

# ATLETI IN QUARANTENA

BREVE GUIDA AL BENESSERE FISICO E  
MENTALE, PER ATLETI E ALLENATORI,  
DURANTE IL PERIODO DI QUARANTENA.

Documento redatto da:  
dott.ssa Cristina Piccin (preparatrice mentale e coach)

Con il contributo del dott. Matteo Bozza (preparatore fisico e allenatore)

# 02

## SOMMARIO:

Perché la quarantena.....	(p.03)
Raccomandazioni.....	(p.05)
Gli effetti psicologici della quarantena.....	(p.06)
Le emozioni.....	(p.07)
Cosa fare ora?#IoMiAllenoACasa.....	(p.08)

### **Matteo Bozza (preparatore fisico):**

Preparazione fisica in quarantena.....	(p.09)
Il riscaldamento.....	(p.10)
Mobilità articolare.....	(p.13)
Allenamento a corpo libero e Core Training.....	(p.17)
Rilascio mio-fasciale.....	(p.22)
Preparazione mentale in quarantena.....	p.25)
Visualizzazione motoria.....	(p.26)
L'importanza del sonno.....	(p.27)
Gestione delle emozioni e dei pensieri.....	(p.28)
Riformulare e/o ricalibrare gli obiettivi.....	(p.31)
Consigli di routine.....	(p.32.)
#DistantiMaUniti.....	(p33)

## REDATTORI:

### **Cristina Piccin**

dottoranda in Scienze motorie (Université Paris Descartes, Francia); Master Universitario in "Preparazione mentale : intervento e ottimizzazione nella prestazione" (Université Clermont-Auvergne, Francia) e diverse certificazioni nel coaching mentale. Attualmente judoka agonista italiana agonista a livello nazionale Fijlkam, e internazionale IJF

Sito web: [www.factormentalpreparation.com](http://www.factormentalpreparation.com)

### **Matteo Bozza**

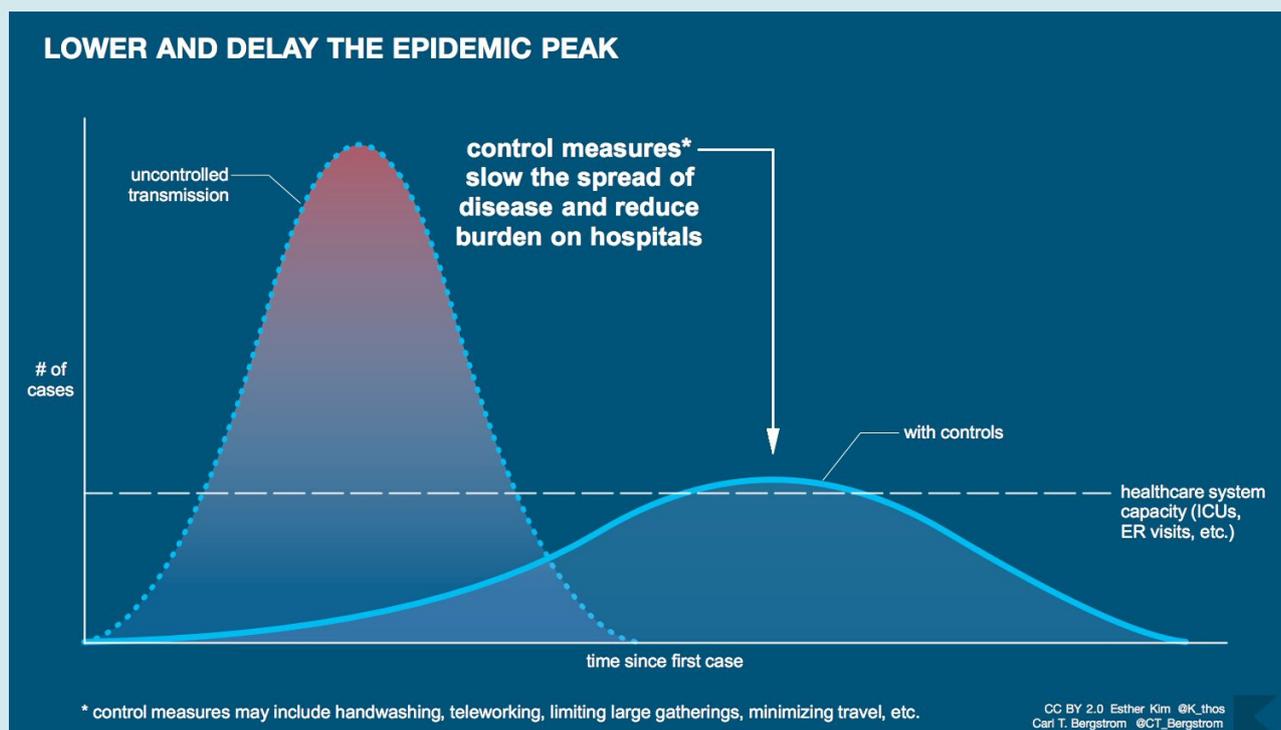
dottore in Scienze Motorie (Università di Ferrara); Master Universitario in Posturologia Applicata ; Diploma Nazionale in Personal Training e diverse certificazioni nell'ambito della preparazione fisica. ex judoka agonista cintura nera 1° dan Fijlkam  
Atleta Powerlifting

Sito web: <https://matteobozza.com/>

## CORONAVIRUS: L'IMPORTANZA DEL RESTARE A CASA

Un articolo pubblicato dal Washington Post che spiega la velocità di propagazione del nuovo Covid-19 (<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>) grazie ad un simulatore grafico, ci dà un'idea della responsabilità che la popolazione ha e di come siamo "attori" del futuro prossimo. Pertanto la distanza sociale è l'unico strumento che abbiamo oggi per rallentare lo sviluppo dell'epidemia.

## IL GRAFICO "FLATTEN THE CURVE"



## #IORESTOSTOACASA

### RESPONSABILITA'

Anche se siamo isolati è importante continuare a fare movimento ed avere delle routine che permettano di mantenerci in salute, mantenere la massa muscolare che abbiamo creato durante l'anno. Tuttavia questo rispettando le direttive e i consigli che l'OMS fornisce in modo regolare sul suo sito internet.

Qui trovate il link dell'Organizzazione Mondiale della Sanità con tutte le direttive, gli studi e le informazioni che concernono il buon comportamento contro il Coronavirus:

<http://www.euro.who.int/en/countries/italy>

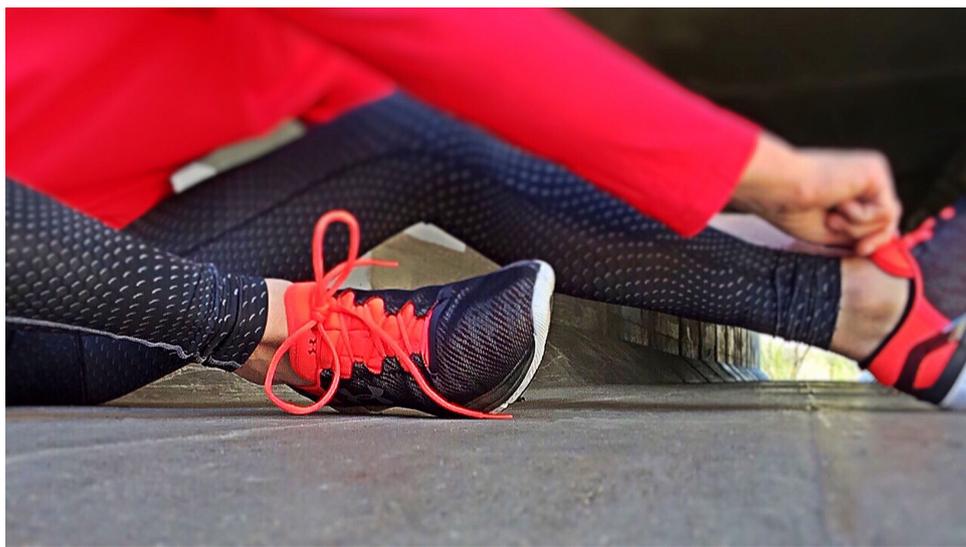
## #ANDRÀTUTTOBENE

### SOLIDARIETA':

La quarantena e l'isolamento sociale ci portano purtroppo ad allontanarci fisicamente dalle persone a noi care, familiari e amici, e agli incontri che avevamo quotidianamente nel luogo di lavoro o di allenamento. Pertanto studi scientifici (Bai & al, 2004) dimostrano che gli effetti della quarantena hanno dei riscontri negativi sulle popolazioni, tra le quali la solitudine che può essere diminuita grazie alle telefonate, videochiamate, messaggi, ecc.

*E' importante mantenere il più possibile e in modo costante i legami con i nostri familiari e conoscenti per preservare il benessere psicologico.*

## RACCOMANDAZIONI:



### MEDICO-SPORTIVE :

1. In **caso di febbre ( $T > 38$ )** è **fortemente consigliato dai cardiologi dello sport lo stop completo** di attività fisiche per 14 giorni
2. Pensare ad **idratarsi** in maniera sufficiente ed adeguata (2 litri al giorno in assenza di attività fisica e in modo regolare durante l'attività) e non vestirsi in modo eccessivo per sudare maggiormente. La disidratazione aumenta i rischi.
3. Preferite delle **sedute di allenamento di un'ora circa e non troppo intense**. Non fate esercizi che vi portino al di sopra dell'80% FCmax. Se percepite dei **crampi** o una fatica inabituale all'allenamento, fermatevi, potrebbe essere un sintomo.
4. E' veramente **sconsigliato fumare soprattutto vicino alle ore di allenamento** (probabilmente questo può rendervi più fragili di fronte all'infezione)

Fonte:

[https://fr.calameo.com/read/0032327404fe96bc6cfe1?fbclid=IwAR3YKnaidjfnKbYVXlzWmZS8ePYZBrcxvOSZ\\_R19vttRqzpnU4hgzHfZDK](https://fr.calameo.com/read/0032327404fe96bc6cfe1?fbclid=IwAR3YKnaidjfnKbYVXlzWmZS8ePYZBrcxvOSZ_R19vttRqzpnU4hgzHfZDK)



## GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA QUARANTENA:

Una *review* pubblicata a Febbraio che prese in considerazione diversi studi rivela che l'esperienza dell'isolamento o della quarantena provoca diversi fattori di stress:

1. La **paura dell'infezione** (non solo per noi stessi ma anche per i nostri cari)
2. La **frustrazione** e la **noia**
3. La **solitudine** data dalla distanza sociale
4. L'incertezza della **durata** della quarantena
5. La qualità delle **informazioni inadeguate**
6. Il **fornimento dei beni e dei servizi inadeguato**

**Pertanto rassicuratevi, è del tutto normale percepire una sensazione di disagio e di cambiamento.**

Altro punto importante sono le conseguenze che tale isolamento può provocare. Questi sintomi sono:

- **insonnia**
- **difficoltà di concentrazione**
- **irritabilità**
- **indecisione**
- **rassegnazione**

Fonte:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

## LE EMOZIONI:

### GIOIA, RABBIA, TRISTEZZA E PAURA

DANIEL GOLEMAN :

*“Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente. Queste due modalità della conoscenza, così fondamentalmente diverse, interagiscono per costruire la nostra vita mentale.”*

Anche se le emozioni possono essere sgradevoli, è importante osservarle, prenderne consapevolezza ed accettarle. Questo ci permette di gestirle meglio. E' primordiale non negarle e far finta che non esistano, ad esempio condividendole con chi ci sta vicino (anche telefonicamente parlando). **Le emozioni, semplicemente, danno un segnale al nostro corpo e alla nostra mente, con l'obiettivo di portarci a reagire alle situazioni che presentano, per la sopravvivenza.** Pertanto non vanno ignorate, ma osservate e comprese. Per quanto riguarda le azioni da effettuare (laddove l'emozione non è troppo intensa), possiamo :

- Quando ci sentiamo tristi = cerchiamo di aiutare gli altri
- Quando ci sentimo gioiosi = cerchiamo di condividere la leggerezza e la gioia con gli altri
- Quando ci sentiamo ansiosi = focalizziamoci sulla routine che bisogna mettere in atto per proteggerci e per proteggere gli altri

## COSA FARE ORA?

### *#IoMiAllenoACasa*

La totalità degli atleti si ritrova in standby: la condizione di distanza sociale e le conseguenze organizzative che ne derivano sono una sfida per la comunità sportiva (professionista e/o agonista). Gli atleti si ritrovano privi di programmazione specifica (essendo il calendario modificato) e di allenamento collettivo. Questo porta quindi ad un ulteriore fattore di stress che viene ad aggiungersi.

Tuttavia è primordiale in questo periodo di "pausa" o di "cambiamento", **acquisire un atteggiamento di adattamento** alle circostanze. Pertanto due punti di lavoro si presentano essenziali:

- la **PREPARAZIONE FISICA** (redatta qui di seguito dal dott. M. Bozza, preparatore fisico ed allenatore) con obiettivo il mantenimento delle capacità fisiche, il rinforzo muscolare, nonché la salute psico-fisica;
- la **PREPARAZIONE MENTALE** con obiettivo il mantenimento delle capacità tecniche del movimento, un aiuto nella gestione delle conseguenze psico-fisiche della situazione straordinaria della quarantena e il miglioramento della qualità del sonno.

ATLETI IN QUARANTENA  
APRILE 2020

MATTEO BOZZA  
PREPARATORE FISICO

# LA PREPARAZIONE FISICA IN QUARANTENA

MATTEO BOZZA



SUDDIVISIONE DELLE  
SEDUTE DI  
ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO (WARM UP)



MOBILITA' ARTICOLARE



ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E CORE TRAINING



RILASCIO MIO-FASCIALE

# 10

## IL RISCALDAMENTO NELLA PRATICA SPORTIVA

### DEFINIZIONE

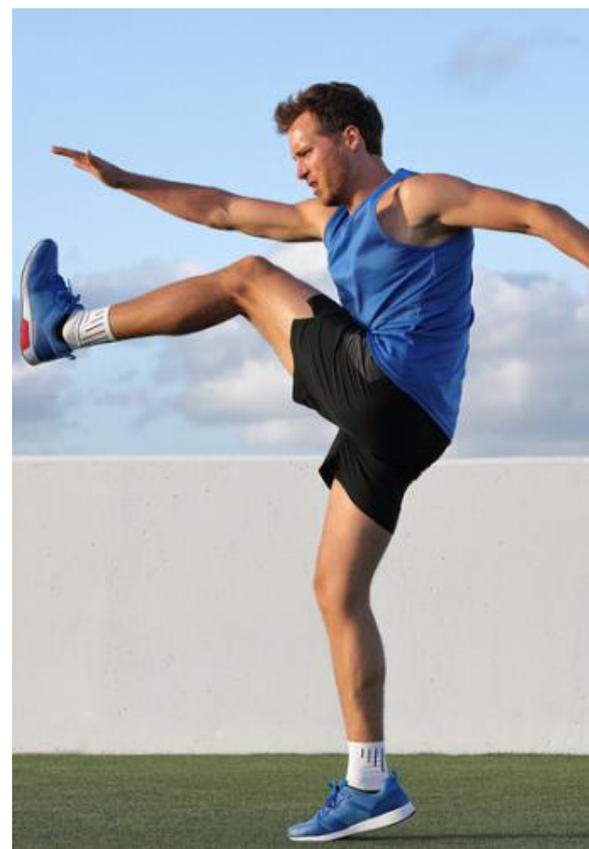
Nello sport il riscaldamento, in lingua inglese warm-up, è una pratica eguita prima della prestazione fisica per consentire al corpo di **riuscire ad affrontare il vero e proprio allenamento nelle migliori condizioni possibili**, preparandolo, migliorando la prestazione fisica e riducendo il rischio di infortuni.

### PUNTI SALIENTI

- Dividi sempre il tuo riscaldamento in **2 fasi ben distinte**.
- Nel **riscaldamento generale** privilegia movimenti lenti e controllati per aumentare la temperatura corporea favorendo il flusso sanguigno in tutto il corpo.
- Nel **riscaldamento specifico** cercate di riprodurre i movimenti che andrete ad eseguire ad alta intensità nel vostro allenamento, favorendo così un lavoro muscolare più settoriale.

### I BENEFICI DEL RISCALDAMENTO:

- aumenta l'apporto di sangue ai muscoli;
- aumenta l'apporto di nutrienti ai muscoli;
- aumenta la temperatura corporea;
- migliora l'attività degli enzimi responsabili della produzione di energia;
- migliora la prestazione fisica;
- migliora la forza e potenza muscolare;
- aumenta la reattività e la generazione di forza;
- migliora l'elasticità muscolare;
- aumenta l'estendibilità del tessuto connettivo;
- riduce il rischio di infortuni;
- diluisce la produzione di lattato;
- riduce l'abbassamento del pH riducendo il fenomeno dell'acidosi;
- può contribuire a prevenire problematiche e irregolarità cardiache.



# 11

## PROPOSTA DI RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIFICO

Questi sono solo alcuni degli esercizi spesso proposti per eseguire unadeguato riscaldamento in spazi ristretti e senza l'ausilio di nessuna attrezzatura specifica.

### **Jumping jack**

<https://www.youtube.com/watch?v=uDHDrz3ukik>

### **Skip ginocchia alte**

<https://www.youtube.com/watch?v=VR3YNIyvFP4>

### **Jump rope**

<https://www.youtube.com/watch?v=lgrYRK1hJ7k>

### **Air squat**

<https://www.youtube.com/watch?v=zsggBTK9SRg>

### **Dead bug**

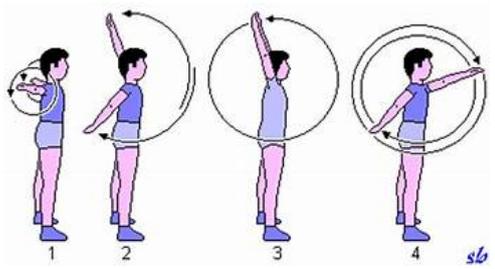
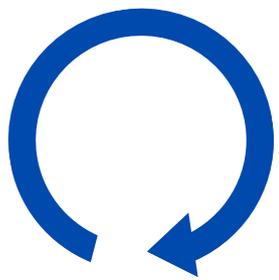
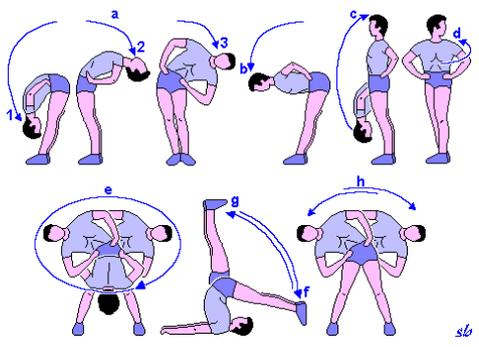
<https://www.youtube.com/watch?v=4F27fGQgXdY>

### **Circonduzioni delle braccia**

**Circonduzioni del bacino, flessioni ed estensioni ecc...**

**NOTA BENE:**

- 1) Eseguite 30" di lavoro per esercizio
- 2) Ritmocostante
- 3) Esegui sempre un paio di giri, uno a bassa intensità e no ad intensità più alta.



# 13

## LA MOBILITA' ARTICOLARE:

### DEFINIZIONE:

La mobilità articolare è la capacità di eseguire, nel rispetto dei limiti fisiologicamente imposti dalle articolazioni, dai muscoli e dalle strutture tendinee, **tutti i movimenti con la massima ampiezza e naturalezza possibile**. È utilizzata in tutte le discipline sportive in quanto è considerata uno dei **presupposti basilari per l'esecuzione di movimenti qualitativamente e quantitativamente migliori**. È considerata una capacità complessa in quanto dipende sia da **fattori neurologici** sia da **fattori anatomici**.

### PUNTI SALIENTI:

- **Essere più flessibili non è assolutamente indice di essere più atletici o performanti in tutte le attività sportive o quotidiane che svolgiamo.**
- **Essere eccessivamente grossi o muscolosi implica sempre una ridotta flessibilità.**

Questo è vero, solo ed unicamente se trascuriamo una delle componenti fondamentali di ogni allenamento, ovvero la mobilità articolare per molto tempo.

## I BENEFICI DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- Migliora la postura
- Aiuta a prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari
- Migliora il ROM (Range of Motion)
- Migliora le performance sportive
- Aiuta a sviluppare forza e migliorare la resistenza
- Migliora la detensione del tessuto connettivale
- Previene gli squilibri muscolari
- Migliora la circolazione sanguigna
- Se inserita correttamente all'interno di una programmazione aiuta a migliorare il recupero generale e la supercompensazione

# 14

## PROPOSTA DI ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE

Anche qui vi propongo una **lista di esercizi** che andranno a colpire in modo complessivo gran parte dei distretti corporei.

Sottolineo che in ogni caso non hanno in alcun modo l'obiettivo di essere specifici e personalizzati alle vostre caratteristiche fisiche. Adattateli e rendeteli congeniali al vostro stato di forma fisica.

### **Mobilità articolare catena anteriore:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HJOwFwmRqeA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hu8H3pzmEts>

<https://www.youtube.com/watch?v=MLHLvG4hAlo>

<https://www.youtube.com/watch?v=bJrmTnKELnE>

### **Mobilità articolare glutei e Ileo-Psoas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=kHd7lnF3-Ow>

<https://www.youtube.com/watch?v=0vwkrmA6wkM>

<https://www.youtube.com/watch?v=OHoJZc-7pyg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ikUxU-a8R1c>

### **Stretching polsi, mani, avambracci:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zKHv-4o9QP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qnN-L-nHOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=InLrrxsCQ1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=mvWXBFX7eg>

### **Mobilità articolare catena posteriore:**

<https://www.youtube.com/watch?v=H3gxGlyG8As>

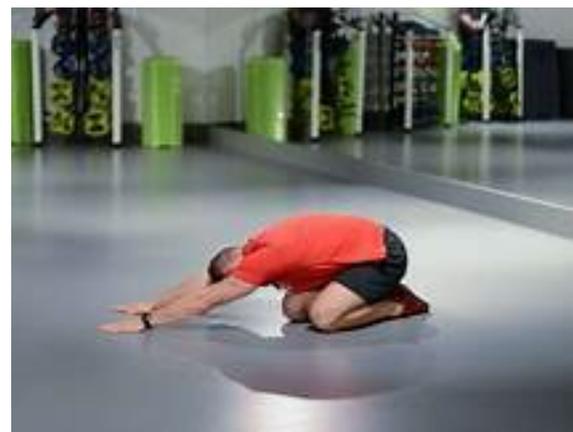
<https://www.youtube.com/watch?v=sBmavBi28fA>

<https://www.youtube.com/watch?v=JDrOjZ2mv1c>

<https://www.youtube.com/watch?v=faOtScny-4M>

## NOTA BENE:

1. Per ogni esercizio di mobilità in posizione statica mantieni l'allungamento almeno per 45"-90".
2. Passada un movimento all'altro creando una sequenza fluida senza recuperi troppo lunghi.
3. Ti consiglio di affrontare prima tutti gli esercizi per un determinato distretto corporeo per poi passare all'allungamento di una nuova catena cinetica.
4. Gli esercizi elencati hanno infinite possibilità di personalizzazione, grazie ad alcune piccole modifiche sulle posizioni del corpo.
5. Effettua preferibilmente le sedute di mobilità articolare alla fine della seduta o in giorni separati.
6. Ricordati di inspirare ed espirare lentamente, almeno 8 secondi per fase respiratoria



# 16

## PER SAPERNE DI PIÙ:

Vi lascio qui alcuni riferimenti utili per approfondire le molte sfaccettature della mobilità articolare.

<https://matteobozza.com/mobilita-articolare-e-allungamento-muscolare/>

<https://matteobozza.com/la-mobilita-articolare-e-allungamento-muscolare-pt-2/>

<https://matteobozza.com/il-ponte-nellallenamento-a-corpo-libero-e-non-solo/>

<https://matteobozza.com/la-spaccata-sagittale/>

<https://matteobozza.com/band-pull-apart-e-wall-slide-per-spalle-a-prova-di-proiettile/>

<https://matteobozza.com/anatomia-di-base-del-polso-e-mobilita-articolare/>



# ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E CORE TRAINING

## DEFINIZIONE:

L'allenamento **a corpo libero**, detto anche **bodyweight**, è un tipo di allenamento in cui si prevede l'utilizzo solo del peso del proprio corpo.

Grazie al boom del **functional training e calisthenics**, ha ricevuto grande attenzione rispetto al passato. Esso è infatti parte integrante di ogni buon programma di training finalizzato alla performance sportiva.

Il **core training** possiamo vederlo come una parte imprescindibile dell'allenamento a corpo libero.

Sappiamo che tutti i movimenti avvengono su piani che possono essere **stazionari sagittali, frontali e trasversali**. A seconda del tipo di sport abbiamo una preferenza verso l'uno o l'altro piano, ma la base è sempre legata alla **stabilizzazione**. Costruire la muscolatura con questi tipi di movimenti non serve a niente se l'atleta non può utilizzare il suo allenamento per creare una pressione intra-addominale e quindi una stabilizzazione.

La stabilizzazione incrementerà l'abilità dell'atleta di assorbire gli impatti e costituirà la base dalla quale generare potenza e movimento. Stabilizzazione dall'interno verso l'esterno. La potenza viene erogata dal suolo in su, passando vari segmenti, dal trasverso dell'addome al retto addominale, obliqui (interno/esterno) ed erettori della colonna con ogni passo.



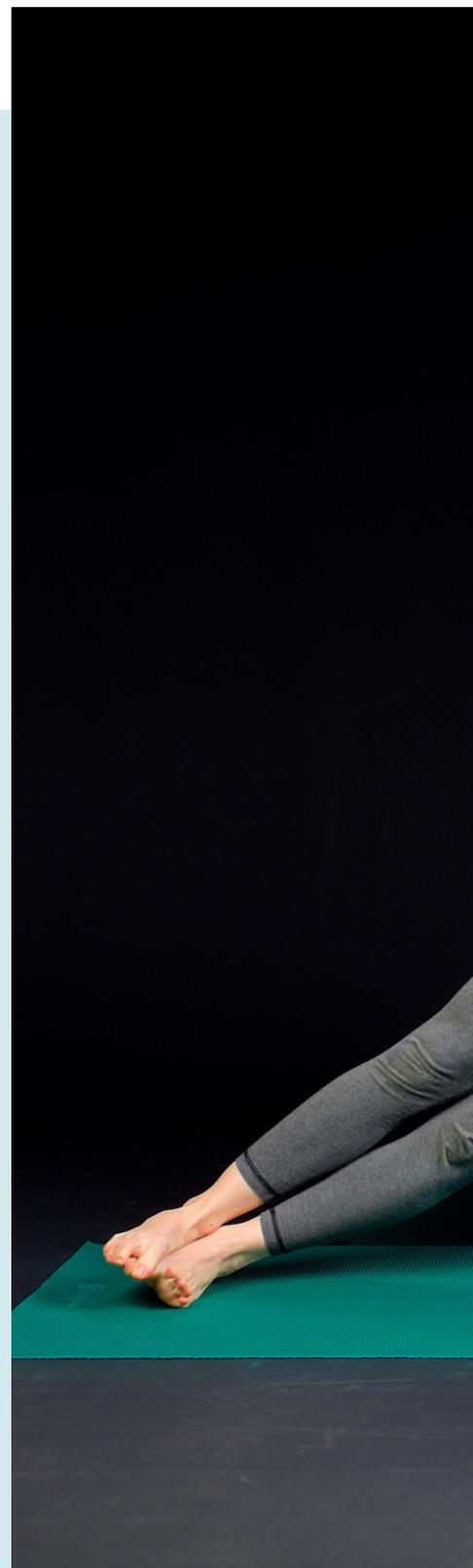
# ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E CORE TRAINING

## PUNTI SALIENTI:

- L'allenamento con il solo utilizzo del proprio peso corporeo è da sempre considerato un must per gli atleti che praticano discipline marziali e sport di combattimento.
- La versatilità di questo tipo di allenamento non ha eguali e non teme confronti. Allenandovi a corpo libero non avete bisogno di spazi considerevoli e il lavoro sul core non avrà eguali.

## I BENEFICI

- Puoi allenarti ovunque ti trovi.
- Maggiore utilizzo dei muscoli stabilizzatori e dell'equilibrio del proprio corpo.
- Maggiore coinvolgimento del Core addominale
- Molti esercizi sono multiarticolari
- Puoi allenare varie qualità della forza (resistente, esplosiva ecc) senza nessun investimento economico.





## ESEMPIO DI SEDUTA DI ALLENAMENTO BASATA SULL'UTILIZZO DEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO

### Push Ups e varianti

<https://www.youtube.com/watch?=EW59DDrL6QA>

### SquatJump

<https://www.youtube.com/channel/UCgY9yrdVXpLs2vD8T4SOxdg/videos>

### Planksui gomiti

[https://www.youtube.com/watch?v=YQjs\\_9KXkOs](https://www.youtube.com/watch?v=YQjs_9KXkOs)

### Affondi in avanti

[https://www.youtube.com/watch?v=10IjhKT\\_LEU](https://www.youtube.com/watch?v=10IjhKT_LEU)

### Side Plank lato destro e sinistro

<https://www.youtube.com/watch?v=yex6OPhWax4>

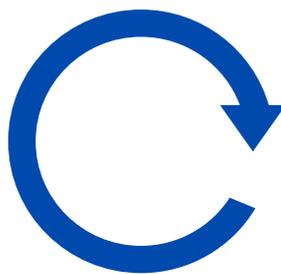
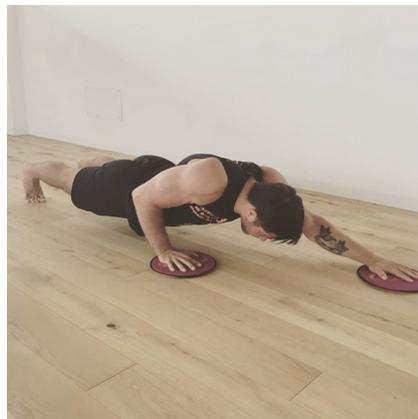
### Burpees

<https://www.youtube.com/watch?v=RAeEsOJnKAI>

## NOTA BENE

1. **Adattate** sempre gli esercizi alle vostre reali capacità. Se non potete eseguire esercizi esplosivi o troppo dinamici, optate per la versione base.
2. Puoi scegliere se eseguire gli esercizi **con un lavoro a tempo** usando il cronometro oppure se lavorare **con il conteggio delle ripetizioni** dei vari movimenti. In ogni caso nei movimenti statici (isometrici) è previsto sempre un lavoro a tempo.
3. Ogni settimana dovrete essere in grado di **migliorare un parametro ben preciso del vostro allenamento**. Eseguite più ripetizioni, una serie in più, recuperate meno tra un giro e l'altro o rendete gli esercizi più impegnativi di volta in volta.
4. Vi ho proposto un semplice lavoro a circuito, ma ricordatevi che in una preparazione atletica esistono decine di tipologie diverse di Workout che potete sfruttare per migliorare il vostro **conditioning**.
5. Il protocollo **Tabatà** i **ladder**, l'**edt** o gli **sforzi ripetuti** sono solo alcuni dei metodi più famosi che si possono utilizzare a tale scopo.

# 20



# 21

## LIVELLI:

### LIVELLO AVANZATO:

6 giri del circuito. Su tutti gli esercizi imposta un tempo di 50".

Recupero di 1" alla fine di ogni giro.

### LIVELLO INTERMEDIO:

5 giri del circuito. Su tutti gli esercizi imposta un tempo di 40".

Recupero di 1'.15" alla fine di ogni giro.

### LIVELLO PRINCIPIANTE:

4 giri del circuito. Su tutti gli esercizi imposta un tempo di 30".

Recupero 1'30" alla fine di ogni giro.

## PER SAPERNE DI PIU'

Vi lascio qui alcuni articoli che parlano di tipologie di allenamento molto in voga nel panorama sportivo e soprattutto in quello per le arti marziali.

<https://matteobozza.com/strength-and-conditioning-nel-judo/>

<https://matteobozza.com/la-preparazione-atletica-per-le-arti-marziali-parte-1/>

<https://matteobozza.com/grip-training-per-una-presa-dacciaio/>

<https://matteobozza.com/programma-di-conditioning-a-corpo-libero/>

<https://matteobozza.com/home-gym-conditioning-for-combat-sports/>

<https://matteobozza.com/calisthenics/>

<https://matteobozza.com/corsa-e-sport-da-combattimento-quando-proporla/>

<https://matteobozza.com/interval-training/>

<https://matteobozza.com/il-tabata-training/>

<https://matteobozza.com/il-programma-di-allenamento-edt/>

## IL RILASCIO MIOFASCIALE

### DEFINIZIONE:

Quando parliamo di rilascio mio-fasciale, ci riferiamo a tecniche utilizzate in **ambito sportivo, fisioterapico ed osteopatico** per permettere il ripristino delle funzionalità di scorrimento della fascia muscolare tramite l'uso di operazioni manuali, oppure dell'ormai famosissimo *Foam roller*.

Il sistema miofasciale spesso cade in preda ad aderenze provocate da **posture scorrette o attività sportive o lavorative molto intense**. A lungo andare queste aderenze possono arrivare perfino a **danneggiare i tessuti ed alterare la loro funzionalità**. Quando queste aderenze diventano dei veri e propri blocchi si avrà **dolore** (anche **cronico**) e **rigidità** e ci sarà grande **difficoltà** di scorrimento del tessuto tissutale **durante le fasi di contrazione ed allungamento muscolare**.

Più le aderenze sono vicine ad un nervo più si percepirà **formicolio** ed **irradiazione del dolore**.

### PUNTI SALIENTI:

- Il rilascio miofasciale è una pratica che può essere gestita autonomamente, ma non per questo va improvvisata.
- Utilizzate dapprima foam roller più morbidi, per poi optare a quelli rigidi, fino ad applicare le apposite palline per il trattamento dei punti di tensione (punti di trigger).
- Se avvertite dolore eccessivo in un punto di trigger, affidatevi al buon senso. Da una scala da 1 a 10, dove dieci è il massimo dolore percepito, dovrete sempre rimanere al massimo intorno ad un valore di 7.
- Trattare le aderenze con rulli, palline o altri strumenti di supporto è molto benefico per la muscolatura e le articolazioni, ma come sempre sono necessari gli stimoli giusti e ben dosati per ottenere i giusti benefici.

# 23

## I BENEFICI DEGLI ESERCIZI DI RILASCIO MIO-FASCIALE

- correzione degli squilibri muscolari
- rilassamento muscolare
- miglioramento della motilità articolare
- maggiore efficienza neuromuscolare
- ridotto indolenzimento e migliore recupero del tessuto
- soppressione/riduzione della sensibilità dei punti di trigger e del dolore
- diminuzione dell'ipertono neuromuscolare
- fornire rapporti ottimali lunghezza-tensione
- diminuire gli effetti complessivi di stress sul sistema di movimento umano

## PROPOSTA DI ESERCIZI DI RILASCIO MIO-FASCIALE

**Rilascio miofasciale tensore della fascia lata con foam roller**

[https://www.youtube.com/watch?v=no6wRXz01nU&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=no6wRXz01nU&feature=emb_title)

**Rilascio miofasciale ischio crurali con foam roller**

<https://www.youtube.com/watch?v=0A9wSmJTe9M>

**Rilascio miofasciale quadricipite con foam roller**

<https://www.youtube.com/watch?v=n-TUgA4A40c>

**Rilascio miofasciale tricipite con foam roller**

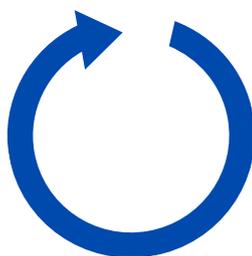
<https://www.youtube.com/watch?v=sLY6QCsgk8M>

**Rilascio miofasciale zona lombare e dorsale con foam roller**

<https://www.youtube.com/watch?v=LP3mMAN3AXg>

**Rilascio miofasciale trapezio con pallina da tennis**

<https://www.youtube.com/watch?v=1k49NwL0phM>



## PER SAPERNE DI PIÙ:

<https://matteoboza.com/aderenze-miofasciali-e-rilascio-miofasciale/>

<https://matteoboza.com/il-foam-roller/>

## NOTA BENE:

1. Il foam roller dovrebbe essere utilizzato **prima delle attività di stretching statico o dinamico**, migliorando così, la capacità del tessuto di allungarsi durante le attività di stretching.
2. Il foam roller può essere **usato anche come parte del defaticamento** alla fine di una seduta impegnativa.
3. Esegui **sempre almeno 10 rotolamenti** con il foam roller o la pallina nei vari distretti corporei sollecitati.

## PREPARAZIONE MENTALE?

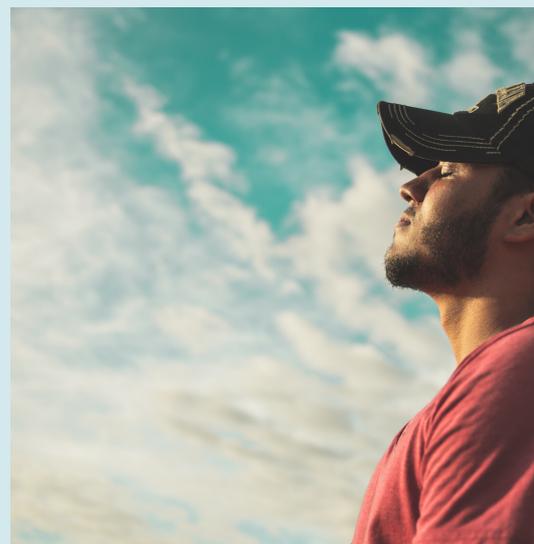
*“La preparazione mentale è la preparazione alla competizione, grazie all'apprendimento delle abilità mentali e organizzative, il cui obiettivo principale è ottimizzare la prestazione individuale dell'atleta, promuovendo il piacere e favorendo il raggiungimento dell'autonomia.”*

(Jean Fournier, Insep, 1998)

## COME ALLENARSI MENTALMENTE IN QUARANTENA?

1. Utilizzare la **visualizzazione motoria** (chiamata anche simulazione motoria)
2. Imparare a **rilassarsi** e ad avere una buona igiene per **garantire una buona qualità e quantità del sonno**
3. Apprendere **le tecniche per gestire le emozioni ed i pensieri**

La preparazione mentale permette a atleti, militari, popolazioni in situazioni di crisi, dirigenti e manager di avere strategie di adattamento, tramite tecniche e strumenti provati scientificamente.



## 26



# LA VISUALIZZAZIONE MOTORIA:

La simulazione motoria è un **protocollo che consiste nella visualizzazione accompagnata dalla mimica del gesto.**

Gli studi dimostrano che durante l'esecuzione del movimento vengono accese le stesse zone cerebrali di quando lo sportivo visualizza il movimento senza effettuarlo. Se alla visualizzazione si aggiunge una simulazione a corpo libero della tecnica/gesto, vi sarà un maggior mantenimento della correttezza di quest'ultimo. Da qui l'interesse di continuare anche a casa l'immaginazione dei movimenti fatti in palestra, in campo o in piscina.

## COME FARE?

1. **Visualizzare dei video del gesto/tecnica** che volete effettuare o ricordarvi con esattezza quale movimento volete allenare tra i vostri ricordi sportivi (che si tratti di sport ad abilità chiusa = come l'atletica o la ginnastica; o ad abilità aperta = presenza di incertezze nella competizione come ad esempio gli sport di squadra o di combattimento);
2. **Immaginare nella vostra mente il gesto tecnico perfettamente eseguito** (è importantissimo che i dettagli del movimento siano corretti, altrimenti imparerete il gesto con parametri sbagliati)
3. **Alternare la visualizzazione con la mimica del movimento:** più vi allenerete più sarà facile eseguire nella mente il gesto senza doverlo per forza mimare.

# L'IMPORTANZA DEL SONNO

**LA QUALITÀ E LA QUANTITÀ DEL SONNO CONTRIBUISCONO (IN PERCENTUALE ELEVATA) ALLA SALUTE PSICO-FISICA E AL AUMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE.**

Alcune semplici mosse sono da prendere in considerazione e da mettere in azione per garantire una buona qualità del sonno:

- Cercare di mantenere sempre gli **stessi orari** di sveglia e addormentamento
- **Eliminare tutte le luci** che possono essere presenti nella stanza e evitare di essere in vicinanza di luci **ad alta intensità** un'ora prima di andare a letto (es. cellulare, pc, luce di veglia, TV, ecc.)
- Isolarsi da fonti di **rumore**
- Prediligere **alimenti contenenti zuccheri lenti o brevi** la sera e non abusare di proteine ed acidi grassi
- Fare dei "**riposini**" che possono andare **dai 5 minuti ai 20-30 minuti** (quando sentite il bisogno di dormire, è sempre un segnale del vostro corpo per dirvi che siete in deficit, non ignoratelo!)
- Imparate le **tecniche di respirazione e di rilassamento** (un esempio nella pagina successiva)

Per ulteriori informazioni sull'importanza del sonno:

<https://www.factormentalpreparation.com/post/non-svegliare-atleta-che-dorme-l-importanza-del-sonno>



28

## GESTIRE LE EMOZIONI PER NON CEDERE AL PANICO E ALL'ANSIA



QUANDO SIAMO STRESSATI, ANSIOSI A CAUSA DELLE EMOZIONI CHE PROVIAMO, IL CORTISOLO (L'ORMONE DELLO STRESS) VIENE SECRETO NELL'ORGANISMO. TUTTAVIA ESSO È UTILE IN ALCUNI CASI, MA DELETERIO LADDOVE IL TASSO NEL SANGUE È TROPPO ELEVATO.

DIVERSE TECNICHE DI PREPARAZIONE MENTALE CI POSSONO AIUTARE NEI PERIODI DI CRISI, O DI MAGGIORE STRESS.

### LA MEDITAZIONE

Diversi studi dimostrano oggi che la pratica della **meditazione in piena consapevolezza**, chiamata anche *Mindfulness*, provoca dei cambiamenti neuronali, che aiutano a curare depressione, ansia ed altre patologie. Non solo viene utilizzata nel campo medico, ma anche dalla comunità sportiva, astronauti, militari, attori, dirigenti, ecc.

Essa consiste nell'imparare ad **essere presenti, senza giudizio**. Questo è possibile **focalizzandosi sulla propria respirazione, su alcune parti del corpo o sull'osservazione del pensiero e delle emozioni**. L'obiettivo del lavoro di meditazione deve essere costante, più che lungo. Ovvero: è meglio farne un po' tutti i giorni piuttosto che una volta 2 ore di fila alla settimana!

Per i più tecnologici: esistono diverse applicazioni con le quali è possibile debuttare la meditazione (e altre tecniche di respirazione e rilassamento):

- in italiano: Serenity, Mindfulness app, Medita ora, Headspace, SAM, Calm
- in altre lingue trovate anche: Petit Bambou, Namatata, Pleine Conscience, Portal, Simple Habit, Stop, Breathe & Think, 10% Happier

Articles::

<https://www.psych.ox.ac.uk/research/mindfulness>

<https://www.apa.org/monitor/2015/03/cover-mindfulness>

<https://www.smh.com.au/lifestyle/relax--its-good-for-you-20090819-eglo.html>

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1948550614559651>

<https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=mindfulness>

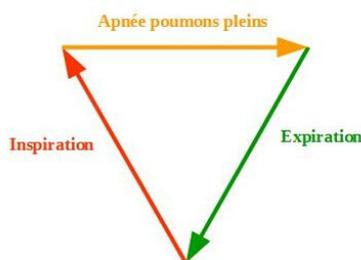
# GESTIRE LE EMOZIONI PER NON CEDERE AL PANICO E ALL'ANSIA

## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

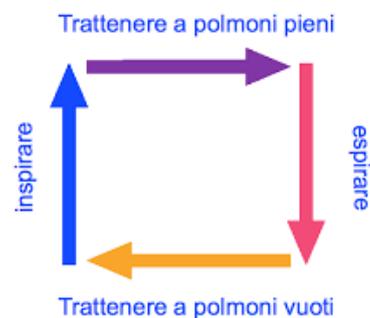
Per quanto riguarda la respirazione è importante tornare alle origini, ovvero la **respirazione addominale o diaframmatica**: se guardate un neonato egli ha un ritmo respiratorio dettato dai movimenti della pancia.

E' importante focalizzarsi per qualche minuto sul movimento cercando di **gonfiare la pancia all'inspirazione** (e cercando di non gonfiare la cassa toracica) **per poi gonfiare in un secondo tempo la cassa toracica pienamente e poi espirare**. In tale modo il ciclo della respirazione è più lento, profondo e lungo e perciò una più grande quantità di ossigeno entrerà in circolo nel corpo (sistema respiratorio - sanguigno - muscolare - cerebrale - digestivo, ecc.)

Alcuni tipi di respirazione che permettono il rilassamento e l'evacuazione dello stress (per ogni lato contate 4 secondi minimo):



fonte immagine: [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)



fonte immagine: [www.okmedicina.it](http://www.okmedicina.it)

# 30

## GESTIRE LE EMOZIONI PER NON CEDERE AL PANICO E ALL'ANSIA

### COERENZA CARDIACA

E' un metodo di controllo della frequenza cardiaca tramite la gestione del ritmo della respirazione, utilizzata in preparazione e mentale e nelle diverse terapie. Esistono diverse applicazioni che potete usare: **My Cardiac Coherence, CardioZen, Heart Rate Coherence, Respirelax**, troverete anche video su youtube.

### TECNICHE DI RILASSAMENTO:

Ci sono diverse tecniche di rilassamento da allenare ed utilizzare:

- **Rilassamento di Schultz**
- **Rilassamento di Jacobson**
- La meditazione tramite l'esercizio chiamato ***bodyscan***
- lo **YOGA** e alcune tecniche di **stretching consapevole**
- La **respirazione profonda** (accentuando l'espirazione)

*Troverete su youtube.com diverse tracce audio da poter ascoltare per quanto riguarda queste tecniche.*



# 31

## RIFORMULARE E/O RICALIBRARE GLI OBIETTIVI



### VISUALIZZARE E STRUTTURARE GLI OBIETTIVI IN QUESTO PERIODO DI "PAUSA"

L'atleta (soprattutto il professionista e agonista) organizza tutta la sua quotidianità e la sua vita intorno all'obiettivo di allenamento e di risultato competitivo. Purtroppo questo straordinario evento di urgenza sanitaria da *Coronavirus* porta lo sportivo ad avere un **atteggiamento di dubbio e frustrazione, e in alcuni casi può condurre alla perdita di motivazione**. Ciononostante è importante concepire questo periodo di stallo come un'**opportunità per sviluppare altre capacità** che solitamente non abbiamo il tempo e l'energia di allenare.

Quindi :

- **FORMULARE NUOVI OBIETTIVI DI LAVORO** (concentrazione, studio tattico, qualità fisiche come la mobilità e il rinforzo muscolare) legati al vostro percorso sportivo
- **FISSARE DEGLI OBIETTIVI QUOTIDIANI O SETTIMANALI RIGUARDANTI ATTIVITA' NON SPORTIVE** (creative, di studio, di solidarietà, ecc.)

## CONSIGLI DI ROUTINE

### IGIENE DI VITA E RITUALI DA MANTENERE

“*La routine ed i rituali nei momenti di crisi favoriscono un clima che infonde sicurezza.*”

Mantenete le **abitudini** e i **rituali** che avevate nella vita pre-quarantena (truccarsi, vestirsi, fare la colazione abituale, dormire rispettando i vostri ritmi circadiani, pulire casa, aprire le finestre per fare aria, ecc.)

MANTENETE UN **IGIENE DI VITA ADEGUATO**, SENZA FARVI TRASCINARE DALLA CONFUSIONE DELLA SITUAZIONE.

Per combattere la **noia e la frustrazione** che sono conseguenza psicologica del tutto normale dell'effetto della quarantena: prediligete attività che sviluppino la vostra:

- **CREATIVITA' E L'ESTETICA**
  - arte, musica, tenere in ordine, scrivere, leggere, ecc.)
- **CONOSCENZA E CURIOSITA'**
  - tutto ciò che vi richiede esplorazione e novità (esistono diversi siti e programmi di formazioni brevi, come ad esempio [Goodhabitz](#))

Per saperne di più sulla soddisfazione dei bisogni primari:

<https://www.factormentalpreparation.com/post/bisogni-no-non-quelli-che-avete-pensato-per-un-istante-e-quarantena>

33

## #DISTANTIMAUNITI

L'essere umano ha **bisogno di condividere, esprimere le proprie emozioni (che siano piacevoli o meno piacevoli), di parlare, di ridere. Fa parte della nostra natura. Pertanto mantenete il legame sociale, nonostante la distanza. Questo bisogno fa parte della natura umana.**

Organizzate aperitivi in videochiamata, luoghi virtuali di incontro, allenamenti in videoconferenza, ma soprattutto chiamare regolarmente le persone che purtroppo non sono abituate ad utilizzare la tecnologia (come i nonni).

***Questo momento di urgenza sanitaria e di distanza sociale ci ha messo di fronte ad un grande valore e bisogno umano che lo sport ci insegna dalla più tenera età :***  
***la condivisione e la cooperazione per un obiettivo comune.***

***Oggi questo obiettivo è fare squadra per tutta la società, PRESENTE e FUTURA.***

