

COME SI ALLENANO I MASTERS.

Il calendario delle manifestazioni per le categorie "masters" sta diventando un importante impegno organizzativo per le federazioni nazionali ed internazionali, il fenomeno "masters" ogni anno si presenta in aumento, sempre più atleti veterani partecipano alle attività in pista regionali, nazionali ed internazionali (nel 2014 gli Europei di Smirne).

Dai primi anni 80 in cui l'attività dei "masters" veniva accolta con molta cautela e mal sopportata dall'aristocrazia atletica ai giorni d'oggi il movimento ha raggiunto numeri tali, dal 2000 al 2013 da 37.000 a 68.000 i maschi e da 5.000 a 14.000 le femmine, da far ripensare anche i più scettici, infatti una così alta richiesta di sport e una scelta comune voluta da migliaia di "vecchi e nuovi atleti" che esprimono il desiderio primario di divertirsi allenandosi e gareggiando tra loro, in competizione anche con i più giovani e la voglia di conoscere e di confrontarsi con i coetanei di altri paesi non ammette più ostacoli e pregiudizi perché anche questo è un aspetto importante per conoscere e praticare una sana attività sportiva che rappresenta un atto d'amore per lo sport e per l'atletica.

Ma chi sono i Masters?

Ex atleti che hanno ancora la voglia di allenarsi e competere o sedentari che dopo i 40/50 anni si guardano allo specchio e decidono di praticare quello sport che non hanno fatto oppure che non sono riusciti a concludere secondo le loro aspettative per varie ragioni, studio, lavoro, famiglia?

Alcuni esempi di ex atleti nazionali **primatisti Masters**:

| Maschi | | | | | |
|----------------|---------------------------|----------------------------|----------------|-------------|-------------|
| Età | Gara | Rec. | Cognome | Nome | anno |
| 50 | 100m | 11.27 | Longo | Mario | 1964 |
| 50 | lungo | 6.59m | Becatti | Gianni | 1963 |
| 55 | 100H Asta deca | 15.87 4.00m 7283 pt. | Indra | Hubert | 1957 |
| 55 | alto | 1,77m | Drovandi | Vittoriano | 1941 |
| 60 75 | triplo | 11.36m 09.81m | Bortolozzi | Giorgio | 1937 |
| 80 | Peso Disco martello | 12.99m 41.45m 46.04m | Rado | Carmelo | 1933 |
| Femmine | | | | | |
| Età | Gara | Rec. | Cognome | Nome | anno |
| 45 | Alto lungo | 1.61m 5,29m | Moroni | Costanza | 1969 |
| 45 | Martello | 43.19 | Tranchina | Maria | 1968 |
| 60 | Giavellotto | 29.71m | Amici | Giuliana | 1952 |
| 55 | 100 200 | 13.88 29.30 | Giannoni | Susanna | 1959 |
| 70 | Disco Martello | 27.18m 33.69m | Fancello | Maria Luisa | 1943 |

Un po' tutto è vero ma non molto importante, mentre importante è la condivisione della scelta di fare sport con la dovuta attenzione!

Questi nuovi atleti hanno veramente la capacità di programmare la loro attività sportiva in base ad una giusta e razionale progressione o si avventurano senza alcuna prudenza? Bisogna stare molto attenti, avere le giuste conoscenze ed essere ben consigliati per non sbagliare subito ed incorrere in dolori improvvisi, problemi muscolari e rischi ben più gravi per la salute.

Il principio della gradualità dell'allenamento deve essere la base iniziale.

Le finalità non possono essere solo quelle agonistiche ma le esercitazioni, le attività di allenamento e di gara devono mirare prima di tutto al divertimento ed al sentirsi bene, ossia mantenere quel benessere organico, funzionale e strutturale tale che rappresenta non solo lo scopo salutistico ma anche quello dell'aver piacere e soddisfazione delle risposte del proprio corpo con ripercussioni ed influenze positive particolarmente sotto l'aspetto mentale. Inoltre da non dimenticare l'importante aspetto sociale, ossia la possibilità d'incontrare e conoscere altri coetanei durante gli allenamenti e durante le gare, il piacere d'incontrare vecchi amici, di fare anche nuove amicizie che spesso si allargano all'intero famiglie.

Quindi la motivazione alla pratica atletica in età matura ha come scopo principale il divertimento di praticare un'attività sportiva con piacere senza cercare la prestazione assoluta ma con l'impegno di partecipare agli allenamenti ed alle gare con la sana determinazione d'impegnarsi con tutti se stessi per il raggiungimento di una giusta possibile performance agonistica.

Gli allenamenti dovranno essere tali da coinvolgere il binomio mente-corpo secondo una giusta ed equilibrata progressione che tenga nella dovuta importanza il giusto equilibrio tra gli allenamenti razionali, ossia senza incorrere nel rischio di esagerazioni che porterebbero all'inesorabile perdita della salute, al recupero, all'abbandono momentaneo o definitivo dell'attività.

Come in tutte le attività sportive è necessaria una prima visita medica che attesti l'idoneità e successivamente un continuo rapporto con il medico stesso per far in modo che tale attività sia sempre sotto controllo, valutata e seguita da persone qualificate, infatti anche gli allenamenti sul campo dovrebbero essere seguiti da tecnici affidabili di provata esperienza didattica e capaci di riconoscere le reali possibilità delle persone che hanno di fronte in modo tale da saper ben dosare gli allenamenti ed i periodi successivi di recupero organico e funzionale.

A tal scopo vorrei accennare al numero di sedute settimanali possibili per la preparazione di un master, è intuibile che tanti sono i fattori interessati e determinanti come l'età, le condizioni fisiche generali, il tempo disponibile, il lavoro quotidiano, la specialità scelta, le motivazioni.

Quanto sopra evidenzia una vasta variabilità negli allenamenti settimanali, in assenza di gare, se le attività lavorative lo permettono, l'allenamento può essere possibile anche tutti i giorni ma con un programma di lavoro differente sotto l'aspetto quantitativo e qualitativo per permettere il giusto recupero psicomotorio dell'organismo.

Altrimenti quattro sedute la settimana, tre sedute la settimana di un'ora e mezzo ciascuna, ad esempio così presentate:

4 sedute: Lunedì, Martedì, Mercoledì riposo, Giovedì, Venerdì, Sabato e Domenica riposo.

3 sedute: Lunedì, Mercoledì, Venerdì, gli altri giorni riposo.

La seduta di allenamento deve rappresentare un momento importante della giornata dove la motivazione spinge a praticare le varie esercitazioni d'allenamento con lo scopo principale di prepararsi progressivamente ad un'attività sportiva interessante che asseconi il desiderio di muoversi e star bene senza entrare in un ambito di troppo eccessiva fatica.

Gli allenamenti non potranno essere gli stessi di quando eravamo giovani, ma rapportati agli attuali standard organici, anche le tecniche esecutive saranno rapportate

agli attuali potenziali e non solo diminuendo le distanze di corsa, altezze e distanze degli ostacoli, peso degli attrezzi, ma adeguando anche il tipo delle esercitazioni sotto l'aspetto della progressione dinamica ed il numero delle ripetizioni di corse, salti e lanci.

In conclusione credo che l'attività dei "masters" sia un'attività importante che deve essere ben valutata, studiata e debitamente seguita dalla Federazione non solo sotto gli aspetti organizzativi ma anche metodologici per dare i giusti approfonditi suggerimenti basati possibilmente su presupposti scientifici.

Renzo Avogaro

PROGRAMMA INTERVENTI SEMINARIO

1. Valutazione dell'involuzione dei risultati all'aumento dell'età

Prof. Renzo Avogaro

Fiduciario Tecnico Regionale

2. Relazione sugli aspetti medici

Dott. Maria Letizia Bartolozzi

UOC Neurologia – ASL 11 Empoli

Atleta Master Senior 45

3. Consigli d'allenamento per gli atleti della categoria master

Prof. Maria Luisa Fancello

Docente Scienze Motorie Firenze

Atleta Master Senior 70

Primatista italiana Master Senior 70 lancio del martello e lancio del disco