

FARTLEK **(Gioco di velocità)**

Con il **Fartlek** si conclude l'argomento dell'Interval Training (allenamento intervallato). E' ovvio che tutte le sedute di Ripetute in Pianura si possono effettuare in Salita, lo stimolo è ancora più efficace dal punto di vista muscolare, e per quanto concerne il miglioramento del VO2max (massimo consumo di ossigeno).

Ritornando al **Fartlek**, si può definire come *"un giuoco di velocità, preferibilmente svolto in ambiente naturale, ove l'atleta cerca di legarsi prevalentemente alle sue sensazioni, piuttosto che al tempo al km, o altri parametri "esterni" utilizzati quando si corre su strada o in pista, cercando di alternare tratti più veloci (codificati o non codificati), a tratti più lenti"*.

L'intensità, e quindi l'andatura non è mai costante, ma cambia continuamente, in base alla difficoltà del percorso (salita), o a delle impostazioni generiche che si sono programmate all'inizio dell'allenamento. Lo stimolo è molto allenante, in quanto il percorso non è mai "piatto", e quindi l'organismo deve adattarsi a notevoli cambiamenti in poco tempo. E' importante tener presente, soprattutto per chi ha poca sensibilità sul gestire e percepire le proprie sensazioni, a non "andare oltre le proprie possibilità", e trasmettere all'organismo uno stimolo eccessivamente elevato. Se vogliamo tener presente il respiro, possiamo distinguere una corsa ove il **respiro è gestibile** e regolare, in questa caso abbiamo come riferimento quello di poter parlare agevolmente con il compagno, tipico della **Corsa Lenta**. Oppure, una corsa ove il **respiro è leggermente impegnato**, ma non abbiamo affanno, il respiro è gestibile, è regolare, ma inizia a essere un po' più difficile parlare con il compagno. Questa è una situazione simile della **Corsa Media**. Infine, possiamo avere una corsa ove il **respiro è impegnato**, frequente, si accorciano gli atti respiratori, si respira anche con la bocca, si avverte un leggero affanno. Questa è la situazione che si può avvertire per le **Ripetute, lavori intervallati, variazioni di ritmo, progressivo** (nella fase finale).

Gli allenamenti di **Fartlek** possono essere diversi in base all'obiettivo fisiologico e tecnico che vogliamo raggiungere, in linea generale si possono suddividere come segue nell'elenco.

Vari tipi di **Fartlek**

(Fonte originale: "La mia Maratona" Enrico Arcelli – Fulvio Massini – Ed correre)

1. **Fartlek con variazioni lunghe**, questo tipo di **fartlek** può essere paragonato alle **Ripetute Lunghe** utilizzate per migliorare la Potenza Aerobica. Le caratteristiche del **Fartlek con variazioni lunghe** sono menzionate di seguito:

- ◇ **Durata:** da poche ad alcune decine di minuti circa;
- ◇ **Velocità:** la velocità è simile a quella mantenuta per i lavori su strada sulle Ripetute Lunghe, ovviamente più la distanza da percorrere è lunga e più il ritmo di corsa sarà lento; allo stesso modo anche il Recupero sarà come tempo e come modalità lo stesso che inseriamo nelle ripetute lunghe eseguite su strada;
- ◇ **Regole guida:** in questa seduta di **Fartlek** come per le ripetute lunghe in pianura, si verifica una piccola produzione di acido lattico che col passare del tempo va a migliorare ed aumentare nelle fibre muscolare la presenza di mitocondri (centrali energetiche), questa condizione migliora l'utilizzo di ossigeno da parte delle fibre stesse; siccome il lavoro è abbastanza impegnativo è opportuno eseguire questa seduta di **Fartlek** fino a 8 settimane prima della gara, poi si potrebbe spostare il lavoro sulle Ripetute Lunghe su strada;
- ◇ **Controindicazioni:** come abbiamo visto nella descrizione di questa tipologia di lavoro molte volte non avendo dei parametri tangibili di riferimento (distanza, ritmo reale) potrebbe capitare soprattutto per i soggetti poco sensibili al ritmo, o ancora neofiti per la corsa, che lo stimolo allenante può essere poco efficace o eccessivo per la propria condizione fisica, quindi consiglio prima di svolgere alcune sedute di sensibilizzazione su strada o su pista, e poi col tempo passare alle sedute in ambiente naturale (**Fartlek**);

◇ **Dosaggio settimanale:** come abbiamo visto per le sedute delle ripetute su strada , e considerando che il Fartlek con variazioni lunghe sviluppa le stesse caratteristiche fisiologiche è opportuno eseguire questa seduta di allenamento una volta a settimana.

2. **Fartlek con variazioni brevi** , questo tipo di Fartlek con variazioni brevi si può paragonare

ai lavori eseguiti su strada per le Ripetute Brevi, quindi è un Interval Training a tutti gli effetti, e servono per migliorare la velocità aerobica massima, e quindi la cilindrata del nostro organismo. Le caratteristiche sono le seguenti:

◇ **Durata:** da poche ad alcune decine di minuti circa;

◇ **Velocità:** la velocità è simile a quella mantenuta per i lavori su strada sulle Ripetute Brevi, ovviamente se il momento di spinta avviene in pianura potremmo correre più velocemente, ma se capita di affrontare un tratto di salita il ritmo sarà più contenuto, allo stesso modo la fatica cardiovascolare e muscolare sarà più accentuata; anche il Recupero sarà come tempo e come modalità lo stesso che inseriamo nelle ripetute brevi eseguite su strada, più il tratto sarà stato impegnativo e più tempo dedicheremo al recupero, è ovvio che tutto è condizionato dalla strada che incontriamo visto che il percorso non è regolare e codificato come vogliamo;

◇ **Regole guida:** in questa seduta di Fartlek come per le ripetute brevi in pianura, si verifica sia nei tratti pianeggianti che in salita, un innalzamento rapido della frequenza cardiaca, e questa situazione fa sì di migliorare la capacità del cuore di pompare più sangue al minuto , contribuendo a migliorare l'apporto di ossigeno ai muscoli;

◇ **Dosaggio settimanale:** come abbiamo visto per le sedute delle ripetute su strada , e considerando che il Fartlek con variazioni brevi sviluppa le stesse caratteristiche fisiologiche è opportuno eseguire questa seduta di allenamento una volta a settimana.

3. **Fartlek con variazioni miste**, come si può capire dalla denominazione di questa seduta di allenamento, il Fartlek con variazioni miste è caratterizzato da alternanza di variazioni lunghe con variazioni brevi, è una combinazione dei lavori visti in precedenza.

◇ **Durata:** da poche ad alcune decine di minuti circa;

◇ **Velocità:** la velocità è simile a quella mantenuta per i lavori su strada sulle Ripetute Brevi, e prende il riferimento la capacità anaerobica, mentre per le variazioni lunghe la velocità è simile a quella di riferimento (SAN); il Recupero sarà più lungo per le variazioni brevi che per le variazioni lunghe , in quanto più la velocità è elevata e più tempo avremo bisogno per smaltire l'acido lattico prodotto, da tener presente che anche il recupero è condizionato dai tratti di strada che percorriamo, da quello che la natura ci propone;

◇ **Regole guida:** per i benefici fisiologici abbiamo già visto che i tratti con le variazioni brevi migliora la capacità del cuore di pompare più sangue al minuto e di apportare più ossigeno ai muscoli stessi, mentre le variazioni lunghe producono una certa quantità di acido lattico e il tutto serve al nostro organismo , e soprattutto ai muscoli di sopportare più lattato lavorando a velocità più elevate;

◇ **Dosaggio settimanale:** come abbiamo visto in precedenza è opportuno eseguire questa seduta di allenamento una volta a settimana.

Queste tipologie di Fartlek sono maggiormente utilizzati per migliorare diversi aspetti della nostra condizione fisica, e di alleggerire la mente dalla solita routine, dai soliti percorsi, dai soliti stimoli fisiologici e muscolari. Ripeto che per svolgere questa tipologia di allenamento è auspicabile prima avere una buona sensibilità al ritmo, aver corso per molto tempo e chilometri su percorsi misurati e regolari, per poter acquisire una certa sensibilità al ritmo di corsa, ma soprattutto alla percezione delle proprie sensazioni e quindi a “leggere” la propria fatica fisica e mentale. Inoltre, visto che i percorsi sono in natura e il terreno è sconnesso c'è bisogno di una certa forza muscolare e stabilità articolare per evitare infortuni e stop prolungati.

Buona Corsa in natura!

Running Program – Prof. Antonacci Ignazio