



INDICAZIONI PER UN LAVORO DI SOSTEGNO E MANTENIMENTO

Settore marcia

Per prima cosa è indispensabile non fare errori. Non preoccupiamoci di vivere una 'condizione diversa', temendo di "buttare" via tutto il lavoro fatto a causa di qualche giorno di relativa e forzata inattività. Questa condizione ci porta spesso ad assumere comportamenti sbagliati e ad operare a caso.

Cambiare repentinamente le abitudini di allenamento, improvvisando, porta quasi sempre al rischio di infortunio.

Quindi è fondamentale affidarsi alle esercitazioni conosciute e approcciare con attenzione e gradualità le novità, attenendosi alle indicazioni che troverete di seguito, ma adeguando tempi e carichi alle capacità dell'atleta.

Per gli atleti più evoluti è consigliabile suddividere il lavoro in due sessioni di allenamento giornaliera, con una seduta di condizionamento metabolico e tecnico (punto 1) e una con lavoro di supporto (punti 2 e seguenti).

1. Indicazioni principali per il mantenimento organico e tecnico:

Questo è il lavoro principale del marciatore, perché contiene generalmente tutti i condizionamenti metabolici, ma ha una grandissima componente di sollecitazione tecnica e di forza (il gesto nella marcia si allena marciando...). In questo periodo è quindi importante mantenere alto il più possibile, utilizzando gli spazi e le attrezzature che abbiamo a disposizione, lo sviluppo della componente aerobica, aumentando però in maniera decisa le esercitazioni complementari, in modo da compensare il più possibile la mancanza della 'strada'.

- Lavoro con tapis roulant, ellittica, cyclette, speedbike (avere un approccio al lavoro graduale e incrementare i vari livelli di difficoltà in maniera armonica). Con questi attrezzi 'casalinghi' possiamo naturalmente riprodurre i mezzi di lavoro abituali. Naturalmente il lavoro principale è quello di resistenza, con allenamenti estensivi. Anche lavori medi, variati e frazionati sono comunque

consigliati. Attenzione però a non esagerare con i carichi per non andare ad intaccare le difese immunitarie!

- Marciare, per chi avesse un breve tratto di asfalto in cortile o sotto casa (100-200m);
- Allunghi di marcia alternati ad andature di marcia;
- Simulazione di marcia sul posto davanti a uno specchio;

2. Indicazioni per mobilità articolare:

Lo sviluppo della mobilità articolare, che è alla base della fluidità di movimento del marciatore, influisce moltissimo sull'economicità del gesto e tende a diminuire stando per molte ore fermi, come succede a molti in questi giorni per motivi di studio o di Smart Working. Pertanto è meglio approfittare del molto tempo libero e, ad esempio, effettuare esercizi nei momenti di svago (lettura, televisione ecc.)

- esercizi di mobilità statici o dinamici;
- mobilità specifica per il bacino;
- andature specifiche di marcia (ad esempio camminate a braccia ferme o i classici 'esercizi messicani')
- esercizi con elastici per arti superiori e inferiori;

3. Indicazioni per lavorare sulla propriocettività:

Queste attività giovano soprattutto per mantenere in buona efficienza le strutture tendinee e legamentose, sollecitate in questo periodo dalle tante esercitazioni di forza o dagli esercizi tecnici eseguiti su superfici dure... Aiutano inoltre a mantenere attiva la componente neuromuscolare e la capacità di adattamento, che sono fondamentali per non instaurare posture e automatismi scorretti (tipici dei periodi di fermo forzato), che rappresenterebbero un grave pericolo alla futura ripresa dei normali allenamenti. Le stesse indicazioni valgono anche per le attività di Core-Training e per gli esercizi di ginnastica posturale.

- esercizi specifici con tavolette, pedane, cuscini, bosu;
- lavoro con i piedi, afferrando sfere, matite, fazzoletti e altri piccoli oggetti e spostandoli in due punti differenti;
- in equilibrio in appoggio monopodalico, lanciare una pallina contro il muro, variando anche la base di appoggio;
- camminata su piano instabile (per esempio pedane, cuscini o basi che si deformano);

4. Indicazioni per lavorare sul "Core-Training"

- esercizi con la fit-ball;

- esercizi su panca piana e inclinata;
- esercizi a corpo libero;

5. Indicazioni posturali:

- esercizi statici al muro lavorando nei vari angoli di allungamento;
- esercizi sdraiati a terra a in posizione supina, assumendo vari atteggiamenti degli arti superiori e inferiori, o, nella stessa posizione, traslocazioni in appoggio sulle creste iliache e sulle scapole (metodo Feldenkrais).
- esercizio utilizzando il Foam Roller o una coperta arrotolata. Sdraiarsi supini a terra appoggiando la colonna dalla testa al coccige sulla coperta, braccia distese a terra e gambe alzate su una sedia, piegate a 90 gradi (Feldenkrais);
- Esercitazioni posturali alla Pancafit
- Lavoro allo specchio con vari attrezzi (elastico o bacchetta) anche imitando il gesto della marcia.

6. Indicazioni per la forza:

Riguardo il condizionamento muscolare bisogna lavorare sul versante della forza generale, utilizzando principalmente le esercitazioni di forza resistente, ma si deve anche e soprattutto sviluppare e mantenere su buoni livelli la forza specifica, legata al gesto... Quindi, dove possibile, cercare di utilizzare movimenti e attività che riproducano, con un certo sovraccarico, la specificità della marcia.

- circuiti generali di forza già utilizzati dalla gran parte dei marciatori;
- andature di marcia specifiche per migliorare la fase spinta
- lavoro con l'ellittica, simulando il movimento del bacino nella marcia e distendendo il ginocchio in fase di spinta;
- lavoro in piedi con la cyclette, con gli stessi accorgimenti (basculamento del bacino e ginocchio disteso);
- marcia sul tapis roulant con leggera inclinazione o con traino (elastico);
- salite brevi di marcia o corsa sullo scivolo dei garage o su strada vicino casa;