

IN OMAGGIO: SCARPE&SPORT, 192 PAGINE, 1.046 MODELLI

correre

MARZO 2021 - NUMERO 437 - EURO 5,50



COMPLEANNO DIGITAL: CONTENUTI IN REALTÀ AUMENTATA, LA APP DI CORRERE, IL NUOVO SITO
CONTEST - DIVENTA TRAIL RUNNER:
IN PALIO **TRE CORSI DI AVVIAMENTO DI FULVIO MASSA**
ALLENAMENTO: MIGLIORARE INSIEME RITMO E RESISTENZA (PIZZOLATO)
RIPARTIAMO: MEZZA MARATONA IN 6 SETTIMANE (FALCO)
TOP TRAINING: ORGANIZZARE IL BIGIORNALIERO (RONDELLI)
AL FEMMINILE: OLTRE I PICCOLI INFORTUNI (COMOTTI-JONES)
SALUTE: QUANDO CEDE L'ARCO PLANTARE (DE PONTI)





PIZZOWHAT?
Orlando Pizzolato

A discolpa dell'acido lattico

• **C3H6O3** è la formula molecolare dell'acido idrossipropanoico, ovvero l'acido lattico. Ecco, già dare a una sostanza un nome che non è il suo è un'ingiustizia. È però certamente più semplice tenere a mente acido lattico piuttosto che acido idrossipropanoico. La chimica è una materia ostica per tanti studenti e trasferire le nozioni dai banchi di scuola ai campi di atletica può risultare ancora più odioso, soprattutto perché a questo elemento sono state da sempre attribuite situazioni infernali: le sedute latticide sono infatti considerate disagioli, micidiali, insopportabili.

L'acido lattico è stato "scoperto" nel 1780 dallo speziale svedese Carl Wilhelm Scheele nel latte acido, ma a livello sportivo è stato individuato come causa della fatica dal chimico svedese Jacob Berzelius durante degli studi fatti su cervi portati allo sforzo estremo. È stato però il medico e fisiologo britannico Arcibald Hill, che nel 1922 ricevette il premio Nobel per la medicina (e la fisiologia), a sviluppare gli studi più accurati nell'ambito della fatica causata dall'acido lattico. Quest'ultimo è stato da sempre considerato un demone dagli sportivi.

Alla luce delle nuove ricerche scientifiche l'acido lattico o idrossipropanoico non ha alcuna colpa negli sforzi degli sportivi, giacché nei muscoli e nel sangue di chi svolge sovraccarichi elevati non c'è traccia di questa sostanza. Certo, se si usa la definizione "acido lattico" come sinonimo di lattato allora va bene mantenere questa denominazione. Si deve però considerare che, quando si produce energia trasformando il glucosio in piruvato, per effetto di una specifica reazione chimica non si forma acido lattico, ma lattato. E neppure il lattato è un elemento da incolpare per le sensazioni di disagio quando si corre forte, anzi, è una sostanza utile per i muscoli, perché può essere utilizzato come materiale energetico. Pertanto, dalla velocità di corsa che corrisponde alla soglia del lattato a quella della soglia anaerobica (anche quest'ultima denominazione è da rivedere, come mi spiegò nel 2015 il fisiologo canadese Péronnet in una personale discussione), la presenza del lattato rimane costante e parte di questa sostanza viene usata a scopo energetico.

Che cos'è quindi che rende lo sforzo disagiolo quando si ha il fiatone? Certo, il lattato ha una sua parte ma, come dicevo non è il solo responsabile. Mi è sempre stato riferito che,

una volta prodotto acido lattico, questo elemento viene degradato in lattato e ioni di idrogeno, con questi ultimi che aumentano considerevolmente l'acidità del sangue. Bene: neppure questo è vero.

Anche in questo caso la spiegazione me l'ha data Péronnet, spiazzandomi. Se nel processo di produzione di energia non si forma acido lattico, inevitabilmente non può avvenire la degradazione riportata prima. Senza entrare in dettagli, che hanno a che fare con l'elettrostabilità del sangue nel mantenere costanti i valori tra anioni e cationi, l'acido lattico va messo prosciolto da tutte le colpe. Neppure il lattato ne ha rilevanti, basta pensare che, anche nel momento in cui leggete queste righe, nei vostri muscoli c'è lattato, senza che stiate facendo uno sforzo anaerobico o che abbiate il fiatone. Il meccanismo anaerobico è continuamente attivo nel produrre energia, diversamente da quanto si è sempre pensato, anche quando si corre piano. In questo caso il contributo sarà marginale, diventando preponderante quando ai muscoli serve tanta energia. Il motore anaerobico, al di là di quel che indica la denominazione (an-aerobico significa infatti senza ossigeno) va correlato alla quantità di energia da produrre più che alla disponibilità di ossigeno.

Ma tutto ciò a cosa porta? In termini pratici probabilmente non cambia nulla per l'applicazione degli allenamenti, anche se si possono fare riflessioni specifiche riguardo la fisiologia di un corridore. Io ho passato qualche notte insonne e ciò era successo anche quando Péronnet aveva negato la presenza della soglia anaerobica. Avere delle idee e trovarsele triturate, determina un po' di insicurezza. Allo stesso tempo si tratta di stimoli che portano a ristrutturare le proprie opinioni, pur radicate. Sono certo che mi aspettano altre notti insonni. •

«Avere delle idee e trovarsele triturate determina un po' di insicurezza. Allo stesso tempo, si tratta di stimoli che portano a ristrutturare le proprie opinioni, pur radicate.»



LO SPECIALE

a cura della redazione



La nostra rivista compie quattro decenni. Un lungo lasso di tempo nel quale queste pagine hanno seguito il mondo del running nelle sue evoluzioni, nei suoi profondi cambiamenti, nelle sue nuove tendenze. Accompagnando atleti, podisti amatori e corridori di ogni specialità e livello con approfondimenti professionali sui temi più disparati, con racconti, cronache e riflessioni su tutte le sfaccettature di un'attività sportiva la cui base di appassionati si è allargata sempre di più. Abbiamo operato una selezione di alcune parole chiave ed espressioni che sono state la bussola di *Correre* nei suoi primi 40 anni. Da pagina 103, le trovate tutte dettagliate.



regole, per esempio nell'indossare sempre la mascherina. Hanno ben capito cosa vuol dire stare chiusi in casa e non poter vivere le proprie passioni.»

Ritorno in pista

E che effetto abbia fatto tornare a vivere le proprie passioni lo abbiamo chiesto a tecnici e genitori presenti a Parma, in prima linea nell'affrontare senza filtri le emozioni di questi atleti in miniatura.

«Per mio figlio era la prima gara nella categoria Ragazzi, un bel momento. Aveva voglia di misurarsi e bisogno di avere un obiettivo, anche da madre è importante vederlo nei figli» ci ha raccontato Elisa Truffelli, mamma dell'undicenne Alessandro Giuliannelli.

«Ha deciso di fare i 50 piani e il salto in lungo, già a casa provava a immaginarsi come si sarebbe posizionato. Per me è stato molto emozionante: dall'ultima gara ufficiale era passato un annetto, a settembre scorso aveva partecipato a un Me-

È QUI LA FESTA?



AL PALALOTTICI DI PARMA, L'ORGANIZZAZIONE DI UN EVENTO IN TEMPO DI COVID PER IL **RIENTRO AGONISTICO DELLE CATEGORIE GIOVANILI**

morial, una piccola garetta giocata in casa, che però non aveva la stessa tensione competitiva di questo meeting di ampio respiro.»

Una spinta positiva

«I Ragazzi non gareggiavano da parecchi mesi, l'ultima competizione a cui li avevo accompagnati era stato il Trofeo delle Province, a ottobre scorso, ma comunque in tutto il 2020 l'attività è stata notevolmente ridotta» conferma Riccardo Giovetti, istruttore della Polisportiva Atletico Borgo Panigale. «Da allenatore seguire i ragazzi al campo senza poi portarli in gara è molto difficile, sembra proprio che manchi un pezzo. Si prova a tenerli carichi e a simulare le gare in allenamento, ma non è la stessa cosa» rincara Alvin Palmi, tecnico della Polisportiva Pontevecchio

Bologna e Polisportiva Progresso di Castel Maggiore.

Il pezzo che mancava

«Era dai campionati regionali Fidal di settembre che non mettevano il pettorale, che comunque era stata una delle prime gare dopo un lungo periodo di stop partito con il primo lockdown. Da febbraio 2020 anche i più agonisti – parlando sempre della fascia d'età che va delle elementari alla seconda media – non avevano potuto partecipare a più di 4-5 gare, soltanto un paio contando quelle grandi. Oggi i ragazzi erano tutti mediamente sorridenti, anche se qualcuno aveva perso l'abitudine a gareggiare ed era un po' nervoso. I risultati sono stati ottimi e soprattutto hanno passato due belle giornate di gruppo, ne usciamo decisamente bene.» •



Julia Jones – Foto: arch. Carmela Carfagnini

Obiettivo miglioramento raggiunto



LA VENTINOVENNE **CARMELA CARFAGNINI** HA TERMINATO I SUOI **TRE MESI** DI ALLENAMENTO PROGRAMMATO CON LA NOSTRA COACH. CON QUALCHE AGGIUNTA MIRATA ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ, HA CONQUISTATO FACILMENTE QUEL CHE SI ERA PREFISSATA. ECCO COME È ANDATA

• **TRE MESI** per un'atleta possono sembrare un periodo relativamente breve per preparare una gara o per raggiungere una certa condizione. Per Carmela Carfagnini hanno rappresentato giusto il tempo per raggiungere i suoi primi obiettivi.

Più veloce sui 10 km

Carmela aveva scoperto la corsa dopo il primo lockdown della primavera dell'anno scorso, si è appassionata durante l'estate e si chiedeva come migliorare. Questo per lei significava nello specifico correre più veloce sui 10 km e durante gli allenamenti. Per arrivarci non è stato necessario rivoluzionare né la sua vita né i suoi programmi di training. È bastato apportare qualche piccolo accorgimento, come aggiungere alcuni semplici esercizi, tutti fattibili per un amatore che lavora a tempo pieno come lei. Come principio generale non è necessario modificare il 100%, può bastare anche il 10% per ottenere un cambiamento importante e, soprattutto, soddisfacente.

Le tre mosse sono state: **costanza** nelle uscite (3 a settimana); uso di **esercizi per migliorare la forza** muscolare; introduzione di qualche **prova di velocità**. Niente di stravolgente, eppure l'effetto si è tradotto in un miglioramento di 15"/km nella media settimanale e al record personale sui 10 km.

L'ultimo desiderio era quello di scoprire qualcosa di nuovo di Carmela come atleta. «Sicuramente ho capito di avere molta più forza fisica di quel che pensavo – dice la runner –. Ho anche scoperto di riuscire a essere costante e ad attenermi al programma con concentrazione e determinazione. Ogni allenamento costituiva a suo modo una sfida a sé e il chiudere ciascuna prova un mattoncino in più verso l'obiettivo. Il fatto di avere un percorso di crescita programmato mi ha permesso di staccare la mente dalle attività quotidiane. Spesso è stato proprio rigenerante.» Che cosa pretendere di più dalla corsa?

Le sedute

- La stanchezza avvertita nelle settimane precedenti è svanita in poco tempo, dormendo di più e facendo più attenzione a staccare fra l'allenamento in pausa pranzo e la ripresa del lavoro pomeridiano. Piccoli accorgimenti, da fare anche per il recupero.

- Nell'ultimo mese sono state inserite le **ripetute** su 1 km, **a sensazione e in progressione**. Sono aspetti dell'apprendimento che vanno proposti da subito ai principianti perché imparino tutte le sfumature del running, come il correre a bassa, media e alta velocità. Non si sono inseguiti tempi da siglare né vincoli di "zona" in cui rimanere. Si è solo posta

l'attenzione sulla percezione di aver iniziato lentamente e aumentato l'andatura progressivamente, fino a concludere alla massima possibile. Solo dopo essere diventati abili a gestire i cambi di velocità e di ritmo con i corrispondenti livelli di fatica sarà possibile introdurre altre variabili e impostare ulteriori parametri di allenamento.

- Ho sbirciato l'intervista di Carmela con Maria Comotti. Apprendo che il suo prossimo obiettivo sarebbe quello di allungare verso la mezza. Il mio suggerimento è quello di rimanere, per il momento, sui 10 km, perché ci sono margini di miglioramento ancora inesplorati. In allenamento si potranno comunque affrontare distanze superiori, con l'accortezza di mantenere gli stimoli adeguati e senza mai rallentare, cosa che potrebbe accadere se si allungasse precocemente verso i 21,097 km. Di positivo c'è la voglia. Sono contenta che sia nata una runner! •