



Convegno “Sport per Over 50”  
San Benedetto del Tronto 19 maggio 2007

*...il tecnico*

A cura del Prof. Angelo Angeletti

Proposte e suggerimenti che ritengo siano utili soprattutto per le corse di resistenza, dettate più che altro dal buon senso e dalla mia esperienza.

## 1. Procedere per gradi

Iniziare qualsiasi attività utilizzando stimoli allenanti e volumi inizialmente anche inferiori a quanto si potrebbe. Non saltare alcun passaggio per arrivare in fretta al risultato.

## 2. Il riscaldamento

Adottare tutte le misure necessarie per la pratica di un'attività sportiva comporta una preparazione plurima dal punto di vista fisico, psichico, coordinativo. Oltre al compito dell'attivazione del sistema cardiocircolatorio, il riscaldamento ha il compito di aumentare la respirazione e l'irrorazione sanguigna della muscolatura, nonché, migliorare l'allungamento dei muscoli.

## 3. L'allenamento

Nella metodologia di allenamento utilizzare soprattutto il meccanismo aerobico. Aumentare la “cilindrata del motore” usando come mezzo fondamentale la corsa continua nelle varianti lenta, media, veloce, in progressione, a blocchi e intervallata.

Utilizzare poco il sistema delle prove ripetute (anche per chi corre gli 800 m).

Nel programmare gli allenamenti agire soprattutto sul volume di lavoro, poco verso l'intensità e ancora meno per la densità (allenamenti impegnativi ravvicinati).

Dedicare molta attenzione alla mobilità articolare agli esercizi di allungamento ed alla tecnica di corsa.

## 4. L'età fisiologica

Avere ben presente l'età che si ha (anche se si ha la sensazione che il tempo non sia passato) a livello fisiologico sono avvenuti molti cambiamenti e quasi tutti in direzione contraria al miglioramento della prestazione.

## 5. La gara

Dal punto di vista psicologico, avere un corretto approccio alle gare significa tener conto di quello che è stato il vissuto motorio, di ciò che si è fatto in allenamento e dell'età che si ha.

## 6. I miglioramenti

Confrontarsi con se stesso, cercare di indirizzare gli allenamenti in modo da verificare miglioramenti ottenuti e partire da lì per compierne ulteriori.

7.

Partecipare alle gare solo quando ci si è allenati e si è sicuri di poter terminare la competizione ( verificare ciò nell’allenamento con parziali di gara)

## 8. L’alimentazione

L’equilibrio nell’alimentazione è fondamentale , la varietà dei cibi è indispensabile stabilendo una rotazione degli alimenti base.

## 9. La programmazione

Organizzare la programmazione in modo che dopo un periodo agonistico ve ne sia un’altro di ripristino.

10.

Non partecipare a competizioni impegnative ravvicinate ( es. una maratona ogni 15 giorni).

...per chi salta e lancia

- 1 Valgono anche per loro molte delle proposte sopra descritte.
- 2 Nell’allenamento cercare di migliorare la tecnica e lanciare in scioltezza.
- 3 Migliorare la forza soprattutto nell’espressione veloce. Utilizzare esercitazioni con carichi leggeri .Evitare esercitazioni di forza massima.
- 4 Utilizzare metodi di miglioramento della forza soprattutto a carico naturale con contrazioni concentriche. Evitare le eccentriche e quelle isometriche.
- 5 Non avere fretta, riprendere gradatamente quando ci si è fermati per un infortunio.