

Lo strano training dei fondisti azzurri ai mondiali

Mozart è la mia «droga»

DAL NOSTRO INVIATO

VAL DI FIEVME ● Mozart e Canti Gregoriani per andare più forte sugli sci. E' l'ultima trovata nella perenne ricerca di atleti, allenatori e scienziati vari verso muscoli più elastici e coordinazione perfetta, requisiti base di ogni grande performance sportiva. Viene dalla Francia e non si tratta di un'ennesima versione di training autogeno o cose del genere, ma di una vera e propria cura con precise basi scientifiche. Alcuni dei fondisti azzurri di Fiemme '91 ne sono già convinti praticanti.

Scontato che velocità muscolare e coordinazione sono una questione di cervello e non solo di fibre, ecco l'esigenza di operare sui centri nervosi che alle doti richieste sono preposti. «Il lavoro si articola in due parti: la prima sul fisico, l'altra sui centri da cui dipendono equilibrio,

Si tratta di una precisa cura con basi scientifiche e consiste nell'ascolto di suoni musicali filtrati attraverso un orecchio elettronico. Albarello e Vanzetta ne sono stati conquistati

coordinazione e ricarica energetica».

La spiegazione è di Adelaide Trovamala, 37 anni, fisioterapista della squadra maschile italiana per questi Mondiali, collaboratrice della dottoressa Bertele al Centro dell'Ascolto di Milano.

«Il lavoro sul fisico, il cosiddetto "Metodo Mezières", consiste nell'allungamento delle catene muscolari — spiega Adelaide Trovamala —. Più intensivo durante i periodi di allenamento,

più blando in tempo di gara. Ogni muscolo non viene considerato singolarmente, ma come un insieme unitario funzionale formato da catene muscolari interdipendenti tra di loro. Si tratta di allungare le catene muscolari impedendo contemporaneamente le compensazioni da parte di altre fasce. L'obiettivo è, oltre a quello di allungarla, anche quello di riequilibrare la muscolatura per migliorare la postura e l'elasticità muscolare».

Fin qui niente di così rivoluzionario, a essere sinceri. Ma il bello deve ancora venire, nella cosiddetta seconda fase. «E' una scoperta del francese professor Alfred Tomatis — spiega ancora la fisioterapista dei fondisti azzurri —. Consiste nell'ascolto di suoni musicali filtrati attraverso un orecchio elettronico ideale, appunto, dal professor Tomatis stesso».

Ecco spiegati, dunque, Albarello e Vanzetta stesi sul letto intenti ad ascoltare in religiosa concentrazione attraverso cuffie tipo disc-jockey la musica trasmessa da una sofisticata attrezzatura riproduttiva. «Mozart e i Canti Gregoriani sono la musica più adatta — precisa Adelaide Trovamala —. L'orecchio elettronico seleziona i suoni stimolando l'orecchio in due parti, quella vestibolare e quella cocleare. I suoni acuti agiscono sul vestibolo da

cui dipende l'equilibrio posturale. Si ottiene quindi un controllo più fine, più preciso dell'atto motorio. Si ha inoltre un'automatica regolazione del tono muscolare. Gli stimoli sulla parte cocleare permettono una continua ricarica energetica del sistema nervoso centrale, quindi una maggior concentrazione e un miglior controllo emotivo».

Per il profano siamo alla fantascienza. Appare comunque evidente che un corpo in perfetto equilibrio fisico e psichico funziona sicuramente meglio di un altro magari superallenato, ma secondo quei primitivi metodi che spesso hanno causato più guasti che giovamenti. La verifica sul campo alla prossima volta, quando Albarello e Vanzetta non troveranno più un maligno cambio di temperatura a trasformare in colla la sciolina dei loro sci.

Giorgio Destefanis



Vanzetta in azione. Mozart, però, non basta ancora per vincere