

A proposito di tabelle e allenamenti...

Scritto da Marco Fantozzi
Sabato 04 Febbraio 2012 21:17 -

Questo mio pensiero non vuole essere contro nessuno, ma spero debba servire a tanti a far riflettere. Non credo di aver mai fatto parte dei podisti forti e veloci, non credo di essere stato un vero runners, ora poi, con il tempo e l'età che cresce e la velocità di corsa che rallenta, mi sento un tapascione, uno che, insomma, alle corse se la prende comoda.

Sono uno di quel tipo di corridori che ha avuto e ha poca dimestichezza con tabelle, programmi, allenatori e discipline ferree.

Sono e mi sento uno spirito libero, ormai è più di 30 anni che corro a piedi, quando iniziai mi allenavo anche 6 giorni alla settimana, oggi per diversi motivi mi alleno 4 volte a settimana considerando anche la domenica che o gareggio o mi alleno.

Personalmente credo che i preparatori sportivi servano, come possono essere utili le tabelle, i programmi, ripetute, ecc., per fare dei buoni allenamenti.

La cosa che mi dà da pensare è che ormai molti preparino tabelle e programmi senza la dovuta preparazione e accortezza.

Oggi molti podisti anche dell'ultima ora si mettono a fare tabelle e programmi di allenamento per altri corridori, il più delle volte chi fa questi programmi non tiene conto della persona a cui viene fatto il programma di allenamento.

Non viene chiesto se chi si sottopone a questi programmi ha qualche problematica fisica, o di altro tipo, vengono fatti programmi senza tenere conto di quale tipo di atleta è colui che andrà a svolgere tali allenamenti.

Per esempio, spesso, chi fa il programma molte volte non si informa da quanto tempo corre l'atleta in questione, come ha iniziato, che faceva prima di correre, a quanto va e quante sedute di allenamento effettua; se ha problematiche di salute, che tipo di lavoro svolge.

A proposito di tabelle e allenamenti...

Scritto da Marco Fantozzi
Sabato 04 Febbraio 2012 21:17 -

Poi sarebbe bene e auspicabile anche fare qualche seduta di allenamento insieme, tra chi propone la tabella e chi la esegue, per avere un'idea del tipo di atleta che si allena, del suo andamento, del tipo di corsa, ecc.

E' vero che oggi basta fare dei corsi per essere in grado anche di fare una tabella o un programma, o di allenare; però chi li fa dovrebbe anche avere molte più conoscenze del corridore che si troverà a seguire il suo programma, anche perché lo stesso programma o tabella o allenamento non va bene a tutti e per ogni persona ci vorrebbe un allenamento più specifico.

Ai podisti, sia maschi che femmine, consiglieri di stare accorti: se vogliono seguire un programma lo facciano pure, però devono anche ascoltare se stessi, se sentono che il programma intrapreso è troppo pesante, o è troppo blando, o non va per nulla, devono affrontare l'argomento con chi ha fatto il programma in modo da modificarlo e renderlo più digeribile e consono alle proprie possibilità.

Ho sentito di programmi fatti da maschi riciclati alle donne, forse non ci sarà differenza tra uomini e donne riguardo alle prestazioni degli uni e delle altre, però il problema del ferro che si ripercuote sulle atlete femminili causa mestruo, pone dei diversi tipi di allenamenti e dei diversi periodi di allenamenti tra maschi e femmine, problematiche che vengono seguite più specificamente anche dalle federazioni e dai preparatori nazionali.

Oggi, poi, notiamo che vi sono allenamenti diversificati anche tra gli uomini, perché anche tra loro stessi vi sono differenze.

La diversificazione degli allenamenti è un tema che sempre di più porterà ad avere diversi periodi di allenamenti e con sedute diversificate e personalizzate per ogni atleta, sia nei periodi stagionali, che per quanto riguarda il sesso degli atleti; ecco, quindi, che dar da svolgere una tabella preconfezionata ad altri che nemmeno si conoscono è sempre un rischio per l'atleta che le adotta.

Preciso che questa è una mia semplice constatazione e basta.

A proposito di tabelle e allenamenti...

Scritto da Marco Fantozzi
Sabato 04 Febbraio 2012 21:17 -

Grazie per l'attenzione