

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 8 – Il Defaticamento

Esistono due opinioni contrastanti fra loro in relazione al **Defaticamento**, che si scontrano in merito alla necessità di svolgerlo sempre al termine di ogni prestazione o soltanto in determinati casi. Personalmente appartengo alla seconda scuola di pensiero, ma vediamo prima insieme di che cosa si tratta nello specifico.

Per “*Defaticamento*” intendiamo qualsiasi **attività aerobica a bassa intensità al termine di un allenamento o di una gara**. Il defaticamento dura solitamente *10 minuti*, ma può anche essere protratto fino ad un massimo di *20 minuti*, allo scopo di *ridurre gradualmente l'intensità dell'attività fisica appena svolta*.

Parlando della nostra normale attività sportiva (*ripetute su qualsiasi terreno e pendenza, medi e variazioni di ritmo-fartlek*) il defaticamento consisterà necessariamente in una sessione finale di corsa leggera, *a velocità progressivamente decrescente, per poi terminare con 2-3 minuti di cammino*.

Perché è necessario defaticare e quali sono i benefici del defaticamento?

1. Rimuove le *scorie metaboliche* dal sangue;
2. Rimuove in maniera più efficace e rapida il *lattato*, evitando la sensazione di *vertigine* che si prova quando si termina all'improvviso un'attività sportiva ad alta intensità;
3. Riduce gradualmente la *temperatura corporea*;
4. Riduce la *richiesta cardiorespiratoria*;
5. Riduce l'*indolenzimento muscolare*, migliorando la *flessibilità*;

Quando, invece, sarebbe opportuno **non defaticare**?

È proprio dinanzi a questa domanda che le scuole di pensiero divergono in maniera inconciliabile. Di fronte a coloro che sostengono l'importanza del defaticamento in qualsiasi occasione, anche al termine di un *lunghissimo* o di una *maratona*, ci sono altri che supportano la tesi contraria (come il sottoscritto).

Perché, infatti, aggiungere un'ulteriore attività aerobica ad una seduta particolarmente pesante o ad una gara? Personalmente ritengo che ciò andrebbe a ridurre al lumicino le nostre scorte di glicogeno già duramente provate e che, quando gli allenamenti sono estremamente ravvicinati e intensi, quei 10-20 minuti di defaticamento al termine di ogni sessione vadano ad aumentare soltanto il nostro senso di fatica.

Pertanto consiglio di svolgerlo esclusivamente al termine di allenamenti di velocità o dopo un medio, ma anche in questo caso sarà la vostra personale esperienza a guidarvi nella scelta e nulla vi vieta di corricchiare anche al termine di una maratona.