

DISPENSA

DIDATTICA CORSO ATLETICA (vivaio giovani)

Come tutti i programmi didattici proposti dalla nostra associazione, l'obiettivo è sempre impostato sull'educazione alla salute, come benessere psico-fisico del socio per una sana e corretta crescita del bambino ed un mantenimento dell'efficienza fisica dell'adulto. La nostra associazione particolarmente indirizzata per la promozione dell'atletica leggera desidera promuovere dei particolari corsi, presso le scuole elementari, per far conoscere e incentivare la passione per questa disciplina poco pubblicizzata e così tanto importante. I nostri corsi per gli alunni delle elementari non prevedono attrezzature particolari, perciò si adattano agli spazi delle scuole elementari. Il nostro programma prevede come attività principale la corsa, che è la regina di tutte le discipline e attraverso questa desideriamo trasmettere ai partecipanti: la passione per l'atletica, la velocità, la resistenza, la potenza, la reattività, la conoscenza dei limiti delle prestazioni del nostro corpo. L'atletica è senz'altro da considerarsi il primo e più antico sport, in assoluto, esso ci riporta a tutte le primarie attività da quando esiste l'uomo: corsa, caccia destrezza per la vita. La nostra associazione propone questo sport agli allievi, come conoscenza di tutte le terminologie ed applicazione delle stesse, in un contesto ludico, mirato alla ricerca del miglioramento della propria efficienza. La disciplina sarà impartita da istruttori qualificati e seguita con attenzione dalla direzione della nostra società, che ha una tradizione importante di immagine sin dal 1966, anno della sua fondazione. L'intendimento didattico è impostato sul trasferire la nostra passione all'allievo, che dovrà seguire gli allenamenti e consigli con spontaneo impegno. Gli allenamenti saranno condizionati alle strutture, all'età e alla condizione fisica dei partecipanti, il tutto in un reale contesto aggregativo.

ATLETICA : LA CORSA PIANA E TERMINOLOGIE

L'ATLETICA è la soddisfazione e la gioia di veder crescere le prestazioni del nostro fisico, attraverso la costanza ed il serio impegno nei nostri allenamenti.

Il librare del nostro fisico nella corsa, ci crea una voglia di migliorare le nostre prestazioni, che si ripercuote in tutto l'arco dei nostri vitali atteggiamenti: anche nel lavoro ed in qualsiasi situazione della nostra vita.

L'atletica ci insegna che attraverso l'impegno, la sofferenza e la grinta, ci rende consci delle nostre possibilità.

L'atletica è considerata la regina dello sport, poiché ha tutte le caratteristiche di una serie di movimenti naturali che sono presenti in tutte le discipline, in un ambiente a noi congeniale avvolti dall'aria, che respiriamo e toccando il nostro suolo che ci attrae come da legge fisica.

I movimenti di questa disciplina sono i più naturali, non fanno parte di un gioco o di una specifica abilità, sono puramente derivanti dalla nostra forza fisica: cuore, muscoli ed articolazioni e una ferma volontà della nostra mente a perseguire determinati movimenti, che ci impongono fatica, da affrontare con determinazione. Occorre tener presente che man mano che l'età aumenta, in genere, i recuperi e qualsiasi sensazione e riflessi si allungano, come le influenze dei farmaci e medicine, si accorciano contrariamente gli stati di acidosi.

Chi si avvicina a questa disciplina, se sentirà a poco apoco coinvolto a tal punto di sentire il bisogno fisico e moral-psicologico per il benessere che ci porta, coinvolgendo tutti gli organi del nostro corpo.....rendendoli più potenti ed efficienti.

Come una medicina benefica, va somministrata gradatamente seguendo delle indicazioni da un tecnico esperto che ci dia quello stimolo e la carica per perseverare la disciplina, iniziando la nostra preparazione psico-fisica, che diventerà in seguito, come una droga benefica, in quanto il nostro fisico la richiederà.

Le giovani leve dovranno essere stimolate psicologicamente senza compromettere con sforzi anaerobici prematuri lo sviluppo fisico, ed aiutarle ad arrivare almeno all'età dei 18 anni in una condizione fisica preparata ad un allenamento specifico che considera l'attitudine ad una determinata specialità.

ANDATURE

La camminata è l'andatura più comune: il piede si appoggia al terreno con punta tacco eseguendo una rullata. Gli appoggi dovranno essere paralleli ad una linea retta ideale, l'ampiezza tra un appoggio a l'altro ci darà il passo, mentre la velocità dipenderà dalla frequenza e dal passo. Se volete ottenere il massimo della prestazione, dovete spingere alla fine della rullata il metatarso e le dita del piedeprima dello stacco, tenendo ben presente che la marcia competitiva pretende un piede sempre a terra.

La corsa, a differenza della marcia prevede una fase aerea tra una falcata e l'altra.

Gli appoggi possono essere come la marcia: rullata (tacco punta) o metatarso ovviamente più reattivi ed elastici con un impatto al terreno più soffice. In questo caso la caviglia ed il tendine di achille sono i più sollecitati.

Il completare la spinta del metatarso con la massima reattività ci farà ottenere la massima prestazione.

Come nella marcia, la coordinazione braccia gambe deve essere rispettata per ottenere scioltezza e reattività sia nelle minime prestazioni che nelle massime.

Le braccia, ad angolo quasi retto, devono sorreggere le mani rilassate per non indurre le spalle; pure la mascella deve essere rilassata.

Lo sguardo non deve rivolgersi verso l'alto ed il corpo inclinato verso avanti in modo che la spinta sia avanti lungo e non avanti alto.

La bocca aperta immetterà più aria possibile, per ossigenare nel miglior modo i muscoli, rallentando l'acidosi, che ci intossica i muscoli creando intossicazione rallentando tutte le funzioni attive del nostro corpo; in alcuni casi si può cercare di aumentare forzatamente la respirazione al fine di una maggiore ossigenazione.

Il cuore, per disintossicare i muscoli, pomperà il sangue con maggior frequenza.

E' bene ricordarsi che prima di correre veloci bisogna imparare a correre lenti per bene impostarsi tecnicamente.

TERMINOLOGIA

Aerobico: movimento non affaticante durante il quale l'ossigeno inspirato compensa il lieve acido lattico che si forma nel movimento, che è considerato stato –state

Anaerobico: movimento che implica una fatica che durerà in una certa unità di tempo, cosicché la nostra inspirazione non compenserà l'ossigeno richiesto dai nostri muscoli, che andranno in debito di ossigeno creando acidosi, che avvertiremo con respirazione affannosa ed irrigidimento nei movimenti.

Supplesse: corsa lenta aerobica, si usa il termine come riscaldamento. Prima di una gara o allenamento.

Apnea: esercizi per verificare la capacità vitale e l'impegno psico-fisico. Gli esercizi di apnea sono preceduti da esercizi di ventilazione, espirazione e inspirazione: è bene per un atleta arrivare almeno ai due minuti.

Autoconoscenza Un atleta, deve essere a conoscenza delle proprie forze e saperle amministrare saggiamente, non cadere nell'errore produrre prestazioni che non può permettersi, altrimenti sarà penalizzato maggiormente, in quanto l'acidosi incomberà prematuramente. Il rapporto con le prestazioni con altri atleti non ci deve, né deprimere, né esaltarci, l'importante è il confronto con noi stessi e con l'accettazione delle prestazioni del nostro corpo, in quel determinato momento.

Falcata: la falcata è la distanza tra gli appoggi. È determinata dai muscoli superiori della gamba e specialmente dalla spinta del metatarso. Durante la gara è bene correre con falcate regolari, con poco uso delle braccia, risparmiandole per la fase finale in appoggio alle gambe, ove le cadenze sono diminuite.

Faltrek corsa con andature e percorsi differenziate.

Footing: corsa continua con andatura aerobica

Assetto: ogni persona possiede una sua particolare struttura scheletrica tendinea e muscolare. L'atleta può, comunque modificare l'assetto, sia con la pratica della corsa sia con accorgimenti e suggerimenti del proprio allenatore. Un semplice suggerimento attuabile singolarmente, per migliorare il proprio assetto, è seguire un compagno di allenamento cercando un assetto tale che gli permetta di spendere il minor numero di energie.

Progressivi o allunghi: da una corsa lenta aumentare gradatamente sino ad arrivare alla massima velocità; durante la fase progressiva l'atleta ha il tempo per impostare gli appoggi e l'assetto, regolando la falcata, la spinta del metatarso, l'inclinazione del corpo, la posizione ed il movimento delle braccia

Ripetute: ripetere più volte la stessa distanza con intervalli regolari programmando sia il tempo, che il recupero.

Intervall-training:: (allenamento specifico per il cuore) ripetute con tempi e recuperi programmati sino a che il nostro cuore, dopo l'ultima ripetuta, non recuperi più le pulsazioni programmate dall'allenatore.

Test. Prova anaerobica per stabilire la forma dell'atleta, è bene eseguirla non più di una volta alla settimana.

Circuit training. Stazioni di esercizi di potenziamento e stracing intervallati da tratti di footing (esempio: 500 metri di footing- fermata: esercizi respiratori, stacing gambe e schiena - 200 metri: saltelli, addominali- 300 metri. braccia, 100 metri caviglie, 400 metri: torsioni, ecc il circuito può essere ripetuto più volte)

Riscaldamento: fase aerobica che precede l'allenamento comprendente: supplesse, esercizi di allungamento, potenziamento, progressivi, brevi distanze.

Potenziamento : si attiene con esercizi o prove con impegno muscolare di breve durata da ripetersi ad intervalli più e meno lunghi a seconda del tipo di assorbimento anaerobico e di tipologia muscolare. Es. salite ripide cortecorsa con pesi trascinati.

Ginnastica isotonica: sforzi aerobici di potenziamento ed allungamento.

Ginnastica isometrica: sforzi alla massima potenza, di non più di 6-8 secondi, da ripetersi ad intervalli. (ginnastica di potenziamento)

Defaticamento: corsa lenta al fine di aiutare la disintossicazione dei muscoli ed esercizio di allungamento e ristabilire i battiti cardiaci.

Abbigliamento: è semplice: un paio di calzoncini aderenti e contenenti, una canottiera forata per temperature calde , un paio di scarpe, che ci permettano un buon appoggio preservando la caviglia ed i tendini del piede per ottenere una reattività di morbido impatto con il terreno.

E'preferibile che la suola sia flessibile in punta e che il piede sia sostenuto lateralmente.

La scarpe, comunque, sono molto importanti per questo sport e occorre sceglierle senza babare al risparmio, poiché l'atletica è uno degli sport più economici. Se un atleta si abitua a correre senza calze è

meglio, in quanto è un motivo in più per tenere i tendini al fresco evitando possibili infiammazioni, che sovente capitano: tendinite, causata dall'eccessivo caricamento e usura.

L'abbigliamento con temperature basse sarà composto da un fuso sotto il quale vi sarà un costume contenitivo, una maglia di cotone ed una giacchina respirante, tenendo ben presente che correndo occorre avere un abbigliamento leggero per sudare il meno possibile, in quanto, il sudore ci toglie sali minerali, la carenza dei quali, ci crea debilitazione.

L'atleta, durante il riscaldamento, pre gara, è solito coprirsi per riscaldare maggiormente i muscoli ottenendo una maggiore capillarizzazionel'atleta si spoglierà solo prima della partenza.

Alimentazione: l'alimentazione dell'atleta deve essere completa e calibrata in modo da ottenere aumento, diminuzione o mantenimento del peso; non è detto che, diminuendo il peso si migliorino le prestazioni; si possono avere diminuzioni di potenza e meno carica nervosa e voglia di correre. I pasti dovranno essere almeno due o tre ore prima dell'allenamento o più, se si prevede forte acidosi ingerire cibi almeno un'ora dopo o più.

I muscoli intossicati richiedono sangue, di conseguenza vi sarà poco afflusso di sangue allo stomaco per la digestione.

Importante per i muscoli è lo zucchero e la vitamina C e B ma anche tutte le altre vitamine sono importanti ed è bene, periodicamente aiutarci con esse. E' bene tener presente, che solo con la fatica si perde peso e si bruciano i grassi, il sudore è solo acqua e sali minerali; l'acqua si recupera subito, i sali minerali no, perciò, per perdere peso, fare allenamenti faticosi cercando di sudare il meno possibile.

Coloro che desiderano perdere peso devono programmare sedute non faticosissime per diminuire gradatamente senza debilitarsi. Al massimo gr.60 di pasta sono sufficienti per alimentare i nostri muscoli. Riguardo i liquidi si può ingerire modestamente anche vino e birra, non certo prima di un test. Le reazioni di farmaci e alimenti sono, in genere, proporzionalmente: più lente man mano che l'età cresce, e proporzionali al peso dell'individuo.

Durante una pretazione ingerire alimenti specifici prima di avere fame o sete.

Malanni. L'atleta prima di iniziare l'attività è bene che vada in un centro di medicina sportiva e si sottoponga annualmente, al test agonistico per controllare il sistema cardio circolatorio.

Le corse, per l'impatto con il terreno, sollecitano le articolazioni e la colonna vertebrale tre volte di più della camminata.

Le articolazioni, cartilagini e fasce muscolari, sotto sforzo possono danneggiarsi o per sforzo massimo o a fatica, più o meno gravemente con strappi o stiramenti che richiedono subito ghiaccio, per arginare la emorragia.

Appena subito dopo l'incidente evitare massaggi (è come massaggiare una ferita); i massaggi vanno fatti solamente su muscoli sani o in acidosi, non su irritazioni! Riguardo le tendiniti è bene fermarsi e curarsi con medicine adatte altrimenti, l'irritazione diventa cronica ed è più difficile guarirla.

Quando la ferita (generalmente interna) sarà rimarginata il riposo ricomporrà le , aiutato da impacchi caldi per richiamare il sangue che aiuterà la completa riabilitazione.

Cali di pressione: capita spesso (specie oltre i 60 anni) dopo un allenamento che si è accusato, la pressione, in genere si ristabilizza entro tre ore aiutata con acqua e zucchero.

Stile: quando una persona inizia a correre, scatta naturalmente un certo naturale coordinamento degli arti che man mano di assesta e si armonizza con la propria struttura scheletrica e muscolare. Il buon allenatore deve tener presente questi due fattori importantissimi, cercando di correggere i difetti più gravi, senza sconvolgere l'architettura del suo fisico, poiché potrebbe ottenere risultati opposti alle aspettative.

L'atleta, dopo diversi allenamenti, tende già per se stesso a correggere il suo stile di corsa da solo. La spinta del metatarso e la sua reattività, aumenteranno sia con il continuo correre, sia con esercizi di potenziamento specifici o con tratti brevi in salita al 90%.

Le lunghe salite o distanze, serviranno per il condizionamento dei muscoli, del cuore e di tutti gli organi di recupero, non certo per potenziare.

Tecnica la staffetta: sotto questa voce possono elencarsi i cambi nella staffetta veloce (4x100 e 4x400) e la distribuzione delle frazioni. Nei cambi della staffetta veloce, occorre sapere che il testimone va dato esclusivamente nella zona cambio di 20 metri, l'atleta che deve prenderlo può partire dieci metri prima per avere più slancio. la ripartizione delle lunghezze effettive delle varie frazioni sono le seguenti 1° m.110 2° e 3°m. 130 4°m. 120. Comunque se il cambio non funziona, generalmente è colpa di chi lo riceve.

Per la staffetta 4x400 si potrebbero fare diverse considerazioni, per ottimizzare il tempo tenendo presente che l'atleta che arriva è, come andatura, in fase calante ed il distacco dall'avversario e in metri è uguale in tempo certamente no.....tenendo presente questa considerazione si può modificare la composizione della staffetta, che oltre all'incentivo del punto di riferimento è da considerarsi quest'ultimo fattore.

Partenza: la partenza in qualsiasi gara è importantissima perché vi posiziona adeguatamente alla vostra volontà di percorrere la distanza ed è man mano più importante quando le distanze diminuiscono.

I concorrenti dei 100-200-400 partono dai blocchi di partenza, la distanza degli appoggi dovrà essere proporzionata alla potenza dell'atleta per permettere la massima reattività. La partenza si prova ripetutamentel'atleta uscendo dai blocchi deve dare la massima spinta senza indurirsi con testa bassa, avanti lungo, altrimenti rimarrà teso per tutto il percorso non riuscendo a sviluppare velocitàmascelle e braccia morbide e racchiuse, sguardo e capo rivolti verso il terreno per almeno 20-30 metri l'atleta deve alzarsi a poco a poco, mai rivolgere lo sguardo verso l'alto.

Reattività: la scioltezza e la reattività sono doti naturali, ma con esercizi specifici si può migliorare: l'allenatore vi indicherà i più comuni esercizi.

Equilibrio: con un buon equilibrio la corsa sarà più lineare.

Gli esercizi più comuni sono: a piedi scalzi su di un piede anche con gli occhi chiusi.

Skeep : corsa sul posto alzando le ginocchia alla massima velocità per circa 6-8 second, fa parte della reattività. Lo stesso esercizio più lento serve per potenziamento della spinta.

Un peso ottimale: ogni volta che mangiate o bevete pesatevi; in tal modo avrete la esatta consapevolezza dell'assorbimento del vostro corpo di cibo e bevande per calibrare correttamente il vostro peso ottimale da voi stabilito.

Considerazioni: con l'aumentare dell'età, specie dopo gli anni 50, gli effetti di cibo, bevande e medicinali, rallentano i loro effetti, non tanto per intensità, ma nel tempo che impiegano a fare effetto.

Coordinazione: importantissimo esercitare la coordinazione, la quale è automatica nei nostri movimenti e nelle nostre azioni.

Una delle prove valide è il scendere dalle scale velocemente gradino dopo gradinocon l'età si perde la coordinazioneè bene esercitarla con esercizi specifici, i quali sono diversi da quelli della reattività.

Prof. Gian Paolo Colombo

INIZIAZIONE

E' bene premunirsi di un abbigliamento adatto alla stagione con uno specifico paio di scarpe e possibilmente di un cronometro, che ci servirà come test fisico, per cronometrare il più possibile le nostre prove con i recuperi; sarà cosa utile scrivere una breve relazione dopo ogni seduta. Si consiglia, inoltre, di allenarsi presso un campo sportivo con pista, segnata, in modo da sapere con una certa precisione le distanze coperte con il relativo tempo. Il nostro corpo, per prima cosa, deve abituarsi alla corsa, ai sobbalzi ed alla respirazione più frequente: riguardo ai sobbalzi si consigliano scarpe ammortizzanti e terreni morbidi: il prato. Riguardo alla respirazione si consiglia di favorire il maggior ingresso di aria (bocca aperta) al fine di ossigenare maggiormente il nostro corpo; in alcuni casi si può aumentare la ventilazione per iperventilarsi. Inizialmente per abituarsi alla corsa l'andatura deve essere lenta 9-10 minuti al 1000 (come andatura , mi riferisco sempre al km). La nostra corsa inizialmente dovrà concertarsi, in modo che il nostro fisico faccia la meno fatica possibile. Il cronometro sarà necessario, oltre e segnare il tempo del percorso fatto, per verificare il ritmo cardiaco, che non dovrebbe accelerare oltre i 130 in corrispondenza dell'andatura consigliata. La falcata dovrà essere naturale, in armonia con le vostre gambe, l'appoggio del piede dovrebbe favorire il primo impatto con il metatarso al fine di affrontare il terreno con leggerezza senza rumore; se inizialmente ciò stanca, ripiegare con la "rullata": primo impatto del il terreno con il tallone. Per il primo periodo, due sedute settimanali possono bastare. Se per qualsiasi motivo insorgono crampi risentimenti muscolari o altro, rivolgersi subito all'allenatore, generalmente sono semplici infiammazioni che dovrebbero scomparire con una sosta di pochi giorni. Mi raccomando di non correrci sopra, se non è scomparso il risentimento, poiché altrimenti lo aggravate sino a farlo diventare cronico. Se siete completamente guariti, potete fare questa prova: appena alzati dal letto ascoltate il risentimento..... se nulla accusate, vuol dire che siete completamente guariti. Continuando la fase di condizionamento, noterete che il vostro fisico si edeguerà agli sforzi ed al condizionamento psichico della fatica. Nella prima fase di condizionamento non ingerite pasti abbondanti prima di una seduta e la sciate che lo stomaco abbia completato la digestione nel un tempo di circa due ore, il periodo deve aumentare se dovete affrontare uno sforzo impegnativo che vi comporterà molta acidosi. Quantificando le sedute in km, consiglieri di iniziare con 3 km sino a portarli a 8-10 nel giro di quattro o sei mesi....il tempo al km potete variarlo dai 10 minuti ai cinque al km. Ricordate di riequilibrare il vostro organismo con sali minerali, vitamine e carboidrati e bere una giusta dose di liquidi....se vi sentite affaticati non ingerite cibo prima di un'ora o più, poiché il vostro sangue è impegnato a disintossicare i muscoli ed il vostro stomaco ne è privo. Nel periodo di condizionamento non devono mancare, in ogni seduta esercizi di allungamento, respiratori e di potenziamento che il vostro allenatore vi indicherà. Una sana doccia riabilitante concluderà ogni seduta.

FASE PREPARATORIA

Le sedute settimanali aumentano sino a cinque ripetute in ciclo: distinte per qualità e tipologia che possono differenziarsi nel modo seguente: ripetute in quantità con ritmi calibrati, velocità, fondo medio, ritmi anaerobici, defaticamento e stilistica. In questa fase per ogni seduta si dovrà fare un riscaldamento di almeno 15 minuti, poi esercizi specifici di allungamento ed in ultimo, prima di iniziare la fase tecnica, almeno quattro progressivi. Al termine della seduta si consiglia cinque minuti di defaticamento. Il bravo allenatore dovrà calibrare le energie dei suoi atleti affinché, non vadano in "super allenamento" accusando cali di potenza per eccessivo lavoro.....avendo consumato energie nervose-psichiche e muscolari non avendo disintossicato l'acidosi; se l'atleta entra disgraziatamente in questa faseè un poco tutto da rifare.....scoprire le cause.

Ripetute di quantità. Esempio: dieci volte i m. 200 o sette volte i 300 o 5 volte i 400 o tre volte i 1000i tempi ed i recuperi saranno saggiamente indicati dall'allenatore.

Velocità. Ripetendo sempre la stilistica si potranno eseguire prove di m. 30 – 50- 60 -150 quantità tempi e recuperi saranno indicati dall'allenatore.

Fondo medio. Cinque o sei km con variazioni di andatura a discrezione dell'allenatore

Ritmi anaerobici. E' bene una volta alla settimana eseguire test anaerobici: almeno 2 con recuperi completi per abituare l'atleta all'impegno fisico anaerobico, dal punto di vista organico l'acidosi dovrà sviluppare un maggior sistema di capillarizzazione muscolare. I due test saranno indicati come distanza dall'allenatore.

Defaticamento e stilistica. Seduta rilassante con esercizi di vario genere basati sulla scioltezza e stilistica.

FASE AGONISTICA

In questa fase l'allenatore deve trovare una comunione di intenti con l'atleta, che dovrà essere sostenuto psicologicamente per un periodo da determinare per ottenere le migliori prestazioni.....qui mi riferisco ad una preparazione per meeting, campionati e olimpiadi. Lo sfruttamento delle energie e l'alta curva di potenza dell'atleta, dovrà trovarsi in quel determinato periodo, perché non potrà durare a lungo; potrebbe se mai avere delle oscillazioni. Terminato il periodo acuto di gare, l'allenamento dovrà adeguarsi ad una fase di recupero per ristabilire le energie e disintossicare completamente i muscoli aiutandosi con massaggi e alimenti specifici.

PREPARAZIONE PER LUNGHI PERCORSI

Ogni atleta, per avere più soddisfazioni in quanto buone prestazioni, dovrebbe scegliere distanze più congeniali al suo fisico; spesso però, questo non capita per passione o per le compagnie che frequenta questa situazione crea, in genere, scompensi. Comunque non è detto che questa sia una regola categorica: vi sono stati campioni che il loro fisico non corrispondeva alla distanza stabilita nei canoni: l'atleta dovrebbe essere più potente e pesante nelle gare di velocità e man mano che il fisico è più leggero e longilineo dovrebbe favorire distanze lunghe. In ogni fisico, comunque, l'importanza è il rapporto peso potenza e reattività muscolare, spesso costituzionale, comunque anch'essa migliorabile con l'allenamento. Per la preparazione dei lunghi percorsi (maratone, mezze ecc.) occorre condizionare il fisico a fatiche prolungate; gli allenamenti dovrebbero effettuarsi quasi tutti i giorni senza affaticare gli organi in modo eccessivo, altrimenti se ne vanno le energie nervose e fisiche. Durante la settimana si predede un lungo medio di km 25-35, due medi di km 15-20 e due sedute faltrek (andatura variabile) di km 10-15. Si possono inserire anche ripetute compatibili, sia per quantità, qualità e recupero. Controllare ritmi cardiaci e pressione;

compensare con vitto variato e sali minerali; cercare di sudare il meno possibile. L'atleta per ottenere buoni risultati deve essere assolutamente conscio delle sue forze per distribuirle al meglio.....al fine di conseguire il "tempo"perciò stabilire i tempi di passaggio e cercare di rispettarli, lasciando dei margini per il finale. Mi raccomando non seguire andature non compatibili alle proprie forze, non azzardare, per non incorrere in guai seri: forte acidosi e.... ritiri.