

Cari colleghi Arechini, ho pensato di selezionare qualche articolo di illustri allenatori di fama mondiale che potranno essere utili in futuro per tutti noi, non solo per migliorare le nostre prestazioni (sempre più difficili per l'età come nel mio caso, ma anche per i continui infortuni che ci condizionano inevitabilmente gli allenamenti) ma soprattutto per limitare gli infortuni e i ritiri che possono incidere negativamente sull'autostima.

Inoltre, le tabelle vanno rispettate (mai più veloci di quanto stabilito, rischiamo di infortunarci e di arrivare stanchi e stressati alla gara) solo se ci sono le condizioni climatiche e fisiche ideali, altrimenti alleniamoci a sensazione.

Infine, la gara va corsa in progressione, i primi $\frac{3}{4}$ km più lenti del ritmo gara che si vuole sostenere e mai scendere sotto la propria soglia anaerobica, al fine di evitare un eccessivo accumulo di acido lattico.

La soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità alla quale nei muscoli si inizia ad accumulare l'acido lattico, e come si sa questa sostanza limita fortemente il rendimento fisico nelle gare di resistenza. Migliorare la velocità della soglia anaerobica significa ritardare il momento in cui l'acido lattico si accumula, e quindi ritardare il momento in cui si va in crisi avanti. I mezzi di allenamento che consentono d'innalzare la soglia anaerobica sono quelle delle ripetute su distanze medie e lunghe. Le distanze da percorrere nelle prove ripetute vanno da 1000 ai 3000 metri, e lo sforzo è simile a quello che si tiene in gare di 10-15 chilometri. Proprio per il fatto di "ricostruire" lo sforzo e le sensazioni di gara, le ripetute sulle distanze medie e lunghe rappresentano un allenamento molto importante sia da un punto di vista fisico che psicologico. Le sedute di ripetute lunghe, oltre ad essere utili per innalzare la soglia anaerobica, influiscono sul miglioramento della resistenza alla velocità della soglia anaerobica. Il recupero tra una prova e l'altra dovrebbe essere compreso tra i 3 e i 5 minuti. Non sono necessari tempi più lunghi altrimenti lo sforzo sarebbe troppo diluito e l'allenamento poco produttivo. Durante la fase di recupero è molto utile mantenere un minimo d'attività fisica. La corsa in leggera scioltezza consente di mantenere una certa attività cardiocircolatoria, che favorisce il rapido allontanamento dell'acido lattico dai muscoli. Per questo motivo un recupero fatto correndo è più rapido ed efficace rispetto ad un recupero in cui si cammina o si sta fermi. I podisti particolarmente efficienti, che vogliono incrementare in maniera decisiva la propria condizione di forma, possono anche fare il "recupero" ad impegno sostenuto, simile a quello della corsa media. Alternare tratti di corsa veloce a tratti ad intensità minore, ma non lenta, è una metodica molto utile per le gare lunghe, come la maratona. Gli allenamenti andrebbero corsi in pista, o su tratti misurati, in modo da controllare i tempi di percorrenza e calibrare adeguatamente lo sforzo. Se è importante non andare più piano del ritmo previsto per evitare che lo sforzo sia un po' troppo blando, è anche molto importante non correre più velocemente. In quest'ultimo caso si rischia di spostare lo sforzo nel versante anaerobico ed oltre ad essere più faticoso da svolgere (visti i lunghi tempi di corsa), non servirebbe a stimolare le componenti fisiologiche riportate in precedenza. Nell'impostare la modalità d'allenamento bisogna seguire il principio della gradualità del carico. Si aumenta gradualmente la distanza ed il

numero delle prove (per esempio iniziare con 5 x 1 km, passando quindi a 6 e 7, e poi passare a 3 e 4 x 2 km). In seguito si può aumentare il ritmo di corsa delle prove e quindi, all'approssimarsi del periodo agonistico, si può provare ad accorciare i tempi di recupero. Le sedute di ripetute lunghe vanno programmate, nella fase di preparazione specifica, cioè nelle ultime 6-8 settimane prima del periodo agonistico, ogni settimana.

La corsa continua a varie intensità

Il mezzo di allenamento essenziale in qualsiasi programma specifico, è quello della corsa continua a varie intensità. Con la corsa continua vengono sviluppati aspetti fisiologici quali efficienza respiratoria, ottimizzazione della miscela energetica utilizzata, gittata cardiaca, capillarizzazione, ed altri, caratteristiche che possono essere definite le “fondamenta” sulle quali costruire l'allenamento differenziato per ogni podista. La corsa continua altro non è che la corsa, protratta nel tempo e senza interruzioni, le cui specifiche possono variare anche sensibilmente. Vengono quindi definite diverse tipologie per questo mezzo di allenamento, ognuna delle quali concorrerà allo sviluppo di uno o più meccanismi fisiologici specifici: corsa lenta, corsa lunga svelta, corsa lunga lenta o lunghissimo, corsa lenta di rigenerazione, corsa media, corsa veloce, progressivo.

Corsa lenta (CL)

La corsa lenta viene corsa ad un'intensità del 80-85% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 75% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 45-50"/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). Il meccanismo maggiormente sollecitato dalla corsa lenta è quello della resistenza aerobica. La corsa lenta è l'allenamento di base per tutti i podisti, ed in particolare ai principianti, per i quali rappresenterà l'unico mezzo di allenamento. Con le sedute di corsa lenta si migliora l'economicità del gesto atletico, e quindi si limita al massimo il consumo energetico dell'azione di corsa. Proprio per la ripetitività del gesto, è consigliabile terminare le sedute di corsa lenta sempre con qualche allungo (5-10), per riacquistare l'elasticità e la reattività dei muscoli dei piedi e dei polpacci.

Corsa lunga svelta (CLS)

La corsa lunga svelta viene corsa ad un'intensità del 85% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 80% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 30-40"/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). Il meccanismo maggiormente sollecitato dalla corsa lunga svelta è quello della resistenza aerobica. Con questo tipo di corsa non bisogna correre velocemente, ma a lungo (indicativamente 1h-1h20'). La corsa media è utile per migliorare l'efficienza dei muscoli ad utilizzare gli acidi grassi anziché gli zuccheri, disponibili nel nostro corpo in quantità limitata. Spesso l'andatura della CLS viene utilizzata come riferimento per l'andatura da mantenere in maratona, da parte dei maratoni mediamente efficienti.

Corsa lunga lenta o lunghissimo (LL)

La corsa lunga lenta (lunghissimo) viene corsa ad un'intensità del 80% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 75% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 50-60"/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). Il meccanismo maggiormente sollecitato dalla corsa lunga lenta è quello della resistenza aerobica. La corsa lunga lenta (o lungo lento o lunghissimo, che dir si voglia) differisce dalla corsa lenta essenzialmente per la durata. Questa è in funzione della gara che si sta preparando: se per un atleta che prepara i 5.000 metri una percorrenza di 15 km si configura come lunghissimo, per un maratoneta si inizia a parlare di lunghissimo dai 30 km in poi.

Corsa lenta di rigenerazione (CLR)

La corsa lenta di rigenerazione viene corsa ad un'intensità del 75-80% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 75% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 1'/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). Il meccanismo maggiormente sollecitato dalla corsa lenta di rigenerazione è quello della resistenza aerobica. La corsa lenta di rigenerazione non ha finalità allenanti, serve invece al processo di recupero, dopo un allenamento impegnativo e per chi si allena tutti (o quasi) i giorni della settimana.

Corsa media (CM)

La corsa media viene corsa ad un'intensità del 90% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 85% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 25-30"/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). Il meccanismo maggiormente sollecitato dalla corsa media è quello della capacità aerobica. La difficoltà della corsa media non sta tanto nella sua velocità, a metà strada tra quella della corsa lenta e quella della corsa veloce, ma nella sua durata. Le finalità sono quelle di aumentare la potenza lipidica (capacità di bruciare i grassi nell'unità di tempo) e la capacità aerobica. Proprio per questi fattori, la corsa media è fondamentale nella preparazione di maratona e mezza maratona.

Corsa veloce o corto veloce (CV)

La corsa veloce viene corsa ad un'intensità del 95% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 90% circa rispetto a quella massima (FC_{max}). Il ritmo di corsa da sostenere è più lento di circa 15"/km rispetto a quello di soglia (o personale sui 10.000 metri). I meccanismi maggiormente sollecitati dalla corsa veloce sono quelli della capacità aerobica e della potenza aerobica. L'intensità di corsa di questo mezzo allenante è parecchio sostenuta, e proprio per questo la distanza da percorrere, comunque in funzione della gara che si sta preparando, è abbastanza limitata: si va dai 5-6 km per chi sta preparando i 5.000 m, agli 8-10 per i maratoneti. È

opportuno inoltre impostare l'andatura sui battiti cardiaci, anziché sulla velocità, per adeguarla al reale stato di efficienza del fisico, per evitare di andare in crisi in una giornata non "ottimale".

Progressivo (PR)

Il progressivo viene corso a varie intensità, con velocità che vanno indicativamente dalla corsa lenta alla corsa veloce. I meccanismi maggiormente sollecitati dal progressivo sono quelli della resistenza aerobica, della capacità aerobica, e della potenza aerobica. Nel progressivo avviene una "progressione di ritmo", l'andatura cioè viene gradualmente aumentata nel corso della seduta. Ciò comporta che diversi meccanismi fisiologici vengono interessati da questo allenamento, da quello aerobico a quello anaerobico. Con il progressivo si acquista grande sensibilità al ritmo di corsa, e ciò risulterà sicuramente utile in gara, quando sarà necessario saper dosare lo sforzo a seconda delle diverse situazioni. È un mezzo di allenamento fondamentale per il maratoneta, ed in particolare per la seconda parte della gara, poiché permette di migliorare la capacità delle fibre veloci di utilizzare l'ossigeno, dopo che quelle lente sono state svuotate dalla loro riserva di glicogeno.

Corsa media in salita

La corsa media in salita viene corsa su di una pendenza dal 5% all'8% per qualche decina di minuti (20, 30, fino a 40) ad un'intensità del 95% rispetto alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica (FC_{san}), o del 90% circa rispetto a quella massima (FC_{max}), o comunque ad un'intensità leggermente superiore alla corsa media in pianura. Il ritmo di corsa da sostenere non è facilmente individuabile, e mai come in questo caso si rivelerà utile l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro. I meccanismi maggiormente sollecitati dalla corsa lenta sono quelli della potenza e della capacità aerobica. Al fine di preservare l'efficienza delle articolazioni, al termine dell'allenamento sarebbe opportuno non ripetere in discesa la stessa strada fatta precedentemente, magari facendosi accompagnare in auto al punto di partenza.