

8. Completati l'allenamento della resistenza con esercizi per la forza e la mobilità articolare!

Una muscolatura dorsale stabile può prevenire il mal di schiena. L'allungamento e la ginnastica sostengono e mantengono la mobilità. Questo allenamento complementare è «obbligatorio» soprattutto per chi pratica sport di resistenza a livello di prestazione e non va mai trascurato.

9. Materiale adatto ed una valida preparazione aumentano il piacere e consentono buone prestazioni

Usi sempre un equipaggiamento adatto (scarpe buone ed adeguate alla persona, abbigliamento funzionale). Al buio indossi abiti con strisce catarifrangenti o di colore che riflette la luce o una lampada, in modo da risultare ben visibile.

Rispetti le regole basilari di una buona alimentazione sportiva con un adeguato apporto di liquidi - con bevande isotoniche o ipotoniche - ed un bilancio energetico equilibrato, prima, durante e dopo un allenamento. Pianifici anche l'alimentazione in vista delle competizioni e preveda del tempo per ricaricare le riserve di glicogeno (Carboloading) prima e immediatamente dopo la gara (Recharging).

10. Recupero sufficiente e cura del corpo aumentano la capacità di prestazione - ottimale è un giorno di riposo a settimana

Per raggiungere un effetto ottimale dell'allenamento, dopo il carico di lavoro il corpo ha bisogno di calma e recupero (principio della «super-compensazione»). Preveda nel suo programma quotidiano unità allo scopo, che si tratti di un massaggio, un bagno o una sauna. Soprattutto se si allena più di una volta al giorno, faccia attenzione a prevedere giorni di riposo per consentire al corpo di recuperare.

... ed ora non ci resta che augurarle buon divertimento, piacere e soddisfazioni con l'allenamento sportivo!

German Clénin/Bernard Marti
SUFMS Macolin 2004

UFSPD Baillat Myriam



Dieci punti per chi pratica sport di resistenza a livello di prestazione

swiss olympic
medical center



1. Prestazioni migliori grazie ad un allenamento mirato

Pianifichi in modo mirato gli allenamenti in vista dei punti salienti della stagione agonistica. Il lavoro in allenamento si basa pertanto sulla suddivisione in uno o due periodi (pianificazione di uno o due picchi di forma). Il controllo dell'allenamento può inoltre essere affinato e reso più efficace pianificando macrocicli (si estendono sull'arco di varie settimane) e microcicli (sull'arco di più giorni, ad es. una settimana d'allenamento) con relative variazioni del carico di lavoro.

2. Ascolti il suo corpo

Pratichi sport solo se si sente sano. Soprattutto in caso di malattie febbrili e/o influenzali è necessaria la massima prudenza e si deve saper rinunciare. Con febbre o anche con lievi aumenti di temperatura non ci si allena! Un allenamento in questi momenti può risultare controproducente o addirittura pericoloso.

3. Il quaderno d'allenamento, il controllo dell'attività ed i test di prestazione

Tenere un diario d'allenamento per documentare le attività svolte è un valido ausilio ed uno strumento importante sia per l'atleta che per l'allenatore. Oltre alle osservazioni sul campo ed alle sensazioni personali di atleta ed allenatore, alle misurazioni fatte in allenamento ed ai test con misurazione del tempo, per documentare al meglio l'andamento delle prestazioni può risultare molto utile un test di prestazione standard. I risultati di un esame (ad es. di Swiss Olympic) del livello di lattato possono risultare utili per ottimizzare il carico di lavoro per mezzo del controllo della frequenza cardiaca.

4. Durata dello sforzo contro velocità

Cerchi di pianificare una volta alla settimana una seduta più lunga, come una Long-Jog a ritmo continuo e rilassato. In tal modo può prepararsi anche a sforzi di maggiore durata. In linea di massima più è lunga l'unità di allenamento, tanto più è ridotta la velocità. D'altra parte vanno pianificate anche unità veloci in cui simulare o addirittura superare i ritmi di gara. In questo ambito interessanti forme di allenamento sono quelle che richiedono un'elevata velocità di esecuzione del movimento ma che per via della breve durata non causano un accumulo eccessivo di lattato (ad es. intervallo 15 sec. – 15 sec. in scioltezza, oppure intervallo 30 sec. – 30 sec. in scioltezza). In tal modo si allenano in modo mirato le capacità

neuromuscolari necessarie per l'esecuzione del movimento. Negli sport di resistenza meglio si è allenati tanto più importante diventa il principio della variazione (relativamente a distanza e velocità).

5. Corra in modo che in unità rilassanti possa ancora parlare con qualcuno

Rispettando questa semplice regola si evita di svolgere un'attività a velocità eccessiva. Allenarsi in due o in un gruppo può essere più interessante se ci si può intrattenere con qualcuno. Nelle unità di una certa intensità rispetti le diversità individuali e non si lasci «trascinare» ma preferisca piuttosto basarsi sulla sua frequenza cardiaca o affidarsi alle sue sensazioni durante la corsa. Anche a livelli d'intensità medi eviti di restare completamente senza fiato, ma faccia in modo di poter ancora scambiare brevi frasi o qualche parola.

6. Prima le basi, poi la qualità

Così come nella costruzione di una casa si inizia dalle fondamenta, nello sport di resistenza l'acquisizione di una resistenza di base viene prima di ogni altra cosa. Nella pianificazione stagionale e dell'allenamento si dovrebbe tener debito conto di tale circostanza e porre l'accento sulla resistenza di base (intensità d'allenamento da «bassa» a «media») nella fase di preparazione e in quella pre-agonistica. D'altra parte anche nel periodo delle gare la resistenza di base dovrebbe mantenere un posto fisso nel programma d'allenamento e non essere tralasciata. Nelle fasi pre-agonistica ed agonistica l'allenamento è completato pianificando in modo mirato sedute dedicate alla qualità (allenamento a livello di «velocità» e «a intervallo»). In questo ambito va fatta particolare attenzione e non esagerare. La regola d'oro prevede un'unità qualitativa («velocità» o «a intervallo») ogni 3-4 sedute d'allenamento. Per questo motivo anche gli atleti di punta non possono svolgere più di due o massimo tre «allenamenti qualitativi» alla settimana.

7. Variare con altri sport di resistenza

Non deve essere sempre corsa: andare in bicicletta o in rampichino, fare aquafit o nuotare, uscire con i pattini inline o lo sci da fondo, sono tutte alternative valide per l'allenamento, in particolare nel periodo in cui si curano le basi o nelle fasi di rigenerazione, ad esempio dopo le gare. Attività motorie variate in allenamento possono prevenire problemi dovuti al sovraccarico o all'eccessivo carico di lavoro. Tali allenamenti alternativi inoltre apportano un valido contributo al miglioramento delle capacità coordinative.