



**42.195 km**

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

## **LA MARATONA** **(prima parte)**

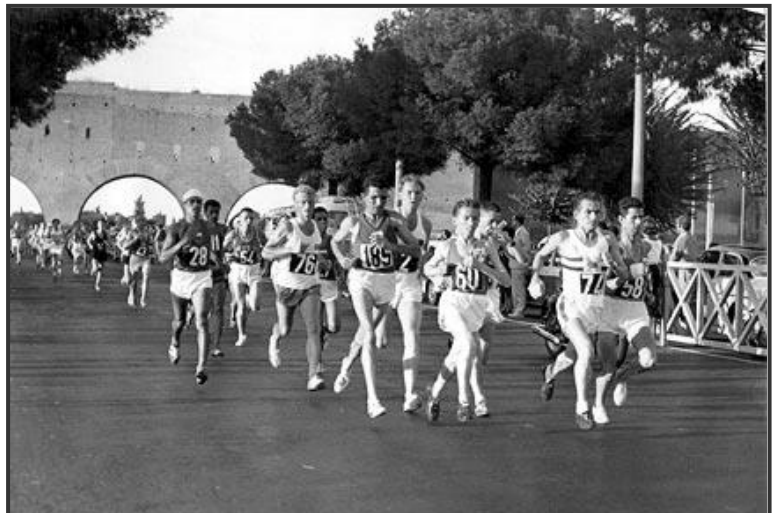
*I 42.195 Km sono una distanza che qualsiasi tipo di podista non deve sottovalutare; richiede una programmazione dell'allenamento che, seppur tenendo conto del tempo che ognuno ha per allenarsi, deve seguire determinati principi. Cercheremo prima di analizzare quelle che sono le metodologie di allenamento dei Top Runner, per poi trarre gli spunti per tutti gli altri podisti; non c'è la pretesa di dare un programma completo ed esaustivo che valga per tutti (anche perché non esisterebbe), ma una traccia dei principi fondamentali per "non sbagliare" l'approccio all'allenamento. Le considerazioni fatte sono valide esclusivamente per chi è dotato di idoneità agonistica per l'atletica leggera!*

### **STORIA, MITI E LEGGENDE**

La prima Maratona d'importanza rilevante nella storia fù quella delle prime Olimpiadi moderne di Atene del **1896**, fortemente voluta dai suoi organizzatori Pierre de Coubertin e Micheal Breal. Doveva essere la rievocazione storico/sportiva della corsa di Filippide, giunto dalla Piana di Maratona fino ad Atene per annunciare (nel 490 a.c.) la vittoria dei Greci sui Persiani.

Il vincitore della prima Olimpiade (Spiridon Louis) vinse sulla distanza di 40 Km (la distanza definitiva di 42,195 fu decisa solo nel 1921) in 2 ore 58' e 50". Questa gara rimane strettamente legata alle Olimpiadi per tutta la sua storia; dai "resoconti" olimpici emergono le storie che hanno reso questa gara ricca di aneddoti e particolarità.

Nel **1908** alle Olimpiadi di Londra l'italiano (più precisamente il Correggese) Dorando Pietri taglia per primo il traguardo, ma sarà poi squalificato per aiutato da un giudice di gara (impietosito perché l'atleta era



collassato proprio a pochi metri dall'arrivo).

L'edizione del **1912** di Stoccolma fù però la più tragica e ricca di aneddoti; corsa in condizioni ambientali rese impossibili dal caldo vide la morte del portoghese Lazaro. Questa edizione è rimasta soprattutto nella storia per il "peggior tempo finale" della storia: 54 anni, 8 mesi, 6 giorni, 5 ore, 32 minuti e 23 secondi del giapponese Shizo Kanakuri. Si presentò alla gara come il favorito, ma si addormentò in una delle case presenti lungo il tracciato (dove si era appartato per rifugiarsi temporaneamente dal caldo); una volta svegliato tornò in patria con mezzi di fortuna e non si fece più trovare dalla vergogna. Fù "ritrovato" nel **1962** da un giornalista Svedese (in occasione dei festeggiamenti del cinquantenario delle Olimpiadi di Stoccolma) e dopo qualche anno gli fu data la possibilità di riprendere la "sua" maratona olimpica da dove l'aveva interrotta e di concluderla.

Nel **1988** a Seoul ci fù la prima vittoria di un Italiano (Gelindo Bordin) che in un certo senso "riscattò" la squalifica di Dorando Pietri di 80 anni prima; la vittoria di Bordin rappresenta per la maratona italiana non solo il trionfo di un grande atleta, ma anche l'inizio di una metodologia di allenamento e di preparazione basata sulla specificità e sulla conoscenza scientifica della materia che ha portato anche Stefano Baldini a vincere le Olimpiadi di Atene nel **2004**.

**Record del mondo:** affinché una prestazione in maratona venga riconosciuta come "record", dal 1° Gennaio 2004 la IAAF stabilì alcuni criteri del tracciato (pendenza minima, distanza partenza/arrivo inferiore alla mezza, ecc.) per evitare che alcuni percorsi favorissero in misura eccessiva la performance. Attualmente il record mondiale appartiene al keniano Wilson Kipsan Kiprotich (2h03'23", 2013, Berlino), anche se la migliore prestazione mondiale è di Geoffrey Mutai (2h03'02", 2011) corsa a Boston su un percorso che, per pendenza del tracciato e lontananza tra partenza ed arrivo (e quindi particolarmente favorito dal vento), non può considerarsi omologabile.



### **Curiosità: si riuscirà mai a scendere sotto le 2 ore in maratona?**

Ovviamente è una domanda che interessa più gli appassionati di statistica che chi vive nel mondo della corsa; in un articolo pubblicato in un interessante blog (<http://www.sportsscientists.com/2010/08/sub-2-hour-marathon-who-and-when.html>) questa performance si potrà raggiungere tra il 2021 e il 2035....fantasia o realtà?

## **ALLENAMENTO E MARATONA**

### ***Caratteristiche fisiologiche e impostazione dei ritmi di gara***



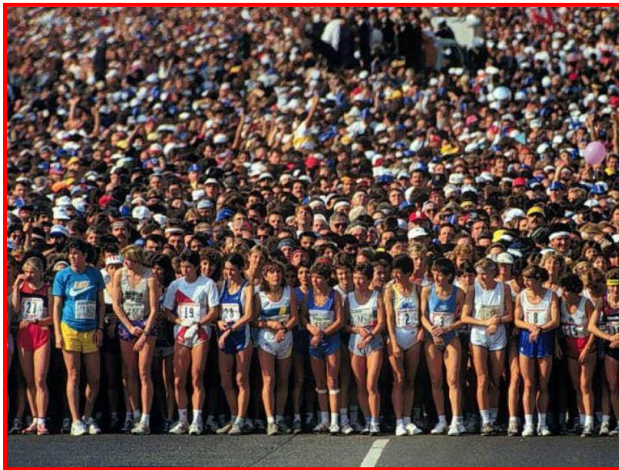
La spesa energetica per correre una maratona per atleta di taglia media (70 kg) è di circa 2700 kcal; questa dipende dal rendimento energetico di ogni podista (che comunque, anche tra maratoneti di alto e basso livello non differisce più del 15%), e in linea di massima si può trovare tramite la seguente formula:

→ **EN spesa per la maratona:**  $38.3 \times \text{Peso (in Kg)}$ .

Ovviamente (come vedremo sotto), la velocità di maratona (RMAR) per i Top Runner è una frazione della velocità delle gare più corte; per i Top runner è l'83-85% del RG3000 (ritmo gara dei 3000m) o il 90-

95% RG della mezza maratona, ecc. Questi calcoli sono particolarmente comodi, ma la realtà ha spesso disatteso le aspettative, lasciando intuire come la prestazione finale sia anche frutto di caratteristiche individuali che emergono solamente in gare che vanno oltre le 2 ore che sono ovviamente allenabili, ma anche in parte innate. Questo per specificare che

*la maratona rappresenta una disciplina in cui la preparazione e l'esperienza rappresentano una parte fondamentale, ma le doti individuali che sono alla base di questa performance non necessariamente sono le stesse che emergono nelle gare più brevi.*



La prestazione finale ovviamente deve anche tenere in considerazione degli aspetti del *tracciato* (dislivelli totali e parziali), delle *condizioni ambientali* (ideale 10-13°C con assenza di vento) e della *presenza degli avversari* (scie, pacemaker, ecc.).

Verso la fine degli anni '90 e negli anni successivi si è rivolto l'allenamento anche verso le *componenti mentali/psicologiche* (capacità di fronteggiare le crisi di fatica, capacità di rimanere sottosforzo per tanto tempo, capacità di tenere un ritmo costante per tutta la gara, ecc.) della prestazione, con sedute a secco (cioè non "di corsa") orientate allo sviluppo di queste

qualità. Con l'approfondire della ricerca è stato poi visto come la connessione tra sforzo fisico e mentale sia talmente correlato che *di per se l'allenamento di corsa (se fatto correttamente e con le giuste intensità/durata) rappresenta il migliore allenamento anche per le componenti mentali, che possono comunque essere migliorate con allenamenti mentali svolti "a secco"*.

### **Definizione Ritmo maratona (RMAR)**

Come detto sopra, la definizione teorica del Ritmo Maratona da gare più brevi può dare solo indicazioni approssimative di quello che può essere il ritmo da tenere negli allenamenti specifici della Maratona (RMAR). Inoltre:

- ➔ Più vicina (in termini di Km di gara) è la distanza da cui si estrapola il RMAR (ad esempio la mezza, piuttosto che una gara di 10 Km) e più accurata può essere la stima teorica.
- ➔ L'estrapolazione può essere attendibile solamente se si riferisce a gare effettuate non meno di 8 settimane prima della maratona; in altre parole, non può essere attendibile estrapolare tali ritmi poche settimane prima della maratona, ma solamente 2 mesi prima.

Di seguito verranno riportate alcune formule/metodi dalle quali si può estrapolare il RMAR:

- Dalla maratonina (1): in base alle caratteristiche dell'atleta, il tempo finale si può stimare moltiplicando per 2.2 o 2.1 il tempo della mezza.
- Dalla maratonina (2): per i top runner il ritmo maratona si può ottenere sommando 10-12"/Km al ritmo della mezza. Per amatori discreti (cioè che



corrono i 10 km in 37-40') andrebbero sommati 15-20"/Km (sempre dopo un allenamento specifico di 6-8 settimane); ad esempio, se un amatore corre la maratona a 4'/Km (cioè in 1h24'), potrebbe correre la maratona in poco più di 3 ore.

- ***Dai 10 Km (1)***: in base alle caratteristiche dell'atleta, il tempo finale si può stimare moltiplicando per 4.6 o 4.8 il tempo dei 10Km, dopo 8-10 settimane di allenamento specifico per la maratona.
- ***Dai 10 Km (2)***: moltiplicazione del tempo impiegato al Km per 1.185. Ad esempio, se corro i 10Km a 4'/Km (cioè in 40') potrò correre la maratona (dopo 8-10 settimane di allenamento specifico) in 4'44"/Km (cioè in 3h20').
- ***Calcolatrice di Riegel***: si trova a questo link <http://www.albanesi.it/Arearossa/Articoli/03riegel24.htm>; utile (visti i parametri di calcolo) per i top runner e amatori particolarmente portati per le lunghe distanze.
- ***Foglio di Calcolo di Ranucci-Miserocchi***: programma Excel (scaricabile a questo sito [http://xoomer.virgilio.it/gruppopodisticogalliera/pagina\\_principale\\_3.htm](http://xoomer.virgilio.it/gruppopodisticogalliera/pagina_principale_3.htm)), è abbastanza facile da utilizzare e fornisce indicazioni interessanti per i ritmi di allenamento. Utile per gli amatori, in particolar modo per *quelli maggiormente portati per le gare più corte*.

### ***Periodizzazione dell'allenamento Top Runner***

I Top runner dei paesi occidentali solitamente dividono il periodo di preparazione in 3 fasi principali:

- 1) ***Periodo di preparazione Generale***: 3-4 settimane (ma anche di più) in cui si lavora prevalentemente sul volume (tanti chilometri), anche in altura e in parte sulle qualità neuromuscolari.
- 2) ***Periodo di preparazione Speciale***: 3-4 settimane incentrati prevalentemente sull'intensità (ritmi che vanno dal RG3000 al RG10000).
- 3) ***Periodo di preparazione Specifico***: 3-4 settimane in cui si lavora su intensità (intorno al RMAR) e volume, possibilmente in altura. Seguono ***2-3 settimane di rifinitura*** (in cui si cerca principalmente di fare scarico), all'inizio delle quali si effettuano dei test per verificare l'entità del carico effettuato e la possibilità di correre la maratona ai ritmi voluti.



### ***Periodizzazione dell'allenamento per gli amatori***

Rispetto ai Top runner, il mondo degli amatori prevede un insieme di podisti di livello estremamente eterogeneo (sia per caratteristiche fisico/atletiche che per tempo per allenarsi), per questo motivo è difficile dare indicazioni sulla periodizzazione dell'allenamento. Si possono però fare alcune considerazioni che valgono per tutti:

- È possibile ***accorpare le fasi Specifiche e Speciali*** della preparazione, a patto che (insieme) durino almeno 8 settimane come viene fatto in molte tabelle di allenamento che si trovano su internet; la caratteristiche della fase Generale rimangono le stesse.
- A differenza dei Top runner, gli amatori non sono abituati a correre un elevato numero di Km settimanali, per cui ***i Lunghi sono da inserire sin dalla fase Speciale***.
- Per ottimizzare i tempi a disposizione è una buona idea ***utilizzare le competizioni (sia le gare che le "non competitive") nel programma***, ma vanno integrate (come intensità e durata) nell'allenamento in maniera corretta, cioè correndole nei modi (velocità costante o progressiva) e ai ritmi che maggiormente si adattano al periodo di allenamento.

- Quello che per i Top Runner sono le settimane di Rifinitura, per gli amatori possono ritenersi semplicemente *Settimane di Scarico* (che non sono numericamente incorporate nel periodo Speciale/Specifico); solitamente sono 2, ma dipende anche da quanto stanchi si arriva 14 giorni prima della gara. L'obiettivo è quello di *recuperare le energie psico-fisiche* dopo diverse settimane di allenamenti impegnativi (quindi riducendo i Km totale e gli allenamenti impegnativi) *senza perdere però il tono muscolare e l'abitudine a correre a ritmi medi*.
- L'inserimento dei *vari mezzi di allenamento* (lunghi, progressivi, ripetute, ecc.) non deve essere casuale, ma va data alternanza agli stimoli allenanti (non ha senso fare 2 lunghi consecutivi), lasciando adeguati giorni di recupero (o di corsa lenta) tra le varie giornate impegnative. Nel prossimo documento l'elenco dei vari mezzi allenanti.



### ***Bibliografia***

- Albanesi R. <http://www.albanesi.it/Corsa/tempomaratona.htm>
- Arcelli E, Canova R. L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello. Edizioni Correre. 2002.
- Maratona (Sport). [http://it.wikipedia.org/wiki/Maratona\\_\(sport\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Maratona_(sport)).
- Pizzolato O. Correre secondo Orlando Pizzolato. Edizioni Correre. 2005.
- Speciani L, Trabucchi P. Mente & Maratona. Edizioni Correre. 2003