

UN PO' DI FANTASIA ...

LE VARIAZIONI DI RITMO

Nella maggior parte dei casi chi pratica un'attività sportiva senza essere seguito da un preparatore atletico, da un esperto del settore, rischia di allenarsi tralasciando alcuni aspetti fondamentali che a lungo andare fanno la differenza nella riuscita o meno in quel determinato sport e passione. Prima di entrare nello specifico dell'articolo del giorno vorrei presentare le fasi che regolano una ***routine classica di una seduta di allenamento***:

1. Esercizi di mobilità articolare
2. Riscaldamento vero e proprio con allunghi finali (+ stretching)
3. Allenamento specifico della seduta in programma
4. Defaticamento
5. Stretching

Questa routine su menzionata può essere una classica routine di una seduta di corsa , ma il più delle volte per via del tempo a disposizione, per via delle conoscenze individuali, per via dei dubbi che ognuno si porta con se dati dalle informazioni discordanti ricevute si rischia di limitare la seduta a una corsa continua più o meno lenta , media o veloce in base alle proprie capacità, e nulla più. Vediamo di spiegare in maniera specifica cosa significano e a cosa servono le voci su menzionate.

1. ***Esercizi di Mobilità articolari***: non sono esercizi di stretching ove la posizione raggiunta è mantenuta per un tempo che va da 30" a 1'00, ma sono esercizi che permettono una certa "mobilità" delle articolazioni presi in esame, sono movimenti continui e controllati che possono riguardare tutti i segmenti corporei e le articolazioni annesse. Quindi movimenti articolari per il capo, per le spalle, per il busto, per il bacino, per le gambe e per le caviglia. Vi ho menzionato in ordine di esecuzione quelli che potrebbero essere gli esercizi iniziali prima di procedere con il riscaldamento vero e proprio. Lo scopo degli esercizi di mobilità articolare non è altro che quello di preparare la muscolatura e le articolazioni all'allenamento successivo in maniera graduale e soft.
2. ***Riscaldamento*** : in base alla seduta di corsa che ci attende nella parte centrale dell'allenamento è preferibile adattare il riscaldamento. Se devo correre una corsa lenta o lungo lento si potrebbe anche evitare di eseguire un vero riscaldamento, al massimo vanno bene esercizi di mobilità articolari. Se invece devo correre delle ripetute in pianura (o salita) o delle variazioni di ritmo, è preferibile effettuare una corsa lenta da 15 a 20' circa terminando con 5/10 allunghi di 100mt corsi in scioltezza e decontrazione muscolare, per preparare meglio l'organismo allo sforzo successivo, in quanto il riscaldamento serve a ossigenare i muscolari predisposti al movimento.
3. ***Allenamento specifico*** : in questa voce sono da considerare gli allenamenti specifici della seduta, cioè l'obiettivo che si vuole raggiungere svolgendo quell'allenamento di corsa. Quindi se voglio migliorare la resistenza aerobica si potrà correre a ritmo lento/medio, se voglio migliorare la potenza aerobica dovrò inserire delle ripetute o dei lavori intervallati. In pratica nella fase specifica vanno inseriti i mezzi di allenamento specifici per la corsa. Purtroppo per molti podisti non avendo dei punti di riferimento su come e cosa migliorare , la parte centrale della seduta (quella specifica) diventa un continuo della prima fase del riscaldamento, con la conseguenza di non raggiungere gli obiettivi prefissati o voluti teoricamente. Quindi è importante capire che la parte centrale della seduta deve essere differente dalla parte iniziale e finale della seduta di allenamento per trasmettere all'organismo lo stimolo allenante efficace.

4. **Defaticamento:** mentre il riscaldamento attiva l'organismo a prepararsi allo sforzo successivo, quindi a ossigenare la muscolatura, il defaticamento serve per ristabilire la "calma iniziale", sia dal punto di vista fisico e sia da quello mentale. Quindi la corsa deve essere lenta, in scioltezza, spensierata senza nessun obiettivo in particolare se non quello di ripensare all'allenamento appena svolto. La frequenza cardiaca ritorna ai valori normali e il respiro diventa gestibile e regolare, l'impegno è ridimensionato.
5. **Stretching:** la parte conclusiva della seduta di allenamento è molto individuale, certamente la cosa ideale sarebbe concludere sempre con esercizi posturali, di esercizi di compensazione, di stretching e perché no di esercizi addominali. Purtroppo la maggior parte dei podisti esegue lo stretching nella fase iniziale dove è deleterio e non consigliato, e non lo esegue alla fine dell'allenamento, quando è necessario ridare elasticità ai muscoli messi in tensione durante la corsa, a recuperare prima le fatiche fisiche degli allenamenti. Inoltre, è tener presente che non è consigliato eseguire lo stretching quando abbiamo svolto un allenamento o gara molto impegnativa, medio a ritmo gara da 18km e oltre, dopo lunghissimo, o dopo la maratona. Tutto ciò in quanto la muscolatura è già in tensione e affaticata per via dell'allenamento o gara che sia, quindi necessita di rigenerarsi.

Quindi fatta questa doverosa premessa sulla gestione della routine allenamento, vediamo di rendere le nostre sedute di corsa sempre più motivanti, divertenti e allenanti con la seduta di **"Variazioni di ritmo"**.

Variazioni di ritmo: questo genere di allenamento rientra nelle sedute di corsa continua, ma variata, l'obiettivo della seduta è quello di imparare a cambiare ritmo in gara, a sfruttare entrambi i meccanismi energetici aerobici e anaerobici, a non intorpidire le gambe nel momento in cui si corre un lungo lento e una corsa lenta. L'intensità dell'allenamento può variare dal ritmo lento al ritmo veloce, se prendiamo in riferimento la soglia anaerobica, dal 80 al 100% della soglia anaerobica, se consideriamo invece la frequenza cardiaca ci possono essere variazioni di 20/40bpm per incremento e decremento. In pratica nella stessa seduta si cerca di variare il ritmo stabilito in precedenza, tratti più veloci a tratti più lenti, oppure si può correre a sensazione e in base alla tipologia del percorso che incontriamo, e in questo caso si parla di "Fartlek" (Gioco di velocità). Le variazioni possono essere codificate, quindi programmate a priori e avere uno schema ben preciso dall'inizio alla fine, o non codificate in precedenza. Possiamo avere diverse tipologie di variazioni:

Come si può notare dalla tabella riepilogativa che le possibilità sono tante, possiamo divertirci come vogliamo, si possono fare variazioni a un ritmo prossimo a quello di Maratona, o a un ritmo più veloce, possiamo farle brevi o lunghe, medie o miste, oppure modificare il nostro lungo classico con delle variazioni di ritmo per abituare l'organismo a cambiare ritmo e per rendere più stimolante e allenante il nostro Lungo Classico. E' da tener presente che per quanto concerne la quantità e intensità delle variazioni dipende anche dalla gara che stiamo preparando, se stiamo preparando le gare brevi si prediligeranno variazioni brevi a un ritmo più veloce, se stiamo preparando mezze maratone programmeremo variazioni medie a ritmo medio, se

stiamo preparando una Maratona utilizzeremo prevalentemente variazioni lunghe e medie. Vediamo di seguito alcuni esempi di seduta di allenamento con Variazioni di ritmo:

Come si può prendere atto dalla tabella su menzionata nella prima riga abbiamo variazioni di ritmo per preparare gare sui 10km ove si programmano 10km di variazioni (o giù di lì) e si alternano tratti di corsa lenta a tratti di corsa veloce a un ritmo più lento di 5/15" o allo stesso ritmo del ritmo gara sui 10km. Nella seconda riga abbiamo variazioni di ritmo per preparare le gare sui 21km da 14 a 18km di variazioni , alternando corsa lenta alla corsa a ritmo gara sulla mezza maratona. Infine abbiamo sedute di variazioni per preparare una Maratona per un totale di 15/30km (ma anche più per amatori allenati e con obiettivi agonistici ambiziosi) variando km a ritmo lento a km a ritmo maratona da 4 a 8km. In questa tipologie di allenamento variato la cosa importante è riuscire a gestire bene ogni variazione di ritmo, soprattutto nelle prime variazioni. Infatti la difficoltà maggiore che si può avvertire inizialmente è quella di non riuscire a essere così sensibili nel cambio di ritmo , e si rischia il più delle volte o di esagerare, oppure di non riuscire realmente a dare quel cambio di "marcia" indispensabile per rendere l'allenamento efficace, e al tempo stesso non troppo esagerato. Quindi il consiglio inizialmente è provare variazioni di ritmo limitate nel chilometraggio e nell'intensità, quindi dare variazioni di 5/10" più veloci o più lenti. In una progressione e gradualità dello stimolo allenante utilizzando le variazioni di ritmo consiglieri di rispettare queste **semplici regole:**

- All'inizio della preparazione inserire variazioni da 1km per 1km in modo tale che siano più gestibili
- Man mano che si avvicina la gara aumentare il chilometraggio generale della seduta specifica
- Aumentare la distanza delle singole variazioni , quindi passare a variazioni medie, più che brevi
- Aumentare il ritmo di corsa delle variazioni in base ai ritmi mantenuti nelle prime settimane
- Inserire variazioni, sia come intensità e sia come chilometraggio, idonei alla gara che stiamo preparando, esempio, se stiamo preparando la Maratona aumentiamo la distanza delle variazioni a ritmo maratona.
- Variamo le variazioni di volta in volta, esempio un podista con una soglia di 4'00 al km (ritmo medio gare sui 10km) , dobbiamo programmare allenamento di variazioni di 9km, possiamo suddividerle come segue 2km 4'30 + 1km 4'05 + 2km 4'30 + 1km 4'00 + 2km 4'30 + 1km 3'55.

Questi sono solo alcune delle indicazioni che vi potranno essere utili nella gestione e programmazione delle sedute di corsa con variazioni di ritmo, il resto sta alla vostra fantasia e creatività impostare allenamenti variati, allenanti, divertenti, motivanti e alla portata di ogni categoria di podista. In questo modo, dovete tener presente che anche una corsa lenta può essere gestite con variazioni di ritmo ottenendo alla fine uno stimolo veramente efficace dal punto di vista fisico e mentale. Provare per credere!

Buona corsa a tutti!