



Allunghi e modulazione del tono muscolare

www.gstoccalmatto.it

Introduzione

Prima delle competizioni non è raro cimentarsi o vedere gli altri podisti fare diversi “allunghi” nella fase di riscaldamento; dopo alcuni di questi ci si sente la muscolatura più brillante ed elastica.

Stessa cosa avviene in allenamento; a volte capita di iniziare di corsa blanda e dopo una decina di minuti, effettuare qualche allungo per poi passare alla fase centrale dell’allenamento.

L’effetto di questi allunghi è quello di incrementare il “Tono muscolare”, cioè la contrazione “di fondo” (cioè involontaria) del muscolo, che permette di ottimizzare le contrazioni muscolari. In altre parole, un tono muscolare ottimale (quello che si ottiene dopo qualche allungo ad una certa intensità) permette di utilizzare *l’elasticità e la forza ideale durante sforzo successivo che andremo a fare*.

Se invece, paradossalmente, cominciassimo una gara di 10 Km senza un adeguato riscaldamento (quindi con un tono muscolare troppo basso) ci vorrebbero diversi minuti (e molte energie perse) prima di riuscire a trovare la giusta frequenza e ampiezza dei passi.

Ma l’utilizzo degli allunghi all’interno della metodologia di allenamento va ben oltre agli effetti positivi che riescono a dare durante il riscaldamento (cioè la modulazione del tono muscolare a breve termine); infatti possono essere utilizzati anche

- Per il **mantenimento** delle qualità neuromuscolari.
- Per la **modulazione** del tono muscolare a medio termine.



ALLUNGHIE E QUALITÀ NEUROMUSCOLARI

È stata ribadita spesso l'importanza per il podista di avere una quantità di forza neuromuscolare specifica sufficiente per riuscire a correre alla velocità di gara in maniera **rilassata ed efficiente**. Sono qualità che i professionisti hanno innate e sulle quali hanno lavorato particolarmente in fase giovanile, ottenendo adattamenti dei quali beneficiano anche in età adulta con pochi carichi di mantenimento.

La maggior parte degli amatori invece non ha avuto la possibilità di lavorare su queste qualità da giovane, quindi

sono da incrementare/sviluppare anche in età adulta tramite una programmazione dell'allenamento che prevede nella prima parte della stagione (periodo Generale) l'utilizzo delle salite, mentre nella seconda (periodo Speciale) le ripetute brevi o altri allenamenti con finalità analoga.

Durante l'ultima parte della stagione (**periodo Specifico**) queste qualità sono comunque da "mantenere", *altrimenti tutta la forza specifica acquisita nei periodi precedenti rischierebbe di andare persa*. L'utilizzo degli allunghi risponde proprio a quest'ultima necessità. Ne esistono di 2 tipi:

- **Allunghi normali**: si tratta di correre 100m ad un'intensità elevata, ma con uno stile di corsa fluido ed elastico (semmai orientato maggiormente all'*ampiezza* del passo piuttosto che sulla frequenza), senza percepire una fatica eccessiva. Il recupero è di 100m di corsa blanda. In alternativa (se non si hanno a disposizione riferimenti metrici), effettuare la parte intensa per 20" e la frazione di corsa blanda in 40".
- **Allunghi veloci**: i 100m vanno corsi ad un'intensità quasi massimale, ma con il mantenimento di una tecnica di corsa quanto più simile a quella del mezzofondista (piuttosto che quella del velocista), cioè dando grande importanza sia all'*ampiezza* che *frequenza* dei movimenti. Il recupero deve essere di circa 200-300m di corsa blanda, per permettere di recuperare adeguatamente prima di quello successivo. In alternativa (se non si hanno a disposizione riferimenti metrici), eseguire la parte intensa per 15-17" e quella di corsa blanda in 1'45".

Inserimento degli allunghi nel periodo preparatorio

Questi tipi di allunghi ovviamente vanno effettuati in giornate in cui non si effettuano ritmi medio/alti (se non per il riscaldamento di cui abbiamo parlato prima) e neppure dei Lunghi troppo impegnativi, altrimenti il loro effetto di "mantenimento" sarebbe nullo e rischierebbero di aumentare il rischio di infortuni. Vanno quindi inseriti nelle sedute di corsa lenta non troppo lunghe (inferiori alle 1h30').

Tralasciando quelli effettuati durante il riscaldamento, che peraltro vengono corsi a ritmi progressivi (quindi non hanno un vero

e proprio effetto allenante), li possiamo inserire nel programma di allenamento in maniera diversa:

- 1) Alla fine di sedute di CL per il mantenimento del tono muscolare (in settimane impegnative), utilizzando soprattutto allunghi normali; in questi casi non si effettuano più di 5-7 Allunghi normali *senza forzare con la percezione dello sforzo*.



- 2) Come parte centrale della seduta (sempre di CL) per il mantenimento del tono muscolare (in settimane leggere o di scarico) utilizzando anche gli *Allunghi veloci*; in questi casi se ne effettuano 8-12 in totale (organizzati in gruppi di 4-5), dei quali 5 “Veloci”.
- 3) Alla fine della **seduta pre-gara** (quella del giorno prima della gara); solitamente questa dura non più di 30-40’ e nella parte finale sarebbe bene inserire 5 Allunghi normali per incrementare il tono muscolare in vista della gara del giorno dopo. Per chi ne avesse la possibilità, sarebbe preferibile compiere *2-3 Allunghi normali (senza percepire lo sforzo elevato) + 4-5 salite brevi alla massima intensità (ma della durata di soli 8-10”) con recupero di 2’ tra ogni salita*; questa modalità di incrementare il tono muscolare a medio termine (cioè per poco più di 24 ore) è ritenuta da molti allenatori (soprattutto americani) il modo ideale per preparare la gara.



Quanti allunghi a settimana?

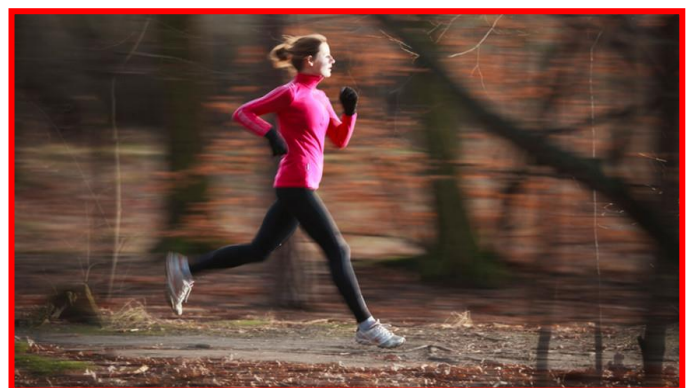
Dipende dalla propria tabella di allenamento e da quanti allenamenti si fanno a settimana. Genericamente si possono usare questi parametri:

- Effettuare allunghi durante le sedute di CL di lunghezza inferiore alle 1h30’.
- Durante le settimane di carico non effettuarne più di 5-10 allunghi a settimana (se ci si allena 3-4 volte) o 10-15 (se ci si allena 6-7 volte).
- Aggiungere 5 allunghi (possibilmente “veloci”) nelle settimane di scarico.

È invece opportuno evitare gli allunghi:

- ➔ Il giorno successivo a sedute particolarmente impegnative (soprattutto dal punto di vista muscolare).
- ➔ Per 2 giorni consecutivi.
- ➔ Quando si sentono le gambe particolarmente indolenzite; in questi casi è preferibile fare 3-5’ in leggera progressione (CL ⇔ CM).

N.B.: da queste considerazioni è facile capire come non tutte le settimane sia possibile effettuare allunghi; ad esempio nei periodi di preparazione generale, durante i quali si effettuano già diversi allenamenti per le qualità neuromuscolari (come le salite) è lecito attendersi di avere spesso i muscoli affaticati, di conseguenza non è né necessario n’opportuno fare allunghi.



Propedeutica inserimento allunghi nel programma di allenamento

Un approfondimento merita il “come e quando” utilizzare gli allunghi per chi non fosse abituato. Per i novizi a questi “mezzi allenanti” è importante iniziare ad *utilizzarli esclusivamente nelle settimane di scarico*, in modo che i muscoli si abituino quando non si è particolarmente affaticati. In ogni modo, se si seguono le indicazioni sopra sarà molto facile imparare a farli (l’unica difficoltà

può essere il focalizzarsi sugli elementi elastici della corsa), ottimizzando così il mantenimento delle qualità neuromuscolari.

RIASSUNTO CONCLUSIVO

- ➔ Gli allunghi servono al mantenimento delle qualità neuromuscolari (nel periodo Specifico) e per la modulazione del tono muscolare.
- ➔ La tecnica e le intensità esecutive differenziano gli “allunghi normali” da quelli “veloci”. *Le intensità e le tecniche esecutive sono più importanti del numero totale di allunghi effettuato.*
- ➔ La scelta dell’inserimento degli allunghi (e la loro tipologia) nelle sedute di allenamento va fatta con estrema accuratezza per evitare infortuni o affaticare eccessivamente i muscoli; *la percezione dello sforzo è la misura ideale per adattare la velocità alle situazioni contingenti.*