

# IL DECALOGO DEL "BRAVO" MARATONETA

Le regole-base valgono per tutti, ma i podisti già rodati che affrontano per la prima volta i 42,195 km dovranno migliorare la resistenza, fisica e psicologica, per restare in corsa molte ore

di **Pompeo D'Ambrosio**

Medico sportivo, cardiologo, preparatore di atleti



*L'idea di correre una maratona, esattamente 42 km e 195 metri, affascina sempre di più, a tutte le età, ma specialmente la popolazione Over 50, Over 80 e persino sedentari che non avevano mai indossato un paio di scarpe da running. Un autentico, inarrestabile boom, al quale abbiamo dedicato due puntate di consigli e suggerimenti per prepararsi al meglio ad affrontare questa autentica prova, di forza fisica ma anche psichica. Il primo articolo è uscito nel numero di ottobre.*

**N**ella prima puntata abbiamo accennato all'importanza della "corsa lunga" per la preparazione, fisica e mentale, necessaria per arrivare a correre parecchie ore consecutivamente. Vediamo ora come può essere impostata. Naturalmente, esistono molte possibilità. Ad esempio, senza dare importan-

za alla distanza da percorrere ma solamente al tempo, poniamo di svolgere una seduta di corsa della durata di due ore. Inizialmente, l'obiettivo consisterà solamente nel portare a termine l'allenamento, ma successivamente, una volta acquisita una maggiore disinvoltura, si aprirà il ventaglio delle opportunità:

- a) corsa uniforme**, cioè senza cambiamenti di ritmo;
- b) corsa in progressione**, partendo piano e accelerando progressivamente;
- c) corsa con cambiamenti di ritmo**, inserendo cioè nell'allenamento delle variazioni concordate in precedenza con una determinata cadenza;



**d) corsa libera,**  
con inserimen-  
to di cambi di

velocità a "sensazione", cioè con distanza e ritmo liberi, senza nessuna programmazione. Questa è una variazione sul tema piuttosto difficile da realizzare all'inizio, perché se non si ha una certa esperienza con questo tipo di allenamento, si corre il rischio di andare troppo velocemente e bruciare anzitempo le scorte energetiche. Si comprende, pertanto, come si aprano un'infinità di possibilità

a proposito dell'allenamento di durata, che possiamo riassumere nei punti seguenti.

**Sprint e ripetute** - La maratona prevede un impegno muscolare strenuo, lo si è detto anche all'inizio. L'allenamento basato solamente sulla corsa non è comunque sufficiente a sollecitare pienamente questo aspetto, per cui, senza prendere in considerazione un lavoro con sovraccarichi, consiglio l'inserimento di una seduta con sprint in salita, su una distanza di 50/60 metri, con pendenza del 5-6%, da ripetere per 15-20 volte; così facendo, la muscolatura delle cosce e dei polpacci sarà interessata in modo specifico e risponderà con un incremento della forza, qualità molto importante per sopportare allenamenti di altro tipo che risultano indispensabili per la maratona.

**Sonno e recupero** - Il recupero è un altro aspetto fondamentale nell'avvicinamento alla gara. Stiamo parlando non solo dell'intervallo di tempo necessario a ripristinare le energie metaboliche, muscolari e nervose, ma anche del riposo notturno. Troppo spesso si tende ad accorciare le ore di sonno, pensando che prima o poi questa differenza negativa verrà colmata, ma non è così. Dormendo meno si ha una maggiore predisposizione agli infortuni e anche la prestazione, in termini di pura efficienza, viene condizionata negativamente

**Ripristino muscolare** - Si può correre anche per tanti giorni consecutivi, non è questo il problema. La cosa difficile da realizzare è la giusta alternanza tra allenamenti di "costruzione" e di "ripristino". È importante far trascorrere almeno un paio di giorni tra due allena-

menti intensi; questo intervallo deve essere ulteriormente aumentato in caso di un allenamento muscolare, come le salite cui si è fatto cenno poc'anzi.

## Macinare chilometri

Siamo arrivati ora a parlare dell'aspetto più intrigante del problema, cioè il passaggio alla maratona di chi è già atleta, non tanto o non solo per un precedente percorso agonistico su distanze minori, ma perché avvezzo da tempo a macinare chilometri. Il riferimento preciso coinvolge i soggetti che si allenano almeno 3-4 volte la settimana, indipendentemente dalla distanza percorsa. In questo caso, il ragionamento è più lineare e più facile da realiz-

## “ SPRINT RIPETUTI IN SALITA PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA



“

## L'ALLENAMENTO SPECIFICO DOVREBBE DURARE 8-10 SETTIMANE



FOCUS

## IL FANTASTICO RECORD DI UN 85ENNE

**Il canadese Ed Whitlock, classe 1931, ha corso la Maratona in 3 ore 56 minuti e 38 secondi. A livello assoluto, invece, comandano i kenioti**

Quando si dice che la Maratona può essere corsa ad ogni età, viene spontaneo parlare di Ed Whitlock, recentemente scomparso, che detiene tuttora il primato per gli Over 85 con 3 ore 56 minuti e 38 secondi, ottenuto nel 2016 alla Maratona di Toronto Waterfront. Whitlock, che era nato nel 1931, è stato anche il primo ultrasettantenne a correre la specialità in meno di tre ore con il tempo di 2h59'10" nel 2003.

### LA RICETTA DEL SUCCESSO

La sua storia, il suo fisico, i suoi allenamenti, sono stati fatti oggetto di studi, ma lui ha sempre semplificato tutto rispondendo così: "Non vado da un fisioterapista, non ho allenatori o manager, per tenermi in forma spalo la neve. Corro lento, da tre a quattro ore al giorno, intorno al cimitero a cento metri da casa".

### SFRECCIARE A 21KM L'ORA

Parlando di professionisti, cioè di gente che impiega poco più di 2 ore per coprire 42 km (dunque vanno a 21 all'ora!) in testa troviamo sempre i Signori degli Altipiani, due kenioti: Eliud Kipchoge che ha corso in 2h01'09" nel 2018 alla Berlin Marathon e Brigid Kosgei che a Chicago nel 2019 ha stoppato il cronometro su 2h14'04. Kipchoge, per la verità, ha anche abbattuto il muro delle 2 ore (1h59'40" al Prater di Vienna), ma non essendo una gara ufficiale il primato non è stato omologato.

zare. Fermo restando che le regole menzionate in precedenza sono ancora più valide, ne vanno puntualizzate ulteriori.

**1** La maratona è una corsa di resistenza, perciò l'adattamento muscolare, metabolico e psichico su cui abbiamo insistito fin dall'inizio è ancora più determinante in questo gruppo. Se riuscire a correre per due ore era un obiettivo importante in precedenza, ora costituisce una tappa intermedia. È sempre valido il concetto per cui bisogna essere in grado di correre in modo continuativo durante la preparazione per un tempo pari almeno all'80% di quello che si presume sia quello finale, ma non bisogna limitarsi a questo.

**2** Portare a termine la gara non rappresenta un'impresa, ma solo il coronamento di un lavoro di avvicinamento ad un obiettivo tangibile. L'allenamento specifico dovrebbe avere una durata di almeno 8-10 settimane. In questo intervallo la corsa lunga dovrebbe avere una cadenza settimanale, almeno fino ad una ventina di giorni dall'evento. La corsa uniforme è l'elemento fondamentale

della preparazione, pertanto 7-8 "lunghe" dovrebbero far parte del corredo di ogni maratoneta che si rispetti.

**3** Non esiste un allenamento migliore di un altro, ci si può basare su molteplici aspetti senza timore di aver sbagliato programmazione. Le varie possibilità che avevamo indicato a proposito della corsa lunga (ritmo uniforme, progressione, corsa variata in modo preordinato o a scelta libera) sono da considerare come elemento complementare, da utilizzare secondo diverse modalità.

**4** A questo proposito, per semplificare le cose, è utile introdurre il concetto di **microciclo**, cioè di un intervallo temporale della durata

di due settimane. In questo lasso di tempo, bisogna considerare indispensabili questi allenamenti:

**a) due sedute di corsa molto lunga**, arrivando rapidamente a due ore e incrementando ogni volta la durata di qualche minuto.

**b) sprint in salita**, secondo lo schema consigliato in precedenza. Un'utile alternativa potrebbe essere la "cronoscalata", un allenamento su un percorso in salita (non troppo dura, 3-5%) di 4-5 chilometri, da correre a ritmo uniforme. Questo allenamento dovrebbe essere corso a velocità sempre crescenti, a testimonianza di un miglioramento della condizione atletica.

**c) due allenamenti di corsa lunga**, intesi come recupero, quindi a velocità non elevata e per un tempo

compreso tra un'ora ¼ e un'ora e mezzo. Questo consente all'organismo di adattarsi rapidamente alla fatica muscolare provocata dalle sedute più impegnative.

**d) uno-due allenamenti di corsa con variazioni**, per un totale di almeno un'ora di corsa

In questo modo hanno trovato spazio nel microciclo 6-7 allenamenti, da alternare secondo i criteri precedenti.

**5** Se si ha la possibilità di inserire altri giorni di lavoro, si deve lasciare spazio a sedute di corsa facile, effettuate a sensazione e senza pretendere nulla quanto a ritmo e distanza. Questo permette, comunque, di aumentare il numero di chilometri settimanali senza incrementare ulteriormente

teva



Per le tue difese immunitarie, scegli i multivitaminici Teva!



Per sostenere al meglio il benessere dell'organismo



Un aiuto per le funzioni cognitive e muscolari



Contro spossatezza e mancanza di energie

Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

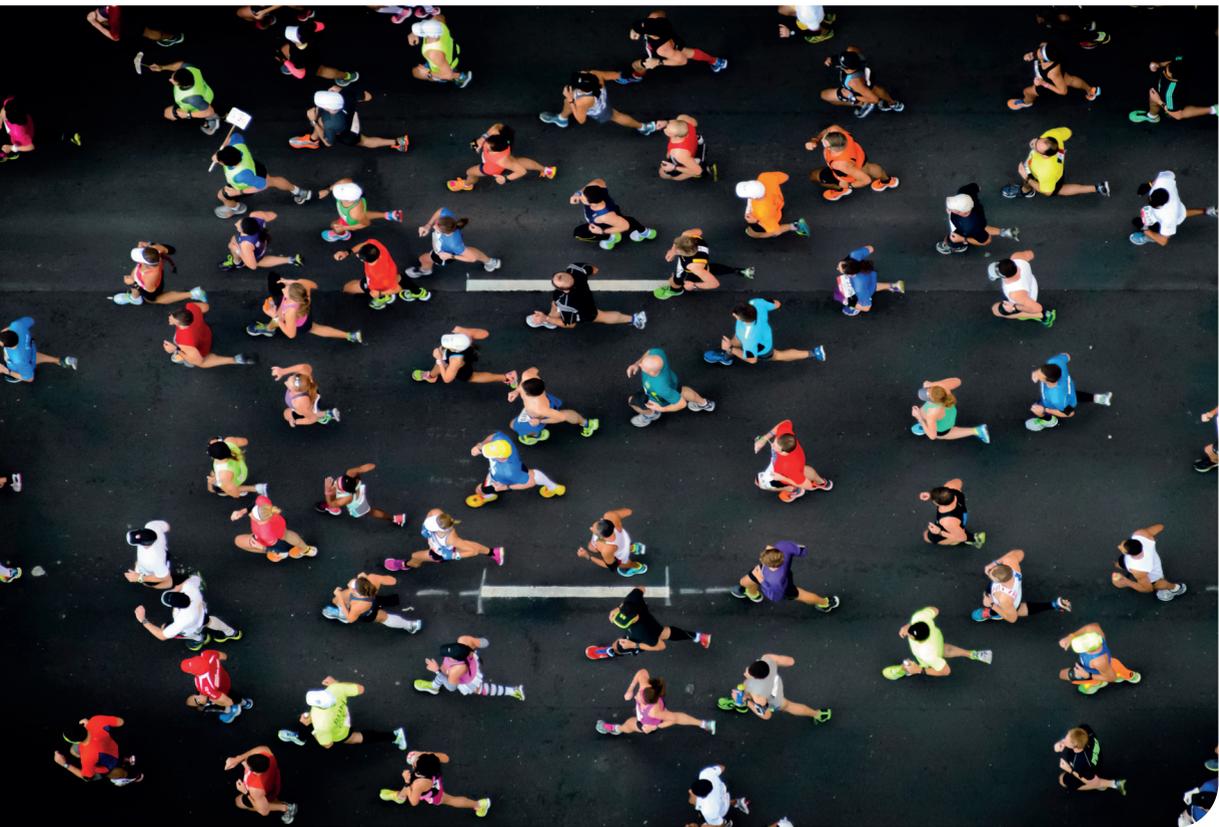
[www.tevaselfcare.it](http://www.tevaselfcare.it)



fatica e disagio psico-fisico, perché rappresenta semplicemente un'extraquota di lavoro che può essere concessa a chi ha la possibilità materiale e morale di cimentarsi. Chi non può o non vuole farlo non deve viverlo come

un momento di rimpianto o di rimorso verso un dovere mancato; sarà semplicemente un traguardo intermedio che potrà essere eventualmente raggiunto in un momento successivo. Importante è avere le idee ben chiare.

dicare tutto andrà per il meglio. Il difficile, eventualmente, non sta nel portarla a termine ma, una volta preso gusto con la distanza, nel cercare di migliorare il proprio primato. Una cosa per volta, perché c'è tempo e spazio per tutto.



## “ PER LA PRIMA GARA DELLA VOSTRA VITA SCEGLIETE UNA MARATONA TENDENZIALMENTE PIATTA

⑥ È evidente come quanto scritto non rappresenti il vangelo del maratoneta, attuale o potenziale che esso sia, né un vademecum su cui fare totale affidamento. Semplicemente, si vuole smitizzare il concetto di maratona intesa come l'impresa delle imprese o come la madre di tutte le prestazioni. Si tratta di una gara prima di tutto con sé stessi, con la quasi certezza che rispettando le semplici regole in-

⑦ L'ultimo consiglio? La scelta della gara.

- Deve essere una maratona tendenzialmente piatta.
- Il numero di partecipanti deve essere elevato, per non correre il rischio di rimanere soli nel corso della gara e non beneficiare dell'effetto trainante del gruppo.
- Il clima deve essere autunnale, ma non invernale, con il rischio di incorrere in una tempesta di neve o di ghiaccio. ■