

## COME PREPARARSI ALLA PRIMA DISCESA, testo da [www.freestyler.it](http://www.freestyler.it)

Testo del dott. Guido Biondi da SNOWBOARDER MAGAZINE

Finalmente sulle cime delle montagne si vedono scendere i primi deboli fiocchi di neve: sta per aprirsi una nuova stagione sciistica!

Ma come si pu iniziare a surfare nelle migliori delle condizioni dopo un'estate. diciamotravagliata dalle vacanze spesso distruttive?

Beh, volete un consiglio?

Mettetevi tuta e scarpe da ginnastica e iniziate a lavorare sul vostro fisico che sicuramente ne avrete bisogno!

La ginnastica presciistica o meglio preboardistica ha lo scopo principalmente di conseguire i seguenti obiettivi:

1. prevenzione degli infortuni;
2. miglioramento delle condizioni fisiche;
3. miglioramento della coordinazione.

I consigli che dar qui di seguito sono esempi di metodologie di allenamento che hanno lo scopo di dare un'idea generale di come potersi preparare fisicamente. Naturalmente una vera e propria programmazione strettamente soggettiva. Quindi non prendete questi esempi come fossero il Vangelo, in quanto sono puramente indicativi!!!

Affinchè si ottengano buoni risultati si dovrebbero svolgere almeno 3 sedute settimanali da

1 h 30' 2 h circa a seduta. Se per puro caso una settimana invece di 3 sedute ne fate una di meno a causa della morte del vostro gatto non preoccupatevi, TEORICAMENTE basta anche 1 seduta a settimana per mantenere il lavoro fatto in quella precedente , ma non abusate di questa regola altrimenti tutto sarà vano.

A questo punto non mi resta che presentarvi alcuni modelli di programma:

Esempio n 1

Il primo ciclo che propongo come idea per quei rider che sono stati a vegetare tutta l'estate ma in compenso non hanno abusato di alcool , sono abbastanza ben messi fisicamente: sia a livello trofico che come % di massa grassa .

Per tutti questi rider potrebbero iniziare una preparazione fisica strutturando la settimana in 3 sedute, per esempio un lunedì, un mercoledì e un venerdì , con una durata del ciclo di circa 4 settimane.

Durante la prima settimana saranno privilegiate soprattutto la flessibilità e la mobilitazione e si inizierà ad aumentare, anche se in misura minore , la tonificazione e il potenziamento muscolare .

Esempio di scheda prima settimana:

20' di stretching nei vari distretti muscolari

10' di corsa

- rotazioni busto dx e sx
- esercizi di mobilità articolare
- 3 serie ad esaurimento di crunch (addominali)
- 3 serie di flessioni sulle braccia a terra x 15 ripetizioni
- 3 serie lento dietro x 12 carico 80% Max
- 3 serie alzate frontali x 12 rip 80% Max
- 3 serie alzate laterali x 12 rip 80% Max
- 3 serie French press x 12 rip. Carico 80% Max
- 3 serie Curl x 12 rip. Carico 85% Max
- 3' + 3' stretching e mobilità articolare polso dx e sx
- 3 serie squat con bilanciere x 12 carico 80% max
- 3 serie affondi laterali gambe x 20 rip
- 5' tavoletta propriocettiva
- 15' stretching

Esempio n 2

Questo esempio invece destinato a quelli che ,a differenza del gruppo precedente, oltre ad aver vegetato hanno anche abusato della lunga pausa estiva: ossia hanno bevuto, mangiato e si sono "divertiti un po' troppo", senza pensare molto al proprio corpo ed anzi ,sono aumentati di peso e di pancia, vedi come esempio il rider TAGGIO, e SNOWFOX.

Anche in questo caso organizzerei il primo ciclo in 3 sedute settimanali per un totale di quattro settimane , a differenza dei loro "colleghi" TRANQUILLONI dovranno pensare a smaltire i Kg di troppo con esercizi Aerobici , quale la Bike , la Corsa e lo Step, naturalmente senza trascurare flessibilità e mobilizzazione. Per quanto riguarda trofismo e potenziamento muscolare a mio avviso bisognerebbe riprenderli in un secondo momento della preparazione in base alla reale necessità dell'individuo preso in esame.

Esempio di seduta: - 15' di stretching nei vari distretti muscolari

- 20' Corsa
- 3 serie ad esaurimento di crunch ( addominali)

- 3 serie di flessioni sulle braccia a terra x 15 ripetizioni
- 3 serie trazioni alla sbarra x 12 rip.
- 10' Bike
- 3' curl con manubri x 12 rip. Carico 85%
- 5' tavoletta propriocettiva
- 15' Corsa varie andature e gradoni

### Esempio n 3

Il terzo gruppo composto da quei rider che sono riusciti a surfare anche in Estate, hanno una buona forma fisica e devono solo mantenere la loro performance atletica, vedi MCNESCH.

Il mio consiglio quello di eseguire un allenamento prevalentemente basato su esercitazioni di tipo anaerobico lattacido , esercizi sulla forza ( esplosiva , reattiva e resistente) senza mai dimenticare l'importanza della mobilit articolare e flessibilit.

In questo caso bisogna fare una analisi ben precisa sugli obiettivi che vogliamo raggiungere se per esempio una competizione o una surfata della domenica con gli amici;dopodich si vede il livello atletico del rider e si cerca di fissare dei termini di tempo per i cicli di allenamento , per raggiungere nel periodo prefissato la massima performance.

Ricordatevi che il miglior allenamento la "simulazione del gesto atletico" ossia analizzare il tipo di lavoro biomeccanico della propria surfata e riprodurla il pi fedelmente possibile a secco. Ci sono alcuni esercizi che possono essere d'aiuto come lo squat ,la leg press , le tavole propriocettive ecc. Tutti gli altri esercizi servono per migliorare la performance indirettamente, stimolando distretti muscolari e migliorando quelle caratteristiche atletiche proprie di questa meravigliosa disciplina.

Cosa aspettate? Forza , che la stagione sta per iniziare!