



Prestazioni, Football Fitness e Corsa

Simona Lauri OdG Milano

Intervista a Nathalie Biasolo Md Sportphysiologist
e atleta agonista.



Nei mesi scorsi , abbiamo già conosciuto la Dott. Nathalie Biasolo in qualità di medico fisiologo dello sport grazie ai suoi interventi nella sezione **Scienza** nelle nostre pagine a questi link

[www.quotidiemagazine.it/
archivio/2021/numero-3-marzo-
2021/dodicesimo-congresso-
annuale-della-societa-danese-di-
biomeccanica-ed-2020](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-3-marzo-2021/dodicesimo-congresso-annuale-della-societa-danese-di-biomeccanica-ed-2020)

[www.quotidiemagazine.it/
archivio/2021/numero-4-aprile-
2021/football-fitness-nathalie-
biasolo-md-sportphysiologist-
praxis-im-gau-haerkimngen-ch](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-4-aprile-2021/football-fitness-nathalie-biasolo-md-sportphysiologist-praxis-im-gau-haerkimngen-ch)

e come autrice del testo **Training mix**, 2017, casa editrice Edizioni Correre [www.quotidiemagazine.it/
archivio/2021/numero-3-marzo-
2021/lo-sport-e-medicina-la-
redazione](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-3-marzo-2021/lo-sport-e-medicina-la-redazione)

Questo mese, invece, **la conosciamo come atleta agonista** che ha modificato, 3 anni fa, il suo programma di allenamento introducendo un allenamento alternativo per migliorare le sue prestazioni sportive: ***il Football fitness***

Grazie alla Dott.ssa Biasolo per il tempo che ci ha dedicato, ma soprattutto complimenti per riuscire a conciliare impegni estremamente gravosi.

Cosa vuol dire praticare un allenamento alternativo?

Come mountain/trail runner e fisiologo della sport sono sempre stata interessata in nuovi metodi per migliorare la prestazione.

Iniziai con l'introduzione, all'interno del mio classico allenamento, di sessioni di allenamento di ciclismo indoor. **Il risultato è stato sorprendente;** migliorai le mie prestazioni personali senza infortuni da sovraccarico. **Ho iniziato ad usare altri muscoli che "aiutavano" quelli convenzionali**

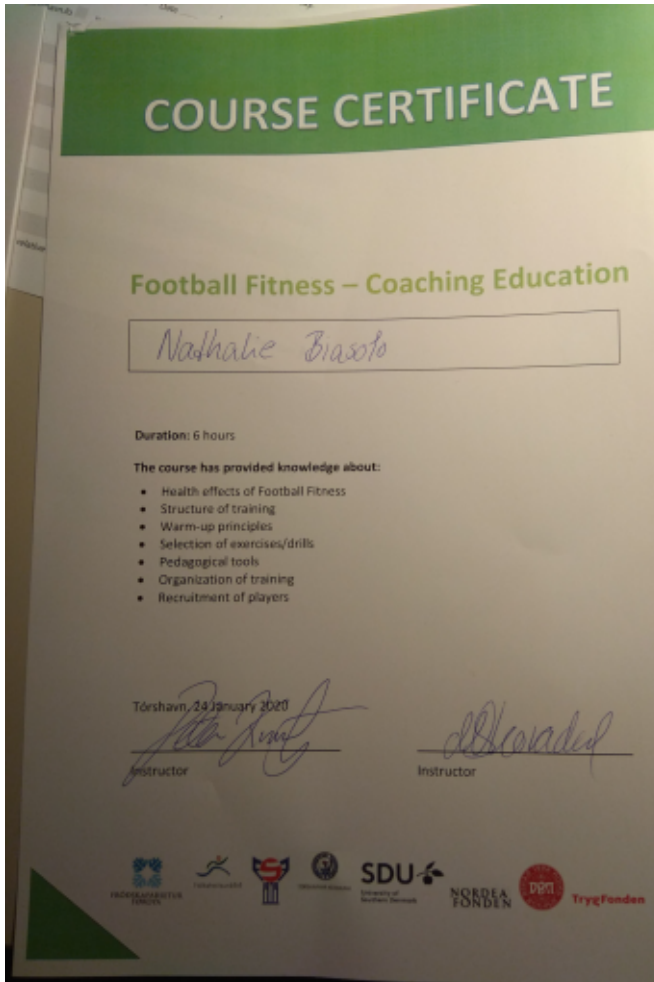
usati nella corsa. Il ciclismo su strada all'aperto e quello indoor sono comunque simili per quanto riguarda la frequenza cardiaca. **Ci si può allenare sotto/alla e fino alla soglia anaerobica** in piano e in salita e allo stesso tempo allenare forza e potenza.

Quale è stata la sua prima esperienza con il football fitness?

Incontrai il Prof Peter Krstrup e il suo team a novembre 2018 presso University of the Southern Denmark due mesi prima



Università di Faroe Islands



della Conferenza Football è Medicina. Ero molto interessata e curiosa allo stesso modo e partecipai a gennaio 2019. **I tre giorni di conferenza comprendevano anche sessioni di pratica di football fitness.** E' stato "amore a prima vista" e capii che questa tipologia di allenamento poteva essere perfetta per migliorare le mie personali prestazioni. **Durante la sessione di pratica gli esercizi derivavano da quelli dell'allenamento calcistico classico e altri esercizi one to one e a piccoli gruppi con il pallone. Uno dei miei partner era Magno Mohr, medico sportivo e**

professore presso University of the Southern Denmark, at the University of the Faroe Islands nonché giocare molto abile e allenato. **Dopo la sessione pratica ero come uno "zombie";** rotta, addolorata e di nuovo piena di dolori. Gli 800 metri dalla fermata dell'autobus a casa sono stati come una maratona e io ero come un "fantasma ambulante" in una fredda notte invernale danese. **La notte è stata molto dolorosa;** mi giravo a destra, a sinistra ma non riuscivo a trovare una posizione senza provare dolore. **Ho quindi iniziato a pensare: Perché sono così dolorante nonostante mi alleni tutti i giorni e faccia gare?**

La risposta è stata: **forse perché uso sempre gli stessi muscoli e non gli altri.** Questo non va bene perché vuol dire che gli altri muscoli "dormono" e andranno in completa atrofia nei soggetti anziani. **Questo è stato un lampo nella notte;** era il modo per risvegliare i muscoli e migliorare le mie prestazioni e il mio stato di forma e di salute.

Quando ottenne i primi risultati sportivi?

Ho iniziato ad allenarmi con Football Fitness alla fine di gennaio 2019 insieme alle sessioni

corsa classica e alle sessioni di ciclismo indoor. **Ho migliorato molto le mie prestazioni sia in allenamento che in gara non solo nella corsa in montagna ma nelle gare in strada. Ero più veloce!** Mi piace citare il mio miglior record personale nel 2019. Sono passata da 1h 8'30" a 1h 6'55" nella gara Internazionale di Montagna Muttersberglauf a Bludenz in Austria e da 55'55 a 55'30 nella Course de l'Escalade a Ginevra in Svizzera, una corsa su strada molto breve.

Era più veloce. Perché è riuscita ad ottenere queste prestazioni?





Fabio D'Annunzio coach

La prima risposta arriva dalla biomeccanica. I movimenti "a destra, a sinistra, dietro e avanti" erano stati un super allenamento per il piede che si è dimostrato capace di spingere di più dopo la fase di atterraggio.

La seconda risposta viene dall'anatomia; i nuovi muscoli che ho iniziato ad usare sono stati il tibiale, i gemelli e gli abduttori/aduttori.

La terza risposta viene dalla fisiologia dell'esercizio. "Il Football Fitness è un allenamento a intervalli ad alta intensità molto buono per il cuore, ossa e muscoli" come afferma Peter Krstrup. **Continuo con questo allenamento misto e con il**

mio team misto che mi sostiene:

Gli allenatori:

Fabio D'Annunzio, triatleta e preparatore atletico, Milano, I.

Luca Frigo, in passato vogatore olimpico e allenatore di canottaggio Varese, I.

I medici

Paolo Accornero, cardiologo, Milano, I.

Giulio Clerici, medicina dello sport, Varese, I.

Pierluigi Fiorella, cardiologo e medicina dello sport, Bologna, I.

La fisioterapia

Praxis im Gäu, Harkingen, Sui.

I professori universitari

Urs Boutellier, Em prof Exercise Physiology ETH /Uni Zurich, Zurich, Sui.

Magni Mohr, Syddansk Universitet Odense, Denmark and University of the Faroe Islands.

Peter Krstrup and team, Syddansk Universitet, Odense, Denmark.

The magazine

Correre in the person of Daniele Menarini.

Performance, Football Fitness and running

In past months, we have already had the opportunity to meet Nathalie Biasolo as Md Sportphysiologist reading her scientific reports in the **Science** section on our pages at these links www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-3-marzo-2021/dodicesimo-congresso-annuale-della-societa-danese-di-biomeccanica-ed-2020

www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-4-aprile-2021/football-fitness-nathalie-biasolo-md-



Dott. Giulio Clarici



**sportphysiologist-praxis-im-gau-
haerkimngen-ch**

and to know **as author of the test
Training mix, 2017**, edited by Edizioni
Correre **[www.quotidiemagazine.it/
archivio/2021/numero-3-marzo-
2021/lo-sport-e-medicina-la-
redazione](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-3-marzo-2021/lo-sport-e-medicina-la-redazione)**

but this month we know her as
**mountain/trail runner who
changed her training program
three years ago** introducing an
alternative training to improve her personal
performances: **Football fitness**
Many thanks to Md Nathalie

**Biasolo for the time dedicated to
us** but above congratulations for being able
to put together extremely burdensome
commitments.

**What does it mean to practice
alternative training?**

**As mountain / trail runner and
sport physiologist I had always
been interested in new methods
to improve the performance.**

I began by introducing in my classical
training some indoor cycling training
sessions. **The result was very good.**
I improved all my personal best in

competition without over - load injuries.

I began to use other muscles which "helped" the conventional running ones.

Outdoor cycling and indoor cycling are anyway similar in matter of heart rate. ***One can train under /at/and till the anaerobic threshold*** on flat and on uphill and at the same time train force and power.

What was your first experience with Football Fitness?

I met prof Peter Krusturup and his team in November 2018 at

the University of the Southern Denmark. Two months before the Conference entitled Football is Medicine. I was very interested and curious about. I participated. ***The three days conference included also practical sessions of Football Fitness.*** It was "love at first glance" since I understood that this training could improve my performance. ***During the practical session we had to make some exercises which were derived from the classical soccer ones and other exercise with the ball one-to- one*** and in small groups.

One of my partner was Magni Mohr, Phd in Sport Medicine,





Pierluigi Fiorella Medico Chirurgo



professor at the University of the Southern Denmark, at the University of the Faroe Islands and a very skilled and trained football player. **After the practical session I was like a "zombie"**. Painful, painful and again painful. The 800 metres from the bus stop to home were like a marathon. I was a "walking ghost" in a cold winter danish night. **During a pain night on the right - on the left to find a not painful position I began thinking "why am I so painful?".**I train every day, I compete... **Maybe I always use the same muscles and I don't use other ones.** It's not good. That means that the other muscles are "sleeping" and that in the elderly they will be in complete atrophy.

It was like a flash in the night. That was the way: to wake up my muscles to improve my performance and my state of fit and health.

When did you get the first sports results?

I began to train by mean Football Fitness at the end of January 2019 together with the classical running sessions and the indoor cycling sessions. **I improved a lot my performance both in training and in competition not only in mountain running but also in road races. I was**

faster!!! I like to cite my best personal best in 2019. International mountain race Muttersberglauf in Bludenz, Austria, (from 1h 8'30" to 1h 6'55"), Roskopf Lauf in Germany (from 55'55 to 55'30) and La Course de l'Escalade in Geneva, Switzerland, a very short and fast road race.

You were faster : Why were you able to obtain this performance?

The first answer comes from biomechanics. The movements "on the

right, on the left, behind and forward" had been a super training for the foot which was capable to push more after the landing phase.

The second answer comes from anatomy. The "new muscles" I used were the tibialis, the twins muscles and the abductors /adductors.

The third answer comes from exercise physiology." Football Fitness is an interval - high intensity training very good for heart, bones and muscles" so Peter Krusturp.





“e”

COURSE DE L'

RAYMOND WEIL
GENEVEHofstetter
sports GENEVEAqua Parc
Aventure & Glissenon
stop
GYM

Aeschbach

MIGROS

wismilk

RAYMOND WEIL
GENEVEAqua Parc
Aventure & GlisseZatopek
magazine

Aeschbach

MIGROS

wismilk

CHOCOLATS
FAVARGER
GENEVE
1826CRYO
sport santé

G

I'm going on with this "mix training" with a "mix team" supporting me.

The coaches

Fabio D'Annunzio, triathlete and athletics coach, Milan, I.

Luca Frigo, past olympic rower and rowing

coach Varese, I.

The medical doctors

Paolo Accornero, cardiologist, Milan, I.

Giulio Clerici, sport medicine, Varese, I.

Pierluigi Fiorella, cardiologist and sport medicine, Bologna, I.

ESCALADE - GENÈVE

“e”

Zatopek
magazine

Aeschbach

CHOCOLATS ET CACAOS
FAVARGER
GENÈVE
1826

MIGROS

CRYO
sport santé+

CHOCOLATS ET CACAOS
FAVARGER
GENÈVE
1826

Aqua Parc
Aventure & Glisse

CRYO
sport santé+

Aeschbach

GARMIN.



hofstetter
sports GENEVE

Aeschbach

CHOCOLATS ET CACAOS
FAVARGER
GENÈVE
1826

MIGROS

CRYO
sport santé+

CHOCOLATS ET CACAOS
FAVARGER
GENÈVE
1826

MIGROS

CRYO
sport santé+

Aeschbach

GARMIN.

nön
stop
GYM

OS

swissmilk

Aeschbach

The Physiotherapy

Praxis im Gäu, Harkingen, Sui.

The university professors

Urs Boutellier, Em prof Exercise Physiology
ETH /Uni Zurich, Zurich, Sui.

Magni Mohr, University of Southern Denmark

(Syddansk Universitet), Odense, Denmark
and University of the Faroe Islands.

Peter Krstrup and team, University of
Southern Denmark (Syddansk Universitet),
Odense - Denmark.

The magazine

Correre in the person of Daniele Menarini.