

## I MEZZI DI ALLENAMENTO PER IL PODISTA

Nella Programmazione dell'allenamento per partecipare a una Maratona, Mezza Maratona o Gare brevi è opportuno inserire i Mezzi di allenamento che siano idonei alle caratteristiche del soggetto e alla gara che dovremmo affrontare. In linea generale la maggior parte degli allenamenti per il podista riguardano la CORSA, ma non è da eliminare la possibilità ogni tanto di inserire, sedute di nuoto per recuperare e dare sollievo muscolare e articolare al nostro organismo. Inoltre nel periodo di costruzione/generale è auspicabile inserire delle sedute con la Bike da corsa per migliorare la Forza Muscolare generale. E' ovvio che l'80% del lavoro è basato sulla CORSA, la quale è caratterizzata da una varietà di Corsa. Secondo Arcelli & Canova (Fonte: "L'allenamento del maratoneta di medio e di alto livello" – Ed. Correre) Possiamo suddividere le tipologie di corse in:

TIPOLOGIE DI CORSE
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CORSE CONTINUE AD ANDATURA UNIFORME;</b></li><li>• <b>CORSE CONTINUE AD ANDATURA VARIATA;</b></li><li>• <b>CORSE INTERVALLATE E RIPETUTE;</b></li><li>• <b>CORSE IN SALITA.</b></li></ul>

### ◇ **CORSE CONTINUE AD ANDATURA UNIFORME**

Ogni tipologia di corsa può avere determinati effetti sul nostro organismo in base alla velocità, alla durata. Possiamo avere **corse vicino alla velocità della Soglia Anaerobica** (vedi articolo Potenza Aerobica) le quali agiscono sull'utilizzo di ossigeno da parte dei muscoli e sulla capacità dei muscoli stessi di eliminare il lattato. Le **corse a velocità vicine a quelle della Maratona**, ma più prolungate, sono specifici per la maratona e agiscono soprattutto sul consumo di grassi/minuto (Potenza Lipidica) e sull'economia della corsa, oltre che sull'utilizzo di lattato. Inoltre, le **corse a velocità inferiore di 10% rispetto a quella della Maratona** (Ritmo Maratona) specie se prolungate, sono molto utili per favorire il consumo di grassi. In ogni modo va precisato che un certo tipo di corsa non agisce mai su una sola caratteristica e non provoca un solo tipo di adattamento. Analizziamo le tre tipologie di corse:

- **Corse a velocità vicine a quelle della Soglia Anaerobica (valutabile mediante TEST CONCONI, vedi articolo)**, il mezzo più utilizzato e caratteristico di questa categoria è il FONDO VELOCE (CORTO VELOCE), velocità simile o leggermente più lenta della velocità di SAN (97/100%), la durata varia fra 20/40'. Favorisce l'aumento dell'utilizzo di ossigeno da parte dei muscoli. Inserito nei periodi lontani dalla Maratona. Può essere sostituita con una Gara di Cross o su strada dai 7/10km.
- **Corse continue ad andature simile a quella della Maratona**, si può considerare un mezzo specifico per migliorare la prestazione, anche se non è detto che l'aver corso a lungo a ritmi più lenti di quelli di gara si può essere in grado di correre velocemente la Maratona. Gli aspetti da considerare sono numerosi e complessi, il podista deve diventare molto sensibile alle sensazioni tipiche di un certo ritmo, a dosare e eliminare qualsiasi gesto e tensioni muscolari inutili. Per sensibilizzarsi a tutto ciò, è opportuno effettuare durante il Periodo Specifico dei lavori specifici sul RITMO MARATONA.
- **Corse continue ad andature inferiore a quella della Maratona**, per il Maratoneta una percentuale notevole di chilometri, durante la settimana e quindi durante la preparazione in genere, devono essere compiuti ad una velocità inferiore di circa 10% di quella della maratona. Molti atleti corrono anche a una velocità inferiore di 50/60% di quella della maratona, ma serve solo durante la fase di riscaldamento o per le sedute di recupero (rigenerazione) dopo lavori impegnativi.

## ◇ CORSE CONTINUE AD ANDATURA VARIATA

esse comprendono corse continue ove non si mantiene sempre la stessa andatura, ma subisce delle variazioni sensibili e significative. Possono essere suddivise in :

- **corse continue in progressione** (ove la velocità aumenta di volta in volta in base a come sono state programmate le progressioni di ritmo). In linea generale vengono eseguiti da 3 a 4 tratti, ciascuno dei quali ad andatura uniforme, ma più veloce del precedente. La durata totale varia dai 45' a 1h30'; la durata delle singole frazioni può variare dai 10' ai 20'/30' (esempio 3 frazioni da 15' per un lavoro progressivo di 45', e così via). I Vantaggi di questa tipologia di allenamento sono il miglioramento della sensibilità ai diversi ritmi e prepara l'atleta ad eventuali variazioni di intensità. E' un ottimo mezzo per farsi che le fibre veloci migliorano la capacità di utilizzare ossigeno;

### CORSE IN PROGRESSIONE

- **Corsa veloce in progressione 20/40' 102% + RM**
- **Corsa Media in progressione 60/90' 85/100% RM**
- **Corsa Medio/Veloce in progressione 45/60' 95% RM**

- **corse con variazioni continue**, ove si alternano tratti più veloci a tratti più lenti, è possibile via via aumentare la velocità dei tratti più veloci. L'impegno è determinato dal volume complessivo e dalle distanza da percorrere a ritmo più veloce. Quando si compiono variazioni su distanze brevi il ritmo è più veloce, e il chilometraggio complessivo è contenuto, viceversa quando le distanze sono lunghe si diminuisce il ritmo di corsa. Col passare del tempo l'atleta è in grado di mantenere nei tratti di recupero (tratti lenti) una velocità più elevata. Tra le corse con variazioni possiamo annoverare:

### CORSE CON VARIAZIONI

- **Variazioni Lunghe 5/7 km 103/107% + RM**
- **Variazioni Medie 3/5km 105/108% + RM**
- **Variazioni Brevi 1/3km 106/110% + RM**
- **Variazioni Miste 400/3Km 105/112% + RM**
- **Lungo con variazioni 1h45'/2'30' 80/105% RM**

## ◇ INTERVAL TRAINING

Fa parte delle corse intervallate, consiste nel compiere tratti che oscillano dai 100 ai 400mt, ma si può anche arrivare alla distanza di 600mt dipende dalla nostra condizione fisica e dall'obiettivo che vogliamo raggiungere. E' utile utilizzare il CardioFrequenzimetro per monitorare la FC durante la fase di lavoro e durante la fase di recupero. L'efficacia dell'Interval Training Friburghese si ha quando i valori della FC oscillano anche di una differenza di 30/50bpm dalla fase di lavoro alla fase di recupero, e si cerca di raggiungere

## ◇ LE RIPETUTE

Le ripetute sono utili per innalzare la soglia anaerobica e anche la capacità aerobica. Correndo per brevi e lunghe distanza si migliora la capacità dei muscoli di utilizzare ossigeno, con la conseguenza che le fibre muscolari diventano più sensibili nello smaltire l'acido lattico. Possiamo avere diversi tipi di ripetute:

RIPETUTE	
□ BREVI da 200/500mt	– 105/120% + SAN
□ MEDIE da 500/1000mt	– 105/103% + SAN
□ LUNGHE da 2000/7000mt	– 97/100% + SAN

## ◇ CORSE IN SALITA

Nei lavori in salita il consumo energetico è superiore ai lavori in piano di circa 20% in salita con circa 5% di pendenza, tutto ciò dipende dal fatto che oltre a proiettare il nostro corpo in avanti dobbiamo sollevarlo (sollevare angolo anca, coscia, ginocchio, caviglia). Inoltre è da tener presente che in salita ad ogni passo vi è una **"riduzione del recupero elastico"**, cioè la fase di volo in salita è più breve, e altresì inferiore la caduta dall'alto, quindi i muscoli vengono stirati in misura inferiore e accumulano meno energia elastica, e di conseguenza nella fase di spinta restituiranno meno energia elastica. Nelle sedute in salita variano numerosi parametri che possono farci migliorare su diversi aspetti, ad esempio la fase di volo è più corta, mentre è più lunga la fase di spinta con aumento della forza. Le diverse tipologie di Salite sono:

CORSE IN SALITA		
< Salite brevi	pendenza 15%	almeno 60mt
< Salite medie	pendenza 5 - 10%	da 200 a 1000mt
< Salite lunghe	pendenza 3- 6%	6 - 10km
< saliscendi	Pendenza variabile	Distanza variabile

**Note: Fonte "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" – Enrico Arcelli Renato Canova . ED Correre**