

CONVEGNO TECNICO

Sulle metodiche di preparazione alle gare di ultramaratona

Sala Consiliare del Comune di Sommacampagna (VR) – Sabato 8
maggio 2004

DALLA MARATONA ALLA 100 km: 90 giorni di specializzazione di Maurizio Riccitelli

Prefazione

Ho accettato molto volentieri l'invito dell'amico Stefano Scevaroli a questo convegno tecnico sulle metodiche di preparazione alle gare di ultramaratona e lo ringrazio di cuore per la stima e la considerazione. Così come ringrazio il Presidente della IUTA Franco Ranciaffi e tutti i collaboratori di questa associazione che tanto stanno facendo, ma che tantissimo ancora dovranno fare affinché questa bellissima e affascinante disciplina possa essere annoverata e riconosciuta dal CONI. Con questa mia relazione e per quello che mi è possibile cercherò anche io di contribuire alla crescita di questo movimento sportivo mettendo a disposizione tutta la mia modesta esperienza da Tecnico Allenatore FIDAL.

Esperienza fantastica, il destino ha voluto che io la condividessi con un

Campione sportivo, atleta dalle doti straordinarie, ragazzo di una semplicità estrema, un'umiltà rara, un uomo di sani principi sportivi e morali. Questo corrisponde al nome di Mario Fattore. Due titoli Italiani, ma soprattutto due titoli mondiali consecutivi di Ultramaratona: Torhout (Belgio) 2002 e Taiwan 2003.

È lui il vero e unico protagonista di questo binomio, solo lui sa quanti sacrifici ha fatto per arrivare a vincere così tanto. Vittorie che lui ha condiviso e dedicato a tutto il movimento sportivo dell'Ultra,

portando un Italiano e l'Atletica Italiana sul tetto del mondo. Questo piccolo vanto per introdurre un concetto molto chiaro; partendo dal titolo "90 giorni di specializzazione" mi sono certamente riferito ad un atleta che ha una certa esperienza nella maratona ma soprattutto nell' Ultramaratona. Assodato questo, posso affermare con certezza di aver applicato metodiche, tipologie e concetti precisi, ma sicuramente molto personalizzate nei loro contenuti, in riferimento alle caratteristiche di questo atleta. Detto questo sta poi alle capacità del Tecnico proporre nelle varie fasi di periodizzazioni i mezzi giusti dell'allenamento.

- INTRODUZIONE -

CONCETTO DI RESISTENZA

Uno dei problemi più importanti per noi tecnici è proprio quello di individuare e adottare mezzi di allenamento che tendono a migliorare tutte quelle caratteristiche di resistenza. L'allenamento nell'ultramaratona deve essere proposto in maniera differenziata a seconda della tipologia degli atleti tenendo conto delle loro caratteristiche fisiche, muscolari e psicologiche, dalle condizioni del percorso che si va ad affrontare proponendo nella stessa unità di allenamento sistemi ampi e vari con diversa finalità. Definendo metodi di controllo periodici attraverso test e allenamenti mirati che permettono di definire le condizioni generali dell'atleta. Una cosa è certa: la prerogativa principale di base è costituita dal grande volume di corsa senza il quale non è pensabile ottenere dei risultati soddisfacenti o di alto livello. Da questo contesto possiamo impostare una programmazione con dei concetti abbastanza chiari, cioè che tendono a sviluppare le seguenti tipologie di lavoro:

- 1) sviluppo ed incremento della resistenza muscolare
- 2) sviluppo ed incremento della resistenza aerobica intensiva

3) sviluppo ed incremento della resistenza aerobica specifica
4) sviluppo ed incremento della resistenza aerobica estensiva.

Come si può notare si parla solo e sempre di un concetto da sviluppare : la resistenza. Chiaramente ogni mezzo di allenamento come vedremo in seguito avrà le sue intensità, i suoi volumi e le sue modalità di recupero cercando di enfatizzare sempre di più la resistenza specifica. Attenzione! Che non si faccia confusione pensando che la resistenza la si acquisisca solo correndo a lungo e lentamente, è riduttivo e non può essere generalizzato. È altrettanto vero che anche correndo si migliora la resistenza, ma essa bisogna considerarla sempre come un gesto specifico. Lo sviluppo del concetto di resistenza può essere legato alla capacità dell'organismo di resistere alla fatica attraverso fattori che vanno dal gesto atletico da ripetere, dal suo livello di impegno, per la sua durata di tempo ai fini della prestazione. La resistenza è legata anche a problematiche di origine muscolare e nervosa. Tutte metodiche ben precise come appunto può essere la resistenza muscolare, affinché al muscolo stesso non vengono a mancare quelle caratteristiche utili per resistere a lungo; ci si allena con l'obiettivo di migliorare la possibilità di fornire l'energia necessaria in giusta misura e la capacità di saper utilizzare questa energia. L'allenamento per lo sviluppo della resistenza ha come obiettivo quello di agire sul sistema cardiocircolatorio e su quello muscolare ma anche in maniera specifica , particolarmente in riferimento alla disciplina dell'Ultra sul sistema nervoso con proposte di lavoro che tendono a migliorare le caratteristiche psicologiche dell'atleta anche in condizioni di fatica. Per concludere quindi il concetto di resistenza a mio modesto parere è abbastanza complesso e tutto deve essere analizzato e proposto con estrema specificità.

LA RESISTENZA MUSCOLARE

La resistenza muscolare in questa disciplina è a mio parere l'aspetto tecnico atletico di maggiore importanza. Pensiamo solo che un atleta corre per ore e ore anche a buoni ritmi su terreni duri esclusivamente in asfalto, possiamo immaginare le conseguenze che può avere un atleta che non è ben preparato sotto l'aspetto muscolare. La resistenza è intesa anche come espressione muscolare, cioè la capacità del muscolo di resistere a lungo a tutte quelle contrazioni e sollecitazioni muscolari ripetute per 100Km. Sappiamo naturalmente con certezza che le qualità fisiche e atletiche, sono strettamente legate alle caratteristiche muscolari. Esistono muscoli capaci di esprimere forza di contrazione elevata, veloce, e muscoli capaci di esprimere forza di tipo resistente. Per la nostra disciplina il muscolo deve essere di tipo resistente, sollecitato attraverso carichi di lavoro tendenti a finalizzare e migliorare la forza resistente. Non solo corsa per l'Ultramaratoneta ma, soprattutto esaltazione dell'efficienza muscolare di durata attraverso tutte quelle esercitazioni utili a migliorare l'estensibilità muscolare. Sicuramente questo può essere il segreto e la strategia giusta da seguire per correre più velocemente e limitando i rischi nella 100Km.: incremento muscolare quindi soprattutto come mezzo preventivo considerando il numero dei Km da percorrere in allenamento, per non dimenticare l'importanza di avere efficienza muscolare ai fini di economizzare l'assetto di corsa per un minor dispendio energetico. Sono proprio gli allenamenti votati al volume di corsa che portano ad uno scadimento della forza ed è per questo motivo che suggerisco di non abbandonare mai questa tipologia di allenamento durante la preparazione se non nell'ultimissimo periodo. Trascurare questo aspetto può avere delle cause

drammatiche per l'atleta, favorendo l'insorgere di infiammazioni tendinee, dolori muscolari, sciatalgie, problemi di postura con conseguenze alla colonna vertebrale. Gli effetti di uno stato con carenza di forza rischiano così di diventare per un atleta cause di infortuni con periodi lunghissimi di stop. Introducendo un discorso tecnico di pratica, questa tipologia può essere utilizzata con maggiore frequenza nel primo periodo della preparazione e poi di seguito riproporla come mezzo di mantenimento della forza, questo per non creare eccessivi stati di affaticamento durante quei lavori specifici. Come mezzo di sviluppo possiamo alternare delle esercitazioni a carattere generale o quelle a carattere speciali. Per la prima proposta possiamo lavorare in palestra eseguendo esercitazioni sia a carico naturale sia con leggeri sovraccarichi, con circuiti di lavoro che interessano tutti i distretti muscolari più importanti: soleo, gemelli, bicipite femorale, quadricipite, adduttori, addominali, dorsali e braccia, andremo a sollecitarli sul versante della forza resistente con stimoli da 1 minuto a 2 minuti con % di carico dal 10 al 50% del peso corporeo; su circuiti da 10/12 esercizi da ripetere per 3/5 volte. A carattere generale possiamo lavorare anche in campo, attraverso esercitazioni a circuito di lavoro che introduce oltre all'aspetto muscolare anche quello aerobico. Sempre a circuiti da 10/12 esercitazioni con stimoli da 1 minuto con recupero tra un esercizio e l'altro di corsa aerobica media da 200 a 400 metri alla fine del periodo.

A carattere speciale invece sono tutte quelle esercitazioni specifiche strettamente correlate alla corsa: le salite brevi, medie, lunghe in forma continua e ripetuta.

LA RESISTENZA AEROBICA ESTENSIVA

Con questa tipologia intendo tutte quelle forme di allenamento di corsa lenta quale mezzo defaticante di rigenerazione che ci portano ad un recupero fisico e mentale per poi affrontare meglio gli allenamenti speciali. I metodi possono essere sicuramente soggettivi, dipende dalla necessita di recupero di cui un atleta ha bisogno. Posso dire dai 40/50 minuti fino a 1h 30 di corsa lenta, questo allenamento e' sicuramente utile non solo alla rigenerazione ma anche come complemento finale in riferimento ai km totali percorsi nell'arco di tutta la preparazione, considerando che esse sono presenti in maniera cospicua. Un metodo diverso d'impostazione di questo lavoro ci porta ad effettuare un tipo di allenamento che ripristina quelle sensazioni di ritmi veloci risvegliando quelle fibre di tipo 2A dette anche veloci-ossidative capaci di utilizzare una buona quantità di ossigeno e se opportunamente allenate esse sono in grado di diventare quasi simili alle fibre di tipo 1 o rosse, aumentando così i depositi dei grassi. Si possono utilizzare % di corsa che vanno da 40/50 minuti fino a 1h 30 di corsa lenta con all'interno degli incrementi di ritmo Medio Veloci brevi, tipo: serie da 5x2min. + 5x1'30" + 5x1min., oppure serie da 10x2min. + 10x1min. Anche variazioni di ritmo lunghe es. 10x1km medio veloci, oppure serie da 2x5x1km medio

veloci. I recuperi sono di corsa lenta per un tempo che è pari allo stimolo effettuato. Attenzione però a non esagerare con i ritmi troppo veloci, così facendo si stimola il meccanismo della glicolisi, ossia quello anaerobico che porta alla produzione del lattato con il rischio di terminare l'allenamento in uno stato di disagio che esula dal concetto della rigenerazione. Utilizzo questo metodo per creare un'alternativa alla classica corsa lenta in modo che l'atleta abbia modo di utilizzare un assetto di corsa diverso. Mi piace collegare questo allenamento di recupero, alla possibilità di migliorare la fase di rigenerazione attraverso quelle pratiche che aiutano il ripristino psicofisico dell'atleta.

Fra queste suggerisco lo stretching eseguito in modo massiccio e continuo in tutte le sue forme passive e attive, con predominanza degli arti inferiori senza trascurare la zona ischio crurale con esercitazioni che tendono a rinforzare addominali, dorsali, come mezzo di prevenzione per eventuali problemi posturali e conseguenze per la schiena. Altra forma di recupero può essere rappresentata da eventuali terapie che aiutino a rigenerare l'apparato muscolare e tendineo facendo anche prevenzione. Utili sono anche i massaggi come mezzo defaticante, indispensabili a quel tipo di atleta, impegnato a svolgere allenamenti specifici.

LA RESISTENZA AEROBICA INTENSIVA

A mio avviso questa tipologia di allenamento è tra le più importanti da sviluppare e curare come forma di successo per l'ultramaratoneta. Mi spiego meglio. Come abbiamo già detto in precedenza, la fonte di energia usata dai muscoli per correre una 100km è data dai carboidrati in parte, ma soprattutto in maniera più massiccia dall'utilizzo dei grassi. Ebbene la capacità di utilizzare questa energia è dovuta dallo sviluppo della cosiddetta Potenza Aerobica Lipidica. L'allenamento per migliorare e incrementare la Potenza Lipidica è costituito da corsa non solo prolungata ma condotta anche ad una velocità alla quale il consumo dei grassi è elevato. Mi riferisco alla velocità di Soglia Aerobica. Parliamo quindi di tutte quelle andature di corsa Media o Progressiva tipica dei maratoneti. Quindi migliorare la Potenza Lipidica attraverso lo sviluppo di questi mezzi di allenamento con l'obiettivo finale di enfatizzare sempre di più il volume di corsa e non l'intensità che invece favorisce il consumo dei zuccheri. Si possono fare lavori di

prove ripetute lunghe oppure tratti di corsa interi a seconda dello stato di forma dell'atleta, con volumi indirizzati ad un chilometraggio maggiore rispetto a quelli di un maratoneta. È preferibile la partecipazione a gare di maratona; chiaramente bisogna saper interpretare bene quello che è la percentuale d'impegno di questa prova che ci dovrà consentire un dispendio energetico dell'80/85% per poi proiettarci ai successivi allenamenti senza la necessità di dover recuperare troppo. Sicuramente 3 o 4 Maratone possono garantire una buona autonomia.

È utilissimo eseguire ogni fine mese un test per determinare meglio la Soglia Aerobica in modo da modificare le relative andature da svolgere in allenamento.

Se si è impossibilitati a disputare la Maratona, possiamo utilizzare allenamenti alternativi molto efficaci detti Lavori a Blocchi Speciali. Sono prove eseguite in doppia seduta giornaliera - Mattina e Pomeriggio - con la possibilità di correre nello stesso tempo su ritmi sostenuti senza penalizzare i volumi della seduta.

Attenzione: dopo una seduta del genere è preferibile dedicare l'allenamento del giorno successivo alla rigenerazione.

Esempio di lavoro a Blocchi Speciali:

Matt- prove ripetute da 1Km a 10Km, Vel. Soglia aerobica, Vol. da 20 a 30Km.

Pom- corsa Media, oppure progressiva, Vel. Idem, Vol. da 20 a 30Km.

In questo modo come possiamo vedere si dà importanza sia al volume e sia all'intensità di corsa.

LA RESISTENZA AEROBICA SPECIFICA

È lo stimolo più specifico, è la sintesi dei vari adattamenti. L'atleta deve essere allenato a riconoscere quelle che sono le sue andature di massima velocità che dovrà sostenere in gara per il tempo totale di percorrenza. Deve essere sviluppata in maniera graduale attraverso proposte di allenamento che mirano ad elevare sia il numero di Km percorsi, che la loro giusta intensità. Sono questi i mezzi di allenamento da porre all'atleta soprattutto negli ultimi 90 giorni a scadenza quindicinale, dapprima in doppia seduta in due giorni ravvicinati, poi - una volta superata la fase di adattamento - in un'unica seduta, questa a sua volta molto più specifica ai fini dell'allenamento.

Nel frattempo l'atleta deve imparare ad assumere un assetto di corsa che sia più economico possibile, imparare a gestire e controllare le sensazioni cercando di essere rilassato e coordinato

durante la corsa. Nel riferirci alle cifre posso dire che nel caso della doppia seduta possiamo arrivare a correre anche 100Km in 2 giorni con intensità di corsa che vanno dall'80 al 90% alla fine del periodo. Nel caso della seduta unica, ripeto più produttiva ai fini dell'allenamento possiamo partire da 50Km fino a 80Km alla fine del periodo, il ritmo di corsa varia dal 70 al 90% dell'andatura gara. Per questa tipologia non prevedo l'utilizzo di Blocchi Speciali nella stessa giornata in quanto preferisco dare più importanza alla singola seduta. Come già espresso prima si è constatato che a seconda del rapporto tra frequenza cardiaca e intensità di corsa, c'è un diverso consumo riguardo gli acidi grassi, è chiaro allora che a livello metabolico diventano molto significativi questi tipi di allenamenti con ritmi che si avvicinano sempre di più a quelli di gara, consentendo all'organismo di metabolizzare il processo lipidico. Queste prove hanno anche lo scopo di addestrare l'atleta a quelle sensibilità necessarie per correre in modo economico ed efficace per una corretta distribuzione dello sforzo. Infine mi piace sottolineare che questi mezzi di allenamento hanno per la loro specificità, la prerogativa di preparare l'atleta sotto l'aspetto psicologico, mentale, componente quest'ultima di primaria importanza. La capacità di sopportazione dello sforzo è per l'atleta la caratteristica più difficile da allenare, qualità come resistenza alla fatica sia fisica che mentale si raggiungono attraverso anni di esperienza fatta da spirito di sacrificio e forti motivazioni. Sono questi gli ingredienti giusti da perseguire, che fanno di un atleta un uomo vincente.

ALCUNI FATTORI CHE POSSONO LIMITARE O COMPROMETTERE LA PRESTAZIONE

Pronti via? Attenzione il pericolo è dietro l'angolo!
In ultimo ma non per ordine d'importanza è necessario trattare scrupolosamente questo argomento per non vanificare tutti i sacrifici fatti per preparare una 100Km. Sono dei piccoli accorgimenti da seguire di enorme importanza ai fini del raggiungimento del risultato. Dopo le esperienze passate, ahimè anche ai recentissimi Campionati Mondiali di Ultramaratona proprio a spese dei nostri portacolori, abbiamo visto tutti il dolore e le sofferenze dei nostri atleti - qualcuno costretto anche al ritiro - e gli

arrivati, che mostravano delle evidentissime abrasioni con perdita abbondante di sangue semplicemente per un difetto del pantaloncino. Sto parlando della qualità dell'abbigliamento, canottiera e pantaloncino; se difettosi possono causare delle irritazioni o abrasioni con perdite di sangue oltre all'insopportabile dolore, le scarpe che siano protettive e morbide, i calzini che non abbiano delle cuciture troppo spesse che possono causare vesciche, le condizioni delle unghie dei piedi ben curate, basta che una di questi ci faccia difetto, che oltre alla fatica dovremmo sopportare dolore e sofferenza fino al probabile ritiro o ad una prestazione scadente. Il consiglio che posso dare è questo: tutto il materiale che indosseremo in gara dovrà essere provato e riprovato negli allenamenti specialmente quelli di lunga durata. Solamente in questo modo potremmo renderci conto di eventuali difetti e apportare modifiche. Attenzione particolare andrà rivolta alla reintegrazione da assumere in gara, proveremo anch'essa più volte in questi allenamenti per verificare che non ci dia disturbi gastrici, non ci provochi dolori al fegato o alla milza, per scongiurare tutto ciò basta usare le giuste % di reintegratori facendo attenzione che siano ben miscelati. Si consigliano bevande ipotoniche.

L'ALIMENTAZIONE

L'apparato muscolare negli atleti impegnati in questa disciplina presenta una elevata percentuale di fibre rosse o lente, le quali per le loro caratteristiche metaboliche sono più adatte a svolgere lavori prolungati. È ormai risaputo che negli sforzi prolungati i muscoli utilizzano come fonte di energia esclusivamente carboidrati e lipidi i quali attraverso il quoziente respiratorio vengono consumati. Il metabolismo che alimenta il lavoro prolungato è principalmente aerobico come dimostra la % di concentrazione di acido lattico nel

sangue dopo una gara di 100km. In riferimento e al rapporto tra ossigeno consumato e frequenza cardiaca i carboidrati garantiscono rispetto ai grassi maggior rendimento energetico, ma essi a loro volta non sono assolutamente sufficienti per terminare la gara, quindi l'organismo ricorre all'utilizzo degli acidi grassi. I lipidi a loro volta hanno una resa inferiore rispetto ai carboidrati, ma si è visto che a velocità basse come può essere quella dell'Ultra i muscoli utilizzano come fonte di energia proprio i grassi, risparmiando così i carboidrati. È importante capire che tanto più l'andatura di corsa è veloce, tanto più i consumi si spostano sul versante degli zuccheri riducendo così l'autonomia dell'atleta e limitando le capacità di resistenza. Allora quanto più glicogeno sarà presente nei nostri muscoli tanto più saranno le nostre scorte di grassi a determinare il ritardo dell'insorgere della fatica. È proprio in questa direzione che deve essere indirizzato un sistema di alimentazione. Chiarito questo concetto, devo dire che io non ho mai fatto seguire una vera e propria dieta per un semplice motivo, cioè quello di non stravolgere troppo le abitudini alimentari di un atleta e poi francamente la preparazione è abbastanza stressante, se poi aggiungiamo anche la rigidità alimentare, beh allora diventa veramente pesante essere Ultramaratoneta. Ripeto, l'importante è seguire un tipo di alimentazione ampia e genuina logicamente senza mai rinunciare mai ad un bel piatto di pasta giornaliero.

I cibi consigliati sono:

Carboidrati: amidi, pane, pasta, riso, patate;

Grassi vegetali e animali: formaggi, burro, olio d'oliva, frutta secca;

Proteine: carni in genere, pesce, uova, latte, formaggi;

Legumi: ceci, lenticchie, frutta, verdura;

Zuccheri: dolci a base di marmellata e miele.

Una buona ripartizione di questi alimenti nei tre pasti giornalieri è sufficiente per dare l'apporto giusto all'organismo, consiglio di scindere un pasto ricco di carboidrati a pranzo, con verdure, con uno di proteine a cena con verdure o insalata; la frutta lontano dai pasti.

LA DISIDRATAZIONE

Sappiamo che durante gli sforzi di lunga lena la perdita di sudore può causare la diminuzione della capacità di rendimento o di risultato. Soprattutto se ci sono determinate condizioni ambientali cioè elevati valori di temperatura o di umidità nell'aria, si ha la

perdita da parte dell'organismo di elevate quantità di acqua e di sali attraverso appunto il sudore. È l'equilibrio termico che viene messo a dura prova, anche nei soggetti più abituati a lavorare in tali situazioni climatiche. L'incapacità di eliminare dal corpo il calore in eccesso attraverso quei processi fisici o fisiologici di cui l'organismo dispone può sicuramente limitare la prestazione. C'è da evidenziare che la capacità di eliminare il calore metabolico è legato e proporzionato anche all'andatura di corsa, l'aria a contatto con la pelle si riscalda sottraendo calore alla cute stessa; tanto più alta è la differenza tra la temperatura esterna con quella della pelle, tanto più sarà alta la sudorazione: si chiama meccanismo della Convezione. Tutto ciò è disidratazione, carenza di sodio e potassio possono favorire l'insorgere di crampi muscolari costringendo l'atleta al ritiro. Come prevenire la disidratazione? Parlando di ultramaratona capirete quanto sia importante prevenire, 6/7/8/ ecc..ore di corsa sono tante e alzano questo rischio soprattutto se le condizioni climatiche sono quelle descritte sopra in cui c'è un'elevata perdita di sudore. È necessario quindi assumere bevande nel corso della gara stessa, l'ideale sarebbe una soluzione ad alta digeribilità con una minima permanenza nello stomaco e nello stesso tempo deve garantire il massimo assorbimento delle sostanze a livello intestinale per non provocare nessun problema metabolico: innanzitutto acqua, sali minerali e zuccheri, attenzione che siano miscelati in giuste dosi, cioè in piccole quantità, certamente inferiori a quelle che troviamo in commercio. I sali in pratica devono integrare quelli persi con il sudore, mentre gli zuccheri garantiscono l'apporto di piccole dosi di carboidrati. Viene così detta bevanda "ipotonica" quella che deve contenere una % di sostanze più bassa di quelle che consumiamo. Sarà utile rifornirsi sin da subito al primo ristoro anche se non si avverte la sete, a piccoli sorsi, alternando soluzioni di sali minerali prima e zuccheri o maltodestrine dopo, queste ultime di facile assorbimento ma con rilascio graduale di energia. Una citazione particolare tra gli zuccheri merita il fruttosio, si è verificato più volte che l'assorbimento di questa sostanza avviene molto più lentamente con permanenza nello stomaco più del dovuto e se non diluito bene provoca mal di stomaco, al fegato e alla milza, con conseguenze

fisiologiche spiacevoli. In linea di massima non devono essere superate le concentrazioni di 4/6 grammi per ogni 100 gr di acqua. Ci sarebbe anche da considerare una reintegrazione solida, ma essa è soggettiva e non si presta a nessuna regola; si possono usare le classiche barrette energetiche, zollette di zucchero, uvetta passa, biscotti secchi.

ASPETTI FONDAMENTALI DELLA RIGENERAZIONE

ATTRAVERSO FASI DI RECUPERO

È molto importante il ruolo delle fasi di recupero e rigenerazione all'interno dei cosiddetti microcicli, mesocicli, e macrocicli di carico dell'allenamento. È dunque necessario essere il più possibile chiari sul concetto del recupero a riposo che in sé ha il significato di "processo di rigenerazione" con conseguente "carico di allenamento".

Il processo di rigenerazione è un ritorno alle condizioni di freschezza e normalità dell'atleta non solo a livello fisico ma anche psicologico. Si è pronti di nuovo a sostenere un altro ciclo di carico che porterà l'atleta ad una migliore condizione atletica per effetto della cosiddetta "sovracompensazione".

Un altro aspetto fondamentale del "processo di rigenerazione" è la reintegrazione da tenere in seria considerazione proprio per facilitare il recupero organico e muscolare.

Non dimentichiamo che i carichi di allenamento eccessivi portano non solo forme di debilitazione fisica ma anche stress mentale con conseguenze rifiuti alle proposte successive di allenamento e con il rischio di infortuni muscolari.

È inoltre opportuno fare anche delle distinzioni fra i vari periodi di recupero o rigenerazione. Esempio: per mia esperienza personale da tecnico ritengo molto importante la fase di scarico dopo un mesociclo di lavoro nella quale si approfitta per fare un consuntivo sulle condizioni di forma dell'atleta attraverso l'esecuzione di test da campo oppure una gara.

In questo modo possiamo monitorare costantemente l'atleta nelle sue fasi di crescita e sviluppare a sua volta il programma successivo di lavoro.

Il riposo si colloca anche nello stesso microciclo di allenamento o all'interno della stessa seduta giornaliera con fasi di recupero attive o passive a seconda dello scopo che si vuole ottenere.

Si parla in questo caso anche di periodi di recupero più o meno lunghi penso per esempio dopo un macrociclo di lavoro, di gare, di impegni continui. Ebbene ci tengo a dire che tutte queste forme di recupero e rigenerazione vengono eseguite in maniera attiva e non

passiva cioè periodi di attività fisica ridotta anche con altre attività polivalenti.

Inevitabilmente in questi periodi è molto importante anche seguire un regime alimentare idoneo a riportare l'organismo ad un ripristino energetico senza stravolgere le abitudini alimentari.

Inutile ricordare che è necessario che l'atleta abbia una condotta di vita che non condizioni il recupero e la rigenerazione, soprattutto nei periodi di carico, per favorire una migliore prestazione.

In conclusione bisogna sottolineare che affinché tutto ciò si svolga in modo corretto, il ruolo dell'allenatore ha sicuramente un'importanza notevole e richiede il massimo coinvolgimento dell'atleta per raggiungere la consapevolezza degli obiettivi primari.

IL TECNICO- L'ALLENATORE

Vorrei soffermarmi brevemente sul ruolo del tecnico facendo delle riflessioni personali. È chiaro che l'obiettivo finale di un allenatore è legato certamente alle qualità dell'atleta che si sta preparando. Quanto questo è più elevato, tanto più il tecnico deve avere una conoscenza specifica e una qualità di preparazione elevata. Mi riferisco alla pianificazione dei programmi di allenamenti, alla capacità di sfruttare al massimo le potenzialità dell'atleta proponendo tipologie di lavoro strettamente personalizzato. Per questo motivo dico che noi tecnici dobbiamo metterci sempre in discussione, aggiornarci in continuazione e accettare il confronto con altre esperienze da campo dei nostri colleghi, per arricchire quanto più possibile le nostre conoscenze teoriche e pratiche. Oltre a dare all'atleta la possibilità di elevare il suo tasso tecnico, dobbiamo fungere soprattutto da educatori sportivi e sociali. L'atleta, il successo, la gloria, tutto questo un giorno finirà e ciò che resterà è l'uomo.

Maurizio Riccitelli

Sommario:

- 1) Prefazione**
- 2) Introduzione- concetto di resistenza**
- 3) La resistenza muscolare**
- 4) La resistenza aerobica estensiva**
- 5) La resistenza aerobica intensiva**
- 6) La resistenza aerobica specifica**
- 7) Alcuni fattori che possono compromettere la prestazione**
- 8) L'alimentazione**
- 9) La disidratazione**

10) Aspetti fondamentali della rigenerazione attraverso fasi di recupero

11) Il Tecnico- L'allenatore