



Training

PUROSANGUE



DIVENTA UN TOP RUNNER

Scopri cosa fanno gli atleti Keniani per diventare i migliori al mondo

1 CONSISTENZA

Ogni giorno si allenano e si concentrano sulla corsa. Non saltano un allenamento. Gli atleti calpestano quella terra rossa come fossero delle vene aperte dell'Africa, seppur così esili, con il loro passo fluido e leggero sanno far vibrare quella terra antica. Quelli che corrono in pista fanno 3 allenamenti al giorno: al mattino presto fanno una corsa facile, alle 10:00 il lavoro più pesante e il pomeriggio alle 16:00 un'altra corsa rigenerante. I ragazzi/e che gareggiano su strada si allenano due volte al giorno: al mattino presto e poi il pomeriggio. La domenica, se non gareggiano riposano.

2 GRATITUDINE

Sono molto grati all'opportunità che la corsa gli concede per poter migliorare il loro status e per poter alimentare la loro crescita personale. Per loro la gratitudine è un sentimento molto sentito e hanno sempre nel cuore coloro che consentono loro di allenarsi. In alcuni casi la famiglia sacrifica il proprio lavoro per consentirgli di praticare sport ad alto livello, nella speranza che gli atleti diventino dei campioni per ripagare la comunità che ha creduto in loro. Con i loro guadagni, i fratelli più piccoli potranno andare a scuola. Sono loro i famosi corridori degli altipiani!

3 FOCUS

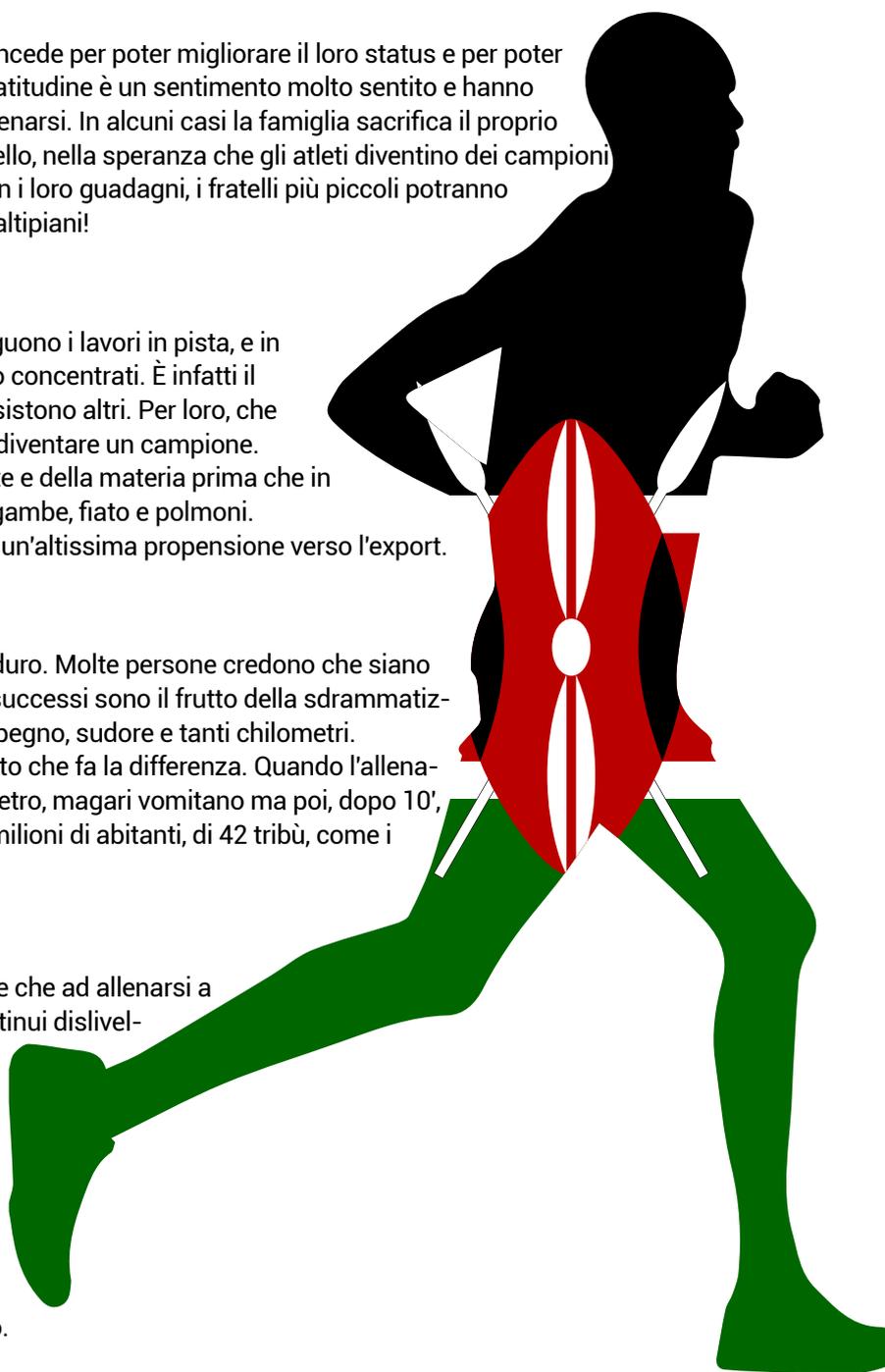
Si allenano con dedizione e coraggio. Quando eseguono i lavori in pista, e in generale negli "hard training", sono sempre molto concentrati. È infatti il momento più importante della giornata e non ne esistono altri. Per loro, che diventeranno primi fra i primi, l'idea è sempre una: diventare un campione. Per farlo, hanno bisogno solo di un paio di scarpette e della materia prima che in Africa, e in particolare in Kenya, certo non manca: gambe, fiato e polmoni. Una vera e propria fabbrica del motore umano con un'altissima propensione verso l'export.

4 IMPEGNO

Non si tirano mai indietro e sono pronti a lavorare duro. Molte persone credono che siano fisicamente predisposti e in parte è vero ma i loro successi sono il frutto della sdrammatizzazione del volume. Il fisico viene costruito con impegno, sudore e tanti chilometri. Nulla accade per caso. Non mollano mai ed è questo che fa la differenza. Quando l'allenatore chiede di dare il 100% nessun atleta si tira indietro, magari vomitano ma poi, dopo 10', tutto ok e si riparte! È il loro spirito, lo spirito di 52 milioni di abitanti, di 42 tribù, come i Km di una maratona da correre tutta di un fiato.

5 AMBIENTE

Vivono in un ambiente competitivo e spartano, oltre che ad allenarsi a oltre 2.200 metri, dove l'aria è sempre pulita e i continui dislivelli del terreno sono ottimali per allenarsi e preparare il fisico. Per gli atleti in genere l'obiettivo è vincere, ma per gli atleti del Kenya l'obiettivo non è vincere una competizione ma diventare campioni internazionali. Ognuno di loro si allena partendo da un livello base già alto e chi vince gare importanti, come mondiali, olimpiadi o gare internazionali, non si monta la testa ma continua a lavorare con gli altri essendo per loro un esempio. Si allenano quasi sempre in gruppo.





Training

PUROSANGUE



DIVENTA UN TOP RUNNER

6 RECUPERO

Gli atleti di livello si allenano, mangiano e si riposano 3 volte al giorno. RUN - EAT - REST. Non disperdono le loro energie in mille attività. Dormono spesso e tanto, per avere la mente fresca e un fisico pronto ad affrontare il lavoro successivo. È qui che corrono le star della fabbrica del successo, in quella Rift Valley, 300 Km Nord-Ovest da Nairobi, che all'alba è già piena di ombre che corrono su sentieri sconnessi e pietrosi, tra capanne, mucche, pastori e galli che cantano dopo la sveglia dei runner, prevista sempre al mattino molto presto.

7 SEMPLICITÀ

Dal punto di vista tecnologico non si fanno tentare dall'ultima moda. Per loro basta semplicemente un orologio. Non servono battiti al minuto o monitorare il tempo di contatto del piede a terra, per correre al meglio basta essere attenti a percepire il loro corpo e la loro mente. Sanno bene cosa devono fare, lo fanno senza troppe paure e soprattutto lo fanno al momento giusto. È importante che sentano il loro corpo e il ritmo. Una vera e propria "manovalanza" del mercato del fiato che si incontra al mattino agli incroci di cittadine come Iten o Kaptagat, pronti a sfidare il mondo.

8 FIDUCIA

Hanno massima fiducia in quello che gli viene detto dall'allenatore. Non fanno domande evitando di disperdere energia. Sono impegnati a correre con tutto se stessi e difficilmente entrano in contrasto con l'allenatore. La speranza di fare della corsa il loro lavoro ne fa per loro un'autentica ragione di vita. Hanno sempre rispetto per chi ha più esperienza di loro e non fanno troppe domande tecniche. Loro devono correre ed altri pensano a come farglielo fare. Quello che viene chiesto viene fatto, punto e basta. Difficile da concepire in paesi come Europa ed USA.

9 BACKGROUND

L'Africa è povera. Ma i paesi africani non sono tutti poveri. È la distribuzione della ricchezza che crea problemi. In ogni caso, quasi tutti gli atleti vengono da una situazione non certo facile e considerano la corsa come la soluzione per migliorare le loro condizioni di vita e delle loro famiglie. Infatti la fabbrica della fatica si vende bene, con uno strepitoso fatturato "on the road" capace di produrre guadagni annuali di oltre 30.000.000 di euro. Non male se si considera che molta parte della popolazione rurale vive ancora con meno di un dollaro al giorno.

10 ALIMENTAZIONE

L'abitudine alimentare dei corridori Keniani è coperta per la maggior parte da carboidrati, 71-79% dell'assunzione energetica giornaliera con quantitativi pari a 9,7 g/kg al giorno circa. L'assunzione di proteine, stimata a 1,8 g/kg di cui il 76%, derivava da fonti vegetali. Quindi piatti nutrienti e naturali, ugali, riso e fagioli, carne biologica, tanta frutta e zuccheri semplici. Poca carne rossa e tutto accompagnato dalla loro polenta (Ugali). Gli atleti mangiano 3/4 volte al giorno iniziando al mattino con l'immane Chai (te con latte, zucchero ed il loro pane che si chiama Chapati).

