



## **CORRERE UN DIECIMILA**

Per un atleta, correre un 10.000 mt rappresenta l'ultima distanza da percorrere in pista. Quasi tutti i ragazzi che decidono di praticare l'atletica, vedono iniziare gli allenamenti proprio da questo anello di 400mt.

Generalmente, l'atleta incomincia il suo percorso con allenamenti finalizzati a gareggiare su distanze da 1500 mt, se non anche più brevi. Con il passare del tempo l'atleta diventa sempre più pronto per affrontare i 5000 mt e successivamente i 10000mt.

Quest'ultima è una gara che richiede elevata potenza aerobica e che necessita anche di tutte quelle doti di coordinazione e di elasticità sviluppate da giovani e potenziate durante la crescita atletica. Senza queste capacità di base è improbabile raggiungere prestazioni di alto livello.

Al fine di raggiungere i migliori risultati su questa distanza, occorre programmare gli allenamenti su un periodo che va dagli 8 ai 10 mesi.

Durante il periodo invernale la partecipazione a gare di corsa campestre può risultare estremamente utile.

La pianificazione degli allenamenti, però, deve tener conto del livello dell'atleta, delle sue caratteristiche, del sesso e della sua evoluzione.



### **I MEZZI DI ALLENAMENTO: MEZZI PER MIGLIORARE LA RESISTENZA GENERALE**

1°PERIODO - IL FONDO è la base da cui partire con gli allenamenti.

E' un errore pensare che la corsa di fondo sia un allenamento senza riferimenti, il fondo è sicuramente il lavoro meno impegnativo (almeno a livello fisico) della preparazione atletica ma deve necessariamente avere caratteristiche di velocità e durata.

In questa fase può essere utile eseguire esercizi di ginnastica generale alternata a giorni di rafforzamento in palestra (tronco, braccia e gambe).

2° PERIODO a questo punto si può passare al FARTLEK (o speed play) è un termine della lingua svedese che significa "gioco di velocità". La differenza tra questo tipo di allenamento e l'allenamento continuo sta nel fatto che l'intensità o la velocità dell'esercizio varia.

Ad esempio: su un volume di allenamento totale da 40'-50', si fanno tratti da 800/1000mt alternati a recuperi brevi di 200/300 mt.

Questa tipologia di allenamento serve al miglioramento della soglia anaerobica oltre a dare flessibilità muscolare, fondamento indispensabile che accompagnerà tutta la vita dell'atleta attraverso gli esercizi di allungamento muscolare.



## **MEZZI PER MIGLIORARE LA FORZA RESISTENTE**

Nel secondo periodo preparatorio l'atleta si deve concentrare su alcuni allenamenti differenti:

- 1) corto veloce in salita : 5/7 km, da correre a ritmo sostenuto;
- 2) fondi progressivi: percorsi collinari di circa 12 /15 km correndo la seconda parte con incremento di velocità fino a raggiungere andature vicine al ritmo di gara;
- 3) variazioni brevi: possono essere svolti in pista correndo tratti da 300 mt ad 800 mt intervallati da 1' / 2' di corsa lenta in questo periodo è importante il mantenimento delle capacità elastiche e coordinative.

## **MEZZI PER MIGLIORARE LA RESISTENZA SPECIFICA E RICERCARE IL RITMO GARA**

Nel terzo periodo è fondamentale avvicinarsi alle andature di gara. Le tipologie di allenamento sono:

- 1) corsa a ritmo medio: leggermente inferiore al ritmo gara (fino ad 1h)
- 2) ripetute lunghe : si svolgono in pista. Si affrontano distanze che variano da mt 1000 a 3000 mt. Si corrono leggermente più veloci del ritmo di gara, facendo un recupero di circa la metà del tempo impiegato per la prova.

In questo periodo è comunque fondamentale mantenere la forza e l'elasticità muscolare. Un esercizio adeguato potrebbe essere quello di fare sprint in salita da 150/200mt ed esercizi per il mantenimento della coordinazione con brevi tratti dedicati alla tecnica e agilità in assenza di impegno muscolare.

Nell'ultimo periodo in prossimità della gara è conveniente partecipare a qualche gara di avvicinamento magari su distanze più brevi, incrementare i lavori di potenza aerobica attraverso ripetute lunghe alternate quelle brevi con andature più veloci del ritmo gara, fino ad arrivare a 2/3 settimane prima della prestazione con una graduale riduzione del volume di lavoro di circa il 25-30%.

A questo punto è possibile provare più volte la partecipazione a gare di 10.000 metri utilizzando un periodo di mantenimento che può durare anche 4/6 settimane.

