I documenti del G.S. TOCCALMATTO FONTANELLATO

www.gstoccalmatto.it

LA MARATONA
(seconda parte)

MEZZI DI ALLENAMENTO FONDAMENTALI

In questa seconda parte andremo ad analizzare quelli che sono gli allenamenti fondamentali durante la preparazione di una maratona ed altri accorgimenti come il recupero post-gara e l'eventualità di correre una seconda maratona in tempi ravvicinati. Come sempre, non si ha la presunzione di essere esaustivi sull'argomento, ma le considerazioni fatte sono valide esclusivamente per chi è dotato di idoneità agonistica per l'Atletica leggera!

LUNGHI

Rappresentano gli allenamenti fondamentali per gli amatori, perché permettono di abituare/migliorare la tolleranza dell'organismo allo sforzo particolarmente prolungato.
I top runner effettuano un elevato chilometraggio settimane, che di per sé è allenante per sviluppare alcune qualità necessarie per la maratona. Per questo motivo effettuano pochi lunghi (nel vero senso della parola) di distanza prossima ai 40 Km e con il finale in progressione; allo stesso tempo effettuano nel periodo di preparazione specifico (cioè l'ultimo) molti allenamenti di ripetute medio/lunghe con ritmi leggermente più veloci del Ritmo Maratona (RMAR) e con recuperi a velocità leggermente

inferiori al RMAR. Per gli amatori ovviamente non é possibile seguire una preparazione del genere, sia per il poco tempo a disposizione che per l'estrema difficoltà degli allenamenti.

Lunghi ed amatori

Esistono due principali correnti pensiero sulla modalità esecutiva dei lunghi.

- Una (Orlando Pizzolato) impone di alternare lunghi di distanza superiore (fino ad arrivare a 37-40 Km) a lunghi di distanza inferiore; i primi fatti a ritmo della corsa lenta, mentre gli altri (cioè i più corti) con gli ultimi 8-12 Km a RMAR.
- L'altra (Albanesi) impone di correrli (alternando comunque lunghi di distanza progressiva ad altri di distanza inferiore) per intero a ritmi più prossimi al RMAR (+7/15"/Km).

Questi due metodi non sono poi così "distanti" soprattutto tenendo in considerazione che *per i podisti più lenti il RMAR si "avvicina" a quello della corsa lenta*. Ovviamente, i lunghi fatti interamente di corsa lenta necessitano di tempi inferiori di recupero, mentre i lunghi a velocità superiore (come quelli consigliati da Albanesi) necessitano di più giorni di recupero.

Personalmente per tutti gli amatori che non hanno molto tempo per allenarsi (solo 3-4 allenamenti a settimana) o sono alle prime maratone, consiglio di seguire i metodi di Pizzolato.

Numero lunghi

Nelle 8-12 settimane che precedono la maratona solitamente sono da effettuare *7-8 lunghi di lunghezza superiore ai 25 Km*, di durata/intensità variabile (a seconda del livello del podista e della tabella considerata).

Molti amatori ne effettuano un numero limitato come *4-6, che sono comunque sufficienti per preparare la maratona in maniera dignitosa, ma non permettono di sfruttare a pieno il proprio potenziale*.

Solitamente il lungo più impegnativo viene effettuato 14-21 giorni prima della maratona (sarebbe preferibile 21 giorni).

Distribuzione dei lunghi nel periodo di preparazione

Dipende da tanti fattori come il tempo a disposizione per allenarsi, il livello d'allenamento e l'obiettivo fondamentale (concludere la maratona, fare il proprio primato, farla come allenamento per altri tipi di gare, ecc.).

Un tipo di distribuzione interessante è quella proposta da Pizzolato, che parte dal presupposto che (*indipendentemente dal livello d'allenamento*) è inutile fare dei lunghi superiori alle 3 ore, perché affaticherebbero eccessivamente l'organismo; propone quindi questa *progressione basata sul tempo di percorrenza*: 1h30' (o 20 Km), 1h45' (o 23 Km), 2h (o 25 Km), 2h15' (o 28 Km), 2h30' (o 30 Km), 2h45' (o 32 Km), 3h (o 35 Km) ed eventualmente (per i più

allenati) 37-38 Km. Questa progressione va distribuita in almeno 12 settimane di allenamento.
Distanza maggiore: come detto prima, per la maggior parte dei podisti è inutile fare lunghi superiori alle 3 ore. Per i maratoneti occasionali o principianti è possibile arrivare fino a *30-32 Km* (da fare almeno 3-4 volte e con velocità prossime al RMAR), mentre quelli con più esperienza (che hanno primati inferiori alle 3 ore) sono consigliabili distanze massime di *36-38 Km* o effettuare dei *Lunghi Bigiornalieri* (vedi sotto).

Lungo bigiornaliero
Si tratta di suddividere il classico Lungo della maratona in 2 frazioni da correre in 2 momenti della giornata (solitamente uno al mattino e uno al pomeriggio a distanza di almeno 6-7 ore) intervallati da un pasto *povero in carboidrati* (cioè i "carburanti" principali insieme ai grassi). Lo scopo di questa suddivisione è quella di rendere l'allenamento meno impegnativo dal punto di vista mentale (e in parte anche per le strutture osteo-tendinee), mantenendo invece l'impegno elevato dal punto di vista metabolico. Infatti, il correre il secondo allenamento senza ingerire carboidrati (o ingerendone pochissimi) nell'intervallo permette di *allenare i muscoli in condizioni simili a quelli che avvengono nel finale della maratona*. Ovviamente i Km totali da percorrere sono almeno *35-36*, altrimenti non avrebbe senso dividere in 2 il carico giornaliero (è un mezzo da utilizzare in sostituzione dei/l lunghi/o finali/e). Alcuni utilizzano nella mattinata una maratonina o una gara di 14-15 Km corsi a RMAR o leggermente più lento.

Ecco alcuni esempi:

- Mattino: 8-10 Km CL + 9-12 Km RMAR. Pomeriggio: idem.
- Mattino: 15 Km CL + 5 Km RMAR. Pomeriggio: 5 Km CL + 4x(2 Km a RMAR+15"/Km + 2 Km a RMAR-5"/Km).
- Mattino: 3 Km di CL (riscaldamento) + maratonina a RMAR+5"/Km. Pomeriggio: 10 Km di CL + 5-10 Km a RMAR.
- Mattino: 5 Km di CL + gara 15-16 Km (a RMAR) + 3 Km di CL (defaticamento). *Pomeriggio*: 10 Km di CL + 5-10 Km a RMAR.

ALLENAMENTI AD INTENSITA' PROSSIME AL RMAR ("Ritmo Maratona")

Lo scopo di questi allenamenti è quello di abituare l'organismo a correre a tale intensità, migliorando quella che è *l'efficienza di corsa* a questa andatura. È un ritmo che si utilizza anche all'interno dei Lunghi e dei Bigiornalieri; allenamenti corsi interamente a questo ritmo sono poco utilizzati, perchè non potrebbero comunque superare i 25 Km e non allenerebbero sufficientemente la capacità di correre a lungo. Per questo motivo vengono utilizzati:

1) *Nella parte centrale* della preparazione in sostituzione dei Lunghi (quando ne sono stati fatti 2 in settimane consecutive), quando la parte Specifica/Speciale dura più di 8 settimane. Vista la distanza dalla competizione principale, vengono suddivisi in frazioni di 5-7 Km in più ripetizioni. Ad esempio: *3 x 7 Km (RMAR)* rec. 1 Km CL, oppure *4 x 5 Km RMAR* rec. 1 Km CL, oppure una maratonina partendo a velocità leggermente inferiore del RMAR e finendo a RMAR.

2) *Nelle ultime settimane di preparazione*, 7-14 giorni prima della maratona. 7 giorni prima, solitamente vengono preferiti 13-18 Km, mentre 14 giorni prima (se non si effettua un lungo) 20-25 Km (o una maratonina a RMAR).

ALLENAMENTI DI RIPETUTE

Il secondo allenamento fondamentale del maratoneta sono le ripetute (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2014/01/le-ripetute/); ovviamente esistono diverse varianti che hanno effetti allenanti diversi, e tutte vengono ciclicamente utilizzate (non più di 1 allenamento di ripetute a settimana) per sviluppare/mantenere le qualità necessarie al maratoneta, cioè la **Velocità di gara**.

Nel periodo Generale verranno preferite le ***Ripetute brevi*** (200-400m) per sviluppare la Forza muscolare specifica; nei periodi Speciali e Specifici vengono comunque utilizzate (1 seduta ogni 2-3 settimana) per fare in modo che non scadano le qualità neuromuscolari a seguito dei lunghi allenamenti.

Le ***Ripetute medie*** (500-1000m) vengono preferite fino a 6-8 settimane prima della gara, per poi farne 1-2 nell'ultimo periodo preparatorio.

Le ***Ripetute lunghe*** invece vengono inserite particolarmente nelle ultime 8 settimane prima della gara. S'inizia con un volume totale basso 6-8 Km (per arrivare al massimo a 12-15 Km) e il ritmo di riferimento deve essere mantenuto per tutto il periodo. In altre parole, se si effettuano le prime ripetute a 4'00"/Km, anche dopo 5-6 settimane la velocità deve essere la stessa. *È da prestare particolare attenzione al fatto che tali allenamenti non provochino affaticamenti che perdurino per più di 2-3 giorni*, altrimenti non sarebbe possibile alternare questi allenamenti ai lunghi.

Ripetute con recuperi qualificati: alcuni allenatori consigliano di effettuare le ripetute medie e lunghe riferendosi al RMAR; in altre parole si effettuano le fasi "veloci" a RMAR -20"/Km (circa) e le fasi "lente" a RMAR+10-20"/Km. Tali allenamenti potrebbero essere lunghi da 12 a 20 Km (sommando le fasi lente a quelle veloci). Alcuni esempi li potete trovare a questo link http://www.albanesi.it/Arearossa/Articoli/122prepmar2ES.htm.

Altri mezzi: per sviluppare/mantenere la velocità di gara sono buoni allenamenti anche i Corto Veloce (di 20-30'), le **Gare sui 10-12 Km** (corse al 90-95% delle proprie possibilità) e i Progressivi brevi che finiscono ad intensità di gara dei 10 Km.

ALLENAMENTI PER IL MANTENIMENTO DELLE QUALITA' NEUROMUSCOLARI

I programmi di allenamento per la maratona prevedono un volume maggiore (rispetto alle tabelle per le gare di 10 Km) di corsa, ma a ritmi inferiori. Per questo motivo è facile andare incontro a scadimento delle qualità muscolari; in altre parole, il podista si sente più "resistente" (cioè non ha cali nei finali di gare di 10-12 Km), ma meno veloce. Per questo motivo, è da curare il mantenimento delle qualità neuromuscolari (*permette anche di prevenire gli infortuni da sovraccarico*) con dei semplici accorgimenti. Oltre alle *Ripetute brevi* (vedi sopra) è possibile

effettuate almeno 5-10 *Allunghi* a settimana (suddivisi in serie di 5 ripetizioni in allenamenti diversi) corsi in scioltezza.

Altri accorgimenti:

1) Utilizzare *salite di lunghezza inferiore* (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/09/le-salite-prima-parte/) nella Parte Generale (cioè la fase iniziale) della preparazione.
2) Utilizzare le *salite di lunghezza superiore* (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/11/le-salite-seconda-parte/) nella parte Speciale/Specifica della preparazione (ad esclusione delle ultime 2-3 settimane).
3) Preferire i *Lunghi collinari* (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/08/gli-ingredienti-dellallenamento-per-la-corsa-le-corse-continue/) ad esclusione degli ultimi 5-6 Lunghi della preparazione.

ALLENAMENTI DI CM (corsa media) e CLS (corsa lunga svelta)

Sono allenamenti (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/08/gli-ingredienti-dellallenamento-per-la-corsa-le-corse-continue/) utilizzati esclusivamente nella parte iniziale della preparazione, quando non è stato ancora stato stimato il RMAR.
Infatti hanno un'intensità che si "sovrappone" a quella del RMAR e dei Lunghi, quindi sarebbe *inutile utilizzare questi mezzi quando se ne utilizzano gia altri simili che hanno maggior riscontro nei confronti del RMAR.*

ALLENAMENTI PROGRESSIVI

Può essere fatto in parte lo stesso discorso che per le CM e CLS (vedi sopra). Il vantaggio di questo tipo di lavoro è che allena anche l'organismo a tenere velocità elevate in condizioni di affaticamento. Se effettuati come seduta infrasettimanale possono avere una distanza di 12-18 Km, mentre se fatte in sostituzione di un Lungo o di un RMAR (come spesso accade nei fine settimana) una lunghezza di 22-28 Km.

ALTRI ALLENAMENTI

Sopra sono stati presentati quelli che sono gli allenamenti classici per preparare la maratona; ovviamente ne esistono altri che hanno le stesse finalità allenanti. L'importante è inserire allenamenti che sviluppano tutte le qualità necessarie per il maratoneta come:

- La *Velocità di gara*: cioè tutti gli allenamenti corsi ad intensità pari o superiore al RMAR, allungando la durata di questi allenamenti piuttosto che la velocità degli stessi.
- La *Capacità di gara*: cioè tutti gli allenamenti corsi ad intensità pari o inferiore al RMAR,

che arrivano (nel finale della preparazione) ad una lunghezza prossima (o addirittura superiore in alcuni casi) a quella dei 42 Km.

- La *capacità di recupero e di sostegno* alle altre qualità tramite un chilometraggio settimanale di base, effettuato principalmente di CL.
- Lo *sviluppo e il mantenimento delle qualità neuromuscolari*.

ULTERIORI ACCORGIMENTI

- ***Tempo massimo accettabile***: un tempo finale presunto superiore alle 4 ore dovrebbe scoraggiare a partecipare alla maratona perché tale grado di impreparazione potrebbe *predisporre a infortuni o grossi cali di motivazione dopo la gara*. In linea di massima è sconsigliabile affrontare la preparazione di una maratona se 12 settimane prima non si riesce a correre i *10 Km in 47'* o la *mezza in 1h47'*.
- ***Preparazione alla maratona ed infortuni***: i fattori che predispongono particolarmente agli infortuni durante la preparazione alla maratona sono: un chilometraggio inferiore ai 40 Km a settimana, la vicinanza ad infortuni (nel periodo che precede la preparazione), l'assenza di allenamenti per le qualità neuromuscolari e segni di un cattivo stile di vita (soprappeso, fumo, ecc.).
- ***Chilometraggio settimanale***: il N° di Km effettuati a settimana oltre a costruire le capacità di recupero del maratoneta, permette anche di dotare il podista di un'adeguata resistenza per affrontare gli ultimi Km della maratona. Per gli amatori sono consigliati almeno 50-60 Km a settimana nelle ultime 12 settimane che precedono la gara (ad eccezione di quelle di scarico) e 60-70 Km nelle settimane in cui si effettuano i lunghi di durata maggiore. Per i maratoneti di livello intermedio (che si allenano 6-7 volte a settimana) almeno 70-100 Km a settimana.

RECUPERO POST-MARATONA

Per "recupero post-maratona" si intende l'insieme delle situazioni (atletiche, fisiche e psicologiche) che seguono lo svolgimento di una maratona. I *giorni successivi* l'organismo si trova in una situazione particolarmente delicata in cui infortuni, rischio di infezioni (per l'abbassamento delle funzioni immunitarie dovute allo sforzo) e demotivazione possono essere facilmente riscontrabili. La *durata di queste situazioni* dipende da come si è finita la maratona e dagli elementi messi in pratica per recuperare velocemente. Il concetto che deve passare è che per recuperare velocemente è importante:

- Presentarsi al via con una *preparazione adeguata* (N° di lunghi, chilometraggio settimanale adeguato, periodo di scarico adeguato) e non esitare ad interromperla in caso di problemi.
- Affrontare la corsa con una *distribuzione dello sforzo adeguato*.

A questi elementi si aggiungono quelli utili per recuperare al meglio dopo la corsa:

1) Per i primi 2-3 giorni dopo la maratona evitare sforzi intensi: alcuni consigliano di fare 1 allenamento di *40-50' di corsa lenta* (per "smaltire la fatica"), ma sarebbe preferire l'utilizzo di bici/nuoto (sempre sforzi leggeri e di lunghezza non superiore all'ora).
2) Per almeno 5-6 giorni effettuare (se c'è la percezione che si sta recuperando bene lo sforzo) solamente allenamenti brevi (*inferiori all'ora*) di corsa lenta; in alternativa è possibile effettuare allenamenti leggeri di sport alternativi (bici/nuoto).
3) Di seguito è possibile inserire qualche seduta più lunga (fino a 1h20') e qualche allungo, ma solamente nel caso in cui ci sia il recupero della motivazione e l'assenza di fastidi/affaticamenti.
4) *Sedute impegnative* è possibile inserirle (a seconda del grado di recupero) solamente 12-14 dopo la maratona.
5) Preferire per almeno le successive 6-8 settimane, la preparazione e la partecipazione a gare di 10-12 Km.

Altri mezzi/metodi per il recupero post-maratona

- *Trattamento con ghiaccio (crioterapia)*: è la metodologia che offre maggiori effetti, in particolar modo nei confronti del dolore muscolare che insorge nelle ore successive alla maratona. Si tratta di immettere le gambe o il corpo in acqua fredda (anche solo 10°C) per pochi minuti. L'effetto vasocostrittivo del freddo (come quando si schiaccia una spugna) permette di far defluire dal muscolo le molecole responsabili dell'affaticamento e del dolore muscolare facilitando (nella fase successiva) il recupero.
- *Bagni di contrasto*: anche questa metodologia ha ricevuto un numero sufficiente di consensi a livello scientifico. Si tratta di alternare il trattamento del freddo (vedi sopra) con quello del caldo (anche tramite docce). Utile nei giorni successivi alla maratona.
- *Massaggi*: l'efficacia dipende dal tipo di massaggio, da chi lo effettua e da quante ore si è finita la maratona. In ogni modo è consigliabile affidarsi esclusivamente a personale esperto nel massaggio sportivo.
- *Alimentazione, idratazione ed integrazione*: ovviamente dopo la maratona è da prestare immediatamente attenzione al recupero dell'idratazione (bere adeguatamente), e appena possibile riuscire ad alimentarsi con cibi proteici (di facile digeribilità, come il Grana, il Parmigiano o il Prosciutto di Parma) e ricchi di carboidrati (pasta, pane, dolci, ecc.); i giorni successivi è sufficiente riprendere una dieta corretta senza trascurare frutta e verdura di stagione (ricche di antiossidanti).

N.B.: per un ulteriore approfondimento andare a vedere il documento scaricabile sul *Recupero* (http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2014/03/il-recupero-il-lato-oscuro-dellallenamento/).

LA DOPPIA MARATONA

A livello amatoriale (cosa che invece non avviene a livello professionistico) è possibile vedere atleti che *corrono una maratona e dopo circa un mese riescono a correrne un'altra addirittura migliorandosi*. Il motivo principale che lascia pensare che ciò possa accadere per gli amatori

(contrariamente a quello che accade per i professionisti) è che in questi casi *la prima maratona possa "servire" come Lungo per la seconda*, visto che difficilmente gli amatori riescono ad effettuare questi tipi di allenamento alla stessa maniera come i prof. Inoltre, le preparazioni degli amatori, anche se adeguate, sono meno stressanti di quelle dei professionisti, quindi è possibile che nell'organismo rimangano (dopo la gara) ancora alcune riserve di adattamento. In sintesi, affinchè possa esserci la "convenienza" ad effettuare una seconda maratona sono da rispettare i seguenti criteri:

- *4-6 settimane* di distanza tra una maratona e l'altra.
- *Prima maratona corsa in progressione* (meglio se non al 100% delle proprie possibilità) o comunque con una distribuzione dello sforzo adeguato.
- *Indici e sensazioni* che durante la prima settimana si sia recuperato adeguatamente dallo sforzo della prima gara.
- *Un'adeguata metodologia di allenamento* che precede la seconda maratona e *assenza completa di infortuni/fastidi*.
- *Forte motivazione* a voler correre la seconda (assenza di stanchezza psicologica).
- Lungo periodo di rigenerazione (e astenersi da correre ulteriori maratone per 6 mesi) dopo la seconda gara.

RIASSUNTO CONCLUSIVO

Di seguito vengono riportati quelli che sono i concetti fondamentali (in ordine di importanza) per chi si appresta a preparare una maratona.

1) ***Adeguata Periodizzazione*** della stagione con allenamenti e chilometraggi sufficienti; avere una *motivazione adeguata con la reale possibilità di finirla sotto le 4 ore* (in caso contrario dedicarsi a gare più corte!).
2) Effettuare una quantità (per numero e lunghezza) di ***lunghi*** adeguati senza segni e sintomi di infortuni.
3) Inserire nella preparazione una quantità sufficiente di *allenamenti di sostegno* (corsa lenta) e per *le qualità neuromuscolari* (importanti per le qualità di *recupero e il rischio di infortuni*)
4) Corretta definizione del *RMAR* e allenamenti con lo scopo di migliorarne la *Capacità* e la *Velocità* di gara.
5) Adeguato *recupero post-maratona* per non compromettere le stagioni successive

Per approfondire (Bibliografia)

- Albanesi R. Il manuale completo della maratona (2° Edizione). Ed Thea: http://www.albanesi.it/ecommerce/maratona.htm
- Arcelli E, Canova R. L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello. Edizioni Correre. 2002.
- Pizzolato O. Correre secondo Orlando Pizzolato. Edizioni Correre. 2005.