

## allenamento

**TEMPI DI PREPARAZIONE**

ORLANDO PIZZOLATO

### NÉ TROPPO, NÉ TROPPO POCO

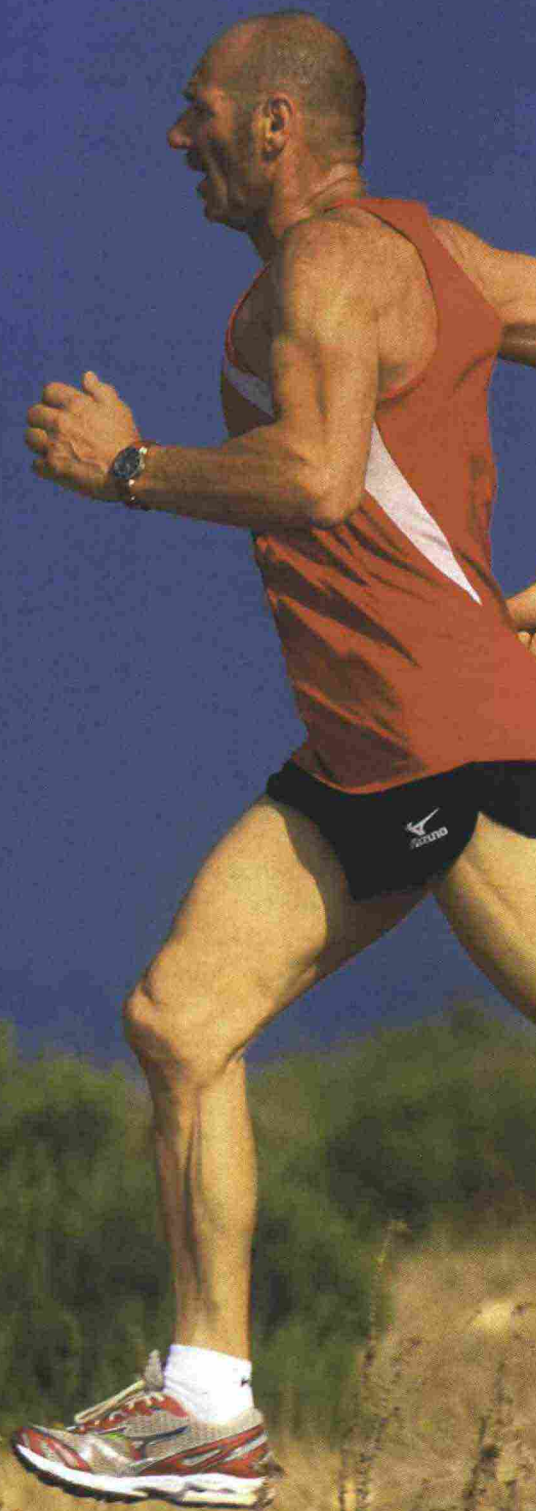
NEI GIORNI CHE PRECEDONO UNA GARA È BENE NON FERMARSI DEL TUTTO, MA SVOLGERE UN'ATTIVITÀ AEROBICA CONTENUTA ED EQUILIBRATA. CHE MANTERRÀ TONICI I MUSCOLI E FAVORIRÀ LA PRESTAZIONE. VEDIAMO COME

Come per uno studente l'esame è l'epilogo di un lungo periodo di studio, la gara è per il podista il momento di concretizzare settimane di allenamenti impegnativi. Per essere nella migliore situazione possibile, entrambi si testano con un ripasso nei giorni precedenti. A poche ore dall'appuntamento non ha più senso darci dentro per recuperare le lacune. O meglio, lo studente può sempre assimilare le nozioni di cui è ancora carente, anche fino all'ultimo. La fisiologia ha invece tempi diversi per favorire adattamenti specifici, quindi per il runner non è più efficace svolgere una seduta impegnativa a meno di tre giorni dalla competizione. Non ci sarebbe il tempo per favorire l'assimilazione e la trasformazione della sollecitazione sostenuta, e quindi sfruttarne il vantaggio a livello organico.

#### RISVOLTI NEGATIVI DEL RIPOSO

Le stimolazioni non vanno però ridotte troppo. Ci sono podisti che, preoccupati di arrivare stanchi alla gara, fanno anche tre giorni di stop consecutivi. Non conviene, perché anche 48 ore senza correre hanno risvolti sfavorevoli. Non sono certo un allenamento di 8 km il venerdì, o una sgambata di 5-6 km il sabato, a determinare segni di stanchezza. Un'attività aerobica contenuta favorisce invece il rendimento in gara, perché la seduta da svolgere è praticamente un riscaldamento prolungato.

Gli svantaggi che derivano dal correre poco all'avvicinarsi della competizione interessano la parte muscolare e non il fiato. Un muscolo che non viene adeguatamente sollecitato perde di tono, che è l'attività di un certo numero di unità motorie che compone la fibra muscolare. Un muscolo riposato può ottimizzare la propria capacità lavorativa, ma se, al contrario, sta a riposo a lungo, perde sia la capacità di reagire agli stimoli motori sia di "reclutare" al lavoro le fibre di cui dispone. Ad esempio, un atleta che fa i pesi ha una muscolatura ben definita perché con gli esercizi di potenziamento attiva tante fibre muscolari. Quando viene interrotta o ridotta di molto per qualche giorno la sollecitazione, i muscoli tendono a "sgonfiarsi" proprio perché perdono tono. Questo esempio è un po' forzato, ma vuole rendere l'idea del processo. Mentre nella sollecitazione con i pesi i muscoli mantengono il tono a lungo, nella corsa il tono stesso (che è sempre parziale) decade rapidamente, anche nel giro di 72 ore. Quindi, correre poco nei giorni immediatamente precedenti a una competizione con l'intento di non affaticarsi racchiude una sorta di trappola. Tanti podisti subito prima di una gara hanno la sensazione di avere le gambe stanche e/o pesanti, non per affaticamento, visto che sono magari a riposo da 48 ore, ma per il riposo "eccessivo".





## LE SEDUTE

Per essere tonici in gara è quindi sufficiente svolgere, a metà settimana, uno stimolo mirato. I podisti più tecnici inseriscono di solito un allenamento intervallato il mercoledì, a mezzo carico, proprio per non stancarsi eccessivamente. La finalità di questa seduta è doppia: 1) mantenere una buona forma fisica; 2) acquisire maggiore sicurezza allo sforzo della gara, perché si cerca di correre al ritmo che si vuol mantenere nella competizione. L'allenamento intervallato implica la corsa veloce e le tensioni per tenere un buon passo contribuiscono a mantenere tonici i muscoli.

Si può fare però anche qualcosa di diverso per agire con maggiore efficacia sul tono dei muscoli. Ho verificato che un leggero richiamo della forza determina un maggior tono muscolare e una più efficace risposta contrattile dei muscoli stessi.

**La sollecitazione della forza può essere ricercata:**

**A) CON LA CORSA;**

**B) CON ESERCIZI CON SOVRACCARICO;**

**C) CON CARICO A CORPO LIBERO.**

Nel primo caso sono utili le salite brevi (10-15" di lavoro); nel secondo caso si fanno esercizi con i pesi per i polpacci e per le cosce. Nel terzo caso vanno sempre bene esercizi muscolari, ma a carico naturale. Per sfruttare la tonificazione dei muscoli e il maggior reclutamento delle fibre muscolari è necessario avere già iniziato in precedenza a svolgere sedute in salita e/o esercizi con sovraccarico. Senza adattamenti specifici precedenti la seduta di tonificazione sarebbe controproducente, perché causerebbe indolenzimenti muscolari.

## CON LE SALITE

Dopo un riscaldamento di 20' circa, si corrono 5 salite lunghe 50-80 m, a impegno del 90-95%. La pendenza della strada non deve essere inferiore al 5% e superiore al 10%. Nel primo caso la sollecitazione del tono sarebbe poco efficace, nel secondo potrebbe invece causare un'alterazione della meccanica di corsa nell'intento di mantenere una spinta elastica e dinamica. Tra ogni allungo in salita il recupero non deve essere inferiore a 1', può arrivare a 2' se si vuole evitare che le tensioni aumentino per una rigenerazione inadeguata. La via di mezzo è quella suggerita, e il recupero può essere fatto anche tutto al passo, per consentire all'acido lattico di allontanarsi dai muscoli. Io suggerisco di fare 30" al passo e il resto del recupero di corsa in *souplesse*.

Dopo l'ultimo recupero delle salite, lungo al massimo 2', si corrono subito gli allunghi. Consiglio di usare la distanza dei 300 m, ma vanno bene sia i 200 m sia i 400 m. La scelta è soggettiva, dipende dall'efficienza mantenuta durante le prove, che vanno corse al ritmo di una 5 km. Se durante il lavoro si avverte lo "spegnersi" dell'azione di spinta non si deve insistere. Si può quindi iniziare con due prove di 400 m, per proseguire con due da 300 m e finire con due da 200 m. I runner più efficienti possono correre anche il doppio (4 x 400 m + 4 x 300

Foto: Pierluigi Bonini

## allenamento

### TEMPI DI PREPARAZIONE

m + 4 x 200 m). Tra ogni prova il recupero è di 200 m di corsa in scioltezza. A me piace correre la distanza dei 300 m (per 10 volte) con i primi 200 m al ritmo gara dei 5.000 m e gli ultimi 100 m in accelerazione. Quando ho provato la stessa impostazione sui 200 m (100 m + 100 m) sentivo di non correre rilassato la prima frazione, già in tensione per l'imminente accelerazione. La seduta va terminata con 1 km di rilassante defaticamento.

#### CON I PESI

In questo caso gli sprint in salita sono sostituiti da due esercizi con i pesi, uno per i polpacci (*calf machine*) e uno per le cosce (*leg extension*). Di questi esercizi si fanno due serie di 15 (anche 20) prove, con carico che consenta di svolgerle in maniera dinamica. Non si deve fare uno sforzo che tiene i muscoli in tensione per oltre 3". Tra ogni serie il recupero non deve essere inferiore a 1'. La seduta va svolta in palestra, in modo da correre gli allunghi successivi sul tapis roulant.

#### CON GLI ESERCIZI

Stavolta i pesi vanno sostituiti con due semplici lavori a corpo libero. Per i polpacci, 20 balzelli verso l'alto a piedi uniti (meglio evitare di farli su asfalto e cemento) senza piegare molto le ginocchia in fase di atterraggio. Per le cosce si deve salire per 20 volte con la stessa gamba su un gradino alto 40 cm circa. Il recupero tra le serie non deve essere inferiore a 1'. Si prosegue la seduta con le prove di corsa.

Nei giorni a seguire, si svolgono solo sedute di corsa lenta di 40-50'. La vigilia della gara si può anche riposare, oppure fare il cosiddetto preriscaldamento: 30' di corsa facile con 5 x 100 m agili. A questo punto, i muscoli sono carichi come una molla pronta a scattare. ♦

### CORSA, SCRITTURA, E IN FONDO LA VITA

Massimiliano Boni non è un eroe, se non per un giorno in un anno. Questo libro racconta gli altri 364. In quel tempo fa due cose: corre e scrive. Poi lavora, legge, si occupa della famiglia. Ma, soprattutto, l'autore corre e scrive. Si prepara alla maratona e tiene un diario. Non è spavaldo. Sa di non essere più un principiante, ma non ancora un campione. Abbassa la testa, cerca di imparare dai grandi e da chi gli viaggia a fianco. Lo accompagnano, tra gli altri, un amico straniero, la nonna "Baccajella", Haruki Murakami, Cormac McCarthy, la memoria di uno sciatore chiamato Roberto Grigis e la fantasia di un nuovo figlio in arrivo. È una delle migliaia di figure smilze e colorate che ansimano lungo le strade e che fanno domandare agli automobilisti: "Chi glielo fa fare?". E in questo libro porta l'interrogativo a un livello più profondo. Scava dentro di sé per trovare un impegno che comprende molto più dell'allenamento per una gara. Il suo linguaggio avanza verso il traguardo, dove la vita è in agguato, come sempre comica e tragica, pronta a dare in modo inatteso e a togliere quel che ci si aspettava. In entrambe le sfide, Boni è un outsider; ma arriva in fondo.



Massimiliano Boni, *Solo per un giorno*, 66thA2nd, pagg. 176, 16 euro