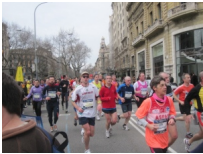


### Una pioggia di variazioni

#### Allenamento

Inviato da : Massimo S.

Pubblicato il : 9/10/2010 15:50:00



L'autunno Ã in genere la stagione nella quale si costruisce la base aerobica e l'efficienza muscolare. Parliamo di variazioni di ritmo in corsa come mezzo per creare condizionamenti importanti.

UNA PIOGGIA DI VARIAZIONI

© Massimo Sestacci

Variare il ritmo all'interno della seduta di corsa rappresenta oltre che ad uno stimolo specifico, una sorta di variazione dello stato mentale. Il diversivo inserito in un quadro tecnico serve a mantenere viva l'attenzione riguardo all'esercizio in corso.

Per avere un adeguato utilizzo delle variazioni di ritmo, bisogna farne un uso corretto, in pratica esse non possono essere lasciate al caso. Intendo dire che anche nel piÃ¹ classico dei fartlek, dove la durata e l'intensitÃ sono lasciata alle sensazioni del momento, la seduta viene sempre inserita in un momento della preparazione con le finalitÃ programmatiche di quel periodo.

Nei momenti di costruzione e sviluppo, non si possono certo "estrarre" dall'allenamento pochi adattamenti. Anche la fantasia deve seguire delle linee di lavoro, uscendo dai confini del range di lavoro, si rende la seduta poco utile.

QUALI

FINALITÀ

Bisogna essere concreti e capire cosa cerchiamo dall'allenamento in programma. Quando le variazioni hanno lunghezza media o lunga e sono proposte per un periodo sufficientemente lungo, si cerca senz'altro un risultato di carattere resistente. Lo stimolo della potenza e resistenza aerobica è il fine principale della seduta. Una proposizione di questo tipo potrebbe essere:

- 20' di corsa lenta + 8 variazioni di 3' recuperate 2' + 20' di corsa a ritmo lento.

Il ritmo delle variazioni dovrebbe essere quello del ritmo gara riferito alla distanza dei 10 km ed il recupero dovrebbe equivalere al ritmo della corsa lenta, ma buona cosa riuscire a posizionarlo ad andature lievemente più celeri.

Inserendo invece una seduta di questo tipo si ottengono stimoli differenti:

- Corsa 1h10' con variazioni 10x30" recupero 1'30" collocate nella parte conclusiva dell'allenamento.

In questa proposta si cerca esclusivamente di sciogliere le gambe favorendo un miglior recupero degli allenamenti lunghi in genere svolti il giorno precedente. Ad esempio dopo un lunghissimo della domenica non è male inserire il giorno seguente delle prove brevi con recupero ampio. È ovvio che le variazioni devono essere corse ad intensità moderata con il solo intento di far girare le gambe e niente più. Anche il ristoro di 1'30" prevede il semplice ritorno al ritmo di corsa lenta.

POSTURA

ED

ECONOMICITA'

Inserire delle piccole variazioni di ritmo all'interno di un lunghissimo favorisce lo stimolo di alcuni tipi di fibre muscolari. Questo aspetto si può rivelare utile perché in quel tipo di allenamento, coinvolgendo fibre che non sarebbero richiamate nei lenti, permetterà un parziale rilassamento di quelle coinvolte.

Questi cambi di ritmo non vogliono essere specifici, ma servono appunto a dare respiro a quel tipo di muscolatura che è impegnata per un'alta quantità di chilometraggio.

Queste variazioni d'intensità servono anche a cambiare l'assetto di corsa, infatti, dopo parecchi km il podista tende a sedersi, ad abbassare il bacino e cercare il terreno con un'ampia porzione di tallone. Inoltre un assetto di corsa viziato, avrà come riflesso un eccessivo uso muscolare con il risultato di perdere in economicità.

Per evitare tutto questo, sporadici stimoli durante le sedute di lungo, servono a ripristinare una corretta azione di corsa.

Un esempio in questa direzione potrebbe essere il seguente:

- Corsa 30' + variazioni 15x30" recuperate 3'30" + corsa 30'

Si tratta di correre 15 blocchi di 4' in una seduta di 2h. Dopo i primi 30' di corsa blanda, si passa a questi leggeri cambi di ritmo che si vanno a ripetere per un'ora. Infine si torna a correre l'ultima parte della seduta a ritmo uniforme.

## Una pioggia di variazioni

<http://www.gsorecchiella.com/modules/news/article.php?storyid=154>

---

Vediamo un'altra esemplificazione:

- Corsa 30' + variazioni 15x1' recuperate 4' + corsa 15'

Ancora 2h complessive di allenamento, comprensive di 15 blocchi di 5' ciascuno, per un complessivo di "variato" di 1h15'.

Da tenere sempre bene a mente che se l'intento è quello di dare solo vivacità alla seduta per tenere sveglio l'apparato muscolare e articolare, non c'è assolutamente da forzare il ritmo durante le variazioni, ma devono essere interpretate in modo spontaneo e soprattutto decontratto.

ISTINTO

E

METODO

Il più classico dei fartlek riguarda l'ascolto di ciò che si ha nell'anima. Per favorire questo il terreno migliore per attuare un allenamento pienamente in linea con le sensazioni, è andare a correre per strade di collina.

Mi piace proporre variazioni nel misto dove si trovano continui cambi di direzione e pendenza. L'intensità deve essere lasciata libera di esprimersi, anche se in certi periodi della preparazione è bene trovare un equilibrio cardiaco per livellare l'impegno in rapporto al terreno che si sta affrontando.

Voglio sostenere che se decidiamo di correre le variazioni a 180 battiti il minuto, si deve cercare di mantenere quel livello sia ci si trovi in salita, in discesa o sul "mosso".

Quando la seduta Ã in pieno controllo, diventa importante anche la fase attiva fra le variazioni. Infatti, Ã frequente l'uso di ripartire per la successiva variazione al raggiungimento di un valore di frequenza prima determinato.

Ad esempio, potrebbe essere, quando le frequenze tornano sotto 120 battiti al minuto. Questa Ã solamente un'indicazione, infatti, si puÃ² decidere di ripartire anche a livelli di frequenze piÃ¹ alte nel caso si cerca in quella seduta un alto impegno generale.

In proposte di questo tipo si vanno ad abbracciare tre rilevanze specifiche, in altre parole: quantitÃ , qualitÃ , varietÃ dell'utilizzo di fibre.

## VARIAZIONI

## MENTALI

E' bello poter correre i lunghi in compagnia. La seduta diventa divertente ed i km passano veloci senza lasciare scorie mentali. Il tempo se ne va piacevole e a volte quasi dispiace che Ã giÃ arrivato il momento di congedarsi dai compagni d'allenamento.

Il pericolo di queste sedute Ã che l'attenzione riguardo al corretto ritmo di crociera vada a cadere a causa dei vari racconti da parte dei podisti e si finisca a velocitÃ di passeggio.

Questo per rilevare che Ã importante bilanciare per bene il tutto, ci si diverte, ma senza vanificare i risultati dell'allenamento.

Inserire degli sporadici cambi di ritmo potrebbe servire a mantenere il feeling con la seduta, ma quando si Ã in compagnia non Ã raro assistere ad allenamenti che sfociano in vere e proprie gare. L'intelligenza interpretativa del corridore fa anche in questo caso la differenza.

## Una pioggia di variazioni

<http://www.gsorecchiella.com/modules/news/article.php?storyid=154>

---

Un atleta maturo sa bene che si può permettere e giocare in un ambito di piena produttività.

Ritengo molto utile l'esecuzione di leggere variazioni durante i lunghi, quando si è a correre da soli: servono a spezzare la monotonia dell'allenamento.

Si tratta in questo caso di variazioni utili esclusivamente alla mente per cambiare le proprie percezioni.

VARIAZIONI

A

BLOCCHI

Si possono correre anche sedute con stimoli a blocchi di questo tipo.

- Corsa 20' + variazioni 5x1'30" + corsa 10' + 5x1' + corsa 10' + 5x30" + corsa 10'.

La durata effettiva dell'allenamento è di un'ora e venti minuti.

Il recupero fra le variazioni dev'essere uguale alla durata dello stimolo e vale a dire fra quelle da 1'30" si recupera 1'30", fra quelle da 1' si defatica per 1' e così via.

La seduta nel suo complesso prevede:

## Una pioggia di variazioni

<http://www.gsorecchiella.com/modules/news/article.php?storyid=154>

---

- 50' di corsa semplice;

- 30' di blocchi specifici di cui la metà riguarda lo sviluppo attivo.

PIOVE

NELLA

SEDUTA

Gli stimoli a pioggia possono essere concepiti in modo spontaneo dal corridore. In pratica deve correre quel tipo d'allenamento, ma è libero di decidere quando effettuare le variazioni. Le può inserire a piacere, ad esempio potrebbe fare delle scalette 1'30"-1'-30" x 5 volte o decidere seguendo il proprio istinto come posizionarle.

È l'atleta che guida il gioco, importante che alla fine della seduta siano stati eseguiti i compiti, anche se l'ordine è affidato al caso.

Questi sono allenamenti da inserire nei periodi preparatori di base, dopo invece tutto si farà più metodico. Sono accorgimenti che servono per non impegnare oltremodo la mente del runner, è un modo per lasciargli in alcuni periodi più libertà.

Improvvisare nel rispetto di un copione già scritto è un elemento utile soprattutto in periodi nei quali il corridore ha bisogno di ricaricare le pile sotto il profilo mentale.

Lo schema a blocchi che ho qui proposto deve essere corso senza incrementare le andature con il decrescere della durata degli stimoli.

Ciò perché nei periodi nei quali è proposto non c'è necessità di forzare i ritmi e perché

con una preparazione ancora approssimativa introdurre velocità maggiori sul finale della seduta rappresenterebbe un rischio inutile da correre.

Si va a scendere nella durata dello stimolo proprio per questo motivo, non per cercare l'incremento dei ritmi, ma per mantenere un impegno utile e non eccessivo relativo al periodo. Riuscire ad utilizzare le preziose risorse insite in ogni tipo di allenamento correttamente studiato, darà risultati pieni.

Non è giusta, come ben sappiamo, l'equivalenza: più fatica, maggior miglioramento.

Sapersi gestire è l'unica fonte per ottenere elevate prestazioni, ovviamente in linea con il proprio potenziale.