



SETTORE MEZZOFONDO: indicazioni per la ripresa degli allenamenti in pista

Dal giorno 4 maggio inizia la Fase 2 in cui siamo autorizzati a poter riprendere gli allenamenti a livello individuale. La reintroduzione del carico allenante sarà una discriminante fondamentale per una ripresa agonistica serena.

La prima distinzione da fare e valutare cosa è stato fatto nel mese aprile calcolando il TRAINING LOAD.

COME SI FORNISCE LA SCALA DI BORG:

Ci sono vari metodi per calcolare il carico interno, nel nostro caso per praticità illustrerò quello più ecologico tramite la RPE.

La RPE, conosciuta meglio come scala di Borg, non è altro che una scala di autovalutazione in cui l'atleta quantifica la sua percezione di sforzo da una valutazione da 6 (minimo) a 20 (massimo). Vi sono altre scale con il solito scopo (CR10, CR100, VAS) ma per gli sport di endurance e consigliabile la classica RPE6-20

Il protocollo corretto da utilizzare per la scala di Borg richiede:

1. familiarizzazione della scala RPE 6-20
2. somministrare la scala 30' dopo che sia finito la seduta di allenamento
3. non essere influenzati da compagni d'allenamento durante l'autovalutazione

Una volta che nel nostro diario abbiamo anche la RPE potremo facilmente calcolare il training load (TL).

Scala di Borg o RPE (rate of perceived exertion):

6	-
7	molto, molto leggero
8	-
9	molto leggero
10	-
11	piuttosto leggero
12	-
13	leggermente faticoso
14	-
15	faticoso
16	-
17	molto faticoso
18	-
19	molto, molto faticoso
20	faticosissimo

Il TL non è altro che il prodotto tra la durata della sessione di allenamento espressa in minuti per il valore di RPE registrato.

ESEMPIO:

durata allenamento: 80' RPE: 14

Calcolo TRAINING LOAD (TL) = $80 \times 14 = \underline{1120 \text{ UA}}$

Una volta calcolato le unità allenanti delle settimane precedenti avremo un'idea del carico interno del ragazzo durante la Fase 1, in questa Fase 2 l'obiettivo sarà reintrodurre progressivamente la proposta di carico fino ad arrivare ad allenarsi a pieno regime.

Non c'è una legge matematica esatta che ci dica di quanto progredire settimanalmente in termini di TL; un incremento tra il 10% e il 20% potrebbe essere un giusto compromesso, mentre sappiamo che incrementi maggiori del 50% potrebbero essere fattore di rischio per l'infortunio.

Ricordiamoci che il primo obiettivo con l'atleta sarà quello di ricostruire una routine quotidiana con stili di vita sani ed equilibrati tipica degli sportivi, quindi inutile accelerare i tempi di ripresa in questa fase.

STRATEGIE SU COME REINTRODURRE IL CARICO SUL PIANO METABOLICO:

La prima settimana di rientro avrà come unica prerogativa quella di un rodaggio meccanico alla corsa.

Nella seconda settimana post lock-down sarebbe opportuno eseguire un test metabolico così da valutare la condizione dell'atleta al rientro in campo.

Una volta fatta la dovuta valutazione, la corretta progressione nella reintroduzione del carico sarà:

- Incrementare il volume con stimoli prettamente aerobici
- Incrementare l'intensità
- Mantenere bassa la densità nel microciclo di lavoro fino a quando non sapremo con certezza quali potranno essere i futuri impegni agonistici dell'atleta.

STRATEGIE SU COME REINTRODURRE IL CARICO SUL PIANO NEUROMUSCOLARE:

Anche in questo caso la discriminante sarà data dall'attività che l'atleta è stato in grado di fare nel mese di aprile.

Essendo gli aspetti neuro-muscolari fondamentali nella nostra disciplina ma allo stesso tempo traumatici utilizzare una corretta strategia di reintroduzione in funzione a ciò che è stato fatto nell'ultimo periodo riduce notevolmente il rischio di infortuni.

Nell'immagine seguente è riportata la scala di stress meccanico in funzione alle attività proposte; quindi ad esempio, se un atleta ad aprile ha potuto fare solo bike in casa potrebbe essere opportuno iniziare a correre su superfici morbide.



GESTIONE DEL CONDITIONING

Durante il periodo di Lock-Down molto probabilmente i nostri atleti si saranno concentrati particolarmente su tutti gli aspetti di conditioning (core-training, mobilità articolare, propriocettività, etc).

Sfruttiamo questa buona abitudine per far sì che questa usanza rientri nella routine dei nostri atleti. Il settore tecnico nazionale ha organizzato delle lezioni telematiche per gli atleti di interesse nazionale, tali corsi saranno fruibili a tutti sul sito federale sotto la voce di AtleticaViva.

GESTIONE FISIOTERAPICA E AUTOTRATTAMENTO

Durante questa Fase 2 gli studi fisioterapici potranno essere agibili ma con severe restrizioni e probabilmente sarà impensabile per molti dei nostri atleti farsi seguire con regolarità.

Poiché molti già posseggono il foam roller, di seguito vi illustro i criteri base su come ottimizzare un auto-trattamento:

- il trattamento fasciale con Foam Roller deve avvenire distante dalla seduta di allenamento (almeno 4 ore)

- lavorare almeno 1' per ogni sezione corporea, nel caso di grossi gruppi muscolari degli arti inferiori è consigliabile suddividere il distretto in più porzioni di circa 15 cm.
- La pressione deve essere progressivamente maggiore nel rispetto del dolore.
- La frequenza della rullata deve essere all'incirca di 2 Hz (2 movimenti al secondo)