

Running: Principi dell'allenamento della resistenza

Frequenza, durata e intensità dell'allenamento sono i parametri più importanti per migliorare la capacità di resistenza



La procedura di ampliamento dell'allenamento è la seguente:

- Aumentare la frequenza dell'allenamento (numero di sessioni di allenamento a settimana).
- Aumento della durata dell'allenamento (numero di chilometri per sessione di allenamento e per settimana, o durata dell'allenamento).
- Aumento dell'intensità dell'allenamento (velocità di corsa)

Frequenza

Per migliorare le prestazioni, è necessario svolgere almeno due allenamenti di corsa alla settimana. Non appena si è in grado di portare a termine questi due allenamenti senza grandi difficoltà, è possibile aggiungerne un terzo.

L'aggiunta di ulteriori allenamenti rende necessario prestare molta attenzione alla prevenzione degli infortuni, poiché la corsa sottopone l'apparato muscolo-scheletrico a sollecitazioni maggiori rispetto ad altre discipline sportive di resistenza. Se si eseguono quattro o più allenamenti di resistenza alla settimana, è consigliabile eseguirne uno in una disciplina sportiva diversa (ad esempio, walking, ciclismo o nuoto).

Durata

I primi effetti dell'allenamento iniziano a manifestarsi dopo 20-30 minuti, la durata ideale per chi è alle prime armi. Non appena si è in grado di completare una sessione di allenamento di 30 minuti senza manifestare grandi segni di stanchezza, la durata dell'allenamento può essere gradualmente aumentata di 10 minuti in ciascuna delle settimane successive, fino a raggiungere i 60 minuti.

Intensità

Solo dopo aver aumentato la frequenza e il volume degli allenamenti è possibile accrescere anche l'intensità (ad esempio, con allenamenti fartlek e a intervalli). Da notare che circa il 75% degli allenamenti destinati alla corsa viene completato ai livelli di intensità 1-3, mentre solo il restante 25% viene effettuato ai livelli 4 e 5 (in rosso nella tabella). Questo vale sia per chi pratica la corsa a livello amatoriale sia per gli sportivi di punta.

Livelli di resistenza	1	2	3	4	5
Livello d'intensità	Molto bassa	Media	Elevata	Molto elevata	estremamente elevata
Percezione soggettiva (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6-9 punti	10-12 punti	13-14 punti	15-16 punti	17-20 punti
Metodo di discorso	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
% FC_{max}	60-70%	70-80%	80-90%	90-95%	95-100%
% S_{SAN}	55-70%	70-80%	80-93%	93-103%	>103%
Metabolismo energetico primario	Metabolismo aerobico		Passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico		Metabolismo anaerobico
Effetto primario dell'allenamento	Rigenerazione	Sviluppo della capacità		Sviluppo della potenza aerobica	Sviluppo della capacità anaerobica e della potenza anaerobica
Metodi di allenamento adeguati	Metodo di durata	Metodi di durata, di durata variabile, estensivo a intervalli		Metodi intensivo a intervalli, intermittente, delle ripetute, di competizione	

I livelli d'intensità in relazione ai parametri d'allenamento

Alimentazione

L'alimentazione è una componente importante del running e dell'allenamento di resistenza in generale. Sono disponibili ottimi esempi di articoli sotto i seguenti link:

- [Alimentazione: Il momento giusto](#) | mobilesport.ch
- [Cosa bolle in pentola](#) | mobilesport.ch
- [Angewandte Aspekte - Hot Topics](#) | Swiss Sports Nutrition Society (DE)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO