

Estate: corse nella natura - Parte prima

Articoli pubblicati

Inviato da : Massimo

Pubblicato il : 12/7/2010 19:00:00



Correre d'estate

ovvero organizzare al meglio gli

orari di allenamento

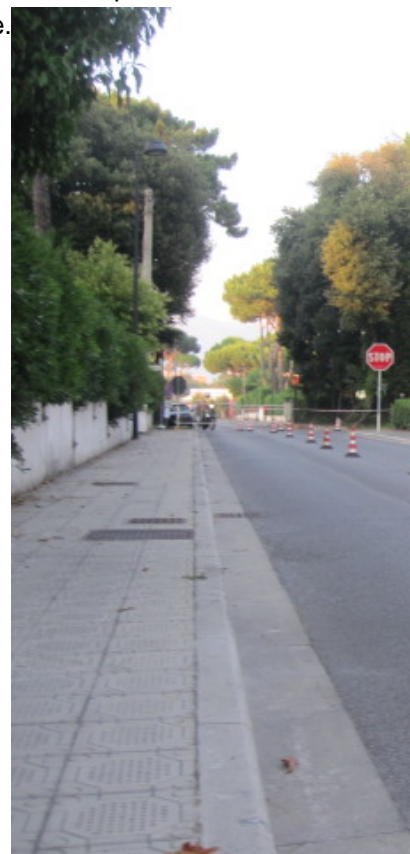
e scegliere con oculatezza i

luoghi dove correre

. Vediamo nuovi suggerimenti per ottimizzare l'attività fisica.

Estate: corse nella natura

Prima parte[Leggi la seconda parte](#)Viene spontaneo pensare che con l'arrivo della primavera e successivamente con quello dell'estate, si abbia desiderio di correre immersi nella natura. Quello che regalano i profumi ed i colori può costituire un ottimo ausilio anche all'interno di una preparazione specifica. Molti sono i terreni che si addicono alla preparazione e a seconda dei luoghi dove ci si allena, bisogna cercare il maggiore vantaggio dalla realtà nella quale ci si trova. Chi abita in collina o in [montagna](#) o comunque ha la possibilità di recarsi in zone boschive, avrà l'occasione di poter sfruttare le potenzialità di quel terreno. Infatti su superfici miste e solitamente fresche si riescono ad articolare svariati tipi di allenamento. Chi abita invece in località di mare, si troverà a sfruttare le spiagge e le pinete che di solito si trovano a ridosso dei litorali. Sulla [spiaggia](#) ci sono ovviamente da considerare opportuni orari di allenamento per evitare i bagnanti, ma soprattutto per non cuocere sotto il sole. Chi invece è costretto ad allenarsi in città dovrà cercare orari adatti e ponderare bene il tipo di allenamento da svolgere. Il problema principale di questi mesi estivi, ancor prima del tipo di terreno, riguarda quindi la ricerca di una miglior coesistenza con le alte temperature.



ADATTARSI AL CALDO I primi caldi di solito sono quelli che l'organismo tende a sentire in modo importante. Dopo alcuni giorni il corpo tende a reagire, ma è bene non sfidare le temperature eccessivamente alte. Questo consiglio è importante che lo ascoltino in special modo quei corridori che si allenano in zone dove è presente un alto tasso di umidità. È accaduto diversi anni fa che un maratoneta della Nazionale italiana preferì allenarsi a Roma in piena estate durante le ore pomeridiane per cercare di adattarsi ad un clima caldo umido. L'intento era quello di arrivare alla

competizione internazionale che si sarebbe svolta in ore calde, adeguatamente preparato per gestire eventuali crisi da calore. Il risultato fu che arrivò a fine preparazione talmente esausto che si presentò alla partenza della gara in condizioni pessime. Gli adattamenti avvengono se ci esponiamo in modo graduale e non eccessivo, se questa equazione non è ben calibrata ci si trova a perdere il giusto equilibrio di recupero. Un atleta deve rimanere sempre in fase anabolica attiva, se ciò non avviene è impossibile pensare di avere benefici dalle sedute di carico. Chi si allena nelle ore del pranzo dovrà quindi evitare sedute particolarmente lunghe, questo a maggior ragione se i suoi terreni di allenamento sono esposti ai raggi solari e poco ventilati. Gli atleti che trovano queste condizioni, dovranno aver avuto l'attenzione di arrivare in prossimità di quei periodi avendo già sviluppato bene il lavoro aerobico puro. Ciò per permettersi così di alleggerire le quantità e concentrarsi di più sulla qualità. Inoltre dovranno avere l'attenzione di fare dei richiami lunghi a cadenza settimanale o bisettimanale. Gli allenamenti lunghi potrebbero essere svolti la Domenica per chi è libero da impegni, così da potersi scegliere orari e luoghi idonei. Per chi è impegnato anche nel fine settimana non resta che fare un sacrificio settimanale di mettere la sveglia un po' prima o svolgere il lungo nelle ore della sera. Il concetto si può riassumere in poche parole: qualche richiamo sulla quantità e maggior incidenza dei lavori a medio alto impegno. In sostanza si cerca di privilegiare la velocità rispetto ai km. Meglio sedute di 40-50' a ritmo mediamente intenso che sedute che durano oltre un'ora a ritmo blando.



LE GIUSTE PERCENTUALI DI LAVORO In linea di massima con il caldo si possono accorciare i tempi di riscaldamento, poiché è sufficiente un'attività non particolarmente lunga per portare a giusta temperatura tutti i meccanismi corporei. Questo non vuol dire ridurre troppo la fase di riscaldamento, ma è ovvio che rispetto all'inverno quando le temperature sono rigide, è sufficiente dedicare un po' meno spazio alla fase introduttiva del training. In estate anche la fase di defaticamento può andare a comprimersi perché spesso con l'intento di cercare di smaltire la fatica portata dalla fase "veloce" della seduta, ci si può trovare invece ad aggiungere nuova fatica all'organismo. Mi riferisco a giornate in cui la cappa di calore rende l'ambiente esterno invivibile. Questi ragionamenti ci possono far capire che se l'atleta ha a disposizione un'ora di tempo per allenarsi, le percentuali delle sezioni facenti parte della seduta possono cambiare. Se il runner in inverno dedica 20' alla fase di riscaldamento, 30' alla fase specifica e 10' al defaticamento, si nota come la fase intensa e quella

leggera si dividono in maniera equa, e cioè al 50%. In estate il corridore potrebbe limitarsi a 15' di riscaldamento, 30' di lavoro di sviluppo e 5' di defaticamento. Vediamo così che sono stati tolti 10' di seduta e sono cambiate le percentuali. Il 60% dell'esercizio è dedicato alla fase di lavoro specifico. In pratica il corridore ha perso un paio di km corsi a ritmo blando, ma assolutamente niente sul versante della qualità. È importante ragionare sempre su quanto si perde in incidenza esterna, ma anche quanto potrebbe costare il non voler rinunciare a qualcosa. La sensibilità nel valutare le proposte è basilare per riuscire a mantenere sempre un'ottima efficienza, e nei periodi a rischio come l'estate questa percezione va affinata molto. Nei periodi veramente torridi sarebbe meglio proporre allenamenti monofase. Piuttosto che frazionare la seduta in più periodi è conveniente variare i ritmi al suo interno senza effettuare pause. Questo si può ottenere tramite dei progressivi con il ritorno a ritmi blandi sul finire della seduta o una sorta di vero e proprio [fartlek](#) in cui la consistenza degli stimoli può essere decisa al momento. Decidere tutta a tavolino quando l'ambiente esterno è ostile non è cosa semplice perché le variabili che intervengono nel corso di una seduta in condizioni ostiche sono numerose. Cambia il discorso per gli atleti che hanno a disposizione molto tempo perché possono prendersi ampi ristori fra le varie stazioni di lavoro.

Publicato su Podismo e Atletica di Massimo Santucci