



SETTORE MARCIA: indicazioni per la ripresa allenamenti post lockdown

Evidenziamo l'importanza di usare cautela nel riprendere l'attività motoria e l'allenamento specifico di Marcia, nelle varie realtà nazionali.

Qui di seguito fissiamo i punti fondamentali per agevolare una ripresa del lavoro, al fine di evitare la possibilità di infortunio dopo un lungo periodo di stop dovuto al lockdown:

- 1 Prima di iniziare a marciare si consiglia un pre-riscaldamento (mobilità, leggero allungamento, andature);
- 2 Iniziare delle sessioni di marcia con brevi distanze e suddivise tra mattino e pomeriggio, per evitare sovraccarichi;
 - 2.1 Chi non ha marciato per tutto il periodo di lockdown: iniziare con una sola sessione di marcia al giorno e la seconda mirata al lavoro di sostegno;
 - 2.2 Per chi ha marciato sul Tapy o su brevi tratti di strada: suddividere il volume di lavoro in due sessioni di marcia nell'arco della giornata;
- 3 Le prime 3 settimane marciare a ritmi lenti (in particolare modo per chi non ha potuto mai marciare);
- 4 Eventualmente, chi avesse la possibilità di fare una salita con una lieve pendenza, inserirla a marcia lenta dopo 2 settimane di allenamento svolto su percorsi in piano;
- 5 Lavorare con il cardiofrequenzimetro su frequenze cardiache basse o utilizzare la scala di Borg (con un indice di affaticamento che non vada oltre il valore 3-5). Nella prima settimana un valore di 3, nella seconda tra 3/4 e nella terza tra 3/4/5. E' consigliabile utilizzare la scala di Borg anche quando si inizierà a intensificare i lavori con ritmi più sostenuti - cercando di non affidarsi troppo al cronometro;
- 6 Fare sempre un lieve defaticamento dopo ogni singola sessione di lavoro;
- 7 Prestare particolare attenzione agli esercizi posturali e di scarico;
- 8 In alternativa alla figura fisioterapica, farsi consigliare dal proprio fisioterapista quali mezzi/metodi usare per ritrovare decontrazione muscolare e prevenire possibili infiammazioni tendinee o legamentose;

- 9 Per chi non ha marciato per tutto il periodo di lockdown: immaginare di fare una ripresa dopo una stagione agonistica terminata (avendo maggiori attenzioni perché lo stop questa volta è stato più lungo) o dopo una lunga pausa per infortunio;
- 10 Riorganizzare gradualmente gli orari del sonno, colazione, pranzo, cena e degli allenamenti;
- 11 Mantenere le motivazioni in linea con il tipo di lavoro che si svolgerà nei vari periodi di ripresa (non affrettare la ripresa);
- 12 Fare sempre attenzione, nella sessione di marcia, al distanziamento sociale con l'allenatore e con le persone che si incontrano sul percorso d'allenamento (mettere in condizione l'atleta di rifornirsi di eventuali gel/ acqua/sali prelevandoli e depositandoli per conto proprio).