

# C'ERA UN RAGAZZO CHE COME ME...

di **PIETRO MILOS**

**A**ll'inizio di quest'anno, navigando senza pretese su Facebook, mi sono imbattuto in uno strano annuncio su uno dei tanti gruppi internazionali di canottaggio di cui faccio parte; pressappoco diceva "chi vuole allenare un team di canottaggio in Vietnam?". Sul momento ci si fa una risata, poi l'idea inizia a svilupparsi fino a diventare una voce fissa nella mente: provare a chiedere informazioni non costa nulla. Così, a fine maggio, mi sono ritrovato in Vietnam. In fondo, perché no?

In questo articolo non ho purtroppo spazio per descrivere la magnifica cultura che ho trovato, la gente, i luoghi, posso limitarmi alle mie esperienze di carattere tecnico. Posso però dire che l'immaginario collettivo che noi occidentali abbiamo del Vietnam è completamente diverso dalla realtà. La guerra è un ricordo oramai sbiadito; la nazione sta esplodendo economicamente, culturalmente e tecnologicamente, in maniera talmente veloce da non riuscire tuttavia a distaccarsi completamente dalla tradizionale cultura rurale.

Ho provato per qualche mese a lavorare per il club di canottaggio di Ho Chi Minh City (la vecchia Saigon), chiamato "Club Th Thao Thanh Đa". Sapevo benissimo a cosa andavo incontro prima di accettare questa sfida: la nazione ha una cultura sportiva praticamente assente per quanto riguarda il canottaggio; ho trovato stimolante provare ad esportare le mie conoscenze occidentali per essere parte attiva nel processo di crescita del movimento remiero vietnamita.

La sede degli allenamenti, tuttavia, non è sita

**Pietro Milos,**  
*nato nel 1986,*

*Nel corso degli anni è  
stato atleta  
e allenatore  
di numerose società  
di Trieste*

a HCMC per l'impossibilità di vogare sul fiume Sai Gon, tra traghetti, infestazioni di alghe, curve e correnti. La squadra si allena per 9 mesi all'anno a Da Nang, una città sulla costa, circa a metà della nazione: fuori dalla periferia, tra campagne e colline ricolme di vegetazione, vi è un bacino artificiale della lunghezza di circa 3 km; qui, praticamente in mezzo al nulla, vi si trova una struttura sportiva; essa è organizzata per ospitare circa un centinaio di atleti: oltre al team di HCMC, vi si allenano altre 2 squadre di canottaggio ed altrettante di canoa.

Al mio arrivo, mi sono trovato davanti una squadra composta da 11 uomini e 2 donne; a gestirla, 2 allenatori, di cui uno con mansioni dirigenziali e l'altro che è diventato mio assistente e interprete delle mie direttive. Ho trovato a mia disposizione un buon parco barche, composto da due 4x/4-, quattro 2x/2- e quattro 1x; tutte le barche a disposizione erano di marca Wintech, di recente acquisto. Purtroppo, nessuno degli atleti parla inglese e solo un allenatore è riuscito a fare da interprete.

I primi giorni di lavoro mi sono limitato ad osservare gli allenamenti, per capire su cosa intervenire; fin da subito ho però capito le difficoltà che mi attendevano. Gli allenatori vietnamiti (soprattutto quelli della mia squadra) avevano competenze praticamente nulle: le sessioni in barca erano della durata massima di un'ora, svolte a bassissima intensità e frequenza (una specie di fondo tecnico a 16-18 colpi), con in mezzo lunghe pause; la corsa non era inclusa nel programma; il lavoro di pesistica era unicamente un circuito a basso carico (paragonabile al nostro GBAD); il remoergometro era utilizzato al massimo per una decina di minuti a ses-



sione, con intensità abbastanza imbarazzanti. Gli allenatori non riuscivano a capacitarsi del motivo per cui la loro squadra non ottenesse risultati neppure a livello nazionale, nonostante gli atleti si allenassero 10 volte la settimana. A livello tecnico, la situazione era drammatica. Gli allenatori non avevano in mente una tecnica base; solo uno di loro aveva praticato canottaggio in passato, per un paio di anni e a

bassi livelli; spesso si ispiravano a video che trovavano su youtube per capire gli errori degli atleti. Tra gli atleti, solo 6 di loro vogavano da 3 anni, 2 di loro da 1 anno, i rimanenti 5 avevano iniziato un paio di mesi prima e a malapena sapevano tenere in mano un remo. Anche i più esperti vogavano con errori tecnici da principianti. Infine, un altro problema che avevo riscontrato





era di approccio all'allenamento; gli atleti svolgevano le sessioni in maniera svogliata; gli allenatori non si curavano di coinvolgerli, bensì li rimproveravano continuamente senza sosta; ciò probabilmente è dovuto alla loro cultura, derivata dal precedente regime militare. Il risultato era che, non appena gli allenatori giravano la testa dall'altra parte, gli atleti smettevano di lavorare.

Il fattore più positivo è che gli atleti, per diventare tali, vengono reclutati con selezioni fisiche e vengono scelti tra centinaia di candidati; ciò permette un'ottima base fisica di partenza: contrariamente a quanto si possa immaginare, gli atleti uomini sono molto alti, mediamente dai 185 ai 190 cm; purtroppo, la loro struttura fisica è molto esile (a causa del clima e dell'alimentazione) e il peso medio è intorno ai 70 kg. Tranne 2 junior, erano tutti di categoria U23. Essi sono tutti professionisti, stipendiati dal club e impegnati solamente dagli allenamenti; solo i minorenni frequentano la scuola dell'obbligo, ma in corsi serali poco impegnativi.

Esportare completamente il programma di allenamento italiano in Vietnam è impossibile. Il problema maggiore è il clima, d'estate ci sono 40 gradi di giorno, con un'umidità altissima; con queste condizioni i lavori di troppa durata diventano una tortura e portano alla disidratazione. Un altro problema che ho riscontrato è dovuto alla loro alimentazione; la loro dieta è molto povera di carboidrati e il catabolismo muscolare porta gli atleti a non aumentare la muscolatura; inoltre la mancanza di riserve corporee di glucidi e lipidi li rende incapaci di sopportare grandi carichi di allenamento; di conseguenza, tutti gli atleti vietnamiti sono agilissimi ma peccano di potenza e resistenza.

Nonostante ciò, ho gradualmente modificato il programma di allenamento per migliorare le caratteristiche fisiche carenti. Per me è stato un continuo problem-solving: non avevo la certezza di come le variazioni sarebbero state assorbite, quindi ho dovuto essere molto minuzioso nella raccolta di dati che mi dicessero cosa stava funzionando e cosa no.

Ammetto che il primo mese di lavoro è stato parecchio demotivante per me, soprattutto per il fatto di non avere ancora la fiducia della squadra (e probabilmente anche degli allenatori, non abituati a metodi di lavoro così diversi dai loro); notavo che spesso alcune mie indicazioni venivano derise, essendo inconsuete per le loro abitudini, quindi non sempre venivano seguite. Anche il problema della lingua ha contribuito a creare eccessiva distanza comunicativa tra me e la squadra. Per ovviare a questo problema, ho deciso di applicare un approccio diverso dal classico e convenzionale rapporto allenatore-atleta, ovvero ho iniziato ad allenarmi assieme alla squadra, in modo da diventare loro punto di riferimento ed esempio, sia tecnico che morale. Fortunatamente la mia forma fisica era molto buona, quindi sono riuscito ad impressionare positivamente gli atleti; sono uscito a turno in barca con loro, dimostrando praticamente la tecnica, facendo sentire loro nuove sensazioni e creando soprattutto un legame di fiducia; non ci capivamo a parole, ma la lingua del remo è universale.

Il rapporto creato con questa maniera è stato la mia maggiore conquista; sono riuscito a creare un collegamento emotivo con ogni singolo atleta, basato sulla reciproca fiducia. Una volta ottenuto ciò, il resto è venuto gradualmente da sé. Il miglioramento di atteggiamento e di ap-



proccio all'allenamento ha permesso il primo step di aumento delle prestazioni; l'aumento della resilienza psicologica ha poi permesso l'aumento graduale dei carichi di lavoro.

Da un punto di vista tecnico ho modificato soprattutto la loro postura; il fatto che tutti gli atleti fossero alti ma esili, ovvero privi di muscolatura del tronco sufficiente a supportare la spinta, li costringeva a vogare con il bacino retroverso e una accentuata lordosi lombare. Una massiccia introduzione di un programma di "core stability" e del concetto di rotazione del bacino ha dato ottimi frutti nel poco tempo a disposizione.

A metà luglio la squadra ha partecipato ad una regata nazionale nella capitale Ha Noi. In tale occasione ho realmente compreso l'entità e il livello del canottaggio in Vietnam. La struttura della Federazione è molto semplice, ma altamente coordinata; sono distribuiti nella nazione circa 15 club attivi di canottaggio (uno per ogni grande città); vengono svolte solo 5 gare nazionali all'anno (non esistono regate zonali); il tutto è finalizzato alla selezione dei pochi atleti per la squadra nazionale. Ho constatato che i club del nord del paese hanno un livello nettamente superiore rispetto a quelli di centro e sud: ciò perché ad Ha Noi lavora il tecnico della

squadra nazionale, l'australiano Joe Donnelly, che collabora attivamente con i club del nord e insegna loro tecniche e metodi australiani.

Alle regate di Ha Noi la mia squadra si è comportata abbastanza bene, conquistando 2 argenti e 2 bronzi. Le migliori prestazioni sono arrivate ovviamente dagli atleti più esperti, ma la soddisfazione maggiore è stata tornare a casa con 10 atleti su 11 medagliati, compresi gli atleti che avevano iniziato a vogare quest'anno.

Nel mio ultimo mese di lavoro la grande soddisfazione è arrivata dal completo passaggio al mio metodo di lavoro. I miglioramenti fisici sono stati evidenti valutando i dati oggettivi delle sessioni di corsa e di remoergometro; ciò si è ovviamente ripercosso sulle velocità delle barche. In seguito alla migliore conoscenza fisica e psicologica dei miei atleti, ho potuto migliorare le composizioni degli equipaggi. Infine, a livello comunicativo sono stato capace di farmi capire dagli atleti senza bisogno di alcun interprete, grazie al rapporto empatico creato. Purtroppo, la mia avventura si è momentaneamente fermata negli ultimi giorni di agosto, quando sono dovuto tornare in Italia per la scadenza del visto, in attesa dei permessi di lavoro definitivi, per poter ripartire e guidare la squadra per un progetto a lungo termine.