



I TRUCCHI PER AFFRONTARE L'INVERNO

Bisogna guardare avanti... l'autunno con il suo clima relativamente mite è ormai un ricordo. La stagione fredda, specialmente per tutti coloro che abitano a Nord dell'Appennino, è alle porte. Dunque mi sembra giusto darvi alcuni consigli per aiutarvi ad ottimizzare gli allenamenti. Partiamo dalla pianificazione, cioè in pratica, porsi degli obiettivi a breve, media, e lunga scadenza. Molti di voi da qui a poco tempo saranno impegnati nel correre una maratona, o qualche altra importante corsa su strada sulla distanza della mezza maratona o di distanza inferiore. Ecco, una volta raggiunto questo obiettivo, soffermatevi un attimo ad analizzate i fattori positivi e quelli negativi che hanno caratterizzato la vostra prestazione. A questo punto potrete iniziare a progettare la vostra stagione 2011. Innanzi tutto fissate gli obiettivi a lunga scadenza verso la fine dell'inverno. Potrebbe essere una maratona oppure una mezza maratona. In pieno inverno difficilmente si ottengono grandi prestazioni cronometriche a causa della temperatura troppo rigida accompagnata spesso, in certe zone, da alti livelli di umidità. L'organismo deve svolgere un gran lavoro per mantenere la temperatura interna intorno ai 37°C e quindi, non può impegnarsi molto ad ottenere dai muscoli il massimo della prestazione. E l'appuntamento di fine inverno è quello al quale bisogna presentarsi al "top" delle proprie condizioni fisiche. L'obiettivo a media scadenza dovrà essere fissato in relazione all'obiettivo a lunga scadenza. A breve scadenza dovremo, invece, preoccuparci

ed allenarci a sanare le lacune "emerse" dalla precedente preparazione, senza però tralasciare di sviluppare le proprie caratteristiche. L'inverno come l'estate sono le due stagioni estreme che non si prestano a svolgere lavori altamente specifici. La potenza aerobica, per esempio, non potrà essere sviluppata correndo in territori con bassa temperatura ed alto livello di umidità in quanto necessita di climi non proprio rigidi. Durante i mesi "duri" dell'inverno cercheremo di mantenere queste caratteristiche correndo dei progressivi. Un'alternativa potrà inoltre essere costituita dalla pratica, per chi ne ha la possibilità, di uno sport abbastanza simile alla corsa, almeno sul piano dell'allenamento dell'apparato cardiocircolatorio, come lo sci di fondo. Per questioni di tempo atmosferico, di luce, di strade ghiacciate o comunque pericolose, durante l'inverno potrà risultare molto difficile poter allenare la forza specifica, attraverso la pratica delle prove ripetute in salita o la corsa su tratti di saliscendi. E' preferibile allora approfittare dell'autunno per farsi un bel carico di forza specifica. Durante l'inverno poi dovremo trovare il sistema, magari approfittando del sabato o della domenica quando il tempo a disposizione è maggiore e non è difficile potersi spostare in auto, di eseguire dei richiami correndo su percorsi che consentano di sviluppare questa importantissima caratteristica muscolare. Dovremo cominciare a dare un'occhiatina anche al nostro guardaroba. Sono finiti i tempi in cui durante l'inverno andavamo a correre imbottiti

come tanti omini della "Michelin"; oggi esistono dei materiali per coprire il busto, le gambe leggeri, e che di consentire l'evaporazione del sudore. Chi ancora non lo ha fatto, potrà quindi iniziare a pensare seriamente di riporre, una volta per tutte le "giurassiche" felpe ed indossare indumenti attuali. Un'occhiatina dovrà essere data all'orario di allenamento. Chi ne ha la possibilità visto che stiamo andando verso un periodo piuttosto fresco potrà acclimatarsi andando ad allenarsi nelle ore più fredde della giornata, la mattina o la sera. Il numerosissimo "popolo" dei corridori dell'ora di pranzo potranno osservare un piccolo accorgimento: evitare di vestirsi troppo al primo abbassarsi della temperatura. Chi si veste troppo va a cercare di riprodurre delle situazioni climatiche che ormai appartengono alla fine dell'estate e quindi troppo differenti da quelle che invece fra non molto andremo a trovare. Consiglio anche di organizzarsi per fare attività fisica ed eventualmente correre nelle giornate in cui sarà praticamente impossibile, a causa delle condizioni atmosferiche correre. Quindi potrete: a) iscrivervi in palestra, b) iscrivervi in piscina, c) acquistare un tappeto rullante, d) munirvi di alcuni piccoli attrezzi da home fitness come le cavigliere, l'elastico, una funicella ed un paio di manubri. e) prendere uno elettrostimolatore. In questo modo potrete affrontare l'inverno e le problematiche ad esso collegate. Ora siete pronti a tutto, ma mi raccomando, non dimenticate di pianificare i vostri obiettivi.