

## 10 (+ 1) CONSIGLI PER 10KM

Sempre più gente si avvicina al mondo della corsa e sempre più gente inizia a cimentarsi nelle gare brevi da 8/10km , distanza che risulta essere alla portata di tutti, dal neofita dell'attività fisica in genere, dalla gente che si dedica regolarmente al mondo del fitness, a chi a scelto come attività fisica principale della sua vita la corsa. Se la realtà del podismo dice che inizialmente ci si cimenta nelle gare di 10km, non competitive o competitive, con una certa "incoscienza" senza una buona preparazione di fondo, e trascinati dall'entusiasmo iniziale personale e degli amici, allora vediamo come poter arrivare preparati all'appuntamento senza farci del male fisico, e senza trasformare un'esperienza positiva (correre in compagnia per starbene) in un'esperienza negativa (fatica estrema durante e dopo la gara). Il più delle volte sia che si tratti di principianti, che di amatori "esperti", l'avvicinamento e la gestione della gara di 10km è sempre approssimativo e tutto viene lasciato al caso. Premesso che abbiamo all'inizio della preparazione effettuato una **visita medica sportiva** per attività agonistica, ove abbiamo eseguito un esame cardiologico (ECG) , un test da sforzo sul cicloergometro (ECG da Sforzo) per analizzare la tua condizione cardiologica durante attività fisica , un'ecografia , una spirometria per vedere la tua capacità respiratoria, ed eventualmente esame del sangue di routine. Ci siamo recati da un negozio specializzato per **scarpe e abbigliamento da running** per comperare scarpe da running idonee al nostro appoggio , alla nostra postura, al nostro peso corporeo e al nostro ritmo di corsa; e inoltre abbiamo provato e riprovato l'abbigliamento tecnico per far si che sia comodo e adatto alla stagione in cui ti stai allenando. Vediamo adesso dopo questo "START UP" iniziale come poter procedere prima dell'appuntamento in programma e durante le fasi di gestione della gara.

### 5 REGOLE PER LA PREPARAZIONE DELLA GARA

1. **Affidati a un professionista del settore** che sia qualificato e specializzato , per organizzare insieme a lui la preparazione atletica e soprattutto l'organizzazione degli allenamenti in base alle tue esigenze e alla tua condizione fisica del momento per evitare eccessi o stimoli pochi allenanti; programmate insieme l'obiettivo da raggiungere (data della gara e risultato finale), giorni di allenamento alla settimana, ore da dedicare alla corsa e all'attività fisica in genere;
2. **Effettua dei test di valutazione funzionale** per verificare la tua condizione del momento , quindi per valutare la tua soglia anaerobica ([vedi newsletter 11 12 06 Potenza aerobica](#) ) e poter programmare al meglio gli allenamenti e prefiggerti l'obiettivo da raggiungere alla fine del periodo di preparazione. I test in letteratura sono tanti, quelli maggiormente utilizzati in campo podistico sono il Test Conconi e il Test del Lattato Ematico i quali permettono di valutare la soglia anaerobica, oltre che la soglia aerobica, il Vo2max (consumo di ossigeno) indirettamente, e la capacità di consumare grassi durante la corsa (Potenza Lipidica ).
3. **Corri con intelligenza, tonifica e allunga i tuoi muscoli**, non è solo importante correre , ma correre rispettando alcuni parametri fisiologici tenendo presente e rispettando i range di intensità in base all'obiettivo da raggiungere in allenamento, per questo è possibile monitorare intensità mediante le **sensazione del respiro, il ritmo di corsa, e la frequenza cardiaca**; per me diventa indispensabile l'utilizzo del cardiofrequenzimetro per monitorare in maniera efficace l'intensità di allenamento, abbinando i valori della frequenza cardiaca alla sensazioni del respiro, meno appropriato inizialmente valutare lo sforzo fisico tenendo presente il ritmo di corsa. Inoltre è fondamentale preparare la muscolatura alla distanza da percorrere e alla fatica da affrontare, per tale motivo il consiglio è di abbinare agli allenamenti della corsa sedute di potenziamento muscolare ([newsletter - Potenziamento muscolare & Potenziamento muscolare 2^ parte](#)) in palestra, sia a corpo libero inizialmente e sia con attrezzi isotonici i quali permettono un controllo e regolazione più

appropriati dei movimenti. Oltre a dare importanza alla tonificazione muscolare è necessaria che il muscolo potenziato sia allungato per evitare problemi di contratture, stiramenti, strappi muscolari, un muscolo elastico riesce ad allungarsi al massimo e a rendere maggiormente. Quindi diventa necessario effettuare degli esercizi posturali per riequilibrare i diversi distretti muscolari, a tal proposito vanno bene sedute di well back (newsletter - 26 11 07 [Pancafit® per il podista](#)) esercizi posturali, Pylates, Yoga.

4. **Migliora la tua Resistenza Aerobica**, la prima qualità fisica da prendere in riferimento è la Resistenza Aerobica, quindi correre sempre più a lungo mantenendo un'intensità di allenamento che sia moderata e non troppo intensa con una FC di 70/80% della FC massima teorica, o meglio prendendo in riferimento la soglia anaerobica dobbiamo allenarci a una FC di 80% della FC di soglia, all'incirca 20/30bpm in meno rispetto alla soglia anaerobica; volendo evidenziare alcuni mezzi di allenamento per migliorarla, abbiamo Corsa Lenta, Lungo Lento, Corsa Media etc;
5. **Velocizza la tua corsa**, oltre ad allungare la distanza per migliorare il consumo di grassi (potenza lipidica), per migliorare il peso corporeo, è necessario dare brillantezza e leggerezza alle gambe correndo sempre più velocemente; è ovvio che tutto ciò possiamo farlo solo dopo aver acquisito una certa autonomia sulla distanza tenendo sempre presente che stiamo preparando sempre una gara breve di 10km; quindi possiamo inserire sedute di corsa intervallate, fartlek (variazioni di ritmo a sensazioni), ripetute sia in pianura e sia in salita.

## **5 REGOLE PRIMA E DURANTE LA GARA**

6. **Studia il percorso**, prima di affrontare qualsiasi gara è fondamentale sapere il percorso che si va ad affrontare tutto ciò per prepararsi mentalmente alle difficoltà del percorso e sapere come poterle affrontare, valutare se ci sono salite, di quale pendenza e lunghezza, a quel chilometro della gara. Insomma sapere cosa ci aspetta in gara diventa utile per dosare le energie e per pre-attivarsi mentalmente e fisicamente alle avversità del percorso;
7. **Effettua una colazione leggera, ma con le giuste energie**, prima della partenza della gara a 2/3 circa dall'ora di partenza è fondamentale consumare una colazione che sia leggera dal punto di vista degli alimenti ingeriti, ma che allo stesso tempo diano le giuste energie per correre al meglio la gara. La regola dello "stomaco vuoto ed energie piene" vale anche per la gara dei 10km, significa riempire le riserve di glicogeno (muscolari e fegato) ma avendo quella sensazioni di leggerezza a livello intestinale.
8. **Effettua un buon riscaldamento**, molti podisti sia principianti e sia amatori esperti, a volte non effettuano un buon riscaldamento prima della partenza. E' vero che molte volte c'è sempre un tempo di attesa che oscilla dai 10'/15' circa prima della partenza, ma è anche vero che il corpo per iniziare a correre veloce ha bisogno di tempo. Il riscaldamento permette di ossigenare meglio i muscoli, arriva più sangue, e quindi sono già pronti allo sparo di poter raggiungere velocità accettabili. Ancor di più il riscaldamento è fondamentale per i "maratoneti classici" che hanno un motore a diesel, e quindi necessitano di più tempo per riscaldarsi. Idealmente potrebbero andar bene 15/20' corsa lenta + 5/10 allunghi finali di 100mt, e infine qualche esercizio di stretching.
9. **Trova il tuo ritmo**, la maggior parte di chi corre inizia con un ritmo troppo veloce per le proprie possibilità, e rischia che a metà gara (se non prima) a iniziare a rallentare terminando la gara in uno stato di affaticamento maggiore. Quindi è fondamentale a mio avviso partire leggermente più lenti di qualche secondo (5/10") rispetto al ritmo medio che si intende concludere la gara e poi man mano iniziare a incrementare il ritmo terminando la seconda parte più velocemente della prima.
10. **Finale in progressione**, questo decimo punto è strettamente correlato al punto precedente, nella parte terminale della gara molti non riescono a incrementare il ritmo, a molti sembra di correre più veloci, ma è solo una sensazione di stanchezza maggiore che non gli fa percepire il reale ritmo di corsa. Per incrementare il ritmo alla fine dipende: dal ritmo iniziale, dalla capacità di mantenere per 10km il ritmo di soglia anaerobica e dagli allenamenti svolti in progressione. Molti non riescono a incrementare il ritmo alla fine perché non sono abituati a farlo in allenamento, i progressivi aiutano a tutto ciò, quindi terminate sempre i vostri allenamenti in crescendo come ritmo e vedrete che in gara avrete energie fino agli ultimi metri.

**10 + 1: Non fermarti alla fine**, la maggior parte dei podisti appena oltrepassato il traguardo si fermano di blocco , tutto ciò non fa altro che percepire ulteriormente la fatica, e allunga il recupero post gara con difficoltà di allenarsi nei giorni successivi. Quindi il consiglio dopo il traguardo continuate a correre lentamente per altri 10/15' poi terminate con degli allunghi finali e alla fine qualche esercizio di stretching moderato visto che la muscolatura è affaticata. Alla fine potete rigenerarvi sorseggiando un po' d'acqua, o per chi fa uso di integrazione con una bevanda per il recupero , come R2 sport recupero.

Questi sono solo alcuni consigli che possiamo attuare nella preparazione, nelle fasi precedenti e del pre gara sui 10km, il resto dipende dalle vostre caratteristiche fisiche e mentali raggiungere il vostro obiettivo agonistico. Come sempre l'esperienza e la messa in pratica di questi consigli vi permetterà di affrontare al meglio ogni gara.

Buona corsa a tutti!