

IL MULTISPORT : BENEFICI E UTILITA' PER IL PODISTA

Negli ultimi anni si sta verificando un fenomeno molto marcato tra il mondo della corsa, tanti podisti stanno provando la multi disciplina , il multisport, sicuramente non per moda, ma per una serie di motivi che hanno spinto tanta gente a integrare i propri allenamenti di corsa con altre attività. Il concetto è sempre lo stesso del **Cross Training**, e ne abbiamo parlato in diversi articoli, la necessità di dare stimoli differenti al proprio organismo in toto, sia se si parla di corpo (condizione fisica) e sia se si parla di mente (motivazioni). Alternare diverse attività, diverse discipline durante la settimana di allenamento, permette di ottenere notevoli benefici per la salute e benessere generale, premesso sempre che stiamo parlando di "amatori" e non di professionisti del running. Questi **Benefici** si possono racchiudere in (chi ha già provato questo modo di allenarsi avrà vissuto sulla propria pelle questi benefici) :

- **Miglior armoniosità del corpo:** un corpo abituato ad allenarsi in maniera armoniosa e completo, inserendo nel proprio programma attività che impegnano diversi distretti muscolari, come possono essere nuoto, bici, corsa, potenziamento in palestra, attività di fitness, ottiene notevoli miglioramenti dal punto di vista estetico e posturale. Lo sviluppo avviene in maniera ottimale , gambe e core stability per corsa , gambe per la bike, braccia e gambe per il nuoto, tonificazione generale con il potenziamento e altre attività.
- **Allenamenti quotidiani e regolari:** allenarsi con la multidisciplinarietà , il multisport, non fa altro che permettere al nostro organismo di riposare allenandosi, nel senso che prendendo in considerazione diversi distretti muscolari, il corpo allenta la tensione su determinati parti del corpo, e si allena sfruttando altre potenzialità e distretti. Esempio, se un giorno effettuo allenamento di corsa, e l'altro giorno inseguo nuoto, in questo modo le gambe possono riposare in acqua allenandosi in assenza di gravità, e al tempo stesso si migliora resistenza generale e potenziamento spalle.
- **Miglior mantenimento peso corporeo:** sempre facendo riferimento al punto precedente, allenandosi tutti i giorni, anche poco al giorno, permette di mantenere attivo il metabolismo , e in questo modo il consumo calorico è più elevato, migliorando il proprio peso corporeo, senza avere necessità di diete drastiche o di mantenimento. Tenete presente che il miglior modo per dimagrire e mantenere il metabolismo elevato è innalzare impegno attività fisica quotidiana, visto che dal punto di vista alimentare non possiamo limitare drasticamente introiti calorici.
- **Minor infortuni e momenti di stop:** alternare diverse discipline , non mi stancherò a dirlo, permette di ottenere notevoli miglioramenti dal punto di vista dei minor infortuni e quindi minor momenti di stop dall'attività fisica. Alternare diverse discipline, diverse attività, far riposare attivamente determinati distretti muscolari, articolari e tendinei, permette di ottenere questo importante beneficio per il nostro organismo. Questo è fondamentale per chi ha voglia di fare sport, di fare del movimento per molto tempo della propria vita , quindi significa longevità sportiva e benessere generale.
- **Miglior condizione fisica:** come ben sapete allenarsi più giorni , sempre rispettando la propria condizione fisica, permette di ottenere notevoli risultati dal punto di vista condizionale, sia per gli aspetti cardiovascolari e sia muscolari. Un organismo abituato ad allenarsi diversi giorni durante la settimana sicuramente renderà al meglio rispetto a chi si allena 2-3 volte a settimana. Quindi non è da trascurare il concetto della multidisciplinarietà per quanto concerne il miglioramento condizionale di un determinato sport, come potrebbe essere il running.

ORGANIZZAZIONE E UTILITA' MULTISPORT

E' importante capire che nel momento in cui andiamo a prendere la decisione di svolgere diverse discipline, diverse attività nell'arco della settimana , dei mesi, è opportuno che tutti sia organizzato al meglio per incastrare gli allenamenti nel modo giusto per evitare comunque sovraccarichi che potrebbero esserci. Ideale potrebbe essere benissimo la regola di fare almeno un giorno di riposo completo dell'attività fisica, che potrebbe essere impostato a metà settimana , il giovedì. Ma vediamo come poter organizzare al meglio la programmazione dell'allenamento. E' ovvio che possiamo benissimo organizzare la nostra preparazione in base al periodo di allenamento, in questo caso riusciamo a gestire al meglio, sia la necessità di ottenere ottime prestazioni nello sport principale (la corsa) e sia la necessità di allenarsi in maniera completa. Allora così facendo possiamo pensare alla nostra preparazione come segue, suddividendola in :

1. Periodo Generale
2. Periodo Fondamentale
3. Periodo Specifico
4. Periodo Agonistico

Nel periodo generale possiamo tranquillamente inserire allenamenti per la multidisciplinarietà, possiamo inserire sedute di allenamento molto vario, anche di sport che non riguardano la nostra principale disciplina, ove andremo a gareggiare. Quindi possiamo tranquillamente utilizzare il concetto di Cross Training , inserire sedute di palestra, corsa, nuoto, bike, attività di fitness, tutto quello che a voi piace svolgere. Ecco di seguito uno schema di programmazione periodo generale utilizzando il concetto del multisport.

1	Corsa lenta	Nuoto+ palestra	Spinning	riposo	Corsa intervallata	Nuoto + palestra	Lungo Lento
2	corsa lenta	Nuoto+ palestra	Mountainbike	riposo	Corsa intervallata	spinning	Medio
3	Corsa lenta	Nuoto+ palestra	Spinning	riposo	Corsa intervallata	Nuoto + palestra	Corto Veloce
4	Corsa lenta	Nuoto	corsa lenta	riposo	nuoto	Mountain bike	Lungo lento

Nel periodo fondamentale si può ancora allenarsi in maniera globale e generalizzata inserendo sedute sulla multidisciplinarietà, ma al tempo stesso è opportuno iniziare a inserire delle sedute specifiche per la gara di corsa che stiamo preparando. Quindi possiamo sempre allenarci 5-6gg alla settimana aumentando la quantità dei carichi allenanti , ma inserendo anche qualche allenamento di qualità in più per migliorarla

condizione fisica specifica. Ecco di seguito un esempio di programmazione nel periodo fondamentale sempre col concetto di allenamento multidisciplinare.

1	Corsa lenta	Nuoto+ palestra	Bike da strada	riposo	Ripetute pianura	Nuoto + palestra	Medio
2	Fartlek	Nuoto	Mountainbike	riposo	ripetute in salita	spinning	Corto Veloce
3	Corsa lenta	Nuoto+ palestra	Bike da strada	riposo	Ripetute Pianura	Nuoto + palestra	Lungo
4	Fartlek	Nuoto	corsa lenta	riposo	nuoto	Bike da strada	Medio

Nel periodo specifico invece possiamo tranquillamente eliminare qualche seduta di allenamento delle attività collaterali alla corsa, in linea di massima si va a distribuire meglio la quantità dell'allenamento specifico per la corsa, con quello generale delle altre attività. E' fondamentale concentrarsi maggiormente sul risultato della gara senza tralasciare del tutto la multidisciplinarietà, ma facendo molta attenzione a gestire al meglio i carichi di allenamento per gestire le sedute specifiche ai ritmi richiesti e voluti. Ecco di seguito un esempio di programmazione periodo specifico.

1	Corsa lenta	Nuoto	Bike da strada	riposo	Ripetute pianura	Nuoto	Medio o Lungo
2	Fartlek	Nuoto palestra	Corsa Media	riposo	Interval training	Nuoto	Corsa Specifica
3	Corsa lenta	Nuoto	Bike da strada	riposo	Ripetute Pianura	Nuoto	Lungo o Medio
4	Fartlek	Nuoto	corsa lenta	riposo	fartlek	Nuoto	Corsa specifica

Nel periodo agonistico invece si consiglia di concentrarsi prevalentemente sulla corsa, tralasciando le altre attività per recuperare energie preziose per poter gestire la gara, o le gare previsti al massimo del proprio potenziale. Quindi il periodo agonistico è l'unico periodo ove si consiglia l'eliminazione del 80% delle attività della multidisciplinarietà, si può svolgere qualche seduta di nuoto, e la domenica si svolgono allenamenti specifici a ritmo gara in base all'obiettivo, oppure si gareggia. Ecco di seguito un esempio

1	Corsa lenta	Nuoto o riposo	Ripetute Lunghe	riposo	Progressivo	riposo	Ritmo gara
2	Fartlek	Nuoto o riposo	Corsa Media	riposo	Variazioni di ritmo	riposo	Gara
3	Corsa lenta	Nuoto o riposo	Ripetute Lunghe	riposo	Progressivo	riposo	Ritmo gara
4	Fartlek	Riposo	corsa lenta	riposo	fartlek	riposo	Gara

Riassumendo, sicuramente si può affermare che la Multisport, il Multisport o cross training che dir si voglia, è un ottimo metodo per allenarsi al meglio, migliorare la propria condizione fisica, avere sempre motivazioni ed obiettivi per allenarsi al meglio e sempre, ottenendo dei benefici in termini di benessere e prestazione.

Buona corsa