

Di recente abbiamo avuto diverse domande riguardante la filosofia e cosa esattamente cerchiamo di raggiungere. Ho anche avuto molte domande sulla distanza per la corsa, così mi sono messo in mente di buttare giù su carta i miei pensieri riguardanti l'allenamento. Certe volte penso che sia meglio parlare dell'esperienza come atleta che da allenatore. L'esperienza pratica è sempre il miglior insegnamento.

Sportivamente,

Grant.

Miglior capacità aerobica:

La capacità di correre/pedalare più veloce con frequenze cardiache più basse – si può allenare molto bene ma ci vuole pazienza – ne vale la pena. Quello che noi seguiamo è di sviluppare concetti come le tue lunghe corse, in maniera che sei capace di correre intensivamente con pulsazioni basse. Eccovi un esempio – quando incominciasti ad allenarmi con questo metodo, attorno il 1994, non ero capace di correre più veloce di 5.5min al km con pulsazioni di 135 bpm (battiti al minuto), così ho cominciato a spezzettare le mie lunghe corse in segmenti di 30min, cercando di essere più efficiente possibile, e sul arco del tempo ho ridotto il mio tempo a 4.5min al km con un polso di 125 bpm. Questo significa che il mio completo sistema aerobico ha migliorato, anche con pulsazioni più alte. Io personalmente sono sottoposto al test della massima funzione aerobica ogni 4 settimane, e si trattava di una corsa di 5km su pista, dove la capacità aerobica massima = metà E2B che per me erano 153bpm. Scesi a 18min e questo grazie al lavoro su lunghe corse con pulsazioni basse e lavorando sull'efficienza di quella corsa. In quell'anno ho raggiunto il mio miglior risultato personale correndo 75min in un mezzo Ironman, miglior prestazione in un olimpico, Ironman. Ho avuto la sensazione di aver scoperto un'arma segreta. Così mi feci testare presso l'accademia sportiva, perché volevo vedere come il mio lavoro ha influito sulla mia prestazione ai massimi livelli. Avevo un poco il timore di perdere il mio massimo (la forma sulla distanza corta) a causa di tutto questo allenamento aerobico. Rimasi completamente sorpreso quando la mia soglia era al 95% della mia frequenza massima, e questo senza aver fatto nessun singolo allenamento di soglia. Il mio acido lattico era su livelli bassissimi con una forte mole di lavoro, e tutto questo mi ha convinto che mi trovavo sulla strada giusta.

Questo metodo di allenamento può essere duro, e devi essere capace di focalizzare e lavorare sull'efficienza e di sentire la sensazione che ti fa del bene. Se la metti giù in questo modo vedrai i risultati.

Nel mio caso la bici è sempre stato un fattore che mi ha limitato. Il mio torace è relativamente corto rispetto all'altezza e la bici è sempre stato un problema per me. Durante il 1994 ero abbastanza fortunato di aver incontrato due campioni nazionali di ciclismo che per caso abitavano dalle mie parti, Jonathan Hall e Tony Gaudry. Jono mi ha aiutato con la bici e mi ha eliminato quegli allenamenti martellanti e mi fece fare tutte le miglia in bici sotto le <115 pulsazioni. Sono quasi impazzito ad andare talmente piano, e nello stesso tempo ho incontrato Tony, che era l'attuale campione nazionale su strada, e non ci potevo credere di quanto lentamente faceva le sue miglia, attorno a 25kmh, e fu lui che mi ha ripetuto tutto il tempo di quanto sia importante la componente aerobica e un allenamento specifico per la forza, per ottenere grandi risultati. Fu questo il mio primo anno dove ho pedalato bene in un Ironman e ho migliorato da 5:09 a 4:53 in un colpo,

niente di spaventoso, ma bene per me. Nello stesso anno ho migliorato la maratona da 3:20 a 3:05 e il mio tempo da 9:15 a 8:50. Non posso dirti di quanto lentamente correvo le mie corse lunghe, ma la prova stava nella mia prima classifica top 10 in un Ironman, e questo grazie alla componente aerobica nel mio programma di allenamento e la qualità negli allenamenti di forza. Non tanto un cambiamento della quantità di miglia ma bensì della focalizzazione. Mi formò come atleta e ha un influsso intenso sul mio modo di allenare.

Dal mio punto di vista è la capacità aerobica, la forza e l'efficienza che portano a una velocità per distanze lunghe. Molte persone vanno due volte sulla pista di atletica per settimana per trovare più velocità, facendo ripetute di 1km in 3:15 ecc, ecco se guardi ai tempi della corsa nel Ironman i migliori corrono attorno ai 4min al km, addirittura una maratona veloce di 3:03 sono 4:20 al km, e molti non arrivano a correre a questa velocità, così non vedo come possa essere di aiuto correre ripetute su pista di 3:15 a compiere una maratona veloce. Fa più senso di aumentare la fitness aerobica, facendo delle corse ad intensità più basse e di conseguenza lavorando ad aumentare la tua velocità di gara correndo al ritmo di un Ironman con le rispettive pulsazioni e sensazione, e lavorando su percorsi ondulati per aumentare la forza.

Sulla bici è la medesima situazione. Vedo tante persone eseguire 2 sessioni di velocità per settimana, praticamente sulla soglia, questo già dagli durante le prime fasi di allenamento. me. Secondo me, in questo modo insegni al tuo corpo come scoppiare dopo 80km nella gara. Dopo che hai bruciato tutti gli zuccheri che il tuo corpo ha da bruciare, la percentuale del bruciare i grassi è abbastanza ordinaria. La maggior parte della gente che martella allenamenti in soglia, tende nelle uscite lunghe di pedalare ad intensità alte, troppo alte da stimolare l'adattamento aerobico e troppo basso per sforzare la soglia. Se, per esempio, hai cominciato a scalare una salita, mantenendo una cadenza regolare, allora hai aumentato la tua potenza. Stai spingendo più forte sui pedali e senti più pressione sulla sotto la pianta dei tuoi piedi. Perciò presta attenzione e scala le marce quando senti questa aumentare questa pressione. Il tuo obiettivo è quello di mantenere una costante pressione sotto i tuoi piedi quando passi dal piano al inizio della salita e quando diventa più ripido. Aspetta fino a quando le tue frequenze cardiache raggiungono le pulsazioni previste. Se hai evitato di strafare al inizio della salita, dovresti rimanere o stare al di sotto delle pulsazioni previste, troppe persone attaccano le ripetizioni in salita e non ne traggono il beneficio, pedalando ad una potenza e frequenza cardiaca troppo non realistica paragonata a quella della gara.

Mi ricordo di un articolo che ho letto sui tedeschi agli inizi degli anni 90. In quell periodo copiavano in gran parte il metodo di allenamento adottato dagli americani, di pedalare lunghe distanze a velocità molto ridotte 24-25 kmh, e regolarmente erano coloro con i tempi più veloci in bici nei principali Ironman. Uno dei fattori che la gente non ha realizzato è che quando inseriscono l'intensità nei loro allenamenti, sono in grado di pedalare ad alte velocità con frequenze cardiache basse, rendendoli molto efficienti. Il più veloce che riesci a pedalare o a correre a livelli aerobici, più veloce gareggerai in una distanza lunga oppure un Ironman. La bici è capacità aerobica e potenza – potenza viene allenata nel miglior modo a cadenze basse 55-65 rpm (ripetute per minute)- questa è la ragione perché ci concentriamo sulla forza aerobica seguita da forza E3 (intensità vicino alla soglia) seguito dal ritmo di gara, e abbiamo la conferma che questo funziona tramite i test eseguiti nel laboratorio con diversi nostril atleti. Praticamente in ogni caso i migliori risultati Ironman derivano da coloro con maggior potenza alle loro

spalle. The faster you can ride or run at aerobic levels the faster you will race a long course or Ironman. Lavoro di velocità e ritmo gara portano risultati molto veloci in circa 5 settimane, ogni periodo in più diminuisce quello che si ha acquisito prima.

Penso che un singolo fattore che influisce a distruggere la preparazione per l' IM è ci si allena in maniera troppo rapida per creare una buona potenza aerobica e anche le miglia vengono svolte troppo velocemente in modo di creare una effettiva capacità aerobica oppure gli allenamenti sono troppo lunghi. Le miglia svolte attorno alla potenza o forza devono essere semplici tali che l'atleta possa sviluppare potenza durante queste sessioni – se sono troppo veloci, il lavoro per la potenza ne soffre e non è efficiente. La stessa cosa vale per le fasi di velocità e ritmi di gara- le sedute aerobiche devono essere semplici tali, da poterti permettere di aumentare al prossimo livello durante gli sforzi e mantenere la qualità di queste sedute ad un alto livello.

NIENTE QUALITÀ = NIENTE GUADAGNO – Cosa cerco di dire qui, è che se ti alleni intensivamente durante le tue miglia facili, allora la qualità dei tuoi intervalli ne soffre. A questo punto raggiungi quello che noi definiamo la zona grigia, niente migliora. Allenarsi troppo veloci per migliorare la capacità aerobica – allenarsi troppo lentamente durante la fase di qualità per migliorare la velocità, in effetti non hai nessun'altra marcia da innestare durante la gara, in altre parole, rimani fermo alla stessa velocità. Questo è una filosofia che mi portavo nelle mie gare personali, e onestamente, alcune volte non sapevo da dove arrivavano i miei risultati non riuscivo a nuotare 46-48 min per 3.8km in allenamento, ma in gara sì, e simile per la bici, ero capace di andare molto più veloce che negli allenamenti. Su pista negli allenamenti erano abbastanza incapace, ma in gara riuscivo a correre 32min per 10km regolarmente, e non ero di certo un grande atleta, ma ho trovato che per raggiungere un altro livello in gara, devo essere certo di poter raggiungere un altro livello durante gli allenamenti di qualità. Conosco gente con cui mi alleno, capaci di mantenere alte frequenze alte in sedute semplici, come anche negli allenamenti su pista, e deridevano i miei metodi di allenamento, ma durante le gare non apparivano da nessuna parte.

Lo so che ci sono delle eccezioni, ma sono delle minorità, e sono le persone che le organizzazioni sportive cercano di trovare, nella mia opinione a scapito di troppi atleti. Non sono mai stato un fan della teoria delle 12 uova, la quale viene utilizzata da parecchi allenatori e organizzazioni – getta 12 uova contro un muro, 11 si spaccano, una no – ecco il tuo campione. Questo non è un buon allenare, ma solamente fortuna, ci sono ulteriori opzioni che danno risultati migliori e permettono di rimanere nello sport più a lungo.

La questione di correre distanza lunghe è una discussione sempre interessante, e alcuni argomentano che se corri per 4 ore allora dovresti anche allenarti per 4 ore. Tutto quello che questo può insegnare alla gente è di come correre le 4 ore in pessima forma. La mia esperienza è che molte persone cominciano a soffrire attorno alle 2 ore e questa sofferenza aumenta rapidamente dopo 2:30. Penso che sia meglio costruire le tue corsa lentamente mantenendo una buona forma. In questo modo sei in grado di mantenerla più a lungo durante la gara e ti evita quei buchi causati dal correre troppe miglia senza solida base.

Allenamenti di corse lunghe non è una scienza nuova e non ci vuole un genio a scoprire che arrivare alla linea di partenza in una buona forma ti dà la chance di aver una gara

molto migliore, invece se ti fossi allenato malamente durante 3 mesi. Io mantengo tutte le corse per la preparazione ad un IM al massimo di 2 ore, da poter anche permettere un recupero migliore e una miglior abilità di assorbire ed adattare l'allenamento che stai facendo, invece di giusto sopravvivere. Un vecchio detto dice che è meglio essere sottoallenati del 10% che sovrallenati del 1%.

E ricordati la parte mentale. Anche se sei un campione, e con tutto l'allenamento che hai fatto, non illuderti che la gara non ti farà soffrire, indifferentemente di quanto sei in forma. Ho visto troppe persone che negli ultimi anni erano troppo paurosi o non preparati a soffrire. Se hai fatto i tuoi allenamenti, preparati ad avere i tuoi momenti di sofferenza, così da essere pronto ad affrontare positivamente questi momenti.

In chiusura eccoti alcuni consigli che considero importanti-

*Fai la tua cosa, non quella di altrui.

*Allenati per massimizzare la tua velocità/potenza aerobica prima di tutto.

*Non allenarti nelle zone grigie durante gli allenamenti lunghi – non duro/non facile = zona grigia

*Se vuoi migliorare la tua velocità su distanza lunga, non lo farai allenandoti sopra la soglia.

*Non esagerare con le miglia e spaccarti sui tuoi percorsi di allenamento.

*Fai il tuo tapering in maniera effettiva, rimani fiducioso e in quello che fai.

*Preparati mentalmente alle sofferenze in gara.

*Nelle ultime 6 settimane è troppo tardi per recuperare mancati allenamenti, perciò cerca di rimanere consistente, non spingerti oltre, meglio rimanere freschi che stanchi e affaticati per aver fatto troppe miglia.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.