

**Brayan Lopez è un atleta che vive nel pinerolese e, di recente, ha fatto parlare di sé con**

**una strepitosa vittoria sui 400 promesse ai campionati italiani di Ancona con un' esaltante rettilineo finale conquistando la medaglia d'oro con il ragguardevole tempo di 48"31. Ho pensato di intervistarlo per conoscerlo meglio ponendogli alcune domande a cui con cortesia non ha esitato a rispondermi. Nel ringraziarlo gli auguro di realizzare i suoi sogni e di migliorarsi ancora magari oltre a quanto possa immaginare .....**

**1\_ Per iniziare potresti fare la tua presentazione per i frequentatori del mio sito che ,forse, non ti conoscono .**

Ciao sono Brayan Lopez, ho 20 anni, corro per Athletic Club 96 alperia di Bolzano, ho vinto due titoli italiani sui 400 metri indoor nel 2014 e 2018 e sono stato vicecampione europeo nel 2015 nella staffetta 4 x 400 ed attualmente frequento il 5° anno delle superiori.

**2\_ A quale età hai iniziato a correre su pista e perchè?**

Ho iniziato a correre a 15 anni, da sempre ho amato la velocità.

**3\_ Puoi descrivere le fasi della tua evoluzione tecnica ed atletica e spiegarci la scelta di orientarti prevalentemente sui 400 metri piani specialità ritenuta dai tecnici estremamente impegnativa ?**

**Proviamo ad ispirarci una partita a scacchi dove c'è un'apertura, un centro partita ed un finale. Sono fasi che puoi riscontrare anche nei 400 metri ? In quale ti senti più forte ?**

Ho scelto i 400 perché sono molto complessi e questo mi stimola. Inizialmente ho dovuto capire la distanza, come ci si deve comportare ad ogni metro e, successivamente, migliorare le mie mancanze senza dimenticare di allenare i punti di forza., Se ci ispiriamo a una partita di scacchi possiamo riscontrare qualche fase simile come quella della apertura che dipende dall'atleta; c'è chi cerca di essere costante (gli atleti mezzofondisti) e chi prova a partire subito forte (atleti velocisti), mantenere l'andatura e, nella parte finale, raccogliere ogni energia, Io riesco a reagire molto bene negli ultimi 100m ma, purtroppo, spesso sbaglio la parte centrale, quella più importante nella mia specialità.

**4\_ I 400 metri piani sono generalmente definiti “ una gara di velocità prolungata” . Sei d'accordo con questa definizione e perché ?**

I 400 metri sono una gara di velocità perché il passaggio ai 200 deve essere di norma veloce per cui è necessario dosare la giusta velocità nei primi 200 m. Superati i 300 metri entra in circolo l'acido lattico che appesantisce e rallenta i muscoli ed ogni movimento per cui il quattrocentista deve arrivare il più veloce possibile per evitare che l'acido lattico lo rallenti il meno possibile. Allo stesso tempo non bisogna esagerare con la velocità altrimenti l'acido lattico accumulato potrebbe essere troppo finendo per rallentare la corsa. Per comprendere meglio bisogna immaginare il corpo umano come se fosse un recipiente, il quattrocentista per riuscire nella gara deve evitare di riempirlo prima della linea di arrivo. Nella parte finale, poi, bisogna

trovare la forza di spingere fino al traguardo anche se non si possono raggiungere grandi velocità, perché l'acido entra sempre in circolazione.

**4bis Quando ero un mezzofondista negli anni sessanta ogni tanto mi cimentavo nella tua specialità e ricordo che gli ultimi 100 metri erano asfissianti. Come li affronti mentalmente e fisicamente ?**

Gli ultimi 100 metri sono una lotta contro me stesso ove cerco di trovare la forza con delle parole che mi aiutino ad ignorare la stanchezza ed instillarmi, nel contempo, fiducia nelle mie residue forze anche se ciò è in netto contrasto con quello che il corpo sta provando..

**5\_ Pensi di appartenere alla categoria dei runners che in gara riescono a far meglio che in allenamento o piuttosto ti esprimi meglio in singole fasi della tua preparazione?**

Per mia fortuna riesco a far meglio in gara sia nei 400 che nei 200 metri. Sul rettilineo però corro più forte in allenamento.

**6\_ Pensi di essere “ più velocista “ o “ più resistente alla velocità” ?**

Al momento sono "più resistente alla velocità." (Anche se mi sarebbe piaciuto essere più velocista)

**7\_ Nella tua preparazione quale posto occupa l'allenamento mentale ? Prevale o è meno importante dell'aspetto fisico ?**

L'allenamento mentale deve essere equilibrato con quello fisico in certi momenti e diventare anche più importante come ad esempio nella parte finale del 400 o nelle ultime ripetute .

**8\_ Quasi tutti i praticanti di atletica leggera si ispirano ad un atleta del passato o del presente per imitarlo in qualche modo. Tu sei fra questi ? Vuoi indicarci un nome e perché ?**

Come riferimento ho Luguelin Santos un quattrocentista dominicano (come me). Generalmente si è abituati a vedere atleti alti mt 1,85 per 80 kg mentre lui è alto 1,73 (alto quanto me) e pesa 61kg (10kg in meno di me) ed è molto forte nel rettilineo finale. Ovviamente calchiamo scenari diversi: Lluguelin si è piazzato 3° ai mondiali di atletica leggera e 2° ai giochi olimpici mentre io manco ancora di esperienze a livello mondiale..

**9\_ Sei uno studente per cui oltre al tempo per allenarti, recarti in trasferta per le gare devi anche impegnarti nello studio. Riesci conciliare le due attività ? e come ?**

Se programmo tutto con molto anticipo riesco bene, quando non riesco sacrifico un po di riposo per recuperare quello che ho perso.

**10\_ Madre natura, allenamento regolare e ben strutturato preparazione mentale, giusta alimentazione,**

**, assistenza di un eccellente coach, ambiente societario di qualità . Prova a mettere in ordine gerarchico questi elementi che concorrono a trasformare un normale runner in un top runner .**

Sono molto difficili da ordinare ma penso possano essere poste nel seguente ordine:

Allenamento regolare e ben strutturato  
Madre Natura  
preparazione mentale  
assistenza di un eccellente allenatore  
giusta alimentazione  
ambiente societario di qualità.

**11\_ Hai un sogno nel cassetto e quale ? Vuoi dividerlo con “ Essere Corsa” ?**

Il mio sogno è partecipare ad una Olimpiade.  
(Speriamo Tokyo 2020)