Perle di saggezza da ALFREDO MARTINI

Alfredo Martini, ex Commissario Tecnico della Nazionale Italiana di Ciclismo, uomo simbolo del ciclismo eroico, capace di indossare la maglia rosa nei giri d'Italia di Coppi e Bartali, di giungere terzo nell'ordine d'arrivo della mitica tappa Cuneo-Pinerolo del 1949 vinta da Fausto Coppi su Gino Bartali (a 14 minuti di distacco!) e appunto Alfredo Martini, quell'Alfredo Martini oggi Presidente Onorario della Federazione Ciclistica Italiana è più che mai preziosa guida anche nel ciclismo moderno.

Novantenne sveglissimo, dotato di un'intelligenza fine ed un'eleganza ineguagliabile, ogni volta che proferisce il suo pensiero sa dispensare perle di saggezza anche ai giovani corridori di oggi.

Recentemente intervistato da Enzo Vicennati, in un bellissimo pezzo pubblicato sul numero di dicembre 2011 di Bicisport (www.compagniaeditoriale.it), riporta il suo pensiero sulla tattica ciclistica e sulle tecniche di allenamento, espresso durante una chiacchierata nello studio di casa sua con Filppo Pozzato.

Vogliamo regalarvi queste due perle di saggezza, per farvi conoscere il suo pensiero che da noi non può che essere condiviso e a voi riportato:

QUANDO SI ATTACCA

Cattiveria, concentrazione, determinazione, intelligenza tattica: questo il credo che predica Alfredo. Conta sì essere forti, essersi allenati bene, ma conta soprattutto essere capaci a correre con attenzione e buttare sulla strada tutte le energie accumulate. Ricordate lo scatto di Contador sull'Etna nella nona tappa del Giro d'Italia 2011?

< Era da giorni che Alberto pensava a quello scatto - così hanno poi avuto modo di raccontare in seguito i suoi compagni di squadra e confidenti - lo voleva fare violento e determinato per spaventare gli avversari e metterli buoni per tutto il resto del Giro >. A quanto pare, quel giorno è riuscito perfettamente nel suo intento...

LE SALITE IN ALLENAMENTO...

Lavorare troppo fuori-giri in allenamento è sbagliato. L'adrenalina che tiene acceso il motore ad alti regimi in gara, poi in allenamento non ci sostiene, "protegge", carbura. In allenamento noi oggi usiamo il cardiofrequenzimetro e magari anche il misuratore di potenza, ma nulla come le nostre sensazioni ci possono spiegare quanto è giusto "tirare". Alfredo qui spiega magistralmente l'intensità giusta: ora provate a riflettere per un attimo su quale sia l'intensità delle Ripetute Forza & Ossigeno e saprete ritrovarvi perfettamente in queste parole...