

Running: Tipi di podisti

Esistono svariati motivi che spingono una persona a praticare il running. Qui viene presentata una categorizzazione dei diversi tipi di podisti, per poter rispondere alle diverse motivazioni e, rispettivamente, agli effetti dell'allenamento sul quotidiano.



Ecco una panoramica dei vari tipi:

- **Il podista fitness** si allena per rimanere in forma. Il fattore della prestazione non gli appartiene e non partecipa a nessuna gara. L'allenamento di corsa per lui è un'aggiunta o un allenamento di base per altre discipline. Il suo allenamento non segue sistematicamente un piano e si allena per piacere.
- **Il podista popolare** si allena regolarmente e partecipa di tanto in tanto ad eventi per divertimento, oppure a gare, per il piacere della prestazione sportiva. Non si attiene però strettamente ad una pianificazione annuale e, al massimo, si prepara sistematicamente per la gara principale con un piano d'allenamento standard. Fa raramente più di tre allenamenti per settimana.
- **Il podista di competizione** vuole migliorare in maniera mirata il proprio livello di prestazione e realizzare un determinato tempo oppure ottenere un buon piazzamento. I paragoni di prestazione con i colleghi sono per lui importanti e pianifica in modo mirato il suo anno d'allenamento. Fa regolarmente test della prestazione e si crea piani di allenamento individuali.

Le transizioni tra i diversi tipi sono fluide. I podisti possono essere classificati in diversi tipi a seconda della loro fase di vita e della loro motivazione. L'allenamento è organizzato in modo diverso: mentre i fitness runner preferiscono corse facili in un bellissimo ambiente naturale, forme più intense come gli intervalli fanno parte del programma per i podisti amatoriali e competitivi, al fine di aumentare le loro prestazioni.

Organizzazione di una lezione di running

I monitori devono adattare il programma della lezione ai motivi o ai tipi di partecipanti e chiarire questo aspetto al momento dell'arrivo di un nuovo partecipante.

La seguente checklist può essere utilizzata come guida. Non è essenziale trattare tutti i punti tematici in ogni sessione di allenamento. Il compito principale dei monitori Running è quello di definire e pianificare gli aspetti più importanti.

Introduzione (20%)

- Accogliere
- Comunicare gli obiettivi della lezione
- Annunciare il contenuto della lezione
- Riscaldamento
- Mobilizzazione, stabilizzazione, rafforzamento

Parte principale (70%)

- Tecnica di corsa
- Resistenza (corsa di resistenza, di velocità o a intervalli)

Ritorno alla calma (10%)

- Cool down, stretching
- Rilassamento
- Bilancio
- Attività di allenamento a casa
- Prospettive
- Congedarsi

Maggiori informazioni

- [Pianificare delle lezioni](#) | Modulo di apprendimento Gioventù e Sport
- [Percorso di formazione moniteur/trice esa](#) | Swiss Running (FR/DE)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO