



FUORI DI TESTA

di Renato Vernini

Il fartlek

Ogni runner sa cosa sia il fartlek. Fu inventato da Gösta Holmér, che negli anni 30' allenava la nazionale svedese di Cross Country. Questo la dice lunga sul "a cosa serve".

Ne sono consapevole, il fartlek non piace a tutti. Anzi molti lo considerano una perdita di tempo. In genere chi corre forte pensa che questo genere di allenamento non sia molto utile a raggiungere buoni livelli di prestazione. Insomma, va bene ogni tanto, ma...

Non so se il fartlek sia effettivamente utile alla nostra macchina per andare più veloci. Questo ce lo dicono i tecnici. Credo però che questo allenamento sia di grande aiuto alla nostra testa. Soprattutto è utile a raggiungere una migliore armonia tra testa e motore.

Anche io difficilmente programmo una seduta di fartlek. La mia tabella prevede un medio ed allora esco per correre un medio. Però mi rendo conto che le gambe e la testa non vanno d'accordo. L'idea di correre dodici chilometri a 5' mi fa venire le farfalle dentro allo stomaco. Allora comincio a farmi i film: vai a prendere quel tipo laggiù, salta quel fosso, fermati al semaforo e riparti quando scatta il verde... sei in pole a Montecarlo. Magari sto in vacanza al mare e allora mi invento un diversivo di cinquecento metri sul bagnasciuga, poi taglio sulla passerella dello stabilimento e scatto sulla rampa che mi riporta sulla ciclabile. Oppure in montagna mi metto a saltare quei tronchi che hanno appena tagliato, salgo sul ponticello e torno indietro passando il torrente con salti prudenti da una pietra all'altra. In città debbo correre sul marciapiede e trovo gente che cammina: faccio uno slalom che neanche Tomba... Ad una curva vedo alcuni runners cento metri dietro di me e decido: mi faccio raggiungere e quando stanno a pochi passi li stacco di nuovo. Poi rallento e scambio quattro chiacchiere... prima di ripartire su quel sentiero laterale che sembra pieno di polvere.

Ho battezzato questo tipo di allenamento *fartlek diversivo*. Mi aiuta a passare la mia ora di corsa e mi libera la testa.

Più raramente, programmo sedute vere e proprie di fartlek. Non guardo mai il cronometro. Sto attento alle sensazioni. L'importante è che il percorso, le gambe e la testa vadano insieme. Se c'è da tirare il fiato tiriamo il fiato, se c'è da aumentare il ritmo lo facciamo. L'importante è che i cambi di velocità e di intensità siano frequenti, sostenibili e allenanti.

C'è un atteggiamento che il fartlek mi stimola: l'attitudine al combattimento. Questa è la cosa più importante. Quando ci troviamo di fronte ad un pericolo, ad una difficoltà, siamo programmati per prendere una rapida decisione: **combatti o fuggi**. Fight or flight, dicono quelli bravi.

È una cosa che ci portiamo dietro da quando eravamo in competizione con altri animali predatori. I nostri antenati incontravano un lupo, un orso e avevano una sola alternativa: combattere o fuggire. C'è rimasto dentro. Succede anche nella corsa. Davanti ad una collinetta: combatti o fuggi. Il fartlek è una continua sfida: c'è una salitella di trenta metri. Proprio adesso che ho finito la benzina. Cammino o... scatto? Lo abbiamo fatto tutti. Abbiamo deciso di accelerare... poi arriva la discesa. Forse.

Ecco perché siamo fuori di testa.

Nella sua versione originale il fartlek è quanto di più vicino esista ad un training mentale.

Il gioco di velocità, questa è la traduzione di fartlek, combina prestazioni di diversa intensità all'interno della stessa seduta di allenamento.

La testa ascolta le sensazioni del corpo e modula gli impulsi in modo da superare gli ostacoli, gli imprevisti, gli stati di affaticamento e di difficoltà.

Il fartlek stimola la disposizione a combattere.