

L'ESPERIENZA MESSICANA VISTA DA UN ATLETA

ARMANDO ZAMBALDO

In occasione del Giro di Roma di marcia del 1976, quando Canto mi staccò nell'ultima salita, mi convinsi che sarebbe stato molto importante andare in Messico, per conoscere da vicino i marciatori di quel paese.

Devo dire che, in effetti, la esperienza messicana è stata utilissima, innanzitutto perché mi ha permesso di capire che non è indispensabile avere un fisico eccezionale per vincere le Olimpiadi; quello che conta veramente è l'allenamento. I messicani svolgono sempre l'allenamento di gruppo, infatti, è più facile sperimentare nuove metodiche di allenamento, e la sperimentazione di nuovi metodi è senz'altro il punto di partenza per vincere le Olimpiadi; se non si provano nuove strade, si rimane arretrati.

Devo anche dire che — fino al viaggio in Messico — i miei criteri di preparazione si erano basati sulle esperienze dei corridori di mezzofondo, dal momento che la letteratura specifica sulla marcia è veramente scarsa, mentre quella sulla corsa prolungata è molto più vasta; ora potrò attingere dall'ambiente più evoluto al mondo nella marcia.

La spedizione che abbiamo fatto in Messico, comunque, ci ha permesso di rilevare molte altre cose estremamente interessanti. In tutti i componenti della squadra italiana, per esempio, c'è stato un sensibile calo del peso corporeo, oltre ad una diminuzione delle ore di sonno; questi fatti possono essere stati determinati da alterazioni del sistema neuro-vegetativo, a loro volta legate all'altitudine. Soprattutto il calo del peso corporeo, però, può anche essere stato determinato dal tipo di alimentazione che consumavamo al Centro Sportivo Olimpico di Città del Messico, nel quale eravamo ospitati; la dieta era stata studiata appositamente da specialisti dietologi: era molto ricca di carboidrati (una parte dei quali assumevano sotto forma di frutta esotica) e conteneva un'equilibrata quanti-

tà di proteine; i grassi, invece, erano pochissimi: forse l'unica fonte di essi era rappresentata dal burro, di gusto ottimo, che spalmavamo sul pane la mattina.

Un altro fattore di cui ci siamo resi conto a Città del Messico è stato che, rispetto al livello del mare, era aumentata la frequenza sia degli atti respiratori che delle pulsazioni cardiache a parità dell'andatura alla quale marciavamo. La cosa era ancora più accentuata a Toluca (2.800-3.000 metri sul livello del mare). La conseguenza di ciò era che, in pratica, ciascuna seduta di allenamento consentiva di fare una quantità maggiore di lavoro cardio-circolatorio e una quantità minore di lavoro muscolare e tendineo; i muscoli ed i tendini (gli organi che forse hanno bisogno più di tutti di recupero), insomma, venivano meno sollecitati.

A proposito del recupero, devo dire che i messicani fanno sì una grande quantità di allenamento, ma al termine di ciascuna seduta si sottopongono a tutte quelle pratiche che accelerano il recupero stesso; il Centro Sportivo Olimpico, infatti, dispone di massaggiatori, di vasche di acqua calda per i bagni, di vasche per gli idromassaggi e di altre attrezzature che agevolano lo smaltimento della fatica accumulata nell'allenamento.

Un altro aspetto importante del tipo di lavoro svolto dai messicani è senz'altro quello rappresentato dagli esercizi di flessibilità, dei quali ha già parlato in precedenza Corsaro; io li ho messi subito in pratica e devo dire che mi hanno permesso di migliorare immediatamente i miei primati personali sul miglio e sui 3.000 metri; sono sicuro che, alla mia età, non sarei mai riuscito a progredire su queste distanze così brevi senza quegli esercizi. La loro utilità è perlomeno duplice:

- da un lato permettono di mantenere rilassata la parte superiore del corpo;
- dall'altro lato consentono di aumentare la mobilità articolare che favorisce il mantenimento, più costante possibile, del baricentro su una

linea retta, parallela al terreno.

A questo punto devo fare alcuni riferimenti alla tecnica di marcia dei messicani. Noi sappiamo che, durante l'azione di marcia, il baricentro dell'atleta si alza e si abbassa in misura maggiore o minore e che, contemporaneamente, si sposta a destra e a sinistra; gli esercizi di flessibilità servono appunto per diminuire le oscillazioni del baricentro, sia in senso verticale che in senso orizzontale.

Nel 1973 ci fu un incontro tra Hausleber e Kramer a proposito della questione se era meglio marciare su due linee (come fanno Kannenberg, i tedeschi dell'Est e le altre scuole europee), oppure su di una linea sola, come fanno invece i messicani. In quell'occasione Hausleber sostenne che il centro di gravità di un marciatore che appoggia i piedi su due linee parallele, subisce, dalla spinta del piede posteriore, un impulso uguale alla forza risultante (FR) che si ripartisce in due forze:

F_1 = forza di avanzamento;

F_2 = forza che si disperde per mantenere l'equilibrio.

Si veda in proposito la *Figura 1*; l'effetto di ciò è che il bari-

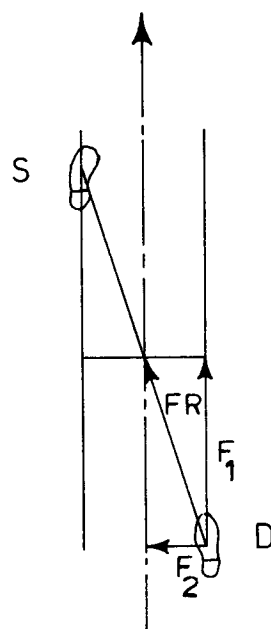


Figura 1 - Marcia su due linee: FR è la forza risultante che si può scomporre in forza di avanzamento (F_1) e forza che si disperde per mantenere l'equilibrio (F_2).

ventro compie un percorso ondeggiante da un lato e dall'altro. Il marciatore messicano che, invece, marcia su una sola linea, colloca il suo centro di gravità sopra il punto d'appoggio subendo la spinta del piede posteriore costantemente in accordo con la direzione e quindi senza oscillazioni laterali (vedi Figura 2).

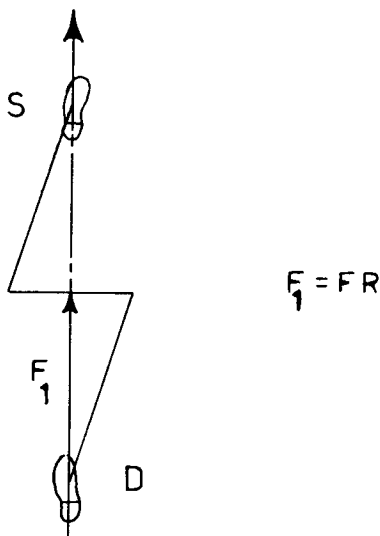


Figura 2 - Marcia su una sola linea: la forza risultante (FR) coincide con la forza di avanzamento (F_1).

A questo punto credo che risulti più chiaro quello che ho detto in precedenza: gli esercizi di flessibilità — proprio per il fatto che servono per poter appoggiare i piedi, durante la marcia, sempre sulla stessa linea — permettono di diminuire notevolmente gli spostamenti laterali del baricentro.

Fra le altre considerazioni che si possono fare a proposito delle metodiche di allenamento dei messicani, vorrei sottolineare il tipo di lavoro compiuto nel terzo periodo (si veda la relazione di Corsaro); in tale macrociclo vengono eseguite molte ripetute, non a ritmi sub-massimali, ma ad andature relativamente forti.

Ho già detto che considero importante il fatto che i messicani si allenino sempre in gruppo; vorrei aggiungere che secondo me è anche importante che portino sempre con loro alcuni giovani, i quali possono così conoscere, fin dall'inizio della loro carriera, i sistemi di lavoro più

evoluti e possono valutare i sacrifici ai quali si dovranno sottoporre a loro volta.

Vorrei riferire, infine, una considerazione di Hausleber a proposito della maniera di giudicare la marcia; egli afferma che, quando l'atleta marcia alla frequenza di 160-180 passi al minuto, è impossibile vedere ad occhio nudo se c'è o no la sospensione; dice anche che, nel regolamento internazionale, non c'è chiarezza nel definire l'attimo esatto in cui la gamba deve essere retta. Per eliminare tutti questi dubbi, egli chiede perciò ad allenatori e giudici messicani

di esigere che il marciatore impatti con il terreno avendo il ginocchio teso, cioè che la gamba p.d. sia completamente in linea con la coscia fin dal momento dell'appoggio del tallone sul terreno. Se, infatti, un marciatore impatta a ginocchio teso davanti al baricentro, per Hausleber, il fatto di essere in sospensione non sarebbe vantaggioso, dal momento che il punto di appoggio al terreno si trova davanti al baricentro; diversamente la sospensione sarebbe vantaggiosa solo quando la gamba p.d. venisse allineata alla coscia dietro al baricentro.

