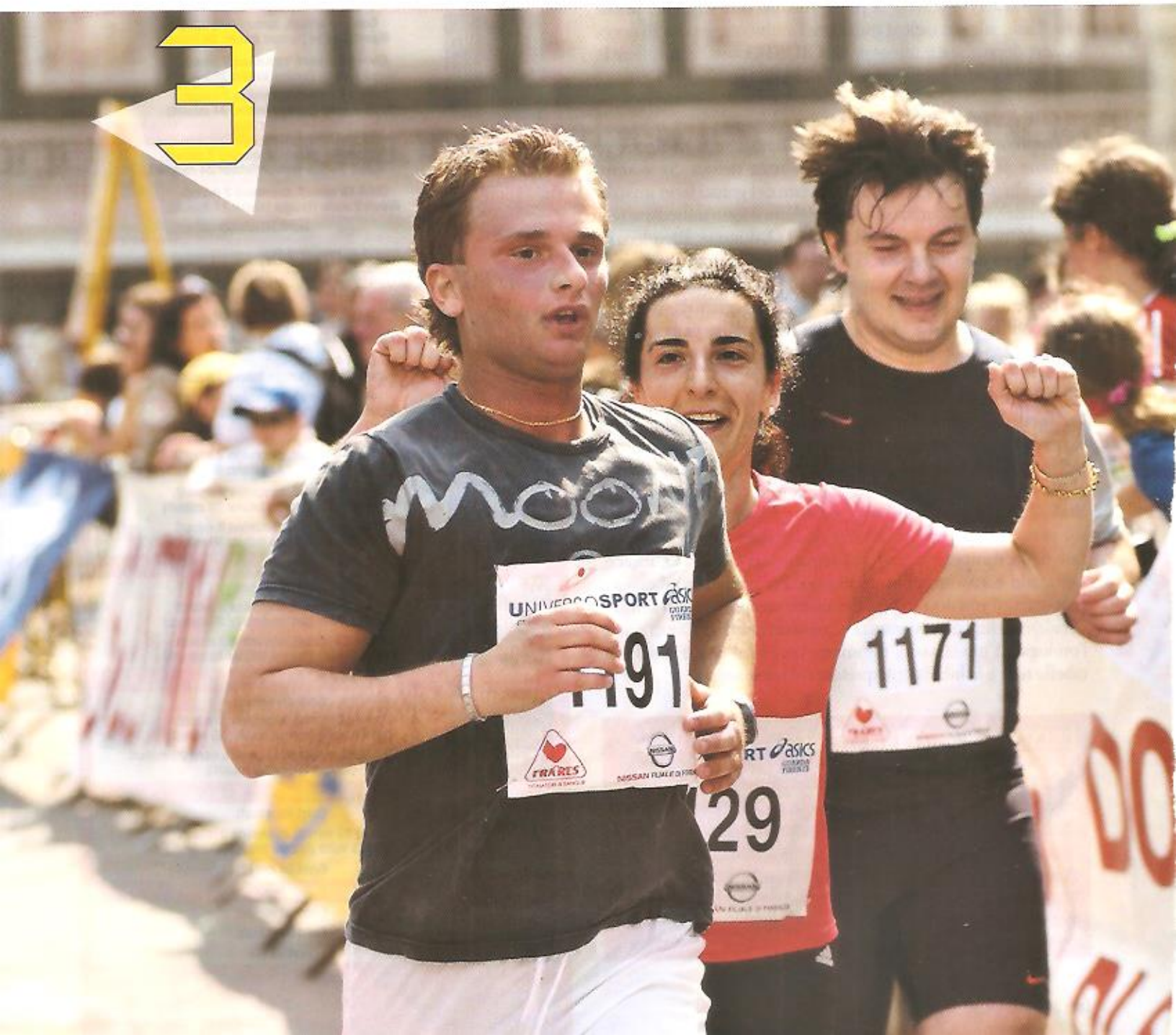


# La.TUA prima GARA

di FULVIO MASSINI

FAI QUESTO PASSO IMPORTANTE. ATTACCATI IL PETTORALE.  
VEDRAI, SARÀ UN'ESPERIENZA CHE TI REGALERÀ NUOVE E INTENSE EMOZIONI

3



## Per chi?

Per tutti coloro che hanno scoperto la corsa di recente e giorno dopo giorno si sono appassionati sempre più. Dopo aver apprezzato tutti i benefici che la corsa regala in termini di benessere psico-fisico, ora si sentono pronti (e magari hanno anche voglia) di fare un ulteriore passo: gareggiare. Ecco tutti i perché di una scelta come questa, come trovare la distanza giusta per l'esordio e tutti i consigli per vivere questa nuova avventura nel modo migliore.

## PERCHÉ PARTECIPARE

- 1** Correr da soli è molto bello, ma condividere con altri runners la tua passione è **meraviglioso**.
- 2** Il **miglioramento della prestazione** passa attraverso stimoli allenanti differenti e, tra tutti, la gara è uno dei più efficaci.
- 3** Constatte quante altre persone apprezzino la corsa ti farà sentire parte della grande **community del running** e rinforzerà il tuo legame con questa attività.
- 4** Dentro ciascuno di noi esiste, più o meno sviluppato, uno **spirito agonista**. La gara è un modo per dare spazio a questa parte di noi battagliera e combattiva. E anche per cogliere quella soddisfazione che solo certi piccoli duelli, con l'avversario di turno o anche più semplicemente con noi stessi, possono dare.
- 5** Partecipare a una gara significa spesso stringere **nuove amicizie**.
- 6** È l'occasione per **visitare città e paesi** e, perché no, **assaggiare le specialità locali**. Per i più "tecnici", è anche un'opportunità per venire a conoscenza di **nuovi percorsi e metodiche di allenamento**.
- 7** La competizione ti fa **conoscere meglio te stesso**, le tue caratteristiche psico-fisiche.
- 8** Sviluppa un sano senso di **resistenza alla fatica**, sia a livello fisico che mentale.
- 9** Ti insegna a essere sincero con te stesso, ad **accettare i tuoi limiti** e a riconoscere il valore degli altri.
- 10** Ultima cosa, tutt'altro che trascurabile, in gara s'impara a **gestire in modo ottimale le energie** e, di conseguenza, a correre più veloce con meno fatica.

## COSA FARE e COSA NO

- 1** **Scegli una gara breve**. Non lasciarti convincere dagli amici a correre subito una maratona o una 21 km.
- 2** **Iscriviti a una manifestazione a larga partecipazione**. Correr tra migliaia di runners è qualcosa di esaltante. Lo è molto meno trovarsi solo già poche centinaia di metri dopo la partenza.
- 3** **Sfoggia il calendario delle gare** e scegli una prova che t'ispiri e che si svolga in una data che ti consenta di prepararti adeguatamente.
- 4** **Leggi sempre con attenzione il depliant della manifestazione** e vai a visitare l'eventuale sito internet: conoscere il percorso e, soprattutto, sapere se ci sono salite e discese ti servirà per impostare l'allenamento e non avere sorprese il giorno della gara.
- 5** **Finalizza il tuo allenamento**. Se sei abituato a correre sempre alla stessa velocità, inserisci nelle tue corse dei tratti con variazioni di ritmo. Le prime volte regolati con la respirazione. Durante le variazioni dovrai avere una respirazione leggermente impegnata (ritmo CRLI), tale da crearti delle difficoltà a parlare in modo sciolto, ma non da lasciarti senza fiato (per saperne di più vai su runnersworld.it e clicca su training).
- 6** **Esci a correre almeno tre volte alla settimana**. Se proprio non riesci, corri due volte e dedica un altro giorno alla palestra, alla bici oppure al nuoto.
- 7** **Allunga**. Se ti alleni mediamente per 40-60 minuti, cerca di arrivare a fare almeno una volta alla settimana 60-80 minuti. Aumentare la resistenza aerobica ti sarà sicuramente molto utile.
- 8** **Scarica**. L'ultima settimana non superare mai i 40-45 minuti di corsa. In particolare nell'ultima uscita prima della competizione, non correre più di 30-35 minuti: sulla linea di partenza dovrai presentarti allenato ma non stanco. Sempre per questo motivo, nell'ultima settimana non fare le variazioni di ritmo.
- 9** **Testa il tuo completo da gara**. La domenica precedente esci a correre con gli indumenti che indosserai in gara e verificane il comfort. Non devono costringere o sfregare in alcun punto. Il giorno della competizione accertati di non esserti troppo coperto. Se la temperatura supera i 12° C, puoi correre in maglietta, meglio se tecnica, e pantaloncini da atletica o bermuda. Se fa freddo, infila sopra la t-shirt una maglia tecnica a maniche lunghe ed eventualmente proteggli i muscoli delle tue gambe con una calzamaglia da corsa.
- 10** **Arriva per tempo**. Recati in zona partenza almeno 60 minuti prima del via, in modo da avere il tempo di depositare con calma la borsa con il cambio da usare dopo l'arrivo, andare in bagno e fare un leggero riscaldamento di una decina di minuti di corsetta leggera seguita da 5-6 minuti di stretching.



# FAI il SALTO di QUALITÀ

PROVA AD ALLENARTI SUL SERIO, A FAR SPUNTARE LE ALI AI TUOI PIEDI  
E SCOPRIRE QUANTO VALI VERAMENTE

di FULVIO MASSINI

## Una strategia in 15 punti

**1 Valuta le tue capacità podistiche.** Il metodo più semplice consiste nel vedere qual è la tua media al chilometro in una gara di 12-14 km, meglio se in pianura. Se non hai la possibilità di gareggiare su tali distanze, corri un test di 12-14 km su un percorso possibilmente pianeggiante e ben misurato. La media al km che otterrai (in gara o nel test) ti servirà per impostare alcuni allenamenti chiave della tua preparazione. Chiameremo questa velocità, velocità di riferimento (VR). Meglio ancora sarebbe affidarsi a un professionista per calcolare il valore della tua soglia anaerobica facendo il test Conconi o il test del lattato, due metodi più scientifici rispetto al test dei 12-14 km per stabilire il ritmo dell'allenamento.

**2 Cambia metodo.** Se fino ad ora, per i ritmi dei tuoi allenamenti, ti sei regolato sulla respirazione, è giunto il momento di tirar fuori il cronometro. Utilizza il ritmo respiratorio solo nei giorni di recupero, in cui sono previsti allenamenti poco impegnativi.

**3 Aumenta il numero dei tuoi allenamenti settimanali.** Puoi arrivare a un numero massimo di 6. Attento, però, a non passare di colpo da 3 a 6 sedute settimanali. Arrivaci gradualmente, aumentando di un giorno al mese. Aspetta a correre tutti i giorni, valuta la cosa solo fra un anno. Gli adattamenti dei tendini e delle articolazioni all'aumento dei carichi di lavoro richiedono tempi lunghi. Bruciare le tappe significa rischiare di farsi male. Se proprio non riesci a rimanere tranquillo nemmeno un giorno della settimana, stacca comunque dalla corsa e vai in bici, in palestra o nuota.

**4 Esegui regolarmente lo stretching e tonifica i muscoli.** Cambiando metodo di allenamento e soprattutto aumentando il numero dei chilometri settimanali aumenta il rischio d'infortunio. A scopo preventivo, prendi l'abitudine di fare dello stretching dopo ogni allenamento e alcuni esercizi di tonificazione generale al termine delle sedute meno impegnative o nei giorni in cui non corri.

**5 Finisci in progressione.** Se hai fatto sempre e solo della corsa lenta, nel primo mese corri gli ultimi 5-10 minuti di ogni allenamento al ritmo che tieni nelle gare di 12-14 km.

**6 Vai con le prove ripetute.** È il primo allenamento da inserire. Ti consiglio d'iniziare con delle prove sui 200 metri, seguendo questo semplice schema:

**a** verifica a quanti secondi ogni 100 metri corrisponde la tua VR

**b** moltiplica tale valore per 2

**c** toglie dal risultato ottenuto dai 6 ai 12 secondi. Più lenta è la VR, più sono i secondi togliere. Se, ad esempio, la tua VR è di 5'00" km, corrispondente a un tempo di 30 secondi ogni 100 metri e di 60" ogni 200, riuscirai a correre un buon numero di 200 metri in 48-50", ovvero più veloci di 10-12". Se invece la tua VR è di 3'40", corrispondente a un tempo di 22" ogni 100 metri e di 44" ogni 200 metri, dovrai correre i 200 in 38", ovvero più veloci di soli 6 secondi. All'inizio potrai eseguire 2 serie di 5 ripetute, correndo lentamente per 90-120 secondi tra una prova e l'altra, e con una pausa di 3-4 minuti, sempre correndo lentamente, tra le serie.

**7 Scegli il giorno.** Inserisci il lavoro di prove ripetute in uno dei giorni centrali della settimana (martedì, mercoledì o giovedì). Non correre le ripetute nei giorni vicini alla gara e nemmeno il giorno prima o il giorno dopo un allenamento diverso dalla corsa lenta.

**8 Trova il tuo progressivo.** Un altro mezzo di allenamento molto utile per fare il salto di qualità è il "progressivo", da interpretare nelle prime due settimane nel seguente modo: corri 40' al ritmo della tua corsa lenta (50" al km più lento della tua VR), prosegui per 10' a una velocità di 20" al km più lenta della tua VR e termina con 10' a una velocità di 5" più lenta rispetto alla tua VR. Se, ad esempio, la tua VR è di 5'00" al km, corri 40' a 5'50" + 10' a 5'20" + 10' a 5'05".

**9 Sempre di più.** Aumenta regolarmente il numero dei tuoi 200 metri. Quando arrivi a fare due serie di 7 volte i 200 metri, la settimana successiva puoi provare a correre 12 volte i 200 senza macropausa (quella intermedia di 3-4 minuti). Il recupero è sempre di 90-120 secondi di corsa lenta. Eseguendo un 200 in più ogni settimana, potrai arrivare a correre fino a un massimo di 20 volte i 200 metri, per un chilometraggio di 4 km. Con il passare dei mesi potrai sostituire i 200 metri con delle prove più lunghe, come ad esempio i 300, i 400 e i 500 metri, e più avanti anche i 1.000, i 2.000 e i 3.000 metri. Dovrai anche cambiare modo di eseguire il progressivo: diminuirai la durata della parte iniziale dedicata alla corsa lenta e aumenterai quella dedicata ai ritmi più veloci.

**10 Organizza la settimana.** Programma i tuoi allenamenti sul calendario o sull'agenda, in modo da alternare opportunamente i giorni

## Per chi?

Per quei runners che, pur non correndo da molto tempo, hanno già esperienza di gare, magari brevi, e ora sentono l'esigenza di migliorarsi, di andare alla scoperta dei propri limiti. Si tratta in pratica d'iniziare a fare le cose sul serio, di dare più importanza all'aspetto agonistico che non a quello prettamente ludico della corsa. Nei 15 consigli qui di seguito è nascosto il segreto per andare veloce come non mai.



di carico e scarico. Se ti alleni 4 volte alla settimana, il lunedì puoi correre 60-70' a una velocità di 50" al km più lenta della tua VR, il mercoledì le prove ripetute, il venerdì il progressivo e la domenica puoi dedicarla a un'uscita lunga dai 70 ai 90', sempre a un ritmo di 50" al km più lento della tua VR. Se vuoi correre uno o due giorni in più alla settimana rispetto a quest'esempio, corri per 10-12 km a un ritmo di 50" più lento rispetto alla tua VR.

**11 Prendi fiato.** Ogni due o tre settimane, secondo il tuo livello e la tua capacità di recuperare gli allenamenti, dovrai inserire una settimana di scarico. Ecco un esempio: lunedì 40' a un ritmo più lento di 50" al km della tua VR. Mercoledì: progressivo di soli 40' così organizzato: 20' a un ritmo di 50" al km più lento rispetto alla VR + 15' a un ritmo di 20" al km più lento rispetto alla VR + 5' allo stesso ritmo della VR. Venerdì: 30' a un ritmo più lento di 50" al km della tua VR. Domenica: gara oppure 8-10 km al ritmo della VR.

**12 Controlla le scarpe.** Ormai sei a un livello tale da non poterti permettere di infortunarti a causa di un paio di scarpe sbagliato. Se ancora non lo hai fatto, vai in un negozio specializzato e acquista un modello adatto alle tue caratteristiche.

**13 Entra in società.** Se ancora non sei iscritto a una società sportiva, tesserati. Conoscerai altri runners con i quali allenarti e trascorrere ore piacevoli insieme. Sarà anche l'occasione per entrare in possesso, sempre che tu non l'abbia già, del certificato di idoneità alla pratica agonistica del podismo, un requisito fondamentale per poter gareggiare.

**14 Cambia club.** Se nel tuo gruppo non ti trovi più bene, prendi il coraggio a due mani e cambia, cercandone uno più organizzato per l'attività agonistica.

**15 Sii più preciso.** Se fino a oggi sei andato a spanne nel valutare la lunghezza dei tuoi allenamenti, ora devi controllare meglio le distanze. Esegui i tuoi lavori su dei percorsi ben misurati. Se non ne hai a disposizione, munisciti di bombole spray e informati presso la società dove reperire una bicicletta contachilometri, quindi provvedi a misurare i percorsi dove corri di solito. Se ti sembra troppo complicato, per gli allenamenti più specifici, come ad esempio le prove ripetute, vai a un campo sportivo e corri sulla pista d'atletica. Oppure, compra un GPS o un accelerometro ottimizzato per la corsa che ti indichi i chilometri che hai percorso e la velocità alla quale stai girando.