

## ***TEORIA DELL'ALLENAMENTO 9 – Compensazione e Super-compensazione.***

Un allenamento ben calibrato alle possibilità di ogni singolo soggetto, che sia cardiovascolare o puramente muscolare, se protratto nel tempo con regolarità e costanza, permette un graduale miglioramento del *tono* e del *volume muscolare*, sviluppando al contempo delle qualità specifiche come la *forza*, la *resistenza* e la *potenza* e generando degli ***adattamenti specifici*** all'interno del nostro organismo. Tutto ciò ci consentirà di ripetere lo stesso sforzo e, con i giusti tempi di recupero, persino di aumentarlo.

Ma come si ottengono tali adattamenti?

Al fine di migliorare la condizione fisica derivante da un allenamento mirato è sempre necessario sottoporre i nostri muscoli ad un ***sovraccarico temporaneo***, che li costringerà a reclutare il maggior numero di fibre possibile e a consumare quasi del tutto le scorte di *glicogeno muscolare* presenti al loro interno.

Nel caso specifico della corsa, questo risultato è facilmente ottenibile inserendo all'interno del proprio programma di allenamento almeno una seduta di **ripetute** alla settimana, pianificata in base alla propria *velocità di riferimento* e al chilometraggio della gara da affrontare. Oltre alle ripetute, qualsiasi corridore che voglia avere muscoli più forti potrebbe (e dovrebbe) inserire, anche una giornata di **potenziamento muscolare in palestra**. I soggetti più forti e allenati (o coloro che corrono le *OCR, Obstacle Course Race*) devono necessariamente alternare gli allenamenti, sviluppando contemporaneamente la propria capacità cardiovascolare e, in termini di forza, quella più puramente muscolare.

Lo *stress allenante*, responsabile del ***sovraccarico temporaneo*** menzionato prima, produce inevitabilmente dei *microtraumi a livello cellulare*, inducendo allo stesso tempo delle momentanee *modificazioni alla produzione ormonale*. In seguito a tale stress, il nostro organismo tende sempre a tornare alla condizione iniziale di pre-allenamento e questo meccanismo viene denominato con il termine di **Compensazione**.

Qualora lo *stress allenante* sia protratto nel tempo grazie ad un'attenta pianificazione dell'allenamento, il corpo preparerà invece le proprie strutture a essere sottoposte ad uno stimolo di pari intensità secondo il principio della **Super-compensazione**. È proprio grazie alla *risposta adattiva di super-compensazione* che saremo in grado di affrontare e sopportare meglio i carichi di lavoro successivi ai nostri primi allenamenti che prevedono un sovraccarico temporaneo. Tuttavia, affinché il meccanismo della *super-compensazione* sia realmente efficace, è assolutamente imprescindibile prevedere, all'interno dei propri cicli di allenamento, delle giornate destinate al **recupero muscolare**.

Se è pur vero che, se gli stimoli derivanti dallo *stress allenante* non sono adeguatamente ripetuti nel tempo, per il cosiddetto **principio di reversibilità** le modificazioni indotte dall'*allenamento con sovraccarico temporaneo* tendono a scomparire, arrivando persino a causare una graduale regressione delle qualità muscolari acquisite, è altrettanto vero che, se tali stimoli sono ripetuti con *troppa frequenza ed intensità*, il nostro organismo si troverà in seria difficoltà nel tentativo di trovare le risorse a disposizione per poter procedere con una corretta *super-compensazione*. In tal caso, esiste il concreto rischio che il soggetto possa compromettere anche la fase di *compensazione* e, non rispettando i giusti tempi di recupero, incorrere nel temuto fenomeno del **sovral allenamento** (anche noto con i termini inglesi di *overreaching* o *OTS, Over Training Syndrome*), di cui parleremo più estesamente nel prossimo articolo.