

Le regole dell'allenamento

MANCANZA DI METODO E ALTRI ERRORI FANNO TERRA BRUCIATA ATTORNO AL LAVORO SETTIMANALE DEL PODISTA. REGOLARITÀ E FREQUENZA, PROGRESSIONE E ALTERNANZA DEL CARICO AIUTANO INVECE AD ARRIVARE A UNA FORMA INVIDIABILE

■ ORLANDO PIZZOLATO
FOTO: MICHELE TUSINO

La corsa, per noi podisti, anche se può apparire un'attività da tempo libero, assume un'importanza superiore rispetto a come appare. Chiunque abbia messo assieme una serie di allenamenti ha verificato che si fanno progressi solo in seguito a una dedizione e un impegno rilevanti. All'opposto, bastano alcuni giorni di riposo per vedere che i progressi svaniscono come l'evanescente filo di fumo di una sigaretta. Tanta fatica per ritrovarsi rapidamente al punto di partenza. Si afferma che il corpo umano sia una macchina meravigliosa, ma non ci sono mezzi meccanici che deteriorano la propria efficienza con la rapidità della vita di una farfalla. Secondo me, ogni giorno di riposo cancella almeno tre giorni di allenamento. Per questo irriverente scadimento di forma il podista ha la tendenza a essere rigido nell'organizzazione della preparazione. Almeno dovrebbe, visto che spesso non è così. Le ambizioni di fare il meglio possibile sono come dei semi che piantiamo e vorremmo veder germogliare. La cura del terreno però spesso latita, tanto che il giardino fiorito che si era immaginato, se non inaridisce, lo si ritrova pieno di er-

bacce per aver trascurato il proprio compito.

Movimento continuo

Sappiamo quanto sia difficile disporre del tempo necessario per accludere le proprie ambizioni visto che la quotidianità ci inonda di attività che non vogliamo e possiamo rifiutare. Ci si ritrova pertanto podisti inadeguati, vittime di uno sfasamento tra ciò che vorremmo essere e quel che invece siamo. Come reazione a tale inadeguatezza il podista contemporaneo, quello del nuovo millennio, si trova a inventare nuove regole tecniche per far fronte al "vorrei ma non posso". Nel tentativo di stare al passo con un movimento podistico che propone manifestazioni alla stregua delle attività di un parco giochi come Disneyland, il corridore cerca le soluzioni tecniche più disparate per fare e non perdere. Per fare intendo allenarsi, e per perdere invece il rinunciare alle attrazioni podistiche che decantano "sempre di più..." in ogni ambito.

Pertanto si è maratoneti percorrendo in una settimana meno dei chilometri che si fanno in un giorno. Si affrontano corse con dislivelli altimetrici impensabili quando si prende l'ascensore per salire in ufficio al secondo piano. O si diventa ultrarunner percorrendo distanze che si fatica a coprire comodamente seduti nel proprio SUV.

Si dice che il mondo podistico sia cambiato, ed è probabile perché la Disneyland è diventata sempre più grande, ammaliante, attraente. Il fattore però più importante è che nessuna teoria darwiniana afferma che nell'ultimo trentennio l'uomo si è specializzato come *homo podisticus*. Anzi. Al via di tante corse si vedono sempre meno fisici atletici. Non è solo una percezione visiva. Non passa gior-

no che io non riceva e-mail di podisti con problemi fisici più o meno invalidanti, anche con infortuni tipici solo dei professionisti, come la frattura da stress. Arrivare a un danno osseo di tale rilevanza significa davvero correre tanto, ma lo sfortunato corridore percorre spesso solo una quarantina di chilometri la settimana. C'è qualche cosa che non va quando ci sono infortuni riservati a corridori da duecento chilometri la settimana, o problematiche comportamentali degne di atleti che devono affrontare una finale olimpica.

Dal mio punto di vista, il podista contemporaneo presenta alcune alterazioni, motivazionali certo, ma soprattutto tecniche. Le mancanze più rilevanti sono da attribuire a una carenza metodologica: sono pochi i podisti amatori che applicano e seguono le regole dell'allenamento. Sebbene si tratti di principi elementari e semplici, l'insubordinazione tecnica nasce dal tentativo di conseguire il massimo risultato con il minimo impegno. Senza dubbio anche questa è un'ottima regola da applicare, ma che non può prescindere dai seguenti principi: costanza, progressione, alternanza.

Principi fondamentali

Il primo fondamentale "comandamento" del corridore risponde alla regola della costanza. Gli allenamenti devono essere regolari e frequenti. Per il principio della supercompensazione, la regola base sulla quale si evolvono i metodi di allenamento, tra uno stimolo e il successivo non deve passare troppo tempo, pena lo scadimento dell'effetto conseguito. La sequenza migliore di sedute prevede che ci siano almeno tre stimoli in una settimana. Allenarsi a giorni alterni comporta inizialmente una serie di adattamenti che miglio-



rano l'efficienza fisica, e quindi il rendimento sportivo. Con il tempo lo stimolo deve essere però sempre più elevato: si può agire sia sul versante quantitativo (prima scelta) sia qualitativo (seconda evoluzione).

A questo punto entra in gioco il secondo principio: la progressione del carico. Per essere efficace lo stimolo deve essere sempre maggiore, e

come appena riportato, o si percorrono più chilometri e/o si tiene un'andatura più veloce. Si può anche agire sulla modalità del recupero, riducendone la durata o svolgendo azioni che lo qualificano: invece di correre ad andatura molto lenta (*souplesse*), si procede al passo della corsa media.

L'incremento volumetrico del carico prevede che si applichi la rego-

la del 10%. Ad esempio, se nella seduta di lunghissimo si sono percorsi 20 chilometri, la domenica successiva se ne percorreranno 22. Si tratta di una progressione contenuta e per questo ottimale per evitare sollecitazioni strutturali inadeguate che possono portare a infortuni da sovraccarico. Un incremento elevato del chilometraggio, e/o dell'intensità, non lascia tempo ai tessuti delle strutture articolari e muscolari di adeguarsi alla maggior sollecitazione.

Infine, la regola dell'alternanza del carico dimostra che non ci si dovrebbe allenare utilizzando un solo stimolo. Inizialmente i progressi fisiologici si evidenziano anche con sollecitazioni elementari come la corsa costante ad andatura blanda. Giunti a correre per un'ora senza rilevanti disagi, è il momento di qualificare lo stimolo arricchendo la preparazione con allenamenti di maggior impegno. Dapprima può bastare inserire alcuni tratti in salita, oppure percorrere gli ultimi chilometri a un'andatura leggermente superiore rispetto a quella media (anche solo 5" al km). Con il tempo si arriva a svolgere sedute del metodo intervallato nel quale si alternano tratti veloci ad altri ad andatura lenta. Tali mezzi comportano una sollecitazione allenante di elevata efficacia.

La fisiologia non è matematica

L'applicazione di queste tre semplici regole favorisce nell'organismo adattamenti stabili ed efficaci che portano al costante miglioramento delle prestazioni. La fisiologia non può certo essere intesa alla stregua di regole matematiche, ma se si sono seguiti diligentemente i principi che stanno alla base della metodologia dell'allenamento, non ci si ritroverà a chiedersi: «Come mai non ho ottenuto il tempo che speravo?».

Il podista contemporaneo deve essere consapevole che non può inventare nulla sotto l'aspetto tecnico e metodologico. Improvvisarsi tecnici è un po' come diventare ingegneri per aver messo assieme i mattoncini colorati della celebre marca. E su un ponte di plastica io non ci vorrei mai passare. **C**

