

FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

Università Cattolica
Milano

***CAMPIONATI ITALIANI DI CORSA
CAMPESTRE RISERVATI ALLE POLIZIE
MUNICIPALI: MONTECATINI TERME,
26 ottobre 2002.***

A cura di: Emily Barrera matr. 3008240

Docente relatore: Chia.mo Prof. Ennio Preatoni.

Anno accademico 2001-2002

INDICE

- **Premessa** pag. 4

- **Cap. 1 L'idea, l'obiettivo, il significato** pag. 6
 - L'idea*
 - L'obiettivo*
 - Il significato*

- **Cap. 2 La preparazione** pag. 16
 - Principi generali*
 - L'allenamento*
 - La programmazione*
 - L'infortunio*

- **Cap. 3 L'aspetto psicologico** pag. 49
 - Aspetti generali*
 - Particolarità*

- **Cap. 4 Lo stress** pag. 57
 - Lo stress*
 - Gli esercizi respiratori*
 - Le autoistruzioni*
 - Gli esercizi mentali*

- **Cap. 5 La gara** pag. 66
 - Introduzione*
 - 26 ottobre 2002*

Premessa

Da oltre un ventennio le Polizie Municipali d'Italia organizzano, in vari settori sportivi (nuoto, calcio, tennis, sci, podismo, etc.), i Campionati Italiani, riservandone la partecipazione ai suoi operatori. Il Gruppo Sportivo della Polizia Municipale di Milano, al quale sono iscritta dal 02/4/1990, peraltro data di mia assunzione, vanta al suo interno una Sezione Podismo particolarmente attiva e motivata, che ogni anno partecipa, oltre che a manifestazioni "ufficiali" agonistiche e non, proposte ed organizzate dalla Fidal, anche (e soprattutto) a quelle preparate dall'Aspmi (Associazione Sportiva delle Polizie Municipali d'Italia), riconosciuta dal C.O.N.I., in collaborazione con i Corpi di P.M. delle città italiane.

Generalmente le competizioni a noi riservate nel corso dell'anno sono due: i Campionati Italiani di Corsa Campestre, in primavera, e quelli di Corsa su Strada a fine estate o inizio autunno. E' in fase di allestimento un'ulteriore manifestazione su pista che comprenderà verosimilmente due prove di velocità, una di mezzofondo veloce, una di fondo e due prove nei concorsi.

Nel 2002, per motivi organizzativi, le manifestazioni si sono invertite, calendarizzando per maggio la gara su strada e per l'autunno la campestre.

Chi scrive, partecipando a quest'ultima, ha voluto, con questo lavoro, sviluppare un momento rappresentativo di altre migliaia di gare che, nonostante si possano risolvere in 10 secondi o in oltre 2

ore, racchiudono al loro interno una lunga e specifica preparazione, ovvero un periodo e uno stile di vita così fortemente caratteristici e positivi, che difficilmente si riuscirà a dimenticare.

Pertanto, quasi a voler ufficializzare la fine della mia, seppur ridotta, attività agonistica, ho cercato di mettere a nudo e di riassumere tutto l'impegno e le diverse sfaccettature che hanno caratterizzato, ogni volta in modo differente, le mie prestazioni sportive, tenendo conto tuttavia che ogni stagione, così come ogni gara, pur nella loro similarità, mi hanno portato momenti assolutamente unici ed irripetibili. Così come sono uniche e assolutamente personali le sensazioni e le emozioni che si sviluppano nel corso di questi periodi e che qui cercherò di descrivere.



Fotogramma 1.

Capitolo 1

L'IDEA, L'OBIETTIVO, IL SIGNIFICATO

L'IDEA. Nacque nel corso dell'anno 2000, per essere ritornata, alla ricerca del mio docente di atletica leggera, all'Arena di Milano, ove

erano in corso i Campionati Italiani Assoluti su pista (fotogramma 2).

Sul tartan si sfidavano i professionisti, quelli che veramente sanno correre. Nell'aria c'era un'elettricità coinvolgente, così intensa che in pochi istanti mi sono ritornate alla mente le immagini delle mie competizioni, i momenti esaltanti e quelli deludenti, e con esse le lacrime agli occhi e le emozioni.

Con in mano il giornalino della manifestazione, ritornando a casa e scrutando qualche risultato, mi sono chiesta: ""E perchè io non ci sono?"".

Anche le mie gambe qualche anno prima giravano su quei tempi, ma poi.....un vuoto mi assalì....quando ho smesso? Come ho smesso? E perchè ho smesso? In quei momenti non riuscivo a darmi una risposta soddisfacente poichè avevo percepito e assunto troppa atmosfera contaminata dello stadio.

Non ero guarita dall'assuefazione: era bastata un'oretta in quell'ambiente e la mia vecchia "corsa-dipendenza" era tornata bruscamente a manifestarsi.

Era la terza volta che mi capitava, dopo aver pensato di esserne stufa e dopo aver riportato la lesione del legamento crociato anteriore al ginocchio sinistro; ora di nuovo! Già da un po' di tempo la notte sognavo di correre e il richiamo era forte. Forse sono malata, pensai, ma l'indomani, stavo già comprando un nuovo paio di calzature da allenamento ed il giorno successivo, con tanto

timore e una buona fasciatura all'articolazione danneggiata, le indossavo.

Piano piano, cinque minuti, dieci, quindici. Non mi sembrava vero, il ginocchio reggeva, molto di più che non tutto il resto del corpo, al quale non avevo prestato attenzione: che fatica! dopo quasi cinque anni.

Dopo l'infortunio non avrei mai più pensato di farlo e invece nella mia mente stazionava fissa l'idea che avrei ricominciato a correre, non importava a che ritmi, non importava a che livelli e non importava se solo per pochi minuti. Comunque avrei trovato un compromesso tra il benessere e "la prestazione", ma non mi rendevo conto che da quel momento non avrei mai più lasciato la mia droga.

Passavano i giorni e a cadenza pressochè regolare uscivo a sgambettare un po', prima due e poi tre volte la settimana; passato oltre un anno riuscivo a percorrere il vecchio giro di quasi cinque chilometri in meno di 25 minuti, senza avere noie fisiche. In compagnia mi lasciai trasportare ad andare più in là, e solo allora avvertii, con un lieve dolore, che non era più il caso: il compromesso andava rispettato, in fondo il mio organismo aveva ampiamente onorato i suoi impegni, ora aveva il diritto di rivalsa. Di fatto capii che l'articolazione non solo mi avrebbe permesso di terminare tutte le lezioni pratiche dell'ISEF, ma mi lasciava anche lo spazio per correre, a qualsiasi velocità, soltanto per una mezz'oretta.

Continuai a farlo, fintanto che i colleghi di lavoro che si occupano della Sezione Podismo, sfogliando le classifiche nazionali di qualche anno prima (Nuoro, 16 maggio 1993), scoprirono il mio nome in cima alla categoria femminile: mi contattarono, passata l'estate, per la competizione su strada del 2001. Mi sentii subito lusingata e d'impulso avrei risposto positivamente, ma sapevo di dover fare i conti con altre variabili che non erano soltanto i miei istinti.

Una gara non si improvvisa, mai! Per quanto la corsa rappresenti il movimento più naturale dell'uomo, nulla può essere lasciato al caso e al pressapochismo, perché, oltre che inutile, ciò potrebbe rivelarsi controproducente.

Una competizione implica uno specifico, seppur minimo, allenamento, non soltanto fisico, per il quale, visti i tanti ed inderogabili impegni, non avrei avuto tempo, ma anche e soprattutto mentale.

Sapevo anche, inoltre, che l'intensificazione delle sedute non avrebbe potuto, causa il vecchio trauma, superare un determinato livello e che ciò avrebbe comportato la dilatazione dei tempi di preparazione, ovvero, il risultato che avrei raggiunto in un mese, adesso me ne avrebbe richiesti due, o più.

Quindi risposi di no, ma il subdolo tarlo della competizione era in agguato alle porte di una "mente bacata" e presto si sarebbe manifestato.

Programmai le mie giornate per fare in modo di aggiungere alle normali uscite (due o tre) un allenamento a settimana di tipo specifico, inteso come potenziamento, interval-training, ripetute o salite. Dopo quattro mesi notai:

- la muscolatura del corpo ed in special modo quella degli arti inferiori delinearono e disegnare la parte bassa delle cosce e delle gambe (quadricipite e tricipite surale);
- con l'ausilio di un cardiofrequenzimetro, rispolverato per l'occasione, la mia frequenza cardiaca, sia a riposo che sotto sforzo, era diminuita rispettivamente di 5 e di 9 battiti al minuto, garantendomi così una maggior escursione di carico;
- erano diminuiti i tempi di percorrenza sia sulle medie distanze che su un chilometro;
- la mia corsa si era fatta più agile, più facile e più leggera.

Il 18 di novembre 2001, alle 10:00 di mattina, dopo un normale riscaldamento, effettuai un test di 4 Km. su percorso sterrato e dissestato, che portai a termine in 19 minuti e 02 secondi.

I tempi della ragazza che correva a 3'e15" al chilometro erano lontani, ma stavo bene e durante la prova mi sembrava di essere in gara, mi mancavano soltanto le grida della gente, l'atmosfera elettrizzante e l'euforia da carico di adrenalina, proprio quelli che avevo percepito all'Arena di Milano. Risultato?

Decisi che avrei partecipato ai prossimi Campionati Italiani di corsa campestre.

L'OBIETTIVO. E' evidente che la maggior parte delle azioni umane sono guidate da scopi, vale a dire che sono dirette a raggiungere un obiettivo; le ragioni che appaiono dirigere le azioni sono i motivi, e i risultati che il comportamento sembra diretto a raggiungere sono gli obiettivi.

In tutti noi c'è una tendenza alla competizione, anche se a volte nascosta. Continuando a correre è molto verosimile che essa affiori in superficie. Dopo qualche allenamento presi la curiosità di sapere quale velocità avrei potuto ancora raggiungere se veramente mi fossi impegnata in un programma serio.

La prospettiva di poter competere di nuovo per il titolo italiano mi allettava; in qualche sporadico allungo sentivo le gambe girare sui vecchi ritmi, 3'15" - 3'30" al Km. e il desiderio diventava quello di poter ritoccare il personale di qualche anno prima.

Con questi voli dell'entusiasmo però avevo già fatto i conti in passato e sapevo bene che lo spirito agonistico, dopo che ti ha sopraffatto, ti fa perdere di vista i tuoi limiti.

D'altro canto è pur vero che forzarsi a vincere la fatica ed il disagio in gara o cercare il record personale, non è soltanto un premio fine a se stesso, ma anche un modo per avere un'idea di ciò che si può fare in altri settori della vita. L'agonismo è una guida per individuare tutte le nostre riserve interiori e, nel contempo, il mezzo per fare conoscenza con qualche frustrazione o sofferenza, inevitabili compagne del nostro cammino.

Senza obiettivi è difficile raggiungere qualsiasi cosa: correre per il solo gusto di correre trovo che sia alquanto limitativo; e infatti difficilmente si riesce a farlo: spesso si crede di aver portato a termine una mezz'oretta di jogging in tutta tranquillità e invece, inconsciamente, magari abbiamo raggiunto il podista avanti a noi o siamo arrivati alla solita vecchia quercia prima che il sole scomparisse dietro la nuvola. Piccoli, insignificanti o futili ma sono obiettivi; per vivere dobbiamo essere capaci di integrarli tutti quanti, anche quelli sportivi, con il nostro stile di vita.

Dunque queste le mie intenzioni: vincere il titolo italiano oppure, in subordine e molto più alla portata, terminare i 4 Km. della gara campestre in meno di 18 minuti, ragionevolmente senza procurarmi alcun danno, ovvero mantenendo una media di 4 minuti e 30 secondi a Km., compatibilmente con le caratteristiche del percorso.

IL SIGNIFICATO. Accanto ai bisogni fisiologici emergono e agiscono nell'essere umano motivazioni più propriamente psicologiche, non collegate al soddisfacimento di esigenze biologiche, ma connesse all'immagine di sé, al mantenimento del livello di autostima, alla realizzazione delle proprie aspirazioni e aspettative, al conseguimento di una determinata posizione sociale, nonché alla conservazione dei legami sociali con gli altri. Si tratta di motivazioni strettamente in sintonia con il proprio sistema di credenze, di valori e di desideri.

McClelland (1985), psicologo inglese, pose in evidenza che la dinamica motivazionale dipende dalla necessità di mantenere un rapporto ottimale fra l'organismo e l'ambiente. In questo percorso i vari incentivi si intrecciano fra loro per dar luogo ad altri incentivi, in linea con lo sviluppo di sé e della propria personalità. Lungo questo itinerario, secondo McClelland, è possibile individuare costellazioni di motivazioni che diventano dominanti e che si possono raggruppare attorno a tre aree motivazionali: il bisogno di affiliazione (ricercare la presenza degli altri per la gratificazione che deriva dalla loro compagnia), il bisogno di potere (esigenza di esercitare ovunque sia possibile la propria influenza ed il controllo sulle altre persone), e il bisogno di successo, che consiste nella motivazione a fare le cose al meglio per un intrinseco bisogno di affermazione, di perfezione e di eccellenza.

Anche se quest'ultima spiegazione sembra essere quella più appropriata per la scelta che mi riguarda, va peraltro aggiunto che le tre distinzioni proposte non si escludono a vicenda ma procedono di pari passo, seppur in percentuale differente. E' molto probabile poi che ciò che mi ha spinto a prendere questa decisione sia nato da una semplice motivazione intrinseca, che consiste nel fare un'attività perchè gratificante per se stessa e soprattutto emozionante.

Non voglio entrare nel merito delle teorie sulle emozioni perchè rischierei di eludere il tema principale di questo lavoro, ma è sicuramente d'obbligo sottolineare che esse scaturiscono sia da

input fisiologici prodotti dall'esercizio fisico (neurotrasmettitori "del benessere" quali beta-endorfine, adrenalina, noradrenalina, etc.) sia da input psicologici scatenati da gradevoli paesaggi, suoni o deliziosi profumi, abbinati magari ad un'ottima compagnia di allenamento.

Dunque perchè, dopo alterne vicende, avrei mai deciso di tornare a gareggiare? Era una sfida, come d'altra parte lo sono state tutte le scelte della mia vita; stavolta però non contro un diretto avversario o contro qualcosa con cui lottare, ma una sfida solo per me, forse l'ultima, forse no. Contro l'età, contro il cronometro, contro l'abitudine, contro le sensazioni negative che sovente ci deturpano la vita, contro la fatica e contro tutte quelle persone che, non credendoci più, mi consigliavano di lasciar perdere. Davvero tante! Chiunque abbia conosciuto e vissuto un'entusiasmante situazione racchiude sempre in sé il desiderio di riprovarla, se non anche per convincersi che in fondo non era così bella come sembrava. Anch'io avevo quel miraggio, convinta invece che la carica potenziale che ne sarebbe derivata mi avrebbe fatto stare bene per tanti altri anni, comunque fosse andata. Insomma avevo l'assoluta necessità di scatenare *<il mostro>*, come Dick Gregory, maratoneta statunitense, usava definire tutte le riserve profonde di energia che tutti abbiamo in noi, ma che spesso abbiamo difficoltà a far affiorare. Quelle che si innescano quando il corpo tocca il limite ma la mente va oltre. Sfortunatamente molti, in genere, esperiscono tale possibilità in maniera negativa: quando la mente ci allontana da

un cammino prefissato, ci disperdiamo in attività non produttive o distruttive. Correndo, tale negatività può arrivare a farci credere che non siamo capaci di conseguire i nostri obiettivi. Quando invece si riesce a far collaborare tra loro fisico e psiche, si può trovare in noi un agonista migliore di chi corre più forte, ma senza questa integrazione corpo-mente. La mente è il comandante della nave e deve essere in costante comunicazione con tutti i sistemi dell'organismo, affinché questi si muovano in armonia e procedano con decisione. Dunque il significato era quello di rimettersi in gioco, di provarci un'altra volta, l'ultima di questo genere, mi sono poi ripromessa, ma chi può sapere a priori come andranno le cose?



Fotogramma 2 (Campionati di Atletica all'Arena di Milano)

Capitolo 2

LA PREPARAZIONE

“”L’allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza con l’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di “supercompensazione” e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara.”” (C. VITTORI)

PRINCIPI GENERALI. La qualificazione dell’allenamento sportivo moderno è legata ad una sempre più precisa definizione dei diversi fattori che determinano la prestazione in gara. La loro numerosità

ed interdipendenza mette in moto un processo complesso che ha molte delle caratteristiche dei fenomeni valutabili con metodo scientifico. L'osservazione del fenomeno, la formulazione di una ipotesi seguita dalla verifica sperimentale e dalla strategia dei controlli ed infine dalla elaborazione di una tesi, sono fasi attraverso le quali anche l'allenamento sportivo deve passare, pur tenendo conto che soltanto le modalità di sommazione degli effetti dei carichi di allenamento ed il loro eterocronismo (cioè la loro manifestazione o sviluppo in tempi diversi), ne impediscono una esauriente descrizione scientifica.

I diversi fattori, la cui incidenza sulla prestazione è difficile da precisare, sono raggruppabili in due categorie, tra l'altro nemmeno completamente separabili:

- i fattori psichici;
- i fattori fisici.

Sui primi, senza entrare nelle intricate maglie della psicanalisi, bisogna far osservare, ribadendo quanto asserito nel capitolo precedente, come una qualsiasi prestazione impegnativa (sportiva, artistica, professionale, etc.) non possa che nascere dall'intima e forte motivazione del soggetto a realizzare quell'evento. Così come riportato nella definizione di Vittori, l'allenamento serve a migliorare il bagaglio fisico-psichico che l'atleta possiede, aiutandolo ad estrarre tale corredo personale di caratteristiche e comportamenti equilibrati ma soprattutto efficaci e finalizzati, che gli

consentono di conseguire gli scopi legati a sempre più elevate capacità di prestazioni di gara.

Per quanto riguarda i fattori fisici è utile far osservare che al processo di allenamento occorre dare un carattere di organicità attraverso l'ordine sistematico delle varie esercitazioni, in vista di un fine ben preciso, quale quello del miglioramento delle prestazioni in gara. Tutto ciò viene realizzato mediante i principi fondamentali della pianificazione, della programmazione e della ciclizzazione dell'allenamento sportivo, tenendo conto che è necessaria:

- l'individuazione e la classificazione dei mezzi (o elementi) e delle metodologie di allenamento più attinenti e correlati al modello stesso di prestazione. I mezzi di allenamento sono riferiti alle varie esercitazioni, ognuna delle quali consente di migliorare una capacità, per cui si possono distinguere in mezzi:

- sufficientemente correlati;
- molto correlati;
- altissimamente correlati.

Di tale ventaglio di correlazioni si deve tener conto nella strutturazione dell'allenamento in modo da far prevalere i mezzi più correlati via via che ci si avvicina al periodo delle gare.

- L'individuazione dell'allenamento: esso deve essere soggettivo, programmato e specifico per quel soggetto. Ciò per evitare di

perdere tempo e compiere sforzi inutili per innalzare il livello di capacità non significative.

- L'ordinamento sistematico delle diverse esercitazioni che si realizza mediante la "periodizzazione o ciclizzazione". Per ciclizzazione non si intende la semplice divisione dell'intero arco di attività, in periodi di tempo più brevi, ma anche e soprattutto l'insieme dei principi e degli indirizzi razionali, indispensabili per l'elaborazione di un programma che risponde alle diverse esigenze create dagli obiettivi che in ciascun ciclo si vogliono perseguire.
- La modulazione del carico di allenamento mediante la variazione dei suoi parametri fondamentali: quantità o volume ed intensità. Si è notato come l'accentuazione del primo parametro provochi prevalentemente il consolidamento della prestazione, cioè la possibilità di ripetere più volte, in un periodo piuttosto lungo una buona prestazione, mentre l'esaltazione dell'intensità provoca o produce l'innalzamento della prestazione stessa. Nelle prime fasi dell'allenamento prevarrà quindi la quantità rispetto all'intensità, mentre in quelle successive la tendenza si inverte, fino a raggiungere le intensità pari o superiori a quelle di gara.
- La variazione della struttura e dello sviluppo dell'allenamento, ovvero della composizione, distribuzione e sviluppo metodologico dei mezzi che lo costituiscono. Infatti la ripetizione periodica di una identica struttura e di uno sviluppo monocorde dell'attività,

impedisce la crescita delle capacità di prestazione e ne provoca anzi, in tempi lunghi, una regressione.

- Il controllo dello sviluppo del processo di allenamento, per verificare il grado di efficacia e la rispondenza degli obiettivi. Tale controllo avviene mediante:
 - l'annotazione particolareggiata dei dati e delle osservazioni sull'allenamento svolto;
 - la rielaborazione dei dati delle esperienze e l'eventuale correzione degli errori, per la successiva programmazione;
 - l'adozione periodica di test per le verifiche e gli aggiustamenti nei brevi periodi, cicli. Questi test si svolgono alla fine del periodo di scarico o di rigenerazione che seguono cicli di carico elevato, poichè la disponibilità psico-fisica del soggetto è in quei giorni la più alta in conseguenza del fenomeno della "supercompensazione".

Da ricordare che soltanto attraverso tale fenomeno è possibile realizzare sia i miglioramenti di carattere generico sia specifico e, quindi, più legati alla prestazione. La supercompensazione va intesa come l'effetto che si determina nell'organismo in seguito all'aggressione di stimoli motori, la cui intensità e volume siano di entità tale da mettere in crisi il processo, il sistema, la qualità o la capacità cui sono rivolti. La risposta dell'organismo si realizza mediante l'innalzamento delle sue possibilità funzionali.

Da specificare che non si tratta di un semplice adattamento, termine nel quale sono insiti concetti di stabilità, fissità e consolidamento

delle posizioni e dei livelli acquisiti che fanno perdere al processo di “supercompensazione” la sua caratteristica ed il dinamismo, essenziali invece per la continuità dello sviluppo. L’adattamento va quindi inteso solo come un momento del processo che va superato subito dopo che è stato raggiunto. Per adattarsi meglio, non ci si deve mai adattare.

L’ALLENAMENTO. La corsa campestre viene ormai considerata ufficialmente una vera e propria specialità con tanto di programmazione mirata e finalizzata. Tecnicamente è una gara atipica perché influenzata dal tipo di percorso, dalle condizioni atmosferiche e dal terreno. Le metodologie di allenamento usate per questo genere di gara rispecchiano in tutto o in parte le comuni metodiche usate dai fondisti nell’arco della loro programmazione invernale, anticipando semmai l’utilizzo di sedute speciali. In tutte le distanze del mezzofondo, la tattica di gara è un compromesso fra qualità possedute e obiettivi agonistici prospettati. Nel mezzofondo dei due versanti, veloce e resistente, la regola di base è che l’allenamento dovrebbe cercare la giusta compensazione fra difetti e virtù. Quindi, al soggetto prevalentemente dotato di resistenza alla corsa prolungata, è opportuno addestrare l’attitudine alle variazioni di ritmo, ai cambi di velocità. Diverso comportamento allenante è suggerito a favore del soggetto che, come me, si presenta con caratteristiche opposte.

L'energia utilizzata dai muscoli nel corso delle prove di fondo deriva per la totalità (o quasi) dal meccanismo o sistema aerobico (in presenza di ossigeno gli alimenti vengono bruciati fino a dare acqua e anidride carbonica, prodotti fisiologici che diffondono nell'organismo e vanno incontro al regolare ricambio). Nel corso di tali prove, per la verità, si verifica un'aumentata produzione di acido lattico da parte dei muscoli, indice questo dell'intervento del meccanismo anaerobico lattacido. Il livello del lattato nel sangue, del resto, è quasi sempre superiore a quello basale come conseguenza di un'aumentata richiesta energetica momentanea, a sua volta determinata dall'aumento di velocità nel tratto finale o, in altra parte della competizione, dal fatto, per esempio, di dover compiere salite. E' importante tenere presente che i meccanismi energetici necessari alla contrazione muscolare (anaerobico, lattacido e aerobico), non sono dei sistemi chiusi che intervengono in successioni definite, ma si sovrappongono a seconda delle necessità energetiche; per cui la prevalenza di un meccanismo non esclude l'intervento degli altri. Di sicuro dunque i principali obiettivi da perseguire in questa preparazione, sono la resistenza aerobica, l'efficienza muscolare e quella tecnica.

Per sviluppare la **resistenza aerobica**, qualità fisiologica che rappresenta le fondamenta delle prestazioni fisiche correlate alla resistenza, utilizzo sia la corsa continua a velocità costante (lavoro uniforme), che ha lo scopo di abituare l'organismo e la mente a sopportare la fatica protratta nel tempo e il sistema tendineo ad

adattarsi alle difficoltà dei percorsi e alla durata dello sforzo, con l'ulteriore beneficio dell'acquisto "in economia" nella meccanica di corsa e in decontrazione del passo, sia la corsa continua a velocità crescente o alternata (lavoro variato) che, soprattutto nel caso di chilometraggio ridotto, assolve egregiamente alla funzione di collegamento allenante fra resistenza (o capacità) e **potenza aerobica**.

La potenza di un meccanismo energetico si identifica con la possibilità di utilizzare una certa quantità di carburante in un dato tempo e, pertanto, è aerobica quella che può essere sviluppata sulla base dei soli processi ossidativi e dipende dall'apporto del comburente nel tempo (VO_2 max). Praticamente è l'attitudine a coprire alcuni tratti di corsa a velocità sostenuta, anche quando è elevato il chilometraggio complessivo.

Fare della "potenza aerobica" significa anche migliorare l'efficienza dei muscoli nell'utilizzare l'ossigeno a disposizione. Questo tipo di allenamento è molto impegnativo e pertanto oltre a dover essere affrontato solo se si è in perfette condizioni di forma generale e di freschezza muscolare, esso necessita di un adeguato recupero nei giorni successivi, anche a livello psichico. La potenza aerobica si sviluppa mediante quelle forme di lavoro che consentono al ritmo cardiaco di aggirarsi a cavallo della soglia anaerobica (il più alto valore di intensità di lavoro al quale esiste ancora un equilibrio tra il lattato prodotto e quello smaltito), come per esempio:

- corsa continua a velocità costante o crescente per 3-4 km. con frequenza cardiaca da 170 bpm. a 180 bpm.,
- corsa continua su complessivi 6-8 km. a velocità media, con variazioni di velocità ogni 3-4 minuti di corsa, percorrendo tratti a velocità più elevata di durata compresa tra 1 e 5 minuti (fartlek).,
- corsa intervallata o ripetute da 800 a 1500 m. con recupero passivo (non di corsa) non molto lungo (da 4 a 6 minuti).

Durante questo tipo di allenamento l'intensità di lavoro deve arrivare ad un livello tale per cui il meccanismo aerobico non è più in grado di garantire una sufficiente quantità di energia (i mitocondri, insomma, non sono in grado di fabbricare tutto l'ATP che serve alla fibra) e perciò deve parzialmente intervenire il meccanismo anaerobico lattacido, quello che, porta alla produzione di acido lattico. Pertanto il lavoro compiuto ad intensità molto bassa (capacità aerobica o resistenza), alla quale non vi è un aumento del lattato nel sangue, non è utile per migliorare l'utilizzo di ossigeno da parte dei muscoli. Le velocità più utili sono quelle attorno alla soglia anaerobica, ossia in un ambito ristretto che va da una velocità poco inferiore ad una poco superiore ad essa (dal 97 al 103%).

L'esperienza mi insegna che l'adozione in allenamento di elevati carichi di corsa genericamente prolungata, ovvero di corsa continua o senza stimoli, non aiuta a sviluppare, per esempio, la muscolatura degli arti inferiori. Occorre invece doverosamente tenere nel dovuto conto la necessità di favorire lo sviluppo di caratteristiche basilari, quali l'efficienza muscolare, la resistenza

lattacida e la resistenza alla velocità (specifica), che correrebbero il rischio altrimenti di restare, se trascurate, definitivamente fuori gioco.

La **resistenza lattacida** è l'attitudine (o caratteristica) a sopportare elevati livelli di fatica, coprendo prove di corsa sub-massimale, intervallate da pause da 3 a 8 minuti. In linguaggio scientifico, significa sopportare sempre più elevate concentrazioni di acido lattico nei muscoli in sforzi protratti, di durata superiore ai 40 secondi. La massima capacità lattacida è vincolata dal fatto che la possibilità di produrre acido lattico non è infinita ma è anzi limitata soprattutto dalla necessità dell'organismo di mantenere costante l'equilibrio acido-base, onde evitare eccessive ed insopportabili variazioni del PH del sangue.

La produzione di lattato, contrariamente al pensiero comune, non è di per sé negativa: nelle prove di fondo le fibre muscolari traggono la loro energia da due "serbatoi" di carboidrati (glicogeno nei muscoli e glucosio nel sangue) e da "due serbatoi" di lipidi (trigliceridi nelle fibre muscolari e acidi grassi portati dal sangue). Il quinto "serbatoio" è quello rappresentato dall'energia contenuta nel lattato, prodotto da alcune fibre muscolari e utilizzato da altre fibre appartenenti allo stesso muscolo o ad altri muscoli del corpo. Si può ritenere che, in linea di massima, le fibre produttrici di lattato siano di tipo II, mentre quelle utilizzatrici di tipo I. Il rilascio del lattato da parte delle fibre che lo producono può essere interpretato come un mezzo per mobilitare e trasferire una certa quantità di energia che

non potrebbe altrimenti essere utilizzata (effetto shuttle: Brooks – 1987). In una prova di fondo è importante dunque che il lattato prodotto da alcune fibre muscolari sia effettivamente utilizzato da altre e non “rubato” da organi quali fegato e reni, onde incrementare l’energia a disposizione nel quinto serbatoio. Si è ritenuto che, per incrementare la capacità di questo serbatoio, sia necessario alternare prove in cui alla aumentata produzione di lattato da parte delle fibre di tipo II consegua immediatamente un’attività che stimoli il lavoro delle fibre di tipo I, per esempio ripetute compiute ad intensità superiore alla soglia anaerobica, alternate con fasi nelle quali il soggetto esegua un recupero attivo di intensità molto blanda. Con l’aumentare dei carichi di lavoro la resistenza lattacida viene a fondersi in misura progressivamente maggiore con la resistenza generale o aerobica e la potenza aerobica. La resistenza lattacida si può allenare:

- mediante prove intervallate su distanze di 1000-2000 m., ripetute sino a totalizzare, in questo specifico caso, dai 3 ai 6 Km., con pause fra le prove da 4 a 6 minuti al passo e progressivamente in corsa lenta, con velocità di percorrenza su valori analoghi a quelli suggeriti per allenare la potenza aerobica, finalizzate a provocare cospicui accumuli di acido lattico nella muscolatura;
- mediante serie di prove su distanze da 300 a 600 m., ripetute fino a totalizzare 3-4 Km., con pause fra le prove da 2 a 5

minuti, con intervalli di 8 minuti fra le serie, con velocità sempre sensibilmente superiore a quella complessiva di gara.

Questi tipi di prove determinano la produzione e l'accumulo di notevoli quantità di lattato alle quali è fondamentale sapersi adattare; tuttavia esse non sono in grado di aumentare la capacità di utilizzo dell'ossigeno da parte delle fibre muscolari, ma hanno, anzi, un effetto negativo, dal momento che non soltanto non determinano un aumento di attività degli enzimi del metabolismo aerobico, ma addirittura li inibiscono.

La **potenza lattacida** invece è data dalla velocità di formazione di acido lattico e raggiunge il suo valore massimo già quando l'esercizio supera il valore del massimo consumo di ossigeno. Essa è costante e vale 3.6 mg. per litro di sangue e per secondo, pari a circa 22 Cal/kg per ora.

Secondo il professor Renato Canova, tecnico nazionale di mezzofondo, *“la miglior espressione di potenza lattacida è individuabile effettuando prove che durino fra i 60 e i 120” condotte al massimo della velocità. Sul piano pratico possiamo identificarla con le gare dei 400, 600 e 800 metri. In caso si volesse arrivare a concentrazioni di lattato ancora maggiore, si dovrebbe correre per circa 1'30” in salita, in modo da ottenere l'elasticità cardiaca massimale. Volendo invece svolgere un allenamento specifico di potenza lattacida (esempio: 3 x 500m. al ritmo di gara degli 800 con recuperi di 10 minuti) allora è chiaro che dovrò esprimermi a circa il 98% delle mie possibilità, per poter poi arrivare dopo la terza prova*

ad alte concentrazioni di lattato. La potenza lattacida si allena dunque effettuando poche prove tirate al massimo con ampi recuperi.””””

Parlando delle altre branche del lavoro lattacido del mezzofondista, è importante dapprima sottolineare il diverso significato dei termini capacità e resistenza lattacida. La prima può essere identificata, sul piano fisiologico, come un tipo di allenamento, per quanto riguarda l'intensità, un gradino sotto la potenza lattacida massimale, ma con un numero di prove elevato e con tempi di recupero fra una prova e l'altra abbastanza brevi. Partendo dall'esempio del prof. Canova si potrebbe ipotizzare il seguente allenamento: 10 x 500m. al ritmo di gara dei 1.500 con 2' di recupero. Sul piano fisiologico in definitiva non si arriva a grandissime produzioni di lattato, ma si allenano i muscoli a lavorare in clima di saturazione.

La resistenza lattacida invece è un allenamento di intensità ancora minore alla capacità lattacida, tant'è che si trova molto legata alla potenza aerobica massima: ci troviamo in una zona mista, proprio a cavallo della soglia anaerobica. Saranno sempre presenti un elevato numero di ripetute e brevi recuperi, ma ritmi di percorrenza più bassi rispetto a quelli adottati nelle prove di capacità lattacida.

La **resistenza alla velocità** è, in generale, la capacità di resistere alla stanchezza con carichi la cui intensità stimolante è massimale o sub-massimale, ed in questo caso è invece l'attitudine ad elevare il più a lungo possibile la velocità di percorrenza della distanza di gara. L'obiettivo teorico è la massima velocità possibile per tutto lo

sviluppo della gara ai limiti del miglior riscontro cronometrico personale. La resistenza alla velocità è quindi da riferire a ciascuna distanza del mezzofondo e per questo spesso viene chiamata resistenza specifica. Al suo particolare allenamento ho provveduto attraverso esercitazioni di corsa su distanze comprese fra i 50 e i 200 m., totalizzando un massimo di 1000-2000 m. per seduta, con pause da 1 a 3 minuti fra le prove.

Sia per le caratteristiche personali che per l'obiettivo da raggiungere, si è scelta, quale metodologia di allenamento, tenendo conto dei principi di progressività, continuità, e variazione del carico, nonché del rapporto tra carico e recupero, la modalità di crescita del carico che accentua in maniera più marcata la supercompensazione, sfruttando gli aspetti allenanti del recupero. Questa recente modalità di lavoro si basa sul principio di alternare periodi crescenti di carico, per ogni singola capacità da allenare, a periodi crescenti di recupero, dando modo ai singoli metabolismi di effettuare la supercompensazione, come meglio viene evidenziato nel grafico n°1.

Sono giunta a questa decisione sia perchè la finalità di tutta la preparazione non era la stagione agonistica, bensì un solo appuntamento, e sia perchè ho dovuto tenere conto:

- del problema fisico (legamento crociato ginocchio sx. danneggiato) che mi ha costretto a limitare i carichi di lavoro a quattro sedute settimanali;

- del tempo a disposizione per le sedute di allenamento, da armonizzare con gli altri impegni della giornata;
- dell'influenza del ciclo mestruale.

Per quest'ultimo, dopo un attento screening personale, ho ritenuto opportuno modificare l'ordine delle sedute settimanali, per fare in modo di evitare l'attività fisica nei primi due giorni del ciclo (particolarmente fastidiosi) e di svolgere il giorno successivo la seduta di potenziamento (forza) o di resistenza alla velocità.

Allo stesso modo, ho notato che il periodo di massimo rendimento sulla distanza è risultato per me essere quello compreso tra il 5° giorno della fase mestruale ed il 5° della fase post-mestruale (circa 6 giorni), mentre gli allenamenti di resistenza lattacida e di potenza aerobica (carico) hanno dato risultati peggiori nei 4-5 giorni precedenti la mestruazione (fase post-ovulatoria), così come si evince dal grafico n° 2.

Le esercitazioni, in particolare quelle di resistenza lattacida e alla velocità, nonché di potenza aerobica, sono state eseguite sia su percorsi pianeggianti che su quelli collinari, in modo da ricreare anche in allenamento analoghe condizioni di gara, migliorare la gittata pulsatoria e ampliare l'intervento muscolare, sollecitando così altri muscoli (per esempio adduttori e abduttori utilizzati quando il terreno è accidentato e costringe forzatamente a scarti o movimenti laterali), o, nello stesso muscolo, altre fibre (per esempio in salita, a causa di un'accelerazione o in caso di balzi, per

superare ostacoli naturali, c'è un maggior intervento delle fibre pallide o veloci).

Secondo Enrico Arcelli una notevole importanza viene attribuita al diverso intervento, all'interno di uno stesso muscolo, delle fibre muscolari. Quando si corre in salita le fibre pallide (veloci o di tipo 2), a parità di impegno, intervengono in quantità maggiore. Tali fibre in media sono dotate di maggiore forza e dal momento che in salita si deve, in ciascuna spinta, esercitare una forza maggiore, c'è, nel muscolo interessato, un intervento di una percentuale più elevata di queste fibre a scapito di quelle lente (rosse o di tipo 1). In questo modo le fibre veloci, che di natura hanno una minore resistenza (perché contengono meno mitocondri – organuli in cui si produce l'ATP con l'intervento dell'ossigeno) la aumentano, così come le fibre lente, in salita, tendono ad incrementare lo sviluppo di forza, ottenendo per risultato finale, un muscolo più forte e più resistente.

LA PROGRAMMAZIONE. A partire dal mese di Dicembre del 2001, la preparazione generale è stata suddivisa nei seguenti mesocicli:

- dal 03-12 al 30-12
- dal 31-12 al 20-01
- dal 28-01 al 24-02
- dal 04-03 al 24-03
- dall' 1-04 al 21-04

Gli allenamenti specifici si possono rilevare dalle allegate tabelle (tab. n. 1 – 2 – 3 – 4 – 5), e sono stati creati secondo i principi sopraesposti.

Le settimane mancanti, dal 20 al 27 di gennaio, dal 24 febbraio al 3 di marzo e dal 24 al 31 marzo, sono state utilizzate quali momenti di scarico o di rigenerazione, al termine di particolari periodi di allenamento intenso o pesante. Durante questi giorni le sedute settimanali sono state ridotte a 3, nelle quali veniva effettuata corsa in scioltezza, tecniche di corsa, stretching e rilassamento.

Dopo le sedute di corsa lenta veniva eseguita una o più serie di allunghi (accelerazioni progressive) di 60/80 m., allo scopo di produrre uno stimolo neuro-muscolare e biochimico lentamente differenziato e di ricercare il corretto assetto di corsa che i ritmi lenti spesso compromettono.

L'INFORTUNIO. Il giorno 23/3, dopo la metà del pomeriggio (condizioni atmosferiche: sereno, temperatura + 14°, assenza di vento) avrei dovuto effettuare un test di verifica sui 3 km., ma, purtroppo, durante il riscaldamento, a seguito di un allungo, ho accusato un forte dolore persistente alla parte inferiore del polpaccio destro. Ho protratto per alcuni minuti lo stretching per gli arti inferiori, ributtandomi subito dopo, con l'incubo degli infortuni, in un'altra progressione. Risultato?

Un disastro! Oltre a persistere e a peggiorare la contrattura al tricipite surale della gamba destra, la corsa sbilanciata per

l'occasione, ha riaccesso il vecchio trauma al ginocchio sinistro: della serie "Le disgrazie non vengono mai sole". Il giorno seguente, con la gamba destra non riuscivo a produrre una spinta normale per camminare e, di controverso, non riuscivo più a flettere per avanti, sollevandolo, l'arto inferiore sinistro teso.

Considerato che la settimana che mi attendeva era quella di scarico, non mi preoccupai più di tanto, almeno fino a quando, all'inizio di Aprile, ripresi l'allenamento: dedussi che avevo bisogno di più tempo per recuperare pienamente e, per fortuna, pochi giorni dopo mi avvisarono che, per motivi organizzativi, quest'anno la campestre sarebbe stata effettuata in autunno. Meno male, pensai.....e negli attimi successivi però mi assalì una strana forma di depressione, la stessa che si prova quando, di colpo, viene meno quell'ansia che cresce man mano che ci si avvicina ad un evento importante, aggravata dalle mie imperfette condizioni fisiche.

Entrai in un periodo di riposo che, nelle mie condizioni (solo 4 sedute settimanali), voleva dire ridurle a 2, sostituendo le altre con attività da palestra. Dovetti attendere la fine del mese di aprile, sospendendo quasi totalmente l'attività, assumendo degli antinfiammatori ad uso topico, per riuscire a riprendere un blando allenamento, anche perché il danno fisico si evolse in un'inflammazione generalizzata al tendine d'Achille.

Un altro infortunio: perché? Dove avevo sbagliato? Cosa non aveva funzionato? Il programma, pur nella sua limitatezza, sembrava funzionare, i carichi non li sentivo particolarmente eccessivi ed

io.....sopportavo benino tutto il lavoro. Non sempre mi trovavo al meglio della forma fisica ma sappiamo bene che il nostro organismo (ancora di più il mio, da donna) segue dei periodi ciclici. Questa fisiologica successione di fasi risulta quasi impercettibile durante la normale vita di relazione, palesandosi invece sottoponendo il corpo ad una qualsiasi forma di adattamento, fisico e mentale.

Questo stop forzato mi indusse a pensare che, come per altre situazioni analoghe, anche stavolta la causa non andava ricercata all'esterno. La mia scelta di correre, nonostante la mia situazione, aveva un motivo ben preciso: non è detto che il mio corpo fosse del tutto d'accordo. Preparare una gara, più o meno assiduamente, significa incorrere in uno o più momenti di stanchezza, di accumulo di lavori. Le settimane di carico rappresentano sicuramente un impegno notevole, che spesso il fisico del non-professionista, non è in grado di sopportare, distratto com'è dai mille impegni extrasportivi. La domanda giusta, in questo caso, è se conviene continuare a spingere o se diventa necessario accettare una pausa. Il nostro corpo lo sa, la nostra mente talvolta no.

Proprio qui nacque l'infortunio, quando la mente mi impose di continuare a lavorare duro, ignorando i segnali chiarissimi (gambe pesanti, stanchezza diffusa, frequenza cardiaca alta) che avrebbero dovuto indurmi ad una provvidenziale sosta.

Per prevenire la tendenza a farsi male è indispensabile imparare ad ascoltarsi, girando non al ritmo previsto dalla tabella, ma a quello che il nostro corpo, oggi, è in grado di tenere. Non bastano un

farmaco o una terapia: occorre acquisire quel momento di crescita individuale in grado di rifare il nostro equilibrio generale.

Orbene, l'appuntamento era stato rimandato di circa 5 mesi: fu pertanto necessario riformulare un nuovo programma di allenamento, sulla base degli stessi principi fin qui enunciati.

A partire dal 6 di Maggio ho ripreso lo schema del mese di Dicembre, facendo attenzione a non sovraccaricare eccessivamente sia le articolazioni del ginocchio che la muscolatura della gamba destra. Nello specifico ho ridotto a 25' la terza seduta di corsa e, nella seconda, ho effettuato 3 serie di quintupli alternati (balzi) e 4 x 20 m. in avanzamento di skip, al posto di quelli previsti.

Il giorno 24 dello stesso mese, alle ore 19:00, si è svolto a Brescia il 23° Campionato Italiano di corsa su strada, sempre riservato alle Polizie Municipali. Chiamata a parteciparvi come riserva e per concorrere al punteggio finale della squadra, decisi di correre senza forzare, per vedere da dove sarebbe dovuta partire la nuova preparazione. Coprii la distanza di 5.600 m. in 27'02", ovvero mantenendo una media di 4'50" al km. Dalla gara mi accorsi che il lavoro muscolare dell'allenamento finora eseguito era sufficiente, non altrettanto invece quello organico, la cui mancanza si è sentita a partire dal secondo chilometro.

Per rendere più funzionale la preparazione, rimediando a quest'ultimo inconveniente, decisi di consultarmi con il tecnico della Nazionale Italiana di fondo e mezzofondo, Prof. Giorgio Rondelli,

con il quale si determinò, a partire dal 10 di Giugno, di seguire una tabella più adeguata alla prova da affrontare (vedi tab. 6 – 7 – 8 – 9 – 10).

Come si può notare ho dovuto aumentare drasticamente il chilometraggio totale delle sedute di allenamento e ciò mi ha portato, in occasione della prima verifica sui 6 km., ad avere noie articolari al ginocchio destro (sensazione di cedevolezza soprattutto in discesa o su gradini). Alla fine del mese di luglio ricomparve anche l'infiammazione al tendine d'Achille: cercai allora di non forzarlo, evitando gli allunghi e le prove particolarmente veloci, continuando invece con quelle lunghe.

Il test di prova di 3 km., su terreno misto e pianeggiante (asfalto, terra battuta, fondo sconnesso), effettuato il 30 di agosto alle ore 19:00, è stato eseguito, senza ricercare il massimo della prestazione, con andatura impegnativa ma decontratta, terminando con il tempo di 13 minuti e 46 secondi, ovvero mantenendo una media chilometrica di 4 minuti e 35 secondi.

Modalità di crescita del carico

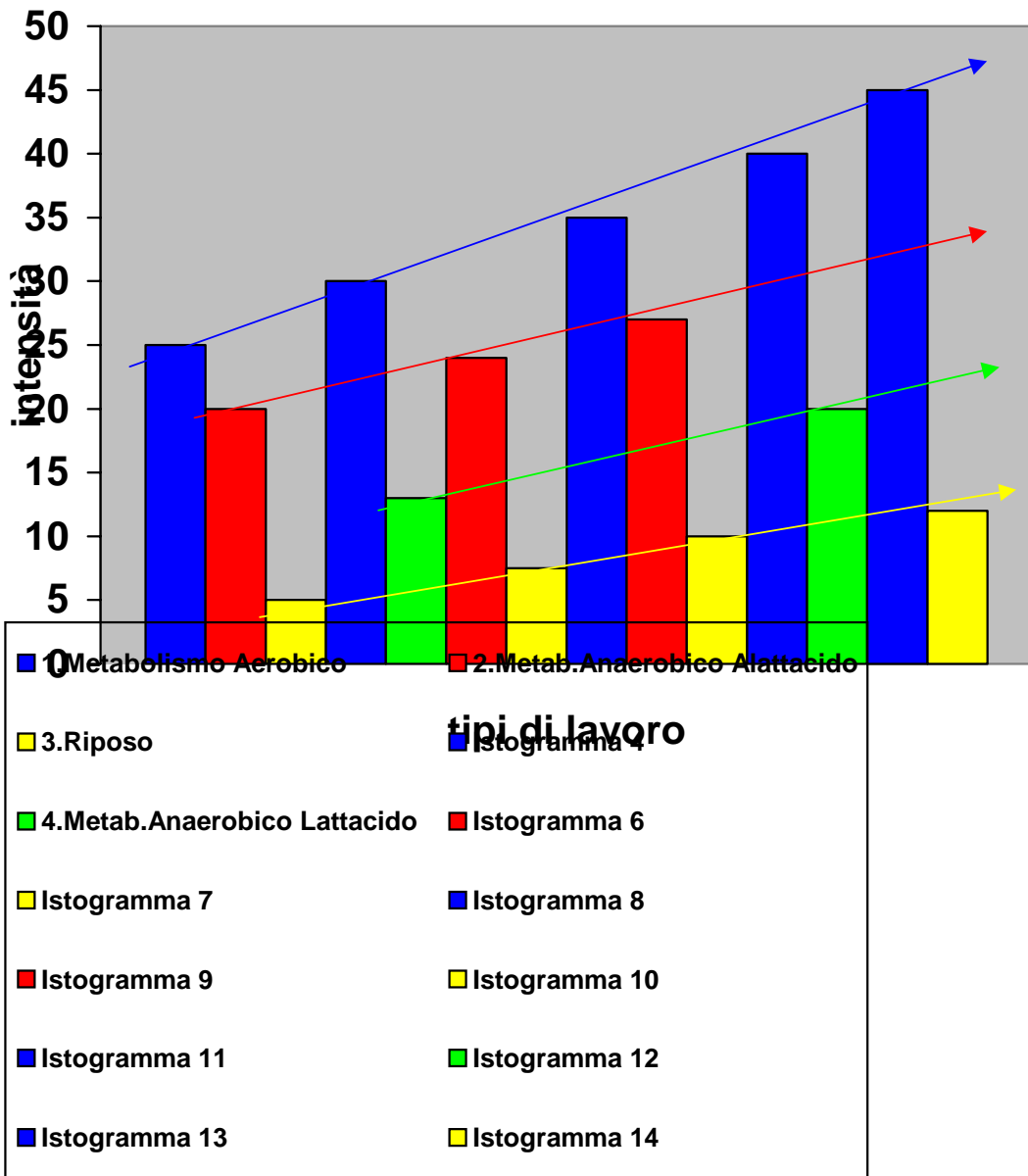


Grafico 1.

ALLENAMENTO MESE DI DICEMBRE

(4 sedute settimanali) dal 3/12 al 30/12

1) 40' Corsa a velocità costante su fondo morbido.
+ stretching

+ addominali:

+ dorsali:

+ pot. braccia:

2) 15' Riscaldamento + stretching.

+ Potenziamento:

- 4 x 20m. avampiede-tallone-avampiede
- 4 x 20m. andatura sulle punte
- 4 x 20m. andatura sui talloni
- 4 x 15 molleggi successivi
- 2 x 3 x 50m. balzi alternati (max.rec.5')
- 4 x 20m. skip+20 avanzamento+corsa (tot. 60m.)
- 4 x 20m. calciata dietro elastica
- 2 x 20 mezzo-squat + balzo verso l'alto
- 2 x 20 piegate in avanzamento (10 + 10)
- 2 x 4 x 80m. corsa rotonda

+ Defaticamento.

3) 35'- 40' Corsa (10' lenti + 20' medi + 5-10' lenti)
+ stretching.

4) 10' Riscaldamento + stretching

+ 20' Fartlek (variazioni da 300 a 800m.)

Tabella 1

ALLENAMENTO MESE DI GENNAIO

(4 sedute settimanali) dall'31/12 al 20/01

1) 35-40' Corsa su fondo morbido a velocità crescente lento-medio
+ stretching

+ addominali - dorsali - potenziamento braccia.

2) Potenziamento gambe.
(vedi mese di dicembre)

3) 30' Corsa (10' lento - 10' medio - 5' forte - 5' medio)
+ stretching.

4) 10' Riscaldamento + stretching

+ 2 x 800 - 600 - 300 (rec. 3') maxi rec. 8'

+ Defaticamento.

Da lunedì 21 gennaio e fino al 27 gennaio è prevista una settimana di scarico con 3 sedute settimanali di corsa in scioltezza per 25-30 minuti ed esercizi di stretching/relax.

Tabella 2

ALLENAMENTO MESE DI FEBBRAIO

(4 sedute settimanali) dal 28/01 al 24/02

- 1)** 30-35' Corsa media + stretching
+ esercizi di corsa (skip - calciate - balzi - saltelli - allunghi -)
+ addominali - dorsali - braccia

- 2)** 10' Riscaldamento + stretching
- | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------|
| + Resistenza alla velocità: | o | Resistenza lattacida: |
| 3 x 60m. (rec. 1'30") | | 2 x 600m. rec. 4' |
| maxi rec. 5' | | 500m. rec. 3' |
| 4 x 80m. (rec. 2') | | 300m. |
| maxi rec. 7' | | maxi rec. 8' |
| 3 x 150m. (rec. 3') | | |
| maxi rec. 7'-10' | | |
- + 10' corsa (5' lento + 5' medio).

- 3)** 25-30' Corsa a velocità crescente
+ stretching

- 4)** 10' Riscaldamento + stretching
- | | |
|---------------------|---------------------|
| + Potenza aerobica: | 1 x 1.000m. rec. 4' |
| | 1 x 600m. rec. 3' |
| | 2 x 800m. rec. 4' |
- + defaticamento.

NB: nella prima settimana si terrà la seduta di Resistenza lattacida, nella seconda di Resistenza alla velocità. Idem nelle successive.

Dal 25/02 al 03/03 scarico: 3 sedute settimanali corsa leggera (20-25') + addominali/dorsali e potenziamento braccia.

Tabella 3

ALLENAMENTO MESE DI MARZO

(4 sedute settimanali) dal 4/3 al 24/3

1) Corsa 30-35' facile (relax)
+ addominali - dorsali - braccia

2) Resistenza alla velocità: 2 x 300 rec. 3'
200 rec. 3'
100
(maxi rec. 12')

3) 20-25' Corsa medio-veloce al 98%
+ esercizi di corsa in scioltezza

4) Riscaldamento
+ 3 x 1.000 rec. 5'

N.B. Tutti gli allenamenti devono prevedere dopo il riscaldamento e al termine, una fase di stretching ed eventualmente di defaticamento.

Tabella 4

ALLENAMENTO MESE DI APRILE

(4 sedute settimanali) dall'1/4 al 21/4

- | | |
|--------------|--|
| 1) | 25' di corsa in progressione (lento-medio-forte)
+ stretching
+ 5/6 allunghi di 70-80 m. |
| 2) | Riscaldamento
+ 8 x 400 m. (ritmo di gara) rec. 100 m. in souplesse
Defaticamento |
| 2)bis | 5 x 800 m. (ritmo di gara) rec. 2'. |
| 3) | Riscaldamento
+ resistenza alla velocità (vedi mese di marzo) |
| 4) | 25' di corsa facile
+ stretching
+ addominali – dorsali – braccia. |

NB: l'allenamento 2 viene effettuato nella prima settimana di riferimento, mentre nella seconda (quella prima della gara) verrà svolta come prima seduta l'allenamento 2bis e come seconda l'allenamento 1, poi regolare.

Tabella 5

<p style="text-align: center;">PROGRAMMA Dal 10 giugno al 8 luglio 2002</p>

1 e 2 SETTIMANA

- 1) Stretching + 30 minuti in leggera progressione + rec. 4 + 4 x 500 in 1.50
con recupero 3 minuti
- 2) Stretching + 30 minuti di fondo lento + 12 x 50 metri in salita veloci rec. 90
sec. + 10 minuti di defaticam.
- 3) Stretching + 60 minuti (40 sul piano e 20 minuti in collina)
- 4) Stretching + 30 minuti di fondo lento + 6 x 250 metri in 50 " con recupero
di 2 minuti
- 5) Stretching + 40 minuti in leggera progressione
- 6) Stretching + 60 minuti (40 sul piano e 20 in collina)
- 7) Stretching + fartlek: 15 minuti di risc. + 30 minuti 6 x (2 min. forti + 3
min. piano)
- 8) Stretching + 50 minuti in leggera progressione

3 e 4 SETTIMANA

- 1) Stretching + 45 minuti in progressione + 12 x 80 metri con rec. 90 secondi
- 2) Stretching + 20 minuti di fondo lento + 3 x 2000 in 9 minuti rec. 5 minuti
- 3) Stretching + 60 minuti di corsa lenta (40 sul piano e 20 in collina)
- 4) Stretching + 20 minuti di corsa lenta + 6 x 400 metri in 1.30 rec. 3 min.
- 5) Stretching + 45 minuti di corsa lenta
- 6) Stretching + fartlek 15 min. di risc + 21 minuti 7 (x 1 minuto forte + 2 min.
piano)
- 7) Stretching + 50 minuti in scioltezza
- 8) Stretching + Test sui 6 km. in 28 / 29 minuti (4.40/4.50 al km.)

Tabella 6.

PROGRAMMA
(Dal 10 luglio al 07 agosto 2002)

1 e 2 settimana

- 1) stretching + 40 minuti in scioltezza
- 2) stretching + 25 minuti + 2 serie di 10 x 150 metri in 30 sec. rec. 50 metri in 60 sec. e 5 minuti fra le due serie
- 3) stretching + 20 minuti in scioltezza + 15 minuti a 5 al km. + 2 km in 9.30
- 4) stretching + 60 minuti su terreno vario
- 5) stretching + 20 minuti di riscaldamento + 6 x 1000 in 4.30 rec. 4 minuti
- 6) stretching + 45 minuti in leggera progressione
- 7) stretching + 25 minuti + 10 x 200 metri in salita rec. 2 minuti
- 8) stretching + 30 minuti + 3 km finali in 14.15-14.30

3 e 4 settimana

- 1) stretching + 40 minuti in scioltezza
- 2) stretching + 15 minuti + 2 x 3000 in 14.30 rec. 6 minuti
- 3) stretching + 60 minuti in scioltezza
- 4) stretching + 45 minuti in progressione
- 5) stretching + 20 minuti + 10 x 300 metri in 1.06 /1.09 recupero 2 minuti
- 6) stretching + 60 minuti su terreno vario
- 7) stretching + 30 minuti + allunghi 10 x 80 metri facili
- 8) stretching + 10 km. 49 minuti

Tabella 7.

PROGRAMMA
(Dal 10 al 31 agosto 2002)

Settimana n. 1

- 1) stretching + 6 km. in progressione + 10 x 60 metri rec. 60 sec.
- 2) stretching + 3 km riscaldamento + 10 x 400 in 1.36 rec. 90 sec.
- 3) stretching + 12 km a 5. 20 al km.
- 4) stretching + 3 km riscaldamento + 1 x 2000 in 9 minuti rec. 6 minuti
+ 1 x 1000 in 4.10 /15

Settimana n. 2

- 1) stretching + 6 km in progressione + 6 x 80 metri rec. 90 sec.
- 2) stretching + 3 km riscaldamento + 8 x 500 in 2.15 rec. 2.45
- 3) stretching + 10 km. a 5.15 al km.
- 4) stretching + 2 km riscaldamento + 1 x 5 km. alternato
(5.15, 4.45, 5.15, 4.45, 5.00) totale 25 minuti

Settimana n. 3

- 1) stretching + 5 km in progressione + 8 x 100 metri rec. 90 sec.
- 2) stretching + 3 km riscaldamento + 15 x 200 metri in 40 secondi rec. 2 min .
- 3) stretching + 12 km. a 5. 20 al km.
- 4) stretching + riscaldamento 2 km. + test km. 3 in 14 minuti o meno.

Tabella 8.

PROGRAMMA
(Dal 1° al 29 settembre 2002)

Settimana n. 1

- 1) risc. + fartlek 10 x 1 minuto recup. 2' (fare almeno sei km. in 30 min.)
- 2) stretch. + 60 minuti in progressione + allunghi 10 x 80 metri
- 3) risc. + 2 km in 9.30 + 5 x 200 in 38 s. + 1 x 1000 in 4.30 + 5 x 200 in 38 s.
 recup. 5 min. rec. 2 min. rec. 5 min. rec. 2 min.
- 4) stretch . + 45 minuti

Settimana n. 2

- 1) risc. + fartlek 6 x 2 minuti rec. 3 minuti (fare almeno 6 km. in 30 min.)
- 2) stretch. + 50 minuti facili + allunghi 10 x 60 metri
- 3) risc. + 1 x 8 km. (ritmo 15.20 x 3 km. + 1 km. a 4.40 x 2 volte) tot. 40 min.
- 4) stretch + 60 minuti facili

Settimana n. 3

- 1) risc. + fartlek 10 x 1.30 rec. 1.30 (fare almeno 6 km in 30 min.)
- 2) stretc. + 40 minuti in leggera progressione
- 3) risc. + 6 x 600 metri in 2. 30 rec. 3.30
- 4) stretch. 60 minuti facili

Settimana n. 4

- 1) risc. + fartlek 15 x 30 sec. rec. 1min. e 30 s. (fare almeno 6 km in 30 min.)
- 2) stretch. + 50 minuti facili
- 3) stretch + 40 minuti + 10 x 100 facili
- 4) risc. + Test mt. 5000 (tema 23.20) 4.40 al km.

Tabella 9.

PROGRAMMA
(Dal 30 settembre al 26 ottobre 2002)

Settimana n. 1

- 1) stretching + 40 minuti di fondo lento
- 2) stretching + risc. 2 km. + medio km. 6 a 4.45 al km.(28 minuti e 30 s.)
- 3) stretching + 60 minuti in leggera progressione
- 4) stretching + risc. 4 km. + 10 x 200 metri in salita (rec. 2 min.)

Settimana n. 2

- 1) stretching + 45 minuti di fondo lento
- 2) stretching + risc. 2 km. + medio progressivo km. 8 a meno di 5 al km.
- 3) stretching + 60 minuti in scioltezza
- 4) stretching + risc. 3 km. + 15 x 300 in 1.15 rec.90 sec.

Settimana n. 3

- 1) stretching + 40 minuti di fondo lento
- 2) stretching + risc. 2 km. + 1 x 3000 in 13.30 rec. 6 min. + 1 x 1000 in 4.15
- 3) stretching + 60 minuti in scioltezza
- 4) stretching + risc. 2 km. + 5 x 800 metri in 3.20 rec. 5 min.

Settimana n. 4

- 1) stretching + 45 minuti di fondo lento
- 2) stretching + 8 km in leggera progressione
- 3) stretching + 4 km risc. + 5 x 400 in 1.30 rec. 2.30
- 4) stretching + 30 minuti in scioltezza
- 5) GARA km. 5

Tabella 10.

CICLO OVARICO

- fase mestruale (3 - 5 gg.)
- fase post - mestruale (7 - 9 gg.)
- fase ovulatoria (4 gg.)
- fase post - ovulatoria (7 - 9 gg.)
- fase pre - mestruale (3 - 5 gg.)

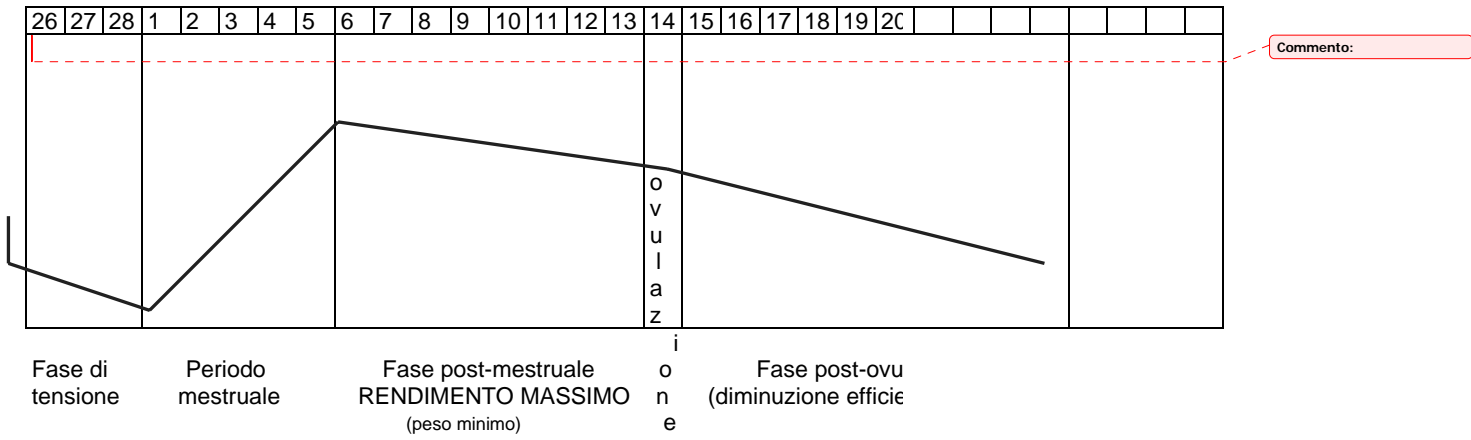


Grafico 2.

Capitolo 3

L'ASPETTO PSICOLOGICO

ASPETTI GENERALI. Una buona struttura morfologica e il giusto grado di allenamento e di addestramento sono i fattori più importanti che determinano le prestazioni sportive. Talvolta però avere dei buoni muscoli non è sufficiente per eccellere in un determinato sport. Le qualità fisiche devono necessariamente essere integrate dalla componente psicologica che, spesso e inopportuno, viene trascurata. L'uomo non può essere considerato alla stessa stregua di una macchina da lui stesso creata. Egli deve fare i conti con la sua psiche che, in definitiva, regola tutte le sue azioni e, pertanto, è necessario che egli mantenga sempre un buon equilibrio psico-fisico onde poter raggiungere il massimo rendimento. Tra i fattori spesso notati e definiti in ambito internazionale da ricerche differenziate, capaci di invalidare un qualsivoglia perfetto e teorico piano di allenamento fisico troviamo il sovraccarico muscolare, il carico psicologico, la fatica e lo stress. Mentre il primo può prodursi quando il carico totale degli impegni è molto grande, cioè quando la sommatoria dei carichi supera il livello di rendimento del soggetto, il carico psichico del soggetto è la relazione che intercorre tra il sovraccarico e la capacità che possiede il soggetto di accettarlo.

La fatica è uno stato dell'organismo che si manifesta su tre livelli differenti, ma che possiedono un'inseparabile unità d'azione: il livello fisiologico, quello biochimico e quello psicologico. Essa si può definire, in generale, come la rottura dell'equilibrio esistente tra

il soggetto e l'attività che svolge, ed è caratterizzata da una diminuzione della capacità di prestazione fisica e/o psichica.

La fatica può prodursi, in modo assolutamente soggettivo, durante la realizzazione di un carico sportivo, ma può anche essere già presente come una condizione nella quale questo carico viene svolto. La fatica è quello strumento che aiuta a proteggere l'organismo rendendo, altresì, il soggetto cosciente dei propri limiti di prestazione, limiti che, grazie ad un allenamento corretto, composto da carichi e recuperi, possono modificarsi in base ai nuovi adattamenti e sempre in favore di una performance ottimale. Accanto all'insorgenza della fatica fisica o muscolare, sempre più spesso associata al termine di "superallenamento" (sia esso in fase acuta o cronica), si sviluppa la fatica mentale.

Quando la quantità di informazioni da gestire supera un determinato livello o l'elaborazione delle stesse si prolunga nel tempo, il sistema attentivo ha un calo di efficienza con conseguente sensazione di fatica mentale. Allora si può notare un radicale cambiamento nelle strategie comportamentali-cognitive, con il passaggio da un'analisi di tipo globale ad una di tipo seriale e lenta, con crescita della percentuale di risposte altamente automatizzate: sequenze motorie errate o poco appropriate, ma più facilmente attuabili perché meglio apprese o più economiche in termini di lavoro mentale, oppure, al contrario, utilizzo di un controllo cosciente anche su quelle operazioni affidate, normalmente, a processi automatizzati, con conseguente rallentamento nell'esecuzione del movimento. Esiste

infatti il pericolo che il processo di elaborazione sia messo in crisi da un flusso di informazioni esiguo, ridotto o particolarmente ripetitivo: la sottovalutazione delle capacità elaborative produce uno stato deleterio per la prestazione definito usualmente “noia”.

Questa sindrome di monotonia, riscontrabile soprattutto negli sport ciclici in cui la reiterazione del gesto è finalizzata alla ricerca di un equilibrio, mostra come il sistema di elaborazione abbia bisogno di un flusso di informazioni da analizzare per tenere in vita i programmi esecutivi messi in atto.

L’insorgenza dell’affaticamento psichico può essere cambiata applicando misure dirette a contrastarla come autoistruzioni o variazioni dell’esecuzione dell’attività, dirette a compensare gli effetti del carico. Infatti l’allenamento svolto, oltre a prevedere, nella fase centrale della preparazione, l’alternanza delle serie, onde sviluppare in periodi successivi, le diverse qualità fisiche, è stato svolto, per quanto riguarda la corsa, in posti e orari differenti sia a Vigevano, mia città natale, che a Milano, luogo di lavoro, e per quanto riguarda l’attività complementare (potenziamento, stretching e tecniche di corsa), variando gli esercizi e la loro modalità di esecuzione.

Tutto ciò, oltre che per conciliare l’allenamento con le altre attività della giornata, è stato fatto appositamente per evitare il distruttivo stato di monotonia (noia) che è caratterizzato da una diminuzione di attività, accompagnato da un aumento del senso di stanchezza, da uno stato dell’umore indifferente, da un allentamento

dell'attenzione, da fluttuazioni del rendimento e da una diminuzione dell'attività cardiocircolatoria. E' uno stato che nello sport si presenta solo in allenamento, quando il soggetto non riesce completamente a staccarsi mentalmente da esso e quando non gli è possibile confrontarsi mentalmente con la sua attività, cioè capire cosa sta facendo. Capita a volte di portare a termine un allenamento e, invece di sentirsi soddisfatti per la buona riuscita, succede di pensare, senza pausa, al successivo, sentendosi di colpo la (ovvia) incapacità di eseguirlo adeguatamente. E' qui che l'autoregolazione entra in gioco, poichè più un soggetto è capace di approfondire "da sé" la disciplina che pratica, maggiori sono le sue possibilità di analizzarla e di trovarne lati interessanti, evitando, di controverso, anche il fenomeno della saturazione psichica, stato di tensione caratterizzato da irritazione, irrequietezza e svogliatezza, che si produce spesso in allenamento quando il soggetto ha l'impressione di non progredire. Tale condizione dipende ovviamente in primis dall'atteggiamento del soggetto: è possibile che, a lungo andare, si verifichi un rifiuto verso specifiche forme di allenamento (corsa prolungata o serie) che si accompagna ad una tendenza al cambiamento dell'attività (esecuzione non corrispondente alle norme), con peggioramenti del rendimento o mancanza di controllo emotivo (irritabilità, reazioni di dispetto, ecc.). Ciò si verifica di norma quando l'esercizio sportivo non "offre più nulla" e da esso non si possono ricavare stimoli nuovi.

Nel mio caso, invece, le motivazioni, gli obiettivi ed il loro significato (capitolo 1) sono stati così fortemente desiderati e voluti che, con i dovuti accorgimenti, è stato possibile tenere a bada la “negatività” psicologica dell’allenamento, perché ricordo che il carico psichico è la risultante dei compiti sportivi, delle condizioni della loro realizzazione e dei presupposti individuali di prestazione.

Questi ultimi vanno ricercati a tappe intermedie, raggiungendo cioè, di volta in volta, obiettivi più abbordabili di quello finale e tenendo conto delle sensazioni che nascono, oltre che dal carico fisico, anche dal ritmo circadiano dell’attivazione e della disponibilità alla prestazione. A questo scopo è stato utilizzato lo sperimentato metodo russo dei mezzi variativi di allenamento che consiste, non solo nell’ampliare e diversificare la gamma delle esercitazioni sul piano fisico, ma comprende inoltre un allenamento per le stimolazioni emozionali, quelle che inducono il soggetto, in virtù di una forte e nuova emozione/sensazione, a “dare” di più. Buoni risultati infatti ha dato l’ascolto, durante le sedute di corsa (continua o in ripetute), di un nastro con registrata musica particolarmente gratificante, incalzante e pertanto incentivante il gesto (fotogramma 3) e la fase rilassante del dopo-allenamento (relax, idroterapia, ecc.).

E’ utile ricordare che per un’adeguata gestione dell’energia psichica non dovrebbero mancare almeno alcuni dei seguenti punti:

- aumentare la durata e/o la qualità del sonno, specialmente la settimana che precede l’evento agonistico;

- effettuare una corretta alimentazione con cibi ricchi di antiossidanti;
- valutare il livello di umore;
- esaminare il rendimento agonistico;
- vivere una vita equilibrata, in quanto l'insoddisfazione può ingenerare atteggiamenti psicologici negativi con aumento dell'ansia;
- praticare tecniche di mental training e/o di rilassamento.

PARTICOLARITA'. Un ultimo aspetto psicologico da sottolineare risiede nella particolarità che differenzia la corsa campestre (o il cross) dalle gare su strada o su pista, ove sono previsti tempi di passaggio e informazioni sui metri già corsi e da percorrere. Grazie a questi dati fondamentali il corridore può spendere le proprie energie nella maniera migliore. Nella corsa campestre ciò non succede e l'atleta deve quindi sempre regolarsi in base alla propria sensibilità. La partenza ed alcune fasi della gara, inoltre, sono spesso caotiche e i corridori possono avere contatti fisici, l'uno contro l'altro, le cadute ed i rallentamenti sono più probabili. Quindi proprio perché campestre significa "variabilità" (di condizioni ambientali, di terreno, di percorso, ecc.), il crossista deve essere duttile, malleabile, con notevoli capacità di rapido adattamento dal punto di vista tattico, tecnico, psicologico e circostanziale. Il pensiero della "disfatta", perché un avversario ci ha chiuso o perché parte del percorso risulta particolarmente impegnativo e ci costringe

ad una fatica imprevista, è sempre in agguato e pronto a destabilizzare la nostra volontà. In quell'istante si decide la gara: la nostra condotta determinerà il risultato finale, positivo o negativo, a prescindere dal piazzamento. Cedere è più facile, però vuol dire perdere! Perdere la gara, comunque essa andrà, correre male e, soprattutto, perdere con noi stessi, buttando all'aria mesi di fatiche e, alla fine, fare i conti con una coscienza inclemente che difficilmente ci perdonerà. Purtroppo, o per fortuna, nelle gare e talvolta nella vita, non esiste il replay o la seconda possibilità, che equivale ad una seconda partenza: se bisogna dare il massimo è necessario capire bene quale sia il momento giusto per farlo! Sovente non è vero che siamo al limite: sappiamo bene di aver lavorato duro e anche in condizioni peggiori, si tratta solo di osare, crederci e provare, magari, ricordando il suono di quella musica che in allenamento ci faceva "volare" sul terreno e sognare di vivere la competizione.



Fotogramma 3 (la musica).

Capitolo 4

LO STRESS

LO STRESS, nel linguaggio comune, ha un'accezione molto vasta. Tutti sono sottoposti a stress, anche in assenza di movimento fisico, creato da una situazione psichica o emozionale. Biologicamente esso viene inteso come l'alterazione dell'equilibrio omeostatico del corpo, per cui l'organismo umano tenta di ristabilire le condizioni necessarie alla ripresa dello stesso. In campo sportivo corrisponde a quello stato di tensione prodotto da carichi che vengono vissuti come inaccettabili o pericolosi (infortunio). Sono tipiche situazioni nelle quali il soggetto percepisce che esiste un rapporto squilibrato tra impegni sportivi (gara o personale) ed i propri presupposti di prestazione ("non riesco a farlo") ed esse vanno a caratterizzare negativamente o addirittura compromettere il buon andamento dell'allenamento. Dopo la metà del mese di Marzo mi resi conto, subito dopo aver chiesto di essere esclusa dalla comitiva della squadra, che tale condizione cominciava a delinearsi, palesandosi con sintomi quali:

- il peggioramento dell'autostima (del senso del proprio valore; impressione di essere una perdente);
- il peggioramento dei rapporti sociali (paura di fare brutta figura, di perdere la stima della squadra);
- il vivere la situazione come una minaccia o un pericolo e non come una sfida;

- sensazione di sotto-pressione per i troppi impegni (lavoro, studio, attività sindacale, sport, famiglia) che porta ad avere la sensazione che la giornata sia sempre troppo corta;
- senso di insofferenza verso persone, cose o situazioni;
- a giorni alterni, comparsa di malesseri fisici quali nausea, mal di testa e una strana forma di allergia con sintomi uguali ad un comune raffreddore (naso tappato e starnuti).

Lo stato di stress, secondo Hakker, Richter e Roster, e secondo Selye che, nel 1935, per primo si occupò di questo, denominandolo *Sindrome Generale di Adattamento*, si esprime su vari livelli: comportamentale, fisico e mentale, così come viene meglio evidenziato nella tabella 11.

Lo stato psicofisico di un soggetto posto in una situazione nella quale è messo alla prova (intensificazione dell'allenamento, test o gara), determina fino a che punto i presupposti di prestazione dei quali è già in possesso, possono essere trasformati nel risultato di gara. Il criterio principale dello stato psicofisico attuale è quello che viene chiamato *grado di attivazione*, che caratterizza lo stato di eccitazione generale.

Nelle gare di corsa semplice vengono prevalentemente sollecitate presupposti della prestazione di tipo organico-muscolare e legati alla forza, nei quali esiste una zona ottimale di attivazione molto ampia, e sue oscillazioni di poco conto difficilmente influiscono sulla prestazione, al contrario di quello che si verifica nei giochi sportivi o negli sport tecnici, caratterizzati invece da esigenze di precisione.

Lo stress produce ingrossamento della corteccia surrenale delle ghiandole medesime, con un aumento della produzione ormonale (glicocorticoidi), atrofia degli organi linfatici (timo, milza, linfonodi) che vanno a modificare i nostri parametri fisiologici vitali e ulcere sanguinanti gastriche e duodenali. La risposta dell'organismo allo stress avviene in tre fasi:

- 1) reazione di allarme: la prima risposta del corpo aumenta il ritmo cardiaco, c'è una minor secrezione di adrenalina e un minor rifornimento di zucchero al flusso sanguigno da parte del fegato.
- 2) Fase di resistenza (o di adattamento): è una fase complessa in cui il ritmo cardiaco, più efficace, necessita di maggior tempo per il recupero, la corteccia surrenale ha già esaurito la sua funzione nella prima fase, per cui tocca al tessuto corticale aumentare la sua funzione.
- 3) Fase di collasso (o di esaurimento): il prolungarsi nel tempo dello sforzo intenso, provoca la perdita delle capacità reattive dell'organismo e quindi il possibile collasso generale.

Applicando queste tre fasi il soggetto da allenare deve essere spinto alla seconda fase il più a lungo possibile, senza però arrivare ai limiti estremi di raggiungimento della terza. Quindi bisogna porre attenzione al fatto che uno stimolo non sufficientemente intenso non provoca l'adattamento, mentre un eccesso è altrettanto dannoso perché provoca il rifiuto dell'adattamento.

L'arma più semplice, ma anche più efficace contro un eccesso di attivazione (nervosismo) che si presenta, per esempio, in gara, è un atteggiamento corretto verso di esso. Fondamentalmente l'attivazione è qualcosa di positivo: acuisce i sensi, migliora la concentrazione e la reattività, produce la piena funzionalità dei sistemi importanti per la regolazione dell'azione. Pertanto occorre fare in modo che l'attivazione esistente venga utilizzata per realizzare le massime prestazioni individuali, e, se necessario, venga abbassata con adeguate tecniche di autocontrollo, attraverso quella che viene chiamata "unità (seduta) psicoregolatoria".

Si tratta di una procedura ampiamente sperimentata nella pratica basata sia sull'applicazione di tecniche di autoinfluenza, che sull'influsso di esercizi respiratori e, soprattutto, di autoistruzioni ed esercizi mentali.

Reazioni di stress sui vari piani di osservazione (secondo Hakker)		
Autosservazione	Osservazione esterna	Possibilità di oggettivazione
<i>Esperienza vissuta</i>	<i>Comportamento</i>	<i>Processi fisiologici/biochimici</i>
Stato di attivazione, tensione, ipersensibilità, paura dell'insuccesso, ansia, rabbia, collera, depressione, senso di mancanza di vie d'uscita.	-Ritmo iperattivo, frettoloso -movimenti frenetici -eccessivo impegno di forza -irritabilità -perdita di concentrazione -attenzione allo stress -distrazioni mentali, tensioni	-Aumento pressione arteriosa -aumento tensione muscolare -aumento frequenza respiratoria -EEC: aumento ritmo beta -aumento secrezione catecolamine -diminuzione difese immunitarie

Tabella 11.

GLI ESERCIZI RESPIRATORI. Per la maggior parte di noi è un'esperienza quotidiana che respirazione ed eccitazione emotiva si influenzino a vicenda. Però, se si conosce la regolazione volontaria della respirazione, è possibile attenuare coscientemente una sovreccitazione di tipo emotivo. Gli esercizi respiratori diretti ad influenzare lo stato psicofisico debbono garantire un ricambio il più completo possibile dell'ossigeno e provocare, attraverso un ritmo adeguato, un effetto calmante. Per fare ciò è utile la respirazione yoga completa, che inizia con una respirazione completa e comprende tre fasi di inspirazione:

- 1) respirazione addominale: dopo che i polmoni sono stati completamente svuotati e si è trattenuto il respiro per alcuni istanti, il soggetto rilassa la muscolatura dell'addome ed inspira con il naso.
- 2) Respirazione toracica: con la muscolatura dell'addome "dilatata" è possibile far entrare più aria. Il tratto lombare e le costole si allargano.
- 3) Respirazione clavicolare: quando le costole sono allargate al massimo si sollevano leggermente le clavicole (senza alzare le spalle) per riempire completamente d'aria i polmoni. L'aria deve affluire di continuo, senza interruzioni.

La respirazione ideale è lenta, profonda, facile regolare ed armonica. Il rapporto temporale tra le fasi di un atto respiratorio completo è il seguente:

INSPIRARE TRATTENERE L'ARIA ESPIRARE

Mediante questa tecnica è possibile riuscire immediatamente ad influenzare lo stato psichico ma ciò può non essere ancora sufficiente per realizzare, in modo ottimale, la regolazione dell'azione nel suo insieme.

LE AUTO ISTRUZIONI. Sono quelle che ogni soggetto in gara o durante un test, utilizza, altrimenti chiamati autocomandi o decisioni formali e possono essere positivi o negativi. Infatti le attività motorie possono venire avviate o terminate (“dai!”, “via adesso!”, “forza!”, “basta!”), rafforzate (“vai così che sono già oltre la metà!”), sostenute (“mantieni i movimenti sciolti”, “controlla le spalle!”), guidate (“ok, ora devo incrementare il ritmo!”), commentate o valutate (“vai che vado bene” , “che schifo”). Le auto istruzioni servono ad indirizzare l'attenzione sulle esecuzioni decisive del movimento e su comportamenti e modi di procedere concreti. L'ordine mentale che si crea servendosi di autocomandi adeguati non soltanto produce un orientamento (una regolazione) della concentrazione corrispondente alle esigenze, ma crea anche sicurezza, fornendo un contributo importante ad abbassare uno stato di eccitazione che non sia quello ottimale. Le auto istruzioni positive sono dirette al miglioramento dell'esecuzione e contengono spesso elementi di auto incoraggiamento e di auto gratificazione. Al contrario, auto comandi negativi portano frequentemente ad

errori e/o scoraggiamento. Il *self talk* con parole chiave e frasi stimolanti è utile per attivare emozioni positive e incrementare la fiducia e la motivazione intrinseca al successo.

GLI ESERCIZI MENTALI. Tutti gli atleti si trovano a doversi confrontare durante le gare con degli eventi negativi, spesso imprevisti, che in linguaggio tecnico vengono chiamati “fattori di criticità della prestazione”. Si possono distinguere tre ordini di fattori di criticità: quelli connessi al funzionamento bio-fisico (stanchezza, crisi, dolore atletico, etc.); quelli legati all’ambiente di gara (temperatura, altimetria, il cane che ci corre dietro, etc.); e infine quelli legati agli avversari e ai loro comportamenti. Tali fattori di criticità hanno un impatto sulla prestazione più o meno negativo a seconda di come la nostra testa riesce a filtrarli e a gestirli. In altre parole, quanto più siamo lucidi e capaci di reagire psicologicamente ad essi, tanto più saremo in grado di minimizzare i loro effetti dannosi. Come ogni altra tecnica psicologica anche la rappresentazione mentale dello svolgimento ottimale dell’azione richiede un allenamento adeguato. Inoltre la stabilità dell’esecuzione motoria, la concentrazione ed il senso di sicurezza vengono aumentate dal ripetuto rinforzo mentale di una azione riuscita.

Vent’anni di esperienza empirica mi hanno sicuramente aiutata in questo scopo, e mi hanno altresì permesso di mettere a punto, in ciascun momento critico, il mix giusto di questi ingredienti, miscelati ogni volta in percentuali diverse. Devo confessare che

l'appuntamento, nonostante non avesse nulla di particolare o di differente rispetto alle altre centinaia di partenze eseguite, mi ha creato un'enorme aspettativa, alla quale ho dovuto farvi fronte, dopo essere arrivata quasi al limite dell'esaurimento mentale, avendone ignorato i sintomi e pensando peraltro di riuscire a tenerli a bada.

Quando correre non è più un divertimento e un rilassamento dalle pressioni della vita quotidiana, ma è solo un'ossessione maniacale ("non ho tempo per allenarmi e allora domani farò il doppio!" oppure "oggi non sto bene ma mi alleno lo stesso!" oppure "devo andare a correre!"), allora è probabile che qualcosa dentro noi sia degenerato. Alcuni corridori si dedicano agli allenamenti con tale passione da trascurare tutto il resto (famiglia, affetti, lavoro, hobbies, ecc.). Paradossalmente, cominciano a perdere la motivazione perfino alla corsa, anche se continuano ad obbligarsi a farla giorno dopo giorno: questi soggetti sono, a loro insaputa, vittime dello stress che l'attività sportiva può causare e non se ne rendono conto. Le cose in realtà andrebbero mantenute equilibrate e in armonia, facendo che la corsa e gli allenamenti, a qualsiasi livello, siano un di più e non la regola della nostra vita. E' cercando di mantenere questo difficile equilibrio che, a volte, soprattutto nell'ultimo periodo ove gli allenamenti si facevano più intensi, ho creduto, dopo il riscaldamento e sulla base di sensazioni di malessere o semplicemente di fastidio, di posticipare, di modificare o addirittura di saltare una seduta. Così ho scoperto che il più delle

volte la difficoltà di cominciare era solo dovuta a pigrizia e indolenza, mentre in alcuni giorni ciò era da imputare invece, per varie cause, ad accumulo di stanchezza fisica o a principi di banali malanni stagionali.

Capitolo 5

LA GARA

INTRODUZIONE. Lo sport senza gara è come una minestra senza sale. Più grandi sono i progressi nell'allenamento, maggiore sarà il desiderio di cimentarsi in un test di resa. Naturalmente la verifica può essere fatta senza pettorale di partenza e servendosi semplicemente di un cronometro, ma allora manca sempre l'ingrediente saporito. La particolare atmosfera che si crea durante una gara fa parte dell'equipaggiamento del corridore, come i pantaloncini o le scarpe, anche se vista dall'esterno o da profani, può sembrare semplice mania di protagonismo.

La gara è un momento di grande ed intensa emozione e l'abitudine ad essa non è un alibi sufficiente per esserne esonerati. Ogni partenza, al di là dell'importanza che essa racchiuda, è fonte di una nuova emozione: l'euforia di una gara può darci un'illusione di forza e di invincibilità. La gara è la panna sul gelato dell'lo.

Un appuntamento tanto atteso quanto infinitamente desiderato ma che a 24 ore di distanza ci può far domandare e mettere in forse tutte le certezze della nostra vita, esistenza compresa. Credo che questo tipo di emozione sia unica e non scaturisca nemmeno dalla peggiore delle esperienze (guerra o sopravvivenza estrema a causa di un disastro), poiché in queste ultime c'è una variabile qui inesistente: l'impossibilità di andarsene, lasciando paradossalmente il gioco. Nelle ore e poi negli attimi che precedono la gara invece le

ragioni e le facoltà di lasciar perdere sono illimitate e, per di più, nessuno ci obbliga a farla. Noi sì!!!

26 OTTOBRE 2002. Forse sarebbe meglio partire dal giorno prima, quando, con cura quasi certosina e ripetizione scaramantica dei soliti gesti, è necessario preparare l'equipaggiamento. In anticipo l'operazione diventa più difficile perché la mente non è ancora entrata "in gara" e risulta arduo rendersi conto di cosa sarà indispensabile là. Vero è che dopo qualche decina di competizioni sportive la partenza è quasi automatica ma, soprattutto, resta un rito da non trascurare.

Il 26 mi sono svegliata alle 8.00 e, dopo aver consumato una colazione quasi normale a base di fette biscottate, marmellata, una tazza (circa 200cc.) di caffelatte, zucchero e biscotti, ho speso una mezzora per riassetarmi e vestirmi, per poi alle 10.00, unitamente al resto della comitiva, avviarmi alla zona di gara, onde scrutare dettagliatamente il percorso.

Sul posto ho trovato quanto segue:

- Condizioni atmosferiche: sereno al momento, ma con la minaccia di intensi nuvolosi scuri che poi, a tratti, hanno coperto il sole. Temperatura di 17°, una leggera brezza da ovest verso est, umidità ridotta.
- Condizioni del percorso: misto pianeggiante/collinoso, sconnesso e con un tratto a pendenza trasversale, tutto con fondo di erba su terreno molto fradicio a causa delle piogge cadute nei giorni precedenti che, col passare dei podisti dopo

due giri, nei tratti particolarmente impregnati di acqua, si è trasformato in subdola fanghiglia.

- Condizioni di gara: partenza unica prevista per le h. 14:30, chilometri da percorrere 4.850, distribuiti su 4 giri dello stesso percorso e chiamata nominale all'ingresso del campo gara.

IL RISCALDAMENTO E LO START. Alle 14.00, inizio a correre, come faccio di solito prima di qualsiasi gara, da sola, anche stavolta senza ascoltare musica. Il riscaldamento prima della gara mi rende scontrosa, generalmente non perché l'ansia prenda il sopravvento, ma perché la concentrazione fa in modo di chiudere quasi tutte le comunicazioni con l'esterno. Il mio aspetto si fa cupo ed accigliato, come se qualcosa fosse andata per il verso sbagliato. In realtà non è così: mi capita di formulare tra me e me la strategia della gara, di spiegarmi come va condotta, dove potrò prendere fiato e dove, invece, approfittando di qualche asperità dovrò aumentare il ritmo; mi succede altresì, irrealisticamente, di domandarmi come mi sento, cioè di capire le mie sensazioni e condizioni fisiche, conducendo una sorta di supervisione dall'alto, sperando di non essere interrotta. Le condizioni climatiche favorevoli fanno sì che questa indispensabile fase dei preliminari si riduca a poco più di 10 minuti, per poi passare al solito stretching e, soprattutto, alle andature di corsa, utilizzate spesso negli allenamenti per "avvisare" la muscolatura, l'apparato tendineo, le articolazioni ed i grandi sistemi

che, da lì a poco, la faccenda si farà seria! Forse troppo, mi sembrava di capire.

Ritornare ad una gara dopo tanto tempo mi stava creando qualche problema emozionale di troppo, proprio a ridosso della partenza. Il mix di respirazione, autoistruzioni ed esercizi mentali funzionava ma non mi capacitavo del fatto di dare così tanta importanza ad una partenza. Mi resi conto di essere stata fatta prigioniera dal famoso quanto temuto “*slump*”, condizione negativa capace di azzerare sacrifici e fatiche di allenamenti: provavo infatti una sorta di distacco dalla realtà, con la sensazione che l’insuccesso potesse comportare conseguenze negative, col risultato di aumentare così ansia, tensione, insicurezza e preoccupazione circa le mie potenzialità.

Allora razionalmente mi dissi che stavolta “Il via” non avrebbe influito granchè su di una gara che si risolveva in parecchi minuti e non in secondi. Non potevo sbagliare partenza e, se anche l’avessi fatto, avevo tempo sufficiente per provvedervi. Allora dovevo pensare soltanto a correre. Era una splendida giornata, stavo bene, tutto girava per il meglio durante il riscaldamento. Tutto sommato non dovevo dimostrare niente a nessuno: avevo fatto e mantenuto i miei progetti ed ero riuscita ad arrivare fin lì con i miei, seppur ridotti, allenamenti. Nessuno si aspettava niente da me, se non che portassi a termine la gara per accumulare punti per la squadra; in altre parole, i tempi dell’atleta erano passati, come dire: avevo già dato! Così lasciai alle altre il piacere di avere paura di me, io dovevo solo dare il massimo per quanto avrebbero potuto le mie

gambe, libera da condizionamenti mentali negativi di qualunque genere. Ho già accennato al grande potere che esiste nel binomio corpo-mente (cap. 1), alla capacità di condizionare le nostre prestazioni, sia in positivo che in negativo. A tutti noi è noto come certe volte la paura e la demotivazione ci blocchino le gambe e il cuore, impedendoci di esprimerci come vorremmo o costringendoci al ritiro quando, fisicamente, non avremmo alcun problema. Dovevo correre per il gusto di correre, senza tattica, senza pensieri consci che mi potessero condizionare. Dovevo ritrovare l'unione tra le percezioni mentali e le sensazioni corporee, anche perché, comunque mente e corpo vanno per conto loro anche se il pensiero cosciente riguarda la corsa. Pensare "Accidenti il ritmo è troppo forte" o "Oggi le gambe non vanno" significava influenzare negativamente ciò che il corpo stava sperimentando in libertà. Come dice Pietro Trabucchi, psicologo sportivo: *<Le gambe stanche fanno sentire la stanchezza alla mente, ma una mente stanca può fiaccare la migliore delle gambe>*.

Dunque 124 partenti di cui 15 donne, parto col pettorale n°2. Come al solito, per uscire dalla bagarre iniziale, il ritmo è piuttosto elevato, anche se in effetti si poteva evitare visto l'esiguo numero delle concorrenti; ma si sa, l'adrenalina va scaricata e questo sistema funziona! Vado anch'io, le falcate sono potenti e dopo circa 500 metri sono nel gruppetto delle prime quattro. La mia corsa però è troppo ampia e dispendiosa, così devo ritrovare quella solita, degli allenamenti. Mi assesto adattandomi alle sconessioni del percorso

e cerco di regolare il respiro per evitare di andare in affanno. Capisco anche che il ritmo per me è elevato: decido di fare la mia corsa e pian piano perdo terreno. Il mio pensiero scivola dentro di me, alla stregua di un controllo totale, mi isolo, non percepisco più nulla di quanto sta accadendo: rilassati, respira profondamente, controlla l'assetto di corsa, attenta a non scivolare, fai girare bene le gambe. Ed ecco che, al termine del secondo giro, ho riagganciato la terza. La mia attenzione ritorna alla gara.

LA CRISI. Il termine significa “passaggio” (dal greco) e quindi ha in sé la soluzione del problema: positiva o negativa. Ci può cogliere nel momento più inaspettato, ma generalmente manda segnali inequivocabili del suo arrivo tipo: non si riesce a mantenere l'andatura desiderata, non si è concentrati e alla minima difficoltà viene voglia di smettere, nulla funziona come dovrebbe.

Stavolta, dopo la partenza un po' veloce, avevo la sensazione che le gambe fossero più pesanti del solito ma, ovviamente, la velocità poi era calata per tutti e così mi sono ritrovata a stare bene: avevo bisogno di aria, che entrava senza difficoltà, perché le gambe girassero, e lo facevano senza che io ci pensassi. Trascorsi da poco i 10 minuti di gara, perciò quasi a metà, i sintomi della crisi però si stavano preannunciando, insieme alla fatica. In qualche modo dovevo distrarmi, decisi di non guardare più il cronometro, fissai l'attenzione sull'immaginario, pensando che, forse, tutti, all'arrivo, avrebbero atteso di vedere la mia falcata da

quattrocentista. Non potevo deluderli mostrando loro una corsa appesantita, allora era necessario da subito, mantenendo lo stesso ritmo, decontrarre la muscolatura delle spalle che, pensandoci, mi accorsi erano quasi bloccate. Cercai di effettuare un allungamento della colonna, quantomeno del tratto cervicale, ricercando l'oscillazione ottimale degli arti superiori, dopo averli fatti penzolare un attimo distesi lungo il corpo. Fatto questo bisognava poi cambiare il passo, renderlo più leggero e più potente: il tempo di appoggio al suolo doveva ridursi, mentre la spinta doveva essere evidente; provai dunque a cambiare ritmo, scattando, due o tre volte, per brevi tratti (10 – 15 m.), approfittando delle ripidissime e brevi discese del percorso, ritornando di seguito all'originale andatura.

Così facendo, alle spalle della terza, avevo percorso quasi un altro giro (circa 1 km), troppo! Perché avrei dovuto centellinare l'energia o risparmiarla? Ero lì per dare il massimo, così sulla salita che, nel circuito, precedeva il traguardo, mentre una folata di vento si scagliò su di me, sorpassai l'avversaria e cominciai l'inseguimento della seconda. Solo allora mi resi conto che in realtà il mio gesto scorreva fluido e spontaneo: l'aria entrava da sola, le gambe avevano quasi piacere a fare fatica e con pochi, semplici movimenti avevo rimosso la rigidità.

Mi accorsi che dentro di me si accese il fuoco della gioia: ero contenta di essere lì, in quel posto magnifico, e di poter correre, di nuovo, dopo sette anni dall'infortunio al crociato. Ero davvero

fortunata: volevo arrivare al traguardo sfinita, cominciai la progressione. Lo spettacolo naturale di fronte a me era splendido (fotogramma 4): una breve apparizione del sole caldo di fine autunno, sullo sfondo del paesaggio toscano, dava ad ogni cosa una parvenza di esistenza dolce ed eterna, l'aria leggera, piena del tipico profumo della pineta, apriva ogni speranza. Un paesaggio ed un momento incantati: forse, ad averla chiesta, anche una magia sarebbe stata possibile.

Poco più di un migliaio di metri mi dividevano dal traguardo. Potevo vedere e sentire i colleghi della mia squadra che mi incitavano con un calore degno delle peggiori tifoserie calcistiche.

Di colpo, partì nella mia testa la colonna sonora degli allenamenti trascorsi, il ritmo incessante delle chitarre elettriche suonava dentro le mie orecchie e con esso l'adrenalina cancellava pian piano la fatica, sostenendomi nel portentoso finale. E' sempre successo così, dalla prima gara che feci a 7 anni: dove trovassi in gara tutta quell'energia dentro di me, quella che cercavo ogni volta negli allenamenti mediocri, non l'ho mai saputo. Mi dimenticai della quattrocentista ma mi ritrovai a correre leggera, sciolta, potente e, da come mi raccontarono, con una corsa veramente elegante.

RISULTATO FINALE. Terza al traguardo in 22'49" alla media chilometrica di 4 minuti e 40 secondi che, vista la pesantezza del terreno ed il tracciato impervio vale 4'30", assolutamente in linea con le previsioni.

Peccato aver lasciato il gruppo di testa, forse bastava crederci un po' di più e gettare il cuore oltre l'ostacolo ma, probabilmente non avrei comunque potuto competere, con questa preparazione, oltre il mio risultato. Tutto sommato avevo corso bene, ero soddisfatta, avevo distribuito progressivamente il percorso, tenendomi un arrivo strepitoso in continua accelerazione, che mi ha portato esausta all'arrivo: non avrei retto altri 50 metri!

Dopo una sensazione di malessere e spossatezza la crisi era passata, tutto procedeva per il meglio, l'unico limite era il $VO_2\max$, ma quello, si sa, si modifica solo con altri 6 mesi di duro allenamento.....e non è detto che non possa accadere.

Il mio risultato portò ben 13 punti alla squadra che, al termine, risultò la vincitrice dei 29° Campionati Italiani di Corsa Campestre riservati alle Polizie Municipali (fotogramma 1).



Fotogramma 4 (paesaggio toscano)

Capitolo 6

CONCLUSIONI

Il progresso travolge tutto, razionalizza, il progresso tarpa le ali alla fantasia. A questa spirale, insidiosa come una trappola, non sfugge l'arte della corsa. Nelle forme storiche, romantiche ed avventurose, il corridore di lunga lena si esprimeva in origine nella campestre, terreno di conquista per spiriti liberi, a cui un tracciato stava troppo stretto. Ormai a questi ideali sono state affiancate idee nuove nel corso dell'atletica moderna, una sorta di artifici naturali, come i "3000 siepi" o la corsa ad ostacoli ove le barriere sono goffe imitazioni di ardui passaggi naturali. Ma, di fatto e per fortuna, è lo spirito che anima i corridori-atleti (non solo atleti!) ad essere rimasto intatto ed inalterato.

La corsa, così come una qualsiasi altra disciplina sportiva, è una scuola fatta di rinunce, di fatica e di resistenza alla fatica. Quest'ultima è una parola che spesso, soprattutto con i giovani, si cerca di mascherare o di non pronunciare, ma che nella realtà rappresenta uno dei punti fondamentali attraverso i quali costruire una determinata mentalità, fatta di combattività, di temperamento, di coraggio e di fiducia in sé stessi. E' necessario saper imparare il gusto per la fatica e la soddisfazione che si ha attraverso essa, ed io, ancora una volta, ne sono stata capace, facendo crescere così dentro di me, un altro po' di consapevolezza e aggiungendo una tacca sul tracciato della saggezza, quella che non viene soltanto con il passare degli anni (e non è detto che sempre accada), ma che si acquisisce lavorando molto duramente, con coscienza e serenità, verso l'obiettivo che, in un determinato momento, ci sta a cuore (non solo a livello sportivo).

La stessa saggezza che ci fa apprezzare e dunque rispettare qualsiasi fatica che incontreremo sul nostro cammino e quella che ci aiuterà sempre a superare la stanchezza di un giorno o di una vita, la medesima che durante la gara ci faceva accelerare quando normalmente dovevamo rallentare, facendoci scovare una gran riserva di forza e di energia in noi stessi.

Imparato questo è facile poi trasferirlo in altri settori della nostra esistenza quando la situazione lo richiederà: all'inizio sarà forse difficile farlo, ma col tempo diventerà semplice riconoscere quella

“zona d’ombra” che a volte ci appare come un muro insormontabile, affrontarla e spingersi a poco a poco al suo interno.

Qualche volta succederà anche che sopravvaluteremo le nostre capacità e falliremo ma la costanza e la caparbia, compagne che abbiamo conosciuto in tante corse, giocheranno un ruolo importante dalla nostra parte.

Insomma, anche questa piccola avventura sportiva è passata e ancora una volta, tirando le somme, il bilancio è stato più che positivo ed esilarante; la gratificazione e la soddisfazione che mi ha regalato da quando, quasi due anni fa, decisi di affrontarla, sono indescrivibili, così tanto da farmi dimenticare tutti i sacrifici, le fatiche, i malesseri e i traumi dell’allenamento. Inoltre l’ingenuo stupore di percepire di nuovo, sempre più dell’atteso, queste sensazioni positive, è già stato gelosamente rinchiuso nel cassetto dei ricordi, insieme agli insostituibili flashback emozionali di questo appuntamento, pronti ad essere usati quando, nel quotidiano, il morale risulterà sotto la soglia di sufficienza.

Questo avvenimento mi ha fatto riscoprire ancora una volta l’entusiasmo delle piccole cose e la semplicità della vita, aggiungendo un po’ di pacatezza alla mia serenità e regalando coscienza al mio essere, cosa che succede a chiunque si sia dovuto confrontare con un qualsivoglia impegno fisico.

In un mondo in continuo mutamento è stato bello riscoprire invece che i sentimenti che animano gli atleti-podisti sono più che mai

inalterati, uguali a quelli delle generazioni precedenti: l'empatia sgorga da ognuno di loro.

L'agonismo e la determinazione contro l'avversario sono tanto più grandi quanto più, di esso, abbiamo rispetto e fiducia, sia per l'atleta che rappresenta e sia per l'uomo che dimostra di essere.

E' con l'ottimismo che nasce da questi incontri positivi che io riesco a far crescere dentro di me la speranza di un mondo migliore perché continuo a credere che dove si creerà un podista, sboccherà sempre l'entusiasmo e la lealtà.

Ed ora? Che ne sarà di me? Ho fatto il mio tempo? Appenderò le scarpette al chiodo?

Di sicuro gli anni buoni per impegnarsi a fondo ed emergere ormai sono passati: quando avrei dovuto crederci ed insistere forse di più, ma gli impegni scolastici (da coltivare per primi) non ne davano il tempo; quando la voglia di divertirsi e di stare insieme ai compagni di allenamento era più forte di un programma da finire; quando il cambiamento fisiologico dell'adolescente ha cambiato la mia corsa. Probabilmente se fossi stata seguita e spronata da vicino, come si usa fare ora, forse sarebbe andata meglio e le nuove tecniche di allenamento poi, mi avrebbero permesso ulteriori miglioramenti, evitandomi dei fastidiosi infortuni.....ma col senno di poi non si è mai arrivati troppo lontano!!! E, probabilmente, da qualche parte era stato scritto che doveva andare così.

Per la verità non ho ancora deciso cosa farò: ricordo bene di aver stipulato una sorta di contratto d'onore con le mie ginocchia (che

vorrei mantenere), ma non posso dimenticare cosa significhi una “crisi di astinenza”.

D'altro canto non posso nemmeno dimenticare quel progetto, da me ideato, grazie al quale potrei ritornare, il prossimo anno, con la squadra della Polizia Municipale di Milano, alle gare sull'anello di tartan, mia vecchia passione! Ovviamente niente più ostacoli, niente più salti.....ma forse ancora un 400 mi attende.

Di sicuro, per il momento, mi concederò un tranquillo periodo di scarico durante il quale tornerò a correre soltanto ogniqualvolta ne sentirò la necessità e con le modalità che riterrò più opportune, senza programmi né schemi, meditando sul mio futuro da corridore o semplicemente da podista.

Bibliografia.

- 1) Jeff Galloway. Il libro della corsa. Ed. Mediterranee. 1984
- 2) Heinz Schild. Jogging = Salute. Ed. Musumeci. 1980
- 3) Atleticastudi. Federazione Italiana di Atletica Leggera. Roma
- 4) E.Arcelli. Che cos'è l'allenamento. Ed. Sperling&Kupfer. 1995
- 5) E.Arcelli. Acido lattico e prestazione. Coop. Dante Ed. 1995
- 6) Jurij Verchosanskij. La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento. S.S.S. Roma. 1987

- 7) Autori vari. Mitochondrial enzymatic adaptation of skeletal muscle to endurance training. Journal of Applied Physiology. 1975
- 8) R. Di Natale. L'allenamento razionale. Ed. Mediterranee. 1983
- 9) Arcelli-Canova. Marathon training: a scientific approach. IAF. 1999
- 10) L.E. Morehouse – L. Gross. Massimo rendimento. S.S.S. Roma. 1992
- 11) Brooks. Lactate metabolism during exercise. J. Libbey Ed. 1987
- 12) Hannes Kratzer. Psicologia pratica per lo sport. S.d.S. Roma. 1998
- 13) Darey. Psicologia. Ed. Il Mulino. 1995
- 14) P. Trabucchi. Lucidità, lancetta delicata. Correre n. 206. Giugno 2001
- 15) Thibodeau-Patton. Anatomia & Fisiologia. C.E.A. 1999
- 16) Tabachnik – Brunner. Training. Coop. Dante Ed. 1992

Ringraziamenti.

Ai miei genitori che anche questa volta hanno tacitamente avallato l'impresa.

Al Professor Ennio Preatoni, per la fattiva collaborazione.

Al Professor Giorgio Rondelli, allenatore ufficiale, per la sua disponibilità e per i preziosi suggerimenti forniti.

Al Professor Emilio Bombardieri, per l'indispensabile supporto immateriale.

A Giovanni Madies per l'aiuto prestato durante gli allenamenti più difficili.

Agli IPM Giancarlo Casiroli e Giampaolo Botti, per i consigli informatici.

Al Comando di P.M. di Milano che ha partecipato alla manifestazione.

Ai miei insostituibili compagni di allenamento e fatica, per avermi sopportata.

Vigevano, 30/11/2002.