

PREPARARE UNA MARATONA (1[^] parte)

Per tutti gli appassionati della corsa, prima o poi arriva il momento di confrontarsi con una Maratona, è il desiderio di chiunque abbia messo per la prima volta le scarpe da corsa ai piedi. Non si può correre senza aver partecipato a una Maratona nella propria vita, e per molti questa Maratona potrebbe significare New York, Londra o Boston, le classiche Maratone internazionali che hanno un fascino particolare, ma a detta di tutti la Maratona è sempre una Maratona ovunque la si percorra. E' ovvio anch'io consiglio di svolgere la prima Maratona in una località che affascina, e che ci sia un pubblico entusiasta, un'organizzazione impeccabile, e un percorso non troppo impegnativo. Ma per arrivare alla Maratona è necessario andare per gradi, senza saltare nessuna tappa intermedia. In questa prima newsletter (ne saranno 3) su questo argomento vedremo alcuni concetti base per preparare al meglio una Maratona.

La regola vuole che l'appassionato che si avvicini per "caso" alla corsa rispetti alcune regole non scritte, ma dettate dalla ragione, per prima cosa la corsa intesa come:

fonte di benessere psicofisico...

fonte di relax e di aggregazione...

poi man mano chilometro dopo chilometro viene voglia di sfidare se stessi...

di mettersi in competizione "salutistica" con il compagno di avventura...

e gara dopo gara ci si chiede dove si può arrivare?

Ed è in questa domanda che nasce la voglia di preparare una Maratona.

Non c'è un tempo ideale per tutti per avvicinarsi alla Maratona, perché c'è chi si prepara per "tentativi ed errori" ascoltando e seguendo negli allenamenti i compagni di avventura e avrà bisogno di più tempo per prepararla, c'è chi vuole iniziare bene e vuole avere la sicurezza di essere seguito da un professionista del settore e potrebbe prepararsi in meno tempo. Tenendo presente che il più delle volte l'esordio in Maratona deve aver come obiettivo quello di

"arrivare semplicemente al traguardo e arrivare bene"

ritengo fondamentale prepararsi al meglio non tralasciando nulla al caso, ma prepararsi scrupolosamente e diligentemente analizzando tutti gli aspetti che fanno parte di una preparazione mirata alla Maratona. Come ho accennato prima in linea generale il podista che vuole partecipare a una Maratona dovrebbe aver partecipato a diverse gare di 10km, aver preso parte a qualche Mezza Maratona, e quindi si presume che corra da almeno 1 anno, ma a volte ci sono delle particolarità. Ci può essere quel podista che per tanti anni nella sua vita ha svolto diverse discipline sportive, diversi sport a livello amatoriale o anche agonistico, oppure ci può essere qualcuno che vuole sfidare se stesso e decide di partecipare a una Maratona in 6/8 mesi di Preparazione, come sta accadendo al gruppo di 6 ragazzi di neofiti, ([vedi progetto Maratoneti Cercasi collegamento](#)) e decide di essere seguito in tutto e per tutto da un preparatore atletico. Il più delle volte il desiderio di partecipare a una Maratona è qualcosa che nasce dal subconscio, interiormente, che man mano cresce in noi, e correndo, correndo viene voglia di correre una 10km, poi una 21km, e infine una 42km. Come si suol dire "l'appetito vien mangiando".

Ipotizziamo che devo prepararmi a una Maratona è non so da dove iniziare, come devo comportarmi? Mettetevi nei panni di un neofita, o di un principiante di questa distanza (42km/195mt).

Per prima cosa dovremmo programmare i macrocicli di allenamento, cioè verificare quante settimane mancano alla data stabilita per la Maratona, in linea generale, in base alle proprie esperienze in ambito podistico, possiamo aver bisogno di 4 mesi per gli amatori che hanno esperienza del podismo in genere, ma non della Maratona in se; 6 mesi per i principianti e gli esordienti alla Maratona; e anche 8/12 mesi per coloro che non hanno mai corso fino ad ora. Noi prenderemo in riferimento una Preparazione di 6 mesi. Dopo aver stabilito il periodo totale della Preparazione, e quindi 6 mesi, dobbiamo dividerlo in Macro cicli, di 6/8 settimane l'uno. Ipotizziamo 3 periodi di preparazione di 2 mesi (8 settimane) ciascuno, secondo Arcelli "Allenamento per il maratoneta di alto e medio livello" ED. Correre, questi 3 periodi possono venir divisi in:

◇ **Periodo di Costruzione o Generale;**

◇ **Periodo Fondamentale;**

◇ **Periodo Specifico o Agonistico.**

Prendiamo in riferimento il **Periodo di Costruzione**, in linea generale l'obiettivo di questo primo periodo è quello di Migliorare la Resistenza Aerobica (newsletter 27 11 06 [Resistenza Aerobica](#)) generale del soggetto per ottenere dei miglioramenti significati dal punto di vista cardiovascolare, il cuore batterà più lentamente a riposo, pomperà più sangue al minuto (gittata cardiaca), quindi fornirà di più ossigeno i

muscoli, i quali muscoli avranno più energia e potranno permettere all'organismo di rendere al meglio e correre sempre più veloce e lungo possibile. Per far sì che si ottengano questi risultati è importante tenere presente alcuni parametri fondamentali che fanno parte di qualsiasi preparazione:

- ◆ **Intensità di allenamento;**
- ◆ **Gradualità e varietà del carico;**
- ◆ **Alternanza di periodi di carico e periodi di scarico;**
- ◆ **Mezzi di allenamenti idonei.**

Per quanto concerne **l'Intensità del carico** di allenamento è importante valutare per prima cosa la propria condizione fisica, e nel nostro caso è fondamentale conoscere la **Soglia Anaerobica** (newsletter 12 06 **Potenza aerobica collegamento**) mediante lo svolgimento del Test Conconi per verificare la velocità di soglia, la frequenza cardiaca alla soglia, e programmare i ritmi (intensità) di allenamento idonei. Il più delle volte purtroppo i podisti amatori, e soprattutto i principianti non hanno queste indicazioni utili, perché non vengono seguiti da professionisti del settore, e il fai da te ne è un esempio. Il che conduce al lungo andare ad esagerare nei ritmi di allenamento, ma anche a non correre al ritmo che potremmo realmente correre. In questa prima fase per i principianti personalmente cerco di dare come riferimento nella gestione degli allenamenti le sensazioni neuromuscolari e respiratorie, oltre che alla frequenza cardiaca di riferimento, perché altrimenti la corsa di potrebbe diventare un ulteriore motivo di stress quotidiano. Dopo questa prima fase di Valutazione Funzionale per verificare l'intensità e quindi i ritmi di allenamento da mantenere, è fondamentale procedere per **gradualità**. Se ad esempio la prima settimana ho svolto 40' di Corsa Lenta, la seconda settimana dovrei correre per 45/50' di Corsa Lenta, e non arrivare a correre 1ora 1h15', dovremmo aumentare di 5/10' circa, è ovvio che dipende dalla nostra condizione fisica. Ma è meglio andare per gradi, e dare l'opportunità all'organismo di assimilare il lavoro svolto nella settimana precedente. Inoltre, è opportuno **diversificare il carico di allenamento**, il che non significa inserire diversi mezzi di allenamento, ma anche cambiare percorso, da uno pianeggiante a uno collinare, alternare dei tratti leggermente più veloci sempre restando nella zona aerobica (presenza di ossigeno). Altro aspetto da tener presente è quello dell'**alternanza del carico e scarico**, cioè alternare periodi di maggior lavoro a periodi di minor lavoro. Personalmente programmo la preparazione con 3 settimane di carico e 1 settimana di scarico, ma tutto dipende dalle caratteristiche atletiche del soggetto. Ci potrebbe essere qualcuno che non riesce a mantenere carichi crescenti in 3 settimane di seguito, e quindi si può alternare 2 settimane di carico e 1 settimana di scarico. Oltre a utilizzare questo concetto nelle diverse settimane di allenamento, è opportuno inserirlo anche nella stesura del microciclo (settimana) difficilmente ci si può allenare intensamente per 4/5 giorni di seguito, quindi possiamo programmare 1 giorno più intenso a 1 giorno meno intenso, oppure 2 giorni più intensi e 1 meno intenso. Anche qui dipende dalle caratteristiche individuali.

Altro aspetto è la programmazione dei **mezzi di allenamento** idonei per raggiungere l'obiettivo che ci siamo prefissi in questo primo periodo di costruzione, e cioè il Miglioramento della Resistenza Aerobica. E' inutile svolgere sedute di Interval Training se il nostro obiettivo è quello di migliorare la Resistenza Aerobica. In linea generale, personalmente faccio eseguire allenamenti di Corsa Lenta, Corsa Media, Lungo Lento, Corsa Progressiva per i più allenati. Tutti questi mezzi permettono all'organismo di migliorare la resistenza aerobica, in quanto l'intensità di allenamento varia dal 80% al 95% della Soglia Anaerobica. Quindi si capisce come in questo caso sia fondamentale conoscere la Soglia Anaerobica (potenza dell'organismo) per programmare l'intensità di allenamento e quindi i ritmi di allenamento. Esempio, se ho una soglia anaerobica a una velocità di 4'00 al km (15km/h), e voglio svolgere una seduta di corsa lenta devo correre almeno 40/50" più lento della velocità di soglia, cioè a 4'040/4'50. Se corro a 4'20/4'10 non sarà una corsa lenta ma una corsa media abbastanza spinta, il che potrebbe significare un accumulo più marcato di acido lattico con tutte le conseguenze che ne consegue per quanto concerne il recupero neuromuscolare. Quindi come programmare il 1° periodo di Costruzione per preparare la Maratona? Ipotizziamo che ci alleniamo a giorni alterni, visto che si sta parlando di principianti, o coloro che devono percorrere la Maratona per la prima volta, possiamo impostare gli allenamenti come segue:

LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
Corsa lenta	Corsa media	Corsa progressiva	Lungo lento

E' ovvio che ogni settimana si può aumentare il carico di allenamento di 5'/10' circa, tutto dipende dalla nostra condizione fisica, oltre che il ritmo medio. Ma in linea generale in questo primo periodo di allenamento ci si dovrebbe allenare dai 40' circa fino ad arrivare nelle ultime settimane (7^ settimana) ad aver svolto almeno le 2 ore di allenamento continuo e lento.

Segue parte 2^>>> Buona corsa! Antonacci Ignazio - www.runningzen.it