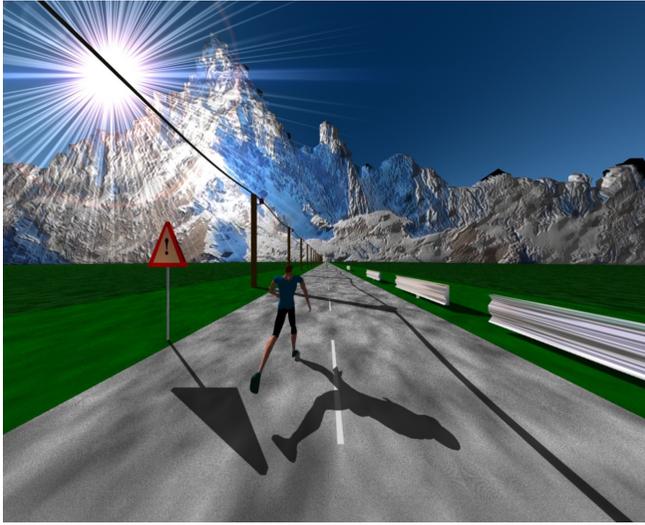


## Tecnica del Monoallenamento Settimanale: Diventare UltraTrailer da Zero!



Recentemente ho letto alcuni libri usciti negli ultimi anni e ho notato molti riferimenti al mio Monoallenamento Settimanale. Non so mai bene quanto essere felice che il mio lavoro venga rielaborato in altri testi perché in alcuni casi ho notato di essere esplicitamente citato, e questo ritengo sia giusto e per me stimolante. In altri casi, l'autore cita le mie idee come se fossero "cosa totalmente sua"! E in questo caso mi fa meno piacere. Tuttavia, riconsiderando tutto, ritengo di essere soddisfatto in qualsiasi modo la Tecnica del Monoallenamento compaia nei testi di altri autori, dato che significa che ho centrato l'obiettivo e, come si dice in politica, la seguente idea vale anche nello sport: "L'importante è che se ne parli...!".

Dopotutto, il libro "UltraTrail con il Monoallenamento" (<http://www.bertinetto bartolomeo davide.it/ultratrail/index.html>) è uscito ormai più di dieci anni fa con le sue tre edizioni cartacee più la "zero" iniziale nel formato digitale... A quei tempi non esistevano molti testi sulla preparazione "ultra" e forse il mio era il primo che la trattava nello specifico senza rimescolare concetti provenienti dall'atletica (come troppo spesso accade) e opportunamente "riscaldati" per essere, a volte erroneamente, riciclati nelle ULTRA percorrenze a piedi...

Quindi, da questa riflessione mi rifaccio alla questione del principiante che vuole iniziare, con riferimento alla parte dedicata nel mio libro su questo argomento, dove viene trattata la preparazione di un aspirante ultratrailer dal chilometro zero fino a diventare un agonista nell'Ultra Resistenza. Capitolo singolare quello, con l'obiettivo di trasformare un principiante che parte da zero, che poi era stato tratto dalla mia esperienza personale prima di tutto ma anche da quelle che mi hanno fornito le moltissime persone che seguivo in quegli anni, prima della stesura del libro.

Ricordo ancora le mie prime uscite improvvisate attorno al Monte Bracco e a zozzo nella bella Valle Po. A quei tempi fare giri di 25 o 35 km una volta a settimana mi sembrava già un miracolo. Parlando con gli altri sportivi che conoscevo, quasi non mi davano ascolto perché sembrava assurdo per i canoni di allora, visto che secondo i più, gestire due maratone all'anno era già qualcosa di impressionante... Lo pensavo anche io, ma con la mia partecipazione alla Cromagnon 2006 era cambiato tutto sia nella mia mente che nel mio corpo! È vero che in principio facevo solo una gara Ultratrail all'anno, ma erano da considerare anche tutti gli allenamenti preparatori con il Monoallenamento per arrivarci, che in alcuni casi potevano toccare soglie di 80 km a settimana, il sabato nel mio caso. La tecnica negli anni si era affinata per diventare un metodo assoluto, rivolto alla preparazione di lunghe percorrenze a piedi in stile UltraTrail sia in versione agonistica che in solitaria, in ambiente montano o per lunghe pianure.

Quella Cromagnon del 2006 l'avrei percorsa per svariate edizioni nei vari formati proposti col tempo. Sempre preparando tutto usando la strategia del Monoallenamento, avrei partecipato per molte edizioni all'Ultra Trail du Mont Blanc, alla CCC, al Grand UltraTrail di Valdigne, UltraTrail del Montesoglio, Porte di Pietra UltraTrail, UltraTrail del Monviso, Maremontana UltraTrail... Tutte per molte edizioni e non ricordo più nemmeno io quali altre gare tra il 2005 e il 2019.

L'esperienza delle gare era stata bellissima, ma con il tempo ho scoperto anche le avventure in solitaria, che praticavo già ma riprendendo a studiare per la formazione da osteopata, ho rivolto le mie risorse verso lunghe percorrenze a piedi attuate in modalità ultratrail da solo in totale autogestione. Così le imprese in solitaria sono diventate la mia principale passione da svariate anni in questo settore e credo che continuerò visto che si assapora davvero tanto il senso di avventura.

Per tornare al tema di questo articolo, se è vero che partendo da un "punto zero" nelle percorrenze a piedi, grazie al Monoallenamento Settimanale si rispetta il processo di recupero corporeo, nell'arco di poco tempo si può arrivare concretamente a completare enormi distanze passo dopo passo, sia nel senso prettamente agonistico che da amatore con uscite panoramiche di tipo escursionistico (urbane e montane) per assaporare l'avventura assoluta.

Quando si acquisirà questa capacità sarà difficile fermarsi per cambiare specialità. Di solito è una passione che dura tutta la vita. Nel mio caso è da quando ho 29 anni che sgambetto nel contesto ultra e ora che ne ho quasi 49 non mi sono ancora stufato!

Il Monoallenamento è estremamente versatile dato che permette di identificare un giorno della settimana in cui si ha disponibilità di tempo per prodigarsi in questa passione, così concludere anelli di ogni tipo comprensivi di forti dislivelli, pianure, discese. Tutto solo con il proprio zainetto e l'autosufficienza individuale. Fare foto, video, documentare ogni cosa... È fantastico esplorare ed allenarsi grazie a questa soluzione sportiva, usare l'orologio e cronometrare la prestazione oppure uscire senza il pensiero del tempo solo per raggiungere una meta lontana!

Sperimentare tutte le caratteristiche presenti in una ipotetica uscita ultratrail sia per brevi lunghezze che per forti chilometraggi, permetterà di includere tutte le prerogative di questo entusiasmante sport. Uso senza problemi il Monoallenamento per allenamenti montani ma allo stesso modo anche per uscite nel contesto urbano pianeggiante tra una città e l'altra.

Attenzione però: essere allenati con la Tecnica del Monoallenamento non significa essere sedentari per tutti gli altri sei giorni della settimana, dato che questa strategia include un recupero attivo espanso verso altre discipline diverse dalla corsa. Quindi non pensate di restare seduti in poltrona per tutto il tempo, ma potrete destreggiarvi con la bicicletta, la camminata tranquilla, la palestra, il nuoto o sport di squadra... Il corpo deve essere stimolato continuamente, anche se bisogna tenere conto del fatto che lo sport, quando diventa ripetitivo oltre misura, può trasformarsi in un'attività estremamente usurante a livello articolare, al pari di molte mansioni lavorative.

Con il Monoallenamento sarà difficile incorrere in qualche forma di infortunio fisico dato che si dà una grossa priorità al fattore recupero fisico, in modo da essere sempre "freschi" prima di un'uscita Ultra.

Ho conosciuto molti atleti scettici verso il Monoallenamento, molti che hanno esagerato e poi sono spariti dalla scena con problemi articolari cronicizzati per via di strategie di allenamento semplicemente adatte a lunghezze differenti, più brevi di quelle contemplate nel Trail o Ultratrail. Troppo spesso si prendono le strategie valide per il mondo dell'atletica leggera per spostarle verso un'attività imponente come quella delle lunghe percorrenze a piedi. Si tratta di un grave errore che permette di avere risultati superiori nel breve periodo per condurre il praticante a gravi infortuni spesso cronici nel lungo periodo. È vero che alcune persone che diventano campioni riescono a reggere questi ritmi per anni, tuttavia non si tratta della regola ma dell'eccezione che non deve essere presa come esempio per le masse con capacità fisiche nella norma!

Non mi dilungo oltre ma concludo scrivendo che il Monoallenamento si adatta perfettamente anche alle lunghissime percorrenze in bicicletta, cosa che mi ha permesso nei decenni di combinare le due discipline con buon profitto... Fattore che porta inevitabilmente a riconsiderare le strategie di preparazione rivolte alla resilienza in genere.

20/07/2024

Bertinetto Bartolomeo Davide

<http://www.bertinettobartolomeodavide.it>