

Running: 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.

((box))

Maggiori informazioni

- [Una corsa perfetta grazie ai suggerimenti di Louis Heyer](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO