

## LA MEZZA MARATONA

La Mezza Maratona è considerata una gara "ibrida", non è né breve (10km) e né lunga (Maratona), questa sua non facile collocazione porta anche a una non facile programmazione della preparazione e nella gestione della gara. Oltre a queste considerazioni, è da tener presente nella gestione della Mezza Maratona se la si corre in preparazione di una Maratona, o è fine a se stessa. In una o nell'altro caso la preparazione e la gestione di gara cambia.

◇ Se la Mezza Maratona è programmata in una preparazione per affrontare una Maratona, allora non ci alleneremo in maniera specifica, ma sarà una tappa (e un test) obbligatoria prima di affrontare la Maratona. Non serviranno allenamenti specifici, ma basteranno gli allenamenti programmati per correre la Maratona nel tempo che vorremmo. Dovremmo solo fare in modo che la gara sia svolta almeno due domeniche prima della Maratona.

◇ Se invece la Mezza Maratona è l'appuntamento dell'anno, è la gara ove vorremmo esprimerci al meglio, allora la situazione cambia, sia dal punto di vista della preparazione, e sia da punto di vista della gestione della gara stessa.

### *Quali sono le differenze sostanziali tra la Mezza Maratona e la Maratona?*

1°: Dal punto di vista fisiologico nella Maratona c'è un **consumo** maggiore di grassi rispetto alla Mezza, ove la differenza tra consumo di zuccheri (carboidrati) e grassi è più marcata; più la gara è veloce e breve, e maggiore sarà il consumo di zuccheri, in quanto interviene il meccanismo anaerobico lattacido (assenza di ossigeno, non c'è produzione di acido lattico,) dalle prime fasi, e poi il meccanismo anaerobico lattacido (cioè assenza di ossigeno, con produzione di acido lattico);

2°: **Il ritmo** della Mezza Maratona è **più veloce** del ritmo Maratona di circa 20/30", è ovvio che si generalizza, in quanto ci possono essere podisti ove la differenza è minima; fisiologicamente parlando si può affermare che la concentrazione di lattato nel sangue è di 2millimoli di acido lattico per litro di sangue nella Maratona, e si aggira intorno a 3millimoli di acido lattico per litro di sangue nella Mezza Maratona;

3°: Le **capacità fisiologiche** da sviluppare sono diverse, o per lo meno la percentuale di lavoro da dedicare al loro sviluppo cambia; mentre nella Maratona è fondamentale lo sviluppo della **Resistenza Aerobica** (Newsletter 27 11 06 [Resistenza aerobica](#) ) ove subentra prevalentemente il meccanismo aerobico (intervento di ossigeno, combustione di grassi/zuccheri, ecc); nella Mezza Maratona è fondamentale anche lo sviluppo della **Capacità Aerobica** (Newsletter 04 12 06 [Correre veloce e più a lungo](#) ) e della **Potenza Aerobica** (Newsletter 11 12 06 [Potenza aerobica](#)). In pratica non è fondamentale correre a lungo, ma correre più velocemente possibile.

4°: La **forza mentale** è una caratteristica fondamentale per correre la Maratona, e diventa secondaria nel correre la Mezza Maratona; in linea generale la gara sulla distanza di 21km097mt è più "umana" della gara sui 42km197mt, quindi subentra meno la mente come fattore limitante della gara.

Da queste differenze fisiologiche, biochimiche e pratiche, si possono avere delle indicazioni fondamentali su come gestire la Preparazione atletica per la Mezza Maratona.

La Preparazione specifica per la Mezza Maratona può durare dai 3 mesi per chi ha già confidenza con le 10km, a 5/6 mesi per chi è ancora un "neofita della corsa". In linea generale, senza prendere in considerazione tutte le tipologie di podisti, la preparazione deve prevedere i mezzi di allenamento che servono per migliorare tutte quelle qualità fisiche richieste per percorrere i 21km097mt.

I Mezzi di allenamento e qualità fisiche sviluppate sono:

Mezzi di allenamento	Capacità sviluppata	Ritmo di corsa	FC di riferimento
Lungo Lento	Resistenza Aerobica	60" + lento del ritmo 10km	20/30bpm + bassa della FCSan
Corsa Lenta	Resistenza Aerobica	50" + lento del ritmo 10km	20bpm + bassa della FCSan
Corsa Media	Capacità Aerobica	30" + lento del ritmo 10km	10bpm + bassa della FCSan
Ripetute Lunghe	Potenza Aerobica	5"/10" + lento del ritmo 10km	5bpm + bassa della FCSan
Ripetute Medie	Potenza Aerobica	5" + lento del ritmo 10km	stessa FC della FCSan
Ripetute Brevi	Capacità Anaerobica	5/20" + veloce del ritmo 10km	5/10bpm + alta della FCSan

**NOTE: SAN = Soglia Anaerobica**

Come si può notare dalla tabella su menzionata i mezzi di allenamento che vengono utilizzati nella preparazione per la Mezza Maratona sono in linea generale gli stessi della Maratona, ma le percentuali cambiano nella programmazione generale della preparazione.

Vediamo quali sono queste differenze di percentuali nell'utilizzo dei mezzi di allenamento:

Mezzi di allenamento	% Km Totali Mezza Maratona	% Km Totali Maratona
Lungo Lento	20% totale km preparazione	30% totale km preparazione
Corsa Lenta	10% totale km preparazione	20% totale km preparazione
Corsa Media	20% totale km preparazione	20% totale km preparazione
Ripetute Lunghe	20% totale km preparazione	15% totale km preparazione
Ripetute Medie	15% totale km preparazione	10% totale km preparazione
Ripetute Brevi	15% totale km preparazione	5% totale km preparazione

**NOTE: le percentuali (%) riguardano i km da percorrere sul chilometraggio totale della preparazione.**

Dalla tabella su menzionata risalta il fatto che nella Mezza Maratona un 50% del chilometraggio generale è corso sui ritmi medio/lenti, e un 50% sui ritmi veloci e brevi; mentre nella preparazione per la Maratona ben il 70% dei chilometri è corso a un ritmo medio/lento e un 30% a un ritmo veloce, e neanche troppo breve (solo 5% di ripetute brevi "100/500mt").

E' da tener presente in una preparazione specifica per l'una o l'altra distanza, che ogni mezzo di allenamento sviluppa nel nostro organismo delle caratteristiche fisiche specifiche, sia tecniche che biologiche, per tale motivo è necessario programmare con diligenza e raziocinio ogni periodo di preparazione. E' ovvio che all'inizio della preparazione per la Mezza Maratona (e non solo) la percentuale maggiore sarà quella dedicata ad allenamenti per migliorare la Resistenza Aerobica, e man mano che si avvicina la gara si velocizzeranno i ritmi di allenamento, migliorando anche la Potenza Aerobica.

Buona corsa!

*Prof. Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)