

SAVERIO OTTOLINI

a cura di ROBERTO ZANETTI



LA FATICA È IL SUO MESTIERE

Solitamente dedichiamo questi spazi agli atleti che, nel corso della stagione, si sono distinti per i risultati ottenuti "sul campo". Questa volta, invece, vi parleremo di una persona che gli atleti li prepara per vincere: Saverio Ottolini. Personal trainer di fama nazionale (non a caso gli amici lo conoscono anche come "Supertrainer"), Saverio ci racconterà chi è, come lavora e cosa ha fatto nella vita; vale la pena spendere qualche minuto del vostro tempo per ascoltarlo.

Saverio, la domanda che molti spesso si fanno: "allenamento e performance, quali sono i confini della scienza applicata allo sport?"

«Una volta completati gli studi universitari ho voluto approfondire le mie nozioni lavorando per diversi anni come ricercatore e, al tempo stesso, continuando a praticare sport ad alto livello e ad allenare moltissimi atleti. Da anni sono concentrato allo sviluppo delle mie conoscenze sia in ambito teorico che pratico, sperimentando di persona tutto quello che voglio capire. Senza la 'conoscenza scientifica' nulla può essere compreso, codificato e messo in atto ma senza applicazione non è possibile validare, migliorare e soprattutto capire a fondo la teoria. Inoltre, la sperimentazione e la pratica consentono di vivere in prima persona esperienze uniche che completano il nostro sapere e forniscono nuove indicazioni per ulteriori studi. L'agonismo, oltre a garantire numerose soddisfazioni (non solo in funzione della prestazione raggiunta), permette di capire direttamente quanto il nostro fisico, portato in condizioni limite, possa ottenere risposte spesso inaspettate, prestazioni che spesso superano le nostre attese. Partendo da questo ragionamento ho abbandonato l'agonismo, continuando a studiare e sperimentare personalmente nuove metodologie di allenamento, lavorando su alti carichi di lavoro sia in termini di volume che d'intensità. Se qualche anno fa, mentre studiavo e sperimentavo allenamenti molto lunghi, incessanti e pesanti, mi avessero detto che con massima continuità e senza periodi di scarico o giorni di riposo, fossi stato in grado di superare le **otto ore al giorno di allenamento per un intero mese** (effettuando anche prestazioni ottime sulle salite cronometrate fatte durante queste uscite) non ci avrei mai creduto!»

E invece c'è arrivato. Come ha fatto?

«Per vincere la sfida con me stesso, grazie ad una grande motivazione e sommando

una serie di eventi favorevoli, ho raggiunto un volume di allenamento che potrebbe sembrare altissimo ma che è assolutamente raggiungibile (mantenendo oltretutto un ottimo livello di performance). Se pensiamo alle prestazioni di atleti che effettuano gare a tappe, sia su strada che in MTB, abbiamo la dimostrazione che il fisico umano, se ben preparato e allenato, può sopportare carichi

di lavoro molto alti. Per esempio, prendendo in considerazione diverse giornate consecutive di gara come il Giro d'Italia o il Tour de France, oppure di una gara a tappe in MTB come la Transalp, arriviamo ad avere un impegno metabolico anche maggiore a quello che io ho totalizzato nelle mie sedute sperimentali. Nonostante il tempo passato in bici sia inferiore, la prestazione agonistica di



un corridore raggiunge consumi ed impegni metabolici molto elevati, costo energetico che in allenamento non viene mai raggiunto. Dobbiamo poi considerare l'altissimo livello di stress a cui sono sottoposti gli atleti nei giorni di gara.»

Quali sono gli stimoli che ha dovuto trovare per tutto questo?

«Per l'atleta è fondamentale definire gli obiettivi del proprio allenamento. In base a un obiettivo principale (nel mio caso quello di arrivare ad effettuare un determinato volume di lavoro rispettando l'intensità) saremo in grado di programmare una serie di tappe intermedie per poterlo ottenere; tappe che si trasformeranno in traguardi da raggiungere quotidianamente in ogni sessione di allenamento. Il fatto stesso di arrivare giorno dopo giorno alla nostra meta ci renderà ancora più forti, sempre più motivati per proseguire e tagliare il traguardo finale a braccia alzate.»

Saverio, scusa, ma perché spingersi ai limiti e, a volte, anche oltre?

«Partendo dal concetto di 'limite' ho voluto sperimentare un difficile progetto di allenamento e ricerca. In un'epoca ormai segnata e compromessa dal doping, in cui tutte le grandi prestazioni vengono spesso messe in discussione e i record favoriti da pratiche illecite, è necessario restituire la giusta credibilità allo sport, alla preparazione atletica e agli atleti stessi. Non possiamo negare alle nuove generazioni di sportivi la speranza di poter diventare campioni lavorando in modo corretto, costante, con dedizione e impegno. Se è lecito sospettare su alcune performance dei migliori atleti a livello mondiale (di tutti gli sport), non è possibile non credere più nelle infinite capacità e potenzialità dell'essere umano. Ovviamente questa nuova presa di coscienza, che deve viaggiare di pari passo a una costante for-

Una bella immagine di qualche anno fa. Saverio taglia il traguardo di una gara in MTB, sua specialità preferita e sua grande passione, vittoriosamente a braccia alzate



mazione ed informazione dei giovani e degli sportivi, necessiterà del tempo... Non per questo, però, dobbiamo arrenderci; non per questo dobbiamo smettere di credere in un ideale puro di sport, pulito. Non per questo fermeremo il nostro lavoro che sarà sempre traccia e faro per chi vorrà seguire e percorrere l'unica strada corretta nello sport e nella vita.» **B**

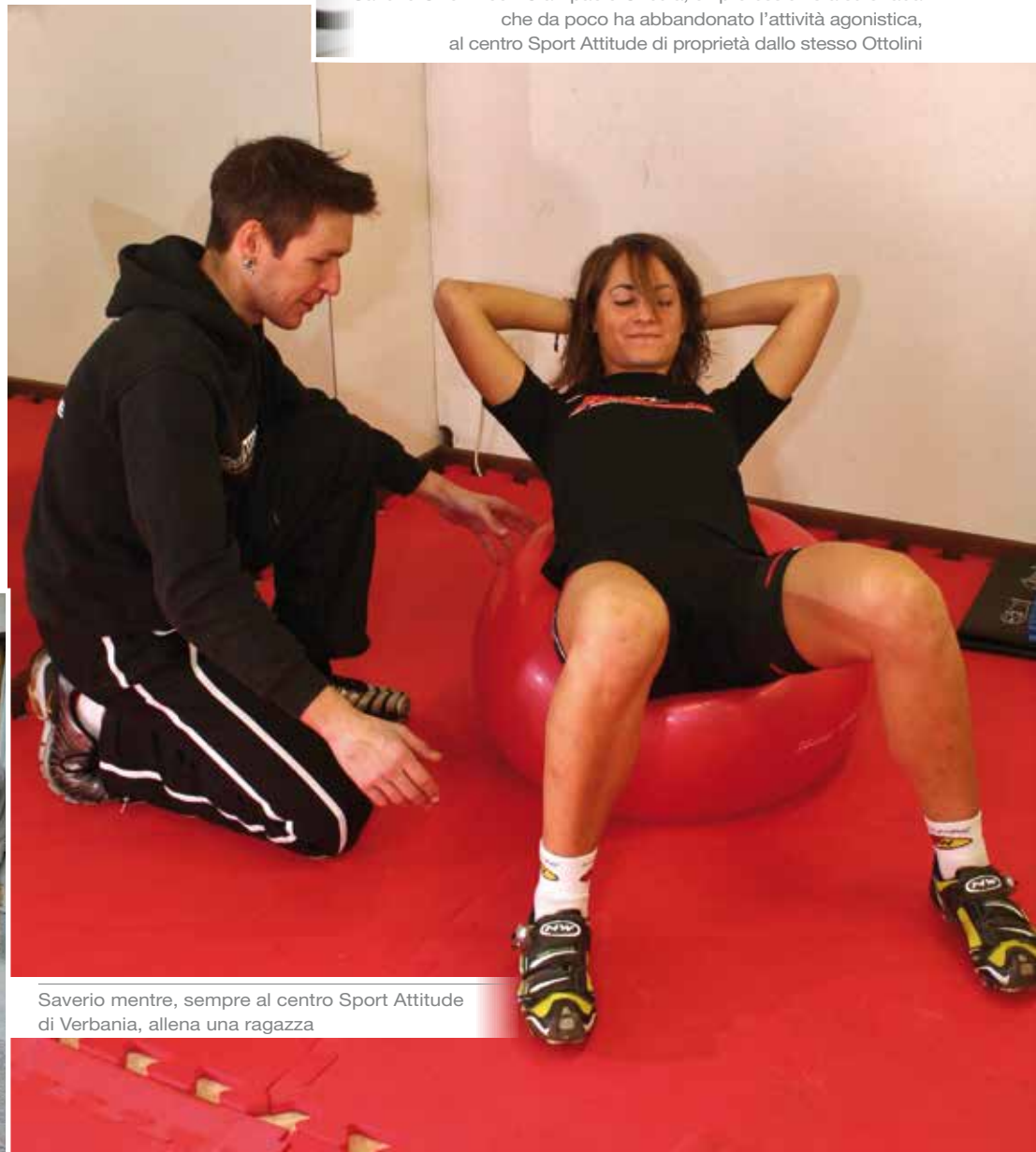
Contatto:

Chi volesse contattare Saverio Ottolini per una consulenza o un programma di allenamento può farlo al seguente indirizzo:

Sport Attitude
Centro di Preparazione
Atletica, Valutazione
Funzionale e Servizi
per lo Sport.
Via Regione Isella, 8
San Bernardino Verbanò
(VB)
Tel. +39 327 6608302
E-mail:
supertraining@virgilio.it



Saverio Ottolini con Giampaolo Cheula, ex professionista su strada che da poco ha abbandonato l'attività agonistica, al centro Sport Attitude di proprietà dallo stesso Ottolini



Saverio mentre, sempre al centro Sport Attitude di Verbania, allena una ragazza