



www.gstoccalmatto.it

LA STRUTTURAZIONE DELLA STAGIONE AGONISTICA PER UN PODISTA AMATORE

Abstract/introduzione: con questo, inizia una serie di documenti che mirano ad illustrare quali siano i mezzi di allenamento più utilizzati dai “podisti/agonisti” amatori; ovviamente non si ricondurrà ad un semplice elenco di “proposte allenanti”, ma si cercherà di far comprendere come vadano utilizzati, il perché vengono utilizzati e la loro collocazione all’interno della stagione. Si partirà dal “come” debba essere strutturata una stagione agonistica (aspetto trascurato da molti runner) e da quali siano i fattori che possano influenzare la programmazione (età, esperienza, caratteristiche fisiche, ecc.).

La terminologia utilizzata è volutamente semplificata (per essere leggibile a tutti), ma allo stesso tempo i concetti espressi nascono dall’esperienza personale (di podista ed allenatore) e da opere di allenatori particolarmente esperti (op. citate) nell’ambito del podismo amatoriale.

Ovviamente non si ha la presunzione di essere esaustivi sull’argomento, ma le considerazioni fatte sono valide esclusivamente per chi è dotato di idoneità agonistica per atletica leggera!

Una volta scelto l’**obiettivo**, che può essere una gara (maratona, mezza, ecc.) o anche un semplice insieme di competizioni di 10-12 Km si divide la stagione che lo precede in 3 parti (parte *generale* ⇒ *speciale* ⇒ *specificata*).

→ **Parte generale:** essendo la parte iniziale della stagione, si presuppone che inizi in condizioni di forma scarse, quindi i mezzi da preferire inizialmente saranno gli allenamenti di corsa lenta, i lunghi (distanze non esagerate) e quelli per il miglioramento delle qualità muscolari (salite brevi, allunghi di 80-100m, ecc.); questi ultimi mezzi sono necessari per migliorare la potenza muscolare, necessaria dal periodo successivo. Nella parte finale di questo periodo possono essere introdotti allenamenti a ritmo medio e/o progressivo (non impegnativi). La partecipazione alle gare è sconsigliata (si possono fare, ma senza impegnarsi troppo), tranne l’ultima settimana.

Infatti una *gara tirata* (di 10-12 Km) alla fine di questa fase della stagione è un interessante test per verificare la condizione e per stabilire i ritmi di allenamento degli allenamenti dei periodi successivi.

- **Parte speciale:** contrariamente alla fase precedente, questo periodo incomincia a differenziarsi in base alla gara/gare su cui è improntata la stagione. I *lunghi* incrementeranno la loro distanza (solamente se si vuole preparare una mezza o una gara di lunghezza superiore) e saranno sostituiti (solo parzialmente) dai *progressivi* (lunghi, ma non molto impegnativi) o dai *medi*. Gli allenamenti per le *qualità neuromuscolari* invece saranno sostituiti da allenamenti di *ripetute brevi* (200-400m) per incrementare il proprio potenziale di velocità di corsa in gara. È possibile partecipare a *competizioni*, ma senza forzare eccessivamente l'andatura, assecondando il proprio stato di forma e di freschezza; in ogni modo, durante i 2-3 giorni che precedono le gare è opportuno evitare allenamenti difficili.
- **Parte specifica:** il nome "specifico" indica come questa parte debba essere dedicata alle qualità specifiche della gara/gare che si vogliono preparare. Per chi prepara una maratona si preferiranno i *lunghi*, i *progressivi* e i "ritmi gara"; per chi prepara una mezza, i "ritmi gara", i *progressivi* alternati ai *lunghi*; mentre per chi prepara gare di 10-12 Km sono da preferire le *ripetute medie-lunghe* (meglio se sostituite da gare di altrettanta lunghezza), i *progressivi* e i *medi* alternati ai *lunghi* di lunghezza non eccessiva. In tutti questi casi, le *gare di 10-12 Km* (corse al 90-95% del proprio impegno) sono ottimi mezzi per sostituire i "ritmi gara" e le ripetute medio-lunghe. All'interno della settimana sarebbero anche da inserire 5-10 allunghi/salite (quando non si è affaticati) per mantenere il tono muscolare.

Attenzione: il miglioramento marcato (evidenziabile negli atleti di alto livello) che avviene nel periodo *specifico* sarà possibile solamente se i periodi di *preparazione generale* e *speciale* sono stati fatti in maniera corretta (cioè con gli allenamenti opportuni) e se il tempo a loro dedicato (cioè 2/3 della stagione) è stato sufficientemente lungo!

Scarico e gare

Ogni 2-3 settimane di allenamenti impegnativi è opportuno inserire *1-2 settimane di scarico*, cioè settimane in cui il carico di lavoro è ridotto; questo permette di recuperare dagli sforzi intensi, migliorando il proprio stato di forma. Le *gare*, all'interno del periodo preparatorio, sono da considerare per il loro effetto allenante, quindi non vanno corse alla massima intensità (90-95% delle proprie capacità) e possibilmente quando non si è affaticati. Discorso diverso per la gara/gare su cui si è finalizzata la preparazione; ovviamente non devono essere troppe (2-3 se sono gare di 10-12 Km, oppure solo una se si tratta di una maratona) e devono essere precedute da 1-2 settimane di scarico adeguato.

Importante: *il correre al 100% in ogni gara a cui si partecipa, rende difficoltoso e lungo il tempo di recupero, non permettendo di svolgere correttamente gli allenamenti settimanali e quindi impedendo il costante incremento dello stato di forma; in altre parole, si assisterebbe ad un rapido incremento delle prestazioni, seguito però da un lungo periodo di ristagno delle stesse.*

Quanti Km a settimana?

Ovviamente sono considerazioni che vengono fatte dipendentemente dal tempo che ognuno ha a disposizione. Leggendo siti, libri e riviste dedicate alla corsa (in particolar modo quelle di Pizzolato ed Albanesi; op. cit.) si può avere un'idea su come potersi organizzare (a seconda del tempo a disposizione).

Chilometraggio massimo: per chi si allena tutti i giorni non dovrebbe superare i 120 Km a settimana in pochi periodi dell'anno (e solo se si preparano delle maratone); per il mantenimento di una lunga "carriera" è consigliabile mantenere una media (delle settimane di carico) tra i 90-105 Km se ci si allena tutti i giorni, diminuendo del 30% quando si fanno settimane di scarico.

Chilometraggio minimo: per chi prepara gare di 10-12 Km, il chilometraggio minimo settimanale sarebbe di 35 Km (in questo caso, le settimane di scarico dovrebbero essere della stessa lunghezza

di quella di carico); per chi prepara una mezza in media dovrebbe essere di 45 Km; per chi prepara una maratona non si dovrebbe scendere sotto i 65 Km nelle settimane di carico.

Chilometraggio ideale: nelle settimane di carico dovrebbe essere di 70-80 Km divisi in 6 allenamenti, oppure seguendo la formula “120-età”!

Principianti: chi si avvicina la prima volta alla corsa agonistica (una volta ottenuta l' idoneità) noterà un rapido incremento delle prestazioni gara dopo gara; lo svantaggio è quello di non conoscere i propri limiti e quindi rischiare di infortunarsi forzando eccessivamente. Ricordiamo che può essere considerato un principiante chi è al primo anno di gare, indipendentemente dalle prestazioni.

Per loro, possiamo dare pochi consigli, ma molto importanti:

- Indipendentemente dal livello delle prestazioni, limitare a 3-4 gli allenamenti settimanali, della lunghezza di circa 1 ora; l'intensità è di base quella della “corsa lenta”, facendo al limite una progressione nella seconda parte dell'allenamento (1-2 volte a settimana).
- Durante le settimane successive alle gare, il primo 2 allenamento dovrebbe essere di 40' di corsa blanda.
- Preferire la partecipazione a gare di 10-12 Km; nel caso si vogliano preparare delle “mezze” effettuare nell'arco di 3 settimane almeno 3-4 sedute di 1 ora 30', facendo scarico la settimana prima della gara.

Tipologia di atleti e gare

Non tutti i corridori hanno le stesse qualità; c'è chi è più portato per le distanze lunghe e chi è più portato per le distanze brevi. In ogni modo, nel calendario, ma la maggior parte delle gare proposte è di 10-12 Km; questo ovviamente non è un caso, ma è dovuto al fatto che sono le competizioni più facili da preparare e dopo le quali non serve tantissimo tempo di recupero. È consigliabile quindi:

- Considerare le gare di 10-12 Km (compresa la preparazione a questo tipo di manifestazioni) come le competizioni ideali per il lungo mantenimento dello stato di salute (assenza di infortuni) e di motivazione per correre (http://www.albanesi.it/Medsport/distanza_salutistica.htm).
- Considerare questo tipo di gara all'interno del periodo di preparazione (qualsiasi sia la gara a cui è finalizzato il periodo di allenamento), correndole al 90-95% del proprio potenziale.
- Preparare con accuratezza tutti i tipi di gare diverse (Trail, Corsa in montagna, Maratone, Campestri, Mezzofondo) analizzando attentamente quelle che sono le caratteristiche tipiche della disciplina (come il terreno, la lunghezza, il dislivello, ecc.) e regolando il proprio allenamento di conseguenza.

Corsa ed invecchiamento

Sono diverse le ricerche che hanno studiato, a livello amatoriale, il calo della performance con l'avanzare dell'età; non tutte hanno dato gli stessi risultati, ma si può estrapolare quanto segue:

- *Maggiore è la distanza considerata e minore è l'influenza dell'età sul tempo finale*; in altre parole, un leggero calo fisiologico dovuto all'età nelle gare di 5000m avviene dopo i 30-35 anni, mentre sulle distanze più lunghe (maratona/mezza maratona) può avvenire anche solo oltre i 40/50 anni.
- A questo sito <http://www.albanesi.it/Eta/prestazione.htm> potrete trovare una tabella interessante, che considera il decadimento generico (cioè non riferito alla distanza) delle prestazioni oltre i 40 anni. Viene considerato un calo annuo dello 0,75% (1.8"/km in più per chi corre i 10 Km in 40') ogni anno di età tra i 40-60 anni e l'1% di calo annuo oltre i 60 anni (poco più di 2"/Km).
- Il decadimento è tanto minore (cioè aderente ai dati della tabella citata sopra), quanto più il soggetto segue uno stile di vita corretto (alimentazione, riposo adeguato, ecc.).

Riassunto

In questo documento sono stati analizzati i seguenti concetti:

- ➔ L'importanza di pianificare la stagione secondo criteri che vanno dall'incremento delle proprie potenzialità generali, per arrivare lavoro specifico riferito all'obiettivo (gara/gare) principale.
- ➔ L'importanza delle gare come possibile mezzo allenante (svolte a livelli sottomassimali) e di verifica del proprio stato di forma.
- ➔ L'importanza di seguire una metodologia di allenamento corretta, che tiene conto di adeguati periodi di scarico, di un chilometraggio minimo/massimo settimanale e delle gare che vengono preparate.

Tra i prossimi documenti verranno inseriti alcuni dei mezzi di allenamento più utilizzati dai podisti e la loro introduzione nella pianificazione stagionale.

Bibliografia di riferimento

- Albanesi R: *Il manuale completo della corsa*. Ed. Thea.
- Albanesi R.: <http://www.albanesi.it/Corsa/Corsa1.htm> e <http://www.albanesi.it/Corsa/xmenu.htm>.
- Arcelli E, Canova R: *L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello*. 2002, Ed Correre.
- Pizzolato O.: *Correre...secondo Orlando Pizzolato*. 2005, Ed Correre.