

## VareseNews

### Muscoli, postura, riflessi: ecco come si prepara un rally in palestra

**Pubblicato:** Giovedì 16 Marzo 2017



Non basta la passione, non bastano le doti di guida, non basta il “portafoglio”: per ottenere risultati di livello sempre maggiore, nel **mondo del rally**, è ormai necessaria una **preparazione fisica** che non può lasciare nulla al caso. Questo vale **sia a livello professionistico, sia a livello amatoriale**: cambiano naturalmente le tempistiche e lo spazio che ognuno può dedicare all’allenamento atletico, ma la sua importanza rimane immutata.

A pochi giorni dal **Rally dei Laghi**, ne abbiamo parlato con **Marco Armenise**, che a Varese è conosciuto per essere da dieci anni il **preparatore della Openjobmetis**, ma che negli ultimi anni ha **affiancato Andrea Crugnola** nei suoi allenamenti, contribuendo al suo sbarco nel Mondiale (anche se – annuncio di oggi – il varesino **lascerà il Wrc2 per concentrarsi sull’IRC**) e alla sua attività

sportiva di alto profilo. Di recente Armenise ha iniziato a curare anche la preparazione di un amatore di buon livello come **Alessandro Marchetti**, ed è quindi persona pienamente indicata per spiegare come e dove è necessario intervenire per migliorare le performance di un pilota. *Foto: Armenise (a sin.) con Crugnola*

## SI PARTE DA QUI

«Il primo passo è **l'educazione a prendersi cura di se stessi** e di andare a migliorare i punti del corpo che sono più interessati da questa disciplina sportiva. Quindi, se da un lato è necessario curare il **peso forma** – dobbiamo comunque “creare un atleta” – e svolgere **un'attività aerobica** per aumentare concentrazione ed efficienza, dall'altra bisogna concentrarsi sulla **postura** e sul cosiddetto “**core**”, la **muscolatura** cioè che si inserisce sul bacino, sul centro del corpo. Lavorare bene sull'**allungamento posturale** riduce da subito i fastidi legati al mal di schiena. A tutto questo va aggiunto un “focus” sulla **muscolatura del collo** che ovviamente è sollecitata in modo particolare per via dell'uso del casco. Un altro punto da non tralasciare è quello che riguarda **l'alimentazione durante la gara**: far capire cioè come funzionano e perché sono importanti gli integratori glucidici che vengono bevuti nel corso delle prove speciali».



Crugnola impegnato nel “Laghi 2016”

## CORSA E BICI

Armenise sottolinea nuovamente però l'importanza della preparazione aerobica. «I piloti possono **alternare corsa e bicicletta** per migliorare sotto questo profilo. Si tratta di una parte importante della preparazione, anche perché permette di fare l'analisi posturale degli atleti ed **evidenziare eventuali vizi posturali**. Nel caso, è possibile valutare l'intervento di un osteopata, di un podologo o di altri specialisti in grado di intervenire dove c'è bisogno. Nel nostro caso, ovviamente, non possiamo lavorare sulla performance sportiva che dipende dalle capacità di guida, di navigazione e dalle prestazioni del mezzo meccanico, però ci occupiamo di **aumentare la resa nel corso della performance**».

## ALLENARE I RIFLESSI

Una delle caratteristiche del rally è di essere una disciplina in cui non si può provare spesso in condizioni di gara. **I test in auto sono pochi e costosi**, i simulatori aiutano ma da soli non bastano. «Tra i lavori che si possono svolgere per migliorare i riflessi ci sono alcuni “giochi” con i quali si può allenare il tempo di reazione. **Parliamo di psicocinetica**: si usano colori o oggetti che il pilota deve individuare in modo rapido mentre sta simulando una guida. Per quest’ultima ci serviamo di **volanti finti e appesantiti**, in modo da **migliorare anche la presa** con le mani e, anche qui, la **forza della parte superiore del corpo**».

## QUANTE VOLTE?

Come dicevamo all’inizio, questi discorsi si possono applicare **sia a piloti professionisti, sia a rallyisti che gareggiano per passione** solo in qualche occasione, svolgendo per il resto un mestiere completamente diverso. «Per gli **amatori** il consiglio è quello di allenarsi **tre volte a settimana**, non di meno. Nel loro caso ogni seduta sarà suddivisa in una parte di riscaldamento e lavoro aerobico, in una di resistenza e in una di lavoro posturale. La preparazione di un **professionista** invece si svolge sui **cinque giorni** in modo da dedicare un paio di sedute alla parte aerobica e le altre al lato relativo a muscolatura e posizione». Anche l’ultimo consiglio di Marco vale per tutti coloro che vogliono arrivare pronti al momento di salire in macchina: «È fondamentale che **le sedute di lavoro vengano sfruttate al 100%**. Ci si può preparare anche con allenamenti relativamente brevi, ma in quel periodo bisogna restare pronti, concentrati e attivi al massimo delle proprie possibilità».



## DIRETTAVN

Se il “Laghi” è una tradizione, anche **la diretta di VareseNews** inizia ad avere una solida storia alle spalle. E naturalmente, anche quest’anno, il nostro giornale racconterà la gara fin dai giorni precedenti con un **lungo liveblog** ([qui l’edizione 2016](#)) nel quale troverete curiosità, informazioni, immagini e naturalmente le notizie in tempo reale in collaborazione con **Caffé Chicco d’Oro** e **Marazzato Group**. **Chi volesse affiancare VareseNews** in questa avventura attraverso una sponsorizzazione può contattare il nostro ufficio commerciale scrivendo a [marketing@varesenews.it](mailto:marketing@varesenews.it).

**RALLY DEI LAGHI** – Tutti gli articoli su VareseNews

Damiano Franzetti

[damiano.franzetti@varesenews.it](mailto:damiano.franzetti@varesenews.it)

