

## L'uso dei sovraccarichi nel potenziamento del podista

E' ormai diverso tempo che molti podisti usano i sovraccarichi nell'allenamento per il potenziamento. Un equilibrato sviluppo della forza muscolare, soprattutto in funzione della resistenza, non influirà mai negativamente sulle prestazioni di media e lunga durata, anzi le favoriscono.

Nel programma di allenamento deve essere distinta la fase di potenziamento con i sovraccarichi, dall'allenamento specifico per la corsa. Il potenziamento può essere svolto insieme all'allenamento specifico per la corsa nella stessa seduta di allenamento, nello stesso giorno ma in momenti diversi (la mattina corsa il pomeriggio potenziamento), o in giorni diversi e quest'ultima soluzione potrebbe essere preferita da atleti di medio o basso livello per i quali le prime due soluzioni potrebbero risultare troppo impegnative.

L'allenamento di potenziamento deve essere abbinato a lavori specifici sulla corsa che si basano su ritmi in regime prevalentemente aerobico.

Gli esercizi per il potenziamento muscolare devono interessare tutte le strutture muscolari, devono completare le abituali sedute di allenamento basate solamente sulla corsa ed equilibrare eventuali "asimmetrie di forza".

L'uso dei pesi e delle classiche macchine per la muscolazione sono senza dubbio i mezzi migliori, più veloci ed alla portata di tutti per raggiungere l'obiettivo per l'incremento della forza. Il riscaldamento muscolare assume un maggiore rilievo prima della fase di potenziamento, con particolare riguardo allo stretching. Durante l'esecuzione degli esercizi deve essere controllato l'atto respiratorio il quale si coordina con il movimento, inoltre al minimo dolore l'esecuzione deve essere interrotta. Una maggior sicurezza di eseguire esercizi di potenziamento senza subire traumi è data da una migliore muscolazione e tonicità delle strutture muscolari dell'addome e del tronco. Gli esercizi con sovraccarichi sollecitano molto la colonna vertebrale, soprattutto la regione lombare, quindi è fondamentale assumere la corretta posizione per ogni esercizio e magari utilizzare una cintura lombare. Per conoscere con esattezza la corretta esecuzione per gli esercizi è utile consultare un insegnante diplomato I.S.E.F. o un fisioterapista.

Per quanto riguarda il carico, le ripetizioni, le serie ed i recuperi è importante trovare il giusto compromesso per l'allenamento della forza in funzione della resistenza. Il carico dovrà essere tale da consentire un numero di ripetizioni tra 10-12 per 3-5 serie per ogni esercizio, il recupero tra le ripetizioni potrà essere di 30", mentre tra le serie di 2-3min. durante il recupero è opportuno eseguire esercizi di stretching che impegnino le strutture muscolari utilizzate per l'ultimo esercizio eseguito.

L'adattamento al carico consentirà di eseguire, con il passare del tempo, le ripetizioni con più scioltezza, ed il carico sembrerà più leggero; se il programma è iniziato da poco consiglio di aumentare di poco il carico e mantenere lo stesso numero di ripetizioni e di serie, se il programma di allenamento per il potenziamento volge al termine, consiglio di aumentare di poco il numero ed il ritmo delle ripetizioni.

Al termine della seduta di allenamento per il potenziamento, è importante dedicarsi per qualche minuto ad esercizi di stretching e ad un po' di corsa in souplesse.