

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

*Premessa importante a cura della Redazione Podisti.Net: Gli articoli tecnici che pubblicheremo nel corso del 2012 sono redatti da diversi allenatori che in piena autonomia, avendo i requisiti per farlo, esprimono liberamente le loro idee.*

**Introduzione:** con questo, inizia una serie di documenti che mirano ad illustrare quali siano i mezzi di allenamento più utilizzati dai “podisti/agonisti” amatori; ovviamente non si ricondurrà ad un semplice elenco di “proposte allenanti”, ma si cercherà di far comprendere come vadano utilizzati, il perché vengono utilizzati e la loro collocazione all’interno della stagione. Si partirà dal “come” debba essere strutturata una stagione agonistica (aspetto trascurato da molti runner) e da quali siano i fattori che possano influenzare la programmazione (età, esperienza, caratteristiche fisiche, ecc.).

La terminologia utilizzata è volutamente semplificata (per essere leggibile a tutti), ma allo stesso

tempo i concetti espressi nascono dall’esperienza personale (di podista ed allenatore) e da opere di

allenatori particolarmente esperti (op. citate) nell’ambito del podismo amatoriale.

Ovviamente non si ha la presunzione di essere esaustivi sull’argomento, ma le considerazioni fatte sono valide esclusivamente per chi è dotato di idoneità agonistica per sport di resistenza!

Una volta scelto l’**obiettivo**, che può essere una gara (maratona, mezza, ecc.) o anche un semplice insieme di competizioni di 10-12 Km si divide la *stagione* c

he lo precede in 3 parti (

*generale, speciale, specifica*

).

- **Parte generale:** essendo la parte iniziale della stagione, si presuppone che inizi in condizioni di forma scarse, quindi i mezzi da preferire inizialmente saranno gli allenamenti di *corsa lenta*, i *lunghi* (distanze non

esagerate) e quelli per il

*miglioramento delle qualità muscolari*

(salite

brevi, allunghi di 80-100m, ecc.); questi ultimi mezzi sono necessari per migliorare la potenza muscolare, necessaria dal periodo successivo. Nella parte finale di questo periodo possono

essere introdotti allenamenti a

*ritmo medio*

e/o

*progressivo*

(non impegnativi). La partecipazione

alle gare è sconsigliata (si possono fare, ma senza impegnarsi troppo), tranne l’ultima settimana.

Infatti una *gara tirata* (di 10-12 Km) alla fine di questa fase della stagione è un interessante test per verificare la condizione e per stabilire i ritmi di allenamento

degli allenamenti dei periodi

successivi.

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

- **Parte speciale:** contrariamente alla fase precedente, questo periodo incomincia a differenziarsi in base alla gara/gare su cui è improntata la stagione. I *lunghi* *increscenteranno* la loro distanza (solamente se si vuole preparare una mezza o una gara di lunghezza superiore) e saranno sostituiti (solo parzialmente) dai *progressivi* (lunghi, ma non molto impegnativi) o dai *medi*. Gli allenamenti per le *qualità neuromuscolari* invece saranno sostituiti da allenamenti di *ripetute brevi* (200-400m) per incrementare il proprio potenziale di velocità di corsa in gara. È possibile partecipare a *competizioni*, ma senza forzare eccessivamente l'andatura, assecondando il proprio stato di forma e di freschezza; in ogni modo, durante i 2-3 giorni che precedono le gare è opportuno evitare allenamenti difficili.

- **Parte specifica:** il nome "specifico" indica come questa parte debba essere dedicata alle qualità specifiche della gara/gare che si vogliono preparare. Per chi prepara una maratona si preferiranno i *lunghi*, i *progressivi* e i "ritmi gara"; per chi prepara una mezza, i "ritmi gara", i *progressivi* alternati ai *lunghi*; mentre per chi prepara gare di 10-12 Km sono da preferire le *ripetute medie-lunghe* (meglio se sostituite da gare di altrettanta lunghezza), i *progressivi* e i *medi* alternati ai *lunghi* di lunghezza non eccessiva. In tutti questi casi, le *gare di 10-12 Km*

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

(corse al 90-95% del proprio impegno) sono ottimi mezzi per sostituire i “ritmi gara” e le ripetute medio-lunghe. All’interno della settimana sarebbero anche da inserire 5-10 allunghi/salite (quando non si è affaticati) per mantenere il tono muscolare.

*Attenzione:* il miglioramento marcato (evidenziabile negli atleti di alto livello) che avviene nel periodo

*specifico*

sarà possibile solamente se i periodi di

*preparazione generale*

e

*speciale*

sono stati

fatti in maniera corretta (cioè con gli allenamenti opportuni) e se il tempo a loro dedicato (cioè 2/3

della stagione) è stato sufficientemente lungo!

### **Scarico e gare**

Ogni 2-3 settimane di allenamenti impegnativi è opportuno inserire *1-2 settimane di scarico*, cioè

settimane in cui il carico di lavoro è ridotto; questo permette di recuperare dagli sforzi intensi, migliorando il proprio stato di forma. Le

*gare*

, all’interno del periodo preparatorio, sono da

considerare per il loro effetto allenante, quindi non vanno corse alla massima intensità (90-95% delle proprie capacità) e possibilmente quando non si è affaticati. Discorso diverso per la gara/gare

su cui si è finalizzata la preparazione; ovviamente non devono essere troppe (2-3 se sono gare di 10-

12 Km

, oppure solo una se si tratta di una maratona) e devono essere precedute da 1-2 settimane di scarico adeguato.

*Importante*

:

*il correre al 100% in ogni gara a cui si partecipa, rende difficoltoso e lungo il tempo di recupero, non permettendo di svolgere correttamente gli allenamenti settimanali e quindi impedendo il costante incremento dello stato di forma; in altre parole, si assisterebbe ad un rapido*

*incremento delle prestazioni, seguito però da un lungo periodo di ristagno delle stesse*

.

### **Quanti Km a settimana?**

Ovviamente sono considerazioni che vengono fatte dipendentemente dal tempo che ognuno ha a disposizione. Leggendo siti, libri e riviste dedicate alla corsa (in particolar modo quelle di Pizzolato ed Albanesi; op. cit.) si può avere un’idea su come potersi organizzare (a seconda del tempo a disposizione). *Chilometraggio massimo:* per chi si allena tutti i giorni non dovrebbe superare i 120 Km a settimana

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

in pochi periodi dell'anno (e solo se si preparano delle maratone); per il mantenimento di una lunga "carriera" è consigliabile mantenere una media (delle settimane di carico) tra i 90-105 Km se ci si allena tutti i giorni, diminuendo del 30% quando si fanno settimane di scarico.

### *Chilometraggio minimo*

: per chi prepara gare di 10-12 Km, il chilometraggio minimo settimanale sarebbe di 35 Km (in questo caso, le settimane di scarico dovrebbero essere della stessa lunghezza di quella di carico); per chi prepara una mezza in media dovrebbe essere di 45 Km; per chi prepara una maratona non si dovrebbe scendere sotto i 65 Km nelle settimane di carico.

### *Chilometraggio ideale*

: nelle settimane di carico dovrebbe essere di 70-80 Km divisi in 6 allenamenti, oppure seguendo la formula "120-età"!

**Principianti:** chi si avvicina la prima volta alla corsa agonistica (una volta ottenuta l'idoneità) non terà un rapido incremento delle prestazioni gara dopo gara; lo svantaggio è quello di non conoscere i propri limiti e quindi rischiare di infortunarsi forzando eccessivamente. Ricordiamo che può essere considerato un *principiante* chi è al primo anno di gare, indipendentemente dalle prestazioni.

Per loro, possiamo dare pochi consigli, ma molto importanti:

- Indipendentemente dal livello delle prestazioni, limitare a *3-4 gli allenamenti settimanali*, della lunghezza di circa 1 ora; l'intensità è di base quella della "corsa lenta", facendo al limite una progressione nella seconda parte dell'allenamento (1-2 volte a settimana).

- Durante le settimane successive alle gare, il primo 2 allenamento dovrebbe essere di *40'* di corsa blanda.

- Preferire la partecipazione a gare di 10-12 Km; nel caso si vogliano preparare delle "mezze" effettuare nell'arco di 3 settimane almeno 3-4 sedute di 1 ora 30', facendo scarico la settimana prima della gara.

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

**Tipologia di atleti e gare** Non tutti i corridori hanno le stesse qualità; c'è chi è più portato per le distanze lunghe e chi è più portato per le distanze brevi. In ogni modo, nel calendario, ma la maggior parte delle gare proposte è di 10-12 Km; questo ovviamente non è un caso, ma è dovuto al fatto che sono le competizioni più facili da preparare e dopo le quali non serve tantissimo tempo di recupero. È consigliabile quindi:

- Considerare le gare di *10-12 Km* (compresa la preparazione a questo tipo di manifestazioni) come le competizioni ideali per il lungo mantenimento dello stato di salute (assenza di infortuni) e di motivazione per correre ([http://www.albanesi.it/Medsport/distanza\\_salutistica.htm](http://www.albanesi.it/Medsport/distanza_salutistica.htm)).

- Considerare questo tipo di gara all'interno del periodo di preparazione (qualsiasi sia la gara a cui è finalizzato il periodo di allenamento), correndole al 90-95% del proprio potenziale.

- Preparare con accuratezza tutti *i tipi di gare diverse* (Trail, Corsa in montagna, Maratone, Campestri, Mezzofondo) analizzando attentamente quelle che sono le caratteristiche tipiche della disciplina (come il terreno, la lunghezza, il dislivello, ecc.) e regolando il proprio allenamento di conseguenza.

**Corsa ed invecchiamento** Sono diverse le ricerche che hanno studiato, *a livello amatoriale*, il calo della performance con l'avanzare dell'età; non tutte hanno dato gli stessi risultati, ma si può estrapolare quanto segue:

- *Maggiore è la distanza considerata e minore è l'influenza dell'età sul tempo finale*; in altre parole, un leggero calo fisiologico dovuto all'età nelle gare di 5000m avviene dopo i 30-35 anni, mentre sulle distanze più lunghe (maratona/mezza maratona) può avvenire anche solo oltre i 40/50 anni.

- A questo sito <http://www.albanesi.it/Eta/prestazione.htm> potrete trovare una tabella interessante, che considera il decadimento generico (cioè non riferito alla distanza) delle prestazioni oltre i 40

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

anni. Viene considerato un

*calo annuo dello 0.75%*

(1.8"/km in più per chi corre i 10 Km in

40'

) ogni anno di età tra i 40-60 anni e l'1% di calo annuo oltre i 60 anni (poco più di 2"/Km).

- Il decadimento è tanto minore (cioè aderente ai dati della tabella citata sopra), quanto più il soggetto segue uno *stile di vita corretto* (alimentazione, riposo adeguato, ecc.).

**Riassunto** In questo documento sono stati analizzati i seguenti concetti:

- L'importanza di *pianificare la stagione* secondo criteri che vanno dall'incremento delle proprie potenzialità generali, per arrivare a lavoro specifico riferito all'obiettivo (gara/gare) principale.

- L'importanza delle *gare* come possibile mezzo allenante (svolte a livelli sottomassimali) e di verifica del proprio stato di forma.

- L'importanza di seguire *una metodologia di allenamento* corretta, che tiene conto di adeguati *periodi di scarico*, di un chilometraggio minimo/massimo settimanale e delle gare che vengono preparate.

Tra i prossimi documenti verranno inseriti alcuni dei mezzi di allenamento più utilizzati dai podisti e la loro introduzione nella pianificazione stagionale.

### **Bibliografia di riferimento**

Albanesi R: *Il manuale completo della corsa*. Ed. Thea.

Albanesi R.: <http://www.albanesi.it/Corsa/Corsa1.htm> e <http://www.albanesi.it/Corsa/xmenu.htm>

Arcelli E, Canova R: *L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello*. 2002, Ed Correre.

Pizzolato O.: *Correre...secondo Orlando Pizzolato*. 2005, Ed Correre.

**Luca Melli:** *Nel 2002 ha conseguito la laurea in Scienze motorie presso la facoltà omonima di Urbino con la votazione di 110 et lode con la tesi: immagine corporea e terza età.*

*Nel 2004 ha svolto quattro tirocini universitari (Valutazione della frequenza vibratoria ottimale nel Whole Body Vibrator – Valutazione della postura eretta tramite la pedana di forza – Valutazione della prestazione con ergometri diversi – Misurazione della forza dei muscoli tonico-posturali con Strain Grauge).*

*Nel 2004 ha conseguito la Laurea specialistica 75/S "Scienza e tecnica delle attività sportive" presso la facoltà di scienze motorie di Urbino con la votazione di 110 et lode con la tesi: Correre*

## La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

Scritto da Luca Melli - Mistermanager.it

Mercoledì 27 Giugno 2012 20:57 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Giugno 2012 06:40

---

*ed allenarsi in altura.*

*E' l'autore insieme a Roberto Albanesi del libro "Il manuale completo degli integratori" (Thea edizioni) e di altri articoli sul Calcio e Fisiologia dello sport. Attualmente è Istruttore di calcio e Direttore tecnico della squadra di atletica leggera GS Toccalmatto.*