

I documenti di www.mistermanager.it



Allenamento running: “La sporca dozzina” (seconda parte)



ERRORE N° 7: rifiutarsi di modificare l'allenamento in caso di carente (e inaspettata) condizione di forma

Uno degli errori più gravi di un corridore (*soprattutto se di alto livello*) è quello di non essere (o non voler) in grado di aggiustare gli allenamenti durante l'esecuzione degli stessi. Alcune variabili inaspettate come *modificazioni atmosferiche, affaticamenti a lungo termine e stress extrasportivi* possono richiedere aggiustamenti “*in corso d'opera*” degli allenamenti. Riportiamo sotto 2 esempi molto semplici:

- Quando la temperatura è elevata (o tende ad essere superiore rispetto alle normali condizioni) è necessario rallentare l'andatura dei vari ritmi di allenamento, perché *l'organismo tende a “limitare” le risorse per evitare di andare precocemente in crisi*. Il non assecondare queste esigenze (senza rallentate opportunamente i ritmi di allenamento) comporta un esaurimento precoce delle energie.
- Stessa cosa vale per l'esecuzione delle ripetute: se dopo un certo numero di esecuzioni *non si riesce più a tenere il ritmo prestabilito* (che deve ovviamente tenere in considerazione delle condizioni esterne) allora conviene fermarsi, senza intestardirsi nel voler finirle a tutti i costi; quest'ultimo atteggiamento infatti, porterebbe a prolungare oltremodo i tempi necessari per il recupero.



Di contro, riportiamo uno degli aspetti dell'allenamento degli atleti africani che stupisce maggiormente, cioè il poco (o addirittura “non”) utilizzo del cronometro per “leggere” i ritmi di

allenamento. In altre parole, *i giorni in cui stanno bene forzano l'andatura dell'allenamento teorico da effettuare, mentre i giorni in cui non si sentono in forma tendono a rallentare il ritmo.* Questa forma di allenamento abbastanza istintiva permette di ottimizzare correttamente l'impegno dell'allenamento a seconda del grado di forma!



Concludendo, è necessario comprendere che gli allenamenti sono il “mezzo” attraverso il quale si costruiscono i risultati della gara, e non il fine di ogni corridore. Utilizzare il proprio istinto (dato dall'esperienza e capacità di adattamento), grazie alla percezione dello sforzo, è possibile ottimizzare il proprio allenamento programmato in base alla propria situazione giornaliera. Questo ovviamente vale esclusivamente per le sedute di carico (cioè quelle significative) e non deve essere una “scusa” per evitare (o tagliare) le sedute più impegnative quando si sta comunque bene.

ERRORI 8 E 9: utilizzare sempre lo stesso mezzo di allenamento o provarne ogni giorno uno diverso

Alcuni atleti si focalizzano utilizzando sempre lo stesso metodo di allenamento, mentre altri ne provano sempre dei nuovi, senza rendersi conto degli effetti (stimoli allenanti) che ogni mezzo ha sul proprio corpo. Ma dove sta la giusta misura?

Ovviamente sta nel compromesso, dato prima di tutto dalla propria esperienza, e successivamente dalle acquisizioni che si hanno provando anche nuove tipologie di training. Ogni atleta, con il passare della sua vita sportiva dovrebbe, tramite piccoli step, consolidare (tramite l'esperienza) e acquire (tramite un'adeguata e controllata “sperimentazione”) la corretta metodologia di allenamento per il proprio organismo. Il presupposto principale è che non esistono allenamenti “giusti” o “sbagliati”, ma metodologie d'allenamento (cioè insieme di più mezzi concatenati durante 1 o più settimane di ciclo) “adeguate” o “non adeguate” al singolo corridore.

Per approfondire: <http://www.mistermanager.it/allenamento-running-dalla-teoria-alla-pratica/>



ERRORE 10: non attuare un piano di prevenzione per gli infortuni

Diversi studi hanno accertato che tra il 50-80% dei corridori, si infortunano almeno una volta l'anno. Diversi allenatori americani puntano sul fatto che l'esecuzione di determinati esercizi di riscaldamento/defaticamento (formati da esercizi di potenziamento a carico naturale e di allungamento muscolare) abbiano un ottimo effetto preventivo. A questo link (<http://www.runnersworld.com/race-training/give-me-15-minutes?page=single>) potete trovarne un protocollo standard di circa 15'. Sinceramente ritengo che un protocollo generale di 15' non possa coprire la variabilità degli infortuni e cause relative. Quello che invece ritengo fondamentale è l'approccio specifico (che può essere fatto anche grazie a personale specializzato in materia)

verso la tipologia di infortuni alla quale si è propensi. Per questo motivo considero fondamentale:

- L'analisi storica degli infortuni avuti e possibile individuazione delle cause (*fattori di rischio*).
- Attuare una corretta *prevenzione*, costituita sia da eventuali esercizi di rinforzo specifici per la struttura anatomica precedentemente lesionata che dall'evitare le situazioni di allenamento che hanno causato l'infortunio.
- Essere in grado di *individuare precocemente i sintomi* e di attuare gli atteggiamenti più consoni alla situazione (ad esempio interruzione dell'allenamento, riposo, ghiaccio, compressione, ecc.).

Per approfondire: <http://www.mistermanager.it/gli-infortuni-del-corridore-cosa-puo-fare-latleta/>



ERRORE N° 12: non considerare le gare all'interno del proprio piano di allenamento

Alla partenza di una competizione, i livelli motivazionali sono maggiori rispetto ad un allenamento; ciò permette di offrire (durante la gara) uno *stimolo allenante particolarmente elevato*, proprio perché si è portati "*a dare di più*" quando si ha un pettorale. Se ciò rappresenta un'ottima fonte allenante, è anche una fonte di stress che rischia di avere effetti deleteri (scadimenti di forma, infortuni, cali motivazionali, ecc.) nel caso in cui se ne abusi. Il gareggiare troppo spesso, abbinato ad un programma di allenamento settimanale che non si adegua alla situazione di stress è estremamente controproducente nei confronti della performance. Ciò non significa che è necessario gareggiare raramente, ma che è da **conoscere come contestualizzare le gare e il piano d'allenamento**. Partendo dal presupposto che per un amatore, quando possibile, *è bene gareggiare perché offre stimoli allenanti elevati* che durante la settimana (per motivi vari) non sempre è possibile avere, ritengo sia fondamentale:

- Strutturare comunque il periodo di allenamento in una fase *Generale* e una *Specifica* (ed eventualmente una intermedia detta Speciale), in maniera tale da ricercare un incremento continuo della forma.
- Considerare che all'interno di un periodo di allenamento, dopo la *4-5° gara* effettuata al 100% (se pressappoco della stessa lunghezza), si presentano raramente degli ulteriori miglioramenti.
- Far precedere le gare importanti da *settimane di scarico*. Dopo gare particolarmente lunghe ed impegnative, prevedere 7-10 giorni di scarico. Se si gareggia al massimo delle proprie possibilità nell'arco di settimane consecutive, limitarsi al mantenimento della condizione durante la settimana.
- Utilizzare alcune *gare come forma di allenamento*, non correndole al 100%; ciò permette di effettuare un ottimo allenamento, di recuperare prima e di poter caricare con efficacia la settimana successiva.

