

## Imparare a correre da grandi

Articolo di Paolo Romagnoli

Se vi è capitato di vedere correre insieme un bambino ed un adulto, avrete facilmente potuto cogliere le differenze che caratterizzano la tecnica di corsa nelle due differenti età; se non vi è mai capitato fateci caso alla prima occasione: se i due sono neofiti vedrete, con molta probabilità, il bambino o la bambina correre in modo più efficace, armonioso, "rotondo", "leggero", ... dell'adulto. L'evoluzione ontogenetica dell'uomo non ha un percorso costante e lineare, esso dipende da vari processi che comprendono l'intero sviluppo biologico, dalla prima cellula fino al suo sviluppo completo.

Le caratteristiche genetiche di ogni individuo sono patrimonio esclusivo dell'individuo stesso e gli conferiscono unicità assoluta.

L'ambiente in cui si vive è un'altra delle variabili imponderabili che agisce sulla persona e ne favorisce l'adattamento.

Sì, perché una delle caratteristiche peculiari e specifiche della nostra specie è la capacità che abbiamo di adattarci più o meno velocemente agli stimoli esterni.

Certo, abbiamo bisogno di tempo perché questo avvenga ma la plasticità e l'adattamento fanno parte del nostro bagaglio genetico e, la velocità di adattamento a nuove condizioni, a nuovi equilibri, è una forma di intelligenza importantissima per garantire la sopravvivenza e/o per il miglioramento della qualità della vita.

Se proviamo a fare un'ipotesi veloce sullo stile di vita di un individuo dal periodo dell'infanzia all'età adulta, ci rendiamo subito conto che il tempo dedicato alla corsa di un ragazzo dai 4/6 anni fino ai 13/14 anni è particolarmente elevato e si sviluppa spesso e volentieri durante tutto il corso della giornata anche se già intorno ai 10/11 anni si comincia a vedere una leggera diminuzione del tempo dedicato alla corsa, al gioco, all'esercizio fisico strutturato.

Per vari motivi in una classe di prima superiore composta da 25/30 studenti c'è una percentuale di sedentari che negli ultimi vent'anni è andata sempre aumentando, i ragazzi che a tutt'oggi non praticano alcuna attività fisica superano anche abbondantemente il 50% del totale, raggiungendo a volte percentuali elevatissime di non praticanti l'attività fisica o sportiva. Con l'avvicinarsi della maggiore età si riduce veramente di tanto il numero di ragazze e ragazzi che praticano sport.

Si capisce facilmente come l'adattamento al non fare faccia, lentamente ma costantemente, il suo effetto deleterio.

Si arriva così all'età adulta e, una volta trovati gli equilibri di lavoro, di affetti e di tempo, ci si rende conto che le modificazioni che si sono attuate sul nostro corpo ci hanno peggiorato rispetto a qualche anno prima e questa consapevolezza comincia ad aprire una breccia che potrebbe portare presto a rivalutare l'importanza di praticare un'attività fisica divertente e gratificante e salutistica.

La corsa così il ciclismo, il nuoto, il calcio, la pallavolo o qualsiasi altra attività, ripresi in età adulta comportano necessariamente confronti a volte poco gratificanti all'inizio, sia per il ricordo che si aveva di sé anni prima sia per il confronto con gli altri praticanti.

Torniamo facilmente, quindi, all'immagine dell'adulto e del bambino che corrono insieme, dovremmo comprendere meglio ora perché esistono differenze tra i due che corrono.

Il confronto però, una volta che ci ha resi consapevoli, può spingerci a migliorare la nostra condizione e a far riacquisire il giusto valore all'attività fisica e alla nostra salute.

È fondamentale a questo punto che si abbia a disposizione un professionista esperto e capace, che ci permetta di recuperare e di riappropriarci di quei gesti naturali ad intensità scelte ed adeguate riducendo la possibilità di incappare in infortuni.

Le modifiche avvenute nel nostro corpo durante il periodo di maggiore inattività, hanno modificano oltre la struttura anatomica e fisiologica anche l'uso della struttura stessa.

È un passaggio prioritario e fondamentale quello di riconoscere il problema da risolvere, non come un mero problema muscolare ma, come un problema neuromuscolare. Non è solo la carenza di trofismo muscolare che non ci permette di correre come e quanto vogliamo ma l'incapacità di

riconoscere gli errori tecnici che avvengono durante la gestualità praticata.

La capacità che ognuno di noi ha di muoversi in un modo o in un altro è data dalle vie neuronali scelte e percorse dagli impulsi nervosi che compongono mappe che vengono attraversate in modo abbastanza simile ogni qualvolta si compie lo stesso gesto. Quando ci si muove gli impulsi partono dal sistema nervoso centrale utilizzando vie preferenziali ma non necessariamente più convenienti. Quasi sempre la scelta cade su un tipo di gesto che permetta un risparmio energetico.

Compito fondamentale di un allenatore/osservatore attento è riconoscere le differenze tra il movimento dell'atleta ed il modello meccanico del gesto che vuole interpretare e, cosa non facile, individuare l'errore primario. Se l'osservatore trova differenze importanti, il suo primo compito dovrebbe essere quello di scegliere il metodo più efficace e rapido affinché l'atleta possa riconoscere l'errore, la discordanza tra il movimento che esegue ed il modello ideale. Per fare questo, c'è bisogno di un metodo. Se bastasse dire all'atleta qual è l'errore e cosa correggere non ci sarebbero problemi di apprendimento e tutti imparerebbero qualsiasi gesto in modo rapido e perfetto. Sappiamo però che la realtà è ben diversa e ci sono tanti allenatori che spendono moltissimo tempo a correggere errori dicendo all'atleta cosa fare utilizzando un'imposizione coercitiva e molto ripetitiva.

Personalmente non credo che un metodo impositivo possa essere efficace e rapido per produrre il miglioramento di un gesto. Ritengo invece che sia necessario affrontare il problema da un punto di vista diverso, tenendo conto di un fattore determinante e imprescindibile che caratterizza tutti gli esseri umani: l'UNICITÀ.

Si vedono troppo spesso gruppi di atleti che praticano la stessa disciplina e si allenano effettuando le stesse esercitazioni, lo stesso numero di ripetute, le stesse distanze e gli stessi recuperi. Esistono innumerevoli siti, pagine Facebook o Instagram o altri social che propongono esercizi per migliorare a correre dimenticando proprio che non possiamo allenare la corsa ma dobbiamo allenare l'atleta, la persona con le sue caratteristiche e le sue necessità. Questa oggettivazione rischia di essere poco efficace e, a lungo andare, di procurare situazioni spiacevoli e limitanti per la prestazione e dannose anche per la salute. Avete mai provato a fare dei lavori massimali che richiedono tempi di recupero completo? Se ci prendessimo la briga di controllare di quanto tempo necessita il nostro atleta oggi per raggiungere la frequenza cardiaca di recupero e di quanto tempo necessita tra una settimana magari in orario di allenamento diverso e dopo una giornata di lavoro particolarmente stressante, ci accorgeremmo che esistono variazioni nello stesso atleta e ancor di più tra vari atleti legati anche a differenze d'età, di sesso, d'allenamento, di stati emotivi, di sonno, d'idratazione, di alimentazione, ... Sarebbe quindi utile gestire i recuperi non in base al tempo ma ai battiti cardiaci che permettono di capire le reali necessità e lo stato di affaticamento individuale e giornaliero. Così come bisognerebbe scegliere il carico di lavoro, le distanze, il numero di ripetute, il tempo le eventuali corse in salita o discesa in base all'esperienza sportiva di ogni atleta.

Le forme di allenamento che potrebbero essere più efficaci di altre passano per i nostri organi di senso, esterocettivi e propriocettori. La stimolazione sensoriale mirata porta spesso ad un'immediata consapevolezza del gesto provocando una modificazione neuronale e, di conseguenza, un miglioramento del gesto ed un nuovo adattamento muscolare.

Vedere le modificazioni muscolari come effetto non come causa di un miglioramento di una prestazione dovrebbe essere la via preferenziale per avvicinarsi a un gesto efficace.

Quando riusciamo a modificare un gesto modifichiamo le vie scelte dagli impulsi nervosi creando nuove mappe neuronali, riuscire a cogliere queste modificazioni ci porta un'evoluzione professionale importante che ogni allenatore dovrebbe affinare.

Allenare solo la struttura: muscoli, processi energetici aerobici o anaerobici, lattacidi o alattacidi che siano, senza curare la gestualità, corsa o altro, ritengo porti ad avere risultati effimeri e limitati, rallentando i miglioramenti e mettendo a rischio le strutture che, ahimè, col tempo hanno già il loro degrado.

Paolo Romagnoli