

Johannes Høsflot Klæbo

Si sono appena concluse le Olimpiadi di Milano-Cortina e, ancora una volta, i fondisti norvegesi hanno mostrato a tutto il mondo dello sport che cosa significhi resistenza, ossia come il corpo umano possa manifestare la capacità di sopportare la fatica.

Nonostante gli allenatori norvegesi non abbiano segreti sui loro metodi di allenamento – tutto è trasparente – nessuno riesce a batterli. Inoltre, i norvegesi organizzano vari stage per atleti di altri Paesi, ma quando l'atleta torna a casa, i suoi allenatori, quasi sempre, rovinano il lavoro precedente.

Il mondo sportivo è pieno di concetti aberranti, fondati sul cosiddetto “buon senso”, che a volte non ha nulla a che vedere con lo stato reale delle cose. Se un fondista si sta preparando per una gara di 50 km, il “buon senso” dice che il suo lavoro principale debba consistere in lunghe distanze. Questo è vero o falso? Nel mio libro *“Preparazione atletica nelle arti marziali...”* ho esaminato questa domanda in modo dettagliato. Tuttavia, negli ultimi anni si sono accumulate ulteriori conoscenze, basate sull'auto-osservazione (pratico kickboxing) e sull'analisi di gruppi sportivi di kickboxing.

Molti di voi hanno visto come correva Johannes Høsflot Klæbo. Il modo in cui iniziava la gara era lo stesso con cui la concludeva. Era impressionante vedere come affrontava le salite: sembrava diventare sempre più veloce.

Da che cosa dipendono dunque le nostre capacità di resistere alla fatica? È ovvio: dall'energia. Se c'è energia, puoi correre; se non c'è, cadi a terra. Semplice.

Dove si trova questa energia? Nelle molecole di ATP.

Chi produce l'ATP? I mitocondri.

Più mitocondri possiede un atleta, più è resistente alla fatica.

Gli atleti che partecipano alle Olimpiadi rappresentano l'élite: hanno il sistema cardiovascolare e respiratorio al massimo livello, così come la motivazione. Perché allora uno vince e un altro arriva ultimo? Perché hanno una diversa quantità di mitocondri.

Esaminiamo il muscolo di un atleta. Che cosa troviamo al suo interno? Oltre agli organelli consueti, si osservano miofibrille circondate da una moltitudine di mitocondri. Più mitocondri ci sono, più l'atleta è resistente. La quantità di mitocondri intorno a una miofibrilla è geneticamente determinata.

Dunque, dobbiamo costruire nuove miofibrille e i mitocondri le circondaeranno.

Semplice. Per questa ragione, quando arriva un nuovo fondista a uno stage, gli allenatori norvegesi si concentrano sull'aumento della massa muscolare dei principali muscoli coinvolti: quadricipiti, glutei, polpacci, tricipiti, gran dorsale, ecc.

Questo lavoro richiede tutta l'energia dell'atleta. Per questo motivo, niente sci: solo palestra con i pesi.

Quando i muscoli sono cresciuti, vengono "riempiti" di mitocondri attraverso il lavoro a intervalli. Due volte a settimana il fondista esegue sprint a velocità vicina al massimo, con lunghe pause di recupero. Per esempio: 4 serie da 4 minuti ciascuna, seguite da camminata molto leggera per alcuni minuti, tempo sufficiente per smaltire l'acido lattico.

All'Università di Educazione Fisica e Scienze Motorie di Mosca operava un gruppo di ricercatori che testava atleti di vari sport e sviluppava protocolli di allenamento.

Una volta si presentò un canoista ventenne. Era promettente, muscoloso, ma non riusciva ad affrontare nemmeno 500 metri: si stancava molto rapidamente. Gli allenatori cercavano di farlo lavorare di più per "allenare la resistenza", ma la situazione peggiorava. Alla fine fu escluso dalla nazionale Under 23.

Dopo i test si stabilì che il ragazzo aveva una marcata prevalenza di fibre glicolitiche e una percentuale molto bassa di fibre ossidative, ricche di mitocondri.

La strategia era chiara: trasformare le miofibrille glicolitiche in ossidative.

Per cinque mesi l'atleta frequentò la palestra due volte a settimana, eseguendo solo due esercizi: panca piana e rematore con bilanciere in modalità statico-dinamica, con carichi pari al 40–60% dell'1RM, utilizzando il metodo delle super-serie e con pause di recupero fino a 8 minuti. Durante questi cinque mesi gli fu vietato praticare canottaggio.

I bodybuilder che si allenavano nella stessa palestra criticavano il suo metodo di preparazione. Tuttavia, dopo cinque mesi il canoista eseguiva la panca piana con 150 kg e il rematore con 150 kg, senza uso di anabolizzanti e senza un programma mirato allo sviluppo della forza massimale. Le critiche cessarono, anche perché coloro che criticavano non avevano ottenuto alcun progresso nello stesso periodo.

Dopo cinque mesi di sola palestra, il ragazzo tornò in acqua con il kayak e, in breve tempo, vinse il campionato nazionale.

Un altro aneddoto. Gli stessi ricercatori di Mosca lavorarono per un periodo a Malta. Si presentò da loro un maratoneta con sponsor che volevano vederlo vincere il campionato nazionale. Dopo i test, il verdetto fu chiaro: non aveva possibilità di diventare un maratoneta forte.

Pochi giorni dopo tornò, piangendo e supplicando di aiutarlo. Il professor Viktor Selujanov decise di seguirlo: lunedì, martedì e mercoledì svolgevano allenamenti di sprint su brevi distanze (circa 30 metri); lunedì e giovedì palestra pesi; venerdì, sabato e domenica riposo completo.

Allenatori e atleti maltesi li deridevano. Ma, come dice il proverbio, ride bene chi

ride ultimo. Durante questa preparazione “da sprinter”, l’atleta maltese partecipò a una mezza maratona e la vinse. In seguito divenne campione nazionale.

Concetti aberranti dominano negli ambienti dove prevalgono scarsa istruzione e ignoranza generale. Ho già scritto in articoli precedenti come chiunque, anche senza laurea in scienze motorie, possa diventare allenatore. Queste persone producono teorie, scrivono protocolli, riempiono lo spazio informativo con le loro idee.

Rovnano atleti promettenti e scoraggiano i principianti.

Vedremo che cosa accadrà. Il mondo sta cambiando. Missili di guerra volano e uccidono, anche nei luoghi apparentemente più sicuri. Dove prosperavano stabilità e lusso, oggi si vedono bombardamenti e reputazioni distrutte per sempre.

Allo stesso modo cambierà anche il mondo dello sport: le vecchie fondamenta crolleranno da sole e al loro posto arriverà un pensiero nuovo, basato sulla scienza e non sul cosiddetto “buon senso”.