

## Tabella sì, tabella no

Una recente incomprensione (per la quale ho chiesto scusa) tra gli atleti della Running Evolution e lo staff sulle tabelle da seguire dagli amici che si preparano alla Maratona di Roma ha suscitato qualche riflessione sulla necessità di attenersi alla lettera al programma di allenamento.

Dico subito che le tabelle sono fatte da gente preparata e soprattutto sono fatte per essere seguite.

Detto questo un'altra regola d'oro è che se per qualche motivo si salta un allenamento si deve proseguire con il successivo, senza pensare al latte versato. Si saltano due sedute consecutive? Ci si pensa un attimo e ci si consulta con l'allenatore. Se si saltano tre caselle si torna indietro di una settimana. Questa è la tradizione orale tramandata sui campi d'atletica e non solo.

Qui però mi preme dire due cose sull'atteggiamento di fronte ad una tabella di allenamento. Seguire alla lettera una tabella, oltretutto essere consigliabile, ci infonde sicurezza sulle nostre possibilità e sulla possibilità di raggiungere gli obiettivi: *ho fatto tutto quello che mi era stato prescritto, sono pronto*. Se seguo una tabella d'allenamento e il mio fisico risponde bene, se soprattutto so ascoltare i segnali del mio corpo, se ho tempo, allora sto a posto. È proprio così, non ti sbagli!

Qualche dubbio avviene quando manca il tempo per fare tutto, quando ci si alza una mattina e le nostre gambe non vogliono saperne proprio di fare un medio di diciotto chilometri o un lungo di ventotto...quando riceviamo un programma il giovedì e non sappiamo a quale settimana ci si trova. Che fare allora?

Sia chiaro che non bisogna cedere agli alibi, ma non sempre basta la buona volontà.

Credo che la chiave di volta per un buon approccio al problema di come seguire una tabella e quale atteggiamento assumere di fronte ad un programma di allenamento sia la distinzione, oggi pacifica nei giochi di squadra, tra *principi* e *schemi*. Niente di complicato. Mi faccio aiutare dalla pallavolo: *in una situazione di P2, con ricezione ++, la centrale parte per la fast, posto 6 si prepara per una pipe e l'ala per una super...*

Che vuol dire? Niente di importante.

Questo è uno *schema* piuttosto comune per una squadra di pallavolo di medio livello. Ma non sempre le ciambelle vengono con il buco. Le regole così rigide a volte non sono applicabili, soprattutto, alla lunga, tolgono agli atleti la voglia di giocare, inventare, divertirsi. Ho sempre contestato questa rigidità... e infatti non ho mai allenato ad altissimi livelli...

Gli *schemi*, sempre più frequentemente vengono sostituiti dai *principi*. E allora la frase complicata di prima può essere tradotta con: *quando abbiamo una buona ricezione e l'alzatore si trova in prima linea dobbiamo aprire l'attacco e preparare colpi veloci*.

Questo approccio rende l'allenatore meno "proprietario" del gioco, ma aiuta gli atleti ad interpretare secondo le proprie caratteristiche il modello di prestazione.

Tornando alla nostra domanda iniziale sulle tabelle:

*il programma va seguito fedelmente, ma quello che è veramente importante è comprendere e portare avanti il principio di una tabella.*

Certo, meno si è esperti e più bisogna attenersi alla lettera.

Ma poi bisogna leggere i numeri, le distanze, le andature e i tempi di allenamento e renderli compatibili con i nostri obiettivi, il nostro benessere e soprattutto la nostra vita. *Settimana di scarico* significa recuperare con corse leggere e rigeneranti, diminuendo il volume di carico e senza addormentarsi sul divano. Poi ci sono le uscite di 10km di corsa lenta, i lunghi di -20% sul lungo precedente... etc.

Per cui, seguire le tabelle, certamente sì, ma senza lasciarsi la testa se queste tabelle avranno bisogno di una lettura personalizzata, purché questa lettura sia misurata dalle nostre reali esigenze e non sia dettata da pigrizia, sfiducia nel lavoro, scarsa serietà nell'applicazione.

Detto questo le tabelle di Francesco Bosco funzionano alla perfezione e sarebbe il caso di seguirle.