



Allenarsi nelle lunghe percorrenze a piedi dopo i quarant'anni

E' sempre interessante parlare di allenamento in relazione all'età, dato che lo stesso corpo in momenti differenti della vita separati da decenni, risponde in modi totalmente diversi!

Dopo i 40 anni si possono fare cose grandiose e posso scriverlo con assoluta certezza dato che oramai, per quello che mi riguarda sono prossimo ai 50 anni. Essere sportivi per tutta la vita è possibile ed è una soddisfazione esserlo, tuttavia è bene comprendere che ad un certo punto bisogna far ricorso ad alcuni 'stratagemmi' per riuscire in questo intento nel migliore dei modi. Vediamo come..,

Gli anni nel frangente sportivo non aiutano e se ai tempi della gioventù uno sportivo poteva essere capace di svolgere doppiette giornaliere nella disciplina preferita e recuperare senza troppi problemi, con il passare del tempo l'organismo cambia e le

capacità di recupero si riducono decennio dopo decennio. Non è tanto il fattore volontà che cambia dato che ci sono molte persone che riescono a portare a termine allenamenti davvero impegnativi anche in età avanzata, tuttavia nonostante una forza mentale considerevole, se il corpo fatica a recuperare completamente dall'allenamento precedente allora si inizierà ad andare progressivamente in debito! Accumulare un 'debito nel recupero', seduta dopo seduta nell'arco di qualche tempo avvierà un elemento fastidioso, ovvero un processo da usura che condurrà prima o poi ad una situazione infortunante. Quando un infortunio prende piede in una persona che accanitamente prosegue con i propri workout senza attuare le opportune contromisure, tutto diventa difficile. Il problema raramente si risolve spontaneamente se non viene lasciato spazio per la 'guarigione'. Ciò il più delle volte non accade perché la compensazione fisica dopo una certa età non è più così efficiente. Occorre creare i presupposti ideali e ciò si innesca nelle pause. La guarigione spontanea può essere abbastanza scontata in un ragazzo al di sotto dei trent'anni(in relazione anche alla gravità della compromissione) ma non è detto che succeda nonostante la giovane età! Per di più se il soggetto non attua strategie di recupero mirate ed anzi si allena accanitamente non curandosi del senso di dolore(spesso a caldo la sensazione di dolore svanisce, per poi tornare ancor più prorompente dopo il termine), potrà innescarsi una situazione cronica che darà luogo una serie di adattamenti e compromessi, con l'imposizione di lunghe pause altrimenti evitabili e mai gradite da chi è molto attivo. L'atleta appassionato che è obbligato a fermare le proprie uscite non è così sereno di interrompere dato che la sua abitudine è quella di una vita piena e ciò può creare una sorta di comorbilità, legata a fattori di depressione psicologica che inevitabilmente subentrano!

Non si tratta di un fenomeno poco diffuso, specialmente oggi che lo sport va molto di moda! Praticare sport spesso per i principianti significa improvvisare degli allenamenti senza alcun criterio logico di ciclicizzazione. A volte viene messa in pratica l'attività fisica dall'aspirante sportivo partendo dalle routine dei 'grandi campioni' di uno sport specifico, con il miraggio che se quelle attività le svolgeva una persona di alto livello, allora dovranno funzionare per forza al meglio. Purtroppo le cose non stanno così dato che il campione ha delle capacità rare che lo caratterizzano, fatte di una grande dose di forza di volontà, un fisico eccezionale con capacità di recupero uniche e soprattutto nella maggior parte dei casi, la giovane età del protagonista nel periodo di gloria...

Quindi se una persona di oltre quarant'anni decide all'improvviso di praticare sport di punto in bianco, seguendo le routine dei campioni andrà di certo incontro ad un grosso fallimento, che spesso sarà accompagnato da una grande delusione che potrebbe portarlo a rinunciare per sempre allo sport. Magari con tutti gli acciacchi fisici dell'esagerazione appena sostenuta!

Altri sportivi che praticano sport dopo i 40 anni che erano già attivi in gioventù, non fanno altro che ripetere i programmi dei loro tempi andati... Cosa che però non è più praticabile per via della soglia anagrafica attuale. Così nell'arco di poche settimane di attività fisica si arenano scoprendo di incappare nei più fastidiosi dolori fisici, sommati ad una stanchezza abnorme! Il pensiero di queste persone cade sicuramente sul tema di non avere più l'età di praticare sport ma non è questo il caso dato che è sufficiente personalizzare la strategia...

Esiste un'altra categoria di atleti agonisti che a livello sportivo fin dalla gioventù sono stati dei buoni praticanti ma mai dei campioni. Succede spesso a tale tipologia di persone, che dopo una certa età si mettano in testa di allenarsi tutti i giorni in qualche specialità, sperando di trasformarsi da quel punto in poi in campioni. Tuttavia non ci riescono ma il motivo è davvero semplice in questo caso, infatti se non ci erano riusciti quando il fisico era nella fase di espressione massima(quando era ora!), allora perché riuscirci magicamente dopo i quarant'anni?! Sovente anche questa categoria di atleti, che esagerano in un momento in cui bisognerebbe iniziare allenamenti 'saggi', si arenano in pochi mesi con rovinosi infortuni che poi li costringeranno a dei lunghi e demoralizzanti stop!

Se si parla di lunghissime percorrenze a piedi sia in gara con lo stile ultratrail, che in versione di uscite in solitaria, esiste comunque la possibilità concreta di compiere grandi imprese sotto tutti i punti di vista ad ogni età. La priorità in questa fase però deve essere data, oltre che all'allenamento, anche ai fondamentali momenti di recupero fisico e

mentale(già perché anche il cervello si affatica!).

La tecnica del Monoallenamento settimanale che ho ideato alcuni anni fa permette in modo nativo di mettere in atto per tutti sia la parte rivolta al movimento attivo che quella di compensazione. Precisando che il recupero è integrante nei confronti di qualsiasi programma, fondamentale per gli atleti di tutte le età e quindi anche per il giovane, tuttavia lo è ancora di più per la persona che ha superato lo spartiacque dei quarant'anni.

Infatti esistono importanti passaggi di ciclicizzazione dei workout che possono essere attuati. In questo articolo non li approfondisco ma gli stratagemmi sia nella durata che nell'intensità devono esserci, quindi possono essere intrapresi sia dalle persone sportivamente non più giovani desiderose di ottenere ottimi risultati in termini di prestazione. Non a caso un buon atleta ad un certo punto della vita deve essere capace di giocare le 'carte della saggezza', della pazienza e della strategia. In qualità di atleta ed allenatore, ne ho viste di ogni tipo e posso comprendere che per il semplice appassionato di sport(In particolare quello alle prime armi) sia difficile discriminare quello che è sostenibile dal proprio corpo da quello che rappresenta l'esagerazione.

Dopotutto sarebbe troppo facile iniziare ad allenarsi in modo continuativo ed attendere di 'diventare conseguentemente' un formidabile campione. Se fosse davvero così semplice sfondare nello sport lo farebbero tutti ma non è così! Infatti ciò non succede quasi mai, dato che subentrano fattori legati al connubio organismo/mente che tendono a vanificare obiettivi troppo fuori portata, per restare all'interno di una certa soglia di omeostasi. Allenarsi tanto il più delle volte significa farlo troppo per cadere nell'usura, traumatizzando vari apparati nel lasso di un certo periodo.

Sovente mi viene posto il riferimento al campione 'Pinco Pallino' che a 60, 70 o più anni è ancora lì a fare il fenomeno in qualche sport. Bene, è senz'altro possibile ma il fatto che ci siano solo una manciata di persone che riescano ad essere ancora campioni a quell'età, significa che loro possiedono qualcosa fuori dal comune e per cui, nel contempo, bisogna essere molto cauti ad emularli. Molte situazioni sono davvero insostenibili perfino per un giovane atleta, pertanto sarà bene ascoltare i segnali che provengono dal proprio corpo per andare avanti 'un passo alla volta' e se poi qualcuno avrà le capacità di emergere anche in tarda età di certo se ne accorgerà!

Ho conosciuto personaggi tra i 30 ed i 50 anni che per uno o due anni hanno avuto buoni risultati nell'ultratrail ma che poi ad un certo punto hanno dovuto fare i conti con infortuni frequenti, dovuti ad allenamenti troppo intensivi. Ciò li ha portati ad interrompere per lunghissimi periodi e dare così il tempo al corpo di 'guarire dai danni dell'allenamento'. E' curioso però sapere che quando costoro hanno ripreso, non appena la situazione si è normalizzata, sono ricaduti negli stessi problemi dopo poco tempo. La causa dello sbaglio su di loro è certamente la cattiva programmazione degli allenamenti che dopo la pausa obbligatoria non è cambiata. Non sempre il risultato positivo è misurabile con i risultati della prestazione ma soprattutto con la **longevità sportiva!**

L'errore di tutti è spesso quello di dare valore all'atleta che riesce ad essere campione per due anni o tre anni ma poi sparisce all'improvviso perché ormai è tutto 'spaccato' fisicamente. Mentre si dà poco valore alla persona che si è sempre dosata dall'adolescenza fino agli ottant'anni, per riuscire a sostenere bene camminate, bicicletta, corsa, nuoto fino in tarda età! Certamente quello dei due che nella vita si è allenato meglio è il secondo esempio, visto che ha sempre praticato attività fisica con finalità di divertimento e salute(qui le regole del fair play hanno molto da insegnare).

Concludo scrivendo che è importante misurare bene l'irruenza che si inserisce nello sport, visto che poi il conto da pagare arriva e spesso non è un prezzo che si accetta a cuor leggero. Viene da chiedersi però l'agonismo che peso ha nella salute dell'atleta, rispetto a chi si allena per stare bene senza aggiungere altro...?

Libro UltraTrail con il Monoallenamento settimanale: <http://www.bertinetto Bartolomeo Davide.it/ultratrail/index.html>

Prof. Bertinetto Bartolomeo Davide