

Diciamo la verità, tutti, almeno una volta nella vita abbiamo provato a usufruire dell'aiutino. No, non temete, non parlo di doping, e schifezze simili. Il nostro aiutino è più terra terra, la stessa che calpestiamo, per ore e ore, nelle lunghe maratone in giro per l'Italia.

L'analisi fatta con l'amico Daniele Silvioli copre in ordine cronologico-temporale i più grezzi e immediati per "sentito dire" e via via fino a quelli più efficaci o presunti tali.

Il primo della lista è il classico "carico di carboidrati" nelle sue varianti più originali per composizione e quantità, salvo poi scoprire nel tempo che, per una gara da 10 km, non influiva minimamente sulla prestazione, ma vuoi mettere che bona la matriciana mangiata con gli amici la sera prima?

"Il riposo è allenante...", mai frase più bella è stata creata da quando l'uomo ha inventato il podismo. Un paio di giorni prima della competizione: per chi inizia a correre può essere un vantaggio perché il fisico non recupera ancora velocemente il carico degli allenamenti, dopo tanti anni ho capito che conviene comunque correre, con la stessa intensità e con un numero molto ridotto di km; è più efficace per rimanere "reattivi" il giorno della gara...

Il "sostentamento" in gara: agli inizi si ha paura del famoso "muro" anche su una campestre da 5km, si passa quindi in rassegna tutto lo scibile proteico-glucidico dei vari rivenditori di alimentazione sportiva (per culturisti ovviamente..) alla ricerca della migliore combinazione assunzione/resa in termini di performance. Con il risultato di diversi mal di pancia, stop "tecnici", mezzi ritiri e tutto il corollario delle disfunzioni gastrointestinali. Con il tempo si riduce tutto a qualche pasticcetta di destrosio nelle gare fino alla mezza e uno/due gel sulle maratone...

Cura muscolare pre-gara. Si entra nel mare magnum dei trattamenti fisioterapici/osteopatici del "fai da te". Grazie alla saggia guida "medica" di Google, rischiando di arrivare su pagine web di dubbia qualità, si sottopone la muscolatura degli arti inferiori alle più subdole torture pre-gara.

Massaggi drenanti, bagni caldi con sali del Mar Morto per l'eliminazione delle tossine residue, impacchi serali di ghiaccio sulle parti più a rischio dolore, cura Kneipp durante la doccia serale (getto di acqua alternata bollente-ghiacciata fino a totale rossore della pelle...) ancora oggi non

## Aiutini all'amatriciana

Scritto da Marco Raffaelli & Friends  
Mercoledì 18 Gennaio 2012 22:23 -

---

sono riuscito a capire se aiutano la muscolatura o la rilassano troppo...

Stretching: "in tutte le sue forme, durate e combinazioni è sempre uno dei chiodi fissi, col tempo ho imparato a non esagerare nell'esecuzione, pena una contrazione involontaria del muscolo che portava a regredire l'elasticità stessa, e utilizzare la progressione partendo da movimenti pacati. Altra cosa interessante è che lo stretching della schiena e degli arti superiori ha molta influenza sull'armoniosità del gesto atletico, è rimasto una delle pietre fondamentali del mio pre-gara..." e questo è il punto di vista di uno bravo. Io dopo anni, non ho ancora imparato l'importanza, l'utilità e più che altro...come si fa lo stretching!

Passiamo alla parte più esoterica degli aiutini. Lozioni, unguenti e "creme particolari"... passato un breve ma intenso, periodo di prodotti innovativi presenti sul mercato e dall'odore pungente in griglia di partenza, e sul quale non ho mai costatato nessun effetto probante, sono diventato nel tempo un accanito sostenitore dell'arnica pre-gara, salvo poi accorgermi recentemente che, essendo un antinfiammatorio naturale, era molto più indicato nel post-gara...

Gli aiutini che non penseresti mai. Si fa un gran cercare di prodotti, soluzioni, pozioni magiche ma alla fine devo dire che gli effetti più eclatanti li ho scoperti facendo il processo inverso: ovverossia sono andato ad analizzare le cause del perché in quel giorno sono andato male in una determinata gara ed ho scoperto che: devi mangiare bene e poco condito almeno la settimana prima della gara. Togliere cappuccino, cornetto, ciambella o bomba alla crema almeno i due giorni prima della gara, eliminare le bibite gassate gli ultimi giorni, mangiare abbondante ma pietanze leggere il giorno prima, saltare la colazione per gare fino a 10k se hai una digestione lenta o difficoltosa, al limite una pasticchetta di enervit e le prestazioni non ne risentiranno.

Riposarsi bene, non fare tardi la sera ed eliminare alcolici negli ultimi giorni, fare attività blanda ma farla, restare immobili non aiuta, non stressarsi la mente pensando continuamente alla gara basta caricarsi a palla la mattina stessa...

Certo che è dura la vita del podista, e tutto sommato l'aiutino è come la coperta di Linus, c'è o non c'è non ti cambia la vita, tanto meno la gara, però ti fa vivere meglio e di sicuro non guasta.