

Allenamento di Tarasic

All'epoca avevo 23 anni e praticavo **sollevamento pesi**. A volte nella nostra palestra veniva un ragazzino di 12 anni di nome Taras. Poiché era di bassa statura, tutti lo chiamavano con il diminutivo **Tarasic**. In seguito conobbi anche suo padre, che era anch'egli basso, circa 165 cm.

Tarasic era basso persino rispetto ai suoi coetanei, con la testa grande e una corporatura robusta. Aveva un viso molto bello: grandi occhi neri, labbra carnose e un piccino nasetto. Insomma, un piccolo bambolotto. Non era un allievo disciplinato che frequentava la palestra con costanza, nonostante il suo **allenatore** gli volesse molto bene e cercasse persino di coinvolgere i genitori. Tuttavia, gli sforzi del coach erano vani: il ragazzo non voleva impegnarsi troppo e i suoi genitori erano piuttosto indifferenti, sia che praticasse sport sia che non lo facesse.

Il tempo passò e Tarasic raggiunse la **pubertà**. Per circa un mese non si fece vedere. Poi un giorno tornò in palestra e iniziò a sollevare pesi impressionanti, sorprendendo tutti. Allo stesso tempo io e l'allenatore eravamo dispiaciuti: un ragazzo con un talento enorme lo stava sprecando.

Una volta giocavamo a basket. Tarasic era l'unico tra i ragazzi che saltava così in alto da intercettare perfino i passaggi più alti diretti a me. Ricordo bene anche una gara scolastica di **atletica leggera**. La scuola media che frequentava era unita alle superiori. Nella finale dei 60 metri attirava l'attenzione un ragazzo di 17 anni, alto, che si allenava seriamente nello sprint da anni: si chiamava Dmitry. Era ben equipaggiato, con scarpe chiodate e pantaloncini aerodinamici. Tarasic, invece, era più basso di una testa, indossava una vecchia tuta e scarpe economiche con suola di gomma.

Lo starter diede il segnale con la pistola. Il tredicenne Tarasic partì come un fulmine e lasciò tutti indietro, compreso il diciassettenne atleta con le scarpe da sprinter, che rimase visibilmente deluso.

Ogni allenatore cerca con ansia un allievo destinato a diventare **campione**. Lo cercano come si cerca l'oro. La **selezione** viene messa al primo posto.

Confrontiamo i due atleti: Dmitry, che si allena seriamente sotto la guida di un coach laureato in **scienze motorie**, e Tarasic, che praticamente non si allena ma viene solo a mostrare quanto sia forte e veloce. Qui emerge un **paradosso**. Nella letteratura sportiva questa contraddizione non viene analizzata con sufficiente attenzione. Proviamo a farlo.

Parliamo di **nuoto**, disciplina che conosco bene. Un allenatore che lavora in una

scuola sportiva giovanile prende ogni anno 3-4 gruppi di 20-30 bambini di 7-8 anni. Dopo 3-4 anni restano 1-2 gruppi con 4-6 ragazzi. In pratica si parte da circa 100 bambini e ne restano 10. Perché? Per quale motivo solo uno su dieci continua ad allenarsi?

La risposta è evidente, ma quasi nessuno ne parla. La **metodologia di allenamento** dominante nel nuoto è estremamente dura per qualsiasi essere vivente, figuriamoci per i bambini. Restano solo quelli che dalla nascita hanno una prevalenza di **muscoli ossidativi**, capaci di consumare rapidamente l'**acido lattico**. La fatica e il rifiuto di continuare a nuotare sono dovuti agli **ioni H⁺** derivanti dall'acido lattico. Molti bambini con una buona genetica (basta osservare genitori alti e robusti) non riescono a sopportare gli allenamenti proposti e semplicemente abbandonano.

Dove voglio arrivare? Il problema è che prima bisogna **costruire i muscoli ossidativi**, e solo dopo farli lavorare intensamente. Questo concetto è applicato da decenni dagli allenatori norvegesi nello **sci di fondo**, disciplina in cui dominano spesso le lunghe distanze olimpiche.

Ma come si costruisce la **massa muscolare** in bambini di 8 anni? Serve il **testosterone**. E quando aumenta il testosterone? Con la **pubertà**. Non ha alcun senso sottoporre bambini prepuberi a carichi estenuanti. Un allenatore dovrebbe insegnare loro a **nuotare**, perfezionare la **tecnica** e farli giocare. Devono giocare con la palla e praticare attività anche fuori dalla piscina, in palestra. Solo dopo la pubertà dovrebbe iniziare un allenamento intenso e strutturato.

Invece cosa vediamo ovunque nelle piscine? Una metodologia spesso insensata e dannosa per l'**organismo infantile**.

Lo stesso approccio domina anche nelle palestre di **lotta**. Bambini di 8-12 anni si allenano con pesi e circuiti, invece di giocare o imparare la tecnica del combattimento.

Gli allenatori potrebbero obiettare: “Se il metodo è sbagliato, perché i ragazzi migliorano i risultati?”

La risposta è semplice: fino a circa 28 anni lo sviluppo della **forza** e la crescita generale del corpo umano avvengono naturalmente. Con carichi pesanti o leggeri, fino a quell'età si diventa comunque più forti per sviluppo fisiologico.

Il mondo dello sport è ossessionato dal concetto dialettico della **trasformazione della quantità in qualità**: più si lavora, meglio è. Ma talvolta la qualità risultante è diversa da quella attesa: un atleta sano può trasformarsi in uno malato, o addirittura morire a 18 anni.

Io ho 67 anni e pratico sollevamento pesi e **kickboxing**, facendo sparring con ventenni. Sono medico e mi alleno dall'età di 7 anni. Il mio percorso è descritto nei miei saggi e articoli sul sito. A 14-15 anni iniziai a studiare la letteratura sportiva, a partire dal libro di **James Counsilman**, “*La scienza del nuoto*”. Da oltre mezzo secolo studio e pratico sport.

Osservando allenamenti di varie discipline, posso dire che siamo solo all'inizio della

comprensione di come si debba allenare correttamente. Purtroppo, nel frattempo, si rovinano giovani promettenti. La cosa più triste è che molti considerano normale che lo **sport ad alte prestazioni** sia dannoso per la salute. A pochi viene in mente che le metodologie dominanti possano essere semplicemente errate.

La **scienza sportiva** fu sviluppata soprattutto da **USA** e **URSS**, quando esisteva una forte rivalità tra capitalismo e comunismo. Dopo il crollo dell'Unione Sovietica si sono persi molti stimoli per la ricerca scientifica fondamentale. Oggi la ricerca sportiva produce raramente innovazioni realmente efficaci. Lo sport moderno è orientato soprattutto ai profitti degli investitori — ma questo tema l'ho già approfondito in altri articoli.

Oggi lo sport si trova all'inizio di una nuova epoca. Il mondo sta cambiando. Siamo alle soglie di una nuova era in cui le vecchie menzogne verranno bruciate dalla luce del sole. Cosa accadrà? Nessuno lo sa. Ma sarà certamente qualcosa di diverso.