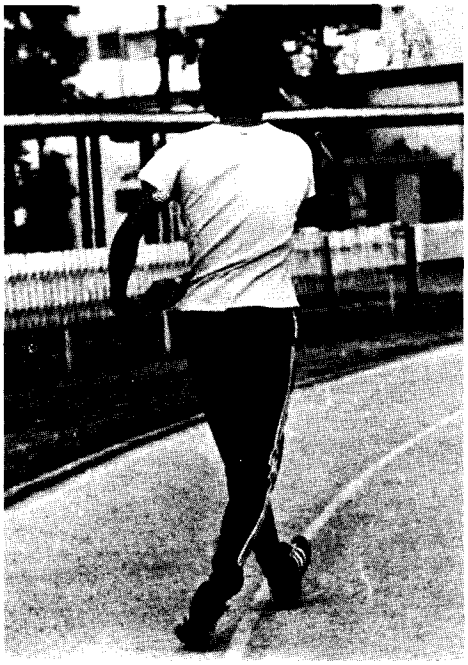
Per far fronte a tale necessità sono stati creati sette esercizi che, svolti con particolare cura e zelo, vengono effettuati in speciali sedute di allenamento, denominate « aflossamento », oppure a mo' di riscaldamento (chiamato « calientamento »), o di defaticamento. In tutti questi esercizi il tema dominante è l'incrocio esagerato dei piedi sul terreno e la torsione, l'abbassamento e l'innalzamento delle spalle. Naturalmente, tali esercizi richiedono la massima coordinazione. Durante l'aflossamento il passo può essere corto, medio o lungo e le frequenze lente, rapide e veloci. Gli effetti sono quelli di rendere più sciolti piedi, caviglie, ginocchia e soprattutto di consentire un più accentuato lavoro, avanzante ed arretrante, delle anche, ottenibile mediante una leggera torsione dei tarsi.

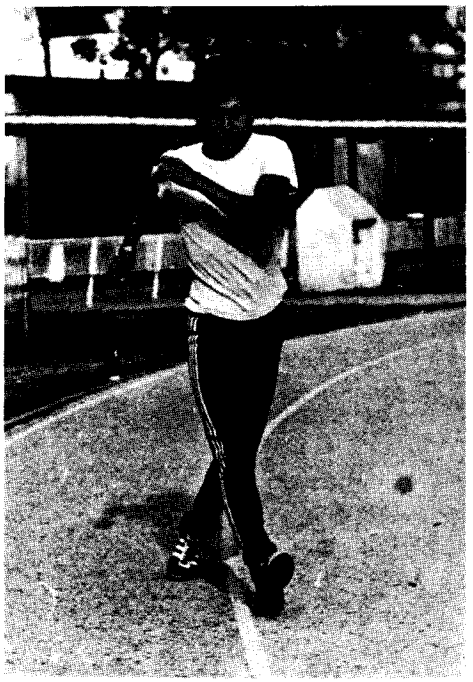
Le sequenze fotografiche sottoriportate rappresentano i sette esercizi di « aflossamento » che vengono compiuti dai marciatori messicani, ciascuno dei quali è fotografato dal davanti, di fianco e dal di dietro. Ad eseguire il primo esercizio è Raul Gonzales; tutti gli altri esercizi sono invece eseguiti da Enrique Vera.







Dagli esperimenti già fatti, si ottiene immediatamente un'azione più dinamica e penetrante. Comunque, attraverso le foto allegate all'articolo, dò la dimostrazione più semplicistica di come si mette in pratica tutto ciò, specificando, come nota consolativa, che tale lavoro è più difficile a spiegarsi che a farsi.

Le altre annotazioni tecniche non presentano grosse differenziazioni rispetto a quanto da noi attuato. Mi ci soffermo brevemente per maggiore chiarezza. Il passo, argomento da noi aspramente dibattuto, è normale, proporzionato, cioè, all'altezza del praticante. Hausleber consiglia per un atleta alto m 1,70 un compasso di gambe di 1 metro - 95 centimetri e mette in risalto che tanto più lungo è il passo tanto meno è la frequenza, mentre tanto più corto o normale è il passo tanto più alta è la frequenza.

Il busto va portato eretto o, sarebbe ancora meglio, con una angolazione in avanti 2-3 gradi.

Infine, Hausleber ripone fondamentale importanza acché l'azione del marciatore sia compatta, una massa omogenea avanzante, senza dispersioni che risulterebbero non solo inutili, ma anche dannose.

L'allenamento dei messicani mi porta notizie inedite che sconvolgono i miei piani di preparazione: la totale mancanza della corsa e dei balzi, due componenti prevalenti nel nostro lavoro invernale, perché entrambe non sposano la tecnica della marcia.

Anche la ginnastica trova scarso interesse.

Insomma, per Hausleber la stagione del marciatore è fatta di camminata e marcia, marcia e camminata.

In essa si inseriscono, però, soprattutto all'inizio, alcune discipline sportive che, a suo giudizio, costituiscono attività propedeutiche alla marcia: sci (meglio se senza racchette), calcio (giocato marciando), pallanuoto e nuoto. Quest'ultimo sport viene praticato giornalmente ed anche nel periodo più intenso della preparazione e delle gare.

La stagione atletica messicana è costituita di solito da quattro periodi, di cui i primi 3 composti da 50 giorni e l'ultimo di 20 giorni, e si svolge quasi sempre in due cicli.

In novembre, al termine del giro di Roma, viene osservato un riposo assoluto di 2-3 settimane.

PRIMO PERIODO - Il *1° periodo* (dicembre-gennaio) è improntato alla preparazione generale e alla ricerca della resistenza generale, ossia un lavoro di scarsa intensità, svolgentesi in sedute di marcia di 2-3 ore (4 ore dopo la 3ª settimana) effettuate anche, se gradito dal soggetto, con braccia basse. L'andatura non deve scostarsi da 5' 45" - 6' al km. Questo periodo comprende pure escursioni in montagna, passeggiate sulla sabbia, fartlek e 20 minuti di ginnastica con esercizi con il pallone medicinale, di isometria e passaggio degli ostacoli, fatto marciando e con alternanza di gambe.

SECONDO PERIODO - Il *2° periodo* (febbraio-marzo) consiste nella ricerca della resistenza specifica, avendo come obiettivo una marcia costante con un leggero incremento di ritmo rispetto al primo periodo. Dagli iniziali 5'45" - 6' al km, si passa a 5'15" - 5'30" e la durata, anziché in ore, viene conteggiata in km, che vanno da 20 a 40, con prevalenza 3-4 sedute alla settimana di 30 km. Di pomeriggio, quando l'allenamento è più proficuo, 3-4 volte alla settimana, sgroppate ad andatura più briosa su distanze brevi (massimo 6-8 km). In questo periodo non vanno trascurati né il fartlek, né le escursioni in montagna.

TERZO PERIODO - Il *3° periodo* (aprile-maggio) è dedicato alla resistenza alla velocità, con questi schemi:

3-4 volte alla settimana: prove ripetute in pista di uno-due-tre km. Primi allenamenti a 4'30" al km; allenamenti successivi a 4'20". Ogni quattro prove a questi ritmi, va aggiunta una prova con ritmi più forti. Recupero parziale per le prove a 4'30" - 4'20"; totale per quelle più forti. E' bastante una media di 18 km a seduta per l'allenamento del ventichilometrista e di 24 km per quello del cinquantachilometrista.

2-3 volte alla settimana: marcia costante a 5' al km per 15-20 km.

Una volta alla settimana: fartlek.

Tale fase va differenziata secondo i soggetti, sia per quanto concerne il volume, sia per quanto concerne la intensità del lavoro.

QUARTO PERIODO - Il *4° periodo* (fine maggio - primi di giugno) è dedicato alla velocità; il lavoro è questo:

3-4 volte alla settimana: prove ripetute in pista di 100-200-300-400-600-1000 metri. Tempi indicativi: 4'10" - 4'15" il km; 2'25"-2'30" i 600 metri; 1'40"-1'35" i 400 metri. Ogni 4 prove a questi ritmi, aggiungerne una più forte, senza scenderne sotto i 4' nel km e sotto 1'30" nei 400 metri. Tempi di recupero, secondo i soggetti.

2-3 volte la settimana: marcia costante a 5' al km per 15-20 km.

In tutta questa mole di lavoro vanno inseriti, quasi giornalmente, l'aflossamento e il nuoto.

L'allenamento pre-gara dei messicani si sviluppa attraverso una prova di 4-5 km in 19'-23'50" per le gare di fondo e in prove ripetute di 400 m a ritmi sostenuti per le gare brevi.

Per inciso, specifico gli allenamenti svolti dai migliori durante il mio soggiorno in Messico, partendo da un dato che potrebbe essere una guida: Bautista nel corso di un anno percorre all'incirca 8.000 km.

15 aprile: 60' circa di aflossamento.

16 aprile: mattino: 60' circa di aflossamento.

Pomeriggio: pre-gara.

17 aprile: mattino, all'autodromo di Città del Messico: gare di 20 e 50 km. A dette gare hanno partecipato Zambaldo (50 km) Grecucci e Buccione (20 km). (Veggasi risultati negli allegati ordini di arrivo). Canto:

gara di 10 km in pista in 48'.

18 aprile: mattino: breve riscaldamento - 40' di marcia su pista a 2'05" al giro-piscina (acqua a temperatura di 28°).

Pomeriggio: sauna.

19 aprile: mattino - 20' di riscaldamento sull'erba - mt. 800 per 6 su strada in leggera salita con ritmi intorno ai 12 km orari - recupero con esercizi di aflossamento fatti in discesa sullo stesso tratto - 4 km di camminata sui prati intorno al bosco.

Pomeriggio: Gonzales, Colin e Flores (coloro, cioè, che non hanno finito la 50 km) 60' di marcia a 11 km/ora e aflossamento.

Bautista, Aroche e Vera (coloro, cioè, che hanno ultimato la 50 km) riposo.

20 aprile: mattino: a quota 3000: 30' di riscaldamento - km 2 x 8 su strada con tre primi di recupero (tempi programmati 10', tempi ottenuti sul 9'20").

Pomeriggio: in pista m 800 x 15. Tempi programmati 3'40" - 3'35" - 3'30". Tempi ottenuti 3'40" - 3'40" - 3'35" - 3'37" - 3'30" - 3'40" - 3'35" - 3'31" - 3'36" - 3'07" - 3'31" - 3'39" - 3'35" - 3'38" - 3'12". Recupero variabile da 1'15" a 6'. Canto: gara di 10 km in pista in 44'45".

21 aprile: mattino: su pista - 60' di intervall-training di tipo friburghese con prove di m 100-200-400, con recupero di m 100 e 200 al passo.

Pomeriggio: gara di staffetta di km 2 x 3 su pista. (A tale gara ha partecipato una squadra italiana composta nell'ordine da Buccione, Zambaldo e Damilano, mentre Grecucci è stato inserito nella formazione inglese; vedere i risultati nell'allegato ordine di arrivo). Alla fine della staffetta km 1 x 10 in 4'45" - 5' con 2'30" di recupero.

22 aprile: mattino: su pista - 60' di marcia a 5'20" a km - piscina.

Pomeriggio: gara di 5 km su pista per Colin e Flores con il rilevamento del tempo di 21'06" per entrambi.

Gli altri: aflossamento e 40' di marcia su strada a ritmo costante e con andatura leggermente superiore ai 12 km orari.

23 aprile: mattino: 60' di marcia lenta e aflossamento.

Pomeriggio: 60' di pre-gara.

24 aprile: mattino: ad Xalapa (m 1000 di altezza) gara di 20 km su strada (partecipazione totalitaria degli italiani i cui risultati si possono vedere nell'allegato ordine di arrivo).

25 aprile: mattino: riposo.

Pomeriggio: 60' marcia a 11' a km.

26 aprile: mattino: 60' marcia a 11' a km.

Pomeriggio: Bautista: 30' di riscaldamento - 30' di marcia con variazioni di ritmo - 30' di marcia a 12' a km. Gli altri: 60' marcia a 11' a km.

27 aprile: mattino: 90' marcia a 11' a km.

Pomeriggio: piscina.

Per concludere, Hausleber attribuisce i risultati degli atleti messicani al lavoro: volume, più intensità, più tecnica, più disciplina. Di certo, per migliorare vi deve essere anche il supporto del tempo libero da dedicare all'allenamento, della tranquillità e, soprattutto, della salute. Le condizioni fisiche di tutti sono sottoposte a continui controlli dei medici dell'Istituto di Medicina Sportiva, presso il Centro Olimpico, attrezzato con i macchinari più moderni, funzionante con i sistemi più evoluti, ove, torno a ripetere, tutti gli atleti si possono assoggettare, a loro volontà e senza le tipiche burocrazie nostrane, a visite specialistiche, a vari esami, accertamenti, analisi e a cure fisio-terapiche. I vari prodotti medicinali e farmaceutici, necessari alla bisogna, vengono forniti gratuitamente dal Centro.

Dal che sorge spontanea una domanda: possiamo fare quello che fanno i messicani, tradizionalmente e sostanzialmente diversi da noi nei loro usi e costumi, tesi a trarre dalla pratica sportiva miglioramenti di natura economica alla loro povertà e di natura sociale alla loro vita dimessa?

E' possibile fare quello che fanno loro in allenamento?

Se ci lasciassimo ottenebrare da questi interrogativi ed accantonassimo tutto in partenza, la nostra trasferta in Messico non avrebbe avuto nessuno scopo.

Proviamo, sperimentiamo, almeno con gli atleti più maturi, magari stralciando dal loro programma quello che riteniamo possibile far fare ai nostri atleti. Per quanto mi compete posso affermare che Zambaldo si è già incamminato su questa strada.

Risultati delle gare svoltesi in Messico e alle quali hanno partecipato marciatori italiani.

17 aprile 1977, autodromo Magdalena Mixhucax, Primera Semana International de Caminata:

20 km: 1°) Castro (Mex) 1.33'54"; 2°) Yogin (Canada) 1.37'04"; 3°) Gomez (Mex) 1.37'19"; 4°) Buccione 1.37'28"; 5°) Grecucci 1.37'49".

50 km: 1°) Aroche (Mex) 3.58'04"; 2°) Bautista (Mex) 4.01'19"; 3°) Vera (Mex) 4.12'04"; 4°) Zambaldo 4.23'04"; 5°) Mills (G.B.) 4.35'12"; 6°) Dobson (G.B.) 4.37'58"; 7°) Himmelberger (USA) 4.46'07"; ritirati Gonzales (Mex), Colin (Mex), Flores (Mex), Laird (USA).

21 aprile 1977, Città del Messico: staffetta 3 x 2000 su pista: 1°) Messico A (Gonzales, Castro, Bautista) 23'57"2; 2°) Messico B (Colin, Canto, Flores) 24'15"0; 3°) Italia (Buccione, Zambaldo, Damilano) 24'46"0; 4°) Inghilterra (Mills, Dobson, Grecucci) 26'03"0; 5°) Mista (Aroche, Pena, Himmelberger) 26'30"0.

24 aprile 1977, Xalapa: gara su strada di 19,366 km; 1°) Bautista (Mex) 1.22'29"; 2°) Colin (Mex) 1.22'29"2; 3°) Vera (Mex) 1.24'28"; 4°) Gonzales (Mex) 1.24'41"6; 5°) M. Damilano 1.25'45"; 6°) Aroche (Mex) 1.26'28"2; 7°) Canto (Mex) 1.26'32"6; 8°) Flores (Mex) 1.26'59"6; 9°) Zambaldo 1.26'59"6; 10°) Buccione 1.28'15"; 11°) Grecucci 1.29'00"; 12°) Flynn (G.B.) 1.29'25"; 13°) Mills (G.B.) 1.29'32"; 14°) Castro (Mex) 1.31'29"6; 15°) Reyes (Mex) 1.31'58".