



Comune di Rovereto

edizione speciale roverunning training

3/2013

Editoriale

Federico Schena Professore di Scienze dello Sport Università di Verona - direttore CeRiSM

Un editoriale con un taglio particolare, che non tratterà di tematiche scientifiche o di temi caldi dello sport ma della passione che la corsa è in grado di scatenare in molti di noi.

Mi confesso subito un 'runner non pentito' che è partito da ragazzo con i Giochi della Gioventù e poi è passato per tutte le categorie federali fino a diventare un frequentatore delle maratone e poi delle corsette domenicali con gli amici. Un percorso in discesa, o forse in caduta libera - qualcuno potrebbe pensare - dal training con i campioni (Bordin, Pizzolato) al jogging a 10 km/h.

Io non vedo invece alcuna contraddizione, vedo anzi una evoluzione comune a molte altre persone, a cui i momenti della vita hanno imposto di cambiare modi e tempi dello sport senza perder la gioia dello sport. Ma a tutti rimane la passione e la voglia di prendere le scarpette e, dovunque ti trovi, correre per qualche chilometro, magari di prima mattina o a notte fonda per assaporare il piacere di vivere fino in fondo il piacere della corsa. Questo è il volto bello dello sport.

Il progetto RoveRunning Training

Un progetto nuovo e stimolante per gli amanti della corsa, nato dalla collaborazione tra CeRiSM – Centro di ricerca sport, montagna e salute, il Comune di Rovereto e l'Urban Center. L'iniziativa si è sviluppata in una serie di allenamenti, che si sono tenuti tutti i martedì di aprile e maggio, con ritrovo alle 18 nella piazza del MART. L'iniziativa, gratuita ed aperta a tutti, ha raccolto 86 iscritti, 55% uomini 45% donne, età media 43 anni, 23 il più giovane e 70 il più attento. I partecipanti sono stati suddivisi in 3 gruppi di livello diverso, e l'iniziativa ha contato una presenza costante di 50 runners. Gli incontri, pianificati e condotti da esperti in tecniche e metodiche dell'allenamento sono stati divisi per tematiche: allenamento intervallato, intermittente, tecnica, forza, ritmo gara

Hanno fatto parte integrante dell'iniziativa quattro conferenze tenute da esperti del settore su tematiche riguardanti la corsa, delle quali vogliamo in questa edizione speciale del nostro magazine riproporvi i punti più importanti.

Momento clou in cui mettersi alla prova sarà la RoveRunning Race, organizzata da Comune, CeRiSM e Atletica Quercia. Il primo giugno la Notte Verde 2013, dedicata quest'anno alla terra, ospiterà all'interno del suo programma una gara non competitiva in notturna per le vie del centro cittadino; un momento suggestivo e ricco di emozione per condividere con tutta la città il percorso intrapreso e promuovere la corsa e lo sport.



nel prossimo numero

Roverunning training – le prime statistiche sull'iniziativa
La valutazione funzionale nello sci alpino – parte II
La propensione al rischio in ipossia

In collaborazione con



editoriale
news

Cosa e come mangiare per correre meglio

Alina Suder – Nutrizionista dello sport



Giornata alimentare se corri la sera

Colazione :

spremuta di arancia e mezzo limone con un cucchiaino di miele, pane integrale con prosciutto crudo, 2 fette biscottate con marmellata

the o caffè, latte

Spuntino:

banana o altro frutto della stagione, panino con formaggio tipo fontina trentina e foglia di insalata

Pranzo:

orecchiette o pasta corta con cavolfiore e parmigiano, olio extravergine d'oliva a crudo, insalata mista (pomodoro, insalata, carote) condita con olio extravergine d'oliva e limone, involtino di tacchino e spinaci al forno o petto di tacchino alla griglia, pane

Merenda:

una mela e 20g di noci

Cena:

patate lesse o pane di segala, bresaola o carne salada con rucetta e limone, olio extravergine finocchio tagliato sottile con scaglie di grana, pera al forno

Giornata alimentare se corri il pomeriggio

Colazione:

yogurt naturale con frutta fresca di stagione e noci

Un panino integrale con la confettura di frutta

Merenda:

Un frutto + 30/40 gr di grana
acqua

Pranzo:

Un bicchiere di centrifuga di frutta e verdure fresche, Pasta con tonno e pomodoro

Merenda:

Un frutto (se la banana allora almeno un ora prima), acqua

Cena:

Minestrone di verdure e legumi + grana

Carne cotta senza grassi

Patate lesse + un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, Macedonia di frutta fresca

Se corri la mattina presto, allora fai attenzione a quello che mangi la sera prima. La cena deve essere digeribile e completa di tutte le sostanze.

Prima della corsa bevi almeno un bicchiere di centrifuga di frutta e verdura preparata fresca e mangia 3 – 4 noci.

Quando torni completa la tua colazione con un panino con confettura di frutta, un bicchiere di latte o uno yogurt o un pezzo di formaggio. Non dimenticarti a mezza mattina di fare uno spuntino di frutta fresca (ad esempio una banana ben matura). A pranzo e cena pasti completi, ma non abbondanti. Durante la giornata bevi spesso acqua e a piccoli sorsi. Non servono bevande energetiche né, tanto meno, bevande con integratori. Basta consumare 5 porzioni di frutta e verdura (mista, meglio se di stagione) al giorno.

Il cibo è il nostro carburante, dipende dalla qualità e quantità che mangiamo, se il nostro fisico sta bene. Senza una buona preparazione, un buon e costante programma di allenamento non si ottengono risultati. Ricordate che mangiare bene aiuta a migliorare le vostre prestazioni e quindi a divertirvi correndo, NON DIMENTICATE !!

Per maggiori informazioni contattare l'autore: www.alinasuder.it, pagina facebook, info@alinasuder.it



La preparazione fisica nella corsa

Gianluca Vernillo – preparatore atletico

La teoria dell'allenamento risponde alla domanda sul perché ci si allena con la motivazione che, così facendo si va ad agire sull'organismo al fine di determinare in esso dei cambiamenti (i.e., delle modificazioni) tali per cui l'organismo stesso sia in grado di fornire una prestazione migliore. Di conseguenza, i cambiamenti indotti dall'allenamento sono il risultato della ripetizione organizzata e strutturata di esercizi fisici; ed ogni cambiamento è legato alla natura, intensità e durata dello sforzo dell'esercizio stesso.

È bene tener presente, tuttavia, che il nostro organismo deve rispondere all'obiettivo prefissato (i.e., il miglioramento della prestazione) con una serie di adattamenti dei diversi organi, sistemi, apparati che, sfortunatamente, non sono mai sincronizzati tra loro. Si parla, pertanto, di eterocronismo degli adattamenti per indicare le diverse 'tempistiche' che il nostro organismo ha nell'adattarsi al fine di ottenere una prestazione migliore (e.g., da giorni per alcuni tipi di enzimi muscolari ad anni per le dimensioni cardiache).



Partendo da questi concetti cardine, la preparazione fisica nella corsa si basa su un piano d'azione studiato per ottenere una condizione atletica ideale e che rispetta il sopracitato eterocronismo. Questo piano è definito *periodizzazione*, ovvero una ripartizione cronologica dei contenuti dell'allenamento ed una distribuzione particolareggiata dello sviluppo dei carichi nei diversi periodi. Questo non avviene casualmente, ma richiede precise conoscenze del funzionamento e della capacità d'adattamento dell'organismo e deve permettere all'atleta di esprimere appieno le proprie capacità di prestazione. La necessità di dover periodizzare l'allenamento nella corsa nasce dall'impossibilità di allenare contemporaneamente tutti i fattori legati alla prestazione, dalla necessità di garantire costantemente un buon rapporto tra allenamento e recupero ed infine per meglio seguire il normale andamento a fasi della 'forma fisica'. A livello pratico periodizzare l'allenamento nella corsa vuol dire scindere l'intero periodo di allenamento (solitamente finalizzato ad una manifestazione) in diverse proposte di allenamento definite: unità, sessione, microciclo, mesociclo, fase e macrociclo. Di queste le più importanti da dover tener presenti sono il microciclo (ovvero l'elemento fondamentale dell'organizzazione del training), il mesociclo (ovvero una struttura ciclica intermedia specifica per ogni periodo di allenamento) ed il macrociclo (ovvero il periodo complessivo di allenamento). Durante queste diverse fasi l'utilizzo dei mezzi e dei metodi (e.g., interval training, prove ripetute, intermittente etc.) finalizzati allo sviluppo della corsa dovranno essere ponderati in relazione proprio al periodo di allenamento a cui faranno riferimento (i.e., introduttivo, fondamentale, in preparazione alla gara, competitivo, di recupero).

Solo la corretta somministrazione dei diversi tipi di allenamento (e quindi la distribuzione dei carichi) unitamente alla definizione di obiettivi realistici da raggiungere permetterà uno sviluppo accurato ed armonico della prestazione nella corsa.

Riferimenti Bibliografici:

Correre è bello. E. Arcelli. Ed. Sperling & Kupfer, 2008

L'allenamento ottimale. J. Weineck. Ed. Calzetti & Mariucci, 2009

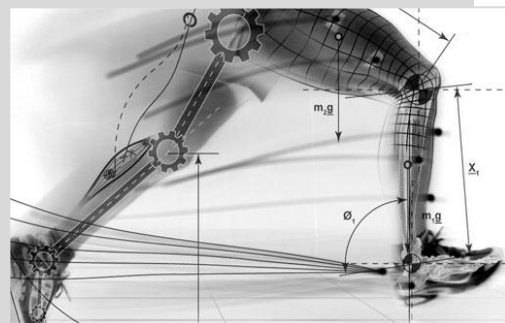
Per maggiori informazioni sull'argomento: gianluca.vernillo@univr.it

La biomeccanica della corsa e le calzature

Barbara Pellegrini – ricercatrice biomeccanica, CeRiSM, Università di Verona

Milioni di persone nel mondo praticano la corsa per fitness, controllo del peso, agonismo. Ogni anno una alta percentuale di corridori subisce degli infortuni, che sono primariamente attribuibili al sovraccarico. Lo studio dei meccanismi della corsa e degli effetti delle calzature sono importanti sia per il miglioramento delle prestazioni, è stato dimostrato infatti che sono strettamente correlati a fattori biomeccanici, sia per la riduzione degli infortuni, che hanno un alta incidenza nei corridori e sono primariamente legati a sovraccarico.

La corsa può essere descritta dal punto di vista biomeccanico, ovvero per quanto riguarda i movimenti e le forze interessate, come una successione di rimbalzi controllati. Il momento dell'impatto del piede al terreno è l'evento più importante, in tale istante l'energia cinetica si può accumulare nelle strutture muscolo tendinee, arco del piede, tendine di Achille, e venire rilasciata nella fase finale di spinta. La rapidità dell'impatto al terreno e la posizione del piede nella fase di impatto rivestono un ruolo importante sul sovraccarico delle articolazioni e sull'incidenza di dolori e infortuni.



In un articolo pubblicato nel 2010 sulla rivista Nature viene dimostrato come le calzature da running ammortizzino la forza da impatto ma che un'ammortizzazione pari o addirittura superiore è ottenuta da un appoggio di avampiede. Nello stesso articolo si evidenzia inoltre che in soggetti abituati a correre scalzi, l'appoggio del piede al terreno avviene naturalmente di avampiede. Tale postura permette di sfruttare le strutture dell'arco plantare, che sviluppate in millenni di evoluzione, agiscono come elemento naturale di ammortizzazione. Sebbene il nostro piede sia quindi naturalmente predisposto dall'evoluzione alla corsa a piedi nudi, l'abitudine dei giorni nostri ad indossare calzature fa sì che strutture e muscolatura non siano in grado di sostenere tale carico, se non adeguatamente e lentamente adattate.

Si è assistito quindi negli ultimi 30-40 anni ad un forte sviluppo delle scarpe da running, realizzate con profili e materiali studiati per ridurre forze di impatto e minimizzare eventuali difetti di appoggio del piede. possiamo identificare tre diverse tipologie di appoggio: la supinazione, in cui il piede appoggia con la parte esterna, caratteristica che di solito si associa ad un alto arco plantare, interessa una percentuale molto bassa della popolazione, mentre più alto, circa 50% è il numero degli iperpronatori, coloro che appoggiano eccessivamente la parte interna del piede, spesso presentano un arco plantare basso o un piede piatto e una rotazione esterna del piede. Tutte le marche di scarpe da running offrono diversi modelli, dalle ultraleggere e poco ammortizzate (categorie A0 o A1) adatte alle competizioni, alle scarpe con alti livelli di ammortizzazione (A3) e specifiche per la correzione del difetto di iperpronazione (A4). Queste ultime sono dotate di supporto dell'arco plantare per ridurre la "caduta del piede all'interno". Ricerche scientifiche condotte sull'incidenza di dolori ed infortuni non hanno però evidenziato un effettivo e significativo beneficio dall'utilizzo di tali calzature.

Riferimenti Bibliografici:

Biomechanics of sport shoes. Benno Nigg

Per maggiori informazioni sull'argomento: barbara.pellegrini@univr.it

