

RISCHI DA EVITARE E OPPORTUNITA' DA COGLIERE PER I GIOVANI NELL'ALLENAMENTO FORZATO A CASA

In questo periodo molti tecnici stanno contribuendo a condividere spunti per l'allenamento e preziose iniziative sono attive nei social, con molte proposte di allenamento alternativo nelle mura domestiche. È eccezionale, pregevole ed entusiasmante la presenza e l'incoraggiamento di questo spirito di collaborazione. Allo stesso tempo è importante che il **tecnico mantenga la centralità e la guida del processo di allenamento dei giovani della propria Società**, conoscendo l'attuale stato di preparazione, le abitudini, le reali competenze tecniche nello svolgimento delle sessioni abituali e soprattutto **le potenziali competenze tecniche dei giovani nell'apprendimento o utilizzo di gestualità che, per forza di cose, sono parzialmente nuove**. Infatti, tranne casi eccezionali, nessuno prima d'ora si era cimentato in situazioni analoghe di un periodo così lungo di allenamento in ambienti e libertà così limitati e su una popolazione così vasta. **Le conseguenze negative inattese potrebbero essere spiacevoli se non prevenute** e limitare i nostri giovani proprio quando potrà essere ripresa l'attività. Per questo motivo, prendendo spunto da alcuni confronti con i tecnici e monitorando molti atleti giovani, risulta necessario fare alcune considerazioni generali e preventive per possibili conseguenze negative o limitanti per il futuro.

Prima di tutto è utile ricordare quale dovrebbe essere **l'obiettivo del periodo**. Non è quello di costruire una prestazione ma quello di **mantenere l'atleta in condizione fisica buona, in modo da riprendere prontamente gli allenamenti quando possibile, evitando di incorrere nel rischio di infortunio proprio durante la ripresa, utilizzando l'allenamento per tenere gli atleti attivamente coinvolti e cogliendo la preziosa opportunità di sviluppare in questo periodo le competenze cruciali per lo sviluppo ma abitualmente poco stimolate per mancanza di tempo**.

È importante comunque svolgere una giornata molto attiva dal punto di vista motorio anche se limitati nelle mura domestiche, tenendo i locali sempre ben arieggiati. È un invito anche per i genitori, che nel difficilissimo ruolo educativo rappresentano un modello e una testimonianza. Questo periodo, anche se speriamo sia il più breve possibile, è comunque una finestra ampia rispetto al vissuto motorio dei nostri giovani e va preservato loro il diritto dello sviluppo motorio previsto. In questo e in tutte le indicazioni successive è cruciale il ruolo della famiglia, che può sostenere e far seguire le indicazioni del tecnico. È una fase in cui la collaborazione del tecnico e dei genitori in un lavoro di squadra può concretizzarsi e consolidarsi in modo proficuo anche per il futuro.

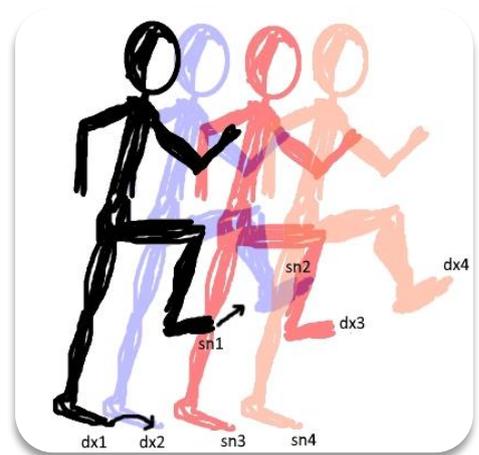
1. Evitare gli infortuni da sovraccarico

Tra le possibili conseguenze negative di un'errata attività si colloca al primo posto **l'infortunio da sovraccarico**, tra l'altro difficile da affrontare in questo periodo per la guarigione e la riabilitazione. L'infortunio può arrivare nella ripresa degli allenamenti, se non è stata mantenuta in questo periodo una buona condizione fisica, oppure può avvenire nel corso di questo periodo se si eccede nel carico. Siamo abituati ad associare all'infortunio da sovraccarico volumi o intensità globali eccessive ma più pericolose, perché subdole e parimenti dannose, sono i sovraccarichi per volume e intensità relativi e localizzati su alcuni distretti muscolari. Un gesto parzialmente nuovo ripetuto nel tempo, strumenti o mezzi nuovi o ambiente di lavoro non usuale possono provocare carichi eccessivi localizzati. Sono frequenti le possibilità di questo tipo nel corrente periodo, ad esempio:

- corsa sul posto, soprattutto se aggravata da eccessive sollecitazioni di rimbalzo elastico, per renderla meno monotona, con corda, saltelli, skip e altro, oppure aggravata dall'esecuzione su superfici dure come il pavimento di casa, creano affaticamenti eccessivi a tutta la muscolatura del piede che dopo qualche giorno non è più in grado di rispondere e proteggere legamenti e articolazioni coinvolte;
- esercitazioni che simulano la nuotata o hanno l'obiettivo di allenare in modo speciale o parzialmente specifico i muscoli coinvolti nel nuoto possono creare molto facilmente sovraccarichi sui muscoli delle spalle o quelli legati al mantenimento di posture inusuali;
- sessioni ai rulli per atleti poco abituati al ciclismo indoor possono implicare tensioni muscolari leggermente diverse rispetto alla strada nel corso di ogni singola rivoluzione di pedalata, aggiunte a posture statiche sulla bicicletta, che possono accumulare nel tempo affaticamenti e rigidità di varia natura;
- esercitazioni di preparazione fisica nuove o ripetute con maggiori densità e volume rispetto al passato creano facilmente sovraccarichi e rigidità muscolari

In questi casi è necessario dunque prendere importanti precauzioni, prima tra tutte evitare di proporre un carico maggiore di quello svolto abitualmente su un determinato distretto muscolare. Quindi se ad esempio il nostro giovane è abituato a fare una sessione a settimana di preparazione fisica non si può semplicemente raddoppiare il carico solo per il fatto che è l'unica cosa che possono svolgere in questo momento. Si possono però, con un po' di inventiva, raddoppiare le sessioni, aumentando di poco il carico e allungando le parti di mobilità e quelle meno invasive sui muscoli coinvolti. Allo stesso modo, non possono essere inseriti esercizi nuovi se non siamo sicuri del controllo sull'esecuzione. Si può iniziare però con esecuzioni molto semplificate e monitorate a distanza dal tecnico, procedendo molto gradualmente con una lunga fase iniziale di apprendimento. L'atleta si risparmierà un possibile infortunio e guadagnerà l'apprendimento di un nuovo esercizio.

Nel caso della corsa è necessario innanzitutto prevedere un tappetino morbido, anche un doppio strato con il tappeto di casa. Soprattutto bisogna alleggerire l'appoggio che non è più rimbalzato e pronunciato sull'avampiede ed è necessario interrompere frequentemente la corsa sul posto con movimenti dinamici che coinvolgono tutti gli arti ma senza rimbalzo. Per i più allenati ad esempio accenni di affondo, step up accompagnati e bilanciati con il movimento degli arti superiori. Per i meno allenati dei movimenti senza appoggio e senza rimbalzo o alternare a ciclismo sui rulli. È utile anche sostituire l'appoggio alternato con quello usato nell'andatura a doppio appoggio (figura) che è meno traumatica nell'esecuzione, da svolgere sempre limitando molto il rimbalzo elastico dell'arto teso, contrariamente a quanto si ricerca abitualmente nelle sessioni di tecnica.



Dopotutto l'obiettivo del periodo non è allenare la corsa ma mantenere gli stimoli tecnici e neuromuscolari caratteristici della corsa, senza farsi male.

Relativamente agli **esercizi muscolari specifici per gli arti superiori per il nuoto**, se non svolti abitualmente, la pericolosità deriva dal fatto che nella nuotata normale arrivano ai muscoli delle spalle le tensioni muscolari derivate dal bilanciamento, l'assetto e la presa che l'atleta riesce a trovare in acqua. Solitamente nei giovani non nuotatori le tensioni muscolari che i muscoli delle spalle sono abituati a gestire sono molto inferiori rispetto ad una sollecitazione diretta attraverso gli esercizi con gli elastici. In aggiunta se l'atleta non è molto

esperto è molto facile svolgere esecuzioni con angoli e dinamiche scorrette. È preferibile invece svolgere esercitazioni volte a stimolare la muscolatura del tronco anche in senso speciale per il nuoto, aggiungendo il controllo della gambata, facendo attenzione a non sovraccaricare la schiena e in particolare la zona lombare. Un tronco forte e un assetto corretto in acqua si tradurranno più facilmente in un aumento delle competenze natatorie. Molti giovani possono poi trarre profitto in questo periodo per imparare a controllare alcuni movimenti degli arti superiori, delle spalle e del capo nella respirazione che possono penalizzare molto la tecnica di nuotata. Propriocezione e mobilità quindi specifica per il nuoto più che sessioni di forza con gli elastici.

L'unico esercizio metabolico e muscolare apparentemente senza rischio è il **ciclismo svolto su una delle tante tipologie di rulli**. L'accortezza da tener presente in questo caso, se l'atleta non è abituato ad un uso frequente di rulli, è nel tenere conto sia della sensibile differenza delle tensioni muscolari applicate sui rulli rispetto alla strada nel corso della pedalata che della postura, maggiormente statica è contratta per lungo periodo. L'intensità muscolare dell'esercizio risulta maggiore a parità di tempo e nel corso della rivoluzione di pedalata, più o meno a seconda della qualità del rullo, i muscoli hanno fasi di rilassamento più limitate. Questo aspetto meccanico ha un'implicazione anche metabolica sul minore uso di acidi grassi liberi per il limitato tempo disponibile di perfusione muscolare, dando un ulteriore contributo all'esaurimento precoce. Inoltre, da non sottovalutare l'aspetto della postura che alla lunga può dare affaticamenti soprattutto alla schiena. È consigliabile quindi limitare la durata delle sessioni e anche il carico di intensità totale, diminuire la densità delle sessioni ad alto impatto muscolare e allungare i momenti di recupero attivo tra esercizi intensi all'interno della sessione.

Infine, al fine di limitare i rischi di infortunio da sovraccarico bisogna trovare il giusto peso e le corrette modalità di **esecuzione della preparazione fisica**. L'obiettivo, va ricordato, è rivolto a quando riprenderà la possibilità di allenarsi normalmente. In quel periodo vogliamo che i nostri giovani siano pronti fisicamente ad allenarsi e siano tutelati da infortuni dovuti a strutture non mantenute allenate. Sarà un periodo critico perché avremo i giovani e i tecnici motivati e vogliosi di recuperare il tempo perso. In quel periodo, mentre la parte muscolare ha tempistiche dell'ordine delle settimane per adattarsi al nuovo carico ed è monitorabile, la parte strutturale ha tempi molto più lunghi di adattamento e se non viene mantenuta attiva correttamente, tendini, legamenti e articolazioni possono dare brutte sorprese proprio quando è possibile fare ogni tipo di allenamento. L'obiettivo è raggiungibile molto facilmente in questo periodo e il rischio maggiore è quello di eccedere. Il carico globale di preparazione fisica non può superare del 15-20% quello che i giovani erano abituati a fare prima dello stop. Nel caso di giovani poco abituati a fare preparazione fisica o addirittura con lacunose competenze motorie è importante usare questo periodo partendo dall'apprendimento delle esercitazioni e dall'acquisizione delle competenze mancanti. In ogni caso, non bisogna esagerare con gestualità ed esercitazioni nuove ed introdurre nuovi esercizi gradualmente nel tempo e accuratamente monitorati con i video nell'esecuzione.

2. Salvaguardare la relazione tra la base e intensità.

Un aspetto erroneamente poco considerato in questo periodo è l'adeguato bilanciamento tra le zone di allenamento. **I lavori metabolici e muscolari più intensi hanno ragione di essere presi in considerazione solo su un'adeguata base**. Con le limitazioni attuali, gli spazi ristretti e i pochi mezzi di allenamento disponibili svolti in solitudine, è facile eccedere nelle sessioni intense e meno monotone trascurando le sessioni di fondo. Questo può portare a situazioni di sovraccarico indesiderato e ancora peggio a minare l'impianto di base, l'armatura sulla quale è costruita la preparazione, esponendo il giovane a limitate opportunità di sviluppo in questa stagione. È necessario quindi per il tecnico **armarsi di inventiva nel proporre sessioni estensive, con basso impegno metabolico e muscolare, che non siano troppo noiose**. Può essere utile trovarsi online per

svolgere sui rulli sessioni di fondo, a ritmo dove è ancora possibile parlare, oppure approfittare della sessione di fondo per guardarsi un film. Per mantenere e manipolare il corretto bilanciamento tra volume e intensità si deve operare anche sul versante intensità, regolando la densità e il volume delle sessioni intense. Un'ulteriore arma per il tecnico in questa fase è quella della **manipolazione delle sessioni ad alta intensità**. Visto che il giovane più di ogni altro atleta deve mantenere costantemente alti gli stimoli qualitativi, soprattutto a carattere neuromuscolare, si può raggiungere lo scopo, favorendo agli sforzi intensi prolungati quelli molto brevi e ben controllati tecnicamente e allo stesso tempo dilatando molto gli intervalli di recupero. È opportuno anche **limitare più del solito gli impegni ad intensità medie costanti**, che anche in tempi normali per il giovane hanno minore senso, ad eccezione della costruzione delle capacità mentali e di resistenza alla fatica. Sono preferibili variati ampi o progressivi, perché per le limitazioni attuali nelle intensità medie è ancora più difficile inserire quei compiti tecnici e quella diversità di stimoli di cui i giovani hanno sempre bisogno e si va ancora a incrementare il carico somministrato a fronte di carenti stimoli di adattamento, detta in modo brutale **si stancano molto e si allenano poco**.

3. Tenere sotto controllo le rigidità muscolari

L'inevitabile carico muscolare aggiuntivo di questo periodo, dovuto ad un incremento della preparazione fisica, a una bassa differenziazione delle esercitazioni e alla ripetizione di pochi gesti tecnici con posture più statiche produce un inevitabile aumento delle rigidità muscolari e posturali. Per cui una parte dell'allenamento che va sicuramente incrementata è quella relativa alla mobilità in tutte le forme più utili, da abbinare ad esercitazioni di controllo posturale sia in forma statica che dinamica. Le sessioni di mobilità devono far parte della routine quotidiana e il tempo dedicato a questi aspetti può essere di gran lunga aumentato rispetto alle abitudini precedenti.

4. Idratazione e integrazione calibrate per il lavoro a casa

Molti giovani sono costretti a svolgere le esercitazioni in ambienti chiusi e limitati per la ventilazione, per le caratteristiche di temperatura e umidità e per la qualità dell'aria. Inoltre, lo stare in casa 24h al giorno, combattere la noia e affrontare lo studio, possono alterare le abitudini alimentari, la quantità e qualità dei nutrienti ingeriti e gli equilibri interni. Con l'aiuto di un nutrizionista o un medico è opportuno fornire indicazioni ai giovani anche per la gestione di questi aspetti. Particolarmente importante è la cura dell'idratazione, in particolare nel corso delle sessioni di ciclismo che contribuiscono alla perdita di molti liquidi e sali minerali.

5. Favorire l'attivazione fisica quotidiana

Un altro aspetto da considerare è l'alterazione delle fasi attive e passive dal punto di vista motorio alle quali i nostri giovani erano abituati. Solitamente, tra scuola e allenamenti, erano abituati ad essere attivi nel corso di tutta la giornata, mentre ora probabilmente sono fisicamente attivi solo nelle sessioni di allenamento. Questo, oltre ad alterare gli equilibri li rende anche meno pronti a svolgere le sessioni di allenamento e purtroppo può rendere inefficaci gli allenamenti dal punto di vista degli adattamenti realmente indotti. Dal punto di vista dell'attivazione, alzarsi dopo ore di immobilità dalla sedia o dal divano per fare una sessione di preparazione fisica o di ciclismo indoor è ben diverso rispetto all'uscire da casa o da scuola per andare a fare la stessa sessione in palestra dopo essere stati attivi tutta la mattina. Di questo bisogna tenerne conto soprattutto nelle parti introduttive dell'allenamento. Inoltre, per quanto possibile è opportuno stimolare i giovani a fare altre attività anche al di fuori dell'allenamento.

6. Organizzarsi la giornata e il recupero

La prima percezione quando c'è stato l'obbligo di rimanere a casa è stata per tutti quella di avere molto tempo disponibile per gestire le poche proposte allenanti possibili. Poi si sono iniziati ad accumulare gli impegni con la scuola, gli incontri online e la struttura dell'allenamento è diventata via via più articolata e ricca di nuove proposte. Inoltre, un'importante competenza per i giovani è quella organizzativa e di responsabilità sul buon andamento del proprio processo di allenamento, coordinando risorse e disponibilità nelle numerose attività quotidiane. Per cui diventa fondamentale che l'atleta riprenda in mano questo aspetto, organizzando efficacemente il suo tempo e le attività da fare in uno schema settimanale e quotidiano, in parte fisso e in parte modificabile a seconda delle esigenze. Paradossalmente, tra le parti importanti da considerare in questo periodo c'è il recupero fisico e mentale, che va organizzato e a cui va dato uno spazio nell'ambito della routine giornaliera. Gli aspetti produttivi del recupero per l'atleta si concretizzano dormendo bene la notte, per cui a maggior ragione è necessario mantenere un'organizzazione e la routine quotidiana che favoriscano un efficace sonno notturno.

7. Cogliere le opportunità migliori

L'ultimo punto è probabilmente il più importante per i giovani. Nel processo di sviluppo la parte relativa allo svolgimento di sessioni condizionanti è solo una delle cose importanti. Nel Programma di sviluppo sono evidenziati i pilastri fondamentali del processo, che riguardano l'esposizione a opportunità di sviluppo di competenze essenziali per diventare atleti evoluti e poter tentare il salto verso l'alto livello. Tra queste ce ne sono diverse che è possibile stimolare e sviluppare in questo periodo e frequentemente sono quelle che limitano più di tutte nei giovani lo sviluppo delle capacità di prestazione. Ad esempio è possibile:

- stimolare l'apprendimento corretto di nuove esercitazioni e arricchire il bagaglio di competenze motorie;
- dedicare tempo e risorse agli aspetti della mobilità, della propriocezione, della consapevolezza sul gesto sportivo e inserirli in una routine consolidata da mantenere in futuro;
- approfondire e imparare a gestire gli aspetti personali relativi all'alimentazione, idratazione e integrazione;
- approfondire e imparare a gestire gli aspetti personali relativi al recupero e al rilassamento;
- imparare a gestire gli aspetti legati alla respirazione, sia per saper modulare gli stati di attivazione e rilassamento ma anche in senso prestativo, con lavoro sulla muscolatura respiratoria e sulla capacità di controllo delle frequenze e della meccanica ventilatoria e del diaframma, sia nel riposo che durante l'esercizio;
- Imparare con il proprio tecnico a riflettere sugli allenamenti, a saper dare feedback funzionali, a porsi gli obiettivi in modo corretto, a sviluppare una revisione del proprio allenamento e del proprio processo di sviluppo;
- approfondire le conoscenze e le competenze sugli strumenti di lavoro, dalla conoscenza della bicicletta alle modalità di trasmissione e connessione degli strumenti con le applicazioni per l'allenamento, sempre più ricche, articolate e potenzialmente utili;
- Imparare a gestire un diario di allenamento, funzionale per se stessi e per il tecnico, annotando in modo corretto e utile le sensazioni e trovando ricorrenze e suggerimenti, per stimolare la conoscenza di come il proprio corpo reagisce agli stimoli e quali sono le particolarità e le esigenze per una preparazione ottimale

Solo lo sviluppo dell'ultimo punto sarebbe un utilissimo contributo per riuscire ad essere sempre più responsabili e protagonisti del proprio processo di sviluppo, per poter utilizzare al meglio le competenze delle persone coinvolte e prime tra tutte quelle del proprio tecnico. Bisogna insomma evitare che la preoccupazione sulla mancanza di fare una serie di allenamenti, non ci permetta di vedere o di dedicarci alle cose importanti che abbiamo sempre pensato di dover inserire e per le quali non abbiamo mai trovato il tempo e le risorse per farlo. Chi riesce a perseguire questa strada avrà alla fine trasformato questo periodo in un'opportunità per procedere in modo molto più spedito nello sviluppo, quando sarà nuovamente possibile allenarsi e gareggiare normalmente.

Per ognuno degli aspetti citati nel presente articolo sarebbero stati utili esempi, video e immagini dimostrative, non inserite sia per non rendere lungo e pesante il contenuto, sia per il rispetto dei diritti di immagine e di privacy. Per ogni possibile richiesta di approfondimento è possibile contattare Alessandro Bottoni alla mail alessandrobottoni@fitri.it