

# Covid 19: Come riprendere la normale attività in sicurezza

Di Mirko Marziano



Quello appena trascorso, è stato un anno molto difficile, caratterizzato dall'ormai conosciuta pandemia da covid-19, pandemia che ha cambiato ogni aspetto della nostra vita. In particolare, per quanto ci riguarda, ha modificato le nostre abitudini sportive, stravolgendo completamente quello che per molti di noi è il proprio lavoro. In questo articolo voglio però soffermarmi più che sulla pandemia, su quelli che possono essere gli interventi orientati al ritorno all'attività sportiva dopo un lungo periodo di inattività. E' ben noto, che un lungo stop indirizza il soggetto verso il cosiddetto "decondizionamento", ovvero la parziale o totale perdita degli adattamenti fisiologici, anatomici e prestativi indotti dall'esercizio fisico. Il decondizionamento causa, ad esempio, il rallentamento del metabolismo, la perdita di forza, perdita di peso e può inoltre portare ad un aumento dello stress e al rischio di depressione. Analizzeremo dunque quali saranno gli aspetti da attenzionare in modo particolare nel momento in cui si dovrà e potrà riprendere l'attività. Spesso, in fase di preparazione, si commette l'errore di concentrarsi solamente sul raggiungimento della migliore performance sportiva, situazione che per i motivi che vedremo in seguito risulta essere molto approssimativa. La preparazione atletica deve avere come obiettivi l'incremento della performance sportiva e la prevenzione degli infortuni. Il Focus della nostra discussione si concentrerà principalmente sul concetto di prevenzione

. È infatti opportuno che la ripresa avvenga in maniera graduale e sia incentrata più che su un rapido recupero delle capacità perse, su un percorso di recupero progressivo nel quale si dovranno prevenire gli infortuni che porterebbero ad un ulteriore stop. In situazioni "normali", il periodo più idoneo relativo alla prevenzione coincide con la fase di preparazione pre-season, quindi capiamo che la situazione attuale può essere in qualche modo assimilata ad una fase di preparazione. Gli infortuni muscolari più frequenti, nel caso del portiere, ruolo ricco di sprint, allunghi e cambi di direzione, sono quelli che riguardano il comparto dei muscoli ischiocrurali costituiti da semitendinoso, semimembranoso e bicipite femorale, dal gruppo dei muscoli adduttori, dal quadricipite femorale costituito da vasto mediale, vasto laterale, retto femorale e vasto intermedio e dal tricipite surale costituito da soleo e gastrocnemio. **Ma cos'è un infortunio?**

L'infortunio, per definizione è "un evento accidentale che genera un effetto lesivo", per cui parliamo di una situazione che provoca un malessere improvviso e non prevedibile.

**Come fare quindi per limitare quanto più possibile il rischio di infortuni?**

Torniamo al focus dell'articolo, quindi al concetto di prevenzione. La prevenzione è il processo che mi permette di lavorare per cercare di anticipare la comparsa dell'infortunio. È un processo che oggi più che mai deve essere preso in considerazione. Attualmente il nostro lavoro, come detto, deve essere orientato verso una ripresa graduale. **Come?**

Dal punto di vista preventivo, cerco di concentrarmi su 2 aspetti, ovvero:

- l'aumento della forza con esercizi mirati di aumento del tono trofismo muscolare;
- riequilibrio posturale, con esercizi di allungamento muscolare che permettono di regolare gli squilibri causati dalla inattività e che generano sovraccarichi a livello della colonna e delle articolazioni degli arti inferiori;



Il programma preventivo, si sviluppa parallelamente al programma di preparazione fisica, andando ad includere esercizi mirati, sviluppati in almeno una seduta settimanale dedicata.

Dopo un periodo molto lungo di inattività, per favorire un corretto ricondizionamento fisico, è necessario creare un programma di allenamento che consenta di recuperare gradualmente il tempo perduto. Particolare attenzione in fase di programmazione, deve essere rivolta ai parametri relativi ad intensità, volume, frequenza e tempi di recupero dell'allenamento. L'intensità rappresenta l'impegno fisico prestato durante l'esecuzione di un lavoro, il volume indica la quantità di lavoro eseguito, la frequenza rappresenta il tempo che intercorre tra una seduta e la successiva, mentre i tempi di recupero rappresentano il tempo che deve necessariamente intercorrere tra un'esecuzione ed un'altra.

Il nostro obiettivo sarà quello di indurre un "ricondizionamento fisico", mediante un programma che preveda inizialmente esercizi di mobilità articolare, esercizi posturali, core-stability ed equilibrio. Successivamente dobbiamo progressivamente inserire esercizi di rinforzo muscolare e di resistenza aerobica. Nello specifico, l'allenamento aerobico ha lo scopo di favorire la capacità di trasporto ed utilizzo dell'ossigeno. Gli adattamenti all'esercizio aerobico, coinvolgono in particolare il sistema cardio-circolatorio e il sistema muscolo-scheletrico, favorendo un aumento della capacità aerobica e del massimo consumo di ossigeno. L'esercizio aerobico, come sappiamo, consiste nel mantenere uno sforzo fisico, per un determinato periodo di tempo. In questo caso, l'intensità deve essere orientata alle capacità del soggetto e via via rimodulata, passando allo step successivo.

Un programma di allenamento che ha come obiettivo quello di ritornare pienamente alla pratica sportiva deve quindi, come già detto, prevedere una fase iniziale, di prevenzione, in cui verranno eseguite esercitazioni mirate di stretching, mobilità articolare, attività aerobica a bassa intensità ed esercitazioni di forza a basso carico, carico che verrà aumentato in maniera crescente nel momento in cui si progredisce con la condizione fisica. Successivamente il programma verrà articolato inizialmente a circuito, quindi si andrà ad eseguire un lavoro che vada a "sollecitare" le capacità condizionali, quindi forza, velocità e resistenza e le capacità coordinative, aumentando l'intensità delle esercitazioni aerobiche. Un aspetto importantissimo, seppur quasi scontato per un portiere, è quello relativo all'esercizio anaerobico. L'esercizio anaerobico è un esercizio in cui la ri-sintesi dell'ATP avviene in scarsità o totale assenza di ossigeno. L'ATP è una molecola energetica utilizzata per far sì che si manifesti una regolare attività muscolare. L'esercizio anaerobico è caratterizzato quindi da sforzi intensi ma di breve durata, per cui capiamo che è fondamentale nell'allenamento della corsa veloce, degli scatti brevi e nei salti. Concludendo, capiamo che il fattore da attenzionare in maniera particolare è quello legato al concetto di gradualità, quindi non bisogna pretendere di ottenere tutto e subito, ma bisogna riuscire ad accompagnare l'atleta ad un recupero (seppur più lento) completo che gli permetta di fornire la sua massima performance sportiva.

Mr. Mirko Marziano  
 Laurea in Scienze Motorie  
 Laureando in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate.  
 Allenatore dei Portieri presso U.S.D. Atletico Favara  
 Collaboratore presso Portieri Academy N 1  
 3° Livello AIAP  
 Master in Gestione e Progettazione delle Attività Motorie