



IL RUSH FINALE: LA CURA DEI DETTAGLI

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

La chiusura del sipario sulla più importante manifestazione sportiva internazionale, le Olimpiadi di Rio 2016, lascia spazio alle considerazioni post evento che riguardano i protagonisti di ciascuna disciplina. Sono tante le dinamiche agonistiche che hanno caratterizzato la competizione nelle diverse specialità, una di queste è stata particolarmente rilevante e frequente in molte discipline sportive: il rush finale. E' capitato spesso infatti che l'assegnazione della medaglia passasse dall'analisi del photofinish e non solo nelle discipline di velocità, dove peraltro accade di frequente, ma anche in quelle di durata, dove lo sprint negli ultimi istanti di gara decide competizioni molto lunghe. Di certo la presenza di tanti atleti di elevato livello favorisce gli epiloghi da "cuore in gola" ma ci sono elementi chiave che influenzano direttamente la performance...per citarne alcuni: la preparazione fisica, la capacità di adattamento, l'aspetto mentale, la tattica e la gestione delle energie durante la gara.

La costruzione del risultato finale in realtà è un percorso piuttosto lungo e passa attraverso l'adattamento a carichi di allenamento molto impegnativi (sia in termini di volume che di intensità), dove è fondamentale facilitare il recupero tra una sessione e l'altra evitando di sovraccaricare eccessivamente l'organismo (overtraining), soprattutto quando all'orizzonte ci sono eventi di livello internazionale, come le Olimpiadi. E' indispensabile quindi curare in particolar modo alcuni aspetti come: il riposo (soprattutto quello notturno), l'alimentazione giornaliera e l'integrazione specifica. Questi elementi rappresentano un sostegno di base per l'atleta di alto livello e gli permettono di digerire al meglio il carico di lavoro, migliorando così la performance ed evitando l'insorgere della fatica cronica, per arrivare nelle migliori condizioni ad appuntamenti così importanti. Un ulteriore aspetto che, in alcuni casi, può rappresentare una criticità, soprattutto per chi deve affrontare manifestazioni internazionali e quindi lunghe trasferte per raggiungere la destinazione, è l'adattamento alle condizioni climatiche del luogo, la normalizzazione del sonno ed il mantenimento di un profilo nutrizionale idoneo rispetto alle necessità dell'atleta stesso. Ma non basta!

Strappare la vittoria con uno sprint finale negli ultimi minuti di una gara durata ore, come nel caso di Rachele Bruni che ha conquistato la medaglia d'argento nelle ultime bracciate della 10 km di nuoto, richiede di fatto una grande attitudine mentale ma anche una buona gestione delle energie durante la prestazione. In questi casi la cura dei dettagli fa la differenza e la scelta relativa al piano di nutrizione ed integrazione applicato alla performance può davvero influenzare il risultato finale, garantendo ad esempio un'adeguata disponibilità energetica necessaria soprattutto quando si richiede all'organismo un aumento dell'intensità e la lucidità mentale nonostante la fatica.