

# Ti piace correre?

## ... scopri i consigli per iniziare e per migliorare la tua prestazione



**Se ti piace correre o se semplicemente vuoi iniziare sei nel posto giusto! In questo articolo troverai tutte le indicazioni e i consigli utili per chi vuole iniziare e una descrizione delle metodologie di allenamento maggiormente validate per migliorare la propria prestazione.**

### **PRIMA PARTE: INIZIARE A CORRERE**

La corsa potrebbe sembrare in prima analisi uno sport molto semplice, ma in realtà non è così ... ci sono tante piccole/grandi insidie che portano tante persone inizialmente armate di buone intenzioni che mollano dopo pochi giorni di allenamento. Non a caso una frase detta da Kastor, un forte runner americano , ci ricorda che *“la pazienza è la migliore caratteristica di un nuovo corridore”*.

Proviamo quindi ad elencare i principali consigli che possono risultare utili per superare lo scoglio dell'esordio nel mondo del running e far diventare la corsa

un'abitudine del nostro stile di vita.

## **1- Verifica di avere i requisiti fondamentali**

Come ogni forma di attività fisica anche la corsa ha qualche controindicazione, diciamo che va bene per molti ma non per tutti. Il concetto base è quello di avere un *buono stato di salute* e questo lo si verifica superando una visita di idoneità all'attività sportiva. Attenzione però: bisogna recarsi in un centro medico specializzato, non dal medico di base che non ha la strumentazione e l'abilitazione adeguata.

Inoltre è importante ricordare che la corsa è una tipologia di esercizio che risulta essere traumatica per le articolazioni e per questo motivo è sconsigliabile per soggetti **obesi**. Per verificare questo aspetto possiamo riferirci al calcolo dell'Indice di Massa Corporea (puoi scaricare la tabella di calcolo cliccando qui!). In linea di massima possiamo concludere dicendo che il valore limite compatibile con la corsa è di 27 per i maschi e 25 per le donne. Se il vostro valore è superiore allora consiglio inizialmente di preferire sport meno traumatici come ad esempio la bici e il nuoto.

## **2- Utilizza le scarpe giuste**

Possiamo dire che le scarpe rappresentano l'unico articolo davvero importante per iniziare a correre in modo sicuro. Questo vale anche per i principianti che, senza entrare nei tecnicismi dei vari modelli, dovranno comunque farsi consigliare una scarpa in funzione dell'utilizzo che ne faranno, del peso corporeo e del tipo di appoggio a terra. Può essere di aiuto presentarsi in un negozio specializzato con le scarpe da ginnastica che utilizzate abitualmente. In alcuni casi può essere il caso di consigliare l'utilizzo di plantari (da mettere dentro alle scarpe) per migliorare la distribuzione del peso corporeo durante la corsa e prevenire così il rischio di infortuni.

## **3- Segui un programma**

Ci sono tantissimi programmi dedicati ai vari livelli di allenamento... quindi potrai sicuramente trovare quello giusto per te! Seguire un programma, cosa che può apparire inutile soprattutto per un principiante, in realtà ti assicuro che di fondamentale importanza sia al fine di prevenire infortuni, ma anche per ottimizzare il tuo tempo nel caso avessi un obiettivo ben preciso da raggiungere.

## **4- Definisci i tuoi obiettivi**

Questo è sempre un aspetto decisivo... tutti quelli che non seguono questo consiglio

fanno parte di quella categoria di persone che ad un certo punto inizia a dire cose del tipo “...ho smesso perché non avevo più voglia/tempo/motivazione/ ecc...”.

Questo succede inevitabilmente perché è nella natura dell'uomo agire per obiettivi. Poi ognuno può avere il suo e si può passare da:

*“voglio fare la maratona di New York” fino al “voglio ritagliarmi 3 ore a settimana per respirare aria buona e smaltire lo stress”.*

Ricorda che non esistono obiettivi più o meno importanti... esistono solo persone con o senza obiettivi. Vedi tu da che parte stare...

Se vuoi approfondire questo argomento ti ricordo che ho dedicato un articolo a questo argomento che ti può aiutare nel diventare un campione nel raggiungere gli obiettivi che ti poni: lo trovi cliccando qui!

## **5- Rispetta la gradualità del carico**

Il concetto generale è che il carico di allenamento deve essere aumentato in modo graduale e progressivo. Detta così sembra una cosa ovvia e banale. E invece no! Intanto quando parliamo di “carico” di allenamento ci riferiamo ad un mix accurato di più fattori, che sono i seguenti:

- Intensità
- Durata
- Densità (rapporto fra fasi di impegno e di recupero)
- Volume
- Frequenza (numero di allenamenti settimanali)

Ecco già questo basterebbe per capire che ogni cosa, se la si vuol fare bene, bisogna come minimo farsela spiegare da chi la fa per mestiere. In ogni caso l'aumento graduale del carico di allenamento provoca delle reazioni positive nel nostro corpo (supercompensazione) che sono necessarie per migliorare la nostra capacità di prestazione.

## **6- Inizia sempre con il “riscaldamento”**

Per “riscaldamento” intendiamo la fase iniziale di un allenamento che ha lo scopo principale di preparare l’organismo e tutte le sue strutture ad affrontare le fatiche dell’intera seduta di allenamento. Anche se il tuo programma è leggero, inizia sempre con qualche minuto ad intensità ridotta e questo ti permetterà come minimo di ridurre il rischio di infortuni.

## **SECONDA PARTE: MIGLIORA LA TUA PRESTAZIONE**

Dopo aver dato qualche valido consiglio per chi inizia a correre, entriamo ora nel merito di chi (magari con più esperienza alle spalle) ha l’obiettivo di migliorare la propria prestazione. Capita spesso, infatti, che dopo una prima fase di allenamento in cui si notano rapidi miglioramenti nei tempi e nelle distanze percorse, si arriva presto alla cosiddetta fase di “stallo”... dove vengono meno le sensazioni positive e la prestazione non migliora più o addirittura sembra peggiorare.

Niente di strano, il fatto è che il nostro organismo ha una grandissima capacità di adattarsi ad una certa tipologia di allenamento e questo significa che se noi ogni tanto non lo sorprendiamo con qualcosa di diverso, lui tende a stabilizzarsi!

E allora cosa fare??? Dobbiamo alternare diverse metodologie di allenamento! Tecnicamente questa cosa si chiama “periodizzazione del carico” e consente di stimolare continuamente il nostro corpo nel tentativo di favorire sempre nuovi adattamenti (= migliore prestazione). Ovviamente un professionista sarà in grado di pianificare un programma ideale che nel tempo possa favorire il raggiungimento dell’obiettivo desiderato; tuttavia provo di seguito a descrivere i concetti base.

Entriamo nel merito e vediamo, attraverso qualche esempio, alcune di queste metodologie di allenamento che si possono alternare tra di loro:

### **1- CORSA A RITMO COSTANTE**

Come si intuisce dal titolo si riferisce ad un metodo di allenamento che prevede il mantenimento di un ritmo di corsa costante. Si può ulteriormente distinguere, in funzione della finalità, nelle seguenti sottocategorie:

- Fondo lungo
- Fondo lento
- Fondo medio
- Corto veloce
- Ritmo di gara

La scelta della tipologia tra quelle indicate dipende da diversi fattori ed in particolare

dalla tipologia di prestazione (o eventualmente di gara) che si vuole preparare.

## 2- CORSA CON VARIAZIONI DI RITMO

Si distingue a sua volta in:

- **FARTLEK**: è un metodo di allenamento che prevede lo svolgimento di fasi di corsa a diversa intensità. Si alternano fasi a medio/bassa intensità a fasi ad intensità elevata. Anche in questo caso i dettagli (durata delle fasi e/o distanze da percorrere) dipendono dall'obiettivo fissato.

- **PROGRESSIVO**: si parte con una velocità di corsa piuttosto bassa e la si aumenta progressivamente fino al termine dell'allenamento.

## 3- RIPETUTE

In questo caso si corre coprendo delle distanze prestabilite. L'obiettivo ultimo (al di là dei tecnicismi che tralasciamo volutamente in questo articolo) è quello di aumentare la velocità di corsa media, iniziando da distanze brevi (come ad esempio 1 Km).

Facciamo un esempio: voglio migliorare il mio tempo di percorrenza sui 10 Km che è di 50 minuti (cioè 5' al Km). Un allenamento interessante potrebbe essere quello di svolgere delle ripetute sui 1.000 m cercando di farle in 4'45" ciascuna.

## 4- SALITE

In questo caso possiamo distinguere tra:

- **SALITE BREVI**: stiamo parlando di distanze in salita di circa 100-150m (pendenza max del 20%) che dovranno essere svolte ad una intensità submassimale.

- **SALITE LUNGHE**: ci riferiamo a distanze in salite comprese indicativamente tra i 2 e i 10 Km (pendenza max del 5%) da svolgere ad una intensità media.

N.B.= questa metodologia di allenamento è indicata solo per atleti piuttosto evoluti in quanto richiede una importante capacità di lavoro del sistema muscolo-scheletrico.

Abbiamo descritto alcune (ce ne sono anche altre) tra le metodologie più comunemente utilizzate tra i runner che si avvicinano alla corsa con l'intenzione (e aggiungo la passione) di voler migliorare la propria prestazione personale... qualunque essa sia! Aver voglia di migliorarsi è un'idea assolutamente sana e condivisibile.

Tuttavia è doveroso sottolineare che se si vuole utilizzare queste metodologie di allenamento in modo davvero preciso, accurato e personalizzato, è richiesto il supporto di un professionista che inizialmente valuterà attraverso qualche test i valori di allenamento personali (in particolare basandosi sulla frequenza cardiaca e sui tempi) e in seconda battuta organizzerà un programma che preveda l'alternanza delle metodologie sopra descritte. Tutto questo, ovviamente, in base al tuo obiettivo personale!

### **TERZA PARTE: I BENEFICI DELLA CORSA**

Concludiamo questo articolo descrivendo brevemente i maggiori benefici che la corsa, intesa come attività fisica svolta in modo continuativo (almeno 2-3 volte a settimana), può offrire a beneficio della nostra salute psico-fisica:

#### **1- REGOLAZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA:**

alcune ricerche hanno evidenziato come sia possibile ottenere una riduzione fino a 10 mm di mercurio sia della pressione massima che di quella minima.

#### **2- REGOLAZIONE DEI VALORI DEL COLETEROLO E DI ALTRI GRASSI DEL SANGUE:**

si ottiene abbastanza rapidamente un abbassamento dei trigliceridi, specie se contemporaneamente si assume olio di pesce e si riducono i carboidrati ad alto indice glicemico (pane, patate, riso); dopo pochi mesi di pratica della corsa si registra un innalzamento del colesterolo "buono" (HDL); l'abbassamento del colesterolo totale e del colesterolo "cattivo" (LDL), infine, richiede tempi più lunghi ed è comunque abbastanza limitata. (Se vuoi approfondire l'argomento vai all'articolo dedicato cliccando qui!)

#### **3- PREVENZIONE DEL DIABETE E SUE COMPLICANZE:**

il diabete di tipo 2, prevede delle complicanze davvero gravi a partire dall'infarto cardiaco, dalla cecità, e dalle amputazioni. L'attività fisica, abbinata all'assunzione di una ridotta quantità di carboidrati ad alto indice glicemico è la maniera migliore per prevenirlo o per cercare di evitare le sue complicanze se si è già stati colpiti da tale

malattia. (Se vuoi approfondire l'argomento vai all'articolo dedicato cliccando qui!)

#### 4- DIMAGRIMENTO:

anche la corsa, come altre forme di attività fisica, se svolta con regolarità (e soprattutto se abbinata ad una dieta ipocalorica personalizzata) può contribuire in modo significativo a favorire la perdita di peso e anche il successivo mantenimento del peso raggiunto.

#### 5- PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI:

nei paesi industrializzati, una percentuale molto elevata di persone (specie di sesso femminile) ne è colpita; le ossa (soprattutto il femore e le vertebre) si impoveriscono dei minerali e diventano tanto fragili da fratturarsi anche per sollecitazioni ridotte. L'attività fisica praticata con regolarità a partire dalla giovinezza fa sì che si arrivi a tarda età con un buon contenuto in minerali nelle ossa; quella compiuta successivamente a impedirne l'impoverimento. Lo stimolo più importante per rafforzare lo scheletro è il dover vincere la gravità, come succede se si cammina o si corre, ma non se si pedala o si nuota.

#### 6- RINFORZO DEL SISTEMA IMMUNITARIO:

chi corre regolarmente un sistema immunitario più forte, il che significa che soffre di meno di malesseri, non necessariamente legati alle infezioni, quali raffreddori, allergie, fatica, dolori mestruali, mal di schiena e disturbi digestivi.

#### 7- FAVORIRE IL BUON UMORE E LA SENSAZIONE DI BENESSERE:

la corsa produce una sensazione di benessere con influenza positiva su tutto il sistema nervoso. Alcuni studi associano la corsa con gli stessi benefici di una terapia antidepressiva. Infatti chi corre regolarmente ha una buona produzione di neurotrasmettitori cerebrali come la dopamina che è una sostanza che influenza la motricità, il tono dell'umore, la capacità di attenzione e la motivazione. Correndo si liberano anche più endorfine che sono responsabili della sensazione di euforia e di benessere che si può apprezzare dopo la corsa. Il corridore allenato ha anche livelli di catecolamine (adrenalina e noradrenalina) più alti, sia durante che dopo lo sforzo. In questo modo è in grado di migliorare il controllo da parte del sistema nervoso sui propri organi. La corsa diventa così un'ottima soluzione nei confronti di molte malattie psicosomatiche e che sono causate soprattutto dall'ansia.

Bene, ora non ti rimane che ritagliarti il tuo tempo durante la giornata ed iniziare a correre con regolarità.

Non hai tempo? Sono balle, sono scuse! Il tempo, se uno vuole davvero lo trova... tutto il resto sono chiacchiere! Se insisti sul fatto che non trovi il tempo allora la questione è molto semplice: non ritieni che la corsa (o l'attività fisica in generale) sia sufficientemente importante per te! Passo e chiudo!

Alla prossima...

*“Tutto possono coloro che osano”*

Contattami cliccando qui: <http://www.igorbonazzi.com/contatti/>

Leggi altra articoli: <http://www.igorbonazzi.com/approfondimenti-tecnici/>