

Ti voglio in forma / I consigli pratici e utili del preparatore atletico

# Come rimettersi in carreggiata dopo le abbuffate di fine anno

di Luigi Nonella

Passati i bagordi natalizi, è ora di rimettersi in carreggiata. Anche fra i più assidui, sono molti coloro che rinviando a dopo la Befana la ripresa degli allenamenti. Più di un sms dei miei atleti conteneva frasi del tipo: «Periodo dedicato per lo più alle abbuffate, riprenderò come Dio comanda dopo le vacanze...».

È giusto che sia così: mettere su qualche chilo durante le feste, a coloro che poi sanno seguire le buone regole di allenamento e di nutrizione, può fare solo bene. L'ex recordman mondiale dei 5000 metri, il belga Emil Puttemans, mi diceva che già lui, ai suoi tempi, si concedeva due volte all'anno quindici giorni di dolce far niente: la prima volta dopo la stagione di cross, a fine marzo-inizio aprile, la seconda dopo quella su pista, verso metà settembre. L'obiettivo era di rigenerarsi mentalmente e fisicamente, dedicandosi a tutto ciò a cui nel periodo di seria preparazione doveva rinunciare. Ricordo ancora che mi elencava: «Cenette con gli amici, concerti, teatro, aperitivi... Il grasso accumulato in questi giorni lo brucerò poi durante la ricostruzione della forma».

Il modesto quanto bravo campione belga aveva ragione. In effetti, verso la fine degli anni '80 osservando gli sportivi infortunati e la loro evoluzione agonistica, ci si rese conto di quanto la pausa forzata avesse fatto bene: quasi tutti, alla ripresa, facevano un piccolo salto di qualità. La conclusione fu: meglio programmare una pausa con un conseguente deallenamento, che ritrovarsi bloccati per problemi di sovraccarico.

L'allenamento è un potente farmaco, generato in modo naturale dal movimento regolare imposto da qualsiasi attività sportiva. Anche l'alimentazione va considerata come un farmaco (ricordo il triangolo: attività fisica, alimentazione, rilassamento mentale).

Noi siamo quello che mangiamo, ecco perché l'alimentazione è un vero medicamento. Se evi-

tiamo le abbuffate, mangiamo in modo variato e utilizziamo prodotti genuini, abbiamo un'alta probabilità di essere sani come un pesce. Ho provato sulla mia pelle; ogni qualvolta sono stato lontano da casa e non ho potuto nutrirmi secondo le mie abitudini, ho quasi sempre preso l'influenza.

In questo primo intervento del 2010, considerando che la speranza di molti è di calare di qualche chilo, mi soffermo sui primi due punti, in quanto sono i principali responsabili per il controllo del peso. Subito d'entrata devo dire a coloro che non hanno problemi di sovrappeso che non deve essere un alibi per non fare attività fisica, perché le ultime ricerche hanno dimostrato che è più salutare un leggero sovrappeso in un fisico allenato aerobicamente, rispetto a un fisico esile ma sedentario.

Per ritornare al nocciolo del problema, del come dimagrire in perfetta salute, ecco alcune osservazioni. Non dar retta a chi ti fa credere di poterlo fare senza fare movimento. Non fare mai diete troppo rigide. Non pretendere di dimagrire troppo in fretta (circa due chili al mese è l'ideale). L'organizzazione giornaliera equilibrata è la tua salvezza: alzati per tempo e concediti con calma la prima colazione. Recati al lavoro non prima di aver camminato almeno per 15 minuti. Non star seduto senza alzarti per più di 45 minuti. Non prendere mai l'ascensore. Per non arrivare troppo affamato ai pasti principali, concediti uno spuntino verso le 10 e uno verso le 16. Prima di pranzo cammina per almeno 10 minuti. Sia a pranzo, sia a cena non consumare più di una fetta di pane. Se non fai sport in modo regolare, accontentati di piccole quantità di carboidrati (riso, pasta, patate, polenta) ma mangia molta frutta e verdura, accanto ad un modesto ma regolare quantitativo di proteine e grassi. Bevi un litro di tisane fra colazione e pranzo e un altro tra pranzo e cena. Non esagerare con gli aperitivi, sostituiscili con un quarto d'ora di camminata. Abbandona l'abitudine



Ora di ricominciare a muoversi

del gipfel, non lasciarti tentare dai dolciumi. Assapora un bicchiere di vino rosso a pasto, altrimenti astieniti dal bere alcol, tralascia o limita molto lo zucchero nel tè o nel caffè, quindi stop anche alle bevande gassate

e zuccherate; se non credi alle tisane, bevi anche solo l'acqua del rubinetto.

Avrei una lista molto lunga di persone conosciute che seguendo questi semplici principi hanno raggiunto il loro obiettivo.

Una potrebbe essere quella di un allievo di seconda media che perde 18 chili in un anno, e da ultimo della classe nelle tradizionali prove fisiche, arriva ad essere costantemente tra i più bravi. In quarta media arriva a

pedalare da Giubiasco a Carena senza problemi. Un altro esempio è quello di un uomo di 43 anni che in due anni di chili ne perde 20.

In entrambi i casi le armi vincenti sono disciplina, regolarità, serietà, serenità, convinzione e amor proprio. Il loro commento suona così: «Non ci sono confronti tra la mia vita di ieri e quella di oggi».

Controllare il peso senza una equilibrata attività fisica non dà gli stessi risultati. Siamo nati per muoverci e ancora una volta elenco quali sono gli sport che servono a rimanere in buona salute: camminare, pedalare, nuotare, correre, pattinare. Queste cinque attività vanno a beneficio del controllo del peso e dell'apparato cardiocircolatorio.

Se vogliamo però restare giovani nel nostro corpo, serve anche una equilibrata attività ginnica. Qui mi rivolgo in particolare ai maschi di ogni età, la cui rigidità potrà portare solo acciacchi di ogni tipo. Ridursi al solo escursionismo, ciclismo o podismo senza fare mai ginnastica è altamente penalizzante. Lo ripeto per l'ennesima volta perché da quando ho iniziato i miei corsi ne ho avuto una conferma senza precedenti. Le donne iscritte non solo rappresentano la percentuale maggiore, ma sono anche decisamente molto più ben messe, sia dal profilo della coordinazione, sia da quello della mobilità.

Se le donne osano meno uscire all'aperto, al contrario gli uomini non osano presentarsi in palestra. Più di una moglie o fidanzata ha tentato di invitare il compagno, ma con scarso successo e questo (sempre a loro dire) nonostante si lamenti per la rigidità e accusi dolori un po' ovunque. È un errore accontentarsi di fare solo ciò che riesce abbastanza facilmente, senza sforzarsi di provare anche a fare quello in cui incontriamo qualche difficoltà. Peccato non voler preservare anche le nostre articolazioni, sovrastate da muscoli e tendini disabituati a svolgere correttamente i loro compiti.

Sci-orientamento/ Fra pochi giorni sarà in gara a San Pietroburgo

## Mondiali, selezionato Andrin Kappenberger

di Frediano Zanetti

Fra il 29 e 30 dicembre a Glurigen, nella Valle di Goms, è iniziata l'attività degli appassionati di sci-orientamento che raggruppa alcune centinaia di aderenti: fra questi - unico ticinese - Andrin Kappenberger domiciliato a Cavigliano ma tesserato per il Gruppo Sportivo Molinera di Lumino.

L'atleta locarnese è fra i più quotati in campo nazionale e qui ci piace ricordare come nel 2008 sia stato capace di vincere il campionato svizzero della lunga distanza. In Vallese lo scorso 29 dicembre è stata proposta una gara sulla distanza di 11 km con 430 metri di dislivello e con 28 posti di controllo. La prova costituiva pure il recupero del campionato nazionale 2009, previsto in marzo, ma annullato in quanto gli organizzatori si erano eclissati e mancavano alternative praticabili. Una gara che figurava pure quale selezione per i concorsi validi per la Coppa del Mondo, per i Campionati mondiali e i Campionati continentali. Di conseguenza in Vallese, in aggiunta alla

folta pattuglia rossocrociata, sono convenuti anche atleti di Italia e Francia impegnati a loro volta nelle corse di qualifica. Così in veste di detentore dello scudetto, Kappenberger ha disputato nuovamente una corsa di grande spessore anche se resa difficile dalla neve molle a causa di una pioggerellina caduta per tutta la durata del concorso.

Andrin ha faticato moltissimo e ha concluso comunque al secondo posto assoluto, meritandosi con largo anticipo la selezione per gli appuntamenti mondiali previsti la settimana prossima, dal 13 al 19 gennaio a San Pietroburgo.

Kappenberger ha poi gareggiato anche domenica 30 dicembre in una prova sprint su un tracciato di 4 km con 150 metri di dislivello e 15 posti di controllo. Anche in questa circostanza il ticinese è stato all'altezza della situazione ed ha chiuso al terzo posto. Sentiamolo: «Sono veramente soddisfatto dei risultati ottenuti in queste due gare d'inizio stagione. Non sono riuscito a concedere il bis nel campionato svizzero ma, in tutti i casi il secondo rango mi accontenta. È stata

una gara difficile da interpretare per lo stato pietoso del tracciato. Sono comunque felice di aver ottenuto la qualificazione per i Mondiali, dove la Svizzera sarà presente con quattro uomini e due donne. Il tracciato di San Pietroburgo lo conosco, vi ho già gareggiato in Coppa del Mondo. Spero di migliorare i piazzamenti tecnici ottenuti ai Mondiali dello scorso anno in Giappone e di poter essere presente sabato 30 gennaio al Fondo del Lucomagno, prova valida per la combinata con l'Attraverso Campra di domenica scorsa, dove mi sono piazzato al nono posto».

I risultati

**Campionato svizzero:** 1. Christian Spörry, Uetikon, 54'46", 2. Andrin Kappenberger, Molinera, 58'14", 3. Gion Schnyder, Zurigo, 1.00'00", 4. Hans Heiri Spoerry, Uster, 1.06'25", 5. Michael Buhl, Suhr, 1.07'12". **Gara sprint:** 1. Christian Spörry 21'41", 2. Schnyder 22'45", 3. Kappenberger 24'12", 4. Thierry Jeanneret, Davos, 26'18", 5. Hans Heiri Spoerry, Uster, 26'33". **Donne gara sprint:** 1. Carmen Strub, Davos, 23'33", 2. Yvonne Gantenbein, Frauenkirch, 23'48", 3. Ladina Lechner, Coira, 26'06", 4. Lucia Lauenstein, Freimettingen, 28'41".



Kappenberger transita a un posto di controllo

### Cinture nere

Assieme a Luca Luraschi, quarto Dan, anche i figli Lorenzo (1993) e Damiano (1996) hanno ottenuto la cintura nera di karate. Con Lorenzo e Damiano hanno pure ottenuto il primo Dan Filippo Berta di Lavorgo (1996) e Luca Delle Donne di Grono/Lugano. Sale così a 13 il numero delle cinture nere formate dal KC Leventina e dalla scuola Shinobu di Giubiasco. (Per informazioni visitare il sito [www.shinobu-karate-do.ch](http://www.shinobu-karate-do.ch) o telefonare allo 079 207 13 82). Nella foto Lorenzo, Luca e Damiano Luraschi e Filippo Berta.



### Pattinaggio artistico/Da oggi a domenica a Losanna Tre juniores FTP ai campionati svizzeri

Carlo Röthlisberger (CP Bellinzona), Martina Pons e Josephine Ciminella (CP Lugano) saranno in gara da oggi a domenica a Losanna nei Campionati svizzeri Juniores. La piccola delegazione ticinese è in realtà un po' più folta, se ai tre rappresentanti dei club di Bellinzona e Lugano, che fanno parte della Selezione Ticino, aggiungiamo anche Farah Beltrami (cresciuta a Lugano ma oggi tesserata per il club di Küsnacht) e Daria Nats (asconese che pattina per

Arosa ed è in parte allenata dalla ticinese Sabrina Martin).

Carlo Röthlisberger, anche lui guidato da Sabrina Martin, cercherà di difendere la medaglia d'argento conquistata l'anno scorso. In una categoria che vede schierati solo tre concorrenti, il ragazzo di Coldrerio ha il terzo personal best, ma in una singola gara tutto può succedere e quando fiuta l'aria dei grandi appuntamenti, Carlo sa dare il meglio di sé. In campo femminile, dove sono iscritte ben 56 con-

correnti, Martina Pons, che in questa stagione ha cambiato allenatore ed è ora seguita da Daniel D'Incà, dovrà ritrovare le migliori sensazioni per avvicinare il suo personal best (83.67) stabilito nel novembre del 2008. La categoria Juniores è del tutto nuova per Josephine Ciminella, allenata da Andrea Savorgnano: per lei si tratta dunque prima di tutto di acclimatarsi con la nuova realtà ed acquisire l'esperienza necessaria per compiere ulteriori progressi.