

L'ALLENAMENTO È (soprattutto) UNA QUESTIONE DI "FIATO"

Ultimo appuntamento con l'allenamento alla respirazione:
questa volta parliamo di coordinamento del respiro durante la sciata

MARCO RANALDI

3^a PUNTATA Come migliorare la qualità del nostro respiro e sciare meglio

Sui precedenti numeri abbiamo visto quanto sia interessante e importante comprendere e riconoscere il proprio respiro, per rispondere a domande del tipo "What, Why, How, e When" ovvero Cosa, Perché, Come e Quando, per arrivare al "respiro all'interno di proprio Sport". In questa ultima puntata daremo delle indicazioni sul come migliorare la sua qualità e quantità grazie alla "Ginnastica Respiratoria con Spirotiger" e cercheremo di dare dei riferimenti utili sul "respiro per quando sciamo" in alcuni movimenti della tecnica classica e di pattinaggio.

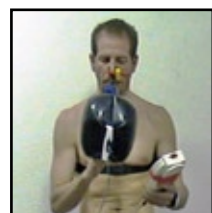
Tra gli obiettivi di Spirotiger troviamo le capacità di individuare, realizzare, incrementare e mantenere una respirazione ottimale cosciente e utile per tutti. Tutto ciò attraverso un'attenta scelta delle intensità di lavoro (frequenze respiratorie) e dei volumi personali (sacche) da utilizzare a seconda delle finalità ricercate. Come per la presa di coscienza del respiro, l'avvicinamento alla respirazione volontaria e cosciente passa attraverso delle "Linee guida".

Si possono evidenziare tre cicli fondamentali che si svolgono nell'arco di 10 sedute circa.

- Il **primo ciclo** ha come obiettivo la "coordinazione respiratoria" ovvero la sincronizzazione del lavoro muscolare in inspirazione ed espirazione in combinazione con il "ritmo" impostato nello strumento che realizza la F.R. Normalmente il ciclo è di 3 sedute di durata progressiva da 6' a 10', con FR da 28 a 34 e con la sacca che si riesce a usare in quel momento con impegno.



FASE DI INSPIRAZIONE



FASE DI ESPIRAZIONE

- Il **secondo ciclo** ha come obiettivo "l'aumento mobilità e capacità vitale". È da ribadire che la capacità vitale è strettamente collegata alla capacità di espansione ed elastica della gabbia toracica: da ciò si intuisce che il vero obiettivo è riuscire ad aumentare la funzionalità dei m. respiratori che permettono di raggiungere la reale capacità vitale individuale e gestibile in futuro.

Questo ciclo è di altre 3 sedute a 14' di durata, con FR da 28 a 36 e con la sacca che si riesce a usare in quel momento con impegno discreto.



FASE DI INSPIRAZIONE



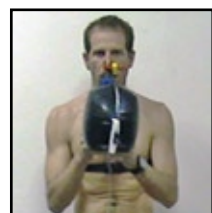
FASE DI ESPIRAZIONE

- Come ogni allenamento produce un miglioramento dell'efficienza e funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico e cardio-circolatorio, anche l'allenamento respiratorio produce i suoi effetti benefici e in maniera marcata a livello del sistema respiratorio e sua muscolatura: amplificando di fatto l'effetto dei "classici allenamenti". Per questo motivo il **terzo ciclo** ha come obiettivo e garantisce "l'allenamento generale per la resistenza dei muscoli respiratori".

Questo ciclo è di 4 sedute a 14' di durata, con FR da 28 a 38 e con la sacca che si riesce ad usare in quel momento con impegno intenso.



FASE DI INSPIRAZIONE



FASE DI ESPIRAZIONE

RISULTATI

Già dopo i primi due cicli una migliore qualità del respiro è palpabile; essendo una "ginnastica" è normalissimo a fine seduta essere stanchi e magari anche sudati: sintomi che denotano il "vero lavoro attivo" che viene fatto.

Dopo aver completato tutti gli obiettivi si avveriranno i primi benefici a livello sportivo e si potrà intraprendere una preparazione mirata di "allenamento respiratorio" individuale, che potrà garantire, per gli sportivi, interessanti apporti in termini di prestazione.

Esempio di allenamento "classico",
dopo il periodo di avvicinamento dei "tre cicli".

PERIODIZZAZIONE	SESSIONI SETTIMANALI	FREQUENZA DI RESPIRAZIONE MEDIA	DURATA
stagione di preparazione	3-4 volte	30 - 40 FR	Ciclo di 4 settimane Sedute da 10' a circa 30'
stagione competitiva	1-3 volte	28 - 40 FR	Ciclo di 1-2 settimane Sedute da 10' a circa 15'
stagione transizione - rigenerazione	1-2 volte	26 - 34 FR	Ciclo di 1-2 settimane Sedute da 5' a circa 15'

Come in altri tipi di allenamenti, durante la stagione preparatoria, tra i cicli devono essere inseriti dei microcicli di pausa (di un settimana) e durante la stagione competitiva, il periodo di pausa, deve essere fatto prima di una competizione importante.

APPUNTI

Queste linee guida rappresentano l'approccio alla metodica di allenamento con Spirotiger®, convalidato dalle ricerche scientifiche del comitato scientifico EMSC www.emsc.it e www.spirotiger.it.

Per ottenere i traguardi in sicurezza ottimizzando i tempi in maniera EFFICACE ed evitare situazioni di overtraining, si sconsiglia vivamente il "FAI DA TE", che alla lunga, come per molte altre situazioni mirate al miglioramento tecnico e alla preparazione atletica, non ripaga mai abbastanza. Per ulteriori approfondimenti consigliamo di contattare dei "Tecnici di Spirotiger®", che potranno indicarvi l'uso più idoneo e corretto per tutti, non perdendo mai di vista che noi, come un'"automobile", abbiamo il nostro "filtro dell'aria", che deve funzionare sempre al meglio.

COME POSSIAMO RESPIRARE MENTRE SCIAMO

A questo punto vediamo come e quando è possibile "respirare" all'interno di un movimento. Tenendo come riferimento i concetti di:

Quando	Torace	Postura	Diaframma	MUSCOLI TRONCO	
				Addominali	Dorso
Inspiriamo	si amplia	ci allunghiamo	si contrae	si rilassano	si contraggono
Espiriamo	si riduce	ci accorciamo	si distende	si contraggono	si rilassano

Questi accenni, insieme a quelli visti in precedenza, possono definire come normalmente possa essere realizzabile una "respirazione ideale" nella maggioranza dei movimenti tecnici dello sci di fondo, in riferimento all'intervento della "parte alta del corpo", tronco e braccia. Genericamente è possibile:

- **espirare**, durante la fase di appoggio dei bastoni con spinta delle braccia e l'abbassamento del busto
- **inspirare**, durante la fase di recupero, slancio delle braccia con proiezione del corpo e il rialzamento del busto.

Grazie a questo tipo di respirazione, il movimento può essere così adattato al nuovo "ritmo" dettato dal respiro, condizionando in maniera determinante l'efficienza del gesto motorio e anche la prestazione finale.

Un paragone può essere fatto pensando alla nuotata a delfino di un nuotatore dove è possibile inspirare solo nella fase di fine spinta-recupero e slancio in avanti delle braccia ed espirare in fase di presa in acqua-spinta, creando così un movimento "obbligato" dalla respirazione e con un ritmo dettato dall'ambiente.

Nel fondista, pur non avendo un'obbligatorietà ambientale, la cadenza respiratoria diventa soggettiva e dipendente solo dal lavoro della parte alta del corpo in funzione della situazione.



ATTEGGIAMENTO "LUNGO"

Proiezione del corpo con
TERMINE INSPIRAZIONE



FASE INTERMEDIA

Trasferimento del peso del corpo
in appoggio dei bastoni sulla neve
in Fase di "APNEA" con
CONTRAZIONE ADDOMINALE



ATTEGGIAMENTO "CORTO"

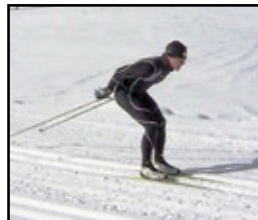
Abbassamento del busto
e spinta della braccia in
INIZIO ESPIRAZIONE

Possiamo ritrovare questi atteggiamenti posturali della parte alta del corpo analizzando alcune importanti fasi del movimento della "scivolata spinta" che similmente si ritrovano negli altri movimenti sia nella tecnica di pattinaggio sia nella tecnica classica.

- Tecnica Classica – Scivolata Spinta

Attenzione rivolta alle azioni di

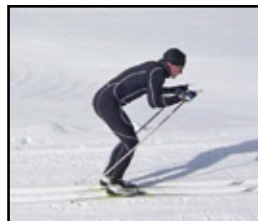
- recupero delle braccia e proiezione del corpo sui bastoni
- prima e seconda fase di spinta delle braccia.



FASE INSPIRATORIA



FASE APNEA



FASE ESPIRATORIA

CONCLUDENDO

Per chi desidera avere la possibilità di **"RESPIRARE A PIENI POLMONI CON FACILITÀ"** e **aumentare notevolmente la propria qualità del respiro e di prestazione**: gli obiettivi della **consapevolezza del proprio respiro** e del **lavoro fatto con una buona ginnastica respiratoria**, sono i presupposti che non possono più essere trascurati e che devono essere migliorati. Per questi motivi e altri, una buona preparazione è altrettanto determinante.

Errata corrige

Nel numero di dicembre erroneamente è stato invertito il lavoro muscolare del diaframma, che è di contrazione nella inspirazione e di distensione nella espirazione.

Marco Ranaldi

Esperto in Ginnastica Respiratoria, Preparatore Atletico,
Istruttore e Allenatore FISI Sci Fondo

e-mail: mranaldi@emsc.it

sito Internet: www.emsc.it - www.marcoranaldi.eu

componente attivo del Comitato Scientifico, EMSC



MVM Italia corso Sempione 22 - 20020 Lainate (MI)
www.spirotiger.it - www.mvmitalia.it

