

# L'allenamento dei veterani

lunedì 27 aprile 2015

Quanto esposto in queste pagine è ricavato dall'esperienza fin qui acquisita dal sottoscritto nella sua attività sportiva, sono dei semplici consigli rivolti ai master, o veterani, che praticano la corsa nelle distanze del mezzofondo e mezzofondo veloce.

## L'allenamento dei veterani

Sono dell'idea che un veterano che svolge anche attività sportiva agonistica e quindi non solo per la buona salute, non deve andare forte oggi, ma bensì poter correre il più a lungo possibile negli anni a venire; questo è da sempre il mio obiettivo.

Per un podista amatore o un veterano agonista, che pratica una sola attività sportiva, in questo contesto la corsa, durante l'attività inevitabilmente possono verificarsi degli squilibri muscolari ed articolari che facilmente possono degenerare in lesioni se non si ha la prudenza, anche negli allenamenti, di prevedere sempre una progressione nell'esercizio fisico e tempi sufficientemente adeguati per il recupero ed il riposo, che diventano così parte integrante e non secondaria dell'allenamento del veterano.

Come è noto il prevenire è sempre meglio del curare, ma molti, troppi, non sanno rallentare o fermarsi in tempo quando il fisico manda i primi segnali di squilibrio, ma continuano l'attività imperterriti confidando che il risentimento o dolore passi come per incanto. La parte più sensibile di un atleta, i muscoli, mandano per tempo dei segnali di dolore, appesantimento, stress, ecc., i tendini e le articolazioni, no! quando emettono un segnale, il danno, anche se minimo, è già stato fatto.

E bene rivolgersi di ad un esperto osteopata, massaggiatore o fisioterapista di fiducia per dei controlli ciclici della propria condizione fisica, indipendentemente dai momenti di bisogno, io ci vado circa ogni 3 mesi (e 15 gg. prima dei più grandi appuntamenti agonistici) e vi assicuro che minimo una contrattura o inizio di risentimento muscolare lo trovano, inoltre, con il trattamento, ti rilassano le eventuali parti appesantite dai carichi fatti in allenamento.

A molti amici spesso ho detto che è mia convinzione che l'ottenimento di buoni risultati sportivi passa principalmente dal buono stato di salute, protratto nel tempo il più possibile, che ti consente di continuare ad allenarti senza interruzioni per parecchio tempo. Nel caso dei veterani il fatto assume particolare valore perché anche uno stop di 15 gg. porta ad uno scadimento di forma significativo e la necessità di ritornare indietro con i programmi di allenamento, altrimenti si rischia l'infortunio. Ho potuto riscontrare che moltissimi hanno fretta di riprendere l'attività non considerando l'avvenuto imprevisto, riprendono gli allenamenti da dove erano arrivati o addirittura li intensificano per recuperare il tempo perduto, commettendo il più grande errore che possono fare andando incontro, quasi sempre, ad un infortunio ancora più serio di quello appena superato. La migliore prevenzione dagli infortuni si ottiene aumentando progressivamente i carichi negli allenamenti e non richiedere mai al nostro fisico quello per cui non è ancora stato preparato.

Come già detto, ma è meglio ripeterlo, la buona condizione fisica, si raggiunge meglio e prima, non avendo per lungo tempo problemi fisici. Avere la sensibilità di riconoscere i segnali che il proprio fisico dà è una qualità che penso tutti abbiano, ma solo pochi la riconoscono o accettano e si fermano in tempo per risolvere il problema.

La prevenzione dagli infortuni passa per una buona preparazione fisica, che con una buona ed adeguata alimentazione e regolarità nel sonno, contribuirà a rendere più veloce e facile il recupero muscolare, in particolare in quella parte della stagione dove è richiesto un maggiore impegno fisico e dove si è più a rischio d'infortuni.