

Testo originale di riferimento(*) : Van Aaken Method - Finding the endurance to run faster and healthier

By Ernst Van Aaken M.D. 1976 by Runner' s World Magazine P.O. box 366 Mountain View ,Ca 94040

(PRIMA PARTE)

Introduzione

Il titolo di questo saggio :” Il metodo di Van Aaken –ricercare la resistenza per correre più veloci ed essere più in salute “ è, di per sé, già molto eloquente perché sintetizza, in poche ed efficacissime parole, l’essenza del lavoro di ricerca di questo medico tedesco (1910-1984) che è stato e, forse può ancora costituire, un punto di riferimento per chi si occupa di sport, podismo e fitness. Non certo l’unico saggio perché egli realizzò il proprio impegno di studioso in un arco di tempo di 40 anni e, cosa molto apprezzabile, fu cavia delle sue stesse idee praticando il podismo sino al giorno che un camion lo investì privandolo di entrambe le gambe.

Oltre 300 articoli scritti in materia, 6000 interventi su argomenti riguardanti la medicina dello sport e il fitness, numerosissime le conferenze tenute in Europa, Giappone e Stati Uniti. Colpiscono alcune espressioni presenti nei suoi lavori di ricerca ad indicare una indiscussa mentalità scientifica sempre aperta a nuovi dati come, ad esempio: ”Questo ,ovviamente, in via ipotetica” o il suo atteggiamento di continua ricerca: “ abbiamo ancora molto da imparare “. Quindi un uomo non dubbioso sulle proprie conclusioni a cui era pervenuto negli anni e che aveva sperimentato sulla propria pelle ma sempre aperto a nuove ricerche .

Al contempo pronto a riconsiderarle, riformularle. Il centro di quest’opera che esaminerò solo nei punti principali risiede, a mio avviso, ***sul come si persegue la resistenza fisica per riuscire ad affrontare, in salute, medie e lunghe distanze correndo.*** Potrebbe apparire fuori luogo, ancora oggi nel 2012, fare riferimento ad un autore, addirittura poco conosciuto dalla pubblicistica italiana, scomparso 28 anni fa e le cui teorie sull’allenamento si collocano oltre i 50 anni. Ho invece voluto, in modo sintetico e di proposito, rivisitare questo autore perché penso possa essere annoverato tra i maestri di corsa dai quali c’è ancora “ qualcosa da imparare” e col quale, per visione di come si possa praticare la corsa di media lunga distanza, ho

riscontrato i significativi punti di convergenza.

Fu certo un antesignano per i suoi tempi, in qualche modo *un visionario* perché introdusse elementi controcorrente davvero innovativi nei sistemi di preparazione per i runners suoi contemporanei. Il suo impianto teorico si discostava dai sistemi d'allenamento dei suoi tempi incentrati, allora, quasi esclusivamente sulla frequentazione della pista di atletica con ripetizioni della "distanza gara" a cadenze di tre/quattro volte la settimana. Capì negli anni quaranta sulla scorta dell'interesse per i sistemi di allenamento di Poavo Nurmi, il mitico finlandese volante, che si poteva svolgere la preparazione sulle distanze classiche della pista fuori dall'anello dei 400 metri correndo in mezzo alla natura o su strada. Proprio P. Nurmi, come detto, lo colpì sia per l'ampiezza del chilometraggio settimanale a cui si sottoponeva che per modalità di allenamento. Alternava infatti "il lungo lento" con accelerazioni sui 400 o 200 metri a velocità notevole. Allo stesso modo fu un estimatore di Zatopek e del suo modo d'interpretare l'interval-training. *Lui che considerava proprio l'interval-training, inventato dalla scuola tedesca, un sistema poco adatto a perseguire la resistenza* e che si preoccupò di evidenziarne i limiti come vedremo. Le sue idee in merito non lasciano spiragli a dubbi, interpretazioni: sono esposte con la massima chiarezza e convinzione non solo di praticante ma di medico facendo riferimento a nozioni di fisiologia che, conosceva piuttosto bene.

Capitolo 1 : Principi ispiratori

Le nozioni di fisiologia sono proprio alla base della sua precisa elaborazione e si fondano sul concetto di salute dell'individuo. Non quindi solo un sistema d'allenamento fine a sé stesso, rivolto ad un determinato segmento di persone alla ricerca di prestazioni atletiche di livello bensì "un modo di vedere" sul quale fondare una vita sana ed appagante praticando la corsa. Particolarmente ricca di buon senso mi è parsa l'idea di fondo, nata di certo da sue osservazioni e che ognuno di noi può facilmente verificare, di ispirarsi al modo di giocare dei bambini. Non fece infatti a meno di notare come essi vivano il gioco, avendone l'opportunità e spazi idonei., Riescono a "correre giocando" anche per ore alternando piccole pause in cui rinfatano per riprendere subito dopo. *Un modo naturale di "resistere" a lungo divertendosi*. Da questa osservazione elabora un tipo di allenamento caratterizzato da basse velocità, protratto per lunghe distanze alternando pause lievemente attive o, in cui ci si limita a camminare. In

questo modo diventa relativamente facile percorrere lunghe distanze a bassa velocità senza sfianarsi. **La chiave** del metodo per “acquisire resistenza” risiede in questo semplice concetto : ***una corsa di lunga durata, possibilmente giornaliera, effettuata con pause rigeneranti almeno agli inizi dell'attività*** .

Tornando però a questioni più mediche o, meglio riferite alla salute in senso stretto, devo evidenziare la somma importanza che il Dr Van Aaken annette all'elemento ossigeno che, come sappiamo, si trova nell'aria in una percentuale di circa il 21% e che svolge un ruolo fondamentale nei processi di combustione che avvengono all'interno dell'organismo . La sua teoria è piuttosto lineare e facilmente comprensibile .

La resistenza, intesa come condizione atletica, si acquisisce correndo a lungo ed a ritmo moderato come precedentemente accennato . Con questa particolare modalità si favorisce, attraverso una respirazione equilibrata, un adeguato rifornimento di ossigeno da parte dell'organismo che verrà successivamente trasportato dal sangue ai miliardi di cellule presenti nell'organismo garantendo la necessaria ossigenazione per svolgere il loro compito in modo ottimale . Un metodo rivolto ad atleti competitivi ed a persone che necessitano di riacquistare la propria salute a seguito di eventi negativi quali, ad esempio, attacchi cardiaci . ***Potrebbe apparire inusuale presentare un metodo di allenamento rivolto in contemporanea ai cosiddetti sani e chi sano cerca di ritornare.*** Eppure, proprio in questa apparente stranezza, risiede l'originalità e la forza di questo sistema. Nemmeno deve stupire che “uomini forti”, sempre in cerca di metodi per correre sempre più veloci possano non essere convinti da questa impostazione apparentemente semplice. Comunque l'asserzione di Van Aaken punta a ridurre la distanza tra due tipi di persone aventi aspettative molto diverse ***proponendo un allenamento-terapia*** per vivere in salute ed ,al contempo, indispensabile preconditione per riuscire a raggiungere prestazioni di alto livello tecnico. A prima vista potrebbe apparire paradossale affidarsi ad una impostazione che farà di certo storcere il naso ai tecnici puri pronti a sostenere, come mi è capitato di leggere, che gli stimoli forniti da questo tipo di preparazione sono poco allenanti. Invece questa apparente contraddizione è superata con un inciso di notevole valenza :.” il metodo è identico per entrambi (competitivi e persone normali anche in via di guarigione) : ***cambia solo il dosaggio dei chilometri*** “ .

Capitolo 2 : salute e corsa di resistenza

Nozione di salute

Merita riprendere, quasi testualmente, la sua nozione di salute proprio perché su di essa si incardina buona parte della costruzione teorica.

“La salute è qualcosa di cangiante, sensazioni con venature di freschezza, resistenza, comfort, forza e capacità di prestazione, ottimistico ed affidabile vigore ,forza mentale ed emozionale da conquistare , mantenere e rinforzare ogni giorno ,negli anni sino alla vecchiaia. La salute non può limitarsi ad un concetto standard bensì diventare il più alto raggiungimento di un individuo . E’ la volontà che diviene visibile : è la forza espressa nella resistenza”

Quindi non una salute statica ove in qualche modo ci si adagia nel vivere quanto una visione dinamica ove è presente una equilibrata tensione per scoprire il potenziale dell’individuo e superare i propri limiti fisici e mentali .

Un atleta non è solo in salute quando tutti i parametri tradizionali normalmente presi in considerazione dal medico sportivo sono entro la norma o quando non è affetto da problemi muscolari o articolari ma se riesce a manifestare freschezza mentale , tensione equilibrata a scoprire le proprie potenzialità sia fisiche che mentali

Come acquisire resistenza e salute

(Consigliata La lettura della nota 1 Cap 2 come premessa all’argomento)

Intorno agli anni ‘50 il metodo dell’interval- training (allenamento effettuato alternando la distanza da ripetere correndo con forti stimoli a pause di breve durata in cui effettuare un recupero seppur incompleto) aveva lo scopo di abituare il fisico a lavorare in condizioni di scarsità d’ossigeno, il cosiddetto “debito d’ossigeno “ o, più propriamente, condizione anaerobica. Seppur considerato dalla maggioranza degli allenatori di quell’epoca come il metodo più adatto per atleti di elevata classe non era condiviso da Van Aaken , che già nel 1947, affermava che lo scopo principale dell’allenamento per acquisire resistenza non era quello di abituare il fisico al debito d’ossigeno .

La via da Lui indicata, ritenuta meno traumatica per l'organismo rispetto all'interval-training, era quella di perseguire la resistenza aumentando progressivamente la capacità aerobica con allenamenti compiuti su lunghe distanze ed effettuate giornalmente a ritmo moderato .

Van Aaken rimase altresì colpito da come Emil Zatopek,, il quattro volte campione olimpico, metteva in pratica nel dopo guerra l'idea di acquisire resistenza con un allenamento basato sulla ripetizione di distanze percorse a basso ritmo, rispetto ai tempi gara abituali, alternando pause attive ove si limitava a trotterellare o camminare. Il carico di lavoro poteva raggiungere addirittura le 100 ripetizioni dei 400 metri alternando pause attive di 200 metri superando in tal modo i 50 km al giorno.

Sarebbe stato impossibile effettuare una preparazione così impegnativa correndo in debito d'ossigeno o in prossimità di tale condizione metabolica anche se la vera novità era costituita dall'alta quantità di chilometri percorsa ogni giorno in linea con quanto sperimentato da Nurmi seppur con modalità diverse .

Gli allenatori tedeschi dell'epoca si staccarono dall'essenza di questa idea di interval-training introducendo l'incontrollata mania di percorrenze sempre più veloci ed imponendo, al contempo, intervalli di recupero sempre più brevi superstimolando / stressando pesantemente i loro atleti. Poiché qualcuno di questi riuscì a raggiungere tempi migliori di quelli di Zatopek , seppur di pochi secondi, in virtù del loro talento continuarono su questa strada e “ nessuno di loro si preoccupò di valutare il danno che era stato provocato ad una generazione di atleti tra il 1952/64”.

La resistenza si sviluppa, questa è sempre l'idea ispiratrice di Van Aaken, più efficacemente quando si corre in uno stato di assenza di debito d'ossigeno o nell'auspicabile bilanciamento tra ossigeno consumato e ossigeno inspirato. Un semplice modo di valutare se le cose procedono nel modo giusto è quello di osservare la propria respirazione : se si riesce a respirare e parlare confortevolmente mentre si corre con un amico in presenza di un battito cardiaco non superiore ai 150 bpm. si è sulla strada giusta (Nota 2 cap 2). Questo è un punto importante per Van Aaken e per ribadirlo cita un certo Prof Hoffman che stabilì , dopo accurate ricerche , che la più efficiente respirazione avviene quando il battito cardiaco non supera i 130 bpm . (anche per questo dato vale la stessa notazione numero 2) e ricorda come H. Norpott , da lui allenato e medaglia d'argento sui 5000 metri a Tokio (1964), faceva registrare un battito cardiaco intorno a 110-150 bpm nel 90% dei suoi lavori e durante le esecuzioni di 400

metri, spinte al massimo, non superava mai i 176 bpm .

Il metodo Van Aaken, denominato : “ autentico metodo per ottenere resistenza” è basato su risultati ottenuti da oltre 400 atleti da lui diretti e consigliati per posta oltre ai tantissimi che seguiva direttamente, Un sistema collaudato che ha permesso ad atleti di ogni età e sesso di allenarsi in modo piacevole perseguendo resistenza, una vera base per praticare qualsiasi sport.

Con questa solida impostazione gli atleti maggiormente orientati alla performance dovrebbero aggiungere delle “ tempo runs” (Nota 3 cap 3) , a velocità impegnata su frazioni della distanza obiettivo (ad es per i 5000 metri si suggeriscono prove di 1000 mt o 500 /600 mt) correlate al miglior tempo ottenuto sulla distanza (es con un record di 15' i 1000 si possono correre intorno a 3') .

Nota 1 Cap 2 - Negli anni trenta il Dr Hans Reindell individuò un metodo per migliorare la salute dei suoi pazienti affetti da problemi cardiaci che ,successivamente, approfondì con la collaborazione di un insegnante di educazione fisica dell'Università di Friburgo tale Gerschler. Fu così che nacque l'allenamento effettuato tramite intervalli (interval-training) o metodo friburghese dal nome della città tedesca. Queste le precise regole :

a) Durata della ripetuta non superiore al minuto

b) Frequenza cardiaca sotto sforzo non superiore a 180 bpm (batitti per minuto)

c) Numerose ripetizioni della distanza

d) Recupero incompleto (si inizia a ripetere la distanza anche se le pulsazioni non sono scese nei valori normali (L'indicazione è comunque quella di attestarsi su 120/130 prima di ripartire)

Questo è il metodo classico su cui si concentra Van Aaken per sviluppare la sua critica che non è tanto rivolta al metodo di alternare lavoro e riposo quanto sulla “modalità di lavoro” (attivazione del metabolismo anaerobico) e sulla breve durata delle pause che impedirebbero all'organismo di recuperare pienamente lo sforzo. Infatti Egli è interessato al metodo “interval Training di Zatopek” che prevedeva esecuzioni entro la soglia aerobica e recuperi lievemente più lunghi.

Nota 2 Cap 2 - E' da ricordare che questo valore può solo costituire una indicazione sufficientemente generica che va integrata in relazione ai propri parametri individuali in modo scientifico . Chi vuole potrà consultare il mio volume Essere corsa Uni -service edizioni a pag 240,241 , 242 ove vengono messi a confronto vari metodi per

determinare la massima frequenza cardiaca articolata in bassa, medio, alta ed ove la bassa modalità è decisamente quella più in linea con il pensiero di Van Aaken. Per chi non dispone del volume potrà richiedere al sottoscritto la tabella che invierò gratuitamente).

Nota 3 cap 2 Credo si debba cercare di definire con esattezza ed indicare la corretta traduzione in italiano della locuzione inglese “tempo runs” . Sono giunto alla conclusione , dopo aver effettuato qualche ricerca, che trattasi di corse che dovrebbero svolgersi ad un ritmo impegnativo , quindi intorno alla soglia anaerobica o sino al punto ove l’acido lattico prodotto è pari a quello smaltito ,in media un valore di circa 4 millimoli per litro di sangue (Vedi Arcelli –Il nuovo correre è bello) su una determinata distanza . Si potrebbero connotare come :” distanze percorse a ritmo gara” pur mantenendo, d’ora in avanti, l’espressione inglese perché più incisiva e sintetica.

Nota 3(aggiunta) : “ Tempo runs moderne”

Sulla distanza delle “tempo runs “non c’è, ovviamente, unanimità tra i preparatori . La tesi più in voga attualmente prevede :“ 15 minuti di corsa lenta come riscaldamento a cui far seguiva un minimo di 20’ di corsa molto veloce ma non al massimo per chiudere con 15’ minuti di corsa lenta a scopo di defaticamento”.

Ora in 20’ di corsa veloce si possono percorrere dai 5 Km (per runners poco veloci) ai 6 Km e virgola chilometri per chi è decisamente più orientato all’agonismo , una distanza comunque impegnativa se percorsa ad un “certo ritmo”.

L’impostazione di Van Aaken si discosta da questa attuale evoluzione indicando una identica modalità, infatti fa riferimento al “ ritmo gara” ove non si corre certo rilassati ma precisando che le distanze debbano essere “ frazioni della gara preferita”. Quindi la più recente evoluzione si attaglierebbe ad un maratoneta o ultramaratoneta e non a chi corre normalmente distanze più brevi

Capitolo 3 : le fondamentali differenze tra il metodo Van Aaken e quello dell'interval-training .

Le ragioni per praticare l’allenamento alla “resistenza” e le motivazioni per sviluppare l’IT (interval training)

Il metodo di “pura resistenza” fu illustrato in un articolo pubblicato dal Dr Van Aaken nel 1947 ed intitolato “Stile di corsa e performance”

reso disponibile prima che Lydiard, il celebre allenatore Neozelandese, lo rendesse popolare, seppur con qualche variante come vedremo. Dopo anni di battaglie da Lui condotte contro l'interval-training o, meglio, contro un certo modo d'interpretarlo il mondo sportivo ebbe modo di riconoscere alle Olimpiadi di Roma che il sistema seguito soprattutto in Germania non era la formula ideale per realizzare prestazioni di rilievo sulle medie/lunghe distanze (gli atleti di Lydiard Snell e Murray Halberg preparati in modo antitetico alla metodica tedesca dell'IT , vinsero medaglie prestigiose).

Dopo Roma seguì Tokyo (1964) ove lo stesso Peter Snell si aggiudicò due medaglie d'oro con una magnifica doppietta, mai più ripetuta nella storia dell'atletica leggera, negli 800 e nei 1500 metri) . Fu allora che anche i più entusiasti sostenitori dell'IT , lentamente, si orientarono verso il metodo della resistenza pur continuando ad asserire che il loro metodo era l'unico che avesse delle basi scientifiche .

Il classico IT era una variazione ritmica della corsa di resistenza come lo realizzava Zatopek praticandolo in modo originale correndo in modo relativamente lento il giro di pista (1' 20"/1'30" quindi con tempi superiori rispetto alla velocità di gara) a cui faceva seguire 200 metri d'intervallo a corsa leggera e rilassata (jog) .

Evoluzione storica dell'interval-training

Piuttosto che ricercare varianti qualitative ed originali al metodo classico si assistette ad un incremento dell'intensità dello sforzo atletico sulla distanza scelta introducendo pause sempre più ridotte , distanze brevi ed un elevato numero delle ripetizioni .Questo passaggio tecnico venne così giustificato :

- Ø favorire un ottimale sviluppo della resistenza
- Ø sviluppare velocemente il volume del cuore
- Ø incrementare la resistenza muscolare

Non tutti i tecnici però erano entusiasti di questa "svolta" al punto che uno degli sviluppatori di questo sistema ammetteva , nel 1964 , " se una persona pratica l'IT con alte dosi di stress e con intervalli brevi corre il pericolo di attentare alla normale funzionalità del fisico sino al punto da realizzare ,com'è stato rilevato, una correlazione inversa tra volume del cuore (che cresce) e le prestazioni tecniche (tempi gara) che decrescono .

La filosofia di Van Aaken e le varianti rispetto al metodo Lydiard

Per contro, secondo la filosofia di Van Aaken, procedendo con l'allenamento dell' "autentico metodo di resistenza" praticato ad un ritmo regolare senza andare in debito d'ossigeno in una condizione di "***steady state***" (Nota 1 cap 3) , senza formazione di acido lattico, correndo con pulsazioni di 130 bpm (battiti per minuto) (Nota 2 cap 3) su lunghe distanze inserendo all'inizio dell'attività delle pause (principio dell'intervallo) e successivamente correndo in modo continuo, aggiungendo giornalmente una o più "tempo run" con i criteri prima indicati si potevano ottenere ottimi risultati . Un metodo che si discosta da quello di Lydiard , introdotto nel 1958 e reiterato per anni , pur presentando le seguenti varianti :

1- sono previste distanze più brevi . Le famose 100 miglia settimanali di Lydiard furono adottate solo in parte

2- Ci si orienta verso una corsa rilassata tipo lento o addirittura jogging inserendo pause più frequenti se si percorrono lunghe distanze

3- Si riduce il numero delle "tempo runs" a una /due al giorno

4- Si evita l'allenamento collinare

Tuttavia nonostante queste varianti si può affermare che il metodo Van Aaken presenta più punti di contatto che non divergenze con Lydiard .

Confronto tra un allenamento basato sull'interval-training e quello suggerito da Van Aaken

Notevoli invece la divergenze con l'inteval training (ben 17) anche se qui richiamo solo le 5 più significative (Sigla : IT =Interval Training ET=endurance training (allenamento alla resistenza di Van Aaken)

1 IT : L'acquisizione della resistenza avviene ripetendo più volte distanze brevi ad una relativa alta velocità con pause ridotte e ripartendo a " recupero psico-fisico incompleto"

1_ET: L'acquisizione della resistenza avviene correndo lunghe distanze a bassa velocità. Se si applica il principio dell'intervallo le pause sono lunghe per consentire un recupero completo

2IT: ipoteticamente (quindi non è certo) aumenta la capacità anaerobica "abituando il fisico al debito d'ossigeno"

2_ET : aumenta la capacità aerobica attraverso un allenamento che consente di raggiungere la massima provvista di ossigeno per l'organismo

3IT : con le sue alte sollecitazioni (relative) causa crescenti tensioni ai muscoli con la conseguenza di non permettere un' ottimale circolazione sanguigna

3_ET: prevede un ritmo lento in una condizione di costante equilibrio per assimilare la massima quantità d'ossigeno e garantire una circolazione sanguigna pressoché normale

4IT: corre il rischio di un surplus d'attività (overdose) innestando stimoli che eccedono i valori ottimali

4_ET : gli stimoli sono suddivisi in periodi di tempo piuttosto lunghi per cui non si dovrebbe incappare in "overdose" da sforzo e indurre solo stimoli entro la norma

5IT : provoca la formazione di acido lattico e piruvico

5_ET: evita al massimo la formazione di acido lattico e piruvico particolarmente durante il periodo ove si effettuano lavori sulle lunghe distanze

(Nota 1 Cap 3) Condizione di stabile equilibrio adatta ad assimilare la massima quantità d'ossigeno che si raggiunge con un regolare esercizio aerobico protratto per anni .

(Nota 2 cap 3) Vedi nota capitolo precedente

Capitolo 4 : QUANTO CORRERE ED A QUALE VELOCITA'

Nota introduttiva :

sul quanto correre alla settimana /mese /anno ed a quale velocità è argomento sul quale si sono registrati e si registrano pareri tecnici diversi, talora contraddittori .Senza entrare nel merito per ora mi limiterò ad un cenno storico per cogliere le linee di fondo di una certa evoluzione e per brevità inizierò solo dai primi anni del 900. Generalmente e prevalentemente tutta l'attività di preparazione alle gare di mezzofondo e fondo si svolgeva su pista nel mitico anello di 400 o 440 mt (sistema anglosassone). Al di fuori di questo specifico contesto non era presente la corsa agonistica o si presentava in forme insignificanti. Tutta la preparazione era incentrata sul percorrere soprattutto la distanza di gara due/tre forse quattro volte la settimana introducendo varianti simili all'interval- training classico . Come esempio di questo modo di allenarsi citerò un certo Hannes Kolehmainen , vincitore della medaglia d'oro alle Olimpiadi di Stoccolma del 1912 nei 10.000 metri ,esattamente un secolo fa. Questo atleta preparava la distanza con 10 ripetizioni di 1000 metri alla velocità di gara (3'05") .Così facevano altri atleti sempre avendo come riferimento il giro di pista percorso a velocità variabile. Come si può capire ***l'allenamento non era tanto fondato sulla quantità di chilometri percorsi bensì sulla qualità nel percorrerli ad una certa velocità -obiettivo*** (in genere quella di gara anche se per i seguaci dell'interval training più spinto con una velocità ben superiore) .

Fu poi un altro atleta finlandese, quel Nurmi già più volte menzionato, ad essere uno tra i primi che pensò ed attuò una preparazione da svolgere prevalentemente *fuori dalla pista* iniziando a correre in mezzo ai boschi ed orientarsi verso un “ allenamento quantitativo “con sessioni di lavoro bi e tri giornaliere comprendendo una sessione di ginnastica . Poi ci pensò Zatopek a seguirlo su questa via, ed a ruota altri più o meno famosi, sino a giungere alla teorizzazione di Van Aaken e, soprattutto, di Lydiard che affermava la necessità di impostare, per un corridore di mezzofondo o fondo, una preparazione simile a quella di un maratoneta, quindi basata su una dose di chilometri molto significativa ad una velocità che riuscisse a sviluppare al massimo la capacità di assumere, trasportare ed utilizzare ossigeno . Solo dopo un congruo periodo di “ questa cura”, oscillante dai due ai tre anni, la preparazione atletica diventava più articolata pur mantenendo al centro la “endurance training”. Questo è un punto veramente importante da evidenziare perché ,come ho potuto constatare negli anni , molti principianti dopo poco tempo che hanno iniziato ad allenarsi affrontano lavori specifici impegnativi come le ripetute senza disporre di una sufficiente base per sostenerli .

Endurance training

“L’allenamento basato sulla resistenza (endurance training) ha fatto emergere corridori in grado di produrre accelerazioni finali di grande rilievo tecnico ultimando le distanze previste con significativi cambi di ritmo negli ultimi 400, 600, 800 metri .”

Ne sono esempi non esclusivi : Peter Snell e H Norpoth. Il neozelandese era infatti il più lento dei sei finalisti nella gara degli 800 metri all’Olimpiade di Roma (1960) e finì, inaspettatamente, vincitore con i 100 metri finali percorsi ad alta velocità frutto della freschezza atletica di cui disponeva .

Il tedesco terminò, invece, un 5000 metri disputato nel 1965, con una accelerazione di 600 metri al pregevole tempo di 1’ 19” 8/10 che raramente veniva raggiunto da corridori di medie distanze .

L’allenamento alla resistenza a cui si è sottoposto peraltro lo stesso Van Aaken nel decennio 1947/1957 testimonia che è possibile diventare anche più veloce su tutte le distanze, compresi i 400 metri (**Nota 1 Cap 4**)

Questo il chilometraggio giornaliero consigliato (**Nota 2 cap 4**) pur da adattare alla costituzione fisica, età, sesso allungandolo o accorciandolo, introducendo intervalli di camminata o correndo in continuazione e con l’avvertenza di evitare accuratamente di andare in affanno con la respirazione .

(Es per un quattrecentista sono previsti 6 Km al giorno , un ottocentista 10 km al giorno e così via)

“400 mt : 6 km / 800 mt : 10 km
1500 mt : 15 Km / 3000 mt : 20 Km
5000 mt : 25 Km/ 10.000 mt : 30Km
Maratona : 40 Km

A questo lavoro di base occorre aggiungere esecuzioni di “tempo runs”, con le modalità già illustrate sino a trovare un ritmo di corsa che possa essere agevolmente mantenuto lungo l’intero anno tramite un allenamento giornaliero da ricercarsi in funzione delle condizioni di forma dell’atleta e della sua salute.

.Sprints di 50 metri seguiti da intervalli furono adottati dalla scuola Neozelandese perché questo lavoro teoricamente non produce un significativo debito d’ossigeno “ (**Nota 3 Cap 4**)

Van Aaken stesso adottò questa tecnica “velocizzante” solo come rifinitura ad un certo programma di allenamento e non in via sistematica . Insistere sugli sprints brevissimi è stata d’altronde una

peculiarità della scuola di Lydiard e questo è un punto che differenzia questi due allenatori .

Queste ,in linea di massima, le prescrizioni del metodo di allenamento basato sulla resistenza (endurance training)

- “Corri giornalmente, corri lentamente introducendo nelle uscite intervalli creativi di camminata o jogging
- Percorri molti chilometri, ripeti molte volte la distanza di gara se corri in pista ; corri oltre e spesso se sei un corridore di lunghe distanze . Effettua le “ tempo runs” solo su frazioni della distanza di gara preferita
- Durante le “ tempo runs” non correre più veloce di quanto ti proponi come tempo-gara
- Mantieni il tuo peso al di sotto del 10%-20% del cosiddetto livello normale e conduci un tenore di vita da atleta (non fumare, bevi poco o niente alcool e nutriti in modo moderato)
- Tieni presente che la respirazione è molto più importante del mangiare e che andare in debito d’ossigeno esaurisce e distrugge le riserve di un atleta”

“Dopo circa due anni di questo allenamento - base i corridori di medie lunghe distanze potrebbero proseguire con queste prescrizioni (sono solo esempi per cui ogni corridore dovrà individualmente apportare delle mirate variazioni)

1) 10 X350 di corsa rilassata (jog) con pause di 50 metri camminando (totale 4000 metri) a cui far seguire un 2000 metri di 2’ superiore al proprio miglior tempo sulla distanza . A seguire 5X300 metri ed un altro 2000 di 1’ 30” superiore al proprio limite ect.. Dopo il terzo mese di allenamento dedicarsi ad una “tempo run” sulla distanza dei 600 metri aggiungendo 10” al miglior tempo realizzato. Potranno , allo stesso modo, effettuarsi “tempo runs” sugli 800 e 1000 metri con le medesime precauzioni

2) 10x350 metri di corsa rilassata con pause di 50 metri camminando, poi un 5000 metri con ritmo superiore di quattro minuti al miglior tempo. A seguire una tempo run come al punto 1

3)Corse nei campi, all’aperto applicando il principio della corsa

intervallata su una distanza di 10/30 km Esempio : 2000 metri corsi al ritmo superiore a 2' al miglior tempo seguiti da una camminata di 3'/5' oppure 3000 metri corsi ad un ritmo superiore di 3-4 ' rispetto al proprio limite seguiti sempre da intervallo in modalità cammino . A seguire "una o due tempo \runs" di 400/600 metri in pista seguiti da jog o camminata

4) Effettuare continue corse in ambienti naturali (cross country) o su strada di 10/20 km su terreni vari evitando le accelerazioni in salita, al ritmo convenzionale dell'endurance training

5) Effettuare un mix di corse sia in ambienti naturali che su pista (su quest'ultimo terreno misurarsi in un paio di " tempo runs" (2) su frazioni della propria distanza

6) Dopo un lavoro pesante eseguito il giorno prima o nel caso di tendini o muscoli infortunati suggerisco :
25/50 x350 mt di corsa rilassata su prato all'interno della pista (quindi un totale di 10/20km)

Il rapporto tra chilometri percorsi in modalità lenta e tempo da dedicare alla corsa cronometrata " tempo runs" è di 20/1 .Come già menzionato l'allenamento complessivo in chilometri può variare in relazione alle distanze sulle quali si intende gareggiare
Ognuno sarà in grado di stimare, valutare quale siano i livelli d'impegno per effettuare le proprie " tempo runs" che dovrebbero essere correlati ai migliori tempi - gara. Per esempio uno che vanta 15' nei 5000 metri potrà correre i 1000 metri in 3', un ottocentista di 2' portare a termine i 200 in 30" ect .

(Nota 1 cap 4) Occorre chiarire che diventare più veloce in questo contesto significa semplicemente riuscire a tenere ritmi più impegnativi e non diventare un velocista . Tra le due modalità esiste un abisso tecnico

(Nota 2 cap 4) I chilometraggi indicati non sono certo adatti ad amatori o persone che svolgono una seria attività di studio o lavoro

(Nota 3 cap 4) Questi sprint su distanze brevissime servono per sollecitare la velocità e uscire da una certa vischiosità atletica

Capitolo 5 : Guardando al futuro

Premessa : in questo Capitolo vengono ribaditi alcuni concetti importanti ,disegnati scenari di possibili traguardi atletici e di training oltre a sintetizzare gli insegnamenti dei precedenti capitoli .Colpisce soprattutto la visione su quella che è stata l'evoluzione dei tempi su pista per medie e lunghe distanze e non solo

Allenarsi nel futuro

Come abbiamo visto per parecchio tempo l'allenamento sulle classiche distanze olimpiche era limitato a prove cronometrate della propria distanza o frazioni con una cadenza di tre volte alla settimana e svolto solo su pista. Poi il finlandese Paavo Nurmi iniziò ad allenarsi "fuori pista" correndo nei boschi inserendo ripetizioni di 200 /400 metri (ad esempio 6X400 in sessanta secondi) (*Nota 1 cap 5*)

In seguito una generazione di allenatori come Percy Cerutti (Australia) Arthur Lydiard (Nuova Zelanda) ,Jan Mulak (Polonia) oltre, ovviamente, a Van Aaken , ciascuno in modo indipendente iniziò a suggerire ai loro atleti lente e lunghe corse nei boschi o su strada mettendo al centro della preparazione di mezzofondisti e fondisti questa modalità di allenamento. Anche le pause o intervalli previste da questa preparazione furono talora ridotte o abolite riconoscendo che in molti casi potessero essere addirittura superflue . Un esempio :si racconta che Herb Elliot , allenato da Cerutti e vincitore dei 1500 metri alle olimpiadi di Roma in 3' 35" e 6/10 normalmente percorresse 48 Km al giorno su strada o sulle dune del deserto australiano.

Viene ribadito che questo tipo d' allenamento punta a realizzare un'alta capacità a procurarsi ossigeno in modo prudente e parsimonioso (quindi senza superare la soglia aerobica né sconfinando in quella anaerobica) e rappresenta l'alfa e l'omega dell'allenamento per medie /lunghe distanze nonché base indispensabile *anche* per gli sprinters.

A fronte di questa impostazione medici sportivi ed allenatori, soprattutto tedeschi, rimasero tenacemente legati all'idea che fosse necessario allenarsi andando in debito d'ossigeno semplicemente perché durante la gara si incorre in tale condizione, ne furono convinti dalle prestazioni di tanti runners anche di alto livello che effettuando preparazioni basate su lunghe distanze percorse a ritmi lenti avessero

migliorato di molto i propri record personali.

Van Aaken è, invece, fermamente convinto del suo metodo al punto da proporlo anche per il futuro ed affermando la necessità per un corridore dei 1500 metri che volesse raggiungere il tempo di 3'20 " ed, al contempo , far registrare un 12'45" nei 5000 metri di sottoporsi a percorrere 40 km giornalieri preferibilmente suddivisi in più sessioni nell'arco delle 18 ore . L'avvertenza è quella più volte ribadita di correre in modo rilassato , a cuor leggero evitando qualsiasi tipo di stress, ricercando il piacere di correre . La programmazione giornaliera dovrebbe allora essere impostata tenendo presenti i propri impegni scolastici o lavorativi .

Un ipotetico programma per top runners

Per esemplificare questo concetto viene tracciato un ipotetico programma in cui si alternano le uscite con le attività di studio e frequentazione scolastica ove sono previsti : 10 Km piacevoli su strada o pista, 5 km con lievi accelerazioni , 5km di jogging , 2 X500 al ritmo dei 1500 metri, 10 km di corsa su strada, pista o sterrato finendo con un 1000 al 70% dello sforzo massimo, 7/8 km di jogging. Ovviamente questo esempio di programmazione andrà variata a piacere con più sessioni di lavoro alternando riposo tra una sessione e l'altra , convivendo con i normali impegni di studio e lavoro.

Come potete constatare questi suggerimenti sono in linea con una impostazione ad "ampio raggio" della logica dell'interval- training sino a giungere al punto di considerare l'intera giornata o prolungamenti della stessa come un alternarsi continuo di sessioni di training. Diluire lo sforzo o impegno giornaliero in più sessioni, ancorchè di tipo blando, abitua il fisico a ripristinarsi in pieno prima di iniziare la successiva sessione : ciò è reso possibile proprio perché l'impegno richiesto è pienamente sostenibile senza fronteggiare le complicazioni del metabolismo anaerobico, senza la tensione di correre a ritmo sostenuto e disponendo di una psiche sempre fresca e reattiva.

Venendo meno queste condizioni è difficile ipotizzare la possibilità di praticare lo schema di allenamento suggerito anche considerando il fatto che per chi lavora e studia seriamente incorrerebbe in non poche difficoltà a trovare lo spazio per inserire le varie sessioni all'interno della propria giornata .

Una volta la settimana al sabato o alla domenica viene suggerito di effettuare uscite di 40,50 o 60 km inserendo pause attive in modalità "camminata" o con corsa ininterrotta su strada o sentieri . Le pause , se adottate , potranno essere gestite correndo blandamente o soffermandosi ad effettuare qualche esercizio di ginnastica .La regola

per capire se si corre in modo aerobico è la solita ripetuta più volte : riuscire sempre a parlare con il proprio compagno d'allenamento. Si possono anche valutare ogni 10 km delle accelerazioni di 500 /600 metri o inserire spunti di velocità di 60 metri questo al preciso fine d'inserire una forma di corsa impegnata in un contesto di lungo- lento .

Un principio allenante valido per ogni tipologia di podista

Quanto appena illustrato vale per corridori più talentuosi ed ambiziosi .Comunque una versione ridotta di questo schema d'allenamento potrebbe essere adottata da chiunque : per un amatore di 18 anni come per un attempato signore di 80 anni .Questo il menù (a) con relativo esempio (b) :

a) Correre quattro volte alla settimana in modo rilassato e sciolto (jog) per 4/15 chilometri alternando “ pause camminate” ogni 1000 metri sempreché venga ritenuto necessario .Al termine della distanza misurarsi su un 1000 metri con un tempo obiettivo (es i 4' al km o 4' 10” o 4' 30”, cioè tempo-gara)

b) Un ottantenne seguendo questo semplice schema è riuscito a tenere una media di 4' 30” al km in un 10.000 metri

Quindi ciò che differenzia l'allenamento da un atleta d'élite (top runner) da un qualsiasi tapino podista è semplicemente la dose chilometrica o tempo di corsa giornaliera o settimanale .Ciò che importa veramente è correre in modo piacevole in uno stato di bilanciamento respiratorio, mantenendo entusiasmo anche dopo ore di allenamento e conservando sempre una riserva di energie che permetta di correre più velocemente qualora lo si ritenga necessario. Il principio unificatore è costituito dalla modalità con cui si effettua la preparazione .

Con questo semplice sistema un principiante di qualsiasi età dovrebbe riuscire con facilità a percorrere cinque km in un arco di tempo piuttosto breve .Per raggiungere questo obiettivo minimale è necessario inserire molte “ pause camminate” . Ad esempio 1' ogni 400 metri di corsa .In questo modo anche un bimbo di sei anni o un veterano che inizi a fare sport a 50 anni potrà correre 5/10 km al giorno .

Allo stesso modo il Dr Aaken ha allenato pazienti che hanno subito attacchi cardiaci .***Possiamo quindi essere tranquilli riguardo alla bontà del metodo di training suggerito.***

Il corridore del futuro dovrà attenersi ad un principio piuttosto importante sintetizzato nella formula : ***“si impara a correre correndo”*** . Allo stesso tempo viene consigliato di limitare i lavori con i pesi che, incrementando la forza muscolare, finiscono per aumentare anche il peso corporeo. (Van Aaken sosteneva che il peso di un atleta e volume del cuore erano i 2 fattori da prendere in considerazione per ricavare un indicatore in grado di determinare un potenziale delle prestazioni atletiche per la corsa di medie-lunghe distanze.

In caso di infortuni vari (ginocchia, piedi ect) è meglio non stare fermi .Se diventa impossibile correre ci si potrà allenare andando in bicicletta sempre mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto dei 150 b.p.m (Vedi note precedenti) e dedicando un tempo di allenamento simile a quello svolto per la corsa .Il principio base è quello di tenere esenti le gambe dallo stress della corsa facendo si che il sistema circolatorio possa lavorare a lungo o più a lungo rispetto all'attività podistica che era svolta prima dell'infortunio

Questo è d'altronde il vero vantaggio di non sospendere l'allenamento e proseguirlo in una forma diversa continuando ad abituare il cuore ed il sistema circolatorio al “lavoro prolungato”, risparmiando energie preziose e senza perdere la condizione atletica. Non esiste alcun altro sport che sia così complementare della corsa .

Durante le sessioni di lungo-lento (endurance training) occorrerà perseguire un “ grado di sforzo” sostenibile, al di sotto o ben al di sotto dei “tempi -gara”-Solo occasionalmente si potrà tenere il ritmo gara.

Un fondamentale rapporto

Un'altra importante direttiva, peraltro già ribadita, riguarda il rapporto che deve intercorrere *tra distanze chilometriche percorse settimanalmente in modalità “endurance training” e “tempo run”* : *20:1 ,cioè il 5% della distanza percorsa settimanalmente con possibili , lievi variazioni .*

Esemplificando : se si percorrono 95 Km settimanali si potranno eseguire complessivamente “tempo runs” per 5km circa .Ecco alcuni esempi : 7X700; 10X500;12X400 eseguiti ad una velocità al di sotto o eguale a quella tenuta in gara .Chi fa i 5000 in 15' potrà effettuare 12X400 in 72” come tempo più veloce con un completo recupero durante le pause tra le ripetizioni resistendo alla tentazione di dimostrare la propria abilità con test distruttivi

Dedicato ai maratoneti

Il maratoneta ha un bisogno speciale di potenziare l'allenamento alla resistenza perché una persona che vuole correre 42 km dovrebbe aver spesso corso la distanza per abituare l'organismo con la massima gradualità al carico di stress dovuto alla distanza. Se si consiglia ad un atleta dei 5000 metri di correre spesso più di 20 km in modalità "endurance training" a maggior ragione, il maratoneta, gradualmente, deve incrementare la distanza sino a raggiungere i 50,60 ed anche 70,80 chilometri. Solo in questo modo sarà possibile creare quella base necessaria per tenere per 42 km al ritmo di gara. ***Queste lunghe distanze possono essere affrontate solo avendo alle spalle almeno due anni di allenamento: anzi spesso sono necessari da tre a cinque anni o più. Se il corridore riesce a metabolizzare queste lunghe distanze esse andranno ripetute una volta la settimana durante tutto l'anno non disdegnando di misurarsi in qualche ultramaratona.***

Per il maratoneta Van Aaken suggerisce due tipi di tempo runs

a) 1000 metri corsi al ritmo maratona ripetuti 20/42 volte o 1000 metri al ritmo del miglior tempo ottenuto nei 10,000 metri ripetuti 5/10 volte con lunghi intervalli di recupero camminando

b) Sono più indicati 2000 o 3000 metri, sempre in modalità "tempo-runs", aggiungendo 1 minuto e mezzo / due minuti al proprio miglior tempo e ripetendoli 5/10 volte

c) A questi lavori vanno inoltre aggiunti stimoli di velocità con accelerazioni di 60/80 metri al fine di variare lo stile di corsa. Anche per il maratoneta vale il principio di non andare mai in debito d'ossigeno in nessuna fase del proprio allenamento così come non deve superare i 150 battiti cardiaci per minuto altrimenti finisce per accumulare nell'organismo i prodotti della fatica che si faranno sentire soprattutto intorno ai 30 km. Se ciò dovesse accadere il ritmo scenderà e la corsa si farà sempre più faticosa. ***Il maratoneta del futuro ben allenato dovrebbe riuscire ad aumentare il proprio ritmo nella seconda parte della distanza e terminare con una lunga accelerazione***

Al fine di abituare l'organismo ad attingere forzatamente alle proprie riserve accumulate nel fegato e nella muscolatura - e ottenere un peso ottimale - si consiglia all'atleta di digiunare occasionalmente durante qualche seduta di allenamento. In questo modo "imparerà" ad estrarre l'energia richiesta attingendo unicamente a queste riserve interne anche correndo la distanza di una maratona. ***Qualora disponga di***

alte riserve di glicogeni e carboidrati ed abbia accumulato almeno cinque anni di allenamento non deve affrontare con paura questo “particolare tipo di allenamento” perché in questa modalità l'organismo apprenderà a convertire i grassi in carboidrati – un passaggio critico in quanto molti maratoneti durante l'ultimo terzo della maratona vanno incontro ad un vero fallimento perché il loro organismo non riesce o riesce solo parzialmente ad attivare il metabolismo di convertire i grassi in carboidrati cioè in energia a pronto utilizzo.

Giocheranno un ruolo importante supplementi di vitamine soprattutto il complesso B che viene richiesto continuamente nel processo di respirazione intracellulare e che non è presente in quantità sufficiente nella normale alimentazione o distrutto dalla cottura dei cibi che lo contengono.

Si potrà far ricorso a vitamine in pillole o ,ancora meglio, facendo ricorso al lievito di birra che contiene i tredici elementi del gruppo B. Per la vitamina C, altrettanto utile, si potrà ricorrere a limoni, arance, pomodori . Attingere direttamente al prodotto fresco significa disporre di vitamine ad alta potenzialità che viene persa usando le tradizionali pillole.

Comunque non bisogna far troppo affidamento su questi “integratori” sia naturali che sotto forma di pillole perché né dieta né integratori fanno il corridore : è invece il regolare allenamento.

Attenzione a non interferire con la dieta sbagliata sulla corsa cioè mangiando troppo o troppo velocemente prima di un allenamento o di una gara .Correrà sicuramente meglio chi sarà in presenza ad “ un senso di fame “ perché con un processo digestivo in atto durante un allenamento o una gara vengono dissipate energie dirottando ossigeno che è richiesto nel momento di alta performance.

Sommario del metodo

L'autentico metodo di resistenza o “enduring Method” è fondato su pochi e pratici principi

– Dovrebbe essere svolto a frequenza cardiaca piuttosto bassa o relativamente bassa (esempio 130 bpm) con un ritmo di corsa che favorisca l'ottimale efficienza respiratoria in modo da costituire la base su cui inserire allenamenti per distanze dai 400 metri in su .Le “tempo runs” al ritmo di gara e relative ripetizioni costituiscono un affinamento di questo tipo d'allenamento

- S'impara a correre correndo : su pista e principalmente su terreni pianeggianti e non enfatizzando gli allenamenti collinari perché questi impegnano muscoli non usati in pista
- Le caratteristiche biologiche più importanti per un corridore di medie e lunghe distanze sono un mix costituito da : a) massima capacità di rifornirsi di ossigeno b) basso peso ponderale c) capacità di realizzare una corsa economica
- La resistenza si acquisisce soprattutto con un prolungato esercizio a ritmo moderato in funzione delle proprie caratteristiche e dal livello di soglia della prestazione . Fatto 100 il massimo (ritmo della miglior prestazione o tempo record) ognuno troverà il 100-x su cui tarare il proprio ritmo .Solo eccezionalmente si correrà al 100% .
- Continui allenamenti effettuati a velocità maggiore di quella tenuta in gara od anche solo per parti della medesima sono antieconomici e comportano una dissipazione di riserve
- Le “ tempo-runs” sono particolarmente utili se effettuate al ritmo di gara. Il numero delle ripetizioni e relativi intervalli , lunghezza delle prove dipendono dalla capacità di recupero
- Il significato del “principio dell'intervallo” è quello di riuscire a percorrere più chilometri senza essere affaticati ; questa condizione fisica è resa possibile da pause rigeneranti
- Le “ tempo runs “ ,prove cronometrate ad alta intensità con relativo stress anaerobico sono in funzione della corsa aerobica (corsa facile) e andranno seguite da defaticamento (jog)
- Evitare l'inattività all'organismo se si vuol stare alla larga da malattie e coltivando la resistenza per vivere a lungo

Termina qui la prima parte del Metodo Van Aaken ove sono stati illustrati i fondamenti di una metodologia che ha trovato molti adepti nel passato e portato alcuni atleti a risultati davvero di grande prestigio. ***Non sono in grado di dirvi quanti oggi seguano questi principi*** .Personalmente ho trovato questa impostazione

molto rispettosa dei tempi di maturazione atletica del singolo individuo senza forzature ne introducendo certi “ picchi esasperati d’impegno “ cari a chi suggerisce una crescita in tempi ristretti senza porsi un’ottica di futuro . ***Ovviamente il tutto non va letto come la Bibbia o il Vangelo del corridore : quello ancora nessuno l’ha scritto né credo ci proverà mai .Sono spunti su cui riflettere per trovare un “ proprio modo”, possibilmente equilibrato per praticare la corsa senza sottoporsi ad inutili sforzi che, come qui è stato dimostrato, servono a poco o nulla .***
La seconda parte sarà meno tecnica con parecchie curiosità e comprenderà anche una bella intervista finale al Dr Van Aaken a sintesi del suo pensiero .

(Nota 1 cap 5) In effetti il tipo di allenamento a cui allude il Dr Van Aaken tecnicamente viene denominato fartlek o gioco di velocità .Una seduta prevedeva un percorso di 10/20 km in mezzo ai boschi intorno a Turku, sua città natale, con accelerazioni su brevi distanze ad una velocità più elevata di quella normalmente tenuta in gara mentre il residuo chilometraggio era effettuato a velocità contenuta o molto contenuta (da Essere Corsa pag 57)

(*)Ringrazio di cuore mio cognate Marco B. che è riuscito a procurarmi questo testo negli USA essendo introvabile in Europa