

Ciao Enrico

È deceduto il 30 giugno in Sardegna, dove si trovava in vacanza, Enrico Arcelli



Enrico Arcelli era nato a Milano il 5 marzo del 1940. Laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Medicina dello Sport ed in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia.

L'impegno nello sport è stata la sua filosofia di vita, avendo iniziato a praticare l'atletica leggera come atleta, velocista che poi ha profuso molto del suo impegno nelle discipline di resistenza. Infatti all'atletica si è dedicato fin da giovanissimo come tecnico ed è stato responsabile federale (quello che oggi chiameremmo Advisor) del mezzofondo, del fondo e della marcia, tra gli anni '70 e '80, gli anni migliori di queste discipline in Italia.

Enrico Arcelli è conosciuto nel mondo esterno all'atletica come colui che ha dato un nuovo volto alla figura del preparatore atletico nel calcio. Ed è stato consulente della Juventus, del Chelsea, del Milan e dell'Inter oltre ad essere impegnato a portare la sua competenza in tanti sport, come il ciclismo, lo sci, la vela, il basket e l'hockey.

Così come è stato apprezzato per 24 libri pubblicati in Italia e anche in diversi paesi stranieri, tra cui "Correre è bello" e altri ("Calcio: preparazione atletica"; "La maratona: allenamento e alimentazione"; "Che cos'è l'allenamento") tradotti anche in cinese e in russo.

Pur essendo medico, pensiamo che il merito principale di Enrico Arcelli sia stato quello di aver contribuito nel mondo che più ha amato, l'atletica leggera, a sviluppare l'allenamento delle specialità di resistenza, partecipando in maniera determinante alla ideazione e alla crescita di una vera e propria metodologia, attraverso un'azione ed uno stimolo culturale continui e nel promuovere costantemente e favorire il confronto tra i tecnici su queste tematiche.

In tal senso è stato uno dei più importanti, e se permettete, anche uno dei pochi, personaggi che ha avuto l'intuizione di mettere le proprie conoscenze di studioso al servizio della pratica di campo, avendo maturato lui stesso esperienze come atleta e come tecnico federale.

Mentre spesso si avvertiva, specie tra i tecnici, la difficoltà di utilizzare i risultati della ricerca scientifica e, nello stesso tempo, il mondo della scienza, e quello accademico in particolare, aveva difficoltà a comprendere quali potessero essere gli spunti per risolvere e codificare le problematiche fondamentali dell'allenamento, Enrico Arcelli, in gran silenzio ed umiltà, grazie ai suoi modi gentili, è stato uno dei primi artefici nell'avvicinare la scienza dello sport alla pratica da campo. In questo senso rimane emblematico ed unico nel genere il suo libro "Che cos'è l'allenamento".

Arcelli (1965) è stato il primo (sicuramente in Italia) a sostenere che per comprendere meglio l'allenamento, l'effetto dei diversi mezzi e metodologie di allenamento, bisognasse partire dalla fisiologia.

Per primo ha trattato il tema della potenza lipidica (1993), ha mostrato come fosse vantaggioso il collegamento alla fisiologia nella scelta dei mezzi di allenamento, proponendone di nuovi, oltre a suggerire di allenarsi con poco glicogeno nei muscoli.

Era un coraggioso Enrico, un pioniere dallo sguardo lungo e attento. Tecnici di altissimo livello, come Luciano Gigliotti, ne ricordano la costante disponibilità, l'attenzione alle istanze dei tecnici, lo sfor-



zo di cercare – nel suo vasto sapere - risposte ai bisogni quotidiani di chi ogni giorno sul campo affronta le diverse “sfide” dell'allenamento.

Questo è stato uno dei suoi principali meriti maturati con l'atletica, ma che ha poi esportato anche attraverso esperienze in altri sport. E per l'atletica come per le altre discipline sportive si è sempre prodigato nel favorire la crescita professionale e culturale di numerosi giovani, tecnici e studenti, grazie alla sua signorilità e disponibilità a dare consigli a chiunque ne chiedesse.

Negli ultimi anni è stato professore associato di "Metodi e didattiche delle Attività sportive" presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano. Dal 2013 è stato membro del Comitato Scientifico della FIDAL, al quale ha dato un grande contributo come docente in diversi convegni internazionali ed anche con la pubblicazione di schede sintetiche sull'alimentazione inviate dai responsabili federali ai migliori giovani atleti ed ai loro tecnici.

Ci piace ricordarlo proprio nella sua ultima visita al mondo dell'atletica, in occasione della Run-fest e del Golden Gala, nel mese di giugno, quando ha presentato il suo ultimo testo, edito dal Centro Studi federale, e scritto con il suo giovane collaboratore Stefano Righetti, "l'alimentazione nel mezzofondo, nel fondo e nella marcia". Un titolo che racchiude forse le sue principali passioni personali e culturali.