



# Non è

Seconda parte

la sorella  
minore della  
maratona



In questa seconda parte di preparazione alle gare di mezza maratona, l'aspetto tecnico che propongo è relativo al miglioramento della tenuta. Non è scontato, infatti, che si possa percorrere la distanza dei 21,097 km senza cedimenti. Se per il podista poco allenato le difficoltà sono causate dalla ridotta autonomia di corsa, per il corridore evoluto il limite da superare è quello relativo alla ridotta tenuta alle andature veloci. Quest'ultimo non ha certamente problemi a percorrere gli oltre 21 km, ma incontra grosse difficoltà a farlo mantenendo quelle velocità di corsa tali da gratificare le proprie ambizioni.

La tenuta è quindi l'aspetto tecnico da curare per le settimane di questa seconda fase della preparazione.

Per i podisti che impiegano all'incirca due ore per completare la distanza di gara, il miglioramento della tenuta è conseguente all'aumento del chilometraggio delle sedute della domenica. Per correre a lungo come programmato in tabella consiglio di mantenere un impegno fisico limitato. Chi utilizza il cardiofrequenzimetro, e quindi il controllo delle pulsazioni del cuore, come strumento di rilevazione dell'impegno fisico, dovrebbe tenere un'intensità pari all'80% della frequenza cardiaca massima.

Si può certo fare riferimento all'impegno respiratorio, ma essendo impreciso come metodo di valutazione, è facile non sostenere uno stimolo adeguato. Si rischia, infatti, di ridurre la seduta a uno stimolo poco allenante dal punto di vista cardiaco per il timore di correre troppo impegnati. Per quanto possibile invito a svolgere alcune sedute su percorsi collinari: i saliscendi determinano una maggior sollecitazione muscolare e anche cardiaca.

Per le altre categorie di podisti la tenuta non è da intendersi come la sola possibilità di percorrere la distanza della competizione, ma come la capacità di mantenere un'andatura specifica per tutta la gara.

## Il corpo come una macchina?

La preparazione deve essere quindi qualificata, vale a dire comprendere mezzi di allenamento che non varino solo sotto l'aspetto quan-

Tabella 1

correte

## 2:00' e oltre

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	CL 1:15'	R	CL 1:00'	LL 1:30'
R	CL 50'	R	CL 1:10'	R	CL 50'	LL 1:50'
R	CL 50'	R	CL 1:20'	R	CL 1:00'	LL 1:30'
R	CL 1:00'	R	CL 40'	R	CL 20'	G 21 km

Tabella 2

## 1:45' - 2:00'

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	CM 50'	R	CL 50'	LL 1:50'
R	CL 50'	R	CL 40'+ PR 30'	R	CL 50'	CLS 1:20'
R	CL 50'	R	CM 50'	R	CL 1:00'	LL 1:30'
R	CL 1:00'	R	CM 50'	R	CL 20'	G 21 km

Se si vuole si possono aggiungere delle sedute di CL di 30'-40'

Tabella 3

## 1:30' - 1:45'

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	RL 3x2 km; REC 4'	R	CL 1:00'	CLS 1:20'
R	CL 50'	R	CM 55'	R	CL 50'	LL 1:50'
R	CL 50'	R	RL 4x2 km; REC 4'	R	CL 1:00'	LL 1:30'
R	CL 1:00'	R	CM 30'	R	CL 20'	G 21 km

Se si vuole si possono aggiungere delle sedute di CL di 40'-50'

Tabella 4

## 1:15' - 1:30'

L	M	M	G	V	S	D
CLR 50' o R	CL 1:00' + AL 5x100 m	PR 3+3+3 km*	CLR 50'	RL # 4x(2+1 km)	CLR 50'	CLS 1:00' o G 13-15 km
CLR 50' o R	CL 45' + CM 15'	IT 15x400 m; REC 200 m	CLR 50'	PR 3+3+ 3+3 km*	CLR 1:00'	LL 1:10' +CM 30'
CLR 50' o R	CL 1:00' + AL 5x100 m	RL # 3x(3+1 km)	CLR 50'	CL 1:00'	CM 45'	CM 45'
CLR 50' o R	CL 50' + AL 5x100 m	RM 5x1 km; REC 2'-2'30"	CLR 50'	CL 40' + AL 5x100 m	CL 20'	G 21 km

# nella frazione di 2 e 3 km si corre al ritmo gara di mezza maratona; la frazione di 1 km al ritmo della CM

\* a ogni frazione di 2 km si deve aumentare il ritmo di 5" al km a partire dall'andatura della CM.

**SIGLE** AL = Allunghi; CL = Corsa Lenta; CLR = Corsa Lunga di Rigenerazione; CLS = Corsa Lunga Svelta; CM = Corsa Media; G = Gara; IT = Interval Training; LL = Lungo Lento; PR = Progressione; R = Riposo; REC = Recupero; RM = Ripetute Medie; RL = Ripetute Lunghe.

## Ritmi di corsa con riferimento al proprio record sui 10 km

LL	CL	CM	CV	RL	RM	RB
+ 50"	+ 45"	+ 20"/25"	+ 8"/12"	+ 0"/5"	- 5"/7"	- 15"/20"

titativo, ma che prevedano una differenziazione dello sforzo. In pratica, si devono svolgere anche sedute con velocità di corsa più elevate rispetto alla corsa lenta, e quelle più indicate sono: la corsa media, la corsa lunga svelta e le ripetute. Quanto più il livello di efficienza è elevato tanto maggiore è la percentuale di chilometri da dedicare a tali stimoli allenanti. È a questi mezzi allenanti che devono essere riservate le maggiori energie e quindi non si deve dare troppa enfasi al chilometraggio settimanale. Si possono anche percorrere un paio di chilometri in meno la seduta precedente a quella specifica per essere muscolarmente freschi, in maniera da ricercare un buon rendimento.

Ciò non vale invece per gli atleti più allenati, come spiego più avanti. Se è vero che negli allenamenti specifici è importante rispettare determinate andature di corsa, è altrettanto vero che non ci si deve intestardire nel rispettare a tutti i costi il ritmo previsto. Insomma, non si deve morire di fatica per correre come

previsto a tavolino; è sempre preferibile, infatti, correre con del margine, sentendo di aver sotto controllo lo sforzo. La seduta va quindi ben gestita proprio per terminarla con la sensazione di avere ancora energie da spendere, di aver svolto un buon allenamento e non un impegno eccessivamente stressante.

Si deve evitare, invece, di essere troppo presi dal responso cronometrico e giudicare la bontà dell'allenamento svolto solo dai tempi conseguiti. Gli adattamenti dell'organismo a un determinato stimolo non dipendono solo da quanto forte si è corso nella seduta. Spesso è l'insieme delle sedute svolte a determinare una più efficace sollecitazione allenante; a favorire il miglioramento delle prestazioni fisiche concorrono anche altri fattori, come appunto correre un po' di più, oppure ridurre i tempi di recupero, o ancora percorrere la pausa tra le prove ad andatura svelta. In certe circostanze, e qui mi riferisco ai podisti dal rendimento più elevato, è particolarmente allenante sostenere sedute con le

gambe già un po' stanche dalle uscite dei giorni precedenti. In questo modo la sommatoria delle sollecitazioni è ovviamente più stimolante, e chi se la sente tra i podisti più evoluti si possono sostenere due sedute specifiche consequenziali. Può essere il caso di sostenere due allenamenti di corsa media in giorni consecutivi, oppure percorrere numerosi chilometri il giorno successivo a una seduta specifica. In questi casi è fisiologico attendersi un rallentamento delle andature perché la stanchezza riflette i suoi negativi effetti, ma un abbassamento della velocità di corsa non implica un'inferiore sollecitazione.

Nel misurare la risposta del corpo a un'elevata sollecitazione si devono inoltre considerare gli aspetti climatici; quando la temperatura è bassa, e magari l'umidità è anche elevata, la capacità di rendimento del corpo è ridotta. I dati espressi dal cronometro, pur essendo precisi, non devono essere considerati come riferimenti assoluti; dopo tutto il nostro corpo non è una macchina. ■

Gian Franco Grazioli

