

# **IL BREVIARIO DEL PERFETTO PODISTA**

**di Donato D'AURIA**

Un agile Manuale che vi aiuterà ad impostare in modo corretto e personalizzato il vostro allenamento ed a migliorare in modo costante e graduale le vostre capacità organiche ed il vostro rendimento, evitando di trasformare un'attività fisica finalizzata al benessere ed al divertimento in una monotona consuetudine di fatica e frustrazioni.

## **Indice**

Prefazione .....	pag. 4
Scheda .....	pag. 5
Introduzione dell'autore .....	pag. 7
Le Origini del Podismo .....	pag. 9
Considerazioni generali sull'allenamento .....	pag. 11
La "Fatica" del Podista .....	pag. 13
La Costruzione del Podista Maratoneta .....	pag. 16
La dieta del Podista .....	pag. 18
Il Peso corporeo e la corretta alimentazione del Podista .....	pag. 23
Le armi mentali del Podista .....	pag. 24
Pro e contro il Podismo Agonistico .....	pag. 26
La Resilienza del Podista .....	pag. 28
I Cento mali del Podista .....	pag. 30
Programma annuale di allenamento .....	pag. 31
Periodo invernale .....	pag. 33
Il potenziamento con la corsa in salita del Podista .....	pag. 34
Condizionamento organico del Podista .....	pag. 35
Corto Veloce .....	pag. 39
Corsa Media .....	pag. 40
Fartlek .....	pag. 41
I Possibili vantaggi della corsa .....	pag. 42
Ci sono allenatori di podismo .....	pag. 44
La responsabilità del Trainer .....	pag. 46

Iscrizioni dei Podisti del Running Center Club Torino .....	pag. 47
Siete Podisti .....	pag. 48
Giornata No o cali di Forma .....	pag. 50
La tecnica della Corsa del Podista .....	pag. 51
Il rifornimento e lo spugnaggio del podista Maratoneta .....	pag. 56
Il defaticamento del Podista .....	pag. 57
Il Potenziamento dei Podisti in Palestra .....	pag. 58
La Corsa per i Giovani Podisti .....	pag. 59
Come scegliere la scarpa da corsa .....	pag. 60
La preparazione per 10.000 metri, la Maratonina e la Maratona ..	pag. 61
Consigli di Allenamento per il Maratoneta .....	pag. 63
Il recupero del Maratoneta .....	pag. 65
Rivoluzione dell'allenamento naturale .....	pag. 66
Cross – country .....	pag. 68
Il Libro Bianco dello Sport dell'Unione Europea dello Sport ....	pag. 70
Donato 45 Anni di Podismo e Atletica .....	pag. 72
Gare Vinte .....	pag. 74
Diario Podistico di Donato D'Auria anno 1988 .....	pag. 78
Appendice .....	pag. 95
Glossario .....	pag. 98
Dai Comincia a Correre .....	pag. 102
Bibliografia .....	pag. 103

## **Prefazione**

**di Luigi Maria D'Auria**

Quando mio padre mi ha chiesto di scrivere la prefazione di questo suo secondo libro, pubblicato a venticinque anni di distanza dal primo, ho accettato subito. Infatti, penso che dopo il vero e proprio boom che ha interessato il movimento podistico mondiale, i consigli di un ex atleta, che ha vestito la maglia azzurra e che in seguito ha deciso di condensare tutta la sua passione per il podismo nell'attività di allenatore, siano quanto mai utili, soprattutto perché sono troppi i podisti che tentano di raggiungere i loro obiettivi con metodi tutt'altro che corretti. A cosa serve correre se poi ci si distrugge fisicamente? Penso che in questo libro il lettore attento saprà trovare le risposte che cerca, poiché quest'opera, nonostante le sole cento pagine di lunghezza, espone in maniera completa e coerente i metodi di allenamento proposti da mio padre da quando ha deciso di fondare una società di atletica e podismo dilettantistica: il Running Center Club Torino. Infatti, questo libro istruisce il podista principiante su come allenarsi, condurre un'alimentazione sana e vivere da atleti. Uno dei grandi meriti di questo libro è quello di non concentrarsi solo sull'aspetto scientifico, ma anche su quello pratico, dando così anche al neofita del podismo (che molto spesso non riesce a capire libri belli ma complessi) di orientarsi su come iniziare un'attività come il podismo, che rischia di trasformarsi in un inferno se non la si vive nel modo giusto. Uno dei capitoli più interessanti di questo libro è quello riguardante il "libro bianco dello sport", vera e propria Costituzione dell'Unione Europea in materia di sport. Penso, infatti, che sia giusto parlare in questo libro della normativa europea, facendo così capire al podista e, in generale, allo sportivo che l'Unione non si occupa solo di crisi, ma anche di tutti gli aspetti della vita di un cittadino, in questo caso dello sportivo. Questa prefazione non vuole essere un commento al libro che il lettore sta per leggere. Infatti, penso che il commento debba essere fatto dal singolo alla fine di questa piacevole lettura, che non vuole essere solo un trattato riguardante l'allenamento, ma anche un invito a praticare in maniera giusta lo sport più bello del mondo: la corsa. Oramai siamo giunti alla fine di questa breve prefazione, che spero vi abbia spinti a leggere con maggiore convinzione questo libro. Ritengo sia giusto concluderla parlando della carriera sportiva di mio padre, che, partito da un piccolo paese della Provincia di Foggia, chiamato Ascoli Satriano, ha vestito maglie prestigiose (tra le altre quella del Gruppo Sportivo Forestale e della Fiat Iveco Torino) e colto importanti successi come la Coppa dei Campioni a squadre e il titolo italiano di corsa in montagna staffetta, sfiorando, inoltre, il titolo di campione nazionale di Mezza Maratona. In seguito ha iniziato una brillante carriera di allenatore, fondando nel 1989 il Running Center Club Torino e allenando, in ventisei anni di onorata carriera, 1750 podisti.

## Scheda

Mi presento: Donato D'AURIA, nato ad Ascoli Satriano (FG) il 15 maggio 1956. Residente in Piemonte dal 1976 anni e a Nichelino per 22 anni. Attualmente vivo a Torino. Ho cominciato a correre, partecipando ai campionati studenteschi, nel 1973 con l'U.S. FOGGIA, nelle file della quale sono rimasto fino al 1976.

Dal 1977 al 1981 ho corso con la FIAT IVECO (To), diventando Campione Italiano di Club, 1977, nel 1978 nel 1980.

Nel 1979, anno durante il quale ho svolto il servizio di leva con il G.S. Esercito a Roma, ho ottenuto il titolo di Campione Europeo di Club; ciò si è ripetuto nel 1980, quando ho indossato la maglia azzurra sui 10.000 metri.

La mia prima esperienza a livello amatoriale (1982 – 1983) l'ho vissuta con il gruppo Atletica Corona Torino (To).

Successivamente è seguito il triennio con il G.S. Forestale di Rieti ed infine, nel 1987, sono passato a far parte del Team Raffa di Torino per un biennio 1988.

Nel 1989 mi sono messo in proprio, fondando il Running Center Club Torino, struttura che si occupa di allenamento ed è collegata a 360° con il mondo della corsa ed ho continuato a fare il podista fino al 1992, allenatore del gruppo e di me stesso e il Presidente-Allenatore.

Laureato in Scienze Politiche all'Università di Torino e laureando in Scienze Motorie e Sportive alla Facoltà di Scienze del Benessere del Molise a Campobasso. Giornalista-scrittore e attento osservatore del podismo nazionale ed internazionale, non rinuncio alla settimana di aggiornamento nell'occasione della Maratona di New York, nei miei articoli, ironici e pungenti, mi diverto a demolire tutti i luoghi comuni del podismo. I miei siti Web italiani con cui seguo e scrivo i miei articoli sono [www.runningsportnews.it](http://www.runningsportnews.it), [www.runningcenterclub.to.it](http://www.runningcenterclub.to.it) e [www.donatodauria.it](http://www.donatodauria.it)

In venti anni di attività, ho all'attivo 90.000 chilometri percorsi tra allenamenti e gare. Queste ultime ammontano a 700 e comprendono 300 vittorie.

In ventinove anni da allenatore, ho allenato 1.750 podisti tra i quali 800 li ho preparati ad esordire nella mezza maratona, 500 hanno completato una maratona con la mia preparazione e a sua volta sono diventati dei maratoneti, 100 sono stati accompagnati a correre e a completare la maratona di New York; i restanti hanno corso e camminato per salute, benessere e divertimento.

## **I migliori risultati:**

- m. 800 1'57"1
- m. 1.500 3'53"0
- m. 3.000 8'05"3
- m. 5.000 13'56"2
- m. 10.000 28'59"6
- m. 20.000 1h00'47"0
- Ora di corsa 19.498 metri
- 21.097 metri 1h04'13"

## **Introduzione dell'Autore**

In venti anni di attività atletico-podistica, condotta ad un buon livello come testimoniato dai risultati ottenuti (700 gare e 300 vittorie) e accompagnate da altri vent'anni come allenatore e dirigente sportivo al Running Center Club Torino da me fondato e diretto, posso affermare di aver acquisito un notevole bagaglio di esperienze dirette e indirette.

Questi si sono inoltre arricchite, nel corso degli anni, grazie ai continui e proficui confronti che ho avuto con i miei podisti, che ho seguito e allenato. Tutto questo, mi ha convinto che fosse il momento di mettere a frutto le mie esperienze con un manuale, che permettesse a tutti i nuovi podisti che si stanno avvicinando alla corsa e al walking di avere più nozioni a loro disposizione.

Ho cercato, quindi, dopo aver effettuato una precisa cernita, poiché conscio della complessità delle argomentazioni nel mondo della corsa e del podismo, di amalgamare tutta la documentazione da me raccolta in tutti questi quarant'anni; ovviamente questo lavoro non sarebbe stato possibile, non solo senza l'aiuto delle persone a me vicine, ma anche di tutti coloro che hanno vissuto e vivono l'ambiente di cui ho trattato, dai tecnici, agli atleti e tutti i podisti in generale.

Spero di aver ottenuto un elaborato che oltre a risultare gradevole alla lettura, sia classificabile come una valida documentazione storico-atletica-podistica, possibilmente, anche come base generale per una certa preparazione nelle gare sulle distanze dai 5.000 metri alla maratona. I tipi di preparazione atletica-podistica di questo manuale sono validi a tutti i podisti principianti e per le donne. (Infatti solo in questi ultimi anni le podiste sono venute prepotentemente alla ribalta sulle distanze dei 5.000, 10.000 fino alla maratona) e adattati con variazioni sui tempi e a seconda delle esigenze, a tutti i podisti di qualsiasi livello anche podisti affermati.

D'altronde, un allenamento individualizzato, che tenga conto delle capacità e dei limiti, è indispensabile, indipendentemente dall'appartenenza all'uno o all'altro livello podistico (principianti, livello intermedio e podisti affermati).

Il podismo è una passione che sento di dover trasmettere ai miei allievi. Cerco di far capire loro gli aspetti culturali del correre, consapevole che i risultati agonistici non sono di fondamentale importanza, ma il modo gioioso, non drammatico, e quel che conta, rendendoli consapevoli dell'importanza del podismo per la salute fisica e psicologica e per i rapporti sociali. Il podismo serve a vivere in modo migliore. Questo è il concetto che cercherò di esprimere nelle pagine di questo manuale del perfetto podista, spiegando quando, come e perché il podista corre e si appassiona fino a sentir il bisogno di correre la maratona, magari quella di New York e Torino.

Mi si vorranno perdonare eventuali lacune e inesattezze che possono eventualmente essere riscontrate nel corso della lettura.

Ringrazio tutti i miei 1650 allievi della storia del Running Center Club Torino ed in particolare Luigi Maria e Gianni che mi ha incoraggiato e sollecitato di terminarlo e chiuderlo per pubblicarlo, Arianna che ha letto e corretto pazientemente tutto il libro.

Esiste qualche probabilità che il più piccolo dei miei nipoti, Etienne Michele (classe 2009) leggerà primo o poi questo manuale, ma glielo dedico con tutto il mio affetto.



## Le Origini del Podismo

Oggi le corse delle tre e sei miglia, corrispondente anglosassone dei 5.000 e 10.000 metri olimpici, sono considerate a tutti gli effetti prove di mezzofondo. Non solo cento anni fa ma anche soltanto cinquanta queste rientravano, invece, nel dominio del fondo puro. Né poteva essere diversamente, con i metodi di allenamento in uso allora.

Le lunghe distanze godevano di una grande popolarità agli albori dell'atletica, ma naturalmente attraverso pochissimo i dilettanti. Il risultato più antico che conosciamo, risale al 1740 ed è attribuito a Thomas Carlisle, un professionista inglese che percorse in'ora 17 km. e 300 metri. Sempre nel campo dei "pro", abbiamo un notevole 14'45" sulle tre miglia, conseguito su strada del notissimo James Metcalf nel 1819.

Alcuni tempi di un certo valore, ma sempre modesti e nell'ambito dilettantistico, cominciarono ad essere espressi solo intorno al 1870. Dopo i primati di Shaw, Garnett, Morgan e Scott, tutti inglesi, cimentatisi anche su altre distanze delle due, quattro e sei miglia, sempre con primati mondiali, bisognò attendere il 1887 perché James Gibb desse un scrollone al primato della distanza più importante, abbassando il 15'08"3 di Scott al più accettabile livello di 14'46". Questo risultato, equivalente a circa 15'20" sui 5.000 metri, non è certo da disprezzarsi se rapportato all'epoca in cui fu ottenuto, lontano 130 anni dai giorni attuali. Persino il fuoriclasse Walter George faticò per abbassarlo di poco nel 1881 (14'42"4) e successivamente nel 1884 (14'39"), mentre polverizzò i records delle 2 e delle 4 miglia.

A parte George, dotato di mezzi fisici straordinari e soprattutto di una classe innata, mezzofondista per elezione, basti pensare alle sue eccezionali prodezze sul miglio e, tuttavia capace di risultati magnifici fino alla corsa dell'Ora, i "distance-runners" dilettanti dell'ottocento erano poco veloci, dal passato corto e dall'andatura pesante.

In pratica erano atleti che, falliti nelle prove più brevi, accettavano di misurarsi, per amore disinteressato dello sport, su percorsi per i quali non erano allenati né biologicamente né dal punto di vista psichico.

Diversa come sempre, era la preparazione dei professionisti. Anch'essa empirica e grossolana, s'intende, ma non priva di intuizioni abbastanza esatte e, in ogni modo, indefessa e costante. Tra questi si rilevano i nomi di Jack White e William Lang e il loro grande avversario, il pellerossa canadese dal nome anglicizzato di Luke Bennet, più noto tra la sua gente come "Piede di Cervo".

Purtroppo, 150 anni fa la corsa specifica delle tre miglia era poco diffusa, pertanto White, Lang e Bennet avrebbero potuto senz'altro conseguirvi dei primati di alto significato. Viceversa, i loro records, stabiliti di passaggio nel corso di gare su distanze assai più lunghe, furono ovviamente limitati dalla distribuzione delle forze.

Per tutti e tre l'anno di grazia fu il 1863. In quell'anno Bennet, in una sfida con Lang, transitò alle tre miglia in 14'55" e inanellò successivamente una leggendaria serie di primati assoluti, culminata in quello dell'ora con km. 18.589 e infine in quello delle

12 miglia (19.311,77 metri) in 1h.02'02". successivamente White, sempre in una sfida con Lang nella gara delle 7 miglia (11.265,20 metri) transitò alle tre miglia in 14'36", passando ai 10.000 metri in 30'53" e concludendo la gara in un brillantissimo 34'45". Questo tempo sarebbe stato avvicinato, ma non battuto, dal finlandese Volmari Iso-Hello solo nel 1938, e si sarebbe arreso solo nel 1951 all'assalto, nientemeno, di Emil Zatopek.

## Considerazioni generali sull'allenamento

Prima di parlare, in linee molto generali, dell'allenamento e dei suoi scopi, dobbiamo dividere il mezzofondo e il fondo in due parti ben distinte:

- 1) Mezzofondo "veloce" che comprende gli 800 m. e i 1.500 m.
- 2) Mezzofondo "prolungato" che si riferisce ai 5.000 m. e 10.000 m.

Dopo si ha il fondo vero e proprio, con gare che vanno dalla mezza maratona ( Km. 21,095) fino alla Maratona (Km. 42,195). La prima distinzione è riservata ad atleti resistenti, ma anche veloci. Per le altre invece, caratteristica principale è la resistenza, qualità fisica che permette di sopportare più o meno a lungo l'insorgere dei sintomi della fatica. E' in tale situazione che i muscoli impiegati fanno ricorso a tutte le fonti energetiche. Le utilizzazioni dell'energia da parte dell'organismo sono anossidative e ossidative; le prime sono da considerate in caso di necessità per i movimenti veloci e di breve durata; le seconde sono il fondamento delle prestazioni umane che si protraggono nel tempo. Nelle contrazioni muscolari i singoli depositi energetici ATP, CP, glicogeno, vengono intaccati successivamente, cioè in una determinata successione. Tuttavia, prima che il deposito venga esaurito, si fa ricorso al successivo, affinché il rifornimento di energia possa fare appello a diverse fonti.

Il deposito di ATP consente di effettuare due o tre contrazioni muscolari; il deposito di CP circa venti contrazioni muscolari, perciò il fosfato fornisce l'energia necessaria per un tempo di circa 20". Se questo magazzino viene esaurito, non c'è alcuna rigenerazione di ATP. Per un ulteriore fabbisogno di energia, si ricorre al glicogeno, per riformare ATP e preparare energia utilizzabile. Ecco in sintesi le fonti di energia:

- 1 ATP ADP + P + ENERGIA
- 2 FOSFOCREATINA (CP) P + ACIDO FOSFORICO +  
ENERGIA
- 3 GLUCOSIO CO + H + ENERGIA
- 4 GLUCOSIO ACIDO LATTICO + ENERGIA

La prima forma di energia è anaerobica ed è il primo meccanismo ad entrare in funzione; dura poco, sembra che permetta uno sforzo massimale di circa 6" – 7" – 8"; la reazione è reversibile e non produce scorie. La seconda reazione ha tutte le caratteristiche della prima, ma interviene dopo.

La terza forma di energia è aerobica: presenta due residui H<sub>2</sub>O e C<sub>2</sub>O.

La quarta forma di energia è anaerobica e presenta un residuo: l'acido lattico.

Le gare di atletica leggera tipicamente anaerobiche sono i concorsi; le gare di mezzofondo sono dette "miste", perché la loro durata e intensità richiedono l'intervento del processo aerobico e di quello anaerobico. Sono qui indicate le gare di corsa e le percentuali di energia aerobica e anaerobica che esse richiedono in funzione della durata e intensità.

Gara	Aerobica %	Anaerobica %
- m. 100		100
- m. 200	2	98
- m. 400	10	90
- m. 800	35	65
- m. 1.500	50	50
- m. 5.000	65	35
- m. 10.000	90	10
- maratona	98	2

Tenendo presente, quindi, il rapporto tra resistenza aerobica e anaerobica, bisogna considerare la "resistenza specifica" necessaria al podista per cimentarsi in modo ottimale nella propria gara. Facendo riferimento alle facoltà di un podista di ottenere una determinata prestazione, si può dire che la resistenza è la qualità che consente di mantenere la velocità ottimale, per percorrere una distanza stabilita, senza che i sintomi della fatica determinino un calo di rendimento. Per "velocità ottimale" si intende la massima velocità consentita ad un podista per una mezza maratona o Maratona per un determinato tempo. Vengono distinte: una resistenza propriamente detta, che rappresenta la capacità di sopportare il più a lungo possibile, ma sempre per un tempo limitato, una quantità di lavoro muscolare vicino alla potenza massimale; e una resistenza lunga o "endurance", che è data dalla capacità di prolungare a lungo un lavoro muscolare moderato (30/50% del massimo). In ambedue i casi, comunque, il limite della possibilità di mantenere il lavoro, è rappresentato dalla efficienza dei processi ossidativi e delle fonti di reclutamento di energia e, pertanto, dalla fatica che impedisce, ad un certo momento, il proseguimento dell'allenamento stesso.

## La “Fatica” del Podista

La “fatica” è rappresentata dall’accumulo di acido lattico nei muscoli e nel sangue. La produzione di acido lattico durante il lavoro è una funzione lineare del lavoro stesso. Un lavoro moderato aumenterà modestamente il livello di acido lattico, un lavoro intenso ne eleverà rapidamente la concentrazione. Nel primo caso, il rifornimento di ossigeno da parte dell’organismo è bastevole per l’eliminazione (combustione) dell’acido lattico che via via si forma; nel secondo caso tale rifornimento, nonostante il ricorso, da parte dell’organismo, a vari espedienti (aumento della frequenza cardiaca respiratoria, della massa del sangue, ecc.), è insufficiente, per cui comparirà la **fatica**, che sarà sopportata in modo diverso appunto a seconda della concentrazione di acido lattico e della tollerabilità nervosa individuale. Gran parte dell’acido lattico formatosi nel corso del lavoro viene altresì neutralizzato dal fegato, che lo trasforma in glucosio. E’ spiegabile in parte, attraverso questo sovraccarico funzionale del fegato, il dolore epatico che spesso compare nei podisti. E’, quindi, importante che i podisti posseggano un fegato che funzioni ottimamente.

La comparsa della **fatica**, in senso biochimico e fisico, comporta sempre una diminuzione del rendimento e addirittura, in casi estremi, la cessazione del lavoro.

In questi casi, continuare l’allenamento con la stessa intensità è controproducente. Per questo motivo, l’allenamento ad intervalli può dare grandi risultati nell’allenamento alla resistenza.

L’incremento della qualità di resistenza e di “endurance” dipende strettamente dal miglioramento o perfezionamento dei sistemi e delle funzioni interessate alla produzione di energia, al trasporto e all’utilizzazione dell’ossigeno e alla neutralizzazione delle sostanze della **fatica**. La validità e il ritmo della pompa cardiaca (gittata sistolica, volume minuto, bradicardia), l’efficienza del sistema circolatorio periferico (pressione arteriosa, capillarizzazione), il contenuto emoglobinico e globulare del sangue, l’efficienza dell’apparato respiratorio (ampiezza della ventilazione, diffusione alveolare di ossigeno – la diminuzione della pressione parziale d’ossigeno dovuta alle grandi altitudini limita il rendimento dei podisti), la disponibilità di materiale energetico (glucosio) attraverso l’alimentazione e l’integrità degli organi deposito, l’efficienza dei sistemi tampone del sangue (riserva alcalina) costituiscono gli anelli primari di quella catena adibita alla esecuzione del lavoro muscolare di lunga durata e resistenza.

Le qualità del podista possono pertanto essere incrementate dal miglioramento dei sistemi e delle funzioni sopra citati, a differenza del mezzofondista, che può praticamente contare solo sulla struttura e costituzione muscolare fornitagli dalla natura.

Per incrementare la qualità di “endurance” (resistenza) si deve ricorrere ad un tipo di allenamento che deve tenere presente che il lavoro aerobico è più economico e

reddizio del lavoro anaerobico; pertanto, nell'allenamento si dovrebbero evitare tutti quegli allunghi veloci o tratti veloci che si accompagnano a costi energetici supplementari e che, prima o poi, incidono sul rendimento finale.

E' preferibile mantenere una velocità media costante al limite del fabbisogno compensatorio di ossigeno (steady-state), cercando, nei successivi periodi, di aggiustarne il ritmo. Sulla base di questo allenamento si può innestare periodicamente un lavoro intervallato da modesti carichi di lavoro in velocità che serve a migliorare il tono dell'apparato cardio-circolatorio e l'attività metabolica dei muscoli.

Per incrementare la quantità di resistenza, propriamente detta, è necessario sottoporre i vari sistemi (cardiorespiratorio e muscolare) ad un carico di lavoro più intenso, che, tuttavia, a causa del forte debito di ossigeno che si contrae, comporta una durata di lavoro più breve ed un tempo di riposo relativo più lungo. Anche in questo caso, si possono seguire i due metodi di allenamento intervallato e continuo, ricorrendo, per il primo, a sforzi submassimali o massimali e variando il tempo di intervallo, in modo da poter ripetere più volte le stesse distanze con lo stesso impegno; e, per il secondo, ad un lavoro prolungato di intensità media tra il massimo e lo steady-state. Uno dei mezzi più pratici e rispondenti per controllare l'andamento dell'allenamento all'endurance e alla resistenza è il controllo della frequenza delle pulsazioni che, rilevate ripetutamente sempre nelle stesse situazioni di sforzo, stanno ad indicare, attraverso le loro modificazioni, l'adattamento o meno del podista al lavoro.

Il miglioramento della quantità di resistenza così largamente perseguibile, come si è visto con l'allenamento specifico, è tuttavia illimitato e non si può facilmente generalizzare. Anch'esso presenta però dei limiti costituiti dalle caratteristiche morfo-funzionali del podista.

In base a tutto questo, bisogna considerare il principio della “**supercompensazione**”, secondo il quale, quando l'organismo viene sottoposto ad uno stimolo a cui non è abituato, come per esempio una seduta di allenamento, in un primo momento accusa lo scompenso che questo stimolo provoca sulla normale condizione di equilibrio. Questo fenomeno è rappresentato dalla **fatica** che si avverte al termine dell'allenamento. Successivamente, durante il riposo, l'organismo fa scattare i suoi meccanismi di difesa per fronteggiare la causa che lo ha scosso. Progressivamente trova le armi per adattarsi e non subire più lo stesso stimolo. Anzi, la reazione è tale che, ad adattamento avvenuto, si manifesta una supercompensazione e uno stimolo di uguale intensità sarà sopportato facilmente senza che si verifichi il fenomeno della fatica. Sottoponendo un podista ad un allenamento sistematico, basato su sforzi via via crescenti, i fenomeni di cui abbiamo parlato, e che sono conseguenti ad ogni seduta di lavoro, si sommano, producendo un adeguato adattamento dell'organismo alla condizione dell'allenamento, determinando così un aumento del suo potenziale energetico e della possibilità di utilizzarlo e di ristabilirlo (sommazione degli effetti di supercompensazione). Quindi, più si progredisce nell'allenamento, più gli stimoli

devono essere intensi per effetto della supercompensazione, poiché l'organismo si adatta all'allenamento in condizioni sempre più sfavorevoli.

L'incremento della capacità di prestazione, dovuto alla supercompensazione, ha naturalmente un limite che dipende dal tipo di lavoro. Il miglioramento è una conseguenza soprattutto del numero degli organi che sono interessati alla prestazione. L'allenamento, che oggi tende a diventare sempre più complesso per il continuo superamento di nuovi records personali e per l'intervento dei fattori collaterali (alimentazione, psicologia, ambiente, ecc.), consiste nella ripetizione di esercizi e metodiche per aumentare il rendimento podistico.

E' un po' il raggiungimento della messa a punto di uno stato morfo-funzionale o meglio, psico-morfofunzionale, per l'espressione dell'optimum del potenziale biologico del podista. Attraverso l'allenamento, così concepito, si può arrivare, per un insieme di circostanze favorevoli e concomitanti, a quello "stato di forma" che è l'espressione più alta del rendimento, ma che purtroppo è di breve durata perchè non può essere mantenuto a lungo.

E' bene precisare che la possibilità di un aumento del rendimento podistico, attraverso l'allenamento specifico, è un fatto relativo e che l'allenamento può intervenire in tal senso solo per un 25%, poiché il restante 75% è determinato dal patrimonio genetico biologico individuale, per cui possiamo parlare di limiti individuali di allenamento e di capacità di allenamento.

Il risultato dell'allenamento per il miglioramento del rendimento è dato dalla somma dei vari fattori o elementi fisici (forza, velocità, coordinazione, resistenza) e psichici (volontà, motivazioni).

I metodi psicologici che permettono di migliorare la prestazione podistica e i fattori che influiscono sulla capacità di prestazione sono: riscaldamento, defaticamento, recupero e ristabilimento, superallenamento, alimentazione. Allenamento diretto alla promozione e allo sviluppo della salute e alla prevenzione delle patologie legate alla mancanza di movimento.

Il Farmaco Movimento per salvaguardare il proprio stato di benessere psicofisico la propria salute con l'allenamento.

## La Costruzione del Podista Maratoneta

Resistenza alla capacità di correre a lungo o corsa lenta. Per correre una Maratona è necessario disporre di una buona resistenza. Livello di resistenza **1** – obiettivo del principiante neofita finire la Maratona correndo. **2** – obiettivo, ambire a completarla sotto le 3h:30, oltre alla resistenza alla distanza, è importante avere anche una resistenza al ritmo.

Per un podista principiante che a fatica arriva a correre di seguito per due ore, il periodo di costruzione può durare 10-12 settimane. Un podista maratoneta evoluto che ha già corso tre Maratone e 10 maratonine può dedicare solo quattro-sei settimane, in pratica 4 buoni lunghi di corsa lunga lenta e due maratonine in gara, a questa fase di preparazione alla costruzione.

L'allenamento alla costruzione della resistenza aerobica consente di migliorare gli aspetti fisiologici che stanno alla base delle prestazioni di resistenza, e che sono:

- aumento del volume del cuore, che ad ogni contrazione spinge più sangue verso i muscoli; aumenta l'efficienza cardiaca e aumenta il flusso del sangue alle coronarie.
- aumento della rete di capillari, piccolissimi vasi sanguigni che portano sangue alle fibre muscolari; aumenta la forza e la resistenza delle gambe.
- aumento del numero di mitocondri, le centraline energetiche dell'allenamento aerobico nei muscoli; migliora il sistema respiratorio.
- miglioramento nell'efficacia metabolica: le fibre muscolari migliorano l'utilizzo degli acidi grassi come fonte energetica, a favore di un risparmio dei carboidrati e porta a un aumento dell'efficienza neuro-muscolare.
- gli allenamenti da inserire in questa fondamentale fase durante la preparazione invernale.

La corsa lenta e la corsa lunga lenta devono essere effettuate ad un ritmo di un minuto inferiore rispetto alla corsa forte. Al Running Center Club Torino, la corsa lenta viene effettuata o il sabato o la domenica, il giorno in cui la maggioranza dei podisti dispone di più tempo libero, perché la seduta dura circa tre ore, e viene fatta su un percorso ondulato come il Valentino. Per sopportare lo sforzo richiesto dalla preparazione di una Maratona è necessario allenare i muscoli, la mente e il sistema cardiorespiratorio. Per la Maratona è importante l'allenamento alla corsa lunga lenta con progressivo aumento di chilometri da 18 a 32 km e aumento delle corse di



maratonine o gare di trenta chilometri. Correre per molto tempo in modo non troppo impegnativo può non sembrare faticoso, ma in effetti restare tre ore in movimento stanca i muscoli ed esaurisce le riserve di glicogeno. In teoria, l'allenamento di lunga distanza dovrebbe durare i due terzi del tempo che si pensa di riuscire a ottenere nella Maratona. Questo tipo di allenamento varia da un minimo di 18 km a un massimo di 32 km, per i principianti.

Alcune scuole di maratoneti nel Valentino di Torino, effettuiamo, in preparazione di Maratone, allenamenti di lunga distanza di 35-37 o addirittura 44 km, per abituare l'organismo a uno sforzo prolungato. Questo genere di allenamento dà la certezza di portare a termine la Maratona. Gli allenamenti di corsa lunga lenta superiori ai 32 km dovrebbero essere effettuati solo dai podisti molto esperti. Per i principianti, gli allenamenti di lunga distanza sono corsi a passo uniforme, al ritmo della propria corsa lenta. Se la fatica è eccessiva, rallentate o camminate per brevi tratti, o fate qualche pausa per bere, per andare di corpo, senza fermarvi troppo a lungo, altrimenti le gambe potrebbero irrigidirsi. E' comunque fondamentale riuscire a tenere duro.

Il motivo per cui gli allenamenti di corsa lunga lenta oltre i 28 km sono fondamentali per preparare una Maratona, e che aiutano a superare il "Muro" (stress mentale e fame) e condizionano il corpo a bruciare una più alta percentuale di grasso, lasciando una parte di riserve di glicogeno disponibili per la fine della Maratona.

## La dieta del podista

La parola greca “dieta” significa “vita regolata”. Essa include, quindi, la frugalità, il movimento, il sonno, la tranquillità psichica, la profilassi delle malattie, il rifiuto, per quanto possibile, dei medicinali chimici, un saggio uso delle erbe, la cura della pelle intesa come ghiandola neuro-ormonale, la respirazione di aria pulita, la compagnia di persone positive, l’attività sessuale equilibrata. Il podista che svolge uno sport di resistenza e, in genere, aerobico, esige dal proprio fisico uno sforzo moderato ma molto prolungato e ben distribuito nel tempo, per cui subentra il meccanismo anaerobico lattacido e vengono sfruttate le fibre muscolari rosse (o cosiddette “lente”). Il podista ha un consumo energetico più elevato rispetto alle altre persone; a maggior ragione non è conveniente consumare una quantità di alimenti relativamente grande in un unico pasto. Inoltre, il podista non vuole appesantirsi inutilmente e ha invece bisogno di energie fresche, provenienti dai cibi. Di qualunque categoria sia, quindi, farà possibilmente 3 pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e 2 piccoli pasti intermedi (a metà mattina e a metà pomeriggio).

Poiché è corretto concedere alcune ore di assoluto riposo all’apparato digerente, vi dovrebbe essere un lungo intervallo, almeno una volta ogni giorno, anzi, ogni notte; pertanto, il pasto non dovrebbe essere consumato troppo tardi. In questo modo ci si garantisce anche un sano appetito per la prima colazione.

La mezza maratona (21.095 km) e la Maratona (km. 42.195), sono il simbolo dello sport di resistenza e causa di sfinimento completo, collassi e abbandono della gara, il motivo è l’ipoglicemia, quando il nostro organismo arriva in pratica a esaurire, in uno sforzo prolungato, tutte le scorte di carboidrati (glucosio trasformato in glicogeno e accumulato nei muscoli e nel fegato). Ora il podista ben allenato riesce a costruire delle scorte notevoli di glicogeno, sia nel fegato, sia nei muscoli. Di particolare aiuto è il fatto che si sviluppano, secondo l’allenamento, dei muscoli specifici che costituiscono scorte personali; d’altra parte, il fatto che le scorte di glicogeno delle gambe non possono essere trasferite, in caso di bisogno, alle braccia, vincola il podista entro certi limiti, al suo tipo di allenamento. In ogni caso, chi è bene allenato riesce ad attingere con maggiore facilità alle proprie riserve, utilizzandole quindi al meglio, durante la Maratona, ricorrendo anche agli acidi grassi per conservare una parte di glicogeno per lo sforzo finale. Il podista, per aumentare le scorte, utilizza un carico maggiore nell’ultima settimana, mangiando una quantità di carboidrati complessi: frutta, verdura e cereali, anche integrali. La dieta ideale per un podista che in media corre 30-50 km alla settimana dovrebbe contenere 50% di carboidrati, il 30% di grassi e il 20% di proteine. I podisti che corrono un alto chilometraggio, più

di 100 km alla settimana, hanno bisogno di 1000 calorie in più al giorno, suddivise in queste percentuali: 70% carboidrati, 20 % grassi e 10% proteine. Per affrontare la Maratona l'organismo ha bisogno di carboidrati complessi, quindi mangiare con moderazione e mangiare ciò a cui siete abituati, purché sia nutriente.

Il podista in trasferta deve tenere conto delle variazioni climatiche e ambientali: infatti, lontano dal suo ambiente abituale, può accusare leggere variazioni nelle esigenze alimentari. Tra i fattori da mettere in conto ci sono quelli ambientali come il caldo, il freddo, l'alta quota e quelli stagionali e d'orario (per esempio il fuso orario, che alla Maratona di New York è di sei ore). In un clima più caldo rispetto a quello abituale si dovrà provvedere soprattutto a un corretto apporto idrico ed elettrolitico. Il freddo estremo può essere compensato con un'assunzione leggermente aumentata di lipidi.

Il podista agonistico non ha bisogno di alcuna dieta speciale, ma solamente di una dieta salutare basata su una sana alimentazione. Il cibo è una sorgente di sostanze nutrienti. Una adeguata alimentazione è composta dalle sostanze nutrienti essenziali, carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali e acqua, che vengono consumati e assorbiti al fine di mantenere una buona salute. Fondamentale è sapere che le necessità di un podista non sono molto diverse da quelle delle altre persone, sebbene i podisti, effettuando uno sforzo fisico notevole, possano avere bisogno di introdurre più calorie e carboidrati. Quando si corre con elevate temperature, si devono fare alcune modifiche importanti per mantenere l'equilibrio idrico-salino. Alcune modifiche alimentari sono, inoltre, consigliate durante l'ultima settimana prima di una Maratona. Generalmente, il podista dovrebbe togliere dalla sua dieta i grassi saturi, l'eccesso di proteine, l'eccesso di zucchero e i cibi molto elaborati.

L'alimentazione va impostata con volontà e consapevolezza; mi limito alle affermazioni fondamentali:

La dieta deve comportare un equilibrato e distribuito impiego di tutti gli elementi nutritivi.

Il numero dei pasti non deve mai essere ridotto al pranzo o alla cena, con una prima colazione spesso inesistente, ma portato a cinque. Ecco alcuni esempi:

**Prima Colazione abbondante:** frutta fresca di stagione; fiocchi di cereali con latte, frutta secca e semi oleosi; latte fresco; pane integrale con ricotta o altri formaggi. Thè, succhi o spremute, crackas, biscotti.

**Spuntino a metà mattina:** latte fresco con biscotti integrali; thé, frutta fresca di stagione; fette biscottate con miele.

**Pranzo leggero:** abbondante piatto di verdure crude miste; una portata di pasta asciutta condita con olio extravergine crudo e molte verdure; un piatto di leguminose a piacere, con pane integrale. Niente antipasto.

**Merenda nel tardo pomeriggio: come il mattino:** frutta fresca o succo di frutta ; yogurt naturale; pane integrale o simili, con miele, o marmellata dolcificata con miele.

**Cena: più abbondante del pranzo:** verdure crude o frutta fresca; minestrone; pesce; abbondanti verdure di contorno, crude o cotte oppure verdure crude con sformato di patate con formaggio e verdure cotte. La cena deve essere consumata lontana almeno due ore dall'inizio del riposo notturno.

Adeguarsi alla dieta stabilita in modo graduale e, nello stilarela, rispettare sempre il gusto personale.

Ad interpretazione orientativa e sempre personale, si propone la seguente tabella. Essa è prevista per un podista giovane, con un netto impegno di allenamento di cinque volte la settimana ed un'esigenza quindi di circa 3.000 – 3.500 calorie così ripartibili: proteine 50%, assunte con gli alimenti di origine animale che hanno valore biologico maggiore sia in quelle di origine vegetale. Lipidi 40%, o grassi saturi (burro, lardo, strutto), monoinsaturi come l'olio d'oliva assunti con alimenti con funzione strutturale, di riserve energetiche e di trasporto delle vitamine. Carboidrati 70%, o zuccheri o glucidi, sono nutrienti di estrema importanza per podisti in quanto rappresentano la principale fonte energetica. I carboidrati assunti con alimenti vengono depositati prevalentemente a livello epatico e muscolare in forma di glicogeno. Durante la corsa il glicogeno muscolare viene metabolizzato con produzione di gran parte dell'energia necessaria alla contrazione muscolare.

Una dieta equilibrata relativamente all'apporto di glucidi, sarà dunque di estrema importanza per garantire un buon rendimento in allenamento ed in competizione e per prevenire l'eventuale utilizzo delle proteine a scopo energetico ed il conseguente catabolismo muscolare.

Nell'ultima settimana prima della Maratona, l'approccio alla dieta deve essere simile a quello utilizzato nel programma di allenamento, senza variazioni drastiche che possano disturbare il vostro equilibrio. Probabilmente avrete seguito una dieta sana e ricca di carboidrati per tutto il periodo della preparazione, la vostra base nutrizionale

è ormai solida. In questi ultimi giorni, non cambiate in modo significativo il modo in cui mangiate, ma concentratevi piuttosto sulle scorte di carboidrati e sull'equilibrio generale della dieta.

Eccovi, giorno per giorno, la guida alla nutrizione dell'ultima settimana.

**Domenica.** Il modo migliore per effettuare la carica consiste nel continuare a seguire una dieta basata sui carboidrati, in modo da accumulare queste sostanze nei muscoli. Non temete di aumentare di peso per via del fatto che al momento correte di meno. Anzi, dovrete aumentare di peso, poiché questo indica che i muscoli sono carichi di glicogeno. Nella settimana precedente la Maratona aspettatevi di aumentare di uno o 2 kg. In gran parte acqua, che utilizzerete durante la corsa. Continuate a seguire la vostra dieta, basata su una percentuale di carboidrati del 60 – 70%.

**Lunedì.** Dato che correte di meno, il vostro sistema potrebbe “ostruirsi” un po’. Se ciò dovesse accadere, mangiate più cibi ricchi di fibra: cereali con crusca a colazione, pane integrale, frutta e verdura. Non esagerate perché rischiate la diarrea.

Al contrario, se a causarvi una diarrea è la tensione nervosa in previsione della Maratona, riducete il consumo di frutta e verdura, optando per integratori e bevande ai carboidrati. Attenzione: se non avete mai provato prima questi prodotti, non fateli ora. Quindi, continuate a mangiare come durante la preparazione della Maratona.

**Martedì.** I carboidrati costituiscono la base della dieta, ma ricordate che anche le proteine sono importanti per sviluppare, proteggere e riparare i muscoli. Dato che l'organismo non è in grado di immagazzinare le proteine in eccesso come è invece possibile fare per carboidrati e grassi, occorre consumarle tutti i giorni.

Le fonti migliori sono il latte magro o scremato, pesce, pollame, carni magre e legumi. Le proteine di origine vegetale contengono inoltre molti carboidrati e fibre.

**Mercoledì.** Il vostro appetito sarà probabilmente diminuito, e forse vi state chiedendo quanto dovrete mangiare. Un buon obiettivo per il maratoneta è il consumo di carboidrati, oltre al giusto apporto proteico e lipidico, tanto da soddisfare il vostro appetito. Quindi mangiate normalmente: è la scelta dipende dal livello di allenamento.

**Giovedì.** Assicuratevi di bere molti liquidi in questa ultima settimana. In un certo senso, è come se dovrete fare la ricarica dei fluidi, dato che l'acqua viene immagazzinata nei muscoli insieme al glicogeno. Non limitatevi all'acqua: variate il consumo di liquidi con bevande sportive e succhi di frutta, caffè e thé decaffeinati, frutta. Se non lo avete già fatto, provate le bevande sportive che verranno messe a

diposizione durante la Maratona. Invece di contare i bicchieri d'acqua, bevete fino al punto che le vostre urine saranno trasparenti ed abbondanti. Puntate ad urinare ogni 3-4 ore.

**Venerdì.** Prima della Maratona, molti podisti sono tentati di mangiare qualcosa di speciale o diverso prima della Maratona, cose come ginseng, polline, vitamine ed altre sostanze cosiddette energetiche. Lasciate perdere: le energie vengono dai carboidrati e dai cibi che contengono calorie, non da pillole e pozioni. L'energia migliore viene dai cibi integrali che fanno parte di una buona dieta, non certo da soluzioni degli ultimi tre giorni. Non cercate di fare il pieno di vitamine o di altre sostanze che promettono chissà cosa. Attenetevi ai vostri cibi ed al regime integrativo che avete utilizzato nel periodo della preparazione.

**Sabato.** Se avete fatto lo scarico e vi siete riposati ed avete mangiato bene durante gli ultimi dieci giorni, non avete bisogno di un ultimo pasto abbondante prima della Maratona, perché i vostri muscoli dovrebbero essere già saturi di carboidrati. Dovrete tuttavia continuare a consumare pasti ricchi di carboidrati. Pianificare il pasto più abbondante per mezzogiorno, in modo da lasciare al nutrimento il tempo di entrare in circolo nell'organismo.

Ancora più importante è assicurarsi che sia la mente ad essere ben nutrita durante la Maratona, mantenendo ricche le scorte di glicogeno epatico, che stimola la concentrazione di zuccheri nel sangue, fonte di energia stabile per il cervello. Dato che il fegato di notte perde facilmente parte delle scorte di glicogeno, fate uno spuntino abbondante alla sera, specie se non tollerate bene il cibo subito prima della gara. Godetevi un buon pranzo ricco di carboidrati scegliendo tra i vostri cibi preferiti e fate uno spuntino prima di andare a letto.

**Domenica. Il giorno della Maratona.** Se il vostro apparato digerente lo tollera bene, fate colazione con cibi facilmente digeribili, come pane bianco, barrette energetiche, fiocchi di avena o una bevanda sportiva. A prescindere dal consumo di carboidrati, bevete comunque molta acqua. E' inoltre importante mantenere le scorte di fluidi e carboidrati anche durante la maratona. Per i carboidrati potete scegliere tra bevande sportive, succhi diluiti, uvetta, caramelle dure e integratori di carboidrati. Attenzione: prima e durante la gara non provate niente che non abbiate provato prima. Bisogna assolutamente prevenire la disidratazione bevendo molta acqua o bevande sportive ogni tre, quattro chilometri durante la maratona. Per mantenere elevati gli zuccheri, cercate di consumare da 200 a 300 calorie in carboidrati ogni ora, dopo la prima ora di corsa.

## **Il Peso corporeo e la corretta alimentazione del Podista**

Il peso corporeo è dato dalla somma delle componenti dell'organismo (muscolo, tessuto adiposo, ossa, acqua nei suoi diversi compartimenti e tessuti che costituiscono i vari organi e apparati).

L'eccesso di peso corporeo può essere dovuto ad un aumento dell'acqua corporea o della massa muscolare, ma nella grande maggioranza di casi è dovuto ad un aumento del tessuto adiposo (del grasso di deposito). La perdita di peso può avvenire attraverso la riduzione di ognuna delle componenti suddette, ma in realtà l'obiettivo auspicabile è la riduzione del solo tessuto adiposo. In altre parole, quando si vuole ridurre il sovrappeso è bene, sia dal punto di vista estetico che della salute, che ciò avvenga a scapito del grasso corporeo e non della massa magra.

L'unico sistema, non farmacologico, in grado di ridurre il grasso di deposito consiste nel costringere l'organismo ad utilizzarlo a scopo energetico creando un deficit calorico. Questo si può ottenere riducendo o razionalizzando l'apporto calorico o incrementando la spesa energetica.

Una volta definiti i punti cardine di una corretta alimentazione è necessario definire alcune linee guida per una vita sana e una corretta alimentazione.

## Le armi mentali del Podista

Gli ultimi passi verso **la Maratona**, sono accompagnati dalle vostre **armi Mentali** che sono: fiducia in voi stessi, coraggio e concentrazione.

**Sicurezza.** Uno degli obiettivi più importanti nella preparazione mentale del podista alla Maratona è quello di stabilire una vera fiducia in se stessi, basata sulla conoscenza degli elementi di cui si ha il controllo, su chi realmente siete e sulle prestazioni di cui si è capaci. Non potete certo controllare le condizioni atmosferiche, né essere sicuri di mantenere determinati tempi, ma sarete voi a decidere se correre o meno al meglio delle vostre capacità. La vera fiducia in voi stessi nasce dal sapere che, a prescindere dal risultato, farete comunque del vostro meglio. Per rinforzarla, pensate agli allenamenti e ai successi che avete fatto e conseguito in passato. La vostra sicurezza aumenterà anche se conoscete già il percorso della Maratona. Provate a percorrerlo in auto, se vi è possibile. Eliminare le incognite offre un notevole vantaggio emotivo. Ricordatevi dei successi podistici che avete ottenuto in passato. Stringetevi ai vostri sentimenti di orgoglio ed entusiasmo, e ricordate che potreste anche non ottenere i risultati che desiderate, ma che correrete comunque per divertimento e arriverete al traguardo come i campioni.

**Coraggio.** La vostra preparazione è ormai al completo. Tenetevi pronti a correre, passo dopo passo, e lasciate libero il corpo di fare tutto ciò per cui è stato allenato. Riflettete per qualche minuto e meditate su quanto siate in forma ed in buona salute. Vivete intensamente la gioia, l'orgoglio e la soddisfazione di aver portato a termine la preparazione. Questa è già di per sé una vittoria da celebrare. Ricordate a voi stessi che la vostra missione consiste semplicemente nel correre al meglio delle vostre possibilità, e non nel farvi ossessionare dal risultato. Concentratevi sulla corsa un chilometro dopo l'altro. Pensate che "ciò che è morbido è anche forte". Questo vi rammenterà di correre in modo fluido, senza spingere. Correte con intelligenza, non solo con forza. La meditazione permette prestazioni eccezionali.

**Distacco.** Distaccandovi dal risultato finale della Maratona ed abbandonando l'ansia da prestazione sarete più rilassati e pieni di energie di cui non sospettavate l'esistenza. Concentratevi sul divertimento, l'entusiasmo della corsa in sé, di quanto amate correre e di quanto siete fortunati ad essere forti, sani ed in forma abbastanza da partecipare ad una Maratona. Non smettete di tenere anche al risultato, ma evitate di valutare voi stessi solo in base alle prestazioni.

Lasciandovi andare potrete ritrovare la libertà di correre senza inibizioni, e cioè come ogni podista dovrebbe fare. Immaginatevi voi stessi nel giorno della gara, pronti a trarre piacere e divertimento dalla corsa. Sentite la passione per la Maratona.

**Concentrazione.** Pur restando distaccati dall'idea del risultato finale, è importante mantenere la concentrazione durante la Maratona. Ciò non vuol dire tuttavia pensare costantemente a quanti chilometri restano da percorrere. Concentratevi sui momenti, pensando alla tecnica di corsa, alla falcata, alla respirazione ed al ritmo, passo dopo



passo. In altre parole, non correte per 42 chilometri, ma per un chilometro 42 volte. In questo modo potrete mantenervi concentrati e rilassati al tempo stesso. Tuttavia quando tendete a divagare con la mente è bene mantenere dei punti di riferimento per ritrovare la concentrazione. Durante la Maratona, pensate solo a come mantenere la concentrazione durante la gara. Alcuni podisti del Running Center Club Torino utilizzano un ritmo cadenzato per controllare il passo, altri controllano la tecnica ad ogni chilometro. Pensate al motivo per cui state correndo la Maratona di Torino, ed alla gioia della corsa.

**Meditazione.** Per correre come campioni ben allenati, dovrete accettare dei rischi. Accelerare o mantenere il ritmo di un altro concorrente durante la Maratona può avere effetti negativi, ma d'altra parte potrebbe anche regalarvi la vostra prestazione migliore, non lo scoprirete mai se non siete disposti a correre dei rischi. Decidete il giorno della Maratona se e quali rischi calcolati vorrete correre durante la gara. Se si presentano dei problemi, potrete imparare dall'esperienza e migliorare. Ricordate che i migliori podisti hanno sempre il coraggio di sbagliare.

**Adattamento.** La capacità di adattarsi ai cambiamenti inevitabili è essenziale in un evento come la Maratona e richiede cambiamenti specifici nell'atteggiamento, nell'approccio e nella strategia da adottare. C'è sempre il rischio di ammalarsi o di avere problemi muscolari, o di trovare il vento contrario, la pioggia o un caldo insopportabile. Potrete avere un notevole vantaggio psicologico se resterete flessibili, accettando le situazioni che vi si proporranno man mano. Resistere all'inevitabile crea tensioni che inibiscono le prestazioni. Provate ad immaginare ora ciò che potrebbe accadere durante la Maratona: venti contrari, pioggia, caldo, freddo, ecc.. Immaginate come reagirete per superare i problemi, adattandovi in modo positivo.

**Controllo.** Il giorno della Maratona, probabilmente sarete tesi o ansiosi, ed avrete paura di trascurare qualche dettaglio importante. L'ansia può essere aggravata dagli amici, i familiari o gli amici podisti del club o gli altri concorrenti. In ogni caso, è utile saper regolare l'eccitazione raggiungendo uno stato di "entusiasmo contenuto". Un modo per mettere le briglie alle vostre energie consiste nell'eseguire azioni a cui siete abituati la sera prima della Maratona. Il senso di familiarità legato alle abitudini combatte l'ansia, migliorando la concentrazione. Stilare una lista di tutto ciò che dovete fare: mettere la sveglia, fare il pieno di benzina, mettere insieme gli indumenti di cui avrete bisogno, appuntare il numero di gara sulla canottiera, mettere in borsa vasellina, bevande sportive collaudate e personalizzate, scarpette ed un pasto pre-maratona che avrete preparato. Controllando questi dettagli potrete concentrarvi meglio su voi stessi.

## **Pro e contro il Podismo Agonistico**

Nell'attività podistica agonistica, il podista è alla continua ricerca della prestazione migliore. Per raggiungere tale obiettivo, deve misurarsi con gli avversari e, principalmente, con se stesso. E' la ricerca del successo, della compensazione, del benessere fisico, della socializzazione, a spingere coloro che si sono avvicinati al podismo a livello amatoriale, verso l'attività agonistica. La pratica podistica agonistica produce molti benefici tra i quali l'incremento della fiducia in se stessi. Da un lato l'attività agonistica svolge una funzione altamente positiva, dall'altra presenta elementi essenziali che la caratterizzano : l'aggressività, è un'energia umana naturale, necessaria per ogni realizzazione concreta ma suscettibile, in teoria, di degenerare in senso asociale. Il podismo garantisce la canalizzazione di tale energia, solo potenzialmente pericolosa, in schemi controllati e soltanto vantaggiosi. L'aggressività, dunque, è intrinseca all'essere umano, è può essere connotata positivamente o negativamente, secondo le situazioni sociali in cui si manifesta. In ambito podistico, se modulata e riconosciuta, nel rispetto delle regole e dei regolamenti, l'aggressività permette al podista di scaricare tensioni e conflitti interni, a lungo repressi. In questa concezione appare centrale la capacità dell'Io di tollerare e negoziare l'angoscia. Questo ci riconosce la psicologia come scienza applicata al podismo.

Il podista, nel corso delle gare e della Maratona non sempre, però, è in grado di riconoscere e modulare le proprie spinte aggressive, contenendole e incanalandole, positivamente, verso la vittoria finale o il proprio primato personale. Molte volte, infatti, l'aggressività viene rivolta contro se stessi attraverso modalità quali impossibilità di vincere, errori ripetuti nei momenti salienti della gara, desiderio di ottenere immediatamente il primato personale, incapacità di "pensare" ad una tattica di gara, infortuni muscolari, sentimenti di colpa. La competizione trova la sua essenza nel confronto con gli altri podisti e nella valutazione delle proprie capacità e attraverso la "sfida" e il confronto. Ogni podista, nel corso della sua attività agonistica, si trova a dover affrontare momenti difficili, periodi di crisi o situazioni di esaltazione e di benessere. Le avversità incontrate nell'attività podistica, anche se all'apparenza insormontabili, permettono al podista di entrare in contatto con i propri limiti e con le proprie potenzialità, spingendolo a sviluppare capacità nuove e schemi mentali prima poco utilizzati. La flessibilità, la volontà, il desiderio di superarsi e di superare l'avversario permettono di implementare la stima e la fiducia in se stessi. La prestazione di un podista può, però, venire condizionata da requisiti tecnici e psicologici. La gara, infatti, è il punto d'arrivo, la verifica e il controllo tra potenzialità e capacità che si esprimono in quel momento. Non sempre, infatti, chi vince è il podista migliore o più forte in senso assoluto, ma è quello che ha saputo

orientare e distribuire meglio le sue risorse. Sentimenti di inferiorità, ansia da prestazione possono dare origine a difficoltà, impedimenti, abbandoni dell'attività podistica agonistica. L'ansia può dare origine ad atteggiamenti negativi che non permettono la resa ottimale del podista e tendono ad aumentare la frustrazione e il senso di inferiorità. Attraverso l'allenamento controllato dal Coach e l'utilizzo di tecniche mentali, è possibile implementare le capacità di controllo mentale e modificare alcuni atteggiamenti scarsamente efficaci: è questo l'aiuto e la spiegazione che ci da la psicologia come scienza applicata al podismo.

## La Resilienza del Podista

Si definisce resilienza la capacità di resistere alle frustrazioni dell'allenamento, allo stress delle gare e, in generale, alle difficoltà della vita. Tale capacità permette di elaborare risposte di adattamento adeguate e flessibili a situazioni nuove o vissute come tali, in particolare se traumatiche. In questa prospettiva, la resilienza si configura come un processo che permette la ripresa di un sano sviluppo dopo un evento traumatico e nonostante la presenza di situazioni sfavorevoli. Possiamo affermare che la resilienza rappresenta per la psiche quello che il sistema immunitario è per il corpo: un efficace sistema di difesa. In generale, il podista resiliente possiede le seguenti caratteristiche: attitudine a orientarsi verso l'allenamento, invece che ripiegarsi su se stesso; capacità di attribuire significati nuovi alla corsa; propensione a ricercare strategie creative di fronte alle difficoltà.

I fattori proattivi comprendono tre dimensioni: dimensione biologica (risorsa della personalità), dimensione psicologica (esperienza di attaccamento sicuro, autostima e autoefficacia, attitudine ad apprendere dall'esperienza), dimensione sociologica (importanza delle relazioni familiari, amicali, presenza di rete di relazioni formali e informali nel club podistico).

Il sintesi, il podista resiliente tende ad affrontare i problemi in modo costruttivo e non subisce gli avvenimenti lasciandosi condizionare dall'ambiente e dalle esperienze vissute nel passato. Promuovono la resilienza diversi fattori che si basano su stile di vita sano ed educativo tale da favorire la stima di sé, allenarsi bene seguito da un allenatore, la curiosità di apprendere dall'esperienza, lasciando spazio al cambiamento nella consapevolezza di essere protetto. Essere un podista resiliente non significa essere invincibile e infallibile, ma essere duttili e flessibili, accettando di sbagliare con la coscienza di poter rivedere e correggere le proprie azioni ed i propri allenamenti. Essere forti non significa non avere limiti podistici, bensì essere in grado di accettarli con equilibrio e allenarsi bene con divertimento integrandoli nel sé e nella propria vita podistica. E' possibile accrescere la resilienza sia individualmente sia rispetto al gruppo, con un allenamento personalizzato. In quest'ottica assume una particolare importanza il ruolo del Trainer. Per un podista principiante avere accanto un Trainer che sa accettarlo e valorizzarlo, significa acquisire un livello di preparazione e autostima sufficientemente solido da affrontare con fiducia le avversità che si presentano nel corso della vita podistica. Poter avere a disposizione una persona esterna alla famiglia con la quale confrontarsi e riflettere, ragionare, discutere in modo equilibrato, significa acquisire una capacità di analisi che favorisce la crescita personale e podistica ed aumenta l'autonomia di giudizio.

Se tiene conto delle caratteristiche individuali di ogni podista, un bravo Trainer ha, dunque, la possibilità di far emergere le potenzialità di ognuno dei podisti iscritti al club; questo, però, comporta l'assunzione di una grande responsabilità perché l'esperienza dei podisti è fortemente influenzata dalla personalità del Trainer e, soprattutto, dalle sue capacità relazionali, prima ancora di quelle tecniche. Il Trainer viene facilmente eletto a modello di identificazione dai suoi podisti perché possiede molte caratteristiche che lo rendono idoneo a questo ruolo; infatti, è un adulto che appartiene ad un contesto extrafamiliare, che ha qualcosa da insegnare di importante, che condivide con loro le ore di allenamento, che esalta successi e rielabora con loro gli insuccessi podistici.

Questo processo di identificazione tende a far sì che il podista principiante o giovane, che ha ancora una precaria identità ed è ancora dipendente dalle considerazioni e dai riscontri dei podisti più esperti di riferimento, possa rinforzare la propria autostima sulla base della fiducia su di lui risposta.

Quello che pensa e afferma il Trainer può determinare l'immagine che il podista costruisce di sé.

## **I Cento mali del Podista**

Infortuni e stress. Le moderne gare di podismo richiedono allenamenti sempre più impegnativi per raggiungere elevati livelli di performance e, quindi, s'impongono ai podisti sforzi progressivamente maggiori, a carico di tutto l'apparato locomotore.

La corsa prolungata, se non c'è un allenamento programmato e scrupoloso, può dare origine a fastidiose problematiche, specialmente da sovraccarico funzionale cronico, problemi sulla struttura muscolo-scheletrica, porta a mal allineamenti, squilibri e difetti posturali.

Un'altra fase delicata sarà al ritorno all'allenamento dopo un infortunio muscolare. Esso dovrà essere graduale e modulato nel tempo. Poi il carico aumenterà progressivamente, in funzione delle sensazioni del podista e del programma stabilito.

Le origini dei cento mali del Podista possono derivare dall'utilizzo di scarpe inadatte, allenamento troppo impegnativo o precoce, allenamento senza adeguato riscaldamento, allenamento con muscoli dolenti o stirati, sovrallenamento, troppe gare una di seguito all'altra, difettosa azione meccanica nel correre o nel camminare, errori di tecnica di corsa, mancanza di forza e flessibilità equilibrata fra muscoli agonisti e antagonisti, iperusura e sforzo eccessivo. Oppure errata programmazione, mancanza di correzione di una meccanica scorretta, sottovalutazione di piccoli dolori muscolo-legamentosi o articolari che il podista manifesta. Oppure temperatura esterna troppo bassa, terreno accidentato o scarpe usurate eccessivamente.

Un podista che prepara le Maratone ha, come abbiamo visto, ad ogni allenamento una grossa quantità di chilometri e di microtraumi, da far digerire al proprio apparato fisico. Può capitare che questi microtraumi per una serie di cause, possano portare il podista a dover ricorrere al riposo e alle cure mediche. Allenarsi ugualmente può voler dire aggravare i problemi o crearne di nuovi per una non corretta distribuzione dei carichi e dover poi smettere per un lungo tempo di allenarsi.

La fase più delicata sarà, comunque, il ritorno all'allenamento del podista infortunato. Esso dovrà essere graduale e modulato nel tempo. E per prevenire i cento mali del Podista, l'allenamento più efficace è la prevenzione. Carichi di lavoro adeguati durante gli allenamenti, programmi di potenziamento muscolare che mantengano sempre un giusto equilibrio tra il compartimento dei muscoli addominali e quello dei muscoli dorso-lombari, l'esecuzione di esercizi di "scarico" della colonna vertebrale alla fine di ogni allenamento, sono sicuramente i mezzi migliori per prevenire l'insorgenza delle sindromi dei cento mali del Podista che limitano decisamente le performance per periodi di tempo che possono essere anche molto lunghi.

## Programma annuale di allenamento

Prima di parlare dei vari tipi di allenamento, bisogna introdurre alcuni concetti essenziali che, messi insieme, costituiscono il mosaico della preparazione del podista. Egli deve proporsi, nell'arco della sua evoluzione, sostanzialmente tre obiettivi, nel senso che la sua preparazione sarà rivolta a tre aspetti:

- a) **Aspetto funzionale:** per il miglioramento delle qualità prevalentemente organiche (capacità aerobica e anaerobica lattacida), delle qualità prevalentemente muscolari (forza, ampiezza articolare ed estensibilità muscolare) e delle qualità prevalentemente neuro-muscolari (velocità e coordinazione); in sintesi, per spostare il limite personale di resistenza sulla distanza specifica di gara.
- b) **Aspetto tecnico:** per migliorare il rendimento, attraverso la cura dell'esecuzione tecnica del gesto "corsa", e raggiungere un razionale e più economico sfruttamento dell'energia erogata. Si sa con certezza che una buona tecnica permette di estrinsecare al massimo grado le capacità funzionali accresciute con idonee pratiche.
- c) **Aspetto tattico:** inscindibile dall'evoluzione e dalla maturità psicologica del podista è interessante sia la capacità di distribuire saggiamente le proprie forze, sia la capacità di fare, nel corso della competizione, scelte oculate e decisive ai fini del raggiungimento di una prestazione.

E' chiaro che i tre aspetti sono strettamente correlati e influenzati, sia pure con diversa accentuazione, da tutte le metodiche e tutti i sistemi di allenamento.

Lo scopo di quest'ultimo, opportunamente distribuito nell'arco della carriera, sarà quello di incrementare il più possibile le qualità sopra accennate e di contribuire alla maturità tecnico-tattica del podista, creando nell'organismo gli adattamenti indispensabili per migliorare le prestazioni sulle distanze specifiche di gara, al massimo punto consentito dalla dotazione strutturale (psicofisica) del podista.

Dal podista dei diecimila al maratoneta, esiste un comune denominatore tra le varie metodiche di allenamento, all'interno delle quali c'è un buon margine per dosare le distanze, intensità e recuperi a seconda delle specifiche esigenze.

Ogni metodica ha un suo proprio significato fisiologico che ne giustifica l'inserimento nel programma annuale. La successione nei vari periodi dei metodi di allenamento è valida sia per un podista principiante, sia per uno a livelli di alta

competizione. Per questi ultimi, è maggiorata la dose di allenamento, sia in senso qualitativo che quantitativo. E' proprio di questi ultimi che intendo parlare.

Tuttavia, le varie metodiche di allenamento durante l'anno non vengono mai abbandonate completamente. Nel programma mensile del piano di allenamento, esse, a scopo di richiamo o di mantenimento del livello di condizionamento raggiunto, compaiono sempre, anche se in forma ridotta. Ad esempio, la corsa lunga e lenta, che è tipica della prima fase della preparazione (invernale), viene praticata almeno una volta ogni tre settimane, anche nel periodo agonistico.

Tracciando un programma annuale di allenamento da dicembre a novembre, considerando l'attuale disposizione del periodo agonistico (da marzo a novembre) nel calendario italiano delle mezze e delle Maratone, dobbiamo dividere la preparazione in tre grossi periodi:

- 1 – Periodo invernale (dicembre – febbraio)
- 2 – Periodo agonistico ( marzo – giugno)
- 3 – Secondo Periodo agonistico (settembre – ottobre – novembre)

Questi tre periodi sono seguiti da un periodo di transizione e di recupero dopo le gare.

Nell'ambito di questi tre periodi, si distribuiranno e doseranno la quantità e l'intensità dei vari tipi di allenamento, opportunamente collegati agli elementi che sono alla base della preparazione del podista.



## Periodo invernale

Come in tutte le specialità dell'atletica leggera e del podismo, il periodo invernale, da fine novembre a marzo, occupa gran parte della preparazione globale del podista. Esso rappresenta il periodo più importante, da cui dipendono poi i risultati e i miglioramenti nella Maratona. E' sui lavori condotti in questo periodo, che vengono inseriti i lavori specifici, dei periodi più avanzati. Scopo di questo periodo dell'allenamento, è quello di migliorare la capacità aerobica ed innalzare il proprio livello di steady-state. Le corse in steady-state permettono la massima utilizzazione dell'O<sub>2</sub>, aumentando la capillarizzazione dei muscoli, permettendo un afflusso di sangue fin nei più nascosti capillari, che prima dell'allenamento di corsa lenta lunga, rimanevano chiusi.

Quindi, in tale periodo, si cerca l'aumento dell'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio dato dai seguenti fattori:

- Capillarizzazione
- Dilatazione tonogena del muscolo cardio
- Aumento del volume pulsatorio
- Aumento del volume del sangue e variazioni chimiche dello stesso
- Maggiore apporto e migliore utilizzazione dell'ossigeno
- Accresciuta funzionalità dell'apparato respiratorio polmonare

Inoltre, le modificazioni strutturali, a livello dei sistemi cellulari deputati alla produzione energetica, sono:

- L'aumento del numero di mitocondri
- L'aumento della grandezza dei mitocondri

I lavori finalizzati allo sviluppo della capacità aerobica, devono quindi avere intensità moderata (frequenza cardiaca tra i 130 e 150).

Schematizzando la preparazione invernale in diversi sottoperiodi, si ha l'avvicendamento di un certo tipo di lavoro specifico ad un altro. Quindi, nel periodo che va da novembre a marzo, nei metodi di allenamento, si ricercano i seguenti obiettivi:

- Condizionamento (corsa di durata o corsa lunga lenta per i maratoneti)
- Incremento organico (lunghe variazioni di ritmo, corto veloce e medio veloce)
- Incremento muscolare (potenziamento con la corsa in salita)

## **Il potenziamento con la corsa in salita del podista**

La corsa in salita è una strategia di allenamento per migliorare la resistenza e serve per la prevenzione degli infortuni, perché in salita si riduce il rischio di traumi connessi al movimento ripetitivo del podista. Per ottenere i migliori risultati conviene che la pendenza non superi il 7%: una pendenza maggiore obbliga a rallentare eccessivamente l'andatura, cosa che contrasta l'obiettivo e la capacità di sprint. Con otto sedute nel periodo dicembre-gennaio, una sola sessione per settimana aumenta la potenza sia della resistenza che della velocità.

Correndo in salita si potenziano i gruppi muscolari degli arti inferiori impegnati negli scatti di 200 metri sulla collina di viale Crivelli nel parco del Valentino. Correre contro la forza di gravità rafforza la muscolatura, incrementando potenza e velocità, che il maratoneta utilizza tra il trentaduesimo ed il quarantaduesimo chilometro. Ciò contribuisce a migliorare il VO<sub>2</sub>.

Io, come trainer, per i miei allievi podisti ho scelto un percorso in salita di lunghezza di 200 metri, con pendenza non superiore al 7%: sotto il profilo psicologico è importante vedere la cima della collina dal basso. Si parte con 8 ripetute la prima settimana per arrivare a 20 ripetute l'ottava settimana. Il busto si protende spontaneamente in avanti dal 2 al 4%, e ciò è fondamentale per un buon scatto di velocità. Le ginocchia devono alzarsi un po' più del solito e le oscillazioni delle braccia vanno intensificate per acquistare maggiore slancio e potenza. Questo tipo di allenamento implica per i podisti un notevole impegno fisico. Si esegue il maggior numero possibile di ripetizione in salita (n. 20), recuperando dopo ciascuna di esse con una corsa lenta e prudente in discesa, per poi ripartire.

L'obiettivo fisiologico è quello di migliorare l'incremento della forza muscolare, molto utile nelle parti finali di una lunga come la Maratona.

Il Running Center Club Torino prevede un'adeguata fase di riscaldamento di 5 km, l'esecuzione di 20 volte il tratto di via Crivelli di 200 metri una evidente seduta tecnica, sotto l'osservazione dell'allenatore per dare indicazioni di massima sull'assetto di corsa. Una volta terminate le salite, trasformiamo le sensazioni di maggiore spinta con un chilometro corso forte in pianura all'85%.

## Condizionamento organico del Podista

Il condizionamento organico è la prima pietra che si posa per la costruzione del podista. Condizionare l'organismo vuol dire costruire le premesse fondamentali per impiantare le fasi successive, senza che l'organismo ne risenta negativamente. Mediante il condizionamento si fa in modo che il sistema organico, quello muscolare, quello articolare e quello nervoso del podista, si adeguino a sopportare un allenamento sempre più lungo ed intenso. In pratica, si tratta di compiere gradatamente due o tre ore di corsa lenta e continua (anche in due sedute giornaliere), ad un regime pulsatorio di circa 150 battiti al minuto, in steady-state, cioè in condizione di equilibrio di O<sub>2</sub> assorbito e di O<sub>2</sub> consumato, nelle ossidazioni producenti l'energia richiesta. In tale lavoro, poiché vi è modesta produzione di acido lattico, si favorisce la capillarizzazione muscolare e quindi un maggior apporto di O<sub>2</sub>. Tale corsa dovrebbe essere effettuata su terreni vari e soffici (prato, terreno sabbioso, spiaggia, bosco), svolta possibilmente in compagnia, per evitare la monotonia di un ritmo di corsa blando. La scelta del terreno è giustificata dal fatto che il podista, ad un ritmo blando e, quindi, spingendo poco a terra, può incorrere nell'errore di non impegnare sufficientemente l'arto portante. Per ovviare a questo inconveniente, basta scegliere un terreno soffice in modo che il podista sia inconsapevolmente obbligato a spingere, per sopperire alla mancanza di resistenza che la natura del terreno gli offre.

Il concetto fondamentale di questo primo periodo di allenamento è la gradualità del lavoro: correre progressivamente più a lungo, cioè aumentare costantemente e progressivamente il numero dei chilometri per abituare così l'organismo a sopportare un allenamento sempre più intenso.

Logicamente, il numero dei chilometri da percorrere giornalmente dipende dalla distanza di gara verso cui è impostata tutta la preparazione. In linea di massima, sempre parlando di un podista evoluto e di buon valore tecnico sui 5.000, 10.000 metri, Maratona e maratonina, i chilometri giornalieri si aggirano intorno ad una media di 20 – 25. Per questi podisti – atleti, la corsa di fondo occupa una parte molto rilevante nel periodo che va da novembre a febbraio; la sua importanza decresce successivamente, ma si mantiene alta anche durante il periodo delle competizioni, con un richiamo almeno ogni 7 – 10 giorni.

Dal punto di vista metodologico, si può osservare che molti podisti oggi giorno sono orientati verso la scelta di 2-3 velocità di corsa, sempre rientranti tra quelle in grado di consentire lo stato di equilibrio (steady-state). Per un podista, ad esempio, la cui massima velocità in condizione di equilibrio corrisponde a 4' per km., le altre velocità potrebbero essere a 4'15" e 4'30" per km.

E' chiaro che quando si correrà a 4' verranno percorsi un minor numero di chilometri di quanto si correrà a 4'15"; lo stesso dicasi per quando si correrà a 4'15" rispetto a quando si adotterà la velocità di 4'30" per km.

Ossia, man mano che diminuisce la velocità aumenta la distanza da percorrere. Tale tipo di lavoro, che comprende quasi tutto l'allenamento che va da novembre a gennaio inoltrato, viene effettuato anche in periodo preagonistico e agonistico, naturalmente su un numero inferiore di km, ed anche nella seduta precedente e successiva ad ogni allenamento impegnativo e dopo infortuni muscolari o malattie, per riprendere la preparazione gradualmente.

I risultati di questo tipo di lavoro sono:

- Diminuzione del fabbisogno di O<sub>2</sub>, a causa di un uso più efficiente dei muscoli.
- Aumento dell'assunzione di O<sub>2</sub> in periferia per la migliorata capacità del cuore di pompare sangue.
- Migliore utilizzazione delle riserve energetiche.
- Smaltimento più accelerato delle tossine della fatica.
- Aumento della resistenza organica e della capacità di recupero.

Quando un podista ha raggiunto uno stato di efficienza fisica tale da poter correre ininterrottamente per quel periodo di tempo precedentemente stabilito, allora vuol dire che ha raggiunto l'optimum del condizionamento ed è pronto a passare alla successiva fase della preparazione.

Più il podista è giovane, più il periodo di condizionamento muta, nella fisionomia e nella finalità. Si compierà sempre nella stagione invernale e servirà all'aumento della resistenza generale, essendo anche di valido aiuto alla costruzione muscolare e alla impostazione tecnica. Il tempo necessario, dunque, per condizionare un podista è soggettivo ed è subordinato a vari fattori, tra i quali:

- Il grado di evoluzione tecnica e fisiologica del podista.
- Il periodo di riposo dopo il quale il podista inizia la preparazione.
- Il numero degli allenamenti settimanali.
- Il lavoro precedentemente svolto e i risultati ottenuti.

**Incremento organico.** Sulla base di fondo acquisita si inseriscono gradatamente altri lavori, che contribuiscono a migliorare la resistenza aerobica.

Questi lavoro sono:

- a) Le lunghe variazioni di ritmo.
- b) Il corto – veloce.
- c) La corsa media
- d) Il fartlek.
- e) L'intervall – training. o le ripetute

### **a) Lunghe Variazioni di Ritmo**

Questo lavoro comincia ad essere inserito nel mese di febbraio, ma anche prima per i podisti evoluti, e rappresenta, quindi, un secondo stadio dell'adattamento del podista.

Metodologicamente, si tratta di effettuare, nell'ambito di una seduta di corsa continua, delle variazioni di velocità (da 1.000 a 4.000 m. in genere): tra una variazione e l'altra, il podista corre una corsa lenta o sta completamente fermo per circa 3 0 5 minuti.

E' sulla base di questi lavori che si possono effettuare gare di cross e preparare lavori più specifici con intensità più vicina a quella di competizione, abituando, quindi, muscolarmente e psicologicamente l'organismo ad impegni maggiori.

Un maratoneta può effettuare, in linea di massima, delle variazioni da 1.000 a 4.000 m., dando nel primo periodo la precedenza a quest'ultima distanza.

Col tempo, si può poi aumentare l'intensità e l'impegno di questo tipo di allenamento. Per esempio, facendo riferimento a delle variazioni di 3.000 e 2.000 m.

- Prima, aumentare il numero delle variazioni (da 3 a 6 volte i 3.000 e i 2.000 m.)
- Poi, accorciare progressivamente le fasi di corsa tra una variazione e l'altra (da 2.000 metri a 1.000 metri)
- Successivamente, aumentare la velocità delle variazioni (da 1.00 metri a 500 metri con aumento della velocità)

- Infine, accorciare la distanza della variazione di velocità con un ritmo più veloce di 5/10 secondi al km.

L'adattamento, a velocità maggiori deve, comunque, essere progressivo. E' da tener presente che, questo tipo di lavoro, non va confuso con il fartlek, che metodologicamente si presenta assai diverso.

Questi allenamenti si possono eseguire in pista, ma se si dispone di percorsi misurati come nel parco del Valentino al km 3, sarebbe preferibile correre in ambienti naturali (bosco di Stupinigi, parco del Valentino).

Una metodica diversa, ma riflettente in pieno lo spirito di questo tipo di allenamento, è quella che prevede variazioni di ritmo misurato in minuti di corsa a velocità ridotta, e di pausa, egualmente misurate in minuti. A questa metodica si ricorre, in particolar modo, quando si ha la possibilità di allenarsi, per esempio, nei boschi o nei parchi con percorsi misurati.

Dal 1989 mi sono "messo in proprio" fondando il Running Center Club Torino, scuola di podismo e Walking, rivestendo la figura di Presidente, allenatore e Direttore Tecnico.

**Allenatore** è soprattutto responsabile di tutto ciò che riguarda l'allenamento: formazione muscolare, insegnamento tecnico, esercitazione standard, pianificazione, controllo e valutazione dell'allenamento.

**Il Coach** è consulenza all'atleta e della sue direzione psicologica e tattica durante la gara. Due campi d'azione. Allenatore durante l'allenamento e Coach in gara. In America il Coach è la persona che dirige ed è completamente responsabile dell'atleta, che secondo la situazione deve svolgere compiti diversi.

Orario dell'allenamento con la presenza del **Coach Donato**

**Km 0** Parco del Valentino il sabato mattina dalle ore 9.30 alle 11.30 dal 1994

**Km 3** Parco del Valentino il martedì e il giovedì dalle ore 17.00 alle 20.00 dal 1994

**Km 3,5** Parco del Valentino: il mercoledì e il venerdì dalle ore 12.00 alle 14.00, in questo punto ritrovo c'è stata una variazione per motivi organizzativi, inizialmente, (parlo dal 1994) il ritrovo si trovava al km 4.0 ma nel 1998 ci siamo spostati al km 3.5 e non ci siamo più mossi.

## Il Corto Veloce

Il corto veloce è una seduta di corsa continua effettuata ad una velocità superiore a quella della corsa di durata e con ritmo uniforme. Il corto veloce serve a migliorare la “resistenza alla potenza”, cioè ad incrementare la capacità di sostenere a lungo un impegno fisico elevato. Correre ad alta intensità stimola le fibre muscolari ad utilizzare al meglio l’ossigeno che il sangue trasporta e contribuisce ad aumentare i mitocondri nei muscoli e gli enzimi aerobici. Essa prevede l’intervento, accanto ai processi energetici aerobici, del metabolismo anaerobico lattacido, con progressivo incremento del debito di ossigeno. Questo tipo di lavoro è atto a migliorare ulteriormente la resistenza aerobica e a provare la capacità di tutti i sistemi organici, durante gli impegni intensi e protratti (a circa 160 pulsazioni/min.). Viene effettuato da gennaio a marzo, per lasciare gradualmente il posto a forme di preparazione più specifiche. D’inverno il “corto – veloce” può essere sostituito validamente con le gare di cross. E’ un tipo di lavoro che rappresenta un altro momento del graduale avvicinamento all’allenamento di resistenza specifica. E’ un lavoro di “sintesi”, che impegna il podista sia muscolarmente, in quanto gli fa provare sensazioni e tensioni muscolari più vicine a quelle della competizione, sia organicamente, in quanto rappresenta, da una parte, uno stimolo di elevata intensità per il sistema cardio – vascolare e respiratorio e dall’altra una “prova generale” di tutto l’organismo e dei suoi vari organi durante il lavoro intenso e protratto. Il podista, insomma, comincia a provare e ad adattarsi a stati di disagio notevoli (sensazione di fatica, di sforzo, di vero e proprio dolore muscolare). Psicologicamente, inoltre, il podista può verificare se stesso e le sue condizioni e sperimentare un impegno psichico vicino a quello di gara, senza mai dimenticare le dannose conseguenze, sempre di carattere psicologico, di allenamenti blandi e mai tali da impegnarlo seriamente. Il “corto – veloce” si effettua su percorsi ondulati tipo il Valentino e misurati, ma oggi giorno molti podisti sono abituati a farlo in pista, su distanze di 6 – 8 – 10 km, a seconda del momento e della specialità praticata. Per il podista principiante, è un valido modo di superare la paura delle lunghe distanze. In pratica, si potrebbe procedere in due modi, a seconda dello scopo che si intende raggiungere:

- 1) Per arrivare gradualmente alla resistenza specifica: partire, per esempio, con 40’ e, col tempo, arrivare a correre 35’, 30’, 25’, sempre più velocemente (sistema valido prevalentemente per i podisti evoluti).
- 2) Per incrementare la capacità di sopportare impegni sempre più protratti nel tempo: partire, per esempio, da 25’ e arrivare progressivamente, a correre 30’, 40’, sempre a quel ritmo o più velocemente (sistema che più si adatterebbe ai maratoneti esperti).

Vale la pena di ricordare, infine, che il “corto – veloce” (ma corto relativamente) può rappresentare un valido test per il podista e servire al trainer per modificare o adattare la preparazione alle condizioni riscontrate.

## La Corsa Media

La corsa a ritmo medio è un allenamento in cui i parametri quantità e qualità vanno presi attentamente in considerazione, per evitare di eseguire un tipo di stimolo diverso dall'obiettivo tecnico stabilito. I podisti spesso hanno difficoltà con la corsa a ritmo lento, perché attribuiscono maggiore importanza all'andatura di corsa che ai chilometri da percorrere. Il motivo di questa scelta è da ricercare a livello psicologico. Per riuscire ad affrontare e svolgere tecnicamente bene l'allenamento di corsa a ritmo medio bisogna conoscere la velocità della propria corsa media, che secondo la mia esperienza di allenatore di podismo deve essere 30 secondi più lento della corsa forte e mezzo minuto più veloce della corsa lenta. La corsa media non va, comunque, fatta ad un'intensità più sostenuta o a un ritmo più veloce di quello previsto, altrimenti diverso sarebbe lo stimolo fisico. L'intensità dello sforzo della corsa media induce le fibre muscolari ad utilizzare, sotto sforzo, una miscela energetica sempre più ricca di acidi grassi e in grado di ridurre l'utilizzo del glicogeno (i depositi dei carboidrati nell'organismo). La ricerca di questa efficienza metabolica è importante per il podista impegnato in qualsiasi distanza di gara, ma è determinante per il corridore impegnato nelle gare in cui l'utilizzo del glicogeno determina il completo svuotamento delle riserve fisiche, essenzialmente le gare che vanno dalla mezza maratona alla Maratona, competizioni in cui si può non esprimere al meglio il proprio potenziale proprio perché si rischia di finire la benzina.

La corsa media va inserita nella fase di sviluppo della resistenza aerobica, tra l'autunno e la primavera. Per il maratoneta essa rappresenta un allenamento specifico della preparazione da inserire nei 3-4 mesi che precedono la Maratona. Il ritmo della corsa media del maratoneta è trenta secondi più forte della corsa lenta o ritmo Maratona. La corsa media va inserita ogni settimana per otto settimane sul piano di allenamento della Maratona.



## Fartlek

E' uno dei sistemi di allenamento che ha avuto maggior fortuna nel mondo ed ha trovato molti seguaci, pur prestando il fianco a critiche non completamente fuori luogo. Ancora oggi si può considerare uno dei sistemi più adottati, da parte di fondisti e maratoneti di tutte le scuole e nazionalità, anche se ciascun Paese ed, in fondo, ciascun podista, ha adattato alle proprie esigenze i canoni primitivi della metodologia. Il fartlek, che tradotto significa "gioco di velocità", consiste in lunghi o lunghissimi tratti di corsa da percorrere a velocità variabile in base alle sensazioni, alle condizioni e alla disposizione psicologica del podista. E' un allenamento assolutamente non programmato che ha il suo lato più valido sia nella possibilità da parte del podista di scegliersi liberamente percorsi, variazioni, velocità, recuperi, sia nel contatto con la natura e con i percorsi naturali sui quali si svolge. Per questo il fartlek è rivolto ai podisti con una certa esperienza e con una certa carriera alle spalle. In altre parole, ai campioni del podismo, ai vincitori di Maratone internazionali, di olimpiadi ecc. **E', pertanto, sconsigliato ai giovani e ai principianti che, per inesperienza, sono portati a non dosare bene la velocità, a non dare il dovuto recupero ed a condurre, quindi, l'allenamento in maniera molto stressante ai propri massimi limiti fisiologici.** E' consigliabile, quindi, che i profani si orientino all'inizio verso una forma di fartlek preordinato e si avviino pian piano, alla scelta autonoma del lavoro, attraverso la conoscenza di se stessi e la corretta interpretazione delle sensazioni individuali. L'allenamento di fartlek è sempre, comunque, una seduta di corsa continua, in cui sono inserite delle variazioni di velocità: per questo, rappresenta un deciso stimolo per migliorare la possibilità di effettuare la prestazione di lunga durata e, dunque, almeno in parte, su basi aerobiche. Bisogna precisare che il fartlek non deve essere considerato come un allenamento blando e di facile realizzazione: se viene eseguito correttamente, esso si rileva infatti molto impegnativo.

Fondamentalmente: deve essere eseguito verso gennaio e marzo, per lasciare progressivamente il posto, ma senza scomparire completamente, ad allenamenti più specifici. E' vero che il fartlek non è assolutamente un lavoro programmato, ma rispecchia il periodo in cui viene effettuato. Così, in un periodo preagonistico o agonistico ci si indirizzerà verso un fartlek più specifico, si darà cioè preferenza ad allunghi più veloci, solitamente evitati in inverno, così come d'inverno si cercheranno quegli allunghi di maggiore distanza e, quindi, ad una minore velocità. Inoltre, il fartlek, è in ogni caso indirizzato verso la propria distanza di gara, Maratona o maratonina o 10.000 metri, cosicché il fartlek del maratoneta sarà diverso da quello dell'ottocentista.

## I Possibili vantaggi della corsa

Perché fare Podismo. Il correre, insieme al camminare, è l'azione fisica più naturale per l'uomo. Non si può andare a ricercare un'origine precisa di quest'azione, perché è insita nel genere umano e lo è sempre stata. Chi corre ha tanti vantaggi, compresi il minore stress, un fisico più asciutto ed una mente più aggressiva. Tutti gli studi effettuati sui corridori hanno dimostrato che la corsa, se praticata in modo regolare, fa solo bene. Il running aumenta l'efficienza generale: dopo qualche mese ci si sente pieni d'energia, si riposa meglio, si risolvono eventuali problemi d'intestino pigro. Non solo. La corsa riduce il livello di colesterolo nel sangue ed ha un'azione preventiva nei confronti dell'infarto e delle malattie cardiocircolatorie in genere. In ultimo, pare che faccia bene al sesso. Ecco altri vantaggi: **fa dimagrire** – Se volete eliminare i chiletti di troppo, la corsa è ideale. Abbinata ad un'alimentazione equilibrata permette di ottenere risultati insperati. Il segreto è correre lentamente. **Combatte lo stress** – I ritmi della vita moderna sono frenetici. La corsa non risolve i problemi, ma è un antidoto contro lo stress. **Aiuta a smettere di fumare** – Abbandonare le sigarette è più facile se s'inizia a correre. Quando si fuma il nostro organismo produce le endorfine, sostanza che agiscono sul cervello. Col tempo il fisico si abitua a queste sostanze e non riesce più a farne a meno. Ecco perché è difficile smettere di fumare. La corsa permette di abolire o ridurre il fumo perché stimola anch'essa la produzione di endorfine, evitando che l'organismo assuefatto ne avverta la carenza. **E' uno sport economico** – Per correre non serve molto. In primavera bastano un paio di pantaloncini, una maglietta ed un buon paio di scarpe. Queste ultime devono essere specifiche per il running. Non serve un modello costoso, da 150 euro o più. Con poco più della metà si possono acquistare ottime scarpe, adatte alle esigenze di un principiante.

**Si può fare ovunque** – Al mare, in montagna, in città. Si può correre dappertutto. Non servono strutture particolari e non c'è bisogno neppure di prenotare, come accade nel tennis. **Non richiede troppo tempo** – All'inizio bastano una ventina di minuti. Dopo sono sufficienti 30' – 40'. Si può dunque correre anche nei ritagli di tempo, nella pausa di mezzogiorno e prima di cena. Un bel vantaggio.

**Abbatte le barriere sociali** – In pantaloncini e canottiera siamo tutti uguali. Professori, operai, ingegnere, panettieri, dottori, pensionati e casalinghe: si corre tutti insieme, purché allo stesso ritmo. Se volete aggregarvi a un gruppo basta che pronunziate la faticosa frase: "Posso correre con voi?" Nessuno vi dirà mai no.

**S'impara a stringere i denti** – La corsa è un ottimo banco di prova per la volontà e la tenacia di ognuno. Giorno dopo giorno, imparando a vincere la fatica ci si abitua a non mollare. Si diventa più forti e non solo fisicamente.

La pratica del podismo dovrebbe, innanzitutto, essere piacevole. Al podista si richiedono tempo e sforzo e questo spesso significa che, se la vostra vita è già piena di impegni, non vi sarà facile praticare il podismo regolarmente. Il podismo altamente competitivo rischia di aggiungere un ulteriore carico di stress alla vostra esistenza. Per molti podisti la corsa o il camminare non competitivo rappresenta una scelta migliore. Scegliendo il podismo o il walking come attività sportiva è preferibile tenere, quindi, conto del grado di divertimento, nonché dell'allenamento aerobico, che ha la sua pratica ottimale nella corsa e nel walking. Si dovrà tener presente una corretta alimentazione, come base del podista-maratoneta, che prevede un elevato sforzo fisico e un particolare dispendio di forze. I cibi più energetici, le varie combinazioni alimentari sono consigliati al podista per l'attività sportiva e per migliorare la propria salute, sia al campione come all'amatore della domenica.

## Ci sono allenatori di podismo

Nel Valentino ci sono allenatori di podismo competenti, ma non basta, servono carisma, coraggio, autocontrollo ed una buona conoscenza della psicologia. E tanta fortuna. I Trainer di podismo non sono né filosofi né scienziati, ma ex podisti animati da una passione genuina ed i migliori sono quelli che fanno ottenere risultati attraverso una corsa gradevole, praticata con divertimento. Ecco qui l'idea di fondo: il divertimento. Che per il podismo significa correre bene. Ho costruito un piccolo laboratorio fai-da-te: il Running Center Club Torino. Non ha neppure per sede un centro sportivo, ma utilizziamo da ventisei anni il Parco del Valentino con il vicino parco Millefonti o il km 0 del sabato mattina. Vincere è comunque sempre difficile e chi riesce nell'intento merita in ogni caso un applauso. L'allenatore ideale non esiste. In linea di massima, per gestire uomini prima che podisti, occorrono personalità, self control, doti psicologiche ed elasticità mentale. Tutte doti che vanno accorpate alle conoscenze tecniche e magari supportate da un briciolo di fortuna. A differenza dell'allenatore tradizionale, io aggiungo la figura del manager, diffusa prevalentemente nei Paesi britannici; in Italia si chiama Direttore Sportivo o Direttore Tecnico. Il Trainer-manager è investito di maggiori responsabilità, ha la possibilità di muoversi in totale autonomia. Mi sono messo a insegnare podismo: tutto viene valutato e discusso, ogni particolare, ogni dettaglio anche quello apparentemente meno significativo. Io come trainer incrocio dati e sensazioni che poi sono quelle di cui mi fido di più. Sempre presente, mi informo, studio, metto tutto sul computer, stampo diagrammi, valuto fatica, potenza e resistenza. Ma la mia vera forza è il rapporto con i podisti. Donato cerca giovani talenti e podisti da rigenerare. Tutti i miei podisti si fidano ciecamente, mi seguono in tutto, parlo, parlo molto. Ho convinto mezzo fondisti a fare la Maratona. Ho dato al mio RCCT un'identità ma, soprattutto, ho trasformato un gruppo un po' disarticolato in un Club. Ho insegnato l'importanza della corsa come fatica e divertimento, che non si può vivere sull'emotività o la depressione di un momento. Nel Club RCCT mi adorano. Scherzo con i podisti e ciò non fa diminuire il loro rispetto. Trattarli più umanamente li fa rendere di più. L'integralismo e la comprensione, il sorriso e la permalosità solo un pochino, la battuta pronta e la complessità dell'eloquio. La sicurezza. e l'umiltà. Ho cercato di cambiare l'anima del RCCT. Comunque, sono esattamente come appaio: un trainer metodico e spigoloso, amante della disciplina, coerente a difendere a spada tratta le mie idee e non gradisco ingerenze nel mio lavoro. Insegno podismo a podisti dilettanti con idee innovative, ma sempre con basso profilo, la gioia controllata ed il consueto rispetto per l'avversario. Allenatore sempre segnalato per il mio comportamento esemplare, sia in occasione delle vittorie che al momento delle giornate no. Come trainer faccio resuscitare podisti ormai alla frutta. Compresi ex

campioni che, per correre, avrebbero bisogno del catetere. Donato rimette a nuovo chiunque corre per passione e divertimento, riesco persino a raddrizzare talenti un po' scapestrati, grazie alla consumata esperienza podistica di Donato, che adotta quasi esclusivamente la politica del tesseramento personale, alla cura minuziosa di ogni dettaglio, dai sistemi d'allenamento spesso innovativi all'alimentazione dei podisti. Sono diventato un Trainer con un background agonistico importante e uno studioso di podismo, un trainer che sa preparare alla Maratona come pochi altri, attento anche ai dettagli più insignificanti, rigoroso come uno scienziato della NASA. Sono il prototipo del trainer moderno che mette la propria competenza al servizio di alcuni canali televisivi regionali e mostra buone doti di conversatore, segnalandosi per dotte ed esaurienti disquisizioni podistiche; ma nel Valentino al km 3 mi sento a casa e ciò mi stimola.

## **La responsabilità del Trainer – Coach Donato nel Running Center Club Torino**

Gli istruttori sportivi e gli allenatori sono equiparati, per quanto riguarda la responsabilità, a coloro che insegnano un mestiere o un'arte, pertanto essi rispondono in base all'art. 2048 del C.C. del danno cagionato dal fatto illecito commesso dai loro allievi, nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza. In secondo luogo debbono impartire agli allievi una giusta preparazione tecnica attenendosi alla regola della comune prudenza, così da evitare eventi dannosi.

Infatti, in certi casi, l'atto dannoso può ricondursi non all'omessa vigilanza, o non esclusivamente ad essa, bensì alle erronee tecniche impartite.

Ciò vale di norma per gli allenamenti (non nella gara dove l'allenatore è normalmente fuori campo) dove l'istruttore dovrà verificare l'efficienza e dovrà controllare lo stato fisico dell'atleta, arrivando ad interrompere o impedire gli allenamenti qualora il podista sia in condizioni fisiche precarie. L'istruttore, infatti, ricopre durante gli allenamenti anche la mansione di Dirigente Responsabile ed ha il compito di sorvegliare il corretto svolgimento dell'allenamento. Gli istruttori sono liberati da responsabilità soltanto se riescono a provare di non aver potuto evitare il fatto; in sostanza rispondono del fatto illecito proprio, consistente nella mancata sorveglianza o nell'imperizia dimostrata nello svolgimento delle proprie funzioni. Il Trainer-Coach Donato non sarà, pertanto responsabile per difetto di vigilanza, nel caso in cui avrà dimostrato di avere adottato tutte quelle misure organizzative e disciplinari che, considerato la disciplina svolta, erano sufficienti ad evitare il danno.

DAL VADEMECUM della FEDERAZIONE ITALIANA Di ATLETICA LEGGERA

## **Iscrizioni dei Podisti del Running Center Club Torino alle Manifestazioni Podistiche**

A seguito delle esperienze degli ultimi venti anni e richieste di chiarimenti pervenute in sede del RCCT, con la presente, si chiariscono le modalità d'iscrizione degli iscritti tesserati del RCCT alle manifestazioni podistiche federali ed istituzionali.

Come previsto all'art. 10 comma 1 delle "norme per l'organizzazione delle manifestazioni" (approvate dal C.F. il 30.09.2006), si specifica che le iscrizioni alle manifestazioni federali devono essere presentate dal Legale Rappresentante della società per la quale l'atleta è tesserato.

Il Legale Rappresentante può delegare altro soggetto purchè inserito negli organici dirigenziali e tecnici comunicati dalla società alla FIDAL.

Per l'iscrizione alle manifestazioni istituzionali, invece, è prevista un'ulteriore modalità di iscrizione.

La richiesta d'iscrizione potrà essere avanzata, infatti, anche dall'agente dell'atleta purchè questi risulti tesserato per la FIDAL, e del rapporto di assistenza ne sia stata data comunicazione alla Segreteria Federale.

L'iscrizione potrà essere richiesta, altresì, da agente regolarmente tesserato per la IAAF e/o dalla Federazione straniera di appartenenza dell'atleta.

Con l'occasione si ricorda che per "manifestazione istituzionali" s'intendono le manifestazioni approvate dai competenti Organi della Federazione e richieste con le modalità di cui all'art. 3 del sopra citato regolamento.

Si evidenzia, pertanto, che gli organizzatori non potranno dare seguito a domande di iscrizione alle gare presentate da soggetti non autorizzati, secondo quanto sopra riportato.

**Ausplicando nella corretta osservanza di quanto sopra, si pongono i più fraterni podistici saluti. Il Presidente del RCCT – Donato D'AURIA**

Fonte: Fidal Nazionale – Il Segretario Federale Gianfranco Carabelli

[www.Fidalpiemonte.it](http://www.Fidalpiemonte.it)

## Siete Podisti

Voi che abbiate 18 o 70 anni, che siate alti o bassi, principianti o esperti, uomini o donne, veloci o lenti, siete podisti. Tutti coloro che si cimentano e provano il desiderio di migliorare sono podisti. Ciascuno di noi corre contro se stesso, la nostra è una continua sfida al cronometro e il nostro “vecchio” tempo è quello che abbiamo realizzato un anno fa. Negli altri sport ci sono i vincitori e i vinti; ma nella corsa, noi podisti agonistici, siamo tutti “giocatori” che partono insieme e si impegnano nel superamento di se stessi. Al traguardo siamo perciò tutti vincitori.

Nel Running Center Club Torino alleniamo podisti il cui passo al chilometro varia tra i 3 e i 7 minuti. Il trattamento, però è uguale per tutti: un allenamento serio e costante. Quando nel 1989 Donato D’Auria iniziò per primo ad allenare i membri del Running Center Club Torino, trattando ogni podista come un vero atleta, qualcuno pensò che fosse pazzo e rideva. Donato dimostrò che tutti indistintamente volevano gareggiare e migliorare e per farlo avevano bisogno di conoscere i propri limiti, proprio come i grandi podisti.

Se volete gareggiare e incrementare le vostre prestazioni, allora siete dei podisti agonistici. Per sfruttare al massimo le vostre potenzialità dovete assumere un atteggiamento positivo verso la corsa e l’allenamento. Condivido il pensiero di C.T. Davis, professore della London School of Hygiene e Tropical Medicine, che afferma che un podista è una persona che utilizza al massimo il suo talento genetico attraverso l’allenamento nelle proprie condizioni ambientali. Se è troppo tardi per diventare un campione, si possono ugualmente ottenere risultati soddisfacenti, allenandosi fino a raggiungere il miglior rendimento possibile. Credete in voi stessi: allenamenti seri vi ripagheranno. Lavorate al meglio delle vostre capacità: ne avrete benefici fisici, migliorerete athleticamente e crescerà la fiducia in voi stessi.

Così come i campioni di podismo, dovrete dare alla corsa un ruolo importante. I vostri progressi saranno proporzionali al tempo e all’energia che dedicherete all’allenamento. Tutti dobbiamo avere un atteggiamento positivo per poter riuscire. Dovrete considerarvi podisti, persone che vogliono conseguire buoni risultati, non semplici partecipanti. Sognate di correre con armonia, ritmo e senza alcuno sforzo; immaginate di sorpassare altri podisti e di vincere, pensate che ce la farete.

Donato D’Auria ha la straordinaria capacità di riconoscere il talento che è in voi. Osservando podisti sconosciuti e principianti sono in grado di cogliere quel qualcosa in più, quella miscela di capacità podistiche combinate a un forte desiderio di vincere e migliorarsi, che li rende diversi dagli altri; mentre alcuni podisti già conoscono le



proprie potenzialità, altri possono scoprire doti insospettate. Sono quei podisti che al traguardo fanno salti di gioia per aver segnato un nuovo record personale. Quando si corre siamo tutti vincitori. Come allenatore e come autore di questo libro, il nostro fine è quello di trattare tutti i podisti alla stessa maniera: incoraggiandoli e invitandoli a un allenamento serio. Anche voi potete fare così. Dovete solo programmare il vostro allenamento con attenzione, essere pazienti e capire che da oggi, e per sempre, sarete dei podisti. Abbiamo sentito di tutto. Sono troppo vecchio. Non sono in forma. Sono troppo grasso, troppo magro. Non ho tempo, lavoro. Correre non è sport per le donne. Non accettiamo nessuna di queste scuse. E non c'è nessuna ragione che impedisca a ciascun podista di migliorare. Le parole chiave sono impegno, costanza e allenamento. Avete nelle vostre mani una guida sicura che vi condurrà sulla strada giusta.

Ogni podista ha due potenziali livelli di corsa, quella ideale e quello reale. Idealmente parlando, vorreste elevare al massimo le vostre capacità, dedicando sufficiente impegno e tempo a tutti gli aspetti dell'allenamento. In realtà, pur facendo del vostro meglio non accettate un impegno a tempo pieno. Questo manuale spiega i segreti fondamentali per diventare un perfetto podista. Voi però dovete calcolare il tempo e le energie necessarie per migliorare, entro i limiti delle vostre realistiche aspirazioni. Non permettete a nessuno di spingerli oltre.

## Giornata No o Calo di Forma

**Il Calo di Forma** – La vita sportiva di un podista è segnata da alti e bassi ed è normale che la condizione fisica subisca lievi oscillazioni a seconda della preparazione e degli obiettivi. A volte però, capita che senza un motivo plausibile, il podista subisca un improvviso calo di forma o una giornata no. Quello che caratterizza l'imprevisto calo di prestazione è un'alterazione dell'equilibrio psicofisico. Il podista si sente vuoto e demotivato. Oppure, al contrario, sin troppo ansioso, incapace di scaricare grinta e aggressività nel gesto atletico. La prima cosa da fare è individuare le vere motivazioni del calo di forma. Spesso, si tratta di un blocco psicologico vissuto anche a livello corporeo, causato da pensieri ed emozioni sgradevoli. La radice di queste sensazioni negative può essere collegata alla sua vita relazionale; incomprensioni nei rapporti interpersonali, un'improvvisa perdita affettiva, stress da lavoro possono determinare un periodo di crisi. Oppure le cause psicologiche possono essere direttamente legate all'attività podistiche: quello che prima era vissuto con un senso di soddisfazione (allenamenti e partecipazione alle gare) ora non è più fonte di gratificazione. Per esempio, il podista, inconsapevolmente esprime con il calo di forma il rifiuto di reggere le responsabilità del suo ruolo all'interno del suo club e nel rapporto con il trainer. Oppure può percepire un divario eccessivo tra l'energia che investe nel podismo e i vantaggi che gli derivano. O ancora, più semplicemente, pretende troppo da se stesso e dinanzi a performance modeste si deprime. Si innesca così un circolo vizioso: non mi miglioro, faccio troppa fatica, i risultati deludenti rinforzano la convinzione di non essere in forma, e questa sfiducia in se stesso produce prestazioni sempre più deludenti con ancora più fatica.

Per ribaltare la situazione o, quanto meno, per accorciare i tempi di recupero dello stato di forma, è indispensabile soprattutto programmare un breve stacco dell'attività podistica. Si tratta di una pausa necessaria per ricaricare le batterie fisiche e mentali, durante la quale si potrà riflettere sul significato delle difficoltà che si stanno vivendo. Il podista può approfittare di questi momenti per giungere a una ri-decisione, senza dare per scontata la necessità di rituffarsi, poi, negli allenamenti, di rientrare in gara e di continuare l'attività podistica. Uno dei motivi del calo di forma è lo stress dal sentirsi costretti a continuare per non tradire le aspettative degli altri e per non offuscare l'immagine esterna di sé. Il podista deve, invece, prendere consapevolezza che correre è una libera scelta fondata sul benessere, divertimento e sul gusto della competizione: niente è dovuto e niente è irreversibile. Se, dopo essersi interrogato, conclude che è ancora forte la voglia di correre, potrà decidere di tornare a impegnarsi, con rinnovate motivazioni.

## **La tecnica della corsa del Podista**

Al giorno d'oggi, noi siamo ancora lontani dai limiti possibili nelle gare di lunga distanza, settore in cui potremmo progredire molto solo studiando con cura ogni singolo aspetto della corsa, tecnico e stilistico.

La tecnica. Vale la pena di leggere alcune valide affermazioni che offrono spunti di discussione, riflessione e confronto.

La tecnica di corsa è una condizione strettamente individuale. F. Wilt

1900 – Lo stile, nella corsa, è un fattore di successo estremamente importante ed assai più necessario di quanti molti credono. H. Andrews

1912 – L'intento di ogni trainer interessato al miglioramento dei podisti dovrebbe essere quello di installare nella mente dei suoi allievi i giusti criteri di azione e di stile. E. H. Ryle

1938 – Il successo dei finlandesi è probabilmente dovuto in parte a doti naturali ed in parte all'abilità di adattare il corpo, le gambe e l'azione della braccia in modo tale da correre alla massima velocità con la massima deconcentrazione. F. A. M. Webster

1955 – La corsa è il più naturale dei gesti atletici e la sua efficienza dipende assai più dalle doti naturali del podista, che dalla sua abilità di compiere i movimenti essenziali in una certa maniera. F. Stampel

1962 – Una tecnica efficace non solo aumenterà le possibilità del podista ma, unitamente a ciò, diminuirà i pericoli di infortunio muscolare o di danni fisici (.....) Hogberg e Christensen scoprirono una strettissima relazione tra la velocità e la lunghezza del passo. Dr. Roskamm e Keul, Reinddel

Da dette citazioni si può vedere come, allenatori, tecnici e coach, siano stati, di volta in volta, contrari all'adozione sia di stili e tecniche, che di metodi di allenamenti.

Negli anni "30 del secolo scorso, ma anche prima, fu data eccezionale importanza all'insegnamento della correttezza stilistica e non pochi cercarono di imitare la tecnica dei finlandesi, nella convinzione che quello fosse il segreto dei loro successi. Successivamente, negli anni "50, prevalse un'altra idea e cioè, come dissero i tecnici, che l'importante era "correre naturalmente". Si additava alla corsa pencolante con le spalle incassate e all'appartenenza agonizzante di Emil Zatopek.

Tuttavia, si deve riconoscere che c'è un modo giusto e un modo sbagliato nel fare qualsiasi cosa: questo vale anche per la corsa.

La tecnica descrive la serie o la sequenza dei movimenti di un esercizio atletico.

Lo stile è, secondo F. Wilt, “la particolare azione meccanica introdotta nel movimento del singolo podista”.

Come Alford ha giustamente rilevato: sarebbe assurdo aspettarsi che tutti corrano allo stesso modo ma, ugualmente, nessun podista può illudersi di ottenere il massimo, se non si impadronisce della tecnica fondamentale della corsa, che è valida ed applicabile universalmente.

Chris Brascher una volta disse, parlando della corsa dei 3.000 m. siepi, che le tecniche allora conosciute potevano andare bene finchè gli atleti correvano al limite degli 8'50". Oggi con tecnica di corsa rinnovata il limite sui 3.000 m. siepi è sotto gli 8 minuti.

Dyson ha scritto: I movimenti della corsa sono provocati da una combinazione di corsa interna ed esterna. La prima è la forza muscolare, che agisce contro la resistenza del suolo e la resistenza dovuta alla viscosità dei muscoli, le tensioni dei fasci, dei legamenti, dei tendini, ecc. La seconda è la forza di gravità, che agisce contro la resistenza dell'aria e la forza di reazione esercitata dal suolo sul piede del podista.

**L'azione delle gambe.** Quel che interessa qui, è l'effettiva lunghezza del passo. Hogberg e Christensen, usando il treadmill – training, hanno determinato il consumo di ossigeno. Generalmente si ritiene che aumentando la velocità sia più economica una corsa a passi più lunghi, mentre dei passi troppo lunghi a velocità ridotta siano antieconomici. Reindell, parlando al congresso degli allenatori a Dulsburg nel 1964, ricordò che Nurmi nella gara sui 1.500 m. correva con un passo troppo lungo in relazione alla velocità, e cioè 2,25 m. circa, mentre un passo inferiore ai 2 m. sarebbe stato più redditizio.

Per ciascun podista esiste una lunghezza massima di passo, dipendente dalla lunghezza delle gambe, dall'elasticità e dalla forza dei muscoli e dall'elasticità delle articolazioni. Sebbene per il podista di medie distanze sia antieconomica un'azione a ginocchia alte (come un velocista), d'altra parte, la lunghezza del passo richiede che l'azione non sia eccessivamente bassa. Forse l'errore più comune che commettono i giovani corridori o i podisti principianti è quello di cercare di allungare il passo mediante un'estensione della gamba quando è in posizione arretrata. Questa azione equivale ad una corsa “a balzi” (overs-triding) che, oltre ad essere più faticosa, è anche meno efficace. L'oscillazione della gamba “dietro – in basso” deve essere più naturale possibile. L'azione di corsa si controlla durante il lavoro di ripetute. Si deve

porre attenzione alla spinta dei piedi a terra, che deve essere particolarmente energica; è qui che parte tutta la catena cinetica della spinta. Una volta completata l'azione del piede, bisogna concentrarsi nel proseguire l'azione della gamba facendo avanzare in modo marcato il ginocchio. Si deve portarlo allo stesso tempo in avanti e verso l'alto. Il movimento delle braccia in corsa è particolarmente ampio e forzato, a sostegno di tutta l'azione che in questo frangente è piuttosto impegnata.

**L'azione delle spalle e delle braccia.** La parte superiore del corpo si muove ritmicamente in opposizione ai movimenti delle gambe. Nella corsa sulle medie distanze, la reazione alle componenti orizzontale e verticale della gamba eccentrica può essere bilanciata da:

- Un movimento unitario di spalle e braccia, senza che avvenga cioè una rotazione delle seconde sulle prime. Dyson cita come esempio Zatopek.
- Più comunemente, da una combinazione delle azioni precedenti e una vigorosa azione di braccia tipo sprinter (cioè rotazione delle spalle intorno al tronco e rotazione delle braccia intorno alle spalle).

Nelle distanze più lunghe del mezzofondo (5.000 e 10.000 m.) e fondo (Maratona e maratona), l'azione meno energica delle gambe determina un'assorbimento maggiore, da parte del tronco, della reazione prodotta; quindi, l'azione delle braccia è necessariamente meno intensa. Effetto evidente è un certo aumento della rotazione delle spalle.

**La posizione del tronco e della testa.** In una corretta azione di corsa, i movimenti delle componenti orizzontale e verticale devono risultare uguali intorno al centro di gravità del podista. Nelle corse di media e lunga distanza, la posizione del tronco deve essere eretta, poiché la velocità di corsa è pressoché costante per tutta la gara. Quando, invece, si ha un'accelerazione, la componente orizzontale viene a modificarsi e il podista è costretto ad effettuare una rapida e leggera inclinazione del busto in avanti. In ogni caso, la testa deve essere mantenuta allineata al tronco poiché, ogni modificazione può causare notevoli effetti negativi nelle altre parti del corpo.

Un esempio del genere si può osservare di frequente all'arrivo di gare "tirate" in cui il podista, nello sforzo finale, getta indietro il capo, provocando in tal modo non un aumento di velocità ma, al contrario, un accorciamento del passo.

**La respirazione.** Questa deve essere la più naturale possibile e deve essere effettuata soprattutto per via nasale; tuttavia, spesso è necessario respirare anche attraverso la

bocca. Nel trattare la tecnica e lo stile, l'allenatore ed il podista non devono mai dimenticare che lo scopo principale è quello di economizzare le energie.

Se lo stile del podista è naturalmente economico, benissimo; se non lo è, vuol dire che c'è un difetto fondamentale che bisogna assolutamente cercare di eliminare.

A correre si impara da soli. Le cose cambiano quando, però, si vuol passare dal running alla corsa agonistica, sia amatoriale che competitiva. A questo punto, infatti, bisogna saper correre in modo funzionale, il che comporta la conoscenza della biomeccanica della corsa. Praticare la corsa in maniera funzionale significa adattare la meccanica della corsa alle caratteristiche proprie della gara, per cui il velocista dovrà usare uno stile di corsa che permette di sviluppare una frequenza di passi la più rapida possibile, mentre il maratoneta adotterà uno stile che gli faccia spendere il meno possibile dal punto di vista energetico.

La meccanica della corsa influenza in maniera determinante la spesa energetica: i podisti che corrono in modo corretto e funzionale, infatti, hanno un consumo energetico inferiore del dieci per cento rispetto a quei podisti che hanno uno stile di corsa troppo dispersivo. In una gara come la Maratona, ciò significa un vantaggio medio di alcuni minuti e, quindi, correre bene può essere molto vantaggioso!

La corsa, a differenza della marcia o del camminare, è una successione di passi in cui si evidenzia una fase di volo. In funzione della distanza di gara e delle qualità muscolari individuali del podista, la meccanica della corsa deve sottostare a certe leggi. All'aumentare della distanza diminuisce la velocità e nella Maratona aumenta la distanza del tempo di appoggio e diminuisce la frequenza.

Oltre all'azione degli arti inferiori, analizziamo ora la posizione che devono mantenere il tronco, le braccia e il capo, i quali si devono muovere in sincronia con gli arti inferiori, concorrendo a realizzare uno stile di corsa il più funzionale possibile. Il braccio e l'avambraccio devono essere piegati con un angolo compreso tra gli 80° e i 90°, con le mani chiuse a pugno, e paralleli al tronco, oscillando con un movimento "avanti-alto", "dietro basso", coincidente il primo con la fase di spinta e il secondo con l'appoggio del piede opposto sul terreno. Gli arti superiori servono, infatti, a compensare l'azione rotatoria del tronco. La posizione del busto, durante la corsa a velocità costante, deve essere leggermente inclinata in avanti e consentire un'efficace attività respiratoria. La testa deve mantenere un giusto equilibrio, evitando inutili oscillazioni.

Per rendere la corsa più economica, rispetto al consumo energetico, bisogna agire sul dispendio energetico, scegliendo il giusto rapporto tra la frequenza e l'ampiezza della

falcata e diminuendo: - i movimenti non necessari, agendo sulla tecnica e lo stile di corsa; - tutte quelle contrazioni muscolari non necessarie, imparando, quindi, a correre in modo agile e rilassato.

La conoscenza della biomeccanica e, quindi, l'affinamento di un valido stile di corsa, risulta vantaggiosa per almeno due motivi: - a parità di capacità e di condizione, chi corre bene va più forte; - chi corre bene ha meno probabilità di andare incontro a quei disturbi infiammatori che talvolta colpiscono il podista.

Da osservazioni fatte in moltissimi podisti, principianti e non, si sono riscontrati diversi errati modi di correre. Eccone una sequenza: corsa con il busto troppo inclinato in avanti; corsa con un movimento troppo rigido delle braccia, quasi bloccate; corsa "seduta" in cui il podista anche nei momenti di massima spinta, tiene il ginocchio piegato; corsa con appoggio frenato (l'appoggio avviene in maniera preponderante con il tallone); corsa con passi troppo lunghi, quindi, con un eccessivo tempo di volo; corsa con spinta eccessiva, quindi, troppo saltata.

I difetti che si riscontrano maggiormente sono quelli dovuti a una errata fase di appoggio e di spinta e si possono imputare in gran parte a un'insufficiente muscolatura degli arti inferiori o ad una precaria mobilità articolare e ad una quasi assenza di esercitazioni riguardanti la tecnica di corsa. Per rimediare a questi difetti, dovremo intervenire con tre tipi di esercitazioni: - esercizi di apprendimento dell'azione di corsa; - esercizi di mobilità articolare; - esercizi per lo sviluppo della forza muscolare. A completamento della tecnica della corsa, la ginnastica rappresenta il capisaldo della prevenzione di molte infiammazioni da sovraccarico, come le tendiniti e il mal di schiena. Riscaldamento con corsa leggera 20 – 30 minuti + esercizi di Stretching (Allungamento muscolare). Fatevi correggere gli errori dal vostro trainer non siete presuntuosi! Esercizi a carico naturale, soprattutto per gli addominali (trascurati spesso dai podisti) e per i muscoli dei piedi con qualche serie di SEM-SQUAT. Serie di 8 – 10 ripetizioni (cioè non si impostano carichi elevatissimi). Fare lavorare i quadricipiti, aiuta a prevenire o curare uno dei più noiosi dolori del podista: quello anteriore al ginocchio.

## **Il rifornimento e lo spugnaggio del podista nella Maratona**

Il rifornimento è un momento molto importante e particolare della Maratona. Appena si vedono le segnalazioni che indicano il posto di ristoro, è consigliabile spostarsi da quella parte. Si dovrebbe, poi, rallentare il meno possibile l'andatura, afferrando al volo la bottiglietta o il bicchiere di plastica dalla parte alta, iniziando a sorseggiare la bevanda non subito, ma qualche metro dopo.

Chi, invece, non riesce a prendere il rifornimento in corsa, deve fare la più breve sosta possibile, togliendosi subito dall'assembramento di persone e, in ogni caso, andando a bere più avanti, in un tratto di percorso meno affollato, perché oramai nelle grandi Maratone i ristoranti sono lunghissimi, due o trecento metri e spesso disposti su entrambi i lati. Purtroppo i principianti incorrono in problemi muscolari per essersi fermati al rifornimento troppo a lungo. E' anche importante stare attenti a non urtare accidentalmente altri podisti in fase di avvicinamento al tavolo del ristoro o a gettare a terra bottiglietta o bicchiere, incuranti di chi sopravviene.

Quanto allo spugnaggio, è il caso di compierlo se fa caldo e si avverte la necessità di bagnarsi o di asciugarsi il sudore. In caso contrario, si può fare a meno di prendere la spugna, in ossequio al principio che nella Maratona è bene evitare qualunque dispendio di energia, anche minimo.

Per il podista principiante il discorso può essere diverso, nel senso che, quando corre la sua prima Maratona, i suoi obiettivi principali devono essere quelli di completare i 42,195 chilometri e di arrivare al traguardo non sconvolto dalla fatica e, soprattutto, con la voglia di riprovarci per diventare un maratoneta a tutti gli effetti; ai rifornimenti e agli spugnaggi, dunque, potrà anche tranquillamente soffermarsi, bere con calma o passarsi la spugna sulla fronte sulle tempie e sul collo, camminare per qualche minuto e fare pipì c'è, infatti, un bonus ha 15 minuti tra la sua preparazione e il risultato finale, da poter fruttare per queste evenienze.



## **Il defaticamento del Podista**

Anche il defaticamento del podista rientra appieno nel programma di allenamento, perchè favorisce l'eliminazione dell'acido lattico a livello muscolare, consente di riportare con gradualità la frequenza cardiaca allo stato di riposo ed aiuta l'organismo a ripristinare il proprio equilibrio di base. La sua durata dovrebbe essere tra 10 e 15 minuti, sia che abbia appena terminato un allenamento sia che abbia tagliato il traguardo di una Maratona: non bisognerebbe mai rinunciare a una corsa lenta per recuperare.

Il defaticamento, per un podista principiante, può essere di 5 minuti di corsa lenta o di camminata, il che costituisce un defaticamento sufficiente, che consente di riportare gradualmente la frequenza cardiaca a valori normali a riposo.

Podisti Principianti: 20' minuti, Lavoro di Carico 30' – 40' minuti, 15' minuti di Defaticamento.

Podisti d' Elite': Riscaldamento 30' minuti, Lavoro di Carico 60' minuti (un'ora), 20' minuti di Defaticamento.

Questo serve a definire la fine della seduta di allenamento, il ritorno ad una situazione di “quiete” dopo le fatiche della fase condizionante. Il defaticamento è una parte fondamentale dell'allenamento, lo è ancora di più per chi pratica attività agonistica ed è un master. Infatti, dopo i 40 anni il cuore, ma anche tutti gli organi e i muscoli impegnati nello sforzo, risultano meno “elastici”; diventa quindi necessario, al fine di evitare bruschi e pericolosi passaggi dal momento di lavoro a quello di riposo e viceversa; lo consiglio e lo applico sempre al km 3 controllo con particolare cura insieme al riscaldamento.

## **Il Potenziamento dei Podisti in Palestra**

Il Podista ha bisogno di un programma di miglioramento muscolare e di potenziamento a corpo libero, aspetti che nei programmi delle Palestre sono quasi scomparsi per dare spazio ad attività di ballo di divertimento e con l'uso di macchine isotoniche. Correre è bello, correre fa bene, ma non è sufficiente. La corsa prolungata per tanti anni ed intensa può portare a seri problemi articolari, legamentosi o muscolari. Il potenziamento fatto a corpo libero può, infatti, evitare gli infortuni da sovraccarico, se eseguiti dietro controllo di allenatori competenti. Un buon potenziamento migliora l'azione di corsa.

Consiglio 5 chilometri di corsa lenta come riscaldamento, per poi sviluppare un'ora di esercizi a carico naturale: addominali, dorsali fatti in serie di ripetizioni strettamente personale con obiettivo di sviluppo della forza, con equilibrio e bilanciamento tra muscoli agonisti e antagonisti di uno stesso movimento. Una serie di balzi a un piede, a due piedi, in alto ed in basso, con elevato grado di impegno, ma sempre sotto il controllo dell'allenatore. Dopo la seduta di potenziamento si fa una seduta di allenamento di trasferimento che consiste di sviluppare una seduta di corsa media con lo scopo di trasformare immediatamente la forza costruita in palestra in energia utilizzabile nel gesto tecnico specifico della corsa.

Chiudere la seduta di potenziamento con una serie di esercizi di scarico della colonna vertebrale ed esercizi di detenzione muscolare accompagnati da 3 chilometri di corsa lenta per "sciogliere" la muscolatura.

## La Corsa per i Giovani Podisti

Nella sua fase propedeutica giovanile, l'atletica e il podismo sono sport fortemente multidisciplinari perché permettono di spaziare tra corsa, lanci e salti. E', dunque, perfetta per i ragazzi molto versatili, ma che faticano a concentrarsi su una sola attività e si trovano, invece, a loro agio potendo esprimere più abilità e passando rapidamente da una all'altra.

I podisti giovani si devono avvicinare alla disciplina corsa fin da giovanissimi per imparare a conoscere il proprio corpo, a comandarlo, ad apprendere come reagisce in seguito alle sollecitazioni di vario tipo; le esercitazioni preparatorie e complementari alla corsa sono di ulteriore aiuto dal punto di vista del buon senso nel svolgere gli esercizi nella maniera corretta, il che dà una serie di benefici di vario tipo, che potranno tornare utili per andare bene nella pratica di altri sport, ma anche in altre situazioni di vita. Da come la vedo io e dall'esperienza di quaranta anni di podismo, è molto vantaggioso cominciare a praticare la corsa fin da esordienti ed a farlo in modo intelligente: può anche essere la maniera migliore per diventare buoni podisti da adulti. I programmi di allenamento non devono limitarsi alle previsioni di un anno di attività, ma prevedere un programma pluriennale per giungere ad un miglioramento graduale e continuo.

La programmazione, di un giovane podista deve tenere in considerazione il suo sviluppo neuro-motorio poiché un allenamento ben monitorato e programmato permetterà d'ottenere un'evoluzione fisiologica e tecnica che porterà il giovane corridore allo sviluppo massimo del suo talento.

Per giovani Podisti al Running Center Club Torino parte da 13-14 anni, è sarà limitato ai lavori con carichi naturali avendo come obiettivo il corretto apprendimento della tecnica di corsa, della rapidità, delle reattività muscolare, delle sensibilità sia al ritmo che propriocettiva. Test, verifiche, allenamento e divertimento fanno parte delle ore di attività fisica, utile per una crescita armonica, ma cercando già un indirizzo preciso attraverso l'allenamento specifico.

E' importante lo sviluppo di determinate qualità già in questa fascia d'età per costruire i campioni del domani. Gli allenamenti culmineranno con la partecipazione a test, gare campestri, su strada ed su pista.

La programmazione pluriennale dovrà mettere il giovane podista dovrà arricchire e sollecitare la mappa motoria, nelle condizioni di poter esprimere il suo potenziale fisico attraverso la padronanza di un'elevata capacità tecnica.

## Come scegliere la scarpa da corsa

La scarpa è un accessorio molto importante per il podista il quale deve rivolgere una particolare attenzione alla scelta del modello a lui più adatto. La tecnologia ha adottato vari sistemi d'ammortizzamento per ridurre gli shock dell'impatto del piede con il terreno e numerosi sistemi di controllo dell'appoggio quando il piede è sotto carico, per eliminare e ridurre molte cause d'infortunio.

Per poter scegliere la calzatura adeguata è necessario prendere in considerazione alcune caratteristiche estremamente personali.

I fattori da tenere in considerazione sono sempre il peso corporeo, il tipo d'appoggio, il terreno d'allenamento e la velocità di corsa e i relativi tempi di appoggio.

**Il peso corporeo.** Maggiore è il peso corporeo del podista e maggiori saranno gli impatti con il terreno. La calzatura deve, quindi, possedere materiali e sistemi d'ammortizzamento adeguati al peso del soggetto. In gergo Podistico si dice una A4. L'intersuola, la parte tra suola e la tomaia, è la responsabile delle caratteristiche ammortizzanti. Altri tipi di scarpe sono A3 e A2

Ho la fortuna di essere consulente e collaudatore dal 1992 delle novità delle scarpe di Mizuno Italia, una casa leader per le scarpe da Runners. Nel 2013 hanno presentato al mercato la serie Mizuno Wave Ultima 5: una scarpa leggera col massimo ammortizzamento e fluidità ottimali. Un modello ideale per i runner che desiderano confort e stabilità sulle medie distanze. Lanciata nell'autunno 2009, la Wave Ultima, oggi alla quinta edizione, è la scarpa più versatile della collezione running Mizuno e garantisce protezione e resistenza superiori. Il tutto in una scarpa ancora più leggera. Infatti, Ultima 5 pesa 15 grammi in meno della versione precedente ed ha una struttura della tomaia con contrafforti inseriti all'interno. A Torino siamo fortunati perché abbiamo gli specialisti da trent'anni dei negozi sportivi "Run atletica e podismo" di Max Strenghetto, che vi forniscono informazioni e assistenza nella scelta, con prova della calzatura e l'appoggio sul rullo. Max Strenghetto ha due passioni: la corsa e la musica, nell'atletica dal 1965, si è messo in proprio dal 1982 con il primo negozio con linea specializzata. La seconda passione della vita, il legame con la Musica, si chiama Mondo 60 il gruppo di cui è vocalist, si diverte con i pezzi rifatti dei Nomadi e di Lucio Battisti degli anni sessanta. Il gruppo fa serate per gli amici ed ha registrato tre cd. [www.runitalia.com](http://www.runitalia.com)

## La preparazione per i 10.000 metri, la Maratonina e la Maratona

In questo capitolo propongo una serie d'allenamento che svolgiamo al km 3 e al km 0 del Valentino sotto la mia visione, per preparare dalla per preparare dalla alla sui 10.000 metri alla Maratona.

La preparazione inizia con un **mesociclo introduttivo**, (novembre), i mezzi di allenamento sono soprattutto generali. Proseguiamo con un **mesociclo di base** con recupero del precedente e aumento della **capacità di carico** (Dicembre). Poi **Mesociclo di preparazione**, potenziamento e controllo (Gennaio). **Mesociclo di Gara** Marzo, Aprile e Maggio, si Prosegue con **Mesocicli intermedi** Giugno, Luglio e Agosto. In Autunno **Mesocicli di Gara** Settembre, Ottobre. Poi si Rinizia con i cicli, cambiando Ritmi e Recuperi.

L'anno Podistico o la stagione Podistica viene suddivisa in Quattro Blocchi: 1° Blocco: Dicembre – Gennaio – Febbraio; 2° Blocco: Marzo, Aprile, Maggio; 3° Blocco: Giugno, Luglio, Agosto; 4° Blocco: Settembre, Ottobre e Novembre. Allenamenti sono di Tre o Quattro allenamenti la settimana.

### 1° Blocco: Dicembre – Gennaio – Febbraio

Martedì: 25' di Riscaldamento + Potenziamento a carichi naturali in salita da 200 metri, 20 serie con recupero di due minuti + 15' di defaticamento

Giovedì: 25' di Riscaldamento + Corsa Media di 4 – 5 – 6 – 7 – 8 Km + 15' di Defaticamento.

Sabato: Corsa Lunga Lenta in Salita della Piramide Partendo da 20 km per arrivare a 32 km per la preparazione della maratona primaverile, da 14 a 20 km per la preparazione della Maratona, da 10 a 16 km per la preparazione della gara 10.000 metri.

### 2° Blocco: Marzo – Aprile – Maggio

Martedì: 25' di Riscaldamento + Ripetute Lunghe a Soglia, 1 x 2.000 + 4 x 500 metri + 1 x 2.000 + 15' di Defaticamento Oppure 1 x 3.000 + 1 x 1.000 + 1 x 3.000 OPPURE 1 x 3.000 + 2 x 500 metri + 1 x 3.000 Oppure 3 x 2.000 + 1 x 1.000 OPPURE 6 x 1.000 + 2 x 500 metri Oppure 1 x 3.000 + 1 x 2.000 + 1 x 1.000 + 2 x 500 metri Oppure 12 x 500 metri Oppure 1 x 1.000 + 8 x 500 metri + 1 x 1.000

Giovedì: 25' di Riscaldamento + Corsa Media Tra 5 e 8 km + 1 x 1.000 + 2 x 500 metri + 15' di Defaticamento.

Sabato: Corsa Lunga Lenta a Discesa della Piramide in Scarico per l'obiettivo che stiamo preparando.

### **3° Blocco: Giugno – Luglio – Agosto**

Martedì: 25' di Riscaldamento + 20 x 200 metri Recupero 1 minuto OPPURE 12 x 500 metri Oppure Misto.

Giovedì: 25' di Riscaldamento + Corsa Media di 4 o 5 km con un 1.000 m. finale Forte Oppure 2 x 500 metri forte + 15' di Defaticamento.

Sabato: Corsa Lenta tra i 10 ai 14 km dipende dalla Temperatura estiva superiore ai 28°.

### **4° Blocco: Settembre – Ottobre – Novembre**

Come il Blocco 2° Pensando che le maratone iniziano a Metà Ottobre per Finire l'Ultima di Novembre con Firenze.

Tutto l'allenamento inizia con il Riscaldamento:

Per i Podisti Principianti 20' minuti + 30' – 40' minuti di Lavoro di carico + 15' Defaticamento.

Per i Podisti Intermedi: 25' di Riscaldamento + 30' – 40' di Lavoro di carico + 15' Defaticamento.

Per i Podisti d' Elitè: Riscaldamento 30' minuti + 60' minuti Lavoro di Carico + 20' minuti di Defaticamento.

1° Ciclo di Allenamento di preparazione Marzo – Aprile – Maggio

2° Ciclo di Allenamento periodo di Transazione Giugno – Luglio – Agosto

3° Ciclo di Allenamento di Preparazione Settembre–Ottobre – Novembre

4° Ciclo Introduttivo di Base e di Potenziamento Dicembre, Gennaio e Febbraio

Per i Principianti, partire da 4 km e come Obiettivo arrivare ad Un'Ora di corsa da 8 a 10 km, massimo un'ora di allenamento compresi i lavori di qualità e le Ripetute.

## Consigli di Allenamento per il Maratoneta

Non c'è dubbio che la qualità fisica essenziale di un podista che desidera partecipare a una Maratona è la resistenza aerobica. Questo obiettivo fisiologico può essere raggiunto attraverso parecchie sedute di allenamento di corsa lenta che aumenta nella lunghezza durante la preparazione della Maratona. Lo scopo è quello di migliorare il metabolismo energetico, di rafforzare le strutture articolari che devono sopportare lo shock dell'impatto con il terreno a ogni passo.

L'allenamento necessario per ottenere una buona forma necessaria per correre una Maratona può durare parecchi mesi. Il fascino della Maratona può essere sentito persino da chi non ha mai corso: in questo caso la preparazione può durare un intero anno, ma i tempi possono essere diversi secondo le diverse situazioni, in relazione all'età o alle condizioni di salute.

Se intendete correre una Maratona dovete programmare la vostra preparazione in modo da raggiungere la forma migliore al momento giusto, tenendo conto del fatto che dovete evitare di essere troppo stanchi a causa di un piano di allenamento particolarmente faticosa.

L'allenamento per il podista, che si propone semplicemente di finire la Maratona senza particolari obiettivi riguardo ai tempi, ha una struttura molto semplice: la sedute di allenamento hanno lo scopo di creare le condizioni fisiche che permettono al podista di correre per molto tempo. Le sedute di allenamento di corsa lunga devono essere facili e aerobiche. Ciò significa che si deve essere in grado di correre e nel tempo stesso di parlare con il compagno di corsa. In pratica l'ossigeno è sufficiente per correre e per parlare contemporaneamente. Non si deve correre molti chilometri ogni giorno, poiché facendo questo si corre il rischio di affaticare l'organismo: è meglio alternare una seduta lunga un giorno e riposarsi il giorno seguente correndo pochi chilometri o senza correre del tutto.

Naturalmente i podisti si dedicano alle sedute di corsa lunga durante il fine settimana, quando hanno più tempo da dedicare all'allenamento.

Per quanto tempo si deve correre quando si pratica la corsa lunga lenta? La fatica non è rilevante poiché si corre in condizioni aerobiche. Quindi questa seduta può essere lunga quanto il podista può sopportare, evitando naturalmente ogni eccesso. Comunque, io suggerisco, come massimo limite (a quaranta giorni dalla maratona) tre ore, o 32 km anche con tratti di camminata veloce. Per esempio si può programmare di correre un'ora senza sosta, quindi intervallare ogni 30 minuti con 2-5 minuti di walking. Ogni domenica si può aumentare la distanza della seduta d'allenamento, ma quando si raggiungono le due ore di corsa, allora questa seduta deve essere programmata solo più ogni due settimane, poiché l'organismo ha bisogno di più tempo per recuperare. Io suggerisco di correre su percorsi ondulati (Parco del Valentino) perché la pendenza rafforza i muscoli delle gambe e rappresenta una buona opportunità per stimolare la respirazione e la circolazione sanguigna.

Si può portare con se qualche integratore energetico e bevande specifiche per aiutare l'organismo durante lo sforzo di una lunga seduta di allenamento. Nei tre giorni successivi a una seduta di corsa lenta, bisogna correre lentamente e senza fatica e, in mezzo alla settimana, il podista si accorgerà di accettare il ritmo della corsa nella seconda parte dell'allenamento. Dopo questa sessione è necessario riposarsi per alcuni giorni di nuovo. Si può anche prevedere di correre alcune gare su diverse istanze durante la preparazione, ma non più di due al mese. Gare di 8-10 km sono utili per migliorare la resistenza nella corsa veloce, le gare di 20-30 km possono aumentare la resistenza specifica necessaria per la maratona. Non si deve però correre l'ultima gara lunga nelle tre settimane che precedono la Maratona. I podisti che desiderano, non solo finire la maratona, ma anche, ottenere un buon tempo, devono diversificare il loro allenamento. Oltre alla seduta di corsa lunga, essi devono prevedere un allenamento specifico per migliorare la loro velocità anaerobica (il limite anaerobico) e allo scopo di ritardare la funzione dell'acido lattico nei muscoli; inoltre, devono prevedere anche un tipo di allenamento che migliori la resistenza nella velocità di gara. Per chiudere, vorrei dirvi che la prudenza, il controllo e la valutazione del Coach Donato pur datati 26 anni restano attuali (a riprova ne sono i numeri dei neofiti che ho portato al traguardo).

I Maratoneti devono accettare il fatto che i riposi e le pause fanno parte dell'allenamento.



## **Il recupero del Maratoneta**

Non bisogna mai sottovalutare la fase immediatamente successiva alla gara. La maratona è una gara che richiede un dispendio energetico talmente elevato da esaurire tutte le riserve di glicogeno disponibile nell'organismo. Le energie verranno ripristinate quanto speso in corsa (circa 2600-3000 kcal, chilocalorie) è necessario mangiare ancora molti carboidrati, con un'alimentazione simile a quella pre-gara, anche nei giorni dopo la Maratona. Non solo i carboidrati devono rientrare nell'alimentazione post gara, ma si deve anche bere molto per ripristinare le perdite di liquidi. Per il mal di gambe, il problema maggiore che però affligge il maratoneta è quello del mal di gambe. I circa 25-30 mila appoggi necessari per coprire i 42 km di corsa implicano una traumatizzazione delle fibre muscolari, che comportano microlesioni. Queste microlesioni, percepite dal podista con più o meno marcati indolenzimenti muscolari, si evidenziano 48 ore dopo la competizione: ciò indica che non sempre i segni della fatica compaiono il giorno dopo una Maratona. Spesso il giorno di maggiore stanchezza è il secondo, o anche il terzo successivo alla gara, quando si avvisa una sensazione di particolare fatica. Per questo motivo gli atleti d'élite preferiscono correre per 30 minuti, a ritmo lento, anche il giorno dopo la Maratona, per "sciogliere" la muscolatura e riposare il secondo giorno post gara per assecondare l'ascesa della stanchezza. Nella mia esperienza di trainer-Coach da ventisei anni di maratoneti principianti, ho riscontrato interessanti diversificazioni rispetto a quanto succede agli atleti d'élite. Tra gli altri aspetti, quello più strano è il recupero: i podisti amatori hanno, paradossalmente, un recupero generale più veloce rispetto ai professionisti. La riduzione del tempo di recupero va però vista in un'ottica diversa, il maratoneta amatore ha un dispendio diverso dall'atleta d'élite, spinto, invece, a dare sempre tutto e stressare l'organismo a livelli massimali. Ecco spiegata la sua difficoltà a recuperare in fretta e la necessità di limitare, durante l'anno, il numero di gare ad alto livello. Il periodo dopo una maratona è generalmente di dieci giorni, ma può arrivare anche a trenta giorni. Suggesto di fare almeno un paio di giorni di riposo assoluto per evitare di traumatizzare ulteriormente le gambe. Si può quindi riprendere la corsa, ma con una riduzione del carico fino al 50-70 per cento, programmando anche altre giornate di riposo e praticando discipline sportive leggere. Può essere l'occasione per scaricare un po' la mente, dopo tanti mesi dedicati solo all'allenamento. Si può conservare la forma anche con poca corsa. Massaggi e bagni in acqua calda aiutano a rilassare la muscolatura. Infine il sonno è il modo migliore per ritrovare energia.

## **Rivalutazione dell'allenamento naturale**

Alla ricerca di sempre migliori risultati, atleti, podisti e allenatori hanno cercato di sfruttare le capacità di adattamento del fisico umano allo sforzo; varie sono state le vie seguite, come illustrato in questo manuale, le quali hanno permesso il superamento di limiti creduti erroneamente invalicabili.

Il merito maggiore di queste ricerche va ai capi-scuola, atleti considerati fenomeni, che hanno sviluppato personalmente sistemi di allenamento nuovi, la cui validità è attestata dal crollo dei records e dalle affermazioni stesse di questi atleti miti in campo internazionale e delle migliori prestazioni ottenute nelle maratone. Agli iniziatori di un sistema seguono altri podisti i quali, aiutati a volte da caratteristiche fisiche migliori di quelle dei capi – scuola, riescono a superare i limiti di costoro, infrangendo dei miti. Il podista si può adattare allo sforzo prolungato con l'allenamento, ma è assai meno migliorabile nella velocità, dote spiccatamente naturale; quindi, è proprio nell'incremento di questa resistenza che va ricercata la causa dei progressi di massa. L'adattamento alla corsa segue essenzialmente due correnti: una pseudo-scientifica e l'altra scientifica, derivante quest'ultima dal desiderio di controllare razionalmente lo sforzo del podista traducendolo in cifre.

Molti hanno poi seguito una rielaborazione personale di ambedue i sistemi, traendone ottimi frutti. Volendoci chiedere quale dei due tipi di allenamento sia il migliore, è difficile rispondere, dal momento che tutto dipende dall'adattabilità del singolo podista al sistema e, quindi, dal suo temperamento, prettamente soggettivo.

L'allenamento razionale, caduto a volte in sofisticazioni di cui non parleremo ora, ha avuto il merito di spiegare, con esatte indagini fisiologiche, ciò che era stato fatto empiricamente, ma dopo queste contestazioni utilissime, si è arrivati, per ora, ad un punto fermo nel suo sviluppo.

Osserviamo poi, che la corsa è un'attività naturale e per ottenere in essa il migliore rendimento, bisogna praticarla il più possibile nella natura, lontani da ogni schema fisso. Ricordiamo il grande Hagg, che si allenava nei boschi della Svezia, abbiamo ritrovato Elliot, Halberg e Snell che, seguendo gli stessi sistemi dello svedese, elaborati dal “trainer – mago” Cerutti, hanno strabiliato alle Olimpiadi romane del 1960 battendo, nel confronto diretto, i corridori “robots”, alcuni tra i quali non sono nemmeno arrivati in finale. Questi atleti ed i loro compagni, altrettanto validi quanto Thomas e Power venivano, a quanto è stato detto, dall'inverno australe piovosissimo e non avevano, quindi, logicamente, spinto la loro preparazione sul ritmo veloce delle

gare, curando piuttosto la condizione con allenamenti di corsa, su terreni accidentati e saliscendi adattissimi alla messa a punto del tono muscolare e circolatorio.

Il podista del futuro, la cui completezza dovrà abbracciare ogni distanza del mezzofondo prolungato, fino alla Maratona, intensificherà ancora la sua preparazione per poter meglio usufruire della velocità naturale.

Questo sviluppo del concetto quantitativo del lavoro sarà possibile solo se i podisti eviteranno la noia e il logorio nervoso che derivano dalla corsa controllata con il cronometro sulla pista, il che vedrà solamente lo scatenarsi di battaglie agonistiche.

L'allenamento non deve assolutamente costituire una tortura mentale, ma deve essere un elemento equilibratore dell'individuo che, pur nello sforzo, si completa.

Così, forse, le dottrine degli allenatori filosofi Ollander e Cerutti, che predicano il ritorno all'istinto primordiale, porteranno "l'Homo Currens" ad infrangere barriere sempre più favolose.

## Cross – Country

Il cross – country (letteralmente “attraverso I campi”) o semplicemente cross costituisce la prima forma di mezzofondo: le corse prolungate su pista ne sono soltanto la derivazione sofisticata e cronometrica.

Il cross, pur avendo percorso di gran lunga la nascita stessa della pista in terra battuta ed il cerimoniale delle Olimpiadi, non figura nel programma dei Giochi. Dopo qualche presenza sporadica (nelle edizioni del 1912 – 1920 – 1924 si sono disputate delle vere e proprie gare di cross), il cross – country è stato rimpiazzato dallo steeple – chase, oggi noto come 3.000 siepi e dalla Maratona.

Il primo introduce degli ostacoli rinforzati alti 91 cm. ed una siepe con fossato ad acqua che rappresenta un’insidia naturale; la seconda abbandona gradualmente i viottoli di campagna per diventare una gara cittadina urbana stradale.

Il cross, invece, finito il suo compito di razzo vettore, propellente e stimolatore di una nuova idea dell’atletismo, torna al suo amatissimo verde, al suo fango, al suo stile tutto college e noblesse.

La mentalità e l’atteggiamento atletico – psicologico nascono e si sviluppano con il cross. E’ il ritorno alla varietà irripetibile dei percorsi naturali che con il suo agreste motivo ha un fascino tutto suo e che fa della corsa campestre una specialità atletica a sé stante. Anche se la stagione invernale di cross va sempre più accorciandosi con l’avvicinarsi della gare in pista, delle gare su strada (Maratona e mezza maratona) e della parentesi delle gare indoor, le campestri hanno un’utilità tutta particolare. Qualcuno dirà che sono semplicemente un modo per far fiato e gambe, invece, su brevi distanze il cross si consiglia anche ai velocisti e agli specialisti dei concorsi. Correre sul suolo soffice fa bene a tutti, indistintamente. Rinforza le caviglie, obbligando il piede ad una spinta spesso irregolare e di diversa potenza, scioglie la muscolatura dando fluidità all’azione della corsa e sottopone l’atleta all’esecuzione di atteggiamenti impensati ed improvvisi; inoltre, sensibilizza il sistema cardio – circolatorio e abitua alla fatica muscolare. Vi sono stati e ci sono atleti del mezzofondo veloce e maratoneti ad esempio Herbert Helliott, che hanno impostato il loro allenamento di corsa su terreno accidentato, anche in piena stagione. Il cross prepara tutte le distanze del mezzofondo. “Una buona stagione di corse campestri” disse Gordon Pirie “poi un po’ di velocità prima della pista, ed io sono a posto”. La distanza di gara, che comprende tra gli 8 e i 12 km per gli uomini e tra i 4 e i 8 km per le donne, può sostituire un ottimo lavoro di resistenza anche il corto veloce se vogliamo, e può servire, in periodo invernale, a verificare le condizioni attuali e a stabilire ed incrementare in seguito eventuali carenze. Fare, comunque, delle buone gare di cross significa sicuramente conseguire dei buoni risultati in pista o su strada. Tecnicamente, quindi, il cross possiede il pregio di inserirsi in maniera progressiva e graduale in una preparazione non specifica, lasciando intatto il patrimonio nervoso di

chi lo pratica: questo è uno dei motivi della sua grande diffusione e popolarità in nazioni evolute nella pratica atletica e podistica.

La parte più complicata da intendere e far capire alla gente non sportiva è proprio il valore del cross in sé. Non c'è nessun alone o motivo di eroismo nell'allenarsi quotidianamente, anche duramente, perché il tutto diventa un piacere profondo, una consuetudine d'ordine psicologico, al limite, quasi una forma di meditazione rilassante e terapeutica. Correre in piena libertà senza nuocere a se stessi, anzi.... È considerato da molti non sportivi non fanatico ed anormale.

Ne “la solitudine del corridore di fondo” Alan Sillitoe Smith, il giovane protagonista, avviato all'atletica e al cross, scopre improvvisamente la passione per la corsa ed inizia il suo training quotidiano trasformandosi da ladro in uomo onesto.

Ritengo che “essere un praticante di cross sia come raggiungere un livello di estasi, lontano dal mondo, per conto proprio, senza nessuno che “ti rompa l'anima” o ti dica cosa devi o non devi fare”. A volte penso di non essere mai stato così libero podista e padrone di me stesso come durante quelle due ore che ho passato per tredici anni, tutti i giorni, correndo per i prati di Stupinigi, su percorsi dove le misurazioni a terra rappresentano l'unico contatto con il reale.

“Lo start, lo slancio per prendere posizione,  
i chiodi che cigolano,  
i rapidi respiri d'aria gelida e mordente.  
Attaverso la campagna,  
su per le colline, giù per falsopiani,  
i campi, le pozze d'acqua, seguendo la guida  
di carta colorata. Il traguardo in vista,  
l'ultimo mezzo miglio; la gara è perduta,  
ma correre vale sempre la pena!”.

Da: “CROSS – COUNTRY di Lawrence RCCHARD

## **Il Libro Bianco dello sport dell'Unione europea alla luce del Trattato di Lisbona**

Lo sport nella Carta Europea dello sport 1992: recita come definizione di Sport “qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”. Nel Libro Bianco UE, redatto alla luce del Trattato di Lisbona, viene analizzata la funzione sociale dello sport. La disamina delle più recenti proposte volte a sviluppare la dimensione europea dello sport, nella modalità prestazione ed in quella “fai da te”, suggerisce esperienze foriere di socialità, solidarietà, comunità, identità, come nuovi ritmi della società postmoderne.

Nel 2009 c'è stata la ratifica del trattato di Lisbona: gli Stati membri dell'UE si sono così impegnati ad incoraggiare lo sport, attraverso il potenziamento delle strutture e delle occasioni sportive; lo sport è entrato a far parte delle politiche dell'Unione non solo per il suo ruolo fondamentale dal punto di vista del benessere e della salute, ma anche per il suo alto valore sociale ed educativo. Il Trattato sottolinea che l'Unione deve tenere conto della specificità dello sport e delle sue funzioni, sociale ed educativa. L'articolo 165 del Trattato, in materia di Funzionamento dell'UE, attribuisce, infatti, nuove competenze all'UE, con l'obiettivo di sviluppare una “dimensione europea dello sport”. La Responsabilità sociale investe non solo lo sport dilettantistico, ma anche le imprese sportive che si collocano nel fulcro del contesto sociale assumendosi delle responsabilità che vanno al di là delle proprie attività commerciali. Tutte le organizzazioni sportive possono affermarsi come uno dei protagonisti dello sviluppo economico, sociale e ambientale, dando prova di iniziative responsabili, solidali e sostenibili, con particolare riguardo alle proprie comunità di riferimento. Con lo sport nasce l'opportunità di prendere in considerazione l'interesse collettivo agendo per il bene comune, in accordo con un certo numero di valori condivisi, quali l'eccellenza, l'amicizia, la trasparenza, il fair play, lo spirito di squadra, la solidarietà.

Tradurre in azioni concrete tale proposito e tali valori non è un compito facile. Al riguardo, il Libro Bianco UE, che è figlio del libro Verde effettuato dalla Commissione europea del 2001, dal quale si desume che la Responsabilità Sociale d'Impresa diviene uno degli elementi basilari della cultura imprenditoriale, caratterizzata dall'integrazione nella gestione aziendale dell'etica e del business.

In Europa ci sono 700mila società sportive; da qui scaturisce la considerazione secondo la quale lo sport è uno strumento privilegiato. E' accertato che una attività

fisica costante riduce notevolmente i rischi per la salute, in particolar modo i disturbi cardiovascolari ed il diabete. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un minimo di 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per gli adulti e di 60 minuti per i bambini. L'effetto di questo miglioramento delle condizioni di salute è, oltre alla migliore qualità della vita, una forte riduzione delle spese sanitarie con conseguente beneficio per l'economia.

Seguire il programma "Gioventù in azione". Lo sport promuove un senso comune di appartenenza e partecipazione e può, quindi, essere anche un importante strumento d'integrazione degli immigrati. Lo sport non è solo passione ed emozione, ma è anche economia e lavoro. Rappresenta il 3.0 punti del PIL attraverso investimenti in opere pubbliche, turismo, trasporti, media tradizionali e media innovativi, occupati diretti e indiretti, una moltitudine di piccola e media aziende che operano nel manifatturiero, promozione del "made in Italy", organizzazione di eventi che consentono di integrare crescita culturale e sviluppo territoriale, innovazione tecnologica ed export, stimolo e valorizzazione del volontariato, animazione territoriale e, quindi, relazione con il sistema d'impresa; anche mediante la creazione di nuovi posti di lavoro e lo sviluppo delle attività commerciali ed imprenditoriali di sostegno all'attività sportiva.

Il Libro Bianco è una sorta di progetto pilota nel processo di definizione di una politica europea dello sport, attraverso il quale la Commissione europea è riuscita a diffondere delle linee guida, riconoscendo per la prima volta il ruolo sociale dello sport, la sua centralità nelle politiche per la salute, per i giovani e per l'inclusione sociale nelle politiche di dialogo e di integrazione, di lotta contro ogni discriminazione. Il Libro Bianco è un documento che ribadisce che la specificità dello sport non può assolutamente tradursi in esenzioni generali; insomma, anche allo sport non è consentito andare al di sopra della legge e dell'etica.

Anche in Italia ci sono delle iniziative in atto. Il processo di evoluzione del Sistema CONI, che ha saputo valorizzare le strutture territoriali ed il rafforzamento di reti di relazioni fra i vari soggetti che operano a livello centrale e locale. Verrà realizzato anche un Libro Bianco sul Sistema Sportivo italiano in cui verranno identificate le linee strategiche e operative per il governo e lo sviluppo dello sport in Italia, compresa la crescita manageriale e professionale della dirigenza. Fine è la realizzazione di un "Libro Bianco dello Sport" che possa essere da guida a tutti i soggetti che operano in tale ambito.

## **Donato 41 Anni di Podismo e Atletica**

Sono nato il 15 maggio 1956 ad Ascoli Satriano (FG) e nel 1973 ho incominciato la mia avventura nel mondo della corsa. Ho cominciato a correre partecipando ai campionati studenteschi nel 1974 con l'U.S. FOGGIA, nelle fila della quale sono rimasto fino al 1976.

Dal 1977 al 1981 ho corso con la FIAT IVECO Torino, diventando Campione Italiano di Club, sia nel 1977, 1978 che nel 1980.

Nel 1979, anno durante il quale ho svolto il servizio di leva, con il G.S. Esercito a Roma, ho ottenuto il titolo di Campione Europeo di Club; ciò si è ripetuto nel 1980, quando ho indossato la maglia azzurra sui 10.000 metri.

La mia prima esperienza a livello amatoriale (1982 – 1983) l'ho vissuta con il gruppo Atletica Corona (TO).

E' seguito il triennio con il G.S. Forestale di Cittaducale (RI) ed, infine, nel 1987, 1988 sono passato a far parte del Team Raffa (TO).

Nel 1989 mi sono messo in proprio fondando il Running Center Club Torino che ha tra i suoi scopi principali, l'avviamento dei principianti alla pratica del podismo, la diffusione del "Walking" e la preparazione dei podisti alla mezza maratona (km 21,097) ed alla Maratona (km 42.192). Il Club si rivolge ai ragazzi, ai principianti ed agli atleti in ogni sua fascia di valore. Attraverso test, valutazioni in corsa e programmi personalizzati, il podista può ricevere tutte le indicazioni necessarie per raggiungere i propri obiettivi.

La decisione di frequentare il corso della FIDAL per cominciare il cammino federale e la Laurea in Scienze Motorie e Sportive è la naturale conseguenza di tutto.

Gli ultimi anni hanno visto aumentare il numero di podisti che alleno: è tanto l'impegno che metto, ma va di pari passo con le soddisfazioni che raccolgo.

Molti sono i podisti di livello amatoriale con i quali mi piace avere un rapporto serio e professionale. L'impegno che mettono negli allenamenti è esemplare ed è giusto che raggiungano le soddisfazioni che meritano.

Seguo atleti di livello assoluto e qui il rapporto si fa pieno e affascinante. La condivisione del campo di allenamento porta con sé emozioni, fatiche e complicità. A volte c'è difficoltà a gestire con equilibrio il tutto, ma la passione deve aiutare a superare i piccoli conflitti che si possono venire a creare.

L'agonismo è materia difficile, il confronto è spietato, ma guarda in faccia gli uomini veri. Dopo il traguardo, si viaggia umili e sereni, non c'è più spazio per altri pensieri.

Il piacere di correre deve essere assoluto, niente può minare questa fantastica certezza.



Amo lo sport pulito e leale, non c'è compromesso che si possa accettare. La gloria ed i soldi non sono niente.

Lo sport, la corsa è trasparenza; i giochi disonesti devono restare fuori: l'impegno di tutti deve essere di isolare chi sporca questo meraviglioso mondo!

## **Personali**

**800 metri 1.57"1**

**1.500 metri 3.53"0**

**3.000 metri 8.05"3**

**5.000 metri 13.56"2**

**10.000 metri 28.59"6**

**20.000 1h.00.47"0**

**Ora di Corsa 19.498 metri**

**21.097 metri 1h.04.13"**

## Gare Vinte

- 19 settembre 1977** – 1° Giro Podistico di Villastellone
- 14 Gennaio 1979** – Cross di Cossato (VC)
- 28 Gennaio 1979** – Momo (NO) Cross Campionati Regionali
- 25 Febbraio 1979** – Cross di Lucerna S.G. km 7,5 Tempo 22'13"
- 22 Aprile 1979** – Ora in Pista Regionale km 19.299
- 12 Maggio 1979** – Campionato Regionale di Società km 10 Tempo 29'51"
- 10 Giugno 1979** – StraFerrara km 10,500 Tempo 34'45"
- 13 Giugno 1979** – Fase Di Società in Pista km 5 Tempo 14'07"2
- 5 Agosto 1979** – StraFrosinone
- 15 Agosto 1979** – Verona Trofeo Albino Pighi
- 19 Agosto 1979** – Apice (BE) Gara su Strada km 12 Tempo 39'42"5
- 1 Settembre 1979** – Caprarola (VI) km 7,5 Tempo 23'29"
- 8 Settembre 1979** – StraGallicano (Roma) km 10 Tempo 32'00"
- 9 Settembre 1979** – Gera su Strada Agosta (Roma) km 10 Tempo 31'15"
- 23 Settembre 1979** – Giro di Albugnano (AT) km 16 Tempo 50'00"
- 4 Ottobre 1979** – Giro dei 4 Comuni Cava dei Tirreni km 20 Tempo 1h.08'40"
- 17 Ottobre 1979** – Meeting di Viterbo in Pista m. 3.000 Tempo 8'25"3
- 4 Novembre 1979** – Gara su Strada StraSettimo km 10 Tempo 30'35"
- 18 Novembre 1979** – Giro Podistico di Longara (BO) km 9 Tempo 27'45"
- 29 gennaio 1980** – Pianezza – StraPianezza km 10 Tempo 31'20"
- 4 – 7 giugno 1980** - Pescara - Campionato Italiano di Società su pista, Tempo 29'11"1
- 30 marzo 1980** - km 32 Giro di Ischia 1h.39.32
- 3 maggio 1980** – Torino Campionati regionali su pista 10.000 Tempo 29.25.8
- 28 giugno 1980** – Leinì Trofeo Setzu 9,5 km 28.15
- 17 agosto 1980** – Royo del Sangro Gara su strada

- 7 settembre 1980** – Villastellone (TO) Giro Podistico
- 5 ottobre 1980** – Rivalta (TO) Giro Podistico
- 8 novembre 1980** – Cava dei Tirreni (SA) km 20 Tempo 1h.05'10''
- 16 Novembre 1980** – Longara (BO) km 9.300 Tempo 27'58''
- 23 Novembre 1980** – Torino Via Parma – Trofeo LAM
- 14 Dicembre 1980** – Torino Km 7.5 tempo 25'00'' Trofeo FAPA
- 21 Dicembre 1980** – Torino Falchera km 10 Tempo 33'00''
- 18 Gennaio 1982** – StraPianezza km 10,500 Tempo 32'50''
- 6 Gennaio 1983** – Cross di Chieri Prova Regionale
- 13 Febbraio 1983** – StraSettimo 9,5 km Tempo 30'51''
- 20 Marzo 1983** – Borgaretto Cross Regionale km 9 Tempo 27'45''
- 27 Marzo 1983** – Venaria Giro Delle Palme km 12 Tempo 37'10''
- 3 Aprile 1983** – StraAscoliSatriano km 4 Tempo 11'25''
- 10 Aprile 1983** – StraBrandizzo km 10,3 Tempo 32'02''
- 25 Aprile 1983** – Trofeo Pinto Gomme a Torino km 9 Tempo 27'33''
- 5 Giugno 1983** – StraCrescentino km 12 Tempo 40'00''
- 7 Giugno 1983** – Grand Prix in Pista Torino km 3 Tempo 8'31''6
- 22 Luglio 1983** – Trofeo AVIS di Imola km 5,2 Tempo 16'00''
- 23 Luglio 1983** – Notturna di Pineto km 8 Tempo 26'00''
- 18 Settembre 1983** – StraTrana km 12 Tempo 38'26''
- 25 Settembre 1983** – La Mandriota di Robbassomero km 9 Tempo 27'33''
- 30 Ottobre 1983** – StraSanMaurizio Canadese km 12 Tempo 37'28''
- 13 Novembre 1983** – StraMoncalieri km 10 Tempo 34'26''
- 27 Novembre 1983** – StraNichelino km 10,5 Tempo 32'30''
- 19 Maggio 1984** – StraTorino km 12 Tempo 35'45''
- 10 Giugno 1984** – Canestra (RI) StraCanetrana km 14 Tempo 43'05''
- 13 Giugno 1984** – Meeting di Rieti metri 3.000 Tempo 8'09''

- 16 Giugno 1984** – Meeting di Viterbo metri 5.000 Tempo 14'13"6
- 8 Agosto 1984** – StraAscoli Satriano km 5 Tempo 15'34"
- 14 Agosto 1984** – StraCampobasso km 11 Tempo 35'02"
- 1 Settembre 1984** – Pineto (TE) Trofeo San Rocco km 14 Tempo 43'05"
- 9 Settembre 1984** – StraL'Aquila km 10 Tempo 30'35"
- 23 Settembre 1984** – Lama San Giustino km 10 Tempo 29'38"
- 29 Settembre 1984** – Gran Prix di Rieti metri 10.000 Tempo 29'18"6
- 7 Ottobre 1984** – Settimo (TO) StraSettimo km 8,5 Tempo 26'40"
- 14 Ottobre 1984** – SpaccaNapoli km 15 Tempo 45'29"
- 21 Ottobre 1984** – Staffetta 24 x 1 Ora in Pista 19.499 metri
- 28 Ottobre 1984** – StraFoggia km 12 Tempo 35'14"
- 18 Maggio 1986** – StraTorino km 12,3 Tempo 35'39"
- 3 Maggio 1987** – Torino Trofeo AVIS km 9.5 Tempo 31'48"
- 21 Giugno 1987** – Meeting di Novi Ligure km 10 Tempo 32'09"
- 27 Giugno 1987** – StraDruento km 11 Tempo 35'12"
- 5 Luglio 1987** – StraChieri km 8 Tempo 26'43"
- 17 Luglio 1987** – Notturna di Grugliasco km 6,2 Tempo 19'17"
- 23 Agosto 1987** – StraSan Bartolomeo in Galdo km 14 Tempo 50'15"
- 20 Settembre 1987** – Corsa per San Matteo km 10.800 Tempo 34'16"
- 27 Settembre 1987** – StraGassino km 10.200 Tempo 33'29"
- 3 Ottobre 1987** – StraStupinigi km 6.5 Tempo 23'15"
- 4 Ottobre 1987** – Giro Podistico di Carmagnola km 9 Tempo 27'47"
- 8 Novembre 1987** – StraFalchera km 10.4 Tempo 33'54"
- 22 Novembre 1987** – StraNichelino km 9.8 Tempo 30'45"
- 27 Marzo 1988** – Maratonina di Feletto Tempo 1h.08'44"
- 15 Maggio 1988** – Torino Trofeo COMAU km 9,8 Tempo 30'52"
- 22 Maggio 1988** – StraSettimo km 9,7 Tempo 28'46"

- 29 Maggio 1988** – Torino Trofeo Metro km 12,4 Tempo 38'32''
- 5 Giugno 1988** – StraCaselle – km 10,9 Tempo 34'20''
- 8 Giugno 1988** – Torino Venerdì del Podista D'Auria - Navacchia km 2,2
- 17 Giugno 1988** – Venerdì del Podista km 3.000 a Staffetta Tempo 8'45''
- 2 Luglio 1988** – Staffetta Cuneo – Acceglio km 16 Tempo 50'03''
- 6 Luglio 1988** – Notturna di Mappano (TO) km 9 Tempo 29'20''
- 15 Luglio 1988** – Notturna di Crescentino km 5,9 Tempo 18'20''
- 17 Luglio 1988** – Staffetta Susa Moncenisio km 7,7 Tempo 31'24 RECORD
- 20 Luglio 1988** – Meeting di Chivasso (TO) metri 3.000 Tempo 8'54''
- 26 Luglio 1988** – Circuito Podistico Notturmo di Villastellone Km 6,2 Tempo 18'27''
- 29 Luglio 1988** – Corazza Piemonte km 6,2 Tempo 20'05''
- 6 Agosto 1988** – Notturna di Sant'Anna di Rivarolo km 9,5 Tempo 31'51''
- 21 Agosto 1988** – San Bartolomeo in Galdo (BN) km 14,5 Tempo 51'00''
- 25 Settembre 1988** – Maratonina di Busano Tempo 1h.10'30''
- 2 Ottobre 1988** – Torino – Pino – Chieri km 17 Tempo 54'38''
- 16 Ottobre 1988** – StraPiossasco km 11,3 Tempo 35'04''
- 23 Ottobre 1988** – San Bernardo di Carmagnola km 9,6 Tempo 30'48''
- 30 Ottobre 1988** – StraSan Maurizio C.se km 15 Tempo 47'27''
- 6 Novembre 1988** – StraCaluso km 12 Tempo 39'13''
- 20 Novembre 1988** – StraNichelino km 10 Tempo 30'41''

Un anno del mio diario di allenamento a fine carriera: potrebbe essere molto utile per i Podisti di buon livello che aspirano a starmi dietro!

## **Diario Podistico di Donato D'Auria dell'Anno 1988**

**1 Gennaio Venerdì:** Mattino 7 km di corsa lenta.

**2 Gennaio Sabato:** 1h.03' di corsa lenta.

**3 Gennaio Domenica:** 44'00" di corsa lenta con Ultimo km in 3'29".

**4 Gennaio Lunedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'30".

**5 Gennaio Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**6 Gennaio Mercoledì:** 1h.24' di corsa lenta totale 21 km.

**7 Gennaio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.

**8 Gennaio Venerdì:** 11 km di corsa lenta.

**9 Gennaio Sabato:** 7 km di corsa lenta.

**10 Gennaio Domenica:** 7 km di corsa lenta.

**11 Gennaio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**12 Gennaio Martedì:** 7 km di corsa lenta.

**13 Gennaio Mercoledì:** 16 km di corsa a 3'45".

**14 Gennaio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

**15 Gennaio Venerdì:** 18 km di corsa lenta.

**16 Gennaio Sabato:** Riposo Assoluto.

**17 Gennaio Domenica:** 1h.23' di corsa a 3'50" totale 21 km.

**18 Gennaio Lunedì:** 21 km di corsa lenta.

**19 Gennaio Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**20 Gennaio Mercoledì:** 18 km di corsa a 3'40".

**21 Gennaio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

**22 Gennaio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**23 Gennaio Sabato:** 1h.03' di corsa lenta.

**24 Gennaio Domenica:** 14 km di corsa lenta.

- 25 Gennaio Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 26 Gennaio Martedì:** 15 km di corsa lenta.
- 27 Gennaio Mercoledì:** 9 km di corsa lenta.
- 28 Gennaio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 29 Gennaio Venerdì:** Riposo Assoluto.
- 30 Gennaio Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 3'00".
- 31 Gennaio Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara di Cross di Trofarello km 6,2 Tempo 21'05" – 8° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.

## **Febbraio**

- 1 Febbraio Lunedì:** 17 km di corsa lenta.
- 2 Febbraio Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 3 Febbraio Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.
- 4 Febbraio Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 5 Febbraio Venerdì:** 14 km di corsa lenta.
- 6 Febbraio Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 3'07".
- 7 Febbraio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross di Settimo km 5,2 Tempo 16'50" – 5° Classificato.
- 8 Febbraio Lunedì:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 3'01".
- 9 Febbraio Martedì:** Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 69" – 68" – 68" – 67" – 68" – 68" – 67" – 68" – 67" – 66" + defaticamento totale 14 km.
- 10 Febbraio Mercoledì:** 12 km di corsa lenta.
- 11 Febbraio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 12 Febbraio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.
- 13 Febbraio Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimi 500 metri in 1'23"1.
- 14 Febbraio Domenica:** Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Indoor km 3 al Palavela Ritirato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 15 Febbraio Lunedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 16 Febbraio Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**17 Febbraio Mercoledì:** Mattino Riscaldamento 5 km + Progressivo di 10 km, Primi 5 km in 17'15, Secondi 5 km in 16'25" + defaticamento. Totale 20 km.

**18 Febbraio Giovedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'40".

**19 Febbraio Venerdì:** Mattino 13 km di corsa lenta, Pomeriggio 7 km di corsa lenta.

**20 Febbraio Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'02".

**21 Febbraio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross di Rivarolo km 6,5 tempo 21'40" – 4° Classificato.

**22 Febbraio Lunedì:** 17 km di corsa lenta nel Circuito di Stupinigi.

**23 Febbraio Martedì:** Riposo Assoluto.

**24 Febbraio Mercoledì:** Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 70" recupero 60" + defaticamento, Sera 7 km di corsa lenta di defaticamento.

**25 Febbraio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.

**26 Febbraio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**27 Febbraio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**28 Febbraio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross di Foglizzo km 7 Tempo 21'30" – 6° Classificato totale 13 km.

**29 Febbraio Lunedì:** Riposo Assoluto.

## **Marzo**

**1 Marzo Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**2 Marzo Mercoledì:** 18 km di Progressivo con Media di 3'35" al km con ultimi 3 km in 9'50".

**3 Marzo Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**4 Marzo Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**5 Marzo Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**6 Marzo Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada StraVenaria km 12 tempo 38'30" – 2° Classificato.

**7 Marzo Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**8 Marzo Martedì:** Riposo Assoluto.

**9 Marzo Mercoledì:** 16 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'11".



**10 Marzo Giovedì:** Riscaldamento + 1 X 3.000 in 9'43" + 3 X 1.000 metri in 3'07" – 3'08" – 3'03" + Defaticamento Totale 16 km.

**11 Marzo Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**12 Marzo Sabato:** 11 km di corsa lenta con allunghi finali.

**13 Marzo Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross di Borgaretto km 7,5 Tempo 23'50" – 4° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di defaticamento.

**14 Marzo Lunedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

**15 Marzo Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**16 Marzo Mercoledì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.

**17 Marza Giovedì:** 7 km di corsa lenta.

**18 Marzo Venerdì:** 11 km di corsa lenta.

**19 Marzo Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**20 Marzo Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada StraVinovo km 11 tempo 34'29" – 3° Classificato.

**21 Marzo Lunedì:** 16 km di corsa lenta.

**22 Marzo Martedì:** 11 km di corsa lenta, Circuito Viberti.

**23 Marzo Mercoledì:** Riscaldamento + Corto Veloce Progressivo un Primo giro Viberti in 16'38" e il Secondo Giro in 15'48".

**24 Marzo Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**25 Marzo Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**26 Marzo Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'10".

**27 Marzo Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Maratonina di Feletto** km 21,097 metri in 1h.08'44" – **1° Classificato** Totale 26 km.

**28 Marzo Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**29 Marzo Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**30 Marzo Mercoledì:** Riposo Assoluto.

**31 Marzo Giovedì:** Riposo Assoluto.

## Aprile

**1 Aprile Venerdì:** 16 km di corsa lenta.

- 2 Aprile Sabato:** 16 km di corsa lenta.
- 3 Marzo Domenica:** 11 km di corsa lenta.
- 4 Aprile Lunedì:** 13 km di corsa lenta.
- 5 Aprile Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 6 Aprile Mercoledì:** 12 km di corsa lenta.
- 7 Aprile Giovedì:** Mattina 7 km di corsa lenta in Pineta, Pomeriggio 1h.00' di corsa lenta in Pineta totale 22 km.
- 8 Aprile Venerdì:** 13 km di corsa lenta con ultimo km in 3'01".
- 9 Aprile Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimi 500 metri in 1'30".
- 10 Aprile Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada StraCercenasco km 8 Tempo 25'13" – 3° Classificato.
- 11 Aprile Lunedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.
- 12 Aprile Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 13 Aprile Mercoledì:** Riscaldamento + 15 X 400 metri in Pista in 70" – 72" recupero un minuto + defaticamento.
- 14 Aprile Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 15 Aprile Venerdì:** 12 km di corsa a 3'40".
- 16 Aprile Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 2'58".
- 17 Aprile Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada StraSanMauro km 10.500 tempo 33'04" – 6° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di defaticamento.
- 18 Aprile Lunedì:** 22 km di corsa lenta.
- 19 Aprile Martedì:** 16 km di corsa lenta con ultimo km a 3'15".
- 20 Aprile Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 3.000 in 9'18" recupero 6 minuti + 1 X 2.000 in 6'00" recupero 4 Minuti + 3 X 1.000 metri in 3'02" – 3'01" – 2'57" + defaticamento. totale 20 km.
- 21 Aprile Giovedì:** Mezzogiorno 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 22 Aprile Venerdì:** 12 km di corsa lenta.
- 23 Aprile Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 24 Aprile Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada di Nove trofeo Ferraris km 11 Tempo 38'00" – 4° Classificato + defaticamento totale 20 km.

**25 Aprile Lunedì:** Riscaldamento + Gara su Strada a Torino **Trofeo Una Lapide in Fiore** km 8 Tempo 24'39" – **1° Classificato** + defaticamento totale 20 km.

**26 Aprile Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**27 Aprile Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.

**28 Aprile Giovedì:** 16 km di corsa lenta con ultimo km in 3'08".

**29 Aprile Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 16 km di corsa lenta.

**30 Aprile Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 3'05".

## **Maggio**

**1 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Maratonina di Carmagnola Tempo 1h.08'02" – **2° Classificato**.

**2 Maggio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**3 Maggio Martedì:** 15 km di corsa lenta in 57'00".

**4 Maggio Mercoledì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

**5 Maggio Giovedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

**6 Maggio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**7 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 2'59".

**8 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Castiglione km 12,5 Tempo 40'55" – **3° Classificato** + defaticamento.

**9 Maggio Lunedì:** 16 km di corsa lenta.

**10 Maggio Martedì:** 13 km di corsa lenta.

**11 Maggio Mercoledì:** Riposo Assoluto.

**12 Maggio Giovedì:** Riposo Assoluto.

**13 Maggio Venerdì:** 17 km di corsa lenta.

**14 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 2'57".

**15 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraComau** a Torino di km 9,8 Tempo 30'52" – **1° Classificato**, Sera 11 km di corsa lenta di defaticamento.

**16 Maggio Lunedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 13 km di corsa lenta.

**17 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta, 3 Giri del Circuito Viberti.

**18 Maggio Mercoledì:** Record dei 3 Giri Viberti in 54'30" + defaticamento totale 18 km.

**19 Maggio Giovedì:** 16 Km di corsa lenta.

**20 Maggio Venerdì:** 17 Km di corsa lenta.

**21 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'58".

**22 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraSettimo** km 9,7 tempo 28'46" Posizione **1° Classificato**, Sera 7 km di corsa lenta di defaticamento.

**23 Maggio Lunedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 12 km di corsa lenta, Totale 23 km.

**24 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**25 Maggio Mercoledì:** Riscaldamento + 8 X 800 metri in 1'25" ogni prova, Recupero 1' minuto + defaticamento, totale 16 km.

**26 Maggio Giovedì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

**27 Maggio Venerdì:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraAsti** km 6,2 tempo 18'49" – 2° Classificato.

**28 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**29 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Trofeo METRO** a Torino km 12,4 Tempo 38'32" – **1° Classificato**, Sera 7 km di corsa lenta totale 24 km.

**30 Maggio Lunedì:** 20 km di corsa lenta.

**31 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta.

## **Giugno**

**1 Giugno Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 10.000 metri in Pista in 32'49" + Defaticamento.

**2 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**3 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa a 3'45" al km.

**4 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**5 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraCaselle** km 10,9 Tempo 34'20" – **1° Classificato**, Sera 11 km di corsa lenta, totale 25 km.

**6 Giugno Lunedì:** 18 km di corsa lenta.

**7 Giugno Martedì:** 16 km di corsa a 3'45" con ultimo km in 3'20".

**8 Giugno Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada Staffetta 2 X 2,2 km con La Navacchia Frazione Corsa in 6'33".

**9 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta con ultimi 3 km in 9'37".

**10 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa lenta.

**11 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta con ultimo km in 2'58".

**12 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Trofeo Raffa** al Valentino di Torino km 8,5 Tempo 26'31" – **3° Classificato**, Sera 7 km di corsa lenta di defaticamento.

**13 Giugno Lunedì:** 11 km di corsa lenta in Pineta ad Ascoli Satriano.

**14 Giugno Martedì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta in Pineta.

**15 Giugno Mercoledì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 10 X 400 metri in Pista al Campo Scuola di Foggia in 67" – 68" Recupero 1' minuto + Defaticamento.

**16 Giugno Giovedì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

**17 Giugno Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a **Staffetta Venerdì del Podista** 2 X 3 km Tempo 8'45" – **1° Classificato**.

**18 Giugno Sabato:** Riscaldamento + Medio Veloce di 5 km con Ultimo km in 3'08".

**19 Giugno Domenica:** 10 km di corsa lenta.

**20 Giugno Lunedì:** Riposo Assoluto.

**21 Giugno Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**22 Giugno Mercoledì:** Mezzogiorno 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 71" Recupero 1' minuto + Defaticamento.

**23 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**24 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa con 10 km di Medio Veloce in 34'40".

**25 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**26 Giugno Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Moncalieri km 8,8 Tempo 28'25" – 4° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta.

**27 Giugno Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**28 Giugno Martedì:** 16 Km di corsa lenta.

**29 Giugno Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 3 km di Riscaldamento + 10 km di corsa a 3'30".

**30 Giugno Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

## Luglio

**1 Luglio Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Staffetta 2 X 2,5 km Tempo 7'40" – 3° Classificato.

**2 Luglio Sabato:** Riscaldamento + Frazione di Staffetta Gara **Cuneo – Acceglio** km 60, Prima Frazione km 16 Tempo 50'03" **1° Classificato.**

**3 Luglio Domenica:** 11 km di corsa lenta.

**4 Luglio Lunedì:** 16 km di corsa a 3'30" – 3'40".

**5 Luglio Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**6 Luglio Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta di Riscaldamento, Sera Riscaldamento + Gara su Strada StraMappano km 9 Tempo 29'20" – **1° Classificato.**

**7 Luglio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

**8 Luglio Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Staffetta **Venerd' del Podista** 3 X 1.600 metri, Frazione in 4'21" – **1° Classificato.**

**9 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**10 Luglio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada StraCanelli km 11 Tempo 37'53" – 2° Classificato.

**11 Luglio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**12 Luglio Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**13 Luglio Mercoledì:** Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 71" Recupero 1' minuto + Defaticamento.

**14 Luglio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

**15 Luglio Venerdì:** Riscaldamento + Gara su Strada StraCrescentino km 5,9 Tempo 18'20" – 1° Classificato.

**16 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**17 Luglio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Staffetta **Susa – Moncenisio** con la Formazione A del **Team Raffa D'Auria – Di Ruvo – Casula – De Palmas** **1° Classificata** con Record, ho **Vinto la mia Frazione in 31'24"** in 7,7 km.

**18 Luglio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**19 Luglio Martedì:** 11 km di corsa lenta con ultimo 500 metri in 1'26".

**20 Luglio Mercoledì:** Riscaldamento + Gara su **Pista Grand Prix** di Chivasso metri **3.000 in 8'54"** Tempi di Passaggio 1 km 3'05" – 2 km in 3'04 Ultimo km in 2'045" e Ultimo 400 metri in 64".

**21 Luglio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.

**22 Luglio Venerdì:** 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'21".

**23 Luglio Sabato:** Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Condove" km 9,5 Tempo 28'42" – 3° Classificato.

**24 Luglio Domenica:** 11 km di corsa lenta + 15 km di Marcia Alpina per Gita.

**25 Luglio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**26 Luglio Giovedì:** Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Villastellone" km 6,2 Tempo 18'27" – 1° Classificato.

**27 Luglio Venerdì:** 11 km di corsa lenta.

**28 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**29 Luglio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Torrazza Piemonte" km 6,2 Tempo 20'05" – 1° Classificato.

**30 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**31 Luglio Domenica:** Mattina Gita al Sestriere 9 km di corsa con 5'00" di corsa in Salita, Sera 11 km di corsa lenta con Ultimo 5'00" di corsa in Salita.

## Agosto

**1 Agosto Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**2 Agosto Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**3 Agosto Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.

**4 Agosto Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**5 Agosto Venerdì:** 16 km di corsa lenta.

**6 Agosto Sabato:** Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Sant'Anna di Rivarolo" km 9,5 Tempo 31'51" – 1° Classificato.

**7 Agosto Domenica:** Mattino 15 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta, totale 26 km.

- 8 Agosto Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 9 Agosto Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 10 Agosto Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.
- 11 Agosto Giovedì:** Riposo Assoluto.
- 12 Agosto Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 13 Agosto Sabato:** 14 km di corsa lenta.
- 14 Agosto Domenica:** 15 km di corsa lenta.
- 15 Agosto Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 16 Agosto Martedì:** 16 km di corsa a 3'40".
- 17 Agosto Mercoledì:** 16 km di corsa lenta a Boiano nel Giro dei Tre Comuni.
- 18 Agosto Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 19 Agosto Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 20 Agosto Sabato:** Riposo Assoluto per Viaggio e Autista per la Gara di Amatrice – Configlio e Ritorno.
- 21 Agosto Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada di San Bartolomeo in Galdo di km 14,5 Tempo 51'00" – 2° Classificato.
- 22 Agosto Lunedì:** 8 km di corsa lenta.
- 23 Agosto Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 24 Agosto Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.
- 25 Agosto Giovedì:** Riposo Assoluto per Lavoro di P.R. alla Gara della Matesina di Boiano.
- 26 Agosto Venerdì:** Mattino 8 km di corsa lenta + Ginnastica Generale, Sera 15 km di corsa lenta, Totale 23 km.
- 27 Agosto Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta a Campitello Matese, Sera 13 km di corsa lenta in Pineta ad Ascoli Satriano.
- 28 Agosto Domenica:** 11 km di corsa lenta.
- 29 Agosto Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 30 Agosto Martedì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Sera 16 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'10".



**31 Agosto Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 2.000 metri in 6'13" Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 75" – 74" – 72" – 73" – 72" – 73" – 72" – 72" – 72" – 68" +

Defaticamento.

## Settembre

**1 Settembre Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**2 Settembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'24".

**3 Settembre Sabato:** 17 km di corsa lenta.

**4 Settembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada “Podistica dell’AVIS ne Valentino di Torino” km 10,3 Tempo 32'28" – 1° Classificato.

**5 Settembre Lunedì:** 18 km di corsa lenta.

**6 Settembre Martedì:** 16 km di corsa a 3'40" con Ultimi 2 km in 6'19" + Defaticamento.

**7 Settembre Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.

**8 Settembre Giovedì:** Riscaldamento + Gara su Strada “Cronoscalata in salita di Forno Canadese” km 6 Tempo 24'39" – 3° Classificato.

**9 Settembre Venerdì:** 12 km di corsa lenta.

**10 Settembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**11 Settembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada “Trofeo Sandretto” km 10,400 Tempo 32'42" – 4° Classificato.

**12 Settembre Lunedì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 18 km di corsa lenta.

**13 Settembre Martedì:** 16 km di corsa lenta.

**14 Settembre Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'12"3 Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 72" Recupero 50" + Defaticamento.

**15 Settembre Giovedì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

**16 Settembre Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'09".

**17 Settembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**18 Settembre Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada “Maratonina SUSA – Borgone” km 21'097 Tempo 1h.07'13" – 12° Classificato.

**19 Settembre Lunedì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

**20 Settembre Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**21 Settembre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'44" Recupero 5'00" + 1 X 2.000 metri in 6'17" Recupero 4'00" + 1 X 1.000 metri in 3'01" + Defaticamento Totali km 18.

**22 Settembre Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**23 Settembre Venerdì:** 13 km di corsa lenta.

**24 Settembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**25 Settembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Maratonina "Citta di Busano"** km 21,097 Tempo 1h.10'30" – **1° Classificato**.

**26 Settembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**27 Settembre Martedì:** 11 km di corsa lenta.

**28 Settembre Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.

**29 Settembre Giovedì:** 16 km di corsa lenta con Ultimi 2 km in 6'04".

**30 Settembre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.

## **Ottobre**

**1 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**2 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **"Torino – Pino – Chieri"** km 17 Tempo 54'38" – **1° Classificato** + Defaticamento Totale km 30.

**3 Ottobre Lunedì:** Riposo Assoluto.

**4 Ottobre Martedì:** 11 km di corsa.

**5 Ottobre Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.

**6 Ottobre Giovedì:** 13 km di corsa lenta con gli Ultimi 2 km in 6'13".

**7 Ottobre Venerdì:** 13 km di corsa lenta.

**8 Ottobre Sabato:** 7 km di corsa lenta con Ultimo 1'00" di corsa Forte.

**9 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **"TRE Elle"** a Imola km 10 Tempo 30'45" – **5° Classificato**.

**10 Ottobre Lunedì:** 13 km di corsa lenta.

**11 Ottobre Martedì:** Riposo Assoluto.

**12 Ottobre Mercoledì:** Riposo Assoluto.

- 13 Ottobre Giovedì:** 13 km di corsa lenta con Ultimi 3 km in 9'14".
- 14 Ottobre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 15 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'58".
- 16 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "**Giro di Piossasco**" km 11,3 Tempo 35'04" – **1° Classificato**, Sera 6 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 17 Ottobre Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 18 Ottobre Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 19 Ottobre Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.
- 20 Ottobre Giovedì:** Riscaldamento + 1 X 5.000 metri di Corto Veloce in 15'45" + Defaticamento, Totale 16 km.
- 21 Ottobre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 22 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'55".
- 23 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "**Giro di Carmagnola**" km 10 Tempo 30'48" – **1° Classificato** + Defaticamento 6 km.
- 24 Ottobre Lunedì:** 21 km di corsa lenta in 1h.30' nel circuito di Stupinigi.
- 25 Ottobre Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 26 Ottobre Mercoledì:** 7 km di Riscaldamento + 1 X 5.000 in 16'33" Recupero 5'00" + 1 X 3.000 metri in 9'52" Recupero 4'00" + 1 X 2.000 metri in 6'11" + Defaticamento Totale 19 km.
- 27 Ottobre Giovedì:** 18 km di corsa lenta nel Circuito di Stupinigi.
- 28 Ottobre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 29 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'54"8.
- 30 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada di "**San Maurizio Canadese**" km 15 Tempo 47'27" – **1° Classificato**.
- 31 Ottobre Lunedì:** Riposo Assoluto.

## **Novembre**

- 1 Novembre Martedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 2 Novembre Mercoledì:** Mattino 15 km di corsa a 3'40", Sera 7 km di corsa lenta.
- 3 Novembre Giovedì:** 17 km di corsa lenta con Tratti in Salita.

- 4 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 5 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'00".
- 6 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "Giro di Caluso" km 12 Tempo 39'15" – 1° Classificato.
- 7 Novembre Lunedì:** 22 km di corsa lenta nel Circuito di Stupinigi.
- 8 Novembre Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 9 Novembre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'21" + Defaticamento.
- 10 Novembre Giovedì:** 18 km di corsa lenta con gli Ultimi 8 km a 3'30".
- 11 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 12 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 13 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara Su Strada "Maratonina D'Autunno di Sangano" km 21,097 Tempo 1h.07'52 – 5° Classificato, Totale 26 km.
- 14 Novembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 15 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 16 Novembre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 2.000 metri in 6'12" Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 73" Recupero 45" + Defaticamento.
- 17 Novembre Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 18 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'03".
- 19 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 20 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "StraNichelino" km 10 Tempo 30'41" – 1° Classificato.
- 21 Novembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 22 Novembre Martedì:** 10 km di Corsa lenta.
- 23 Novembre Mercoledì:** 7 km di Riscaldamento + 10 X 400 metri in 73" Recupero 45" + Defaticamento.
- 24 Novembre Giovedì:** 11 km di corsa lenta.
- 25 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 26 Novembre Sabato:** Riposo Assoluto.
- 27 Novembre Domenica:** Riposo Assoluto.

**28 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.

**29 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto per Iniziare la Preparazione dell'Anno 1989.

**30 Novembre Mercoledì:** Riposo Assoluto.

## **Dicembre**

**1 Dicembre Giovedì:** Riposo Assoluto.

**2 Dicembre Venerdì:** Riposo Assoluto.

**3 Dicembre Sabato:** 7 km di corsa lenta.

**4 Dicembre Domenica:** 11 km di corsa lenta.

**5 Dicembre Lunedì:** 7 km di corsa lenta.

**6 Dicembre Martedì:** 7 Km di corsa lenta + Ginnastica Generale in Palestra.

**7 Dicembre Mercoledì:** Riposo Assoluto.

**8 Dicembre Giovedì:** Riscaldamento km 7.

**9 Dicembre Venerdì:** 7 km di corsa lenta.

**10 Dicembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

**11 Dicembre Domenica:** Riposo Assoluto.

**12 Dicembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.

**13 Dicembre Martedì:** 8 km di corsa lenta.

**14 Dicembre Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.

**15 Dicembre Giovedì:** 13 km di corsa lenta.

**16 Dicembre Venerdì:** 13 km di corsa lenta.

**17 Dicembre Sabato:** 16 km di corsa lenta.

**18 Dicembre Domenica:** 16 km di corsa Lenta.

**19 Dicembre Lunedì:** 16 km di corsa Lenta.

**20 Dicembre Martedì:** Riposo Assoluto.

**21 Dicembre Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.

**22 Dicembre Giovedì:** 16 km di corsa lenta.

**23 Dicembre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.  
**24 Dicembre Sabato:** 16 km di corsa lenta.  
**25 Dicembre Domenica:** 7 km di corsa lenta.  
**26 Dicembre Lunedì:** Riposo Assoluto.  
**27 Dicembre Martedì:** Riposo Assoluto.  
**28 Dicembre Mercoledì:** Riposo Assoluto.  
**29 Dicembre Giovedì:** 7 km di corsa lenta.  
**30 Dicembre Venerdì:** 8 km di corsa lenta.  
**31 Dicembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.

## Appendice

### **IL Fair Play o Manifesto del Fair Play, definito dal C.I.E.P.S., in cooperazione con il C.I.O e con la collaborazione dell'U.N.E.S.C.O.**

Lo sport agonistico può rispondere a numerose esigenze fisiche, psicologiche e sociali dell'uomo. In particolare può offrire a ciascun individuo, di qualsiasi età e condizione, possibilità di sviluppo e un arricchimento dei rapporti individuali e collettivi. Può anche contribuire in modo notevole a migliorare la qualità della vita.

Senza "Fair Play", tuttavia, lo sport perde questo potere a qualsiasi livello di gara, sia per lo sport amatoriale che per lo sport professionale.

In numerosi Paesi la crescita del tenore di vita e l'aumento del tempo libero inducono ad una maggiore partecipazione allo sport agonistico, ma contemporaneamente il "Fair Play" è messo a rischio a causa della ricerca sempre più frequente della vittoria ad ogni costo.

Riteniamo che lo sport agonistico si stia avviando verso una crisi. Se vuole raggiungere gli obiettivi prefissati e svolgere un ruolo nello sviluppo riconoscimento internazionale, se vuole, a lungo termine, sopravvivere come efficace espressione dell'attività umana è indispensabile e urgente che aderisca al "Fair Play".

Senza "Fair Play" lo sport non è sport.

## **La Carta del Fair Play**

Qualunque sia il mio ruolo nello sport, anche quello di spettatore, mi impegno a:

- Fare di ogni incontro sportivo, poco importa la posta in palio e la rilevanza dell'avvenimento, un momento privilegiato, una sorta di allegria.
- Conformarmi alle regole ed allo spirito dello sport praticato.
- Rispettare i miei avversari come me stesso.
- Accettare le decisioni degli arbitri e dei giudici, sapendo che come me, hanno diritto all'errore, ma fanno di tutto per non commetterlo.
- Evitare la cattiveria e le aggressioni nei miei atti, parole o scritti.
- Non usare artifici o inganni per ottenere il successo.
- Essere degno nella vittoria come nella sconfitta.
- Aiutare ognuno con la mia presenza, la mia esperienza e la mia comprensione.
- Soccorrere ogni sportivo ferito o la cui vita è in pericolo.
- Essere realmente un ambasciatore dello sport, aiutarlo a far rispettare intorno a me i principi qui affermati.
- Onorando questo impegno, sarò un vero sportivo.

### **Carta dei diritti del ragazzo nello sport**

- Diritto di divertirsi e giocare
- Diritto di fare dello Sport
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano
- Diritto di essere trattato con dignità
- Diritto di essere circondato ed allenato da persone competenti
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi
- Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime possibilità di successo
- Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età
- Diritto di avere i giusti tempi di riposo
- Diritto di non essere un campione



## Glossario

**Aerobico:** La corsa “con ossigeno” a un passo che permette la conversazione, entro i limiti del ritmo di pulsazioni cardiache di allenamento. Tutti gli allenamenti di resistenza sono eseguiti aerobicamente.

**Capacità aerobica:** La capacità espressa in quantità di ossigeno che il podista è in grado di utilizzare per produrre ATP con il sistema anaerobico.

**Acido lattico:** E' la sostanza finale prodotto delle reazioni anaerobiche per la produzione di energia.

**Antiossidanti.** Sostanze che contrastano la formazione di radicali liberi, alcune di esse vengono sintetizzate dall'organismo mentre altre vengono assunte attraverso gli alimenti (vitamine – C, E, betacarotene e Sali minerali – selenio, zinco, cadmio).

**Acidi grassi.** Provengono dalla scissione dei trigliceridi, introdotti con la dieta o provenienti dalla mobilizzazione dei grassi di deposito del tessuto adiposo. Sono utilizzati come fonte energetica prioritaria nelle attività poco intense. In un individuo medio è indispensabile nel tessuto adiposo, energia per circa 100.000 kcal.

**Adipociti.** Cellule che raccolgono il grasso corporeo: sono dei veri e propri depositi; il loro numero dipende da caratteri genetici, mentre il loro sviluppo è condizionato dall'alimentazione.

**Aminoacidi.** Sono costituenti di base di tutte le proteine; dei 21 che hanno interesse dal punto di vista alimentare, nove sono detti essenziali, l'organismo cioè non è in grado di sintetizzarli e devono essere introdotti con la dieta. Gli aminoacidi a catena ramificata sono essenziali.

**Articolazioni.** È formata dall'insieme di due o più ossa dello scheletro, consentendo il movimento angolare tra le stesse.

**Borsa.** Cavità sinoviali o sacchetti riempiti con fluido viscoso. Si trovano nelle zone dure del corpo sopra le quali scorrono i tendini; servono per ridurre l'attrito.

**Borsite.** Infiammazione della borsa.

**Bevande.** La principale via per reintegrare gli elementi nutritivi (Acqua, Sali, vitamine, energia), che si perdono durante l'esercizio fisico. Si possono dividere in:

**ipertoniche** – la cui concentrazione in particelle (prevalentemente costituite da carboidrati e Sali minerali) determina una pressione osmotica (cioè un'attrazione di

liquidi) superiore a quella del plasma, richiedono tempi lunghi di assimilazione a livello intestinale;

**ipotoniche** – la cui concentrazione in particelle determina una pressione osmotica inferiore a quella del plasma, sono più rapide da assimilare a livello intestinale;

**isotoniche** – la cui concentrazione in particelle determina una pressione osmotica uguale a quella del plasma; sono assimilate in modo mediamente rapido.

**Colesterolo.** È un lipide (grasso) complesso, presente negli alimenti d'origine animale (cervello, fegato, uova, burro). Molti studi hanno evidenziato come un suo eccesso nel sangue costituisca uno dei fattori di rischio principali per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari.

**Debito di ossigeno:** Quando non si riesce a fornire sufficiente quantità di ossigeno attraverso i normali mezzi aerobici, si richiede energia in prestito all'organismo, causando una reazione chimica che produce acido lattico nei muscoli. Quando si rallenta o si smette di correre, si ripaga il debito (recupero) e si ritorna a funzionare aerobicamente.

**L'acqua.** Essendo il mezzo in cui si svolgono tutte le reazioni metaboliche, l'acqua è essenziale per l'organismo: interviene nei processi digestivi, nella regolazione della pressione osmotica, nel trasporto delle sostanze nutritive e nel mantenimento della temperatura corporea entro valori ottimali.

**Maltodestrine.** Molecole provenienti dalla parziale scissione della molecola dell'amido (formato a sua volta da un gran numero di molecole di glucosio). La velocità di assorbimento tra quella dell'amido e del glucosio.

**I muscoli:** Il muscolo è costituito da tantissime fibre che non hanno però la stessa natura. Le fibre muscolari si dividono in fibre di tipo 1 rosse o lente (slow) e fibre di tipo 2 bianche o veloci (fast).

Le fibre lente sono sottili, hanno molti capillari, tantissimi e grossi mitocondri (particelle cellulari dove avvengono le reazioni che consentono di svolgere attività prolungate nel tempo e di scarsa intensità come la corsa), sono predisposte a lavorare in presenza di ossigeno, presentano una bassa capacità di contrazione, resistono bene alla fatica.

Le fibre veloci sono invece di diametro maggiore, hanno pochissimi capillari, mitocondri piccoli ed in quantità limitata, elevata capacità di lavorare in assenza di ossigeno, elevata capacità di contrazione, scarsa resistenza alla fatica.

**Muscoli agonisti.** Muscoli che provocano un determinato movimento.

**Muscoli antagonisti.** Muscoli dotati di azione opposta a quella dei muscoli agonisti.

**Riscaldamento.** Correre venti minuti o quattro chilometri a ritmo lento serve a preparare i sistemi cardiovascolare, respiratorio e muscolare a sostenere un allenamento di qualità tipo corto veloce o ripetute. Prima di una gara o un allenamento tecnico specifico è vivamente consigliato fare il riscaldamento.

**Capillarizzazione.** Il programma di capillarizzazione determina un aumento del flusso di sangue alle fibre muscolari, le quali potranno così avere maggior ossigeno e principi nutritivi a disposizione.

**Recupero muscolare.** Il programma di recupero muscolare non produce effetti allenanti nel senso che non influisce direttamente sul miglioramento delle prestazioni, ma, siccome facilita lo smaltimento dei cataboliti della fatica, accelera i tempi di recupero e consente quindi di svolgere sedute specifiche ravvicinate, oppure di sostenere con più efficienza allenamenti impegnativi.

**Endurance.** Il programma di endurance è utile al podista perché consente di migliorare la capacità dei muscoli di resistere al progressivo affaticamento che avviene quando si sostiene uno sforzo da medio impegno che dura piuttosto a lungo. Il miglioramento dell'efficienza aerobica è favorito dall'aumento del numero dei mitocondri e degli enzimi ossidativi nelle fibre intermedie dei muscoli delle gambe.

**Forza resistente.** Con il programma di forza resistente si incrementa la capacità di resistenza muscolare all'affaticamento. E' un po' come correre a lungo in salita e quindi, con la "forza resistente" si migliora la capacità di sostenere a lungo un impegno muscolare piuttosto elevato. I muscoli migliorano il loro livello di forza ed inoltre si adattano a lavorare in presenza di acido lattico.

Potenza aerobica. Esprime la qualità di ossigeno che il podista è in grado di utilizzare nell'unità di tempo o produrre ATP con il sistema aerobico.

**Glicogeno:** Sostanza semplice simile all'amido, immagazzinata nel tessuto muscolare e prodotta dai carboidrati, che serve come principale combustibile per i corridori di fondo.

**Defaticamento.** Al termine di ogni seduta di allenamento è indispensabile eseguire il defaticamento. Il defaticamento favorisce il recupero muscolare ed è quindi da utilizzare dopo gli allenamenti più impegnativi, quelli che affaticano considerevolmente i gruppi muscolari delle gambe. Con la stimolazione del

programma di defaticamento viene richiamato sangue a livello delle fibre muscolari interessate (polpacci e quadricipite essenzialmente). In questo modo le fibre muscolari vengono ossigenate consentendo la rimozione dell'acido lattico e rilassando le fibre maggiormente affaticate e contratte. Il defaticamento sostituisce in sostanza gli effetti di un massaggio.

**Il Muro:** Il punto, durante un allenamento impegnativo o una maratona, in cui l'organismo esaurisce il glicogeno e utilizza il grasso accumulato. Questo accade a circa 30-32 km. Ci si può sentire affaticati e con le gambe pesanti perché non si riesce a fornire ai muscoli l'energia sufficiente a mantenere una buona funzionalità. Il risultato è spesso un drammatico rallentamento del passo. Si può riuscire a respingere il Muro praticando il sovraccarico dei carboidrati, che forniscono una maggiore riserva di glicogeno, e allenandosi sulle lunghe distanze, che condizionano l'organismo a bruciare il grasso in modo più efficiente.

**Fibre muscolari veloci:** Uno dei due tipi di fibre. Queste si contraggono rapidamente, consumando velocemente il glicogeno durante gli sprint veloci. I podisti di velocità hanno una predominanza di queste fibre. Se non si è dotati naturalmente di una buona velocità, vuol dire che non si possiedono tali fibre in quantità elevata.

**Fibre muscolari lente:** Queste fibre bruciano il glicogeno lentamente, e in modo efficiente, durante le corse di lunga distanza. Gli atleti che hanno approssimativamente il 70% di fibre lente e il 30% di fibre veloci di solito corrono meglio nei 5 km – 10 km. La maggior parte dei maratoneti ha una percentuale maggiore di fibre lente, 80-90%.

**Effetto allenante:** Il passo al quale ci si deve allenare per trarre beneficio dell'esercizio (almeno il 60-70% del ritmo cardiaco massimo). Il limite massimo per l'allenamento di resistenza è l'85% del ritmo cardiaco massimo.

**Maratona.** Corsa su strada di 42 km e 195 metri.

**Mezza maratona.** Corsa su strada di 21 km e 97 metri, è chiamata anche maratonina o Half-Marathon.

**Podismo.** Parte dell'atletica leggera che riguarda le corse piane, su terreno variabile.

**L.A.R.N.** sono i livelli di assunzione raccomandati di nutrienti, ovvero sono i quantitativi medi di energia e di singoli nutrienti che gli individui sani dovrebbero introdurre giornalmente, a seconda della loro età e del sesso.

## **Dai Comincia a Correre**

Vuoi cominciare a correre? Bene, quello che ti serve è un programma a misura di principiante. Sarebbe inutile, ad esempio, forzare i primi giorni per poi rimanere bloccati una settimana. Meglio procedere gradualmente, in modo da dare il tempo all'organismo di adattarsi allo sforzo e trarre così dalla corsa solo i benefici. I Piani di allenamento che propone Donato D'Auria sono ideate allo scopo. Per le prime settimane prevedono dei brevi tratti di corsa alternati a tratti di passo. Al primo sguardo "poca roba", ma seguendole con costanza chiunque può arrivare in breve tempo a correre trenta minuti tutti d'un fiato (di filato).

Con l'estate, infatti, scoppia la voglia di muoversi, di stare all'aria aperta, di essere in forma, non esitate dunque: infila maglietta e pantaloncini e inizia a correre seguendo il programma di allenamento di Donato D'Auria. In pochissimo tempo sarai in condizioni smagliante, pronto per le vacanze ormai prossime.

Ma non temete, anche l'autunno e l'inverno hanno i propri aspetti positivi: il clima mite autunnale o la brezza frizzantina ti permetteranno di accusare meno i sintomi della stanchezza e l'arsura della sete, senza, quindi, costringerti a pause forzate e gli splendidi colori di cui si veste il Parco del Valentino ti incentiveranno a proseguire nella tua corsa.

Coraggio allora..... vieni al Running Center Club Torino non te ne pentirai. Noi ci troviamo in due punti del parco del Valentino diventati storici per il podismo il km 0 e il chilometro 3.

[www.runningcenterclub.to.it](http://www.runningcenterclub.to.it)

[www.runningsportnews.it](http://www.runningsportnews.it)

[www.donatodauria.it](http://www.donatodauria.it)

**E-mail:** [redazione@runningsportnews.it](mailto:redazione@runningsportnews.it)

**Twitter**@donatodauria

**Telefono:** 347.4738380

## **Bibliografia**

---

**S. Jacomuzzi**, (1976), Storia delle Olimpiadi, Einaudi

**Sandro Aquari**, Guida all'atletica leggera, Gemmalibri, Milano 1978

**Enrico Arcelli**, Correre è bello, Sperling & Kupfer, Milano 1978

**P. Bellotti – Oscar Barletta**, L'allenamento del corridore di mezzofondo e fondo (atletica studi)

**P. Bellotti**, Nuovo Mezzofondo: le tecniche finlandesi di allenamento (atletica studi)

**Enrico Arcelli – Fulvio Massini**, La mia maratona, Edizione Correre, 2007

**Simone Diamantini**, Allenarsi a Correre, Editrice Erika, 2003

Autori vari, AtleticaStudi, FIDAL, Federazione di Atletica Leggera

**J. Weineck**, L'Allenamento Ottimale, Calzetti & Mariucci Editori, 2009

**M. Giampietro**, L'alimentazione per l'esercizio Fisico e lo sport, Il Pensiero Scientifico Editore, 2005

**Giovanni Esposito**, La Responsabilità sociale Delle Organizzazioni Sportive, Condividere valori per creare valore, Coni scuola dello sport

**Roberto L. Quercetani**, Sfida alla distanza, Magis Books Editori

**Donato D'Auria**, Gara metri 5.000 e 10.000 metri Fisiologia e Metodo di allenamento, supplemento di PodismoAtletica del 3.11.1988 n° 20

**Cinzia Medaglia**, Correre, The Little Blue Book

**Supplemento al n° 1 – Anno IV di “RunningSportNews” del 7/1/2014**

**Autorizzazione del Tribunale di Torino n° 64 del 07/10/2011**

**Direttore Responsabile: Donato D'Auria**

**Stampa: edizione Rcct**

**GENNAIO 2014**