



SERGIO MIGLIORINI

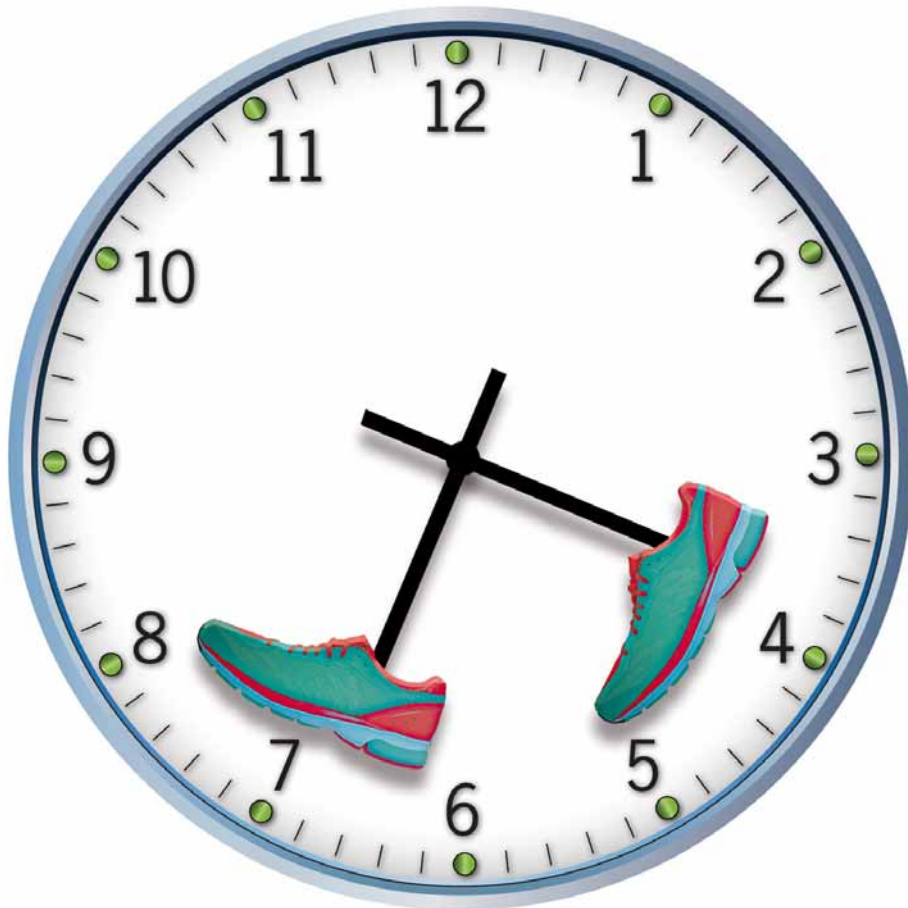
Check up

IL DOTTORE DALLA PARTE DI CHI CORRE



Previsioni del tempo

Ore, giorni, mesi, anni: ecco, in dieci domande e relative risposte, quali sono i ritmi che scandiscono le prestazioni e la salute dei runners



del fondo lento. Lavora molto con esercizi eccentrici e molleggi prima di affrontare un vero collinare. I tempi per il ritorno alle gare dipendono dal tipo d'infortunio e dalla gara che s'intende fare. In ogni caso, prima di schierarsi sulla linea di partenza è meglio effettuare almeno 4 settimane di lavoro estensivo e, dopo aver corso i primi lavori intervallati, si può ricominciare a gareggiare sulla distanza dei 10 km. Questa gara non va però affrontata "a tutta", ma come preparazione: corra al ritmo del fondo medio, finendo in progressione. Se le sensazioni sono buone e non hai problemi, la competizione successiva potrà essere una vera gara. Da evitare comunque le gare brevi, sui 5 chilometri, e ovviamente i trail.

4 D Come bisogna comportarsi in caso di dolore al tendine d'Achille?

R Spesso il dolore compare il giorno seguente a un lavoro o una gara e, così come i dolori muscolari ritardati (DOMS), scompare nel giro di una giornata. Se invece il dolore permane, il tendine è ingrossato e "crepita" nei movimenti della caviglia, oppure il dolore è localizzato all'inserzione sul calcagno e fa zoppicare anche durante il giorno, occorre sospendere la corsa anche per 15 giorni, ma soprattutto si deve consultare il medico specialista. Quando si rende necessario un intervento al tendine d'Achille, i tempi per la ripresa dipendono dal tipo d'intervento (osteotomia calcaneare, bursectomia, scarificazioni) e dal tipo d'infortunio. Comunque non si deve mai tornare a correre prima di un mese e preferibilmente è meglio attenderne due, impegnando questo tempo per effettuare una meticolosa riabilitazione e utilizzando il nuoto, la corsa in acqua e il ciclismo per supportare la ripresa.

5 D In caso di dolori post allenamento, dopo quanto va applicato il ghiaccio?

R Possibilmente subito. Applicalo appena puoi per almeno 10 minuti, proteggendo sempre la cute con un panno o un fazzoletto. Se in estate ti trovi in altura ad allenarti, va bene anche immergere i piedi nell'acqua gelida in un torrente di montagna.

1 D Quanto deve durare un buon riscaldamento?

R Almeno 15-20 minuti di corsa lenta, con esercizi di stretching e allunghi tecnici che precedono poi il lavoro intervallato o la gara. In inverno bisogna essere molto prudenti per la bassa temperatura esterna. Lo scopo del riscaldamento è quello di migliorare le qualità viscoelastiche dei muscoli e di preparare il sistema cardiocircolatorio e respiratorio all'impegno fisico.

contratture. Prima di dedicarti agli esercizi di allungamento effettua sempre un breve riscaldamento.

2 D Quanti minuti occorre dedicare allo stretching?

R Tutti i minuti che occorrono! Ogni atleta (e ogni muscolo) ha le sue esigenze. Bisogna ripetere gli esercizi più volte, con 5 o 10 ripetizioni per ogni esercizio, concentrandosi su quei muscoli che hanno tensioni e

3 D Una volta guarito da un infortunio, quando posso tornare a fare allenamenti di qualità e quando a gareggiare?

R È una delle domande che mi viene rivolta più di frequente. Non possono essere inseriti dei lavori intervallati di qualità in pista se prima non si sono svolte almeno 3 settimane di lavoro estensivo che prevedano gli allenamenti che vanno dal lento al veloce, la corsa in progressione e il fartlek lungo. Per quanto riguarda, invece, la corsa collinare, bisogna prima svolgere almeno 3 settimane di corsa in pianura e poi, se non ci sono problemi, si può affrontare al ritmo

6 D Dopo quanto tempo dallo sforzo ho il picco di elevazione delle CPK nelle analisi del sangue?

R Normalmente dopo 12 ore. Se trovi valori molto elevati e comunque oltre 400 anche dopo alcuni giorni dal lavoro, devi rivedere il tuo programma e i carichi di lavoro.

7 D Qual è l'intervallo ideale fra le analisi del sangue?

R Dipende dal livello dell'atleta e se esistono problemi di salute. Un mezzofondista o un maratoneta di livello internazionale le eseguono anche ogni mese. L'amatore deve effettuarle almeno una volta all'anno e, se si allena 3-4 volte alla settimana, anche due volte all'anno.

8 D Quante ore giornaliere dovrebbe dormire un runner?

R Dalle 6 alle 8 ore. Dormire è una delle parti più importanti del recupero.

Bisognerebbe anche rispettare gli orari e assicurarsi che il sonno sia ristoratore, evitando rumori o altro che possa disturbare il riposo. Quando si ha tempo è molto utile riposare mezz'ora o un'ora anche al pomeriggio.

9 D Dopo un lavoro impegnativo o una gara, quanto è bene aspettare prima di mettersi al volante?

R Gare e lavori impegnativi sono stancanti per l'organismo e tendono a rallentare i riflessi. Occorre dunque essere prudenti, soprattutto se il tragitto da fare è lungo. In questo caso è meglio cedere il volante ad altri. Se non è possibile, dopo un adeguato defaticamento bisogna bere un reintegratore idrosalino, mangiare qualcosa e aspettare almeno 30 minuti prima di guidare. Grandi campioni hanno avuto incidenti d'auto in questi frangenti e ne ho avuto uno anch'io. La fatica si fa sentire ed è facile essere disattenti o poco reattivi.



10 D Quanto deve aspettare un runner prima di correre la sua prima maratona?

R Dico sempre che la maratona è come la laurea: prima si devono superare gli esami (che corrispondono ad almeno un anno di allenamenti e a gare dai 5 ai 21 km) e un test di abilitazione (che significa sapere correre tecnicamente in modo sufficiente). Il secondo anno si sceglie una maratona molto frequentata e ben organizzata con l'obiettivo di terminarla... e non di fare il tempo! Altre soluzioni vogliono solo dire partecipare a tutti i costi, e le sconsiglio. ❌