

RISULTATI DEGLI ATLETI PARTECIPANTI AL MEETING DI LIGNANO 2011 AI MONDIALI DI DAEGU

Ecco i risultati ottenuti ai campionati del mondo di Daegu (Corea del Sud) di agosto/settembre 2011 dagli atleti che hanno presenziato al 22° Meeting Sport Solidarietà di Lignano del 19 luglio:

- 1° 100m Jeter Carmelita Usa
- 2° 200m Jeter Carmelita Usa
- 1° 4x100m Jeter Carmelita Usa
- 1° 4x100m Bianca Knight Usa
- 1° 4x100 m Marshevet Myers Usa
- 1° 4x100m Allyson Felix Usa
- 3° 200m Allyson Felix Usa
- 2° 400m Allyson Felix Usa
- 1° 4x400m Allyson Felix Usa
- 2° 100m Walter Dix Usa
- 2° 200m Walter Dix Usa
- 2° 4x100 Femminile Giamaica (Shelly-Ann Fraser, primato al Meeting di Lignano sui 100m con 11"11, e Sherone Simpson, del gruppo giamaicano a Lignano)
- 1° 4x100 maschile Giamaica; con Usain Bolt anche Nesta Carter (suo il primato del Meeting Sport Solidarietà nel 2010 e battuto quest'anno) e Michael Frater del gruppo giamaicano a Lignano.
- 2° Melaine Walker 400h 52"73 del gruppo giamaicano a Lignano

Pistorius Oscar, Sud Africa, argento nella 4x400m (ha corso la semi finale) - a Lignano ha ottenuto il tempo (45"07) per i Mondiali e per le Olimpiadi di Londra 2012. La sua gara al Meeting Sport Solidarietà di Lignano del 19 luglio è andata in onda in mondovisione e su Rai Sport durante il Campionato del Mondo di Daegu.

1° 110h Richardson Jason Usa 13"16

**Totale: 8 MEDAGLIE D'ORO, 7 MEDAGLIE D'ARGENTO, 1 MEDAGLIA DI BRONZO!
ED UN PRIMATO MONDIALE NELLA 4X100 CON 37"04 DEI GIAMAICANI NESTA CARTER E MICHAEL FRATER**

Tutti gli atleti giamaicani presenti a Lignano sono anche Testimonial Solidali del Meeting Sport Solidarietà dal 2006 insieme ad Asafa Powell. Gli atleti Usa sono stati portati per la prima volta, d'intesa con la Federazione di Atletica Leggera Statunitense, in terra friulana dagli organizzatori del Meeting Sport Solidarietà di Lignano (la Nuova Atletica dal Friuli) per uno stage tecnico internazionale e per preparare il Campionato del Mondo e hanno gareggiato al Meeting ottenendo quel giorno (19 Luglio) la miglior prestazione mondiale della 4x100m maschile in 37"90 e la 2° prestazione mondiale della 4x100 femminile con 42"45. Il responsabile tecnico Usa, Drummond Jon, con una lettera ha elogiato gli organizzatori del Meeting di Lignano per l'impegno solidale, il livello tecnico, l'organizzazione e la bontà dell'ospitalità e si è dichiarato intenzionato a ritornare in vista delle Olimpiadi di Londra 2012 e naturalmente anche del 23° Meeting Sport Solidarietà, che oggi è a ridosso di quello di Rieti e ha superato quello di Padova per livello internazionale raggiunto, con 33769 punti nelle migliori 30 gare, contro i 32400 dello scorso anno.

Udine, 12 settembre 2011



UNA MARCIA IN PIÙ COL MAGNESIO

ELENA CASIRAGHI, PH.D
SPECIALISTA IN ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE DELLO SPORT



C'è un elevato rischio di carenza di magnesio per chi pratica abitualmente sport o in coloro che si sottopongono ad allenamenti impegnativi. L'assunzione del magnesio, infatti, è sufficiente con una normale alimentazione solo in coloro che praticano attività fisica in maniera saltuaria o con un'intensità contenuta. Diviene indispensabile una supplementazione, invece, in chi percorre numerosi chilometri ogni giorno e/o a chi si sottopone a sedute particolarmente intense.

■ Perché le necessità sono maggiori per lo sportivo?

Le ragioni sono molte. Inizialmente lo sportivo elimina una gran quantità di minerali, tra cui il magnesio, attraverso il sudore, le urine e le feci. Tale quota aumenta nel caso di atleti di endurance in quanto i tassi di sudorazione sono maggiori. A differenza degli altri minerali (sodio, potassio, cloro, calcio) il magnesio è quello più difficile da reintegrare con una normale alimentazione. Per dare un po' di numeri, l'apporto quotidiano raccomandato è di 350 mg di magnesio al giorno per gli uomini e 300 mg per le donne, dose che

però aumenta fino a 450 mg in caso di gravidanza o allattamento.

Il magnesio è tanto prezioso per le donne, e ancor più per quelle che pedalano, nel periodo premenstruale: è dimostrato che aiuta ad alleviare i sintomi legati alla sindrome premenstruale che, purtroppo, in alcuni casi, può divenire un limite al massimo impegno in allenamento o alla miglior performance in gara.

■ Quali sono le conseguenze di una carenza di magnesio?

Negli sportivi, il deficit di magnesio comporta diversi sintomi: da disturbi leggeri, come i crampi, fino a veri e propri dolori muscolari e a una riduzione della resistenza allo sforzo.

Fra i numerosi altri sintomi c'è da ricordare, in particolare, l'astenia mattutina, ovvero la sensazione al risveglio di non aver dormito a sufficienza. Il sintomo più conosciuto causato dalla carenza di magnesio è la contrazione rapida e involontaria di alcuni muscoli a livello delle palpebre o di altri muscoli del viso.

Per l'atleta in genere e per chi pratica attività di resistenza come la corsa, il triathlon o il nuoto, una mancanza di magnesio comporterà un recupero al-

terato e una qualità e una durata del sonno scadenti. Occorre, pertanto, gestire le entrate e le uscite, l'assunzione e il consumo di questo prezioso minerale: l'alimentazione e l'integrazione da un lato e la programmazione dell'allenamento e delle competizioni dall'altro.

■ **Come viene assorbito il magnesio nell'organismo umano? Ci sono alimenti che potrebbero alterarne il corretto assorbimento o altri che potrebbero favorirlo?**

Il 30-40% del magnesio assunto giornalmente attraverso la dieta viene assorbito a livello dell'intestino tenue. Esso viene assorbito insieme al calcio. Il loro assorbimento può esser limitato da:

- l'abuso di tè o caffè che limita l'assorbimento di magnesio;
- l'ingestione di grandi quantità di grassi saturi (di origine animale);
- l'abuso di fibre che aumenta il movimento intestinale ed accentua l'eliminazione del magnesio;
- il consumo di pasti abbondanti;
- l'elevata assunzione di alcolici
- Questi sono i principali errori che un atleta deve fare attenzione ad evitare.

La vitamina C migliora l'assorbimento di questo prezioso minerale in quanto lo rende maggiormente disponibile all'organismo.

■ **In alcuni casi, come in chi si allena molto, un'integrazione di magnesio può risultare vantaggiosa. Ma in quali quantità dovrebbe essere assunto il magnesio? E con quale frequenza?**

Diversi studi hanno dimostrato che una supplementazione pari a 360 mg/die per 4 settimane nei ciclisti può migliorare la produzione di lattato e il consumo di ossigeno in un test sub massimale. Inoltre è stato registrato un miglioramento dell'efficienza cardiorespiratoria durante un esercizio sub massimale della durata di 30 minuti. I risultati di questi studi evidenziano quanto una supplementazione di magnesio possa migliorare il metabolismo muscolare e l'efficienza metabolica.

■ **Conclusioni**

In definitiva, si può affermare che c'è uno specifico *rischio di carenza di magnesio* per chi pratica abitualmente sport di resistenza o si sottopone a sedute di allenamento intense.

Mentre si fa attività fisica, infatti, il minerale tende a perdersi con la sudorazione, provocando potenziali disturbi legati alla carenza di magnesio a livello dei muscoli.

L'*integrazione con magnesio* è in grado di ridurre, in questo tipo di popolazione particolarmente attiva, i rischi dovuti dalla carenza del minerale e soprattutto di bloccare il danno muscolare, riducendone la possibilità d'insorgenza.



IL METODO CONIUGATO THE CONJUGATE METHOD

BARBIERI D.
DIPARTIMENTO DI BIOLOGIA ED EVOLUZIONE, UNIVERSITÀ FERRARA, FERRARA.
DAVIDE.BARBIERI@UNIFE.IT

Abstract

Al fine di non arrestare i progressi dell'atleta è necessario variare periodicamente il programma di allenamento. Il metodo coniugato agisce variando la scelta degli esercizi, a differenza di quanto avviene nei modelli di periodizzazione classica, dove si interviene variando i parametri quantitativi, in particolare volume e intensità.

Il metodo coniugato alterna allenamenti specifici per la forza massima e la forza veloce all'interno del microciclo settimanale. In ogni sessione è previsto anche l'allenamento dell'ipertrofia funzionale. Il metodo prende il proprio nome dal fatto che le principali qualità fisiche sono allenate in parallelo. Ogni tre settimane, corrispondenti a un mesociclo, si cambiano gli esercizi utilizzati, per evitare il sovrallenamento.

■ **INTRODUZIONE**

Variare periodicamente l'allenamento è necessario al fine di non arrestare i progressi dell'atleta e sviluppare tutte le qualità necessarie al successo in gara. Il metodo coniugato è una forma qualitativa di periodizzazione dell'allenamento. Esso consiste nella variazione periodica degli esercizi, mentre volume e intensità di allenamento restano sempre gli stessi, a differenza di quanto avviene nella periodizzazione classica.

Il metodo utilizzato da Simmons e dal suo *Westside Barbell Club*, che ha prodotto molti dei più grandi *powerlifter* di ogni tempo, si basa sul lavoro di Zatsiorsky, secondo il quale il potenziamento si effettua utilizzando tre metodi:

1. metodo degli sforzi massimi: sollevamento di carichi massimali o quasi (allenamento per la forza pura);

Abstract

In order to avoid plateaus when training athletes, it is necessary to change the training program periodically. The conjugate method is based on exercise variety, opposed to what happens with classic periodization, where quantitative parameters – in particular volume and intensity – are changed.

The conjugate method alternates maximum strength training sessions with speed-strength ones, within the weekly microcycle. In each session, functional hypertrophy training is also included. The method takes its name from the fact that the main physical qualities are trained in parallel. Every three weeks, corresponding to one mesocycle, exercises are changed in order to avoid overtraining.

2. metodo degli sforzi ripetuti: sollevamento di carichi non massimali fino all'esaurimento muscolare (allenamento per l'ipertrofia);
3. metodo dinamico: sollevamento di carichi non massimali alla massima velocità possibile per poche ripetizioni (allenamento per la forza veloce).

Il metodo coniugato prevede quattro sedute settimanali di allenamento, due dedicate alla parte superiore del corpo e due alla parte inferiore, organizzate in questo modo:

1. parte superiore: forza veloce, ipertrofia;
2. parte inferiore: forza massima, ipertrofia;
3. parte superiore: forza massima, ipertrofia;
4. parte inferiore: forza veloce, ipertrofia.

Il sistema è detto coniugato proprio perché permette di allenare le principali qualità fisiche in parallelo, all'interno dello stesso microciclo settimanale, utilizzando i metodi descritti sopra. Ogni tre settimane,