

LA PREPARAZIONE ATLETICA DEL FINNISTA

Il Finn storicamente viene considerato una *barca-tortura per atleti superallenati* a causa dell'impegno psico-fisico richiesto. E' quindi utile, anche per il finnista di club, non trascurare la preparazione atletica in modo che le proprie capacità tecniche e tattiche non vengano compromesse da una condizione fisica approssimativa. Tale allenamento dovrà essere rivolto a sviluppare le principali capacità motorie impegnate nella pratica della vela sportiva.

Indubbiamente una proprietà di primaria importanza, indispensabile per affrontare regate con più prove nello stesso giorno, è la resistenza cioè la capacità di sostenere un esercizio fisico per un periodo prolungato di tempo. Dipende principalmente dall'efficienza cardiorespiratoria dell'individuo e può essere migliorata svolgendo attività di endurance come il ciclismo, il nuoto, la corsa o il vogatore che permettono di sviluppare la potenza aerobica. Tra queste attività le più indicate per il finnista sono a mio parere il ciclismo, che consente di sviluppare i quadricipiti femorali con aumento della capillarizzazione con non pochi vantaggi quando si cinghia, e il vogatore (o rowing) che ha il grosso pregio di coinvolgere tutte le principali masse muscolari e non a caso avrebbe avuto un ruolo fondamentale nei successi di Ben Ainslie !!

Altrettanto importanti sono poi le proprietà muscolari di resistenza, forza e flessibilità. La resistenza rappresenta la capacità del muscolo di generare una tensione mantenendola per un lungo periodo di tempo, come nel caso delle prolungate contrazioni isometriche dei muscoli addominali e degli arti inferiori stando alle cinghie, mentre la forza muscolare è la capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere od opporsi a resistenze esterne. Queste proprietà si possono migliorare attraverso esercizi che utilizzano sovraccarichi di vario genere (manubri, bilanciere, attrezzi a resistenza crescente, etc) o sfruttando il peso del proprio corpo (esercizi a carico naturale). La flessibilità muscolare è invece la capacità di compiere i movimenti con la più ampia escursione articolare possibile. Il suo allenamento, mediante stretching, ha l'obiettivo di garantire la mobilità dei tessuti che circondano l'articolazione offrendo un efficace mezzo di prevenzione contro gli stiramenti causati da contrazioni riflesse difensive.

Infine si ricorda che nell'impostare un programma di allenamento si dovrà sempre tener conto dei principi fondamentali

dell'allenamento rappresentati, oltre che dal principio di specificità (ogni esercizio stimola in modo peculiare un determinato meccanismo energetico), dal principio della continuità (un allenamento per essere efficace deve essere praticato con costanza attraverso sedute ravvicinate tra di loro), dal principio dell'individualità (l'allenamento deve essere personalizzato) e dal principio della gradualità (impiegare stimoli gradualmente crescenti).

Sicuramente non tarderete a vedere anche in regata i benefici di un buon allenamento a "secco".