

Intervista ad Antonio La Torre tecnico del Campione Olimpico di Atene 2000 della gara 20 km di Marcia , Ivano Brugnetti a cura di Roberto Mazzantini e Carlina Pattori

E' cambiato qualcosa nel programma di allenamento di Ivano rispetto agli anni precedenti?
Sicuramente è incrementata , rispetto agli anni precedenti ,con la decisione di spostarsi da 50km alla 20 la qualità dell'allenamento ,cioè i tratti percorsi a ritmi sostanzialmente più inten

La quantità di chilometri effettuati è aumentata?

No. Non sono aumentati i km percorsi. Il massimo volume annuale toccato da Ivano è stato 2000,quando in preparazione della 50km di Sidney , ha sfiorato i 6000 km. Non sia comunque mai arrivati alle quote di 7-8000km che svolgono abitualmente altri specialisti della 50 che della 20km .Lui è da sempre attestato, come Gandellini peraltro, tra i 5100 e 5500 km Quest'anno chiuderà la stagione avendo percorso, considerando anche questo mese (settembre 2004) che ormai è un mese più rivolto ai festeggiamenti che altro, a 5500km.

Quale tipo di allenamento pensi che possa essere stato determinante per questa prestazione?

Ma non esiste un allenamento solo che determina una prestazione. Sicuramente una prestazione che ci ha dato estrema convinzione di come poteva andare ad affrontare la gara di Atene è stata il record Italiano sulla 10km ottenuto il 4 agosto in quel di Saluzzo, peraltro in un contesto che definiremmo dal punto di vista agonistico “fredda”; infatti erano solo Alessandro Gandel e Brugnetti , col pettorale.... a trasferire un allenamento “test”,che in fondo poteva essere svolto a Sesto San Giovanni, dove abitualmente si allenano, alla forma gara-test. Lui li ha segnati 38'23"5 svolgendo però, e questo è un dato interessante, la seconda parte in 18'59". All'epoca questo ci ha dato molta convinzione sul fatto di poter andare ad Atene e giocare un ruolo primissimo piano. Onestamente, per chi mi conosce sa che non ho paura a dire quello che penso che ho sempre pensato. Noi speravamo in un argento o un bronzo. Eravamo estremamente convinti di questo anche se l'operazione è stata: teniamoci questa convinzione per noi, stia lontani dai riflettori (giornali, media...) per far la sorpresa. Ritenevamo l'ecuadoregno Jeffer Perez (viste le sue prestazioni agonistiche soprattutto in coppa del mondo) imbattibile. Poi un giorno per fortuna non è andata così.

Quali sono i ritmi ai quali abitualmente lavora Ivano?

Noi svolgiamo abitualmente, già dalla primissima parte della stagione, oserei dire dalla prima settimana ,sia i ritmi cosiddetti lenti che i ritmi medi e già i ritmi veloci. Quindi diciamo che li svolgono fino dall'inizio della programmazione ritmi lenti che sono ormai per loro attorno a 5'/km cioè 12km/h ritmi medi da subito 4'40"-4'35" ritmi veloci già sotto i 4'20" fino dai primi periodi dopodiché piano piano questi ritmi si spostano arrivando come nell'ultimo periodo 4'40" era il lento di Ivano Brugnetti.

Una particolarità di questa stagione sia per lui che per Gandellini, è stata che a dicembre sono stati i campionati mondiali militari e questo ci ha costretto a porre mano alla preparazione.

di questa tappa, senza stravolgere la programmazione della stagione che aveva il suo apice nella Coppa del Mondo di Naumburg , a maggio, nella quale sia Brugnetti che Gandellini si sarebbero giocati, in una sorta di “trias” la conquista della partecipazione ai Giochi Olimpici. Al 4 dicembre, cosa mai fatta in Italia, Gandellini ha vinto con 39'29" , Brugnetti quarto in 39' senza preparazione specifica .

Nel piano di allenamento di Ivano vi sono sedute specifiche per la tecnica di marcia l'allenamento tecnico viene abbinato ai lavori di durata?

Il mio parere è che bisogna sempre fare tecnica durante ogni allenamento. Inseriamo sempre durante qualsiasi tipo di allenamento parti di lavoro tecnico. Il controllo più attento e la verità del lavoro tecnico svolto avviene soprattutto quando svolgiamo allenamenti a ritmi medi

Vi sono state specifiche esercitazioni muscolari, se sì di che tipo?

Io non sono un amante dei sovraccarichi, sarà un mio limite non lo nascondo, non ho nessuna paura culturale a riconoscerlo come limite. Il lavoro che abbiamo svolto sul versante neuromuscolare è stato soprattutto nell'incrementare gli allenamenti in salita sia lunga sia media sia alcune cose, passatemi il termine, sperando che nessuno fraintenda, che abbiamo chiamato il “fartlek keniano dei marciatori del Parco Nord”, che è il parco dove ci alleniamo che consiste in un percorso misto che ho creato su un saliscendi dove andiamo forte sia in salita che in discesa lavorando sul battito cardiaco e lavorando anche sul numero di passi mantenuto a determinate distanze. Queste sono cose però un po' particolari dove l'idea è cercare in relazione alla stanchezza di mantenere quando è richiesta l'ampiezza e quando è richiesta la frequenza passo. Cioè “sollecitare” così con questi stimoli diversi il sistema neuromuscolare.

Durante l'anno e prima della gara sono stati fatti dei test (medici o da campo) per valutare l'efficienza fisica dell'atleta?

Io direi che la voce controllo dell'allenamento è una voce fondamentale, dovrebbe essere la voce fondamentale per l'atleta di qualsiasi livello, dal ragazzino con semplici strumentazioni da campo all'atleta evoluto. Devo dire grazie in questo senso sia a Pierluigi Fiorella che oltre ad essere medico della federazione è anche un prezioso interlocutore col quale spesso ho discusso l'allenamento, di ritmi, durata delle pause, etc.... E l'altro gruppo al quale dire grazie per l'aiuto il centro ricerche Mapei di Castellanza ed in particolare il dottor Franco Impellizzeri. Con loro abbiamo iniziato dal 1996 le ricerche sul costo energetico nella marcia . Così ora disponiamo anche dei dati numerici che ci consentono di affermare che Brugnetti ha un motore che è “turbo” con consumi da “diesel”. Questo è un po' se si vuol fare la sintesi la particolare dell'atleta Brugnetti. Un ragazzo che è capace di andare ad altissime velocità spendendo meno degli altri. Quest'anno siamo finalmente riusciti a realizzare , con la Scuola dello Sport, -equipe diretta dal Dott. Marcello Faina, test incrementali con maschere di rilevamento del massimo consumo di ossigeno: addirittura siamo riusciti finalmente a fare questi test passando per oltre 100 mt tra due binari con sistemi di rilevamento optometrici (optojump) registrando anche l'ampiezza e la frequenza dei passi, nonché tempi di appoggi e molti altri preziosi dati di natura biomeccanica. Perché io credo, e questa è l'unica cosa di cui vado orgoglioso e della quale prendo il merito (chi mi conosce sa che ho detto più volte con un po' d'ironia che in fondo abbiamo vinto la gara della parrocchia” , ergo: bisogna rimanere con i piedi per terra) .

l'unica strada per andare avanti è restare umili, è continuare a studiare. Quello che mi piace aver fatto in questi anni è cercare di abbinare l'esperienza degli uomini di campo ai contrili che possono giungerci dalla ricerca scientifica. E' da 25 anni che sto sul campo quasi o giorno. Oggi, per il lavoro che svolgo alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale Milano (Professore Associato in Metodi e Didattiche delle Attività Sportive) sono costretti studiare ogni giorno, a confrontarmi con quanto nelle varie parti del mondo la ricerca prod sull'allenamento. Abbiamo scritto un articolo su questo assieme appunto a Impellizzeri, Arcel al.(SDS.....) intitolato “Evidence Based Coaching “cioè l'allenamento basato sulle evidenze scientifiche un concetto che abbiamo mutuato dalla medicina. In medicina si consigliano farmaci in base alla loro efficacia dimostrata attraverso test clinici e sperimentali su campione vasto di persone. Noi cerchiamo ogni giorno di far diventare la conoscenza il funzionamento della macchina umana meno misteriosa e la preparazione, l'allenamento sem più fondati su qualcosa che è razionale, pur sapendo che poi la testa degli atleti è una cosa a poco razionalizzabile. Studiare, confrontarsi, fondare le preparazioni su concetti an scientificamente condivisi credo sia l'unico antidoto vero al doping. E' la mia più grande soddisfazione professionale e umana essere arrivati a questo risultato con la bottiglietta di acqua naturale neanche gasata.

Quanto pensi sia importante un controllo medico costante?

Ribadisco il concetto: io credo che per ogni ciclo di lavoro, ogni mese, la salute dell'atleta, di ogni livello vada costantemente monitorata. Se impariamo ad usare correttamente strumenti quali cardiofrequenzimetri, rilevatori di lattato non trasformandoli in gadget, ma utilizzando concretamente questi strumenti per le notizie che ci possono dare, cioè utili informazioni sulla condizione dell'atleta, abbinata al nostro “occhio” si faranno meno errori nella conduzione dell'allenamento. Non bisogna essere bravi a fare il test, bisogna essere bravi in gara. Il test deve solo aiutare a capire in che direzione sta andando l'allenamento. Più sono raffinati questi test più servono competenze pluridisciplinari, in una parola, un LAVORO D'EQUIPE. Io vorrei che questo concetto, soprattutto nel settore di tecnici che sono dell'Assital fosse afferrato. Dobbiamo oltre alla passione che costantemente mettiamo, avere l'umiltà ogni tanto confrontarci con la ricerca non per passare dall'allenamento ideato sul campo all'allenamento che ci viene dettato dai dottori. No! Dobbiamo confrontarci a testa alta con medici, fisiologi, ricercatori, esigere rispetto e ascolto, ma anche noi dobbiamo avere l'umiltà di ascoltare qual consiglio saggio che ci sanno dare. La mia fortuna è stata avere sempre alle spalle uno come Enrico Arcelli che è riuscito a farmi capire tante cose con molta semplicità ed a aiutarmi nella costruzione di questo podio tra esperienza di campo e ricerca scientifica.

Riesci a seguire sistematicamente gli allenamenti di Ivano o talvolta deve lavorare per conto proprio o ancora c'è qualcuno che in determinate occasioni ti da una mano?

*Quest'anno li ho seguiti quasi sempre almeno una volta al giorno ed in modo particolare, raduno di luglio (Sestriere) fino all'olimpiade noi abbiamo fatto giorno e notte quasi insieme. Quando sono impegnato all'Università sia Ivano che Alessandro, dopo oltre 18 anni di carriera sanno autogestirsi allenamenti di recupero. Nei lavori importanti di ogni microciclo sono presente; peraltro sono quelli i momenti nei quali un allenatore impara di più (sul campo).
piccolo inciso personale: ho fatto quattro giorni di vacanze con la mia famiglia quindi credo*

una medaglia vada a mia moglie e mia figlia per la capacità che hanno di sopportare rompiscatole come me che nei momenti in cui tutte le persone vanno in ferie, lavora di più.

Come riesci a combinare gli allenamenti di due atleti con caratteristiche molto diverse come Gandellini e Brugnetti?

Questa è la sfida più interessante perché credo che il concetto dell'allenamento individualizzato valga anche per Brugnetti e Gandellini. Nell'ultimo stage di Sestriere pur allenandosi insieme, 15 lavori di qualità che abbiamo svolto in poco più di 30 giorni, solo due lavori sono stati uguali. Perché solo due lavori sono stati svolti insieme pur preparando entrambi la stessa gara?. Per le caratteristiche dei due atleti sono diverse: Brugnetti è un turbo che non raggiunge i picchi di potenza espressi da Gandellini, ma riesce a spendere molto meno di Gandellini e recupera più in fretta di Gandellini. Gandellini è un atleta che ha delle potenze altissime, ma avendo una spesa energetica maggiore di Brugnetti ha bisogno di più giorni di intervallo per recuperare tra lavoro e l'altro. Ha qualche anno anche di più di carriera in più sulle spalle e deve tener conto anche di questa "naturale" usura, ma sono stati bravissimi loro ad aiutarmi a capire quale l'abito personalizzato che dovevo confezionare su ciascuno di loro.

Dal punto di vista tattico era stata impostata una determinata gara basata su un ritmo stata una gara di attesa basata sul comportamento degli avversari?

Avevamo deciso di stare un po' "coperti" solo nei primi km poi visto il caldo e il percorso dal 3-4km "alzare" decisamente il ritmo (quasi una sorta di gara nella gara) per non portarci l'avversario più temuto, Jefferson Perez, in condizioni di relativa freschezza nella parte finale della gara(perché J.Perez è capace di fare 2km in 7' cioè 3'30"/km....!!! chi corre sa che ci vuol...). Sia Brugnetti che io, dopo la gara-record sui 10km di Saluzzo, abbiamo preso molta fiducia perché anche lui li ha marciato gli ultimi 5km da solo a meno di 3'48"/km con un finale di 3'41". Quindi non avevamo paura, però l'idea era rendergli la gara più complicata possibile tanto è che quando Ivano ha allungato la prima volta al 13° km e Perez si è staccato siamo rimasti un po' perplessi per qualche istante abbiamo pensato anche a un errore perché nell'arco di un giro Perez è rientrato ma siccome respirava male ho detto a Ivano: "prova insistere un attimo" e lì si è staccato. A quel punto rimasti in 3 pensieri "un piede sul podio l'abbiamo" e da lì in poi non è stato proibito sognare.

Pensi che la tua presenza durante la gara Olimpica sia stata fondamentale per il risultato Ivano sarebbe stato in grado di sbrigarsela da solo?

Ivano quel giorno, E' STATO MOLTO BRAVO a far due cose contemporaneamente nell'interpretazione della gara e nella "lettura" della sua condizione psico-fisica correlata alle risposte degli avversari. Credo che lui sia stato bravissimo a "saggiare" la condizione degli avversari. Di mio ci metto il "dialogo" nella parte tra il 13 e 16 km, per staccare definitivamente Perez e l'incoraggiamento ad attaccare Fernandez proprio nel tratto in salita finale nel quale teoricamente, lo spagnolo ben più muscolato di Ivano, avrebbe dovuto sentirsi più a suo agio. La soddisfazione è anche pensare che avrebbe saputo benissimo cavarsela da solo

Pensi che Ivano possa effettuare in futuro ancora delle gare di 50 km?

Lasciatemi la battuta: dopo il calvario di questi 40 mesi al buio tornerò sulla 50km solo se mi chiede in ginocchio..... Da un punto di vista fisiologico ovviamente si perché il suo è motore turbo resistente, quindi credo che se riuscirà, grazie a questa straordinaria vittoria rompere quel muro psicologico, con molta calma, quando lui si sentirà, riattaccheremo la 50. Anche qui tenderemo, ne ho già parlato con lui, una strada diversa rispetto alla preparazione classica, abbiamo l'idea vedremo se sarà una buona idea anche quella o sbaglieremo.. ci toccherà sbagliare, non sbaglia chi non fa, noi cerchiamo di fare qualche errore in meno.

Cosa è cambiato nella testa di Ivano?

Ma, anche qui addentrarsi nei misteri della mente umana si rischia di fare discorsi da psicologo di dispensa. Posso dire che non è mai venuta meno, in questi quattro anni bui, la fiducia nelle grandi qualità fisiche. Conservo gelosamente i diari di allenamento e posso rivelare un particolare agli amici dell'Assital: Ivano Brugnetti un bel giorno ha preso i vecchi diari di allenamento e li ha buttati via! Questo gesto, altamente simbolico, è stato il primo passo importante per non guardare più al passato altrimenti si tornava sempre a quella benedetta maledetta gara di Siviglia che lo ha fatto diventare campione del mondo in due tempi. L'ho scelto di comune accordo di cimentarci sulla distanza della 20km, gli ha restituito serenità psicologica e sicurezza sul fatto di riuscire a chiudere la gara e non ritirarsi più: è stata la svolta fondamentale. La vittoria di Atene non è un exploit improvviso. se qualcuno ne ha voglia vada a rivedersi le graduatorie degli anni passati, compreso quella 2003 vada a vedere chi è primo nelle graduatorie della 10km in pista. A dargli ulteriore convinzione e fiducia nelle proprie potenzialità, è stato l'esordio sulla distanza della 20km nel Gran Prix IAAF a Tijuana in Messico nel marzo di quest'anno dove arrivò terzo dietro a due mostri come Perez e Korzeniow segnando con 1h19'42 la seconda prestazione italiana all-time sulla 20km.

Quali precauzioni avete utilizzato per affrontare la gara: visto il clima molto caldo avete fatto uso di preidratazione? Durante la gara avete usato sali o altro?

Mah, posso dire soprattutto cosa abbiamo fatto prima della gara visto che su questo si può fare anche della facile ironia. Ripensando all'esperienza di Siviglia e pensando al grande caldo di Atene, una volta tornati nel caldo di Milano dallo stage in altura, ho fatto indossare loro nella fase iniziale e nella fase finale dell'allenamento il KWay, per costringerli ad una sudorazione veloce e cercare così di realizzare un adattamento ulteriore al caldo, soprattutto allontanamento veloce del sudore, cercando così di ritardare il “surriscaldamento” del corpo. Non vi nascondo che abbiamo in animo di fare altri esperimenti come il precooling cioè il raffreddamento pre gara e questo penso lo faremo l'anno prossimo. Durante la gara lui normalmente bevuto soluzioni fisiologiche di acqua e sali minerali.

Come spieghi la disfatta degli squadroni Russo e Cinese?

Più che disfatta direi che la prestazione negativa si è verificata sulla distanza della 20km maschile (se si guarda alla gara della 50km dovremmo dire un trionfo della scuola russa un 3° e un 8°). Credo che diversi siano i fattori, tra i quali aver scelto gli ultimi uomini della 20km addirittura un mese prima delle Olimpiadi e venire all'Olimpiadi con una ulteriore selezione il caldo sicuramente li ha condizionati.

Quale è il programma di Ivano per la prossima stagione: si concentrerà su una gara o cercherà di fare una stagione "lunga"?

Innanzitutto io spero dal 1° di novembre di poter ricominciare ad allenare Brugnetti .Oggi giustamente, c'è tutto il “tourbillon” dovuto alla celebrità. La ripresa non sarà facile, l'invisibile stanchezza nervosa si farà sentire. Ma spero e credo che abbia più maturità di quattro anni nell'affrontare il post celebrazione. Se davvero riprenderemo ad allenarci dal 1° novembre obiettivi sono semplici: il primo è quello che Ivano si ricordi di essere il campione olimpico quindi che difenda con la massima dignità possibile questo alloro.

In ogni occasione (dalle tappe del Grand Prix di Marcia ai Mondiali di Helsinki)perché l'anno prossimo saranno tutti ad aspettarlo con i fucili spianati. Il secondo obiettivo è recuperare altissimo livello Alessandro Gandellini, che se non fosse stato bloccato dal mal di schiena, visti i risultati della stagione sino a quel momento(vorrei ricordare che prima dell'Olimpiade di At Brugnetti e Gandellini erano nella classifica gran prix di marcia rispettivamente al terzo e quarto posto dietro J. Perez e R.Korzeniowsky) e in base ai test, Alessandro aveva la possibilità di fare un tempo rispetto a quello di Ivano di 20" peggiore il che voleva dire che avrebbe potuto lottare anch'egli per il podio.