

# IL FATTORE 1%, OVVERO LA TEORIA DEI “MARGINAL GAINS”.

Prima che Dave Brailsford diventasse responsabile della performance di ciclismo del Regno Unito le medaglie d'oro a Mondiali ed Olimpiadi latitavano da un po' di tempo oltremarina... con il suo arrivo però le cose cambiarono nettamente, tanto che alla prima olimpiade (Atene 2004) arrivarono subito due medaglie d'oro e da lì in poi numerosi altri successi (tra cui ben 3 Tour de France).

## Cosa aveva di tanto speciale Dave?

Questo rivoluzionario personaggio portava nell'allenamento le evidenze scientifiche (cioè basava la programmazione delle sedute su ciò che era stato dimostrato essere efficace dalla scienza) e soprattutto introdusse la cultura dei cosiddetti “**marginal gains**”; vediamo di capire di cosa si tratta.

Brailsford aveva avuto un'intuizione geniale: quando un atleta compete da un po' di tempo e ha una stasi delle sue prestazioni, per poter migliorare bisogna entrare in tutti i piccoli dettagli che vanno a comporre la performance; ognuno di essi, da solo, peserà solo per circa l'1% della prestazione ma sommati tutti assieme porteranno ad un miglioramento globale sorprendente, sfruttando una sorta di “effetto valanga”.

Egli decise di migliorare dell'1% ogni singolo aspetto della prestazione dell'atleta: resistenza, velocità, peso corporeo, ergonomia della bicicletta, gestione dell'emotività in gara, nutrizione ecc.

Brailsford era attento ad ogni particolare: oltre alla preparazione meticolosa dell'allenamento prestava attenzione a mille aspetti apparentemente insignificanti, come per esempio:

- la pressione degli pneumatici della bici,
- l'abbigliamento per la gara e gli allenamenti,
- il cuscino con il quale l'atleta dormiva, -
- la gestione dello stress e del recupero
- l'ergonomia dei sedili del pullman sul quale gli atleti andavano in trasferta

Insomma era convinto che se fosse andato a curare ogni singolo dettaglio che potesse avere un'influenza positiva questo avrebbe pesato per l'ottimizzazione delle prestazioni. **E aveva ragione!!**

Questa è l'ottica del **FATTORE 1%**: prestare la massima cura a tutte le componenti della performance e non solo alla fase di allenamento. Un atleta, anche un professionista olimpionico, si allena al massimo 4 ore al giorno, ma nelle restanti 20 ore che cosa fa? Se l'atleta in questione non conducesse una vita regolare, riposando 8-9 ore per notte, alimentandosi e idratandosi nella maniera corretta, gran parte dei benefici dei suoi allenamenti sarebbero vanificata.

## Che insegnamento possiamo trarre da Dave Brailsford per la nostra quotidianità di allenamenti?

A mio avviso l'insegnamento che questa persona illuminata ci ha fornito è davvero significativo: non lasciamo nulla al caso, non permettiamo che il concetto di fortuna/sfortuna si impadronisca dei nostri risultati.

Vorrei ora suggerire una serie di “ambiti” sulla quale porre l'attenzione per migliorare i propri risultati:

- Affidarsi, per l'allenamento, ad un professionista esperto che ci sappia guidare nella scelta della programmazione degli allenamenti, che conosca le basi scientifiche dell'allenamento stesso: ciò ci permetterà di arrivare a risultati migliori in tempi più brevi
- Porre attenzione all'alimentazione: è fondamentale sia per la preparazione all'allenamento/gara, sia per il recupero: mangiare una bistecca o un piatto di pasta dopo una seduta di grande volume non è la stessa cosa! Probabilmente entrambi sazieranno il nostro appetito alla stessa maniera, ma gli effetti energetici sull'organismo sono molto diversi
- Rimanere ben idratati: la scienza ha ampiamente dimostrato che quando si perdono liquidi per una percentuale superiore al 2% del peso corporeo le prestazioni subiscono un deciso peggioramento
- Controllare il peso corporeo: un kg in più o in meno può indurre un guadagno o perdita di 2,5" per ogni km di corsa...
- Utilizzare il giusto equipaggiamento: il che non vuol dire spendere centinaia di euro per i materiali, ma semplicemente selezionare al meglio che cosa sia utile e che cosa superfluo
- Dormire un numero adeguato di ore: anche qui la scienza parla abbastanza chiaramente, cioè bastano 3 giorni consecutivi con una quantità inferiore alle 6,5 ore per notte a indurre peggioramenti di performance. La quantità ideale è 8/9 ore per notte (sicuramente tratterò in un futuro molto vicino l'argomento in maniera più esaustiva).

Questi sono solo alcuni spunti "macroscopici" su cui focalizzarsi, però sono alla base di ogni processo di allenamento; l'atleta deve essere tale nell'arco delle 24 ore e non solo quando si allena!

## **Come riportare la filosofia dell'1% nel calcio?**

A mio avviso, in base all'esperienza che ho accumulato, è fondamentale coinvolgere il giocatore, qualunque sia il suo livello (professionista, amatoriale, bambino o adulto), nella comprensione di quello che gli viene proposto: dobbiamo convincere il calciatore che egli è prima di tutto un atleta e che la sua capacità di esprimere performance vincenti dipende innanzitutto da quanto bene egli stia; la tattica, la tecnica, la preparazione atletica sono tutti fattori importantissimi, ma si basano prima di tutto sulla capacità di esprimere il 100% delle proprie potenzialità. Provate anche voi a pensare quanti calciatori talentuosi si siano persi perché erano carenti sotto questo punto di vista e quanti invece hanno la grande capacità di "stare sul pezzo" 24 ore su 24, 365 giorni all'anno.

Nella mia carriera ho avuto la fortuna di allenare tutte le categorie comprese tra la Promozione e la serie B e man mano che salivo di categoria mi rendevo conto che la vera differenza tra i giocatori era che quelli di livello più alto avevano tutte le caratteristiche dei loro colleghi, ma sempre con un "qualcosa in più", che molto spesso era proprio questa capacità di rimanere focalizzati sulla vita da calciatore e sulle azioni da compiere per migliorare sempre.