

PREPARAZIONE ATLETICA

per lo sci a tallone libero

(di ANDREA ZULIANI)

La stagione è ormai veramente prossima, e si pone (per chi non ha avuto la "sfortuna" di dover sciare un sacco anche d'estate) come al solito il dilemma della preparazione per la stagione prossima.

Tabelle di allenamento "professionali", consigli dell'amico forte, elettrostimoli a 380 volts per "pistonni" da panico.....

Come al solito le voci sono un'infinità, dalle più artigianali alle più scientifiche. Di chi fidarsi? A chi credere? Al pompatissimo col quadricipite tipo lavastoviglie o all'artista pennellatore ed estroso?

Senza altro la **TEORIA** dell'allenamento lascia grande spazio a moltissime forme di training, dalle più sofisticate alle più istintive. Non c'è la verità assoluta, come non può e non deve più esistere l'improvvisazione totale. Oggigiorno la cosiddetta teoria ci permette di precisare diverse **CARATTERISTICHE** e **OBIETTIVI** cui un certo tipo di preparazione atletica deve tendere.

Nel nostro caso, il tipo di preparazione fisica dovrà condizionare al meglio le capacità di forza e di forza resistente (più avanti **F** e **FR**, di elasticità ed estensibilità muscolare (**EL**), di equilibrio (**E**), di sensibilità all'appoggio (propriocezione - **PR**) all'interno di quel gesto specifico che è il telemark.

Diversamente dallo sci alpino, come tutti sanno nel telemark sono presenti movimenti di "divaricata sagittale" (un piede si sposta in avanti rispetto all'altro) che necessitano di adeguata preparazione in fase di allenamento. I movimenti di piegamento sulle gambe tipici della preparazione sciistica classica devono quindi avvicinarsi il più possibile a questo elemento tecnico fondamentale.

È necessario poi considerare gli obiettivi dell'allenamento: ci prepariamo ad un'attività di durata o di competizione? Dobbiamo dedicare la maggior parte del nostro tempo allo sviluppo della forza e della velocità oppure è meglio dedicarsi a sedute di resistenza? Solitamente lo sciatore medio ha bisogno di un buon equilibrio muscolare (corretto rapporto tra forza ed elasticità di un muscolo rispetto agli altri con i quali deve collaborare per mantenere le migliori condizioni di "funzionamento" del sistema). Da questo equilibrio si parte con una fase di potenziamento che deve migliorare armonicamente la capacità di produrre forza di tutti i distretti muscolari interessati direttamente ed indirettamente nel gesto specifico. Al potenziamento segue (meglio se sin dall'inizio all'interno della stessa seduta) la fase di allenamento della resistenza alla forza, il cui sviluppo ci permetterà di sciare in sicurezza per le ore che normalmente formano una giornata di sci. Parte essenziale della seduta devono poi essere esercitazioni di equilibrio, di controllo motorio e di mobilità articolare (stretching).

LA PRATICA

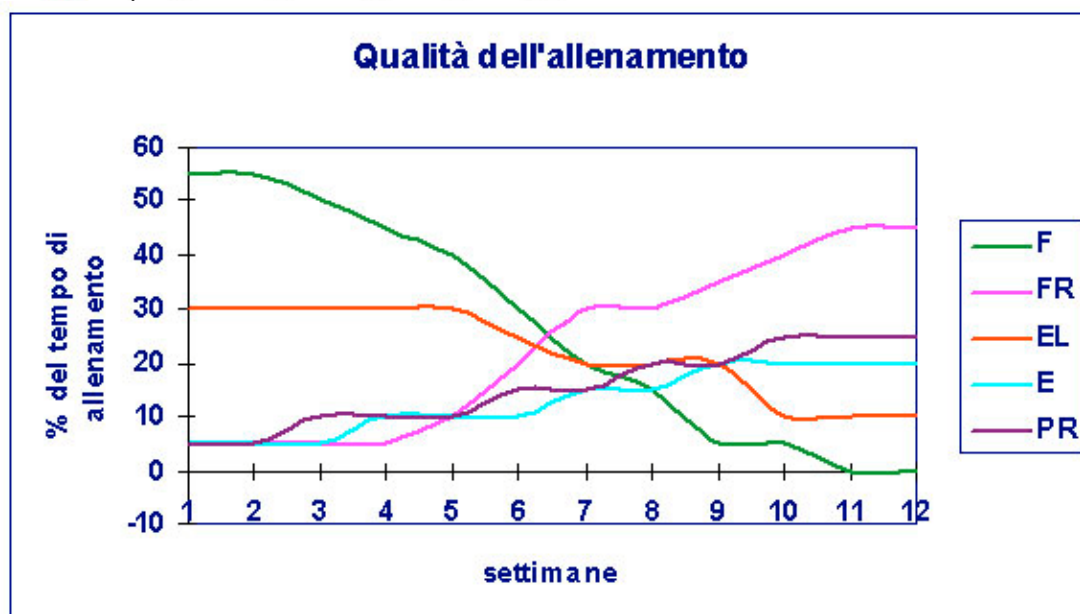
La divisione netta (ed antiquata) tra periodo iniziale di solo potenziamento iniziale seguito da una fase di "trasformazione" non solo è molto difficile da attuare, ma rischia di provocare ritardi e problemi di fusione tra i due momenti. Più facile è pianificare delle sedute a contenuto fisso, che intervengano sempre su tutti gli elementi che abbiamo appena finito di elencare. Ciò che deve cambiare è la quantità di esercitazioni di una specifica qualità rispetto ad un'altra. Inizialmente prediligeremo il lavoro di forza, che sfumerà poi verso la resistenza aumentando parallelamente anche il lavoro di tipo più tecnico e di coordinazione. Sin dalla prima seduta quindi alleneremo la forza, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione e l'elasticità.

La "scaletta" della seduta dovrà sempre prevedere (**sempre**) una fase iniziale di riscaldamento adeguato (stretching, corsetta, qualche saltello aumentando gradualmente l'intensità) ed una fase finale di defaticamento (stesse modalità del riscaldamento ma in ordine inverso, diminuendo l'intensità).

Considerando di iniziare con ottobre (chi ha già fatto un pò di corsa lenta "istintiva" in settembre avrà già una piccola base di resistenza che non guasta), possiamo pianificare il trimestre ottobre, novembre e dicembre nel seguente modo:

Settimana	F	FR	EL	E	PR
1	55	5	30	5	5
2	55	5	30	5	5
3	50	5	30	5	10
4	45	5	30	10	10
5	40	10	30	10	10
6	30	20	25	10	15
7	20	30	20	15	15
8	15	30	20	15	20
9	5	35	20	20	20
10	5	40	10	20	25
11	0	45	10	20	25
12	0	45	10	20	25

(la tabella a fianco e il grafico qui sotto indicano le percentuali del tempo da dedicare allo sviluppo delle diverse qualità in ogni seduta di allenamento)



A questo punto bisogna solo classificare il tipo di esercitazioni in base alla loro specificità (esercizi di forza, di resistenza, di equilibrio ecc.). È stimolante poter fruire di diversi tipi di esercizi per ogni qualità in modo da poterli alternare per essere più allenanti.

ESERCIZI DI FORZA

Quasi ogni movimento può essere stimolante per l'incremento della forza, a patto che l'eseguirlo comporti un'impegno massimale ed un esaurimento abbastanza rapido: se riesco a compiere un gesto X per più di 10/12 volte di seguito senza grossi problemi, sicuramente quello stesso gesto, a quell'intensità, non avrà grossa influenza sullo sviluppo della forza. Attenzione però a non caricare eccessivamente pensando di diventare così "fortissimi" in poco tempo: più che altro agendo in questo modo si può diventare molto velocemente "rottissimi", perdendo giorni o peggio, settimane preziose per la preparazione. L'esecuzione deve quindi essere controllata e volontariamente "faticosa": la fase concentrica del movimento (quando i muscoli si contraggono accorciandosi, come quando ci si alza in piedi da una posizione piegata sulle gambe) deve essere effettuata il più velocemente possibile (alla massima potenza) espirando; il ritorno, al contrario, deve essere lento e durare almeno il doppio o meglio il triplo del tempo di andata. In questa fase ovviamente si inspira. Le serie di movimenti devono essere comprese tra le 4 e le 6 e fra una serie e la successiva il recupero deve essere quasi completo.

In questo modo è possibile migliorare le qualità di forza (specie veloce ed esplosiva) con l'utilizzo di carichi il più bassi possibile diminuendo così i rischi di incidenti muscolari o tendinei. Possiamo così effettuare:

1. esercizi con il peso corporeo o poco più (ad esempio, i piegamenti su una gamba non sono poi così banali come sembrano!) in posizioni "strategiche";
2. balzi verticali ed in avanzamento, con i piedi in diverse posizioni;
3. esercizi in contrazione isometrica (senza movimento).

Un discorso a parte va senz'altro fatto per l'**elettrostimolazione**: metodica eccezionale se adoperata con criterio: molto pericolosa se inserita a caso nel programma di allenamento. Comunque in un prossimo articolo analizzeremo per benino la questione.

ESERCIZI DI FORZA RESISTENTE

Lo sviluppo della forza resistente si effettua con un prolungamento del tempo di lavoro rispetto all'allenamento della forza, con una diminuzione dei carichi e dell'impegno profuso. Si eseguono serie da 20/30 e più ripetizioni consecutive, alternate a periodi di recupero via via più brevi per adattare l'organismo alle condizioni di lavoro in stato di affaticamento.

ELASTICITÀ ED ESTENSIBILITÀ MUSCOLARE

Queste due qualità sono tanto importanti quanto poco considerate dalla maggioranza delle persone che vogliono incrementare per un qualsiasi motivo

la loro capacità di performance. L'elasticità ha componenti sia di tipo muscolare che nervoso, che per essere allenate hanno bisogno di stimoli adeguati;

1. pliometria (salti in basso con ritorno esplosivo verso l'alto, a gambe tese o piegate, con i piedi in diverse posizioni)
2. cambi di direzione, di velocità e di ritmo su corsa, andature ecc.

L'estensibilità muscolare va allenata con esercitazioni di stretching, metodica conosciuta ma non sempre ben interpretata. Eseguendo l'allungamento muscolare teniamo sempre presente che:

1. le posizioni vanno mantenute staticamente (senza molleggiare) per un tempo che non deve essere inferiore a 1'00" /1'30";
2. il controllo della posizione, del respiro e dell'influenza di quest'ultimo sulla tensione e sul rilasciamento di tutto il corpo deve essere assoluto (non dovrei pensare ad altro!);
3. ogni minima variazione di posizione è un esercizio vero e proprio (non esiste la posizione "standard" che mi allunga tutte le fibre e le fasce di quel o di quei muscoli): anche per questo l'attenzione è parte fondamentale di queste esercitazioni che possono veramente diventare momenti di introspezione molto profondi.

ESERCIZI DI EQUILIBRIO

Qui rischiamo di cadere nel banale: sono esercizi di equilibrio tutte le situazioni che ... ce lo fanno perdere! Tavolette oscillanti, funi a mezz'aria, esercizi ad occhi chiusi, e chi più ne ha più ne metta.

ESERCIZI DI PROPRIOCENZA

Direttamente collegati agli esercizi di equilibrio, i lavori di propriocezione devono stimolare il sistema-sciatore ad ascoltare le proprie estremità (specialmente le inferiori) e ad agire per raggiungere un obiettivo. Possiamo lavorare su tavolette oscillanti simulando una sciata a telemark, variare la posizione dei piedi e la distribuzione del peso su di essi, assumere determinate posizioni in condizioni di equilibrio instabile ecc.

Questo per quanto riguarda le esercitazioni "a secco".

Chi ha poi ancora tempo (a dire il vero sarebbe meglio se lo facessimo tutti), può lavorare sull'incremento della "potenza aerobica", la capacità cioè di sfruttare al meglio la nostra fonte di energia "pulita" che non crea accumuli di acido lattico. Il modo migliore, più veloce ed economico di farlo è quello di sottoporsi ad un test "di soglia" presso un centro specializzato. Questa valutazione ci permette di conoscere dati quali la frequenza cardiaca di soglia o la velocità di soglia, indice dell'impegno fisiologico ottimale da raggiungere per migliorare la potenza aerobica.

Se non avete molto ben chiaro il tutto e magari è la prima volta che avete deciso di fare le cose seriamente, il mio consiglio spassionato è quello di portare queste brevi notizie ad un buon tecnico, che dopo avervi testato per benino vi cucirà addosso il programma che più vi si addice, tenendo conto di equilibri muscolari, caratteristiche posturali e costituzionali.

Se volete, potete anche rivolgervi a me, al seguente indirizzo:

ANDREA ZULIANI

Via Patriarcato, 22

33043 Cividale del Friuli (UD)

Telefono 338 6980108

Email: sportstudio@libero.it

© *Tutti i diritti riservati*