

Ho conosciuto Rudy sulla pista di atletica dell' asd Borgaretto 75 mentre con Francesca , allenatrice del progetto Autismoesport , seguivo l'allenamento dei nostri ragazzi speciali. Ho subito capito che aveva una gran voglia di migliorarsi e puntare in alto anche se era alla ricerca del come. L'intervista che segue conferma la mia prima impressione suffragata dagli ottimi risultati che ha ottenuto sul piano tecnico. Il mio augurio è quello che possa centrare gli obiettivi che gli stanno a cuore.

1 Direi d'iniziare chiedendoTi di fare la tua presentazione considerando che i lettori di questo sito non ti conoscono

1) Mi chiamo Rudy Albano, ho 26 anni, sono laureato in Scienze Motorie e laureando nella magistrale LM67 (laurea magistrale in scienze motorie e attività adattate) a Torino. Da un paio di anni lavoro come preparatore atletico nel tennis., Ho anche lavorato per due anni in fabbrica su turni pomeridiani (università al mattino, lavoro dalle 14 alle 22, e allenamento alle 22.30). Coltivo la passione per il disegno: sono un ritrattista e sto inseguendo il mio sogno di diventare atleta professionista.

2. Ora passiamo alla presentazione dal punto di vista tecnico: quali sono le tue specialità su pista, quali i tuoi migliori tempi, quando sono stati ottenuti, piazzamenti di riguardo ect...

2) La mia specialità sono i 10 km su strada, ma mi difendo anche in altre distanze.

Questi i miei personal best (record personali):

- 10000m in pista 30'28
- 10km su strada 30'32
- 5000m in pista 14'49
- 3000m in pista 8'42
- mezza maratona 1h7'16 (debutto)

I miei migliori piazzamenti:

- 7 in Italia sui 10km su strada;
- 9 in Italia sui 10000m in pista;
- 2 volte vincitore Cuneo Michelin
- circa 50 vittorie in gare Fidal in Piemonte

3 Quando hai iniziato a correre e perché. Qual' è stata la tua motivazione iniziale?

3) Ho cominciato a correre tra il 2012 e il 2013. In quell'occasione ero cestista per l'Oasi Laura Vicuna (Tetti Francesi) e durante un allenamento di resistenza doppiavo tutti 12 volte in 40 minuti senza il minimo sforzo. Da quel momento ho deciso di intraprendere la strada dell'atletica leggera, attraverso cui riuscivo a fare la differenza e, nel tempo, vincere, cosa che per me ha sempre avuto una grande importanza.

4 Penso Tu non sia un professionista della corsa, intendendo per tale chi vive economicamente correndo per cui devi trovare il tempo per allenarti in modo adeguato. Come riesci a conciliare attività lavorativa/ studio con i programmi di lavoro atletico?

4) Non sono "ancora" professionista purtroppo; comunque mi alleno e conduco uno stile di vita simile a quello di un professionista con la differenza che al mattino studio o frequento l'università, in pausa pranzo mi alleno, al pomeriggio lavoro e la sera tardi mi alleno nuovamente se è previsto un secondo allenamento.

5 Vuoi spiegarci in estrema sintesi come si svolge la tua preparazione nel corso di un anno? Qual è la caratteristica più rilevante sul piano tecnico della tua preparazione?

5) Il mio segreto è la Costanza. Mi alleno tutti i giorni ascoltando molto il mio corpo e spesso senza orologio, e non sgarro mai in nessun tipo di eccesso.

Generalmente in inverno faccio un chilometraggio settimanale (maggiore sopra i 100km) e alterno medi variati a ripetute in salita e ripetute veloci su prato, in primavera riduco i km settimanali e aumento la qualità tornando ad allenarmi in pista. Poi in estate alterno nuovamente un periodo di carico di quantità ad uno più di qualità, nel mio caso ho estrema necessità di trasformare il volume in velocità tramite ripetute corte e veloci. L'autunno, infine, gareggio e mantengo la forma.

6 C'è una metodica di allenamento che preferisci ed un'altra che ti costa fatica fisica e mentale per portarla a termine?

6) In generale adoro allenarmi. Nello specifico rendo meglio nelle lunghe distanze, comprese le cronoscalate e molto poco nelle distanze brevi; la mia peculiare caratteristica è quella di essere estremamente bradicardico (30 battiti a riposo), per cui sono molto resistente ma poco veloce ahimè. Personalmente gli allenamenti che preferisco maggiormente sono i fartlek.

7 So che ti recente hai potuto allenarti in quota (Sestriere) con atleti di livello internazionale .Vuoi raccontarci in breve questa tua esperienza ?

7) Renato Canova (tra i più famosi allenatori di mezzofondo nell' atletica leggera del mondo, ha allenato alcuni tra i più forti atleti della storia come Kenenisa Bekele, e attuale allenatore del norvegese Sondre Moen, nel 2017 recordman europeo di maratona) , tramite Pellisier (ex allenatore di Maura Viceconte e Marouane Razine, ora collaboratore di Renato Canova), la scorsa estate individuò in me la persona giusta da affiancare a Lonah Salpeter per gli allenamenti in altura a Sestriere in vista dei Campionati Europei. Emozionato ed onorato dell'occasione prospettatami cercai un lavoro serale che mi permettesse di aiutare Lonah in ogni allenamento (previste due sedute al giorno) e, contemporaneamente, di sostenere le spese di permanenza. Così ebbi modo di vivere un' esperienza bellissima con un buon esito : Lonah Salpeter divenne campionessa europea nei 10000m in pista.

8 Attualmente per quale team corri e da quale allenatore sei seguito? Come giudichi il rapporto con il tuo coach?

8) Attualmente corro per l'atletica Saluzzo. Per la mia preparazione ci sono tre persone che rappresentano un importante punto di riferimento: Abderrahim Boussad , il mio allenatore, che mi

segue con grande dedizione e verso cui nutro una profonda stima per l'atleta che è stato e per la persona che è, Fernando Tommaselli, il mio grande amico nonché simpaticamente "mental coach" che mi consola e mi dà sempre i giusti consigli, e infine Dotti (attualmente coach dell'atletica Pinerolo), una leggenda dell'atletica italiana, che mi sta insegnando a correre e, soprattutto, crede in me, trasmettendomi una forza incredibile.

9 Come forse sai sono un sostenitore della necessità di sostenere un allenamento mentale oltreché fisico per ottenere buoni risultati, Cosa pensi nel merito ?

9) Sì, penso che l'approccio mentale sia fondamentale. La cosa importante, a mio giudizio, è la motivazione. Nel mio caso individuo la motivazione nel "per chi corriamo"?! Io sono legatissimo ad una persona che mi ha lasciato due cose: la sua sciarpa e la sua stima per i miei risultati sportivi. Per questo motivo, con tutto l'affetto che posso offrirle, indosso sempre una sciarpa ogni volta che salgo sul podio. E questo mi dà grande forza.

10 Ora un semplice esercizio: prova a dare una gerarchia alle seguenti componenti che contraddistinguono un atleta vincente

A dispone di un allenatore capace e motivato

B è estremamente dotato da madre natura

c) ha un'attività lavorativa o di studio non impegnativa o, in taluni casi, assente

d) ha forza di volontà e determinazione non comuni

e) è dotato di pazienza e perseveranza

f) fa parte di una società con un'ottima organizzazione

g) effettua una preparazione mentale o dispone di un mental coach

h) altro (a tuo giudizio)

Questa la mia gerarchia:

1) motivazione

2) disporre di un allenatore capace e motivato

3) preparazione mentale o mental coach

4) forza di volontà e determinazione non comune

5) pazienza e perseveranza

6) ha un'attività lavorativa o in taluni casi assente

Intervista svoltasi via mail il 25 Gennaio 2019