

## LE VARIAZIONI DI RITMO

Un allenamento alquanto interessante, motivante e allenante può essere quello che prende in considerazione le **“variazioni di ritmo”**. Le variazioni fanno parte di quel mezzo di allenamento di corsa continua, ma variata, non uniforme e regolare. Possono essere corse a ritmo maratona, a ritmo medio e a ritmo medio/veloce. Nelle **corse con variazioni continue** si alternano tratti più veloci a tratti più lenti, è possibile man mano che si va avanti con gli allenamenti e quindi con la preparazione aumentare la velocità dei tratti più veloci. L'impegno è determinato dal volume complessivo e dalle distanze da percorrere a ritmo più veloce. Quando si compiono variazioni su distanze brevi il ritmo è più veloce, e il chilometraggio complessivo è contenuto, viceversa quando le distanze sono lunghe si diminuisce il ritmo di corsa. Col passare del tempo l'atleta è in grado di mantenere nei tratti di recupero (tratti lenti) una velocità più elevata. Ogni tipologia, e interpretazioni di questo allenamento conduce il nostro organismo a ricevere degli stimoli differenti dal punto di vista organico e muscolare. Secondo **Arcelli**, tra le corse con variazioni possiamo annoverare:

Tipologia variazioni	km variazione	% intensità RM	Km totali da percorrere
Variazioni Lunghe	da 5 a 7km	103/107% RM	Da 15 a 21km
Variazioni Medie	da 3 a 5km	105/108% RM	Da 15 a 21km
Variazioni Brevi	da 1 a 3km	106/110% RM	da 10 a 12km
Variazioni Miste	da 400mt a 3km	105/112% RM	da 10 a 12km
Lungo con Variazioni	da 3 a 7km	80/105% RM	da 24 a 36km

L'impostazione della **distanza** complessiva delle variazioni e del **ritmo** di corsa dipende dalla gara che stiamo preparando, se stiamo preparando la Maratona l'obiettivo sarà quello di correre sempre più km in totale, quindi variazioni lunghe e con ritmo + contenuto; se invece ci stiamo preparando per le gare brevi le variazioni saranno più brevi e il ritmo + elevato. Nell'organizzazione della seduta di allenamento possiamo sbizzarrirci come vogliamo variando sempre l'impostazione e la gestione delle variazioni. Tale mezzo di allenamento può essere proposto in sostituzione delle Ripetute, dell'Interval Training, del Fartlek per rendere l'allenamento meno stressante, ma allo stesso tempo motivante. Dal punto di vista fisiologico le variazioni di ritmo possono essere utili per migliorare la **Resistenza Specifica** per la maratona quando le variazioni sono impostate sul ritmo prossimo a quello di Maratona; oppure possono migliorare la **Capacità Aerobica** se vengono svolte a un ritmo medio/veloce rispetto al ritmo maratona. Possono migliorare la **Potenza Aerobica** (Soglia Anaerobica) se si effettuano tratti di corsa veloce (fase di lavoro) a tratti di corsa lenta (fase di recupero).

### COME IMPOSTARE LE VARIAZIONI

Possono essere organizzate a piacere in base alla nostra fantasia e creatività, l'importante è che rispettino un criterio logico, tenendo presente alcuni elementi fondamentali della metodologia dell'allenamento :

- Il ritmo che sia consona alle nostre potenzialità del momento;
- Il volume dei km totali inerenti alla gara che stiamo preparando;
- Rispettino una progressività e gradualità del carico di allenamento;
- Siano programmati su percorso prevalentemente pianeggiante.

Per calcolare il **ritmo di corsa** delle variazioni possiamo prendere in riferimento il Ritmo Maratona oppure la Velocità di riferimento (Ritmo medio corto veloce). Per quanto concerne il ritmo maratona possiamo variare di 5/15" + lenti nei tratti di corsa di "recupero", e 5/15" + veloce del ritmo maratona nei tratti di corsa più veloci, tutto dipende dalla distanza programmata in precedenza.

Per quanto concerne il **volume delle variazioni** (quantità dei km totali e della singola variazione) è fondamentale rispettare le caratteristiche della gara in programma e della tipologia delle variazioni. Esempio, se voglio correre delle Variazioni Lunghe, indispensabili per chi corre la Maratona, posso alternare variazioni da 4 ai 7km per un totale 14/21km. Oppure se devo correre delle Variazioni Breve e intense per preparare le gare brevi (10km), posso alternare variazioni da 1 a 3km.

E' importante anche rispettare la **progressività e gradualità** del carico tenendo presente che prima è opportuno programmare variazioni breve, ma non brevissime, ad esempio da 1 ai 3km per poi aumentare i km delle variazioni e il ritmo.

### **Esempio di progressività del carico delle variazioni**

Variazioni Breve	Variazioni Medie	Variazioni Lunghe
9km = 3 x 1km RM + 2km RM +15"	14Km = 2 x 3km RM + 4km RM +10"	16Km = 2 x 2km RM + 6km RM +5"
10km = 2 x 2km RM + 3km RM +15"	18Km = 2 x 4km RM + 5km RM +10"	18Km = 2 x 1km RM + 5km RM +5"
12km = 3 x 1km RM + 3km RM +15"	20Km = 2 x 5km RM + 5km RM +10"	21Km = 3 x 1km RM + 6km RM +5"

Come si può notare dalla tabella su menzionata man mano che i km delle variazioni aumentano il ritmo è + lento. Potremmo ipotizzare che le variazioni medie e lunghe vanno bene per le gare di lunga (maratona) media (mezza maratona) distanza, mentre le variazioni brevi vanno bene per le gare brevi (10km).

Altro aspetto da tener presente è il **percorso**, per farsi di poter mantenere il ritmo stabilito è necessario che le variazioni siano programmate su percorso pianeggiante, al massimo con qualche leggero falsopiano per rendere l'allenamento ancora più allenante dal punto di vista muscolare. Oppure se scegliamo un percorso più impegnativo dal punto di vista muscolare possiamo basare lo stimolo allenante sulle variazioni di frequenza cardiaca invece che sul ritmo, e tenendo presente il tempo invece che il chilometro. In questo potremmo impostare variazioni di 10/15bpm tra la fase più intensa e la fase meno intensa. Esempio, un allenamento di variazioni medie potrebbe essere così impostato 3 x 10' a 150bpm + 15' a 170bpm.

In una **programmazione settimanale** possiamo inserire una seduta di variazioni di ritmo modificando ogni settimana tipologia di variazioni, una settimana variazioni brevi, un'altra settimana variazioni medie, e infine variazioni lunghe, per poi man mano aumentare il ritmo di corsa in base ai miglioramenti ottenuti. Provate a inserire una seduta di variazioni di ritmo a settimana e noterete i miglioramenti dal punto della capacità di variare ritmo durante le gare.

Buona corsa e buon divertimento!