

Scritto da Davide Grilli

Martedì 22 Settembre 2015 16:15 -

---

-

-



-

- intervista DI DAVIDE GRILLI per running travel a Tommaso Ticali

E' conosciuto come l'allenatore dei top runner. Una vita dedicata alla sua passione: la corsa, una passione che trasmette ai suoi atleti. Con i suoi metodi di allenamento ha condotto alla vittoria nella maratona atleti come Vincenzo Modica e Anna Incerti

Nello sport il successo di un allenatore passa inevitabilmente dai risultati che raggiungono i propri atleti. Per il siciliano Tommaso Ticali basta citare due nomi: Vincenzo Modica che ha conquistato la medaglia d'argento individuale e d'oro a squadra nella maratona dei mondiali di Siviglia nel 1999 e Anna Incerti, che ha vinto la medaglia d'oro nella maratona a Barcellona 2010. I due runner, siciliani come lui, sono i suoi fiori all'occhiello, i loro trionfi sono stati ottenuti oltre che grazie al loro grande talento anche grazie ai suoi metodi di allenamento e alla contagiosa passione che il coach di Bagheria riesce a trasmettere. Il suo background (è stato a sua volta un buon corridore), il notevole impegno profuso e i prestigiosi risultati ottenuti hanno fatto e fanno tuttora di lui un autentico "guru" della preparazione sportiva. Un esperto a disposizione non solo dei top runner ma di chiunque ami la corsa, di chiunque voglia migliorare. Anche solo per riuscire a finire una maratona in maniera decorosa.

Prof. Ticali, che risultati ha ottenuto a livello personale con la corsa?

Da atleta ho ottenuto dei buoni risultati, a 14 anni ho stabilito la migliore prestazione italiana nei 2000 metri con 5'52"8 e la seconda prestazione nei 1000 metri in 2'38"8 a soli 6 decimi dal primato italiano di 2'38"2 di Venanzio Ortis. Sono stato il primo atleta siciliano della categoria allievi a scendere sotto il muro dei 9'00" minuti nei 3000 metri. Da Promessa a 22 anni nel 1978 ho corso i 1500 metri in 3'43"8 e sono stato convocato nella nazionale under 24 a Pisa

Scritto da Davide Grilli

Martedì 22 Settembre 2015 16:15 -

---

nell'incontro Italia-Francia.

Cosa rappresenta per lei la corsa?

La corsa mi condiziona la vita, tutti i giorni compresi quelli festivi organizzo le mie giornate in base agli impegni che ho con la corsa. In settimana ogni mattina a scuola (sono un insegnante di scienze motorie alla scuola media Ciriaco De Mita di Bagheria) ho due ore libere che ottimizzo per seguire Anna Incerti nel suo primo allenamento della giornata. La corsa per me è il mezzo migliore per scaricare lo stress dopo una giornata di lavoro.

Quando ha deciso di intraprendere la carriera di preparatore atletico?

A 23 anni ho avuto un incarico per insegnare educazione fisica presso una scuola di Santo Stefano di Camastra (Messina) che dista 130 km da Bagheria. Partivo alle 5,30 del mattino e tornavo a casa alle 17,00. Non riuscivo più ad allenarmi come volevo, così ho dovuto smettere e, dopo avere frequentato un corso per allenatori di atletica, ho incominciato ad allenare.

Quali sono state le più grandi soddisfazioni? Quali gli atleti invece che hanno ottenuto con lei notevoli miglioramenti e buoni risultati?

Sicuramente le più grandi soddisfazioni le ho avute con Vincenzo Modica ai campionati mondiali di Siviglia quando ha vinto la medaglia d'argento laureandosi vice campione mondiale di maratona e Anna Incerti che a Barcellona si è laureata campionessa europea di maratona. Mi hanno dato grande soddisfazione anche altri atleti che hanno vestito la maglia azzurra della nazionale come: Stefano Scaini, Sebastiano Mazzara, Francesco Di Fiore, Giuseppe Puccio, Filippo Iazzara, Luca Scozzari, Giorgio Scialabba, Vincenzo Agnello..

Per chi si avvicina al running la maratona rappresenta spesso un punto di arrivo. Con l'allenamento chiunque ha la possibilità di finirne una? Con quali risultati?

Io penso che per ottenere risultati di grande rilievo bisogna avere del talento, mentre per finire una maratona anche con buoni risultati basta un buon programma personalizzato, un discorso che vale anche per quelli meno portati per la corsa.

Quali differenze ci sono nella preparazione di un top runner e di un amatore?

C'è una differente tipologia di programmazione. Con il top runner all'inizio dell'anno agonistico ci si siede e si preparano gli eventi a cui si vuole arrivare alla massima condizione, solitamente due durante la stagione, quindi tutta la preparazione viene incentrata su quei due eventi programmati. Spesso invece all'amatore non interessa la grande prestazione in una singola competizione ma programma tutta una serie di gare di gran prix, provinciali, regionali e vuole essere sempre in buone condizioni, quindi non è facile fare un programma personalizzato perché gareggia quasi tutte le settimane. Comunque con alcuni amatori spesso si arriva a un compromesso, continuano a gareggiare quasi ogni settimana, ma alcune gare le corrono come un allenamento programmato in modo che recuperano prima al termine della gara e possono seguire un programma personalizzato per cercare di migliorare le loro prestazioni nell'evento programmato.

Che tipo di allenamenti propone ai suoi atleti?

I miei atleti seguono un programma personalizzato, anno dopo anno. Sin dalle categorie

giovani cerchiamo di aumentare il carico di lavoro con una certa gradualità in tutte le sue componenti, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. Spesso anche atleti dello stesso livello seguono programmi differenti perché hanno caratteristiche diverse.

Li segue anche dal punto di vista alimentare?

Certo, ma non seguono una dieta ferrea, cercano solamente di evitare quegli alimenti dannosi per l'attività che svolgono.

Qual è secondo lei la corretta alimentazione per chi deve affrontare una maratona o un qualsiasi evento podistico?

È importante la cena prima della gara che deve essere ricca di carboidrati e la colazione prima della maratona. Molti maratoneti la mattina prima della maratona mangiano un piatto di spaghetti o riso che serve per fare il pieno di carboidrati, naturalmente bisogna prima provare in allenamento. Chi vuole fare una colazione tradizionale può scegliere tra the o latte parzialmente scremato in bianco, pane e fette biscottate con marmellata o miele o una porzione di crostata. Tra la colazione e la partenza della gara devono trascorrere tre ore.

Cosa consiglia a chi decide di avvicinarsi al running?

Prima di tutto bisogna sottoporsi a una visita medica e poi cominciare con una certa gradualità, se il soggetto interessato non ha mai praticato nessun tipo di sport aerobico, consiglio di cominciare con 20' di passeggiata e aumentare di 10' minuti alla volta, per poi passare dopo 4-5 allenamenti a inserire dei tratti di corsa alternati con la camminata fino a raggiungere dopo una decina di allenamenti 30' minuti di corsa continua. Poi si procede sempre con grande gradualità ad aumentare i chilometri percorsi settimanalmente, dopo se si vuole partecipare a delle competizioni ci si affida a delle persone esperte per farsi seguire e preparare un programma personalizzato.

Quali sono i metodi invece per migliorare un atleta a un livello intermedio?

Se parliamo di maratona sia per un atleta amatore che per un atleta intermedio o top runner, prima di preparare un programma, bisogna sapere più o meno il tempo che si vuole realizzare, quindi stabilire la soglia aerobica e anaerobica dell'atleta, cioè bisogna sapere a quale ritmo correre la maratona. Questo avviene tramite alcuni test come quello del lattato, di Conconi, o sul riscontro cronometrico di alcune gare come la maratonina. Il programma di allenamento in questo modo viene personalizzato al massimo, per ottenere buoni risultati il tecnico deve seguire da vicino l'atleta in modo da poter cambiare il lavoro stabilito a secondo delle circostanze (vento, pioggia, neve, non buone condizioni fisiche, ect...). L'importante in qualsiasi programma è quello di rispettare la gradualità degli allenamenti in tutte le sue componenti.

Ha qualche indicazione per prevenire i classici infortuni?

Esegui tutti i giorni esercizi di stretching e postura. Almeno ogni tre allenamenti specifici farsi massaggiare (per gli atleti top), cercare di non correre sempre su strada e controllare l'usura delle scarpe.

Quali sono i percorsi più belli da un punto di vista tecnico ma anche turistico in Italia, in Europa e nel mondo in cui ha potuto correre?

## • □ INTERVISTA DI DAVIDE GRILLI PER RUNNING TRAVEL A TOMMASO TICALI

Scritto da Davide Grilli

Martedì 22 Settembre 2015 16:15 -

---

In Italia direi Livigno, in Europa mi è piaciuto molto il percorso di St. Moritz mentre nel mondo quelli di Kenia e Sud-Africa.