



Aggiornamento: 27 maggio 2002

Golconda releases!

e
paolotenaglia.it

presentano

La newsletter!

1

Preparazione estiva

NOTA PER IL LETTORE

Questo "vademecum" vuole essere un piccolo aiuto per tutti gli associati che non hanno una grande esperienza di pratica sportiva agonistica e che necessitano di consigli per migliorare le proprie capacità fisiche oppure per tutti coloro che, già avviati verso un progressivo sviluppo della propria forma atletica, hanno il bisogno di una semplice nota di suggerimenti.

Ha collaborato il dott. Paolo Mascolini.

LA SCELTA DELLE SCARPE

La calzatura sportiva da utilizzare per l'allenamento deve essere specifica per il cosiddetto "track and field", ovvero una scarpa adatta per lavori atletici effettuati su diverse tipologie di superficie (pista di atletica, strada, parchi cittadini, etc.).

L'acquisto è consigliabile in quei negozi che consentono una vasta gamma di scelta sia nei modelli e, soprattutto, nei prezzi.

In ogni caso, la scarpa per "training" deve rispondere a quattro principali requisiti:

1. **COMODITÀ** - il piede deve alloggiarvi senza costrizioni oppure, viceversa, senza gli eccessivi "sciacqui" che spesso causano dolorose vesciche. E' preferibile acquistare la scarpa con un mezzo numero in più, tenendo conto anche delle calze da indossare durante le sedute di allenamento;
2. **LEGGEREZZA** - la calzatura deve avere un peso molto ridotto - tra i 280 e 360 grammi - ed inoltre deve essere confezionata con materiali e forme che consentano al piede la migliore traspirazione possibile;
3. **STABILITÀ** - durante la corsa, tutto il corpo è sostenuto dai piedi ed una scarpa poco affidabile può arrecare danni inimmaginabili. Particolare attenzione va rivolta al modo di allacciare la calzatura: da evitare il tipo di scarpa che utilizza il sistema "stretch"; meglio, piuttosto, dei robusti lacci.
4. **SPECIFICITÀ** - non devono essere utilizzate, nel modo più assoluto, calzature specifiche di altre discipline (ad esempio: basket, tennis, volley, etc.): tali scarpe possono causare gravi problemi, soprattutto di tipo tendineo ed ortopedico in generale.

COME VESTIRSI

Nella fase di preparazione estiva gli indumenti da indossare nella sedute atletiche devono essere leggeri - per permettere una piena traspirazione del corpo -, confezionati con fibre naturali - specie nelle parti a contatto più soggette a sfregamento come le cosce, il petto e le ascelle - e comunque comodi per consentire una piena libertà di movimenti.

Sono da evitare tenute da "astronauti", tipo le panciere in neoprene, le giacche a vento in plastica e i pantaloncini da "ciclista" in tessuto acrilico 100%, e comunque è opportuno non usare tutti quei capi di abbigliamento in fibre non naturali: non è sudando come fontane che si perde peso, anzi, un siffatto abbigliamento può essere causa di malori oppure collassi.

Inoltre, per i soggetti più sensibili, è consigliata l'applicazione di creme a base di glicerina nei punti di massimo sfregamento (ad esempio: interno coscia, capezzoli, ascelle): questo uso è indicato per evitare noiosi e dolorosi problemi



ALIMENTAZIONE

alla pelle che possono causare gli eccessi di sudorazione.

In una stagione, così particolare, come l'estate chi pratica sport non deve sottoporre il suo apparato digerente a faticose *maratone*.

Quindi le pietanze con le quali nutrirsi devono essere naturali, leggere, piene di fibre, sali minerali e vitamine: è necessario bere moltissimo, almeno un litro di acqua al giorno in più (meglio se non gassata) oltre al normale consumo quotidiano e, qualche tempo dopo le sedute, assumere integratori salini.

Ricordo di aspettare almeno un'ora dopo la fine dell'allenamento prima di assumere cibi di qualunque tipo perché durante questa fase il corpo è impegnato in una importante opera di "ossigenazione", accurata e capillare: mangiare subito dopo la seduta atletica, ad esempio, un tramezzino con salse oppure un cappuccino con brioche è inutile e dannoso poiché impegna l'apparato digerente, distraendo il sangue dalla sua opera, appunto, di arricchimento ossigenante. E' senz'altro meglio ricorrere all'assunzione di frutta di stagione.

Tenuto conto che per una corretta dieta è sempre necessario ricorrere al consiglio di un dietologo, in fase di preparazione gli alimenti più adatti sono primi piatti cucinati con sughi leggeri, ovviamente frutta e verdura di stagione, pesce, carni bianche cotte con poco olio, formaggi e latticini in modica quantità (questi ultimi, infatti, sono molto digeribili, saziano poco e quindi se ne può abusare facilmente).

Da evitare l'assunzione in eccesso di alcolici di ogni tipo, caffè, tè e bevande troppo gassate (sono tutte autentiche "bombe caloriche").

Aldilà degli evidenti vantaggi per la digestione, una corretta disciplina alimentare serve per favorire il rimpiazzo dei sali minerali perduti, un giusto equilibrio proteico e vitaminico ed un assestamento in basso del peso corporeo.

Attenzione: tenere bene a mente che non si deve mangiare immediatamente prima di una seduta di allenamento, poiché la fase digestiva dura mediamente tre ore ed in questo lasso di tempo fare sforzi atletici può essere pericoloso. Non ci sono problemi invece per l'assunzione di acqua o di integratori salini.

ACCLIMATAMENTO E PREPARAZIONE ATLETICA: INTRODUZIONE

L'atleta che viene portato lentamente alla migliore condizione atletica, sarà in grado di mantenerla con maggiore facilità

Ricordo che la attività sportiva arbitrale è assolutamente unica: le richieste, di natura fisica, della gara sono imponderabili, non soggette, cioè, a qualunque tipo di speculazione o gestione. Inoltre, sono richieste anche doti caratteriali non comuni.

Pertanto, è importante effettuare una preparazione atletica ottimale e completa, e mantenere, durante la stagione, una cadenza delle sedute di allenamento almeno trisettimanale. Il "metodo", di seguito riportato, vuole essere di aiuto per quei direttori di gara che, per problemi di tempo (lavoro, studio, famiglia), non sono nelle condizioni di seguire direttamente le indicazioni dei vari poli di allenamento ufficiali. Inoltre, è di facile svolgimento, non richiede di particolari impianti o strutture di allenamento e neanche di particolari doti fisiche. Solo di un poco di costanza!

Comincio dunque a descrivere le varie fasi distintamente: ogni seduta deve avere una durata minima compresa tra 1 oppure 2 ore (termine massimo), impostata su diversi carichi di lavoro.

ACCLIMATAMENTO

Mese: **luglio**;

Durata: **tre settimane**;

Numero delle sedute: **cinque per settimana**.

COMPOSIZIONE

Prima settimana: il primo giorno si svolgono i test atletici, riportati nella stessa pagina delle *newsletter* del sito. Sono delle prove che, comparate con le tabelle



degli esiti dei risultati, forniscono un attendibile quadro riepilogativo sulla vostra condizione fisica.

Dal secondo giorno, fino alla fine della prima settimana, si svolgono una serie di lavori atletici, dall'impegno modesto, così impostati:

- "stretching" per circa 10 minuti, soprattutto per le gambe. Per la tipologia consultare "lo stretching illustrato" nella pagine "web".
- corsa lenta, della durata di 30 minuti. Il percorso migliore è, senz'altro, oltre che ombreggiato anche leggermente "altalenante", ovvero composto da tratti in piano e con leggere salite (e conseguenti discese). La velocità della corsa deve mantenersi entro una cadenza che consenta di parlare.
- al termine della corsa, controllo delle pulsazioni cardiache, ripetute per ogni minuto nei successivi cinque, affinché controllare il tempo di "rientro" delle pulsazioni sotto i 120 battiti/min.
- una volta recuperato completamente - camminando e respirando profondamente ma comunque lentamente, per evitare l'iperventilazione - si procede ad effettuare quattro serie da venticinque di esercizi di "ginnastica". Tali esercizi devono interessare dorso, busto ed addominali (alti e bassi).
- "stretching" per circa 15 minuti, con un particolare riguardo per schiena, interno cosce e polpacci.

Questa settimana di "acclimatamento" non dovrebbe causare dolori muscolari di nessun genere, anzi permette di perdere leggermente peso (a parità di pasti in condizione di "non lavoro fisico"), e consente di acquisire "fiato" e forza fisica per i lavori che verranno in seguito.

Comunque, in caso di presenza di dolori di origine "lattacida" (evidentemente si è spinto un po' troppo: male!), aumentare l'assunzione di acqua e bere un bicchiere di latte "a temperatura ambiente". Inoltre, lavarsi (e massaggiarsi) con il sapone di "marsiglia" (quello bianco, o giallo, usato per lavare i capi delicati) aiuta molto nella lotta al "lattacido". Sono rimedi da vecchi leopardi delle piste di atletica, ma sempre efficaci (e, soprattutto, naturali).

Seconda settimana:

- "stretching" per circa 10 minuti.
- corsa lenta, della durata di 35 minuti, identica frequenza della settimana precedente.
- al termine della corsa, controllo delle pulsazioni cardiache, con le stesse modalità della prima settimana.
- una volta recuperato completamente, si procede ad effettuare sei serie da venticinque di esercizi di "ginnastica". Interessamento delle zone dorsali, busto, addominali (alti e bassi) e collo.
- cinque allunghi per circa 80 metri. La frequenza delle falcate deve essere lenta ma ampia.
- "stretching" per circa 15 minuti, mantenendo l'attenzione per schiena, interno cosce e polpacci.

Terza settimana:

- "stretching" per circa 15 minuti.
- corsa lenta, della durata di 40 minuti, identica frequenza delle settimane precedenti.
- al termine della corsa, controllo delle pulsazioni cardiache.
- una volta recuperato completamente, si procede ad effettuare otto serie da venticinque di esercizi di "ginnastica". Interessamento delle zone dorsali, busto, addominali (alti e bassi), petto e collo.
- dieci allunghi per circa 80 metri. La frequenza delle falcate deve essere lenta ma ampia.
- defaticamento, ovvero corsa molto lenta con respirazione adeguata, per circa 5 minuti.
- "stretching" per circa 15 minuti, mantenendo l'attenzione per schiena, interno cosce e polpacci.



Mese: **agosto - settembre**;
Durata: **da quattro ad otto settimane**;
Numero delle sedute: **da tre a cinque per settimana**.

COMPOSIZIONE

Il primo giorno si svolgono i test atletici, riportati nella stessa pagina delle utilità "Tattica ed atletica" del sito. Sono prove che, comparate con le tabelle degli esiti dei risultati, forniscono un attendibile quadro riepilogativo sulla vostra condizione fisica.

Ogni singola seduta viene effettuata in tre fasi: la prima è denominata "FASE STANDARD INIZIALE", si compie sempre, a prescindere dalla scelta di lavoro da fare in allenamento. La seconda è la "FASE VARIABILE", ovvero i lavori più specifici, con la possibilità di scelta tra lavoro "breve", "medio" e "lungo". I primi due tipi devono essere svolti in un certo numero consecutivo detto "serie". Infine la "FASE STANDARD FINALE", che va effettuata alla fine della "FASE VARIABILE", sempre prescindendo dall'intensità del lavoro stesso.

FASE STANDARD INIZIALE

Riscaldamento: venti minuti di corsa lenta, con una frequenza di passi dapprima bassa poi, negli ultimi cinque minuti, contrassegnata da un leggero aumento di ritmo.

Controllo: verificare il recupero esaminando la frequenza cardiaca per minuto appena terminato il riscaldamento e, lasciati passare almeno tre minuti, ripetere l'operazione. Un sensibile calo delle frequenze cardiache tra un controllo e l'altro è la prova del vostro stato di forma. Più veloce è il recupero, migliore sarà la resistenza ai lavori più faticosi.

Stretching: prove di estensibilità muscolare. Variare gli esercizi di volta in volta e comunque con un tempo di svolgimento mai inferiore a 15 minuti.

FASE VARIABILE

Lavoro breve: utile per la velocità. La scelta, per migliorare questo importante aspetto atletico, può ricadere su un certo numero di esercizi: scatti di intensità variabile in brevi spazi piani (fino ad un massimo di m. 30); "skip", alti in avanti ed all'indietro; balzi in alto sul posto; salite di corsa su gradini (altezza del gradino massima cm. 20); salti su gradoni, fatti con entrambi i piedi; corsa balzata, per un tratto non superiore ai 20 m.

In avanti con la preparazione, è possibile ricorrere a tratti in salita, sempre da percorrere scattando.

Serie: devono essere sempre di cinque e suoi multipli (es.: 5 scatti in 20 m., recupero, poi altri 5 e così via fino ad un massimo di 20 scatti totali). La progressione di queste serie deve essere assolutamente svolta in maniera graduale per ogni seduta (es.: la prima e la seconda volta 5, la terza e la quarta 10, fino ad un massimo di 15) e ogni singolo scatto va misurato cronometricamente.

Per gli "skip" il riferimento per la serie è il tempo (30 secondi), e mai più di due volte per seduta.

Recupero: tra una serie e l'altra effettuare un **controllo** della frequenza cardiaca. Il raggiungimento di un assetamento in basso dei battiti consente una ripresa della seduta atletica. Durante la serie, invece, si può recuperare in maniera "attiva" e non.

In pratica, consideriamo di svolgere due serie da 5 di scatti sui 30 m.: ebbene, inizialmente sarà opportuno ritornare al punto di partenza camminando (recupero normale). In seguito, ovvero più in avanti con la preparazione, si può tornare alla partenza correndo lentamente per poi partire di scatto (recupero attivo).

Lavoro medio: serve per un miglioramento della resistenza complessiva, sia alla fatica che alla velocità. Gli esercizi vanno prevalentemente svolti in una pista di atletica - per le **serie** sulle distanze dei m 150, 300, 500 e 1000 - oppure in un parco cittadino con molti "saliscendi".

L'intensità con la quale i suddetti lavori possono essere svolti e direttamente



**ORGANIZZAZIONE
DELLA
PREPARAZIONE**

proporzionale con il personale stato di forma. Anche in questo caso la misurazione cronometrica del tratto percorso può aiutare a capire il proprio stato fisico.

Il percorso nel parco cittadino può essere utilizzato anche per lo svolgimento delle "variazioni di velocità", ovvero correre continuamente alternando, inizialmente, 1 minuto di corsa lenta ad 1 minuto percorso assai più intensamente e ripetendo tale alternanza per almeno 5 volte, cioè 5 tratti veloci e 5 lenti, per arrivare fino ad un massimo di 10 minuti, con la possibilità di ripetere questa sequenza un'altra volta ma solo dopo aver recuperato completamente.

E' possibile, una volta raggiunto un buon grado di forma fisica, svolgere lavori (150 m. o 300m.) utilizzando tratti in salita. Anche in questo caso è possibile utilizzare il "recupero attivo".

Lavoro lungo: lavoro squisitamente aerobico. La corsa deve essere effettuata lungo un percorso (meglio se in un parco), la cui lunghezza dovrà essere compresa tra gli 8-10 km ed un tempo di percorrenza non superiore ai cinquanta minuti.

FASE STANDARD FINALE

Scarico: corsa lenta senza cambi di ritmo, per una durata di 5 minuti.

Ginnastica: per un miglioramento della muscolatura addominale, delle spalle, del busto e delle gambe.

Ricordiamo che la pratica costante di esercizi di ginnastica, specie per quanto attiene alla muscolatura addominale e dorsale, aiuta moltissimo negli aumenti di velocità

Stretching: altri 15 minuti di estensibilità muscolare.

Organizzare la propria preparazione atletica è semplice, basta tenere conto di poche regole dettate dal buon senso e dalla praticità. Intanto, dedicare le prime due settimane (oppure i primi dieci allenamenti), al potenziamento aerobico e muscolare, senza mai svolgere lavori di velocità (breve). In questa fase iniziale, per esempio, si potrebbe impostare le sedute così di seguito, ferme restando le fasi standard iniziali e finali:

Prima settimana

- 1° giorno una serie da 5 di 150 m. in piano e 5 allunghi di 80 m a media velocità
- 2° giorno una serie da 5 di 300 m. in piano e 5 allunghi di 80 m. a media velocità
- 3° giorno una serie da 5 di 500 m. in piano e 5 allunghi di 50 m. a bassa velocità
- 4° giorno un percorso lungo di 7/8 km., al tempo di 5 minuti per chilometro e 5 allunghi di 80 m. a media velocità
- 5° giorno seduta di scarico, con un "lungo" di 30 minuti, velocità medio-bassa e 10 allunghi di 80 m. a medio-bassa velocità

Seconda settimana

- 6° giorno due serie da 10 di 150 m. in piano e 10 allunghi di 50 m. a bassa velocità
- 7° giorno due serie da 10 di 300 m. in piano e 5 allunghi di 50 m. a bassa velocità
- 8° giorno una serie da 5 di 500 m. in piano e 10 allunghi di 50 m. a bassa velocità
- 9° giorno una variazione di velocità da "1 minuto lento ed 1 veloce" e 10 allunghi di 80 m. a media velocità
- 10° giorno seduta di scarico, come sopra.

Dalla terza settimana si può cominciare a effettuare lavori che riguardano la velocità (breve).

Va sottolineato che quando si svolgono lavori in "serie" il tempo di percorrenza di ogni singolo tratto va opportunamente cronometrato e, possibilmente, compiuto



in “decrescenza”. In pratica, nel caso di una “ripetuta serie” da 5 sui 150 m., se la prima è percorsa in 27 secondi, la seconda sarà in 26 e così via.

Quindi, è opportuno iniziare ogni serie tenendo un'andatura lenta che diverrà più veloce con l'approssimarsi del termine della serie stessa: ciò consente una netta diminuzione dell'infortunistica muscolare.

Particolare cura si dovrà porre alla ginnastica, ovvero, agli esercizi che, se fatti con proprietà permettono un lavoro fisico globale ottimale. Il numero corretto per ogni esercizio è venticinque e, comunque, nei primi giorni mai superare i cento complessivi.

ORARI

Per i lavori dove la velocità e l'allungamento muscolare hanno una ampia incidenza, si possono utilizzare le ore più calde della giornata (sempre tenendo a portata di mano acqua per rinfrescarsi e da bere); viceversa, per impegni atletici di tipo medio - lungo, lo sfruttamento delle ore più fresche è ottimale (tramonto oppure mattina presto).

CONSIGLI MEDICI

Prima di iniziare la preparazione atletica è necessario sottoporsi ad analisi del sangue e delle urine (analisi ematochimica), oltre che ad una visita medica di controllo;

Durante una seduta di allenamento particolarmente impegnativa il fisico può lanciare alcuni segnali di allarme, i cosiddetti “criteri di sospensione”:

1. sintomi soggettivi (dispnea, dolore precordiale ed intenso affaticamento);
2. segni di scarsa tolleranza (esaurimento muscolare, vertigine e cianosi);
3. alterazione della pressione arteriosa (assenza del fisiologico incremento oppure addirittura caduta della pressione, eccessivo incremento rispetto ai normali valori fisiologici);
4. alterazione della frequenza cardiaca (incrementi superiori ai 170 battiti per minuto rispetto alla frequenza normale - cioè, calcolando una media di 60 b/m in stato di quiete avremo $60 + 170 = 230$ - indipendentemente dal carico del lavoro effettuato. L'indice preso in esame riguarda persone fino a 30 anni di età

Il punto 3 è deducibile se la seduta atletica viene tenuta con l'applicazione di un cardiofrequenzimetro, mentre i punti 1, 2 e 4 sono ovvie osservazioni empiriche che favoriscono la conoscenza dei propri limiti fisici.

Infine, in presenza di dolori di tipo muscolare (contratture, stiramenti e risentimenti di varia intensità), prima raffreddare la parte dolente con una borsa di ghiaccio e poi urge una consultazione medica.

DISCIPLINARI

CROSS A VELOCITA' CRESCENTE

Corsa continua con graduale aumento della velocità e quindi della frequenza cardiaca (FC). È l'ideale per dare la potenza e la resistenza alla velocità (progressione) alla vostra condizione atletica.

POTENZIAMENTO GENERALE

Esercizi rivolti allo sviluppo della forza nei vari settori muscolari (braccia, addome, dorso, glutei adduttori, etc.). Sono importanti per dare forza e sostegno alla vostra corsa.

GRADONI O GRADINI (due alla volta)

Esercizio importante per aumentare la vostra velocità breve in modo naturale.

È importante sapere che lo scatto breve si consuma da fermo in dieci metri, i primi percorsi, ma poi è il mantenimento dello slancio che vi consente di diminuire la distanza dall'azione nei metri successivi. Nel caso non esistesse questa possibilità effettuare ripetute di corsa su sabbia asciutta o in salita per 20 o 30 metri ogni ripetizione.

PIEGAMENTI ½ SQUAT (a carico naturale o con leggero sovraccarico compreso tra 15 – 20 kg.).

Piegamenti delle gambe da effettuare con mani ai fianchi o dietro la nuca o con bilanciere senza rimbalzo (movimenti lenti).



CONCLUSIONE

Ultimo suggerimento: vi consiglio di allenarvi in compagnia, perché oltre ad essere un reciproco stimolo è utile per correggere i difetti più evidenti. Allora, in bocca al lupo a tutti e buon divertimento.