

Rigenera il tuo organismo... prima della gara

Nelle due settimane che precedono la gara ormai gli stimoli allenanti sono stati trasmessi al nostro organismo, adesso è il momento che diamo la possibilità al corpo di acquisire i benefici indotti con gli allenamenti di mesi e mesi, e rigeneriamo il nostro organismo per presentarsi il giorno della gara pronto e rilassato al tempo stesso. Per fare in modo di sovraccaricare ulteriormente il nostro organismo è importante gestire al meglio le due settimane di rifinitura prima della Maratona prendendo in considerazione in maniera molto più approfondita alcuni aspetti trascurati o limitati durante l'arco della preparazione atletica. Questi aspetti si possono classificare in :

1. Riposo ottimale;
2. Lavoro propriocettivo;
3. Postura e decompensazione;
4. Relax e massaggi;
5. Mental Training

Riposo ottimale: tutti quanti noi essere umani sappiamo che il sonno è fondamentale per rigenerare il nostro organismo, in quanto è durante le ore notturne ove l'azione di diversi ormoni (glucagone, GH) permette di ricostruire le fibre muscolari affaticate dalla giornata e dagli allenamenti quotidiani. Per tale motivo se il sonno è disturbato ed è limitato come tempo, tutto ciò non accade con la conseguenza che il giorno successivo presentiamo dolori e infiammazioni ovunque. Questo non ci permette di allenarci al meglio e soprattutto di non arrivare ben riposati il giorno della gara. Quindi i **consigli per migliorare la qualità del sonno** sono:

- **Addormentarmi sempre alla stessa ora** per permettere all'organismo un miglior adattamento, quindi il consiglio è quello di "staccare la spina" ogni giorno alla stessa ora, in quanto se per caso qualche giorno andate più tardi a dormire accumulate ore di sonno che non riuscirete mai a recuperare e con esse anche la stanchezza sarà sempre con voi;
- **Evitate serate "extra"**, se sapete che fra due settimane avete la Maratona iniziate a eliminare serate in discoteca, o fare tardi con gli amici, purtroppo a volte bisogna ridimensionare i propri impegni se ci si è allenati per prendere parte a una Maratona, altrimenti rischiate come ho menzionato precedentemente, di portarvi sempre un debito di sonno;
- **Evitate bevande alcoliche o contenente caffeina**, nelle settimane prime della gara evitate di addormentarvi bevendo una tazza di caffè o di tea verde, è preferibile scegliere qualche tisana rilassante, e drenante per fare in modo di depurarvi e rilassarvi maggiormente, e di eliminare un po' di scorie e tossine dal vostro organismo. Quindi banditi caffè e tea notturni;
- **Limitate il lavoro notturno**, fino a quanto è possibile evitate di andare a letto tardi per lavorare al computer fino all'ultimo minuto prima di addormentarvi, "staccate la spina" dal computer almeno 2/3ore prima di andare a letto... organizzatevi meglio la giornata e le settimane prima della Maratona per sbrigarvi i lavori nei giorni precedenti, e diluirveli poco al giorno, invece di rimare delle sere vicino al computer fino a tarda ora;
- **Organizzati la settimana**, è vero che nelle settimane di rifinitura prima della gara le sedute di allenamento si limitano al massimo, ma se prevedi di svolgere qualche allenamento impegnativo a ritmo gara e sei costretto a svegliarti all'alba, cerca di organizzarti la sera precedente per recuperare un po' di ore di sonno andando prima a letto, o organizzandoti con un pisolino pomeridiano per rigenerare l'organismo. Ormai è risaputo che a volte non è solo la quantità del sonno a fare la differenza, ma anche la qualità. Quindi anche solo 1ora di sonno pomeridiana farà sicuramente bene all'organismo.
- **Organizza l'ambiente**, sicuramente sono pochi coloro che nella stanza da letto hanno solo ed esclusivamente il letto, il più delle volte ci sono posizionate televisioni, stereo, computer, tutto ciò non fa altro che alterare la qualità del sonno. Quindi se durante la vita quotidiana dormite in queste condizioni, cercate nelle settimane prima della gara di cambiare ambiente, o di eliminare attrezzature che influenzerebbero il vostro sonno. Questo vale sia per la loro presenza e sia per il loro utilizzo prima di addormentarsi.
- **Meglio di giorno**, per un discorso di adrenalina sprigionata durante gli allenamenti è preferibile per quelle poche volte che ci alleneremo prima della gara, di allenarsi di mattina, perché di sera

avremmo difficoltà ad addormentarci, questo capita non solo per allenamenti intensi, ma anche per la classica seduta di fitness in palestra. Quindi vietato allenarsi in tarda serata.

Lavoro propriocettivo, come abbiamo evidenziato in altri articoli la propriocettività del nostro organismo non è altro che la capacità di elaborare informazioni inerenti al movimento umano, utilizzando gli organi sensoriali (propriocettori) che non fanno altro che segnalare i movimenti del nostro corpo. Senza entrare troppo nello specifico possiamo affermare che prima della gara (e non solo) è importante svolgere degli esercizi propriocettivi mediante le tavolette propriocettive, palline da tennis, trave di equilibrio. Tutto ciò non farà altro che migliorare quelle capacità propriocettive del nostro organismo, con un miglioramento della tecnica di corsa e della reattività dei piedi. Tutti gli esercizi vengono svolti a piedi nudi per rendere efficace ogni esercizio educando i recettori dei piedi. Quindi il consiglio nelle due settimane che precedono la Maratona è quello di dedicare del tempo agli esercizi propriocettivi, bastano anche soli 15'00 al giorno.

Postura e decompensazione, come ben sapete la corsa è un'attività ad alto impatto, e carichi ripetuti nel tempo possono portare il nostro apparato locomotore a degli "adattamenti/scompensi" dal punto di vista posturale, per tale motivo si necessita di riequilibrare il nostro apparato locomotore. Nelle due settimane che precedono la gara possiamo dedicare del tempo allo svolgimento di alcuni esercizi posturali e a delle manipolazioni ostepatiche per decompensare i muscoli e le articolazioni affaticati dalla preparazione atletica. Siccome sono esercizi all'apparenza semplici, ma che hanno bisogno di massima concentrazione e mantenimento delle posizioni, il consiglio è quello di svolgere queste sedute e manipolazioni nei giorni di riposo dalla corsa, e questo non sarà un problema visto che nelle due settimane di rifinitura si ridimensionano quantità e intensità di allenamento.

Relax & Massaggi, molti podisti purtroppo dedicano molto tempo agli allenamenti in strada, ma non hanno l'abitudine di recuperare energie fisiche e mentali mediante lo svolgimento di sedute di massaggi, idromassaggi, o qualsiasi altra metodica rilassante. Nelle settimane prima della gara l'obiettivo primario è dare una meritata "tregua" ai muscoli, alle articolazioni e alla mente, per tale motivo consiglio di programmare dei momenti di relax mediante massaggi sportivi, ayurvedici etc. Qualsiasi tecnica potrebbe andar bene per allontanare un po' di stanchezza muscolare, la cosa importante è cercare di limitare la pressione sulle gambe quando sono molto affaticate, a tutto ciò provvederà il massaggiatore, il quale saprà come comportarsi per allontanare un po' di fatica limitando i danni di un massaggio troppo energico. Comunque il consiglio è sempre quello di comunicare al massaggiatore/trice quando avete la Maratona e se vi siete allenati il giorno stesso o il giorno precedente.

Mental Training, un aspetto alquanto importante per correre una gara al top, ma molto trascurato dai podisti forse anche per il fatto che le conoscenze, e soprattutto le applicazioni non sono a portata di tutti, o meglio accantonati da molti perché considerati meno importanti della corsa vera e propria. Ma come tutti noi maratoneti sappiamo, la maratona la si corre con la mente oltre che con le gambe, e soprattutto gli ultimi chilometri della gara. Avere una mente lucida e vigile, forte e orientata all'obiettivo, sicuramente è un arma in più da sfruttare nei momenti di crisi e di difficoltà della gara. Per tale motivo consiglio nei giorni prima della Maratona di migliorare le potenzialità della propria mente, sfruttare la capacità di visualizzazione e immaginazione indispensabile per "correre mentalmente" i 42km. Prendere visione del percorso e analizzarlo mentalmente passo dopo passo fino a quanto non si è avuto la percezione di imprimere nella propria mente un'immagine positiva e vittoriosa della gara.

Quindi in consiglio è quello di programmare le ultime due settimane di preparazione per la Mezza Maratona inglobando anche dei periodi da dedicare allo sviluppo e miglioramenti degli aspetti su menzionati, dal riposo alla propriocettività, dalla postura al massaggio, dall'allenamento fisico a quello mentale.

Buona corsa a tutti!

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it