

Bruno Bonomelli allenatore

di Enrico Arcelli



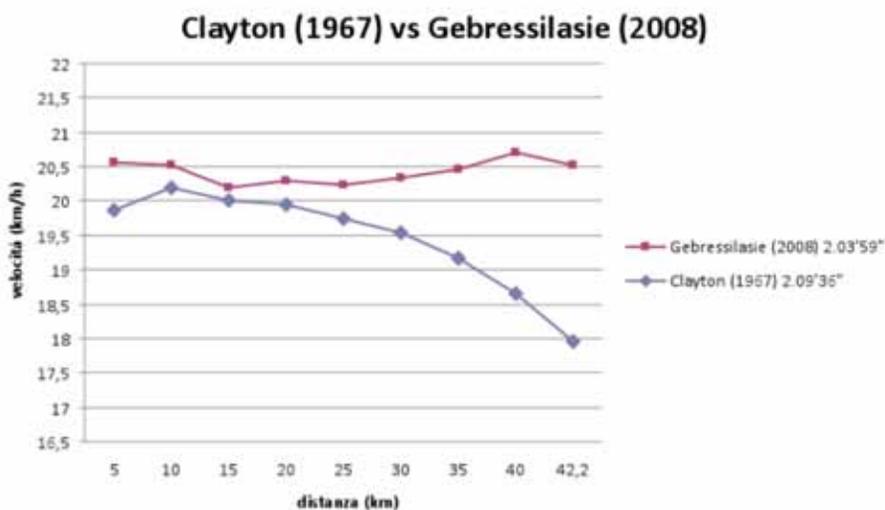
Nell'atletica leggera Bruno Bonomelli non fu soltanto un uomo da tavolino: lavorò anche sul campo come allenatore, ma soprattutto in molti casi ebbe una visione molto moderna a proposito delle scelte che l'atleta doveva fare nell'allenamento e nella gestione della gara.

Conobbi Bonomelli alla fine degli anni Cinquanta, quando ancora gareggiavo. Cominciai a chiacchierare abitualmente con lui soprattutto negli anni Sessanta, quando avevo cominciato a fare il tecnico e lui accompagnava alle riunioni o ai cross regionali e nazionali i suoi atleti, fra i quali in particolare – oltre a Gabriele Rosa - ricordo Albertino Bargnani e Giulio Salamina. Bonomelli, fra l'altro, era amico di Ezio Bresciani che era stato il mio allenatore e che in quel periodo lo era di Osvaldo Segrada, Massimo Begnis, Carlino Fiori e Roberto Gervasini, avversari di Bargnani e Salamina.

Bresciani e Bonomelli parlavano fra loro di politica sportiva e di allenamento. Questo secondo argomento mi appassionava molto. Bonomelli allenò atleti di varie discipline, ma s'interessò soprattutto di mezzofondo e di fondo. Ricordo che si parlò molto di interval training e del finale di gara, in particolare del tipo di allenamento che faceva compiere ad Albertino Bargnani per migliorargli lo sprint. Soprattutto imparai da lui molte cose sulla maratona, una specialità che all'epoca era molto trascurata in Italia. Vedemmo assieme due campionati italiani, uno a Genova e uno a Savona. In uno dei due la distanza risultò maggiore dei 42 chilometri e 195 metri; nell'altra inferiore. Lo dissero i tempi di gara e le misurazioni che Bonomelli fece con la sua auto, dotata di un contachilometri speciale. Sulla precisione nelle distanze di gara era molto scrupoloso, aveva un rigore che allora non era per niente comune in Italia, ma che era indispensabile per far sì che la maratona smettesse di essere un'avventura e diventasse una specialità razionale.

Anche sulla distribuzione dello sforzo nella gara dei 42 chilometri e 195 metri aveva idee che erano ben precise e che mi trasmise. L'idea più diffusa allora era che si dovesse partire forte per mettere alle spalle un bel numero di chilometri finché si aveva ancora il massimo delle energie, ossia *"permettere fieno in cascina"*. In tutto il mondo si pensava così, come si può vedere anche dalla Figura 1, in cui si confronta la distribuzione dello sforzo di Derek Clayton nel 1967 (il primo risultato di sempre sotto le 2:10:00) con il primato del mondo attuale, quello di Haile Gebrselassie. Bonomelli era convinto che, invece, si dovesse correre ad andatura la più possibile uniforme e che in partenza non ci si dovesse far prendere dall'euforia; nel primo libro che scrissi sulla maratona, del resto, citai una frase di Bonomelli: *"Il primo km deve essere il più lento della gara"*.

All'inizio degli anni Settanta (per la precisione dal 1970 al 1973) organizzai quattro gare di maratona, tre attorno al lago di Varese e una a Busto Arsizio, quest'ultima nel ricordo di un grande atleta di quella città, Carlo Speroni; nel fascicolo di tale gara c'era un articolo su quell'atleta proprio di Bonomelli. Già dalla maratona del 1970, in ogni caso, mettemmo le indicazioni di ciascun chilometro del percorso e questa, per quei tempi, fu una novità. Non ricordo se fu direttamente Bonomelli a consigliarmelo; ma, ad ogni modo, quella fu una scelta figlia dei suoi insegnamenti. Prendemmo anche il tempo di passaggio ogni 5 chilometri di gara di tutti gli atleti (allora erano poche decine) e anche questo contribuì a razionalizzare quella specialità. La maratona del 1973 era valida come campionato italiano e poiché neppure sugli annuari della FIDAL c'era l'elenco dei campioni italiani della specialità, per poterlo inserire nell'opuscolo di presentazione della gara andai all'archivio di Bonomelli e lo ricostruii. In quella gara vinse Giuseppe Cindolo con 2:15.41,8, nuovo primato italiano.



Con Bruno Bonomelli scrissi un libro che fu pubblicato nel 1974 (evoluzione di un precedente libro con lo stesso titolo e contenuto, pubblicato nel 1966, coautore Emanuele Carli) e che era intitolato *"Corsa campestre scuola di campioni"* (Figura 2). La gran parte del libro era stata scritta da lui e riguardava la storia del cross nel mondo e in Italia, e le statistiche di questa specialità. C'era poi un mio capitolo che rappresentava soltanto una piccola parte del libro e che parlava di fisiologia e di allenamento. Bonomelli – uomo generoso – mise in copertina prima il mio nome poi il suo, anche se il lavoro maggiore lo aveva fatto lui e del libro era anche l'editore.

Come mai mi aveva chiesto di scrivere assieme quel libro? Per qualche anno (a cominciare da quando non ero ancora laureato in Medicina), avevo cominciato a frequentare già l'Istituto di Fisiologia di Milano, dove, fra l'altro, avrei preparato la mia tesi che discussi nell'anno accademico 1965-1966 e che riguardava gli effetti dell'altitudine sulle prestazioni dell'atletica alle Olimpiadi che si sarebbero svolte nel 1968 a Città del Messico, a 2400 metri sul livello del mare. Va tenuto presente che in quegli anni non esisteva alcun contatto fra la ricerca e il campo. Gli scienziati non sapevano nulla di sport e neanche se ne interessavano, poiché lo consideravano un argomento di scarso valore, ordinario, per il quale non valeva la pena perdere tempo. A dirigere la Fisiologia di Milano c'era, però, un personaggio che allora era molto conosciuto e che è tuttora considerato una pietra miliare nella storia della fisiologia mondiale, il professor Rodolfo Margaria, che, invece, di attività sportiva si occupava, in particolare di energetica muscolare e di locomozione. Per me fu normale cercare di capire come "funzionavano" i muscoli e il cuore dell'atleta quando faceva sport.

Gli allenatori, d'altro lato, non soltanto non leggevano le riviste scientifiche (come succede oggi ai miei studenti), ma conoscevano per niente la fisiologia. Anche gli insegnanti di educazione fisica, per esempio, non sapevano che cosa fosse l'ATP perché a quell'epoca all'ISEF non se ne parlava. Scienziati e tecnici sportivi, insomma, parlavano due lingue completamente diverse e non riuscivano a comunicare gli uni con gli altri.

Io da qualche anno avevo cominciato a sostenere che, per capire come si dovevano allenare gli atleti (specie quelli del mezzofondo e del fondo), era indispensabile partire dalla piena comprensione della fisiologia. In pochi mi davano retta; ricordo che un allenatore molto noto disse che complicavo le cose semplici, poiché, per fare sì che allenassero bene, era sufficiente dare ai tecnici delle tabelle da far applicare ai loro atleti. Bonomelli fu uno dei pochi a darmi retta e su un articolo che scrisse su *"l'Unità"* parlò di me e di questo mio sforzo per fare in modo che le metodiche di allenamento venissero razionalizzate. Credo che fu per quel motivo che mi invitò a divenire suo coautore in quel libro sul cross.