

CORRERE + SCARPE&SPORT = 7,50 EURO

CORRERE

SETTEMBRE 2020 - NUMERO 431

INTERVISTA
MARCO DE GASPERI
(SORESI)

MIGLIORARE
LE RESISTENZE
SPECIFICHE
(PIZZOLATO)

PRINCIPIANTI-PASSO SUCCESSIVO
FAI DI TE UN RUNNER COMPLETO
• AUMENTO DELL'AUTONOMIA DI CORSA
• PRIME SEDUTE DI QUALITÀ

DOSSIER TECNOLOGIE
LA SCIENZA
AI NOSTRI PIEDI
(PAVESI)

MEDICINA
TUTTO SULLA SCHIENA
(DE PONTI)

TRAIL RUNNING
SFIDE ALLE VETTE:
COLLÉ, RECORD SUL "ROSA"
(MASSA-GARELLO)

TOP RUNNER
KENIOTI VS LATINI
DIFFERENZE
DI ALLENAMENTO
(RONDELLI)

IN ALLEGATO
SCARPE
AUTUNNO
322
MODELLI
RUNNING
24
BRAND

AL FEMMINILE
RICOMINCIARE
CON CONTINUITÀ





> **QUELLO DEL TEMPO** è un argomento fondamentale per i runner. Dipende tutto da questa parola magica. Non tutti però hanno la capacità di rilevarlo e gestirlo. La mia esperienza di coach nel corso degli anni mi ha portato a incontrare centinaia di podisti sempre pronti a guardare il cronometro, ma senza capire quello che cosa stesse davvero accadendo, perché tralasciavano un fattore base della corsa: la rilevazione del tempo.

Organizzare, programmare, misurare

Sono 3 aspetti importanti per allenarsi in modo professionale e sicuro. Fanno parte di quello che chiamiamo **agire consapevole**, che ogni corridore deve acquisire per migliorare, appunto, nel tempo. Fare meno, infatti, porta ad avere sempre meno voglia di fare. Per contro, programmare e gestire bene le

sedute, adeguandole allo stato di forma dell'atleta, fornisce al corpo stimoli nuovi, che porteranno al raggiungimento degli obiettivi prefissati. Agire in modo diverso significherà correre senza allenarsi davvero. Il misurare conduce a una vera e propria **consapevolezza cronometrica**, quindi a sapere riconoscere il momento in cui accelerare o diminuire il ritmo, quello in cui preservare le energie o dare il massimo. La matematica e le tabelle possono aiutarci.

Mi piace pensare alla "legge" del titolo come parte della capacità dei runner di prevedere il futuro, che in questo caso è rappresentato, appunto, dalla **costante nel ritmo di allenamento** che dobbiamo gestire. Correre rispettando i ritmi corretti permette di dosare le energie e di migliorare in qualità e in quantità. Imparare a seguire un'andatura di riferimento e riuscire a mantenerla costante

ogni 100 m, infatti, consente di capire bene come distribuire le energie, qualità tecnica fondamentale ai fini della gara. Per essere costanti si possono sfruttare una serie di **strategie mentali**, nell'ottica del mantenere attivo il cervello come punto di partenza per esercitare il corpo.

Come agire: esempi e uso della memoria

Innanzitutto va considerato il ritmo di allenamento più adatto al proprio livello tecnico, ovvero l'andatura media necessaria a coprire una certa distanza suggerita dal proprio allenatore. Questo tempo al chilometro, tradotto in secondi, dovrà essere poi diviso per 10, per sapere quanti secondi utilizzare per correre ogni 100 m e concludere il chilometro al ritmo assegnato. Vediamo di seguito alcuni esempi.

LA COSTANTE DI MAX

UN METODO PROPOSTO DALL'AUTORE DI QUESTO ARTICOLO PER COMPRENDERE E **IMPARARE A GESTIRE** NEL MODO CORRETTO IL **RITMO** E IL **TEMPO** RILEVATI DURANTE LE SEDUTE. E QUINDI AFFRONTARE LA PROPRIA ATTIVITÀ IN MODO SEMPRE PIÙ **CONTINUATIVO** E PROFESSIONALE

Calcolare i crono

Vediamo punto per punto.

Correre a 4'50"/km: si dovranno fare 100 m in 29"; in corsa però non si avrà mai la mente lucida per fare tutti questi calcoli (29" + 29" e così via). Sarà sufficiente diminuire di 1 la seconda cifra ogni 100 m, come abbiamo notato nel secondo degli esempi precedenti: 29" + 29" = 58" + 29" = 1'27" + 29" = 1'56" + 29" = 2'25" (al 500

m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'50") + 29" = 2'54" + 29" = 3'23" + 29" = 3'52" + 29" = 4'21" + 29" = 4'50".

A 4'40"/km: si dovranno fare 100 m in 28"; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 2 la seconda cifra ogni 100 m: 28" + 28" = 56" + 28" = 1'24" + 28" = 1'52" + 28" = 2'20" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'40") + 28" = 2'48" + 28" = 3'16" + 28" = 3'44" + 28" = 4'12" + 28" = 4'40".

5'00"/km - percorrere 100 m ogni 30"

0'30" = 100 m
1'00" = 200 m
1'30" = 300 m
2'00" = 400 m
2'30" = 500 m
3'00" = 600 m
3'30" = 700 m
4'00" = 800 m
4'30" = 900 m
5'00" = 1.000 m

Si può notare come ogni 100 m l'ultima cifra sia sempre 0.

4'50"/km - percorrere 100 m ogni 29"

0'29" = 100 m
0'58" = 200 m
1'27" = 300 m
1'56" = 400 m
2'25" = 500 m
2'54" = 600 m
3'23" = 700 m
4'52" = 800 m
4'21" = 900 m
4'50" = 1.000 m

Si può notare che l'ultima cifra si ottiene partendo da 9 e diminuendo sempre di 1.

4'00"/km - percorrere 100 m ogni 24"

0'24" = 100 m
0'48" = 200 m
1'12" = 300 m
1'36" = 400 m
2'00" = 500 m
2'24" = 600 m
2'48" = 700 m
3'12" = 800 m
3'36" = 900 m
4'00" = 1.000 m

Si può notare che l'ultima cifra si ottiene partendo da 4 e aumentando sempre di 4.

Per chi ha buona memoria, i punti cardini - le **scorciatoie mentali** - da cui partire sono:
- per andare a 3'20"/km si dovrà percorrere ogni 100 m in 20" (notare l'assonanza 3, 20, 20);
- per andare a 4'00"/km si dovrà percorrere ogni 100 m in 24" (notare l'assonanza 4, 24);

- per andare a 5'00"/km si dovrà percorrere ogni 100 m in 30" (semplice da calcolare);

- per andare a 6'00"/km si dovrà percorrere ogni 100 m in 36" (notare l'assonanza 6, 36).

È evidente che ogni secondo in più o in meno faranno aumentare o diminuire il

tempo finale di 10" appunto. Ad esempio: se invece di andare a 20" ogni 100 m si correrà a 21" ogni 100 m il ritmo non sarà 3'20"/km ma 3'30"/km. E ancora: se invece di andare a 36" ogni 100 m correremo a 35" ogni 100 m il ritmo non sarà di 6'00"/km ma di 5'50"/km; e così via per ogni tempo che si vuole calcolare.

A 4'30"/km: si dovranno fare 100 m in 27"; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 3 la seconda cifra ogni 100 m: 27" + 27" = 54" + 27" = 1'21" + 27" = 1'58" + 27" = 2'15" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'30") + 27" = 2'42" + 27" = 3'09" + 27" = 3'36" + 27" = 4'03" + 27" = 4'30".

A 4'20"/km: si dovranno fare 100 m in 26"; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 4 la seconda cifra ogni 100 m: 26" + 26" = 52" + 26" = 1'18" + 26" = 1'44" + 26" = 2'10" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'20" + 26" = 2'36" + 26" = 3'02" + 26" = 3'28" + 26" = 3'54" + 26" = 4'20".

A 4'10"/km: si dovranno fare 100 m in 25"; in questo caso i tempi successivi si ottengono alternando sempre il 5 con lo 0: 25" + 25" = 50" + 25" = 1'15" + 25" = 1'40" + 25" = 2'05" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'10") + 25" = 2'30" + 25" = 2'55" + 25" = 3'20" + 25" = 3'45" + 25" = 4'10".

A 4'00"/km: si dovranno fare 100 m in 24"; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 4 la seconda cifra ogni 100 m: 24" + 24" = 48" + 24" = 1'12" + 24" = 1'36" + 24" = 2'00" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 4'00") + 24" = 2'24" + 24" = 2'48" + 24" = 3'12" + 24" = 3'36" + 24" = 4'00".

A 3'50"/km: si dovranno fare 100 m in 23"; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 3 la seconda cifra ogni 100 m: 23" + 23" = 46" + 23" = 1'09" + 23" = 1'32" + 23" = 1'55" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 3'50") + 23" = 2'18" + 23" = 2'41" + 23" = 3'04" + 23" = 3'27" + 23" = 3'50".

A 3'40"/km: si dovranno fare 100 m in 22"; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 2 la seconda cifra ogni 100 m: 22" + 22" = 44" + 22" = 1'06" + 22" = 1'28" + 22" = 1'50" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 3'40") + 22" = 2'12" + 22" = 2'34" + 22" = 2'56" + 22" = 3'18" + 22" = 3'40".

A 3'30"/km: si dovranno fare 100 m in 21"; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 1 la seconda cifra ogni 100 m: 21" + 21" = 42" + 21" = 1'03" + 21" = 1'24" + 21" = 1'45" (al 500 m, se raddoppiamo il tempo è appunto 3'30") + 21" = 2'06" + 21" = 2'27" + 21" = 2'48" + 21" = 3'09" + 21" = 3'30".

Diventa più difficile quando dobbiamo andare a **differenze di 5"**. Per svolgere un lavoro a **5'05"/km**, si dovranno quindi fare 100 m in 30"5, dove la seconda cifra aumenta sempre di 1, ma ogni 200 m: 30"5 + 30"5 = 61" (200 m)
30"5 + 30"5 = 61" (400 m) 2'02"
30"5 + 30"5 = 61" (600 m) 3'03"
30"5 + 30"5 = 61" (800 m) 4'04"
30"5 + 30"5 = 61" (1.000 m) 5'05"

Per svolgere un lavoro a **4'35"/km** si dovranno fare 100 m in 27"5, dove la seconda cifra si alterna tra 5 e 0 ogni 200 m: 27"5 + 27"5 = 55" (200 m)
27"5 + 27"5 = 55" (400 m) 1'50"
27"5 + 27"5 = 55" (600 m) 2'45"
27"5 + 27"5 = 55" (800 m) 3'40"
27"5 + 27"5 = 55" (1.000 m) 4'35"

Riassumendo per tutte le possibili variabili, al posto dei 3 puntini si potrà considerare qualunque decina (10, 20, 30 eccetera).
...9,5 + ...9,5 = 9 x 2 = 8, quindi si riduce di 1 ogni 200 m;
...8,5 + ...8,5 = 7 x 2 = 4, quindi si riduce di 3 ogni 200 m;
...7,5 + ...7,5 = 5 x 2 = 0, quindi si alterna tra 5 e 0 ogni 200 m;
...6,5 + ...6,5 = 3 x 2 = 6, quindi aumenta di 3 ogni 200 m;
...5,5 + ...5,5 = 1 x 2 = 2, quindi aumenta di 1 ogni 200 m.

Altri suggerimenti

C'è inoltre da considerare che, quando non si corre in pista, le misure sulle distanze non sono tali da far coincidere sempre l'arrivo con il punto di partenza del giro precedente. Se ad esempio corriamo su un giro da 970 m a ogni passaggio ci sarà una differenza di 30 m che non rende possibile l'individuazione dei reali 100 m successivi al chilometro appena preso, se non con un piccolo stratagemma.

Si prende così tranquillamente il primo 1.000 m (nell'esempio 30 m dopo lo start) poi, al sopraggiungere del primo centinaio di metri segnato a terra, qualunque esso sia (100, 200, 300, 400, 500 m eccetera) si osserva il tempo senza fermare il cronometro e gli si aggiunge, con un semplice calcolo mentale, il ritmo di allenamento previsto che si sta eseguendo. In questo modo si saprà con 100 m di



anticipo a quanto dovremo passare al successivo 100 m. Per semplificare il conteggio matematico, la somma viene effettuata solo sulle ultime cifre dei suddetti tempi: quello di passaggio e quello medio dell'allenamento che si sta effettuando. Resta inteso che, se passiamo 2" più forte del ritmo previsto (ad esempio a 25" al primo 100 m anziché a 27") do-



vremmo continuare a calcolare i passaggi successivi sulla base del ritmo di partenza, ossia ogni $27''$ ($27'' + 27'' = 54'' + 27'' = 1'21'' + 27'' = 1'58'' + 27'' = 2'15''$), altrimenti ci porteremo dietro l'errore. Se ad esempio si sta procedendo a $4'30''/km$ significa che, transitando a uno qualunque dei riferimenti disponibili (100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800

m) la seconda cifra dei secondi che vedremo dovrà essere aggiunta a $27''$ nel seguente modo:

- dopo 1.000 m, passando ad esempio a $19''$ sul segno dei 100 m, si sommerà $19'' + 27'' = 46''$ (operativamente basta sommare $9 + 7$ e ricordare solo il 6);
- ai successivi 100 m si sommerà $46'' + 27'' = 1'13''$; ancora meglio, per le

proprietà già dette del numero 7, basta togliere 3 al valore 6 calcolato nei precedenti 100 m;

- andando avanti nella nostra corsa, ogni 100 m si farà: $1'13'' + 27'' = 1'40''$, $1'40'' + 27'' = 2'07''$ e così via fino al 2° km, dove registreremo il tempo, e al primo riferimento utile successivo potremo ricominciare il procedimento descritto prima. <