

# I documenti del



**G.S. TOCCALMATTO**  
FONTANELLATO

## “La sporca dozzina” (prima parte)



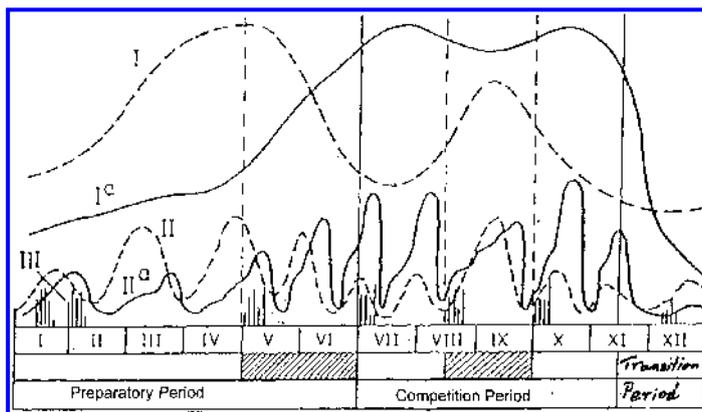
### **ERRORE N° 1: iniziare gli allenamenti con eccessiva intensità**

È l'errore tipico a cui si può andare incontro, quando ci si allena in gruppo, per sedute che ovviamente sono abbastanza lunghe. Partendo troppo velocemente, comporta un più rapido dispendio di carboidrati (cioè i substrati energetici responsabili dei ritmi più elevati), che invece sarebbero risparmiati con un inizio più soft. Il consiglio generale è quello di partire (quando si è in gruppo) chiacchierando per un minimo di 20'.



## ERRORE N° 2: trasformare ogni allenamento in un medio

Una corretta metodologia d'allenamento prevede l'alternanza di giornate di carico a una o più giornate di scarico; le prime, comprendono allenamenti che per intensità o durata vanno a stimolare reazioni biologiche in grado di "migliorare nel tempo" (se opportunamente dosate) la condizione di forma del soggetto, mentre le seconde danno (tramite riposo o allenamenti molto leggeri) al corpo il tempo di attuare le risposte adeguate. A fianco è riportato un vecchio grafico che riguarda la distribuzione del carico (intensità e volume) durante la stagione. È facile notare l'alternanza di stimoli allenanti (carico) e fasi di scarico per

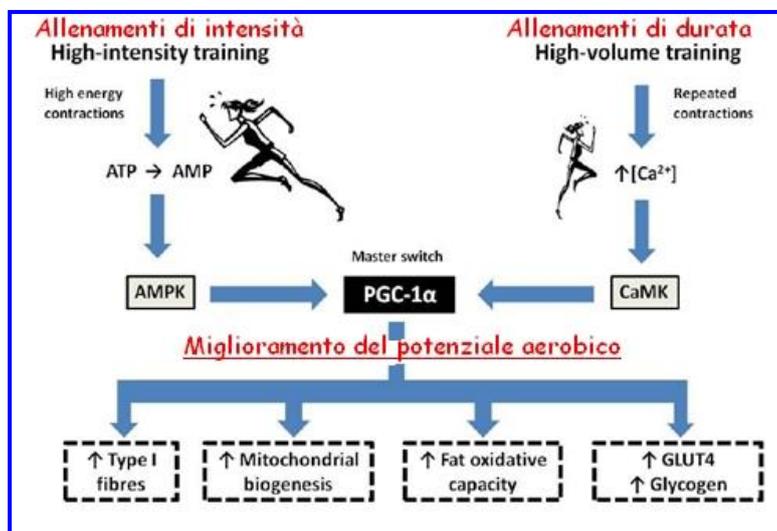


dare all'organismo il tempo di recuperare ed attuare gli adattamenti. L'errore comune a diversi podisti è quello invece di uniformare la velocità di tutti gli allenamenti ad intensità media; questo avviene per diversi motivi, come la paura di non allenarsi sufficientemente, il fatto di voler sfogare lo stress accumulato durante la giornata, ecc. Le conseguenze sono 2 (soprattutto se ci sia allena 4 volte o più alla settimana):

- 1) La prima, quella più ovvia è quella di **non dare al corpo il tempo di recuperare**, in quanto un allenamento corso ad intensità media non permette all'organismo di assecondare le normali esigenze di ripristino della fatica, come invece riesce a fare il riposo, o ancor meglio una seduta di corsa lenta rigenerante!
- 2) La seconda è quella di dare all'organismo **sempre gli stessi stimoli allenanti**; la scienza dell'allenamento moderna prevede, per le discipline di durata, l'importante alternanza di stimoli di durata e di intensità per sviluppare al pieno le qualità del podista (per ottimizzare seguentemente i ritmi gara). Utilizzare sempre lo stesso ritmo (medio) non permette il pieno sviluppo delle qualità del corridore vanificando la fatica per migliorarsi.

## ERRORE N° 3: evitare ritmi intensi

La preferenza esclusiva (durante qualsiasi periodi della preparazione) ai ritmi lenti e medi, non serve altro che abituarsi ad andare più piano. È il rischio principale che si corre quando si preparano maratone o addirittura gare più lunghe esclusivamente tramite ritmi medi e lenti; questo porta ad una perdita di tono muscolare e di efficienza di corsa a tutte le velocità di corsa. Ma non solo: alcuni muscoli come il gastrocnemio (la parte alta della muscolatura del polpaccio) hanno caratteristiche tali (cioè molte fibre veloci), che vengono stimulate quasi esclusivamente con i ritmi veloci ed intensi. A fianco riportiamo un'immagine estremamente interessante (in rosso ho aggiunto le spiegazioni in Italiano), nella quale viene mostrato come sia gli allenamenti di alta (parte sinistra del grafico) che di bassa intensità (cioè lenti, parte destra del grafico)

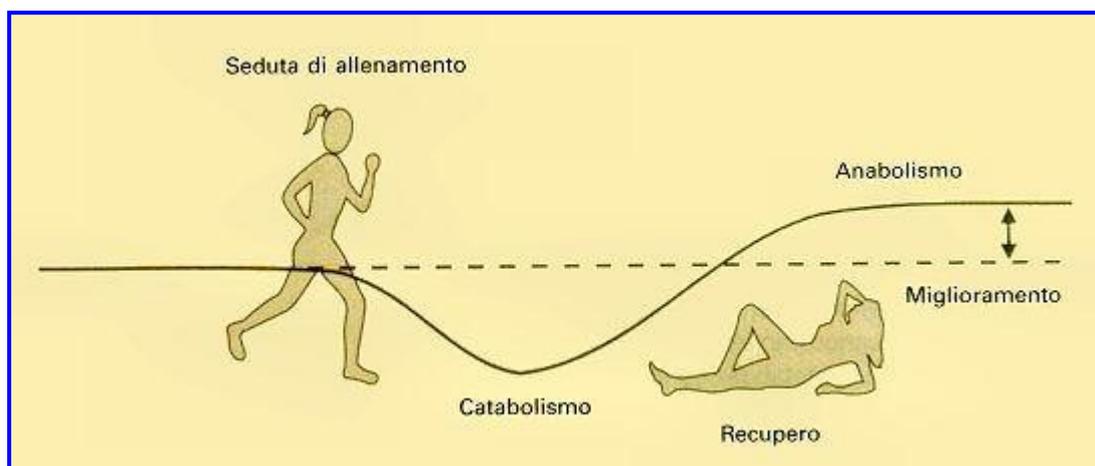


concorrono a **migliorare il Potenziale aerobico** del soggetto, cioè le qualità che permettono di correre veloce a lungo. Ovviamente la corretta alternanza dei ritmi (lenti, veloci e di gara), unito al giusto recupero permetterà di ottimizzare al meglio il potenziale del corridore. In periodi in cui l'accento viene posto *principalmente sul volume* (preparazione maratona/ultramaratona, fase iniziale della stagione, ecc.) i mezzi ideali per mantenere l'intensità sono le *salite brevi*, gli *allunghi* e le varie forme di *Ripetute brevi/intermittenti*; in queste tipologie di allenamento, i ritmi intensi vengono ripetuti diverse volte, ma per una durata breve, proprio per evitare di sovraccaricare eccessivamente la struttura muscolare.

**Per approfondire:** <http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2014/12/la-scienza-dellallenamento-al-servizio-del-podismo-amatoriale/>

#### **ERRORE N° 4: recupero inadeguato**

Il corretto dosaggio degli stimoli allenanti tenderebbe a non avere i giusti effetti senza un adeguato tempo di ripristino delle qualità atletiche. La figura sotto spiega molto bene come *il miglioramento dell'organismo avvenga solamente se, dopo un adeguato stimolo allenante, si concede il giusto tempo di riposo*. L'errore di voler "copiare" gli allenamenti dei Top Runner, senza un adeguamento alle proprie caratteristiche, può portare ad una somministrazione eccessiva degli stimoli allenanti prolungando la fase di Catabolismo e senza ottenere il Miglioramento desiderato (vedi figura sotto).



A questo link (<http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2014/03/il-recupero-il-lato-oscuro-dellallenamento/>) è possibile scaricare un documento che spiega in maniera abbastanza semplice alcune delle strategie più utilizzate per favorire il recupero, fermo restando che sono il riposo e il tempo a garantire i maggiori effetti rigeneranti.