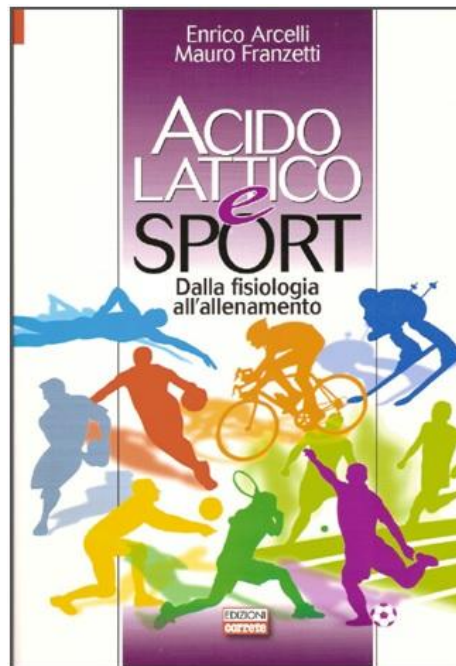


INTERVISTA AD ENRICO ARCELLI SUL NUOVO LIBRO “ACIDO LATTICO E SPORT”



Da qualche settimana è uscito il libro che ha scritto con Mauro Franzetti, “Acido lattico e sport” delle edizioni Correre. Per prima cosa, chiediamo a lei, professor Arcelli, ci può parlare del contenuto di questo libro piuttosto corposo?

- Franzetti ed io abbiamo cercato di analizzare quello che in questi anni è stato scritto sulle pubblicazioni scientifiche e i dati che noi stessi avevamo raccolto a proposito dell'acido lattico e della sua importanza nei vari tipi di sport. Abbiamo cercato di far capire, prima di tutto, che nel meccanismo energetico in cui si produce l'acido lattico (quello glicolitico) esistono varie componenti e che queste componenti non hanno l'eguale importanza in tutte le discipline sportive (e sono molte) nelle quali si ha la formazione di quantità significative di acido lattico. Poi abbiamo cercato di far capire come si allenano queste componenti.

Nel libro, insomma, ci sono sia aspetti teorici, sia aspetti pratici?

- E' proprio così. Agli aspetti teorici è dedicata obbligatoriamente una parte del libro, dal momento che il meccanismo glicolitico è piuttosto complesso. Ovviamente quelle sono le pagine un po' più complesse; ma si è cercato di spiegarle in modo il più possibile comprensibile, aggiungendo anche dei riassunti esplicativi per i paragrafi più difficili. Una volta superati quelli, poi è come pedalare in discesa e diventa molto più facile capire come si devono allenare le varie caratteristiche. Il sottotitolo del libro, del resto, è “Dalla fisiologia all'allenamento” e questo è il filo comune che congiunge molti dei libri che ho scritto.

E' piuttosto normale, del resto, che per parlare delle metodiche di allenamento si parta dalla fisiologia...

- Oggi lo è. Ma quando per primo, pensare un po', addirittura alla metà degli anni Sessanta del secolo scorso cominciai a scrivere che per capire come si deve allenare un atleta si deve partire dalla conoscenza di come funziona il suo organismo quando pratica una ben precisa disciplina, mi fu detto che complicavo una cosa semplice come quella dell'allenamento, in cui bastava applicare una tabella! Fu in quel periodo che cominciai a parlare di modello fisiologico. Dapprima scrissi del modello fisiologico del maratoneta e poi di quello del giocatore di calcio. Qualche anno fa, ad un congresso dell'AIPAC svoltosi a Milano, un giovane disse che nel calcio io avevo portato i metodi dell'atletica. Non aveva capito niente; i metodi di lavoro che all'inizio degli anni Settanta avevo utilizzato con i calciatori derivavano da quel modello fisiologico.

Nel calcio il meccanismo glicolitico è importante?

- Certo che lo è. Per capirlo basta verificare i dati di concentrazione di lattato (sia dopo il primo tempo che al termine della partita) che compaiono in molte pubblicazioni scientifiche e che sono riportati nel libro. E' noto da decenni che i giocatori dei livelli maggiori producono in media più lattato di quelli delle categorie inferiori. Se, insomma, a tutta una squadra di serie A rileviamo la concentrazione di lattato nel sangue dopo il primo tempo vediamo che – sempre in media – ha valori maggiori di quelli delle squadre di serie B e quelli di B ne producono una quantità superiore a quelli di C. Questo significa che si tratta di una qualità che ha un suo peso.

Ma è una caratteristica allenabile?

- Certo che lo è. Si può allenarla in gran parte anche con il pallone, ma certe componenti vengono allenate meglio senza.

IL LIBRO:

- Enrico Arcelli e Mauro Franzetti: "Acido lattico e sport", edizioni Correre, Milano, 336 pagine, 34 euro.