

# Verso un allenamento ottimale

*«Per diventare il migliore dovete allenarvi al massimo di frequenza e di carico in modo intensivo». «Allenarsi significa non essere sensibili».*

Queste due affermazioni sembrano evidenti e racchiudono una parte di verità; in effetti è inconcepibile un alto livello sportivo senza allenarsi duramente.

Tuttavia insisteremo sull'importanza del recupero e sul fatto che è l'equilibrio tra allenamento e recupero che permette di ottenere le migliori prestazioni. Lo sviluppo ottimale di una prestazione è favorito da un allenamento equilibrato ed il recupero ne fa integralmente parte. È un'evidenza che tutti gli sportivi devono ricordare, in quanto sono sempre più numerosi ad essere colpiti da una sindrome da sovrallenamento; essi sono semplicemente diventati «sovrallenati».

Numerose persone investono tempo e denaro nella loro pratica sportiva; la maggior parte si attende di trarne un certo beneficio: un miglioramento del risultato o una sensazione generale di benessere. Questo beneficio può essere immediato: un gesto difficile da apprendere è padroneggiato in poco tempo; una partita di beach-volley si apprezza tra amici. Ma per fare una corsa perfetta o battere un nuovo record del mondo bisogna allenarsi molto. Molti hanno certamente sognato di salire sul gradino più alto del podio in una competizione internazionale. Tutti perseguono la propria pratica sportiva sperando di una certa compensazione.

Purtroppo, talvolta, sopraggiunge uno squilibrio che impedisce ogni beneficio. Uno squilibrio prolungato determina risultati meno buoni: il corpo si affatica e diventa doloroso, la fiducia in sé diminuisce, l'allenamento non presenta più interesse e la vita in generale diventa tetra.

Allora lo sportivo si impegna in un allenamento ancora più intensivo, la chiave del successo si riassume in questo: *«Più allenamento per un miglior risultato»*. Nella maggior parte dei casi il carico d'allenamento è troppo elevato, i risultati sono ancora meno buoni. Si instaura una spirale negativa che, molto spesso, sarà alquanto difficile da interrompere.

Se lo sportivo non si rende conto in tempo (cioè non fa riposo e recupero di cui ha bisogno), il prolungamento di questo gioco di "lascia o raddoppia" lo porta ad una delusione personale e sportiva, ma anche a «bruciarsi».

## ----- da ricordare

Riposo e recupero sono le chiavi del successo.

---

## Allenarsi meno ?

Cosa veniamo ad esporre? Cosa consigliamo a tutti gli sportivi che si allenano? Evidentemente non si tratta di questo. Lontana da noi l'idea di incoraggiare una diminuzione dell'allenamento senza riflessione preliminare; al contrario, insistiamo sull'equilibrio tra allenamento e recupero che permette di sfruttare nuove possibilità e di migliorare i risultati. In pratica, uno sportivo raggiunge, in un dato momento della sua carriera, un limite nella quantità d'allenamento che è capace di sopportare.

Questo limite è proprio a ciascun individuo. Non si tratta di una frontiera, ma piuttosto di una zona all'interno della quale è possibile raggiungere una ottimizzazione dell'allenamento. Questa zona non è fissa ma è, al contrario, influenzata, tra l'altro, dall'allenamento. Lo scopo di ogni allenamento è spostare questo limite al fine di poter realizzare oggi, senza difficoltà, ciò che poteva giusto esserlo ieri.

Ma quando uno sportivo si allena più duramente ciò che è capace di sopportare, le prestazioni si deteriorano invece di migliorarsi.

### «Niente cervello, niente beneficio»

Sempre più sportivi superano il loro limite massimale. Tra gli sportivi d'élite che hanno la possibilità di allenarsi a tempo pieno, questo comincia a diventare abituale. Tuttavia, questo superamento del limite avviene spesso in tutta conoscenza di causa, poiché arriva facilmente, soprattutto in uno sportivo motivato che, inoltre, ha sempre sentito dire che la sola via del successo era l'allenamento e ancora l'allenamento. In certi sport si pensa che sia contemporaneamente buono e corretto procurarsi sofferenza durante e dopo la seduta d'allenamento. Chi non ha sentito questo cliché: «*Niente cervello, niente beneficio*». Un allenamento giudiziosamente effettuato non indica sempre che più = migliore.

Allenarsi più intelligentemente, avere un miglior controllo dei propri avversari e di tutto il processo d'allenamento comporta, per contro, grandi vantaggi, ed è per questo che c'è una grande possibilità di adattare l'allenamento contemporaneamente all'individuo e alla forma del momento. Ma (ed è questo il messaggio più importante) deve essere presa in considerazione una prospettiva di tempo.

Quale scopo ha lo sportivo, rispettivamente a breve e a lungo termine? La maggioranza di loro sa che sono necessari investimenti in allenamento per raggiungere l'élite suprema e ne conteremo sempre più con il passare degli anni. Ci sono pochi sportivi che hanno ottenuto grandi successi internazionali negli sport di resistenza, come la corsa a piedi, lo sci di fondo e la canoa con meno di 10 anni di duro allenamento alle spalle. Per tale ragione, conservare la motivazione, evitare gli incidenti e la sindrome da sovrallenamento sono, di conseguenza, obiettivi che prendono sempre più importanza quando aumentano le quantità d'allenamento. Nessuno ha i mezzi per osservare lun-

ghe interruzioni d'allenamento e soprattutto non la ripetizione di lunghi periodi.

## La motivazione

Numerosi articoli scientifici ed articoli di stampa descrivono gli sportivi come sovrallenati e «cotti».

Il 9 marzo 1999, il tennista Magnus Gustavson, soprannominato «Gusten», intervistato dal giornale *Dagen Nyheter* dice: «Dieci anni fa, quando Mats Wilander aveva parlato di problemi di motivazione dopo la sua fantastica stagione del 1988; dopo 14 anni come giocatore di tennis professionistico capisco meglio di cosa si tratta, essendo io stesso stato demotivato per lunghi periodi». Più tardi, ha raccontato che la maggior parte dei suoi incidenti erano sovrappiunti quando si sentiva «cotto». Il 7 marzo 1999 ha vinto il tredicesimo titolo della sua carriera. Secondo lui, ha riportato questa vittoria perché aveva scelto di non partecipare, precedentemente, all'Open di Australia.

La star mondiale Pete Sampras aveva ugualmente rinunciato a partecipare all'Open d'Australia perché si sentiva «cotto» ed aveva bisogno di riposarsi.

Certi sportivi sono pertanto capaci, più spesso di altri, di ottenere prestazioni molto buone. Questo non è affatto frutto del caso. Semplicemente essi si allenano più intelligentemente e sono anche meglio rimborsati per il loro investimento, poiché per riuscire costantemente in un buon allenamento non è sufficiente. La differenza viene molto spesso da fattori psicologici: una buona conoscenza del loro proprio valore, una capacità ad ascoltare i segnali del loro corpo ed una capacità a padroneggiare lo stress. Molti sportivi avrebbero migliori prestazioni se sviluppassero delle competenze psicologiche ed una capacità a controllare il loro corpo.

## Più veloce, più lontano, più alto

Lo sport di competizione consiste, naturalmente, in gran parte nel fornire delle prestazioni. Gli allenatori, i dirigenti e gli sportivi aspirano insieme ad ottimizzare la capacità di prestazione umana. I vecchi record sono battuti contemporaneamente ad un'evoluzione dei risultati che sembra infinita. Perché si fa in modo che le prestazioni sportive si migliorino continuamente e che gli sportivi diventino più forti, più rapidi e saltino più in alto e più lontano?

Con ogni evidenza, parecchi fattori contribuiscono all'evoluzione dei risultati, tra gli altri un aumento delle conoscenze nelle scienze dello sport: fisiologia, biomeccanica, nutrizione, psicologia, ecc., un miglioramento del materiale e delle installazioni dove è tutto fatto per ottimizzare le condizioni. Ma tra tutti questi fattori, si pensa tuttavia che sia l'aumento del volume d'allenamento ed il miglioramento dei metodi d'allenamento i fattori più importanti all'origine dell'evoluzione dei risultati.

La ricerca del programma d'allenamento perfetto non è in alcun modo un fenomeno nuovo. L'allenamento, il programma d'allenamento e gli allenatori sono stati da lungo tempo i principali agenti dell'evoluzione della capacità di prestazione. Già per i giochi olimpici del 1928, gli sportivi ricercavano i migliori allenatori, stimavano allora che c'era un grande interesse ad allenarsi secondo i programmi dei loro allenatori.

La ricerca del programma d'allenamento perfetto è sempre all'ordine del giorno. *«Più allenamento e un allenamento più duro» è lungamente stata la formula universale per un investimento riuscito. Ma allora cosa fare per riuscire? Non si pensa più che sia così semplice (che colui che si allena più a lungo diventa il migliore in tutte le situazioni). Almeno questo ha finito per essere ben percepito da molti sportivi d'élite che, dopo la loro carriera attiva, hanno commentato: «se solo avessi saputo ...».*

## Verso un allenamento più intelligente

La concezione di un allenamento ottimale e intelligente è evoluta e si modificherà ancora. Allenarsi oggi come cinque o dieci anni prima? Evidentemente no. E fra cinque o dieci anni? Noi disporremo probabilmente di nuove conoscenze che permetteranno di allenarsi ancora più «intelligentemente». Le verità di oggi saranno forse gli errori di domani!

## L'allenamento di Gunder Hägg

Il celebre corridore di mezzofondo svedese Gunder Hägg ha battuto parecchi record del mondo in serie durante gli anni '40, allenandosi per lunghi periodi unicamente per 30 minuti durante la pausa di mezzogiorno. Aveva cominciato ad allenarsi seriamente, come gli sportivi d'età di 20 anni nel 1939. Il suo primo programma d'allenamento era così concepito:

- Lunedì: riposo.
- Martedì: corsa a piedi di un'ora e 100 salti alla corda.
- Mercoledì: passeggiata di 10 chilometri lungo una grande strada.
- Giovedì: corsa d'allenamento di un'ora e 100 salti alla corda.
- Venerdì: passeggiata di 10 chilometri lungo una grande strada.
- Sabato: riposo
- Domenica: lunga passeggiata alternativamente in foresta e su strada di 3-5 miglia svedesi (3 x 10 km).

Gunder Hägg ha terminato la sua carriera leggendaria nel 1945. Quando si è ritirato, era detentore dei record del mondo sull'insieme delle distanze (sia in metri che in yarde) dai 1500 ai 5000 metri. Sette anni più tardi ha pubblicato un libro che trattava del suo allenamento e di tutte le sue competizioni nel corso degli anni dal 1939 al 1945. In questo libro mette fine al mito secondo il quale egli era stato «un corridore naturale» con un grande talento innato. La verità era che Gunder Hägg si allenava più duramente di tutti i suoi concorrenti dell'epoca.

Dopo la stagione d'allenamento del 1943, egli scriveva: «Non ho mai creduto che si poteva allenare dal mattino alla sera così duramente come facevo, ma questo mi andava molto bene ed io diventavo solamente sempre più forte. Non credo che sarebbe stato possibile effettuare un programma d'allenamento più duro, se si voleva conservare la scintilla e l'interesse per la stagione di competizione». Qui si può sospettare un'inclinazione naturale per equilibrare l'allenamento ed il recupero, ascoltando ed interpretando i segnali del corpo.

Per quanto riguarda la filosofia dell'allenamento, Gunder Hägg promuove il semplice, il «non complicato». Egli scrive: *«Sono sempre stato convinto che un programma semplice, non sofisticato e che va diritto allo scopo porta i migliori risultati. Lavoricchiare con calzature pesanti, con esercizi di ginnastica ed in particolare di potenziamento degli arti inferiori, con un jogging di riscaldamento, un particolare ritorno alla calma ed un allenamento speciale e tutto ciò che dei cervelli speculatori inventano adesso credendo di migliorare il risultato, tutto ciò l'ho sempre considerato come un non-senso per la formazione dei corridori di fondo e di mezzofondo».*

Non si può evitare di chiedersi quali tempi sarebbero stati raggiunti se Gunder Hägg avesse beneficiato delle conoscenze attuali e delle condizioni di equipaggiamento e di materiale di cui si dispone nel corso degli anni '90.

## Che cosa s'intende per allenamento ?

Per proseguire il ragionamento, è importante avere una visione globale di questo termine. La concezione dell'allenamento si è in gran parte modificata con il tempo e varierà ancora in funzione del contesto sportivo e delle tradizioni, sempre molto forti, in certe discipline. Possono essere individuate quattro concezioni (vedi riquadro).

### ----- da ricordare

- *Stadio 1.* L'allenamento è essenzialmente un allenamento fisico: «Più ci si allena, migliori si è».

- *Stadio 2.* Periodizzazione contemporanea del carico e del contenuto d'allenamento; il carico d'allenamento è pianificato in settimane leggere, medie e pesanti. Le differenti caratteristiche d'allenamento (per esempio la forza e la condizione fisica) variano secondo i periodi, gli uni in rapporto agli altri, e devono permettere di raggiungere il picco della forma.

Sebbene le teorie all'origine della pianificazione dei periodi siano vecchie, numerose persone pensano ancora che quest'ultima sia più un'arte che una scienza esatta. Non esiste sempre descrizione dei metodi riconosciuti che permettono di garantire un risultato ottimale.

- *Stadio 3.* Il recupero è considerato come facente parte integrante del processo d'allenamento. Allenamento e recupero sono legati. Il riposo è pianificato in modo molto preciso. Il programma d'allenamento mira ad un più grande equilibrio tra l'allenamento e il recupero. Alcune misure di recupero importanti cominciano ad essere applicate, gli sportivi erano esortati a «osare riposarsi».

- *Stadio 4*. I fattori psichici e sociali sono presi in considerazione nei processi d'allenamento fisico e di recupero, integrandone lo stress psichico per lo sviluppo delle prestazioni a breve e a lungo termine. In una situazione di competizione o di match deve esistere un picco di forma psico-socio-fisiologico.

---