mobilesport.ch

3 | 2024

Sommario

Tipi di podisti 2
Scarpe 3
Principi dell'allenamento della resistenza 4

Good Practice
Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità 5
Tecnica e stile 10
ABC della corsa 12
Forme di allenamento per migliorare la resistenza 15

Programma di allenamento in 10 settimane
Per principianti 17
Allenamento transitorio fino alla preparazione per la mezza maratona 19
Mezza maratona 21

Consigli utili per la gara podistica 23
Indicazioni 24

Categorie

Età: da ca. 16 anni in poi
Livello: principianti, avanzati, esperti
FTEM: F2 – T2

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Running

La corsa, nota anche come «running» o «jogging», è uno degli sport più diffusi in Svizzera. Infatti, oltre a offrire numerosi benefici per la salute, in quanto disciplina sportiva facilmente accessibile necessita di poco equipaggiamento. E poi si può correre (quasi) ovunque. Che lo si faccia nel bosco vicino casa, su sentieri di campagna, nel proprio quartiere o in un contesto urbano: correre è divertente sia da soli che in gruppo. Questo dossier mira quindi a incoraggiare principianti e corridori esperti ad allacciare le scarpe da corsa e a mettersi in marcia in vista del prossimo evento podistico.

Accanto a escursionismo, sci, ciclismo e nuoto, il jogging è ormai da anni uno dei cinque sport più praticati dalle persone, sia donne che uomini, residenti in Svizzera (Sport Svizzera 2020). Correre non è soltanto un modo semplice per migliorare la propria condizione fisica, fare esercizio all'aria aperta contribuisce anche al benessere della salute mentale. D'altra parte, anche i numerosi eventi podistici, dalle corse popolari alle mezze maratone, stanno vivendo un nuovo boom. E questo non vale solo per i professionisti ben allenati.

Le emozioni prima di tutto

Per molti partecipanti, comprese le persone con disabilità (cfr. pag. 24), non è il risultato lo scopo principale della loro presenza agli eventi podistici, ma piuttosto l'esperienza della corsa in sé e il senso di comunità che si crea durante tali eventi. Tuttavia, la strada che conduce alla partecipazione a un evento podistico deve essere ben pianificata. Per i principianti è importante iniziare con distanze moderate e aumentare gradualmente la resistenza. Inizialmente, può essere utile combinare intervalli di corsa e camminata per evitare lesioni da sovraccarico. I corridori più esperti possono invece concentrarsi su distanze più lunghe, come la mezza maratona.

Preparazione e allenamento mirati

Per fare in modo che correre risulti non solo un'attività divertente ma anche il più possibile priva di infortuni, oltre al lavoro puramente incentrato sulla corsa, l'allenamento deve comprende anche esercizi di stabilizzazione per il tronco e di rafforzamento. Questi esercizi rafforzano la muscolatura, migliorano la tecnica di corsa e riducono il rischio di infortuni. Acquisire una tecnica di corsa adeguata aiuta a risparmiare energia e a ottimizzare le prestazioni, ciò include anche una postura corretta, un uso consapevole delle braccia e l'impiego mirato dei piedi. Un altro aspetto importante della corsa riguarda la scelta dell'equipaggiamento. Le scarpe da corsa devono calzare alla perfezione ed essere specificamente adattate alle esigenze e allo stile di corsa di chi le indossa. Anche l'abbigliamento è fondamentale: deve essere comodo e adatto alle condizioni atmosferiche. Il presente dossier vuole incoraggiare i principianti ad infilarsi le scarpe da corsa e a lanciarsi nella nuova avventura del «running», ma anche dispensare consigli agli esperti su come rendere l'allenamento ancora più efficace e progredire ulteriormente. I piani di allenamento suggeriti, della durata di 10 settimane, sono adatti proprio a tutti, dai principianti ai più avanzati. Anche i monitori di gruppi di corsa trovano in questo dossier diversi link che rimandano a consigli utili sulle forme di gioco e sulla pianificazione di un allenamento di «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)

© UFSPO

Scarpe

Il pezzo di attrezzatura più importante per la corsa è la scarpa. Di seguito vi mostriamo quali sono i punti da prendere in considerazione quando si acquistano le scarpe da corsa.

Scelta della scarpa

La migliore scarpa da corsa non esiste – e tanto meno una suola idonea. Il piede umano è unico come lo è chi lo possiede. Qualcuno necessita più ammortizzazione, qualcun'altro più sostegno. I criteri per una scelta corretta sono le indicazioni sulla persona quali il tipo di piede, forma delle gambe, peso corporeo, ecc. ed il tipo di terreno d'utilizzazione.

- Tipo di piede
- Posizione della gamba
- Comportamento di rotolamento
- Stabilità delle caviglie e dell'asse della gamba
- Peso del corpo
- Uso della scarpa: esistono scarpe da corsa per diversi scopi (ad es. allenamento o competizione, strada o trail).

Durata di vita di una scarpa

Una scarpa da corsa di buona qualità e comoda accompagnerà il podista per i suoi successivi 500-800km. È raccomandabile correre con due scarpe da corsa contemporaneamente. In tal modo si evita una sollecitazione unilaterale dell'apparato muscolo-scheletrico e si riduce il rischio di infortuni.

Consigli per l'acquisto di una scarpa

- Portare in negozio le scarpe da corsa usate, vecchie: danno indicazioni sullo svolgimento del movimento del podista. Sono come una carta da visita.
- Prevedere sufficiente tempo (almeno 45 minuti).
- Comprare possibilmente le scarpe di pomeriggio (i piedi cambiano durante il giorno).
- Provare le scarpe con le calze per la corsa e prestare attenzione che le dita abbiano sufficiente spazio per muoversi.
- Scegliere una scarpa con la forma idonea al piede. I due piedi sono grandi uguali?
- Provare le scarpe nuove camminando nel negozio, o all'esterno, per alcuni minuti (il venditore osserva!).
- Non comperare delle scarpe per l'aspetto o la bellezza. Devono essere adatte ai piedi!
- Non aspettare troppo prima di sostituire le scarpe. Le scarpe consumate unilateralmente danneggiano le articolazioni (squilibri!)

Patrick Bertschi, il co-autore di questo dossier, spiega gli aspetti positivi della corsa e sottolinea l'importanza di una buona preparazione agli eventi podistici.

Guarda il video

Maggiori informazioni

- I consigli di Swiss Running | Swiss Running (DE, FR)

© UFSPO

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 (cfr. pag. 19).

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: almeno ⅔ degli allenamenti di corsa vengono svolti ai livelli di intensità 1-3; al massimo un terzo viene invece 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.

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)

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 de 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

© UFSPO

Good Practice – **Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità**

Nella corsa, la stabilità e la mobilità costituiscono elementi essenziali per progredire in modo ottimale e prevenire gli infortuni. Questo perché per correre è necessario che a ogni passo l'intero corpo venga stabilizzato. Pertanto, gli esercizi di stabilità dovrebbero essere eseguiti prima di ogni corsa come preparazione fisica.

Il riscaldamento permette al corpo di prepararsi al meglio ad affrontare lo sforzo. Per stimolare il sistema cardiovascolare è sufficiente correre a bassa intensità, ciò permette anche di aumentare la respirazione e l'afflusso di sangue ai muscoli, migliorare l'elasticità muscolare e quindi proteggere dalle lesioni.

Eseguire un riscaldamento completo migliora la risposta del sistema nervoso, favorisce la coordinazione e la destrezza e incrementa l'attenzione e la concentrazione. Per completo s'intende un riscaldamento costituito da esercizi di stabilità e mobilità e da una corsa a bassa intensità. La corsa progressiva, in cui la frequenza cardiaca sale per un breve intervallo di tempo a livelli più elevati, segna il passaggio dal riscaldamento alla parte principale dell'allenamento.

Maggiori informazioni
- Esercizi per un riscaldamento perfetto | suva.ch

Indicazioni per l'esecuzione

Dopo il riscaldamento, un esercizio viene ripetuto 10-20 volte (= 1 serie) a seconda del livello di difficoltà. Avanzati ed esperti possono aggiungere 1-2 serie in più o aumentare la difficoltà dell'esercizio. Tra gli esercizi viene inserita una breve pausa (30-45 sec.).

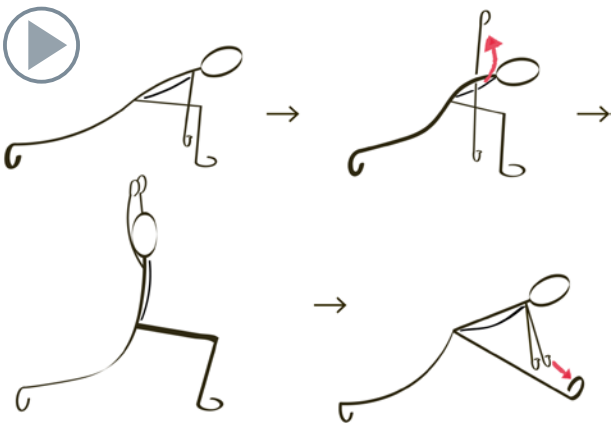
È necessario prestare attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti. Qualora risulti impossibile eseguire correttamente l'esercizio, si deve interrompere la serie o passare alla variante più semplice. Grazie a queste varianti personalizzate, è possibile assolvere un buon allenamento della stabilità anche in presenza di gruppi eterogenei. La struttura dell'allenamento deve prevedere una scelta di esercizi diversificata, in modo che i gruppi muscolari ricevano sempre nuovi stimoli.

Esercizi di ginnastica dinamici

I seguenti esercizi efficaci per preparare i muscoli fanno parte di ogni riscaldamento. Sono adatti sia ai podisti esperti che ai debuttanti.

Combinazione di affondi (muscoli della coscia, glutei, flessori dell'anca)

Eseguire un affondo in avanti con la gamba sinistra piegata, appoggiare la mano sinistra o l'avambraccio sinistro sul pavimento accanto al piede sinistro, raddrizzarsi in posizione di affondo, posizionare la mano destra accanto al piede sinistro e la mano sinistra sopra la testa (ruotando verso l'esterno), raddrizzarsi nuovamente, portare entrambe le braccia sopra la testa e tendere la gamba anteriore, dondolare 3 volte con la parte superiore del corpo rivolta verso il piede della gamba tesa, eseguire un affondo in avanti con la gamba destra. Ripetere la sequenza 5 volte per lato.



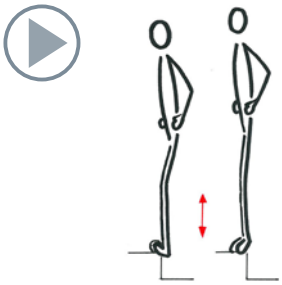
© UFSPO

Muscoli posteriori della coscia

Facendo mezzo passo in avanti, posizionare il piede della gamba da allungare a terra o su un rialzo. Piegare la parte superiore del corpo in avanti mantenendo la schiena dritta e la gamba anteriore piegata e alternare in modo dinamico da un lato all'altro. Eseguire tre ripetizioni per lato.

Muscoli profondi del polpaccio

Posizionare l'avampiede su un leggero rialzo (gradino, trave di legno...). Allungare il tallone portandolo più in basso rispetto al rialzo e poi spingere verso l'alto. Mantenere l'allungamento per 3 secondi. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte (è possibile eseguirlo anche con una gamba sola).



Muscoli superficiali del polpaccio (cane a testa in giù)

Dalla posizione in ginocchio appoggiare le mani a terra e tendere i glutei verso l'alto, mantenendo le gambe tese o leggermente piegate. Da questa posizione, sollevare un tallone dopo l'altro in modo alternato. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte.

Prevenzione degli infortuni

- Jogging - Correre senza infortuni | UPI

Mobilità

Gli esercizi di mobilità servono a preparare le articolazioni al carico maggiore della parte principale di un allenamento e a conservare la mobilità a lungo termine. È dunque importante che venga mobilizzata ogni articolazione: piedi, ginocchia, anche, spalle e schiena.

Piede

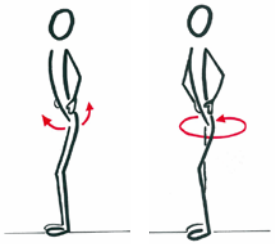
Stare su un piede e piegare e allungare l'altro.
Quindi eseguire un movimento circolare con il piede.

Ginocchia

Muovere il ginocchio in avanti e indietro, allungare e flettere il ginocchio. Eseguire successivamente un movimento circolare con la parte inferiore della gamba.

Anca I

Anteversione e retroversione del bacino
Spostare il bacino a sinistra e a destra
Ruotare il bacino da destra a sinistra e viceversa

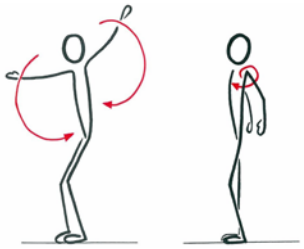


Anca II

Mobilizzazione dell'anca.
Mani sulle anche: Sollevare una gamba piegando il ginocchio, e ruotarla, nell'articolazione dell'anca, in avanti e indietro

Braccia/spalle

Circolare braccia asimmetrici
Braccia in alto. Far scendere un braccio in avanti e uno indietro (contemporaneamente).



Schiena

In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.

Stabilità – Tronco

I muscoli locali devono sostenere l'area del busto durante la corsa, in modo da consentire una locomozione economica. Anche i muscoli stabilizzatori delle gambe e dei piedi sono importanti per i podisti. Gli esercizi di rafforzamento del tronco e gli esercizi per i piedi costituiscono quindi la base per la stabilità nella corsa. Gli esercizi specifici per migliorare la stabilità dell'asse delle gambe costituiscono una terza parte del programma.

Forza del tronco (davanti)

Appoggiarsi sull'avambraccio con il corpo teso. Sguardo al pavimento. Sedere su una linea tra piedi e spalle. Mantenere questa posizione.
più facile
• sulle ginocchia.
più difficile
• sollevare alternatamente una gamba
• appoggiare le braccia su una superficie instabile.

Forza del tronco (dietro)

Supini con il corpo teso. Se si tengono le braccia tese, appoggiarsi sulle mani, se si tengono le braccia piegate sostenersi sull'avambraccio. Sollevare il bacino dal pavimento (evitare la lordosi).

più facile

- senza appoggio sulle mani o gli avambracci, bensì sulle scapole.

più difficile

- sollevare alternatamente una gamba
- appoggiare le gambe su una superficie instabile.

Forza del tronco (laterale)

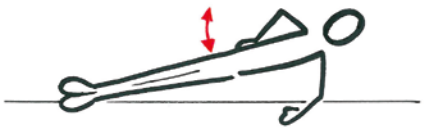
Sul fianco, appoggiati sull'avambraccio, corpo allungato. Scendere con il tronco verso il pavimento e risollevarsi, corpo in una linea.

più facile

- tenere staticamente o appoggiare la gamba sotto (piegando il ginocchio).

più difficile

- quando si è giunti nel punto più alto, sollevare la gamba superiore.
- sollevare il braccio verticalmente e poi portarlo, con un movimento di rotazione, sotto al corpo. Poi stendere nuovamete il braccio in alto.



Nuotatrice

In posizione supina, sollevare il torace e le gambe dal pavimento e muovere le braccia e le gambe tese verso l'alto e verso il basso. La testa resta in linea con la colonna vertebrale (viso rivolto verso il basso).

Stabilità –Asse della gamba

Anche gli esercizi specifici per migliorare la stabilità dell'asse delle gambe fanno parte di un allenamento completo per la corsa.

Equilibrio in piedi

Da una posizione in piedi, sollevare una gamba dritta all'indietro. Contemporaneamente, abbassare il busto in avanti. Alla fine, la gamba tesa e il busto formano una linea orizzontale.

A sinistra: la ripiegatura verso l'interno non è desiderata; al centro: l'asse destro è corretto; a destra: la ripiegatura verso l'esterno non è desiderata.

Affondo (Lunges)

Da una posizione in piedi, eseguire un ampio passo in avanti con una gamba. Piegare la gamba anteriore finché l'angolo del ginocchio è di circa 90 gradi. Tornare quindi in posizione eretta ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

Salti (con mini-band)

Posizionare una mini fascia intorno a entrambe le cosce. Saltare dal pavimento con entrambe le gambe su una leggera elevazione (ad es. un gradino). Spingere sempre le ginocchia leggermente verso l'esterno per mantenere la tensione della mini banda.

Corsa dei nani (con mini-band)

Posizionare una mini banda intorno a entrambe le cosce. Accovacciarsi. Da questa posizione, correre lateralmente senza perdere la tensione della mini banda.

© UFSPO

Stabilità – Piedi

Anche i muscoli stabilizzatori dei piedi sono importanti per i podisti. Oltre agli esercizi di forza del tronco, gli esercizi di ginnastica per i piedi fanno dunque parte di un programma di allenamento completo per la corsa.

Sulla punta dei piedi

Rafforzare gli estensori del piede: ginocchio dritto (muscolo polpaccio alto), ginocchio piegato (muscolo polpaccio profondo): Stare in piedi con una gamba sola su una tavola inclinata, un gradino, ecc: Sollevare e abbassare il tallone senza che il piede si inclini verso l'esterno. Prima a due gambe, poi a una gamba sola, con appoggio su spalliere/ringhiera o su un partner. 2-3×15-20 ripetizioni.

più difficile

• con una gamba senza appoggio, braccia incrociate

Materiale: tavola inclinata, gradino, barre/ringhiera o partner

In piedi sui talloni

Rafforzare i flessori del piede: appoggiarsi con la schiena a una parete o a un partner, stare sui talloni e tirare l'avampiede verso l'alto. Importante: tirare il bordo esterno del piede verso l'alto e verso l'esterno, le ginocchia rimangono ferme e stabili. 2-3×15-20 ripetizioni.

più difficile

• su una gamba, ampiare la distanza dal muro

Materiale: parete o partner

Camminare rullando

Rafforzamento dei flessori ed estensori del piede: camminata con movimento dal tallone alla pianta del piede. Camminare con cambi di direzione. Sollevare il piede prima di toccare terra e poi allungare il piede. 2-4×30 secondi (eventualmente nel programma di rodaggio).

più difficile

• con trotto leggero

Exkursus: Posizione del piede

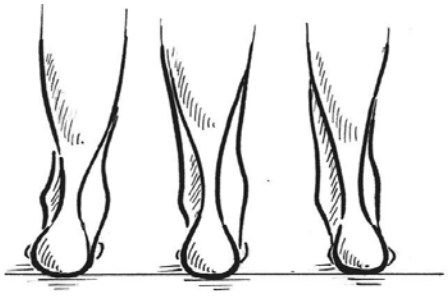


Immagine: Piede sinistro da dietro; a sinistra: pronazione, centro: posizione normale del piede, destra: supinazione

Pronazione

In ogni stile di corsa si può osservare un movimento di pronazione. Con pronazione si intende un movimento fisiologico del piede dall'esterno verso l'interno, a livello della caviglia. E' un meccanismo di ammortizzazione naturale, che tuttavia, in caso di una muscolatura del piede indebolita, può portare ad un cedimento eccessivo verso l'interno, la cosiddetta iperpronazione. Questo eccessivo cedimento può causare problemi ed infortuni. La scarpa adatta può contrastare questa problematica, ma a lungo termine il rafforzamento regolare della muscolatura del piede dovrebbe diventare una parte fondamentale dell'allenamento.

Supinazione

Con supinazione si intende il movimento opposto del piede, una rotazione verso l'esterno. Il podista che corre sull'avampiede, spinge a partire dal piccolo dito (minolo), e fa un movimento di supinazione attivo. I podisti con una forte supinazione, invece, hanno un carico elevato sul legamento esterno. Inoltre, sono esposti a un maggior rischio di sovraccarico della caviglia. L'allenamento della tecnica di atterraggio con rotazione consapevole del piede e il rafforzamento dei muscoli della gamba (in particolare del muscolo dello stinco) contrastano la forte supinazione.

© UFSPO

Good Practice – **Tecnica e stile**

Una buona tecnica di corsa favorisce le prestazioni della corsa. Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di infortuni e ad aumentare il piacere di correre.

A cosa prestare attenzione?

Testa
- Sguardo diritto
- Viso rilassato

Braccia
- Movimento delle braccia a partire dall'articolazione della spalla
- Angolo di 90 gradi nell'articolazione del gomito (Triangolo del podista)
- Condotta del braccio (posizione del braccio leggermente ruotata all'interno a causa della struttura anatomica dell'articolazione della spalla; la mano invece non supera la linea mediana del corpo)
- Mano come prolungamento dell'avambraccio; non spezzare la linea del braccio in maniera contratta, dita rilassate

Tronco
- Eretto e stabile
- Evitare la lordosi

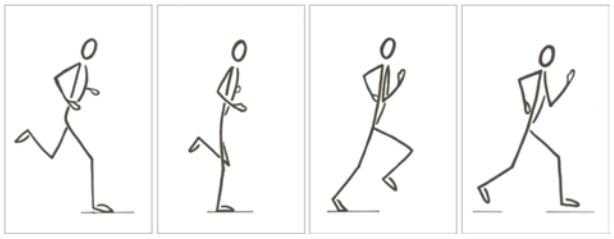
Anche
- Baricentro alto (non sedersi)
- Anche allungate, senza lordosi, durante l'appoggio

Ginocchia
- Sollevamento del ginocchio (dipende dalla velocità)

Piede
- Appoggio del piede sulla parte anteriore, mediana, posteriore del piede
- Spinta dinamica
- Richiamo del tallone sotto le natiche (dipende dalla velocità)

Cosa succede quando?

Il modello a fasi suddivide il movimento di corsa delle gambe in diverse fasi.



Da sinistra a destra: Fase di atterraggio, fase di rullata, fase di spinta, fase di volo

Fase di atterraggio
La fase di atterraggio è caratterizzata dall'appoggio del piede e dal sollevamento del tallone della gamba di slancio verso il gluteo. A seconda del tipo di appoggio del piede avviene la suddivisione nei caratteristici stili di corsa.

Fase di rullata
La fase di rullata è caratterizzata dal meccanismo di ammortizzazione, che risulta dalla collaborazione della statica delle articolazioni di piede – ginocchio – anca e della relativa muscolatura. La gamba di slancio viene portata da dietro verso l'avanti attraverso il sollevamento del tallone verso il gluteo.

Fase di spinta
La spinta avviene, nella direzione della corsa, dall'alluce. Si vede però anche spesso un rullaggio sulla parte interna del piede o una spinta dall'esterno del piede (vedi a questo proposito nel capitolo successivo l'excursus pronazione e supinazione). Il richiamo del piede passa da un sollevamento marcato del ginocchio.

Fase di volo
La fase di volo è caratterizzata dall'allungamento del corpo e dalla preparazione all'atteraggio della gamba di slancio, abbassando la gamba a partire dal ginocchio sollevato.

© UFSPO

Stili di corsa

Lo stile di corsa descrive la posizione in cui il piede tocca il terreno. Si distingue tra corsa sull'avampiede, sull'metatarso e corsa sul tallone.

Corsa sull'avampiede (attivo)

La corsa sull'avampiede è chiamata stile di corsa attivo. L'appoggio del piede avviene in posizione supina passando dal piccolo dito. In questo modo, come originariamente nella corsa naturale a piedi nudi, vengono usati attivamente i meccanismi di ammortizzazione e molleggiamento naturali dei nostri muscoli, tendini e articolazioni. In questo modo le forze che insorgono, le quali possono raggiungere 23 volte il peso corporeo (vedi. Excursus Forze di reazione al suolo), vengono assorbite in maniera efficace. La corsa sull'avampiede sollecita molto la muscolatura del polpaccio, producendo in chi non è molto allenato dolori muscolari causati dalle forze eccentriche elevate.

Corsa sul metatarso (attivo)

Lo stile di corsa sul metatarso è una forma mista, in cui il piede viene appoggiato piatto al pavimento. I passaggi tra lo stile sul tallone, sul metatarso, sull'avampiede avvengono in modo fluido. L'appoggio sul metatarso è tendenzialmente considerato uno stile di corsa attivo.

Corsa sul tallone (passivo)

La corsa sul tallone viene invece chiamata stile di corsa passivo, dato che il podista appoggia passivamente sul tallone. L'appoggio a terra con il tallone ha come conseguenza un impatto diretto attraverso le ossa e le articolazioni nel corpo. Questo può essere ridotto nella corsa sui talloni come segue:

- Passaggio fluido dalla fase di atterraggio alla fase di spinta
- Utilizzo di scarpe più ammortizzate.

Le risposte più importanti

Cosa è meglio, uno stile di corsa attivo o passivo?

Non esiste uno stile di corsa migliore o peggiore. I podisti esperti sanno usare entrambi gli stili. Il vantaggio di utilizzare entrambi gli stili di corsa è che la sollecitazione del corpo è meno unilaterale.

Come si può imparare e perfezionare l'altro stile di corsa?

I podisti con stile di corsa sul tallone che desiderano imparare lo stile di corsa sul metatarso dovrebbero affrontare il problema con piccoli ma regolari aumenti di applicazione (ad es., aumentare di 5 minuti ogni mese). Ciò significa che ci vuole almeno un anno per imparare lo stile di corsa sul metatarso.

I corridori clo stile di corsa sul metatarso che vogliono imparare a correre sui talloni devono esercitarsi nella tecnica per garantire una fase di stacco pulita, mantenere la spinta e l'altezza delle anche.

© UFSPO

Good Practice – **ABC della corsa**

Solo un allenamento regolare della tecnica (ABC della corsa) può migliorare i singoli elementi di movimento della corsa e renderli più variabili. Vale anche la pena di inserire esercizi di tecnica specifici nel programma di riscaldamento prima delle sessioni di allenamento veloce.

Per preparare il fisico a una sequenza di movimenti rapidi e corretti, durante l'ABC della corsa è necessario osservare i seguenti punti:

- La parte tecnica di un allenamento di corsa dura 10-20 minuti.
- Eseguire l'esercizio su una distanza di 20-30 metri, quindi tornare al punto di partenza camminando o correndo a ritmo rilassato. Ripetere l'esercizio 2-3 volte.
- Iniziare con esercizi semplici. Aumentare gradualmente gli esercizi difficili (ev. anche stando fermi in piedi o marciando sul posto) e aumentare lentamente la velocità di esecuzione.
- Non inserire troppi esercizi in una volta sola, ma ripetere lo stesso esercizio più volte.
- Gli esercizi della scuola di corsa fanno di solito parte del riscaldamento, poiché l'apprendimento di nuovi movimenti e la loro esecuzione corretta funzionano meglio quando si è ben riposati.
- Gli esercizi della scuola di corsa possono essere inseriti di tanto in tanto alla fine di una sessione di allenamento. Ciò consente al podista di apprendere l' esecuzione pulita di una tecnica di corsa anche in condizioni di stanchezza.
- Per il rafforzamento/stabilizzazione delle gambe o dei piedi, gli esercizi possono essere eseguiti anche in senso inverso e laterale.

Lavoro di braccia

Questo esercizio permette di allenare l'uso completo e corretto delle braccia. Anche durante gli esercizi successivi è necessario assicurarsi che le braccia siano completamente impegnate, in quanto le braccia sono dei pacemaker ideali.
Eseguire il movimento delle braccia sul posto. Le spalle rimangono basse, la parte superiore delle braccia oscilla avanti e indietro in modo fluido, l'angolo dei gomiti è idealmente sempre di circa 90 gradi. Gli avambracci oscillano nella direzione di marcia senza attraversare il centro del corpo, le mani sono sciolte e i polsi restano stabili.

Più difficile

- Sollevare e abbassare i talloni a ritmo delle braccia.

Lavoro della caviglia

Quest'esercizio aiuta a rafforzare i muscoli, i tendini e i legamenti che sostengono la caviglia e a renderli più mobili.
Corsa leggera dall'articolazione del piede, con passi molto piccoli e frequenza alta. La punta del piede si alza il meno possibile dal suolo, mentre il ginocchio della gamba a terra rimane tesa.

più difficile

- Eseguire all'indietro e lateralmente

Osservazione: gli esercizi per la caviglia possono comprendere varie sequenze di movimenti, come la rotazione dei piedi, la flessione e l'estensione delle dita o il rafforzamento specifico dei muscoli intorno alla caviglia.

© UFSPO

Calciata sotto

Questo esercizio favorisce lo sviluppo di una tecnica di corsa veloce, efficiente ed economica.
Il tallone viene tirato su direttamente sotto i glutei, simulando una maggiore frequenza del movimento di corsa.

Variante

- Corricchiando, alzare il tallone verso il sedere, senza che la coscia perda la sua posizione verticale.

Osservazione: migliorare l'ampiezza del movimento, tronco stabile (evitare la lordosi).

Skipping medio e basso

Lo skipping sottolinea la spinta potente dei piedi dal suolo.
Sollevamento medio del ginocchio, appoggio attivo sulle punte, baricentro alto. Allungare la gamba, l'articolazione dell'anca.

Variante

- Svolgere l'esercizio sul posto

Osservazione: prestare attenzione all'appoggio del piede, fase di spinta forte, frequenza elevata

Skipping

L'obiettivo del sollevamento del ginocchio è quello di aumentare la mobilità nella zona dell'anca e di rafforzare i muscoli delle cosce. Inoltre, favorisce la coordinazione dei movimenti.
Il ginocchio si alza in alternanza non oltre l'orizzontale. Il tronco rimane eretto.

Variante

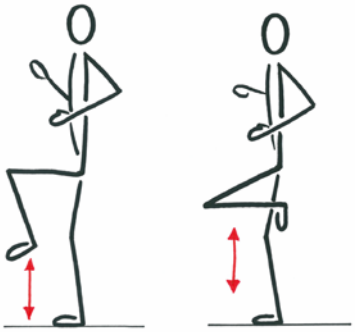
- Posizionare dei coni a distanza regolare per garantire la corretta esecuzione dell'esercizio e un sollevamento sufficiente delle ginocchia

Osservazione: Tronco stabile (evitare la lordosi o la schiena rotonda), evitare un eccessivo spostamento laterale del bacino risp. attivazione mirata del piccolo gluteo (abduttori) al momento dell'appoggio del piede, appoggio del piede sotto al baricentro.

Combinazione frontale e posteriore

In questo esercizio di coordinazione si combinano due esercizi.
Una gamba svolge la Calciata sotto, l'altro lo «Skipping».

Osservazione: questo esercizio allena l'ampiezza dei movimenti e la coordinazione.

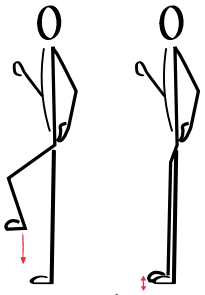


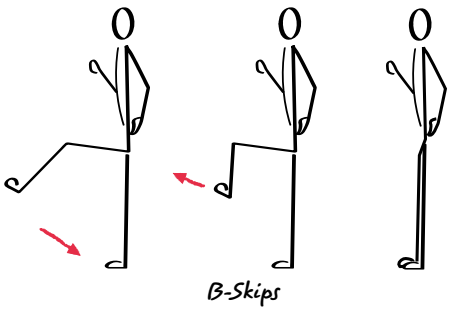
A-skips, B-skips, C-skips, skips con gamba tesa

Questi esercizi consentono di ottenere una tecnica di corsa efficiente e a basso consumo energetico, oltre a favorire la coordinazione.
Questi skip consistono nel saltellare due volte su una gamba mentre si batte il suolo con l'altra.
Nel A-skip l'angolo del ginocchio rimane stretto durante l'alzata (come una A).
In una B-skip, la gamba viene estesa in avanti in modo esplosivo dopo l'alzata del ginocchio (come una B).
Nell C-skip, la gamba è girata verso l'esterno.

Variante

- La gamba può anche essere stesa o combinata in modi diversi.





Corsa a trazione

La corsa a trazione allena la spinta attiva dalle caviglie e rafforza e mobilita la catena posteriore (muscoli del polpaccio, muscoli posteriori della coscia, muscoli glutei).
La gamba tesa accentua la trazione all'indietro. Il piede è attivo.

Variante

- Con una sola gamba.

Osservazione: appoggio del piede sotto al corpo, contatto al suolo corto e attivo, fase di trazione forte.

Rimbalzi

I salti di rimbalzo consentono un contatto reattivo con il suolo, lavorando attivamente.. L'obiettivo è quello di staccarsi da terra il più rapidamente possibile. Questo esercizio richiede inoltre una certa coordinazione.
A gambe tese, i saltelli profondi si eseguono esclusivamente dall'articolazione del piede (caviglia).
Pretensione dell'articolazione del piede, contatto breve al suolo. Entrambe i piedi spingono.

Osservazione: Spinta forte del piede, fase di spinta forte.

Rimbalzi alternati

Questo esercizio mira a migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la forza di una gamba sola.
Saltare alternativamente con il piede destro o sinistro. Tirare l'altra gamba verso l'alto (gamba di oscillazione). Atterrare sullo stesso piede e ritardare leggermente con l'altro piede. Poi cambiare la gamba che salta. Allungare l'articolazione del ginocchio e dell'anca. Appoggio attivo della parte anteriore del piede in direzione del centro di gravità. Il ritmo tam-da-tam è un valido aiuto.

Ossrvazione: spinta forte del piede e miglioramento dell'allungamento generale del corpo, allenamento della coordinazione nei salti. Il movimento di estensione avviene a livello dell'articolazione della gamba e dell'anca. Appoggiare attivamente il piede sul piano d'appoggio anteriore in direzione del centro di gravità del corpo.

© UFSPO

Forme di allenamento per migliorare la resistenza

La resistenza è la componente più importante della corsa su lunghe distanze. I podisti hanno a disposizione diversi metodi di allenamento per migliorare questo fattore di sviluppo.

Corsa di resistenza

La corsa di resistenza è l'elemento più importante dell'allenamento dei podisti, indipendentemente dal fatto che si stiano allenando per 5 o 10 chilometri, per una semimaratona o per una maratona.
Si corre per un tempo prolungato a velocità costante (cfr. p. 4 Intensità). Corse nei livelli 1–3 costituiscono almeno il 75% dell'intero programma di allenamento. Ciò vale anche per gli atleti ambiziosi.

Varianti

- **Un Longjog** o footing lungo è una corsa di resistenza della durata di ca. 90 minuti. A causa della loro lunga durata, non sono considerate sessioni di allenamento rilassate.
- **Nelle corse progressive** si aumenta continuamente la velocità da lento a veloce. Ad esempio in un Longjog di 30 minuti al livello 1, 15 minuti al livello 2, 15 minuti al livello 3, 15 minuti al livello 4, 30 minuti al livello 1.
- **Corsa di resistenza a tempo:** Correre a ritmo sostenuto per 20-30 minuti in gruppi di prestazioni, intensità 4: faticoso, possibile scambio di brevi parole.
- **Corsa di ritorno:** Dopo 15 minuti si torna indietro, dopo altri 15 minuti si raggiunge nuovamente il punto di partenza; adatto a gruppi eterogenei.

Fartlek

Con Fartlek si intende correre a velocità diverse adattando la corsa al terreno. Il Fartlek è, a dipendenza di come è strutturato, una forma di corsa di resistenza di intensità medio-alta su terreni naturali, per così dire un Mix di forme diverse come corsa di resistenza, corsa a intervalli o collinare. Il Fartlek può essere una sessione d'allenamento leggera ma anche una molto dura. Il Fartlek è indicato, per prendere confidenza con l'allenamento ad intervalli.

Varianti

- **Nella variante svedese** si definisce un punto, e si corre speditamente fino a lì. Poi si corre molto lentamente, o addirittura, si cammina, finchè ci si è ripresi (es. polso scende sotto i 120 battiti) per poi cercare il punto successivo, e ripartire con la velocità alta. Le tratte da percorrere vengono scelte volontariamente. Se la tratta è corta, si corre velocemente, se è più lunga, la velocità diminuisce in maniera corrispondente.
- **Nella variante polacca** si stabilisce il cambiamento di velocità con l'orologio, ad es. 1/2/3/2/1 minuto(i) di carico, con intramezzo ogni volta una pausa di corsa leggera lunga quanto l'intervallo oppure ad esempio, lunga il doppio. Questa forma si avvicina all'allenamento ad intervalli.
- **In gruppi a prestazioni omogenee,** ogni membro del gruppo può determinare la durata e l'intensità di una sezione intensiva e la durata della pausa precedente o successiva.
- **Con cambio di ritmo:** cambiare marcia ogni 5 minuti (forma preliminare di interval training): 1ª marcia: lento, 2ª marcia: medio, 3ª marcia: veloce

Osservazione: quando si corre in gruppo, l'uso della regola del discorso è uno strumento adatto per controllare l'intensità (cfr pag. 4).

© UFSPO

Intervalli

L'allenamento ad intervalli è il metodo più efficace per migliorare la velocità di corsa e si svolge nei livelli 4 e 5. Nell'allenamento ad intervalli, le singole fasi di carico e le rispettive pause intramezzo, sono definite chiaramente.

- Nell'allenamento ad intervalli estensivo si sceglie l'intensità in modo che le tratte veloci possano essere ripetute molte volte e siano interrotte solo da brevi pause. Il recupero tra i carichi non è completo. Ad esempio 10×2 minuti di corsa veloce con un minuto di corsa leggera intramezzo.
- Nell'allenamento ad intervalli intensivo l'intensità è esclusivamente nel livello 5. Il volume di conseguenza è basso e le pause più lunghe. Esempio: 5x2 minuti di corsa molto veloce con 3 minuti di pausa (corsa leggera).
- Una forma speciale di allenamento ad intervalli è la corsa in collina. E' una forma particolarmente impegnativa ed intensa per la forza di resistenza delle gambe. Una possibile variante: 12×2 minuti di corsa veloce in salita. Intramezzo, pause, lunghe quanto necessita il podista, fino a raggiungere nuovamente il punto di partenza.
- Le corse a cronometro sono intervalli su una distanza o una durata più lunga che vengono eseguiti a un'intensità molto elevata. Le corse a tempo sono ideali per preparare e simulare le gare.
- Le corse a incremento sono una forma di attivazione utilizzata prima dell'allenamento a intervalli: Il ritmo di corsa viene aumentato di continuo su una distanza di 60-80 metri, quindi gli ultimi 10-20 metri vengono corsi a velocità quasi massima e poi rallentati gradualmente. Prima dell'allenamento a intervalli, è consigliabile eseguire da tre a cinque corse a incremento.

Varianti

Intervalli lungi: Cambio tra corsa intensiva e lenta. Durata della parte intensiva ca. 20 minuti

- 5×4 minuti di corsa intensiva, intramezzo 2 minuti corsa lenta (pausa corricchiando) o camminata
- 4×1 giro grande intensivo, intramezzo correre lentamente un giro piccolo o camminare

Intervalli corti: adatti ai principianti

- 15×1 minuto di corsa intensiva – intramezzo correre 1 minuto lentamente

Piramide: correre 2 giri veloci, 1 giro lento

- ripetere con 4, 6, 4 e 2 giri

Giochi di corsa e staffette

In gruppi di podisti, i giochi sono un buon modo per aggiungere varietà all'allenamento. Per trovare ispirazione, consultate i seguenti link:

- Corse con stima del tempo
- Walking Américaine
- Corsa a dadi
- Staffetta con le carte da gioco

© UFSPO

Programma di allenamento in 10 settimane – **Per principianti**

La pianificazione dell'allenamento per i principianti consiste nel progettare la struttura in modo tale che il podista raggiunga l'obiettivo prefissato e provi gioia nella corsa. Solo chi si diverte a correre lo farà a lungo termine, anche dopo un corso per principianti o un piano di allenamento esemplare attuato in prima persona.

Un approccio promettente è il seguente:
- Iniziare in modo dolce richiede all'incirca 10 settimane di tempo. Il nostro programma di allenamento costituisce una buona preparazione per partecipare a una corsa popolare da 3 a 5 chilometri.
- Il programma va adattato alle proprie esigenze individuali. All'inizio non bisogna pretendere troppo dal proprio corpo, che ha bisogno di tempo per abituarsi e adattarsi a questo sforzo.
- Scegliete il vostro ritmo in modo da non restare senza fiato e da riuscire a parlare senza problemi con il compagno di allenamento (cft. pag. 4 Intensità).
- Unitevi a un gruppo oppure motivate amici o conoscenti a correre insieme a voi.
- Scegliete un percorso che vi piace, senza forti pendenze.
- I sentieri di terra battuta sono preferibili alle strade asfaltate.

Settimana 1	**Inizia il progetto corsa**
Lunedì	
Martedì	5×2 minuti di corsa intervallati da 2 di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	3×3 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	2×5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 2	**Approccio dolce**
Lunedì	
Martedì	5×3 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2×6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	3×5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 3	**Primi progressi**
Lunedì	
Martedì	5×4 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	3×6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	2×10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 4	**Correre per 15 minuti senza interruzioni**
Lunedì	
Martedì	2×6 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2×8 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	
Sabato	
Domenica	15 minuti di corsa 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

© UFSPO

Settimana 5	Insistere con regolarità
Lunedì	
Martedì	3 × 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2 × 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	20 minuti di corsa, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 6	Correre per 25 minuti senza interruzioni
Lunedì	
Martedì	4 × 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2 × 12 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	25 minuti di corsa, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 7	Variare il ritmo
Lunedì	
Martedì	3 × 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata, 8 × 1 minuto di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata, 3 minuti di camminata, 1 × 5 minuti di corsa, 2 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	20 minuti di corsa, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 8	Correre per 30 minuti senza interruzioni
Lunedì	
Martedì	4 × 7 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2 × 15 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	30 minuti di corsa, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 9	Diverse variazioni del ritmo
Lunedì	
Martedì	3 × 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2 × 5 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 5 × 2 minuti di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata 3 minuti di camminata, 5 minuti di corsa, 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	25 minuti di corsa, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 10	Arrivare ben preparati alla prima gara
Lunedì	
Martedì	2 × 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Mercoledì	
Giovedì	15 minuti di corsa, 5 minuti di camminata, 3 × 1 minuto di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata lenta 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Venerdi	
Sabato	
Domenica	Corsa popolare (da 3 a 5 chilometri circa)

© UFSPO

Programma di allenamento in 10 settimane – **Allenamento transitorio fino alla preparazione per la mezza maratona**

Chi si accinge ad affrontare per la prima volta una mezza maratona dopo aver portato a termine con successo in una gara di 5-10 chilometri deve seguire un allenamento transitorio, che gli fornisca le basi necessarie per la successiva preparazione alla mezza maratona.

Un approccio promettente è il seguente:

- Nell'allenamento di transizione, i corridori acquisiscono la capacità di correre per 60 minuti alla volta senza esaurirsi.
- I componenti principali sono le corse di resistenza facili, la cui durata viene aumentata di 5 minuti a intervalli di una o due settimane.
- I corridori sviluppano un buon senso del ritmo nei giochi di corsa.
- Le sessioni di interval training prevedono lunghe pause (3 minuti) tra gli allenamenti. L'idea è che i corridori corrano ogni intervallo il più velocemente possibile.
- L'allenamento è integrato da esercizi per la stabilità dell'asse del piede e della gamba per prevenire le lesioni da uso eccessivo causate dall'aumento del volume di allenamento.
- Tre o quattro esercizi di ABC della corsa sono incorporati in ogni sessione di allenamento per migliorare la tecnica.
- La durata dell'allenamento di transizione varia da persona a persona. Il seguente piano di allenamento ha una durata di 10 settimane. Tuttavia, se i corridori si rendono conto di non riuscire più a completare le corse di resistenza sempre più lunghe a un ritmo rilassato (al livello di intensità 2-3), l'aumento deve essere rallentato. In questo modo si prolunga la durata dell'allenamento di transizione (ad esempio, aumentando di 5 minuti ogni 3 settimane).

Settimana 1	**Sviluppare il senso del ritmo**
Lunedì	
Martedì	20 mi di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	25 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 8 min a media e ad alta intensità)
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	30 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 2	**Aumentare la velocità con intervalli brevi**
Lunedì	
Martedì	20 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	4 × 2 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 2 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	35 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 3	**Aumentare la durata del carico**
Lunedì	
Martedì	5 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	30 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 10 min a media e ad alta intensità)
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	40 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 4	**Mantenere il ritmo per tempi più lunghi**
Lunedì	
Martedì	25 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	4 × 3 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	40 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

© UFSPO

Settimana 5	Variare il ritmo
Lunedì	
Martedì	30 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	35 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 12 min a media e ad alta intensità)
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	45 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 6	Migliorare la capacità di assumere ossigeno
Lunedì	
Martedì	30 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	4 × 4 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	50 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 7	Aumentare ulteriormente la durata del carico
Lunedì	
Martedì	35 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	40 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 12 min a media e ad alta intensità)
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	50 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 8	Correre intervalli lunghi
Lunedì	
Martedì	35 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	4 × 5 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	55 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 9	Controllare il ritmo per una durata più lunga
Lunedì	
Martedì	40 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	45 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 15 min a media e ad alta intensità)
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	60 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 10	Eseguire corse lunghe
Lunedì	
Martedì	40 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	4 × 6 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 2 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	60 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

© UFSPO

Programma di allenamento in 10 settimane – **Mezza maratona**

Dopo un lungo e intenso allenamento alla resistenza arriva il momento di affrontare una vera corsa, una mezza maratona per esempio. Ma, attenzione: la mezza maratona è una gara da non sottovalutare per impegno agonistico. Per portare a termine i ventuno chilometri senza sofferenze e postumi sgraditi, occorre allenarsi con metodo.

Un approccio promettente è il seguente:

- Partecipare soltanto se si è in perfetta forma fisica e dopo un allenamento costante. Bisogna saper correre per 60–75 minuti senza interruzioni. A seconda delle condizioni fisiche si impiega da un'ora e mezza a due ore per concludere una mezza maratona. Un impegno fisico che va affrontato solamente se si è in salute e perfettamente allenati.
- Per prepararsi seriamente alla mezza maratona occorrono almeno dieci settimane.
- Il programma va conformato alle necessità individuali. Il nostro è soltanto una proposta.
- I tempi indicati (settimane 4 e 8) sono calcolati per una mezza maratona di due ore. Se si impiega di più o di meno a correre la mezza maratona, occorre adattare i tempi proposti.

Settimana 1	**Inizia ii conteggio alla rovescia**
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 min di corsa di resisetenza base 5x2 min di corsa veloce con il gioco di velocità con 2 min di corsa lenta 15 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	75 min di corsa di resisetenza base

Settimana 2	**Aumentare l'intensità dell'allenamento**
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 50 min di corsa di resisetenza base/media su terreno collinoso alternando il ritmo
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	90 min di corsa di resisetenza base, testare l'alimentazione per la gara

Settimana 3	**Variare la velocità**
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	Testare il ritmo di gara: 75 min di corsa di resisetenza base (suddivisi in 55 min base, 15 min medie, 5 min base)

Settimana 4	**Test per la gara**
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 45 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	Gara: 10 chilometri o 10 miglia (=16 chilometri) obiettivo: tempo impiegato per 10 chilometri: ca. 55 min obiettivo: tempo impiegato per 10 miglia: ca. 90 min

© UFSPO

Settimana 5	Arrivare alla gara con entusiasmo
Lunedì	
Martedì	45 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 min di corsa di resisetenza base 3x7 min di corsa veloce con gioco di velocità con 2 min corsa lenta 15 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	80 min di corsa di resisetenza base

Settimana 6	Aumentare l'intensità dell'allenamento
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 50 min di corsa di resisetenza base/media su terreno collinoso alternando il ritmo
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	100 min di corsa di resisetenza base

Settimana 7	Allenamento di due ore per aumentare la fiducia in se stessi
Lunedì	
Martedì	60 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 min di corsa di resisetenza base 2x7 min di corsa veloce con gioco di velocità con 1 minuto di corsa lenta 15 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	120 mi di corsa di resisetenza base per acquistare fiducia nella propria capacità di riuscire a correre due ore senza interruzioni

Settimana 8	Trovare il giusto ritmo per la mezza maratona
Lunedì	
Martedì	45 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 min di corsa di resisetenza base 5x2 min di gioco di velocità con corsa veloce con 2 min di corsa lenta 15 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	Corsa di riscaldamento come nella giornata di gara, quindi, 20 min in 5 min 50 sec al km 20 min in 5 min 40 sec al km 20 min in 5 min 30 sec al km 10 min corsa di resistenza base

Settimana 9	La calma prima della tempesta
Lunedì	
Martedì	45 min di corsa di resisetenza base 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 min di corsa di resisetenza base 15 min di corsa di resisetenza veloce 15 min di corsa di resisetenza base
Venerdì	
Sabato	
Domenica	75 min di corsa di resisetenza base

Settimana 10	Arrivare alla mezza maratona preparati ed entusiasti
Lunedì	
Martedì	45 min di corsa di resisetenza base, 20 min di esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 30 min di corsa di resisetenza base,
Venerdì	30 min di ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	mezza maratona, obiettivo: correre in 2 ore

© UFSPO

Consigli utili per la gara podistica

Poco prima di una gara, per tenere a bada l'eccitazione e garantirsi le migliori prestazioni personali durante l'evento è buona regola osservare i seguenti punti.

Gli ultimi giorni prima della gara

- Rispettare il vostro ritmo del sonno abituale.
- Informarsi sulla gara, sul tragitto, sulle condizioni quadro (ad es. come arrivare, presenza di spogliatoi, meteo, punti di ristoro) e prepararsi di conseguenza.
- Assolvere l'ultimo allenamento intensivo non più tardi di cinque giorni prima della gara. Nei quattro giorni che precedono la gara eseguire solo brevi sessioni di corsa leggera.
- Analizzare il tragitto e stabilire l'andatura iniziale, i tempi di percorrenza e una strategia relativa ai punti di ristoro.

Il giorno della gara

- Svegliarsi almeno 4 ore prima della partenza.
- Consumare un ultimo pasto ricco di carboidrati circa 3 o 4 ore prima della partenza.
- Arrivare in anticipo nel luogo in cui è prevista la partenza in modo da avere il tempo necessario per ritirare il numero di gara, ispezionare l'area di corsa e iniziare il riscaldamento.
- Prepararsi mentalmente per la corsa: Suddividete il percorso di corsa in sezioni. Scegliete parole e immagini positive da evocare nei momenti difficili della corsa.
- Alleviare lo stress attraverso delle distrazioni (ad esempio, ascoltando musica o parlando con altri corridori).
- Tenere il corpo al caldo fino al momento della partenza, soprattutto in caso di basse temperature. Eseguire un riscaldamento di 5-10 minuti con brevi corse a intensità crescente ed esercizi di mobilizzazione.
- Presentarsi alla partenza per tempo e posizionarsi in base al proprio livello di prestazione.
- Iniziare a correre in modo tranquillo e controllato. Non lasciarsi influenzare dal ritmo incalzante degli altri corridori, soprattutto al momento della partenza. Per i primi chilometri bisogna avere la sensazione di poter correre molto più velocemente.
- Utilizzare i «pacemaker» come guida.
- Idratarsi regolarmente.
- Nonostante la stanchezza cercare di continuare a correre allo stesso ritmo anche nella seconda metà del tragitto.
- Dopo la gara, indossare il prima possibile indumenti asciutti e caldi. Indossare scarpe comode.
- Eseguire una breve corsa blanda o una passeggiata per agevolare il defaticamento (cool down).
- Concedersi ad esempio un pasto di qualità o un massaggio.

I primi giorni dopo la gara

- Riempite le riserve energetiche con un'alimentazione adeguata (vedi pag. 4).
- Durante il primo allenamento dopo la gara si può optare per una corsa rigenerativa oppure rinunciare a questa prima sessione.
- Tornare a correre in maniera più spedita solo quando si ha l'impressione di aver superato la fase di recupero.
- Analizzare la gara e mettere per iscritto le esperienze positive e negative vissute.
- Trarre le relative conclusioni in vista delle prossime competizioni.
- Pianificare le gare sul lungo termine (ad esempio, su un anno) e prepararsi di conseguenza.

Maggiori informazioni

- Una corsa perfetta grazie ai suggerimenti di Louis Heyer | mobilesport.ch

© UFSPO

Indicazioni

Fonti e bibliografia

- Manuale sport per gli adulti Running, Swiss Athletics
- Opuscolo «Corsa – cominciare è facile» SUVA / Swiss Athletics (fuori commercio)
- Broschüre «Pronti per la mezza maratona» SUVA / Swiss Athletics (fuori commercio)
- Broschüre «Pronti per la maratona» SUVA / Swiss Athletics (fuori commercio)
- Broschüre «Füsse, die Stützen der Leistung – Übungssammlung Basisprogramm» (DE) Swiss Athletics / SUVA
- Broschüre «Füsse, die Stützen der Leistung – Übungssammlung für Fortgeschrittene» (DE) Swiss Athletics / SUVA

Ringraziamo...

a Fiona Leuenberger, Florian Münger e Sina Scherling per la loro partecipazione alle riprese dei video e delle foto per questo dossier.

Offerte inclusive
Permettendo a persone con e senza disabilità di praticare delle attività sportive insieme all'interno di una società sportiva o durante un evento podistico si abbattono le barriere e si aumenta la consapevolezza di vivere la diversità come un'opportunità. Lo sport per disabili è già integrato in diversi eventi podistici a cui le persone con e senza andicap partecipano con entusiasmo.

Eventi podistici inclusivi
- Never walk alone | PluSport (FR/DE)
- Unified Event | Special Olympics Svizzera

La società Blind-Jogging consente alle persone non vedenti e ipovedenti di fare jogging all'aperto immersi nella natura. Gli appassionati di corsa possono seguire una formazione come guide per non vedenti e offrire così la possibilità alle persone disabili di praticare la corsa.

Ulteriori informazioni
Sport adapté | Swiss Athletics (FR/DE)

Partner

SVSS · ASEP · ASEF

bfu bpa upi

swiss olympic spirit of sport

Per questo dossier

swiss athletics

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin

Autori: Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa, Swiss Athletics; Debora Fust, responsabile media didattici, Swiss Athletics.

Input ed elaborazione specialistica: Marlis Luginbühl, responsabile Running, Swiss Athletics; Véronique Durrer, Thomas Hürzeler, Florian Koch, Bruno Kunz, quadro di formazione monitori esa- e G+S- Swiss Athletics.

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: cfr. fonti e bibliografia

Foto: Charlène Mamie, media didattici UFSPO

Video: Yannik Leibacher, UFSPO

Illustrazioni: Karin Jaun

Layout: Franziska Küffer, UFSPO

© UFSPO