

Con il sostegno di:



## L'allenamento e il suo controllo

Non si può ripeterlo abbastanza, l'allenamento sportivo è un processo biologico molto sottile che sviluppa i suoi benefici solo a condizione di rispettare rigorosamente un certo numero di principi: la specificità (non si migliora la forza correndo per ore), la frequenza (una volta a settimana è troppo poco e due al giorno è troppo) e l'intensità (sollevare un peso di 100 grammi con un braccio non avrà molto effetto).

È probabilmente dovuto al fatto che essendo la resistenza il fattore della condizione fisica con la più vasta gamma di effetti biologici favorevoli per la salute, esistono proprio per questo elemento un gran numero di ricette per controllare un allenamento corretto. E ciò già da molto tempo. Analizzandole, si può notare che la frequenza cardiaca (FC), il polso, gioca un ruolo di primaria importanza, poiché questo parametro aumenta linearmente con l'intensità dello sforzo, fino al livello di sforzo massimale, dove non è più così.

Misurare la propria FC è alla portata di tutti, come illustrato nell'immagine, occorre sentire il polso carotideo da fermo, contare i battiti per 10 secondi e moltiplicare il risultato per 6; ed ecco che la frequenza è definita dal numero di battiti al minuto. Oggi, con l'offerta di cardiofrequenzimetri sul mercato, la misurazione è ancora più semplice!

Da molto tempo i fisiologi dello sforzo hanno sviluppato un gran numero di formule. E ne esistono molte altre, tutte col medesimo difetto: non essere "su misura" per l'individuo in questione. Gli sportivi che si preparano per un obiettivo lo sanno: se vogliono progredire, devono combinare abilmente le diverse intensità e velocità negli sport di resistenza. Chi corre lentamente e per molto tempo può correre sempre più a lungo nel tempo, ma non più veloce. E quelli che corrono solo brevemente e velocemente non potranno mantenere la velocità per una distanza lunga. Allora quando bisogna allenarsi lentamente e quando veloce e quando molto veloce? E cosa significa esattamente lento, veloce o molto veloce?

È una buona idea impostare da tre (facile, media, difficile) fino ad un massimo di cinque zone di carico (molto facile, facile, media, difficile e molto difficile). Poiché "molto facile" o "duro" può significare qualcosa di diverso a seconda della persona, nella pratica vengono spesso utilizzate gradazioni evocative, come: molto facile = è possibile cantare ad alta voce; medio = è possibile parlare facilmente; duro = non è più possibile parlare, o solo con esitazione; molto difficile = impossibile parlare. È pure possibile definire una scala numerica (ad esempio da 1= molto facile a 10 = molto duro) utilizzabile per stimare i carichi individuali.



La scelta dei diversi livelli può essere effettuata in vari modi, ma l'opzione, probabilmente più semplice, è quella di determinare prima la FCmax dopo un periodo di riscaldamento di 10 minuti, aumentando continuamente il ritmo di corsa per 3-4 minuti, preferibilmente su un percorso in leggera salita, quindi correre il più velocemente possibile negli ultimi 1-2 minuti, ai limiti as-

oluti di capacità. La frequenza cardiaca più elevata corrisponderà alla frequenza cardiaca massima. A dipendenza della FCmax, 5 intervalli di intensità possono quindi essere definiti come percentuale della FCmax.: Livello 1 = 60-70% della FCmax, Livello 2 = 70-75% della FCmax, Livello 3 = 75-85% della FCmax, Livello 4 = 85-95% della FCmax e Livello 5 = 95-100% della FCmax. Va notato che i livelli di intensità da 1 a 3 sono livelli di carico per i corridori dilettanti, i livelli da 1 a 4 sono per i corridori dilettanti che si allenano seriamente e i livelli di carico da 1 a 5 per corridori di competizione. Ciò mostra come la FC sia un mezzo semplice e ben testato sia per gli utenti debuttanti che per gli esperti, al fine di scoprire le reazioni del proprio organismo e di controllare l'allenamento.

La FC individuale, di conseguenza, è soggetta a notevoli fluttuazioni, motivo per cui atleti esperti caratterizzati da una buona sensazione corporea, riconoscono il «range» di intensità in cui si trovano anche senza guardare il proprio cardiofrequenzimetro. Suggestivo pratico: se corri "solo" due o tre volte alla settimana, ha più senso allenarsi in modo polarizzato, cioè mantenere solo tre livelli di intensità a seconda del sistema dei semafori (verde = facile, giallo = medio e rosso = difficile). Quindi una volta facile, una volta alternando facile / medio / difficile e una volta molto difficile. La maggior parte degli atleti dilettanti è intuitivamente e automaticamente in modalità "media" e trascura così sia i poli "molto facili" che quelli "molto duri". "Facile" crea la resistenza di base e "molto duro" migliora la velocità e la tolleranza al lattato, quindi entrambe le intensità sono estremamente importanti. Il metodo migliore per allenamenti veloci e super veloci sono i diversi tipi di allenamento ad intervalli.

*Dr. Med. Peter Jenoure*  
*Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica, Gravesano*