

I documenti di [www.mistermanager.it](http://www.mistermanager.it)



# La preparazione per le gare brevi



*La maggior parte delle competizioni su cui si cimentano i podisti, sono le gare su strada, le cui lunghezze solitamente sono intorno o superiori ai 10 Km. Può comunque accadere in alcuni periodi dell'anno di avere l'opportunità di cimentarsi su gare più corte, come:*

- in tarda primavera quando vengono organizzate le gare su pista (3000-5000m).
- in estate quando una buona parte delle corse su strada è di lunghezza inferiore ai 10 Km
- nel periodo invernale per le campestri, che in ambito provinciale sono di circa 6 Km.

*Ovviamente la preparazione di competizioni di 7-8 Km non è tanto diversa da una gara di 10, mentre per distanze inferiori esistono alcune differenze.*

**Le gare e i ritmi di riferimento sono quelle dei 5000m;** per gli amatori è da tenere in considerazione i seguenti fattori:

- 1) La strutturazione della preparazione deve sempre comunque tenere in considerazione di una periodizzazione di tipo Generale ⇒ Speciale ⇒ Specifico.
- 2) L'amatore è abituato a correre corse più lunghe, quindi deve lavorare prevalentemente su lacune di tipo *neuromuscolare*.

- 3) La possibilità di sfruttare le altre gare su strada di 10-15 Km per preparare quelle più brevi.
- 4) Orientare l'allenamento *prevalentemente sull'incremento della Velocità di gara* piuttosto che l'abilità di sprintare (caratteristica tipica dei professionisti che spesso si giocano la vittoria in volata).



### **CARATTERISTICHE DELLA PREPARAZIONE DI UNA GARA DI 5000M**

- I ritmi delle sedute di importanza significativa nel periodo Speciale sono quelli dei *10000m o ancor meglio della mezza*.
- I ritmi di gara (*RG5000m*), tramite volumi non troppo elevati, devono trovare spazio esclusivamente nel *periodo Specifico*.
- La *stima accurata del RG5000m* è di rilevante importanza, altrimenti si correrebbe il rischio di affaticarsi eccessivamente. Affinché ci sia l'incremento della performance nell'ultimo periodo preparatorio (Specifico) è fondamentale quello che è stato fatto in quelli precedenti (Generale-Speciale).

Come detto prima, per le caratteristiche delle corse amatoriali, è più importante focalizzarsi sugli elementi che permettono di correre veloce per tutta la gara (*Velocità di gara*) piuttosto che su quelle che permettono di sprintare velocemente, *per le quali è opportuno lavorare solo se e quando si sarà in grado di gareggiare per un posizione tra i primissimi!*

**Stima del RG:** è possibile utilizzare i soliti calcolatori come la Calcolatrice di **Ranucci-Miserocchi** ([www.ercosport.it/angolo tecnico/Ritmi.xls](http://www.ercosport.it/angolo_tecnico/Ritmi.xls)) per quelli portati per le brevi distanze o quella di **Riegel** (<http://www.albanesi.it/Arearossa/Articoli/03riegel24.htm>) per i podisti portati per le lunghe distanze. Ricordiamo che tanto più è simile (in termini di metri percorsi) la gara di riferimento e più è accurata la stima della velocità. Ad esempio se la gara di riferimento è di 10Km, il RG5000m potrà essere tra 8-12"/Km più veloce del RG10000m appena corso. Ovviamente in tali condizioni di forma (cioè correre il 5000m a quella velocità) è possibile arrivarci dopo almeno 2-3 settimane di carico Specifico ⇒ in altre parole, *il RG è da stabilire alla fine del periodo di preparazione Speciale*.



# SUDDIVISIONE DEL PERIODO PREPARATORIO

**Periodo generale:** deve essere tra il 35 e il 50% del periodo totale. Il lavoro deve essere orientato da una parte ai lavori per le qualità neuromuscolari (Salite, Circuiti in salita, Ripetute di 200-300m, Balzi, ecc.) e dall'altra allo sviluppo della capacità di Recupero e di Gara (CL, LL fino a 90', CM di 8-12 Km, Progressivi di 12-15 Km, ecc.).

**Periodo Speciale:** rappresenta una fase *più importante di quanto sia per le gare di lunghezza superiore*. Può contare fino al 20-30% del periodo totale. Malgrado sia relativamente corto, grande importanza riveste in questo periodo, il mantenimento delle qualità neuromuscolari e lo sviluppo dei presupposti fisiologici della "Velocità e Capacità di gara". Le intensità degli allenamenti finalizzati a questo scopo saranno quelli che utilizzano le velocità a cavallo del RG10000 e il RGmezza per i più lenti e il RGmezza per i più veloci.

**Parte specifica:** parte della stagione durante la quale si finalizza il lavoro svolto precedentemente. Il chilometraggio delle sedute impegnative si abbassa leggermente perché si inseriscono le sedute con ripetute (RB o RM) con ritmi a cavallo del RG5000 stimato. Queste vanno alternate alle sedute per il mantenimento delle "Capacità di gara" (LL, CM, Progressivi, ecc.) e quelle per il *mantenimento di quelle neuromuscolari*. Il mantenimento di un *chilometraggio settimanale elevato* (compensato tramite la CL) costituisce un ulteriore effetto allenante che molte ricerche hanno provato essere efficace per la gara.

Programmazione settimanale periodo Specifico:

- ➔ 1 seduta specifica (vedi paragrafo sotto) per la "Velocità di gara".
- ➔ 1 per la "Capacità di gara"
- ➔ 1 non impegnativa di mantenimento delle qualità neuromuscolari
- ➔ le altre di CL.

Malgrado le prime sono sostanzialmente uguali per tutti (cambiano le velocità, ma non i volumi) il volume/difficoltà delle altre dipende dalle qualità e dalle capacità di recupero dell'atleta.



## ALLENAMENTI PER LA VELOCITA' DI GARA

- Ritmi gara: devono essere inizialmente corte per poi passare a distanze superiori; es: 15 x 200, 12 x 300, 10 x 400, 8 x 500, 5 x 800 e 4 x 1000, 4-5 x 1500. Con un'adeguata progressione si abitua l'organismo a correre distanze sempre maggiori a RG; possono essere inserite sin dal periodo Speciale.
- Allenamenti con recuperi qualificati: 3 x (1000m a RG + 500m a RG+30"/Km). Oppure 10 x (400 a RG + 400m RG+30"/Km). Nella fase finale del periodo preparatorio consentono di capire se il RG può essere tenuto per la distanza di gara.
- Allenamento test 1: 12x400 (RG 5000) rec.1/5 Tempo prova (da fermo). Serve a capire a circa 4-6 settimane dalla gara se è possibile mantenere il RG per tutta la prova.
- Allenamento test 2: 6x800 (RG 5000) rec.1/5 Tempo prova (da fermo). Stessa cosa dell'allenamento sopra, ma 3-4 settimane prima della gara.
- Allenamento test 3: 3x1600 (RG 5000) rec.1/5 Tempo prova (da fermo). Stessa cosa dell'allenamento sopra, ma 10-15 giorni prima della gara.



- Allenamenti a caratteristiche miste: (<http://www.mistermanager.it/running-gli-allenamenti-a-caratteristiche-miste/>); contribuisce allo sviluppo delle qualità di gara in sinergia con il mantenimento delle qualità neuromuscolari. Da utilizzare solo da atleti con anni di esperienza.
- Allenamento per migliorare in volata: 4-5 x 2000m (di cui 800m al RMAR, 800m al RG10000, 400m in volata) rec. 800m di CL; utili nel caso in cui si abbia la possibilità di gareggiare per vincere.
- Allenamento per sensibilizzare i ritmi veloci: 12-15 + 400m (di cui 100m al RG10000, 100m al RG5000, 100m al RG 3000 e 100m al RG1500) rec 300m. Utile nel periodo Speciale e Specifico per abituare l'organismo a correre ad andature diverse durante la gara (solo per gli Assoluti).

**Allenamenti per il mantenimento delle qualità neuromuscolari nel periodo specifico:** Circuiti con salite (<http://www.mistermanager.it/le-salite-seconda-parte/>) e Ripetute medie in salita per amatori (<http://www.mistermanager.it/le-salite-prima-parte/>). Necessari almeno 1-2 volte (nel periodo specifico) per non perdere la brillantezza

## LA PREPARAZIONE DELLE GARE DI 3000m

Per un amatore, l'inserimento di una gara di 3000m all'interno della propria stagione rappresenta un evento raro; è più probabile cimentarsi su una gara del genere all'interno di un periodo in cui si partecipa a gare più lunghe (5000m o più). Per questo motivo, *la maggior parte delle volte la partecipazione a queste competizioni può essere occasionale e di conseguenza non richiede una preparazione specifica*. In ogni modo esistono, soprattutto nel periodo estivo, competizioni di lunghezza simile come frazioni di staffette o gara "all'americana". La preparazione competizioni di 3000m (o analoghe) prevede:



- La stima di un RG di  $-7/8''$  /Km rispetto ad una gara di 5000m o  $-17/20''$  /Km rispetto ad una gara di 10 Km.
- Una lavoro dedicato alle qualità neuromuscolari (nel periodo Generale e Speciale) leggermente maggiore, soprattutto di RB.
- Un lavoro comunque cospicuo (analogamente al programma dei 5000m) *di ritmi cavallo del RGmezza durante il periodo Speciale*.
- La riduzione del volume e della lunghezza (per l'aumento delle velocità) delle ripetute rispetto alla preparazione dei 5000m durante il periodo Specifico.

## L'ALLENAMENTO PER LE CAMPESTRI



Le campestri che si corrono a livello amatoriale raramente raggiungono i 7-8 Km, quindi nella loro preparazione si possono cogliere diverse analogie con quelle per le gare sui 5000m. Il fondo di corsa ovviamente differente comporta comunque alcune differenze:

- Preferire i Circuiti con salite (anche su percorsi sterrati) come mezzi di allenamento preferiti per le qualità neuromuscolari.
- Utilizzare settimanalmente almeno 1 Fartlek (nelle

varie forme allenanti e su terreno sterrato) in sostituzione alternativamente delle sedute per la “Capacità” o la “Velocità” di gara.

- *Non effettuare più della metà delle sedute su sterrato* in quanto le caratteristiche di tale terreno contribuiscono a far perdere brillantezza di corsa.

## **CARICO E SCARICO**

L’allenamento per le gare brevi, come per le gare più lunghe, prevede delle settimane impegnative (dette di “Carico”) alterante a settimane più leggere (dette di “Scarico”). È logico pensare che alla fine di una settimana di carico ci si senta più affaticati e meno “in forma” rispetto ad una settimana di scarico; per questo motivo occorre distribuire queste tipologie di settimane facendo precedere quelle di scarico alle gare più importanti. Per gli amatori, in linea di massima è opportuno utilizzare una *periodizzazione “2+1”* (cioè 2 settimane di carico alterante a 1 di scarico).

**Caratteristica di una settimana di scarico:** le ricerche sull’argomento, solitamente riguardano l’attività di runner professionisti, quindi è difficile che queste indicazioni possano essere ideali anche per gli amatori. In linea di massima si consiglia una riduzione del chilometraggio che va dal 20 al 30%, l’effettuazione di un *breve allenamento di ripetute brevi a metà settimana* (circa 2/3 del N° di ripetizioni che si farebbe in una seduta normale e dilatando leggermente i tempi di recupero) e una *seduta pregara con allunghi* per ottimizzare il tono muscolare (vedi <http://www.mistermanager.it/allunghi-e-modulazione-del-tono-muscolare/>).

