

Sappiamo davvero come allenarci?

In questo articolo vorrei affrontare un concetto che, **a una prima vista**, può sembrare **insensato**: siamo sicuri che la **metodologia della preparazione atletica degli atleti agonisti**, nella maggior parte degli sport, **funzioni davvero?**

A pormi questa domanda è stato un **video su TikTok** in cui un ragazzo praticante **salto in alto** mostrava i propri progressi: dall'età di **quindici anni**, quando superò **6'5" / 1,96 m**, fino ai **ventisei anni**, quando arrivò a **7'2.5" / 2,20 m**.

Un quindicenne, in realtà, è ancora un **ragazzino** che ha appena raggiunto la **pubertà**, e saltare **6'5" / 1,96 m** è già un **ottimo risultato**. È evidente che il ragazzo possiede un **enorme talento genetico** e potrebbe teoricamente diventare **detentore del record mondiale**, superando l'attuale primato di **8'0.5" / 2,45 m**, imbattuto fino a oggi.

Tuttavia, **7'2.5" / 2,20 m** per un uomo di **26 anni**, dotato di **grande talento**, che si è **allenato costantemente** senza mollare, rappresenta un **risultato mediocre**.

La **ricerca scientifica moderna** ha dimostrato che la **piena maturità del cervello** e dell'**apparato locomotore** si raggiunge intorno ai **trent'anni**. L'organismo, infatti, si sviluppa naturalmente secondo i propri tempi fino a questa età. Questo vale per i **maschi**, mentre per le **donne** la crescita termina generalmente **due o tre anni prima**.

Di conseguenza, un uomo che **non pratica sport**, trascorrendo le serate sul **divano davanti alla TV con una birra in mano**, continuerà comunque a **migliorare le proprie prestazioni fisiche** — ad esempio nel **salto in lungo da fermo** — fino ai **trent'anni**. Questo esercizio, pur essendo semplice e privo di tecnica sofisticata, è **altamente indicativo** della capacità di esprimere **forza esplosiva**, qualità fondamentale per un **saltatore in alto**.

Le **ricerche scientifiche** mostrano inoltre che:

- il **muscolo** recupera circa il **90%** dopo un allenamento devastante in **15 giorni**;
- l'**osso** necessita di circa **20 giorni**;
- i **tendini** richiedono molto più tempo per la **rigenerazione**, almeno **60 giorni**.

Nonostante questi dati siano **accessibili a tutti**, molti **allenatori delle squadre nazionali** obbligano i propri **atleti** ad allenarsi **due o tre volte al giorno**. Accade spesso che un nuovo talento entri nella **nazionale di atletica leggera** e inizi una preparazione definita "seria". Dopo poco tempo compaiono **strappi muscolari nella zona tendinea**.

Segue spesso un intervento chirurgico ancora più devastante: viene prelevato un **tendine sano** dallo stesso atleta per sostituire quello lesionato, oppure viene utilizzato un **tendine da cadavere**. Nella maggior parte dei casi, il **ritorno in nazionale** diventa **estremamente problematico**.

Conosco bene un episodio dello **sport olimpico**. A **Londra 2012**, nella **nazionale russa di judo**, l'allenatore capo era l'italiano **Ezio Gamba**, molto aperto alle **innovazioni scientifiche** proposte da un gruppo di **scienziati sportivi di Mosca**, guidati da **Victor Selujanov**.

In qualche modo riuscirono a convincere i vertici sportivi che la squadra dovesse allenarsi **secondo criteri scientifici**, e non secondo i metodi tradizionali. Il risultato fu straordinario: la Russia si classificò **prima**, conquistando **3 medaglie d'oro, 1 d'argento e 1 di bronzo**.

Conosco personalmente **Ivan Nifontov**, che arrivò **terzo**, nonostante fosse **tecnicamente superiore**. Giunto a Londra **esausto**, voleva allenarsi più di quanto prescritto dagli scienziati. Sul **tatami** era stanco. Fu doloroso vederlo perdere per **scarsa resistenza**, causata dal **sovrallenamento**.

Qualche anno dopo **Victor Selujanov morì**, ed **Ezio Gamba**, per motivi estranei allo sport, perse il proprio ruolo nella nazionale. Di conseguenza, quei successi finirono **sepolti nella storia**.

Un ultimo aneddoto. All'epoca avevo un amico **bodybuilder**, di nome **Nikolaj**. Si allenava in modo del tutto personale: entrava in palestra, eseguiva **due o tre esercizi**, e poi se ne andava. Era conosciuto da tutti, e le porte di ogni palestra della città erano aperte per lui.

Poteva allenare il **petto** in una palestra e, poche ore dopo, le **gambe** in un'altra, spiegando che lì i macchinari erano migliori. Il verdetto comune era sempre lo stesso: *"Nikolaj si allena troppo poco, quindi sbaglia."*

Allenatori professionisti sostenevano che un atleta dovesse allenarsi per **ore**, e non con sessioni di **mezz'ora o meno**. Nessuno dei critici riusciva a spiegarsi come mai Nikolaj **continuasse a migliorare** e, passo dopo passo, arrivasse sui **palcoscenici internazionali**.

La sua ultima gara fu **trionfale**: vinse la **categoria Open** di un **torneo europeo**, lasciando tutti stupiti per la sua **forma eccellente**. Purtroppo morì giovane, in un **incidente stradale**.

Dunque, per me **non ci sono dubbi: non sappiamo davvero come allenarci**. Nel mio saggio **"Preparazione atletica nelle arti marziali e non soltanto"**, disponibile in **PDF sul sito**, affronto questo problema in modo **approfondito e sistematico**.