



METODOLOGIA DELLA CORSA

La corsa deve essere un'esperienza positiva. Dato che è necessario superare una certa soglia di fatica, è fondamentale che la motivazione alla corsa, sia superiore alla fatica percepita. Principiante o runner evoluto, la prima regola è gradualità: si inizia con distanze e ritmi adatti alla propria condizione e si continua aumentando di poco solo dopo essersi bene adattati all'intensità precedente. Ci si deve quindi porre obiettivi realistici. La continuità è indispensabile. Si deve imparare a correre, con i dovuti accorgimenti, con qualsiasi clima. Si deve sempre correre nel modo più naturale possibile, senza forzare la respirazione o la falcata.

IL PROGRAMMA: è diviso in tre fasce per un totale di dieci livelli per arrivare all'obiettivo del principiante: correre 10 km. Ogni fascia è qualitativamente diversa dalle altre e pertanto è buona cosa non passare alla successiva se non si padroneggia quella in cui si è attualmente. Un livello deve essere ripetuto più volte finché non si termina l'allenamento con la netta sensazione che si poteva continuare ancora tranquillamente. Non saltate i recuperi al passo: unire due frazioni di corsa rende il tutto molto più difficile. L'allenamento gradualmente passa da circa mezz'ora a circa un'ora.

Fascia gialla - È quella di chi inizia veramente a correre, senza passare alla corsa da altri sport e in genere con una vita sedentaria ormai da anni. L'obiettivo è di passare gradatamente dalla camminata alla corsa.

Livello 1 - 2' camminando + 1' di corsa per 8 volte

Livello 2 - 3' camminando + 2' di corsa per 6 volte

Livello 3 - 3' camminando + 4' di corsa per 6 volte

In questa fase non conta assolutamente la velocità, ma l'arrivare alla fine del lavoro. Se vi sentite pronti per il livello 3, incominciate comunque dal livello 1: farete un allenamento leggero e il giorno dopo sarete freschi e pimpanti per il prossimo.

Fascia rossa - È la fascia di chi ogni tanto svolge qualche attività ricreativa che comporta un minimo d'intensità dello sforzo. Il problema è dare continuità a questo sforzo, nonché allenare l'organismo a un minimo di durata.

Livello 4 - 3' camminando + 6' di corsa per 5 volte

Livello 5 - 3' camminando + 10' di corsa per 4 volte

Livello 6 - 3' camminando + 15' di corsa per 3 volte

La differenza qualitativa fra i livelli è maggiore che nella gialla, per cui devi *digerire* un livello prima di passare al successivo.

Fascia nera - A cosa servono i 5' di camminata? Servono comunque come riscaldamento. Non si può iniziare subito a correre (per quanto piano). Il riscaldamento minimizza la probabilità di infortunio e predispose il corpo a una partenza soft.

Livello 7 - 5' camminando + 25' di corsa per 2 volte

Livello 8 - 5' camminando + 35' di corsa + 5' di cammino e 15' di corsa

Livello 9 - 5' camminando + 45' di corsa + 5' di cammino e 15' di corsa

Livello 10 - 5' di camminata + 10 km di corsa

Un principiante può allenarsi proficuamente secondo questo schema con un numero di sedute settimanali da tre a sei.

Tre sedute settimanali sono comunque ideali per chi vuol fare della corsa un'abitudine salutistica senza porsi altri obiettivi.

Durata del livello: almeno una settimana (meglio due) e non usare il cronometro per valutare i progressi: il vero progresso è correre con facilità, non correre più forte. Solo all'ultimo livello potete verificare il tempo in cui completate i 10 km.

A questo punto si può verificare il proprio livello di prestazione correndo 10 chilometri in 1 ora (6 minuti al chilometro, 10 km/ora); sia che si raggiunga l'obiettivo o meno, il programma prosegue ripetendo i quattro livelli della fascia nera, che costituiscono anche un minimo programma di allenamento per la fase successiva al livello 10 nel caso si voglia migliorare le prestazioni; si tratta di ripetere gli ultimi 4 livelli cercando di andare più forte. Il microciclo di 4 sedute è la sequenza degli allenamenti 8-9-7-10. Notare la posizione dell'allenamento 7, una seduta di scarico prima di quella più faticosa, la 10.

Alcuni consigli preziosi per chi decide di praticare la corsa con regolarità.

Fai una visita sportiva e, una volta ritenuto idoneo, acquisisci la consapevolezza che sarà il tuo corpo ad avvertirti dei tuoi limiti e di quando stai esagerando, devi imparare a conoscere te stesso e a non strafare.

Fatti una cultura sportiva, studiando e leggendo riviste e libri per capire in prima persona che cos'è la corsa; non siamo tutti uguali e ognuno deve adattare su di sé le diverse metodologie richieste.

Gli indumenti per correre devono essere specifici: scarpe ben ammortizzate (un paio di scarpe da running costa attorno ai 90/100 euro, salva i tendini e preserva dai dolori articolari e alla schiena), possibilmente acquistarle in un negozio tecnico dove un esperto può consigliare il modello migliore per la propria calzatura, modalità di appoggio e grado di allenamento; magliette leggere per l'estate e capi traspiranti per l'inverno, ma tutti devono permettere una buona traspirazione; nel periodo più freddo usare maglie termiche traspiranti efficienti che abbinano calore alla leggerezza, pantaloni attillati tecnici leggeri e traspiranti con il bordo inferiore che non stringa troppo e che non impediscano il movimento del ginocchio, i guanti sono consigliati (a causa dello sforzo, la circolazione periferica diminuisce e le mani "ghiacciano"), calze pesanti, invernali, usare la fascia che protegge fronte e orecchie. D'estate non correre nelle ore più calde.

Avere fiducia nel proprio corpo e considerare "normale" una situazione climatica sfavorevole è il miglior modo di reagire.

Bevi prima di cominciare e non correre completamente a digiuno. Bevi molto dopo la corsa.

Non saltare mai la fase di riscaldamento.

Non tutti i giorni hai lo stesso grado di efficienza.

Non scegliere percorsi massacranti o traumatici.

La respirazione non deve essere affannosa, ma deve consentire di parlare tranquillamente senza sentirsi mancare il fiato.

Anche il riposo è una componente importante dell'allenamento: per allenarsi bene è necessario recuperare. L'allenamento si deve basare sul principio del sovraccarico: superate di poco il livello precedente, riposare e ripartite.

Cura ogni caratteristica del corridore: resistenza, forza, velocità, elasticità.

Se vuoi ottenere i massimi risultati per il tuo benessere e la tua salute, devi abbinare alla corsa una buona alimentazione.

La fatica del giorno dopo dipende dai microtraumi (microferite) meccanici e/o biologici.

La fatica non è un sacrificio, ma è una gratificazione



Corsa e controllo del peso.

Prima di iniziare un programma di attività di corsa è bene verificare il vostro peso.

Un valore di riferimento che però non va considerato come strumento fondamentale è l'indice di massa corporea IMC che è dato dal rapporto tra peso e il quadrato dell'altezza espresso in metri.

Per un uomo l'IMC ideale è 22, per una donna 20. Se è superiore a 27 per un uomo e 25 per una donna, occorre ricorrere ad una dieta controllata e ad un'attività fisica meno intensa della corsa, per esempio il cammino veloce.

La corsa è sicuramente una delle attività migliori per il dimagrimento, inteso come consumo metabolico di acidi grassi.

Il consumo energetico in calorie della corsa può essere calcolato facilmente a partire dal peso e dalla distanza percorsa: 1 kcal (c) per ogni kg di peso (P) e per ogni km percorso (d), cioè $C=P*d$.

Mentre il consumo di grassi in g: $(\text{kg peso corporeo} \times \text{km percorsi})/20$, cioè $P*d/20$

Nell'attività fisica, il combustibile è rappresentato da carboidrati e grassi e, in minima parte, proteine.

Il carburante impiegato nella corsa dipende da:

- la velocità cui si corre
- il grado di allenamento

Poiché nella corsa il consumo calorico dipende dai chilometri percorsi, è ovvio che *per dimagrire occorre scegliere la velocità che consenta di effettuare il maggior numero di chilometri nel tempo a disposizione.*

Vuol dire trovare la distribuzione dello sforzo che, in base al proprio grado di allenamento, ci consenta di percorrere la strada più lunga. Per esempio il principiante che non ha nelle gambe un'ora di corsa, ma ha a disposizione un'ora, alternerà corsa e cammino in modo da massimizzare i km percorsi.

In quest'ottica l'abbigliamento deve essere il più leggero possibile: coprirsi troppo per sudare è un altro errore fondamentale perché il sudore perso si recupera subito nella giornata bevendo, ma la spiacevole sensazione di caldo ci ferma prima e ci fa fare meno chilometri.

Per intensità blande il corpo brucia una buona quota di grassi (almeno il 50% delle calorie consumate) ed è in equilibrio aerobico (non si ha il fiatone quando si corre); aumentando l'intensità, si bruciano maggiormente carboidrati e, se la velocità cresce ancora, l'equilibrio si rompe e interviene un meccanismo che non ha bisogno dell'ossigeno, dà energia in tempi brevi, ma produce scorie (acido lattico) che inceppano l'organismo producendo un blocco nella prestazione: l'atleta riesce a mantenere lo sforzo solo per tempi molto brevi.

La zona d'impegno fisico che determina l'utilizzo degli acidi grassi a scopo energetico, è quella compresa tra il 70 e 75% della frequenza cardiaca massima.

Questo valore varia (anche considerevolmente) da soggetto a soggetto; può essere un riferimento utile il risultato della formula: $\text{Frequenza cardiaca massima} = 208 - (\text{età} \times 0.7)$.

In ogni caso l'intensità ottimale per l'utilizzo di acidi grassi in un'attività di corsa è quella corrispondente al 80-85% della frequenza cardiaca massima; in un soggetto di 18 anni: $f.c.\text{max} (208 - 21) \times 80\% = 150$

Inoltre, a parità di frequenza cardiaca, più si è allenati e più l'organismo utilizza prevalentemente acidi grassi.

In ogni caso, la massima attivazione del metabolismo di acidi grassi viene raggiunta mediamente dopo 20-30 minuti dall'inizio della corsa.

In conclusione, ogni persona sana può correre per 10 km 3 volte alla settimana e se la sua intensità di corsa porta la frequenza cardiaca all'80% di quella massima, associando una corretta abitudine alimentare, si può raggiungere e mantenere un peso forma e favorire il mantenimento di un grado di salute ottimale.

La corsa a scuola

Nel percorso didattico scolastico la corsa di resistenza ha sempre avuto un suo spazio, in particolare ad inizio anno, e come risultato normalmente risulta molto avversa agli studenti. E' evidente che correre implica fatica e la fatica viene affrontata solo con una necessaria motivazione. E' altrettanto chiaro che a scuola visti gli spazi e i tempi a disposizione non è possibile sviluppare un lavoro sulla corsa di resistenza idoneo a creare una condizione di allenamento, e neppure deve essere questo lo scopo perseguito dalla scuola. Piuttosto a scuola si potranno dare le informazioni e gli stimoli utili perché un allievo possa, nell'immediato o in tempi successivi, gestire autonomamente un programma personale di avvicinamento e di allenamento alla corsa. Il tutto deve avvenire sia con la trasmissione di basi teoriche legate alla fisiologia elementare e alla metodologia dell'allenamento e con attività pratiche che abbiano lo scopo di far vivere all'allievo stimoli e sensazioni che meglio gli permettano di comprendere le sensazioni derivate dalla corsa di durata.

La valutazione delle proprie reazioni alla corsa:

è utile che gli allievi imparino con una certa sicurezza a rilevare le proprie pulsazioni, sia in condizioni di riposo che dopo lo sforzo