



21 Marzo 2010

## CONSIGLI TECNICI PER LA PREPARAZIONE

La Maratona di Roma è una delle più spettacolari ed entusiasmanti Maratone Italiane, per tale motivo tutti noi podisti vogliamo prepararla al meglio e cercare di ottenere una buona prestazione. La partenza e l'arrivo dai Fori Imperiali fa sì che la Maratona di Roma diventi sempre più un appuntamento obbligato per noi podisti per vivere grandi emozioni... percorrere l'ultima salita di 200mt che costeggia l'immenso e storico Colosseo è uno spettacolo da vivere in ogni passo... in ogni respiro. Per tale motivo ho pensato per voi uno dei tanti articoli che scriverò per poter arrivare all'appuntamento preparati al meglio.

### *Quando iniziare la Preparazione?*

L'inizio della preparazione per la Maratona di Roma dipende da numerosi fattori:

- 1. Dalla condizione fisica e quindi dall'esperienza generale del soggetto sulla distanza;*
- 2. Dall'aver o meno partecipato di recente a una Maratona (es. Venezia o Firenze );*
- 3. Dall'obiettivo che ci siamo prefissi di raggiungere alla Maratona di Roma;*
- 4. Dal tempo a disposizione per allenarsi regolarmente.*

In linea generale il tempo minimo per preparare una Maratona può variare da 3 a 4 mesi di preparazione. Meno di questo tempo a disposizione non arriveremmo ben preparati, tranne come ho evidenziato nella premessa abbiamo di recente partecipato a una Maratona. In linea di massima, dopo aver preso parte a una Maratona abbiamo bisogno di almeno 7-10 giorni perché l'organismo si riprenda dalla fatica fisica e mentale. Tenendo presente che mancano 15 settimane alla Maratona di Roma, dovremmo iniziare la preparazione o in questa settimana dal 3 Dicembre o dalla prossima settimana dal 10 Dicembre.

### *Come programmare la Preparazione?*

Ipotizziamo che iniziamo il 30 Novembre abbiamo a disposizione 16 settimane di preparazione, la prima cosa da fare è suddividere queste 16 settimane in diversi periodi di preparazione, almeno 4 periodi, un periodo di Costruzione/Potenziamento, un periodo Fondamentale, un periodo Specifico e uno Agonistico. Visto e considerato che le settimane sono 16, allora potremmo ipotizzare di suddividerle come segue:

- Periodo di Costruzione/Potenziamento 4 settimane , di cui 3 di carico e 1 di scarico;
- Periodo Fondamentale 4 settimane, sempre 3 di carico e 1 di scarico;
- Periodo Specifico 4 settimane , di cui sempre 3 di carico e 1 di scarico;
- Periodo Agonistico 4 settimane, che sono le 2 di carico e 2 rifinitura prima della gara.

Una volta suddivise le settimane dei diversi periodi di preparazione dovremmo prendere in riferimento le capacità organiche da sviluppare e quali mezzi di allenamento dovremmo inserire nelle sedute per poter migliorare determinate caratteristiche fisiche.

### *Quali caratteristiche fisiche migliorare per Roma e come?*

Nel **1° Periodo di Costruzione**, dovremmo dedicare molto tempo a migliorare la **Resistenza Aerobica** e dedicare del tempo e delle sedute per il **Potenziamento muscolare**. In questo periodo di preparazione ove le gare sono limitate, e non è importante essere "brillanti e veloci" è opportuno investire per il futuro, e quindi cercare di svolgere delle sedute di potenziamento

muscolare in palestra con le macchine isotoniche, e delle sedute di corsa in salita per migliorare la forza specifica per percorrere la Maratona. Inoltre, è fondamentale costruire una buona base aerobica di fondo. E' ovvio che per il podista che è reduce da una Maratona dedicherà meno tempo alla resistenza aerobica e potrà già inserire delle sedute per migliorare la Capacità Aerobica. Le sedute specifiche per questo periodo di preparazione potrebbero essere quelle di **Corsa Lenta, Corsa Media, Corsa Progressiva, Lungo Lento**, tutti questi mezzi di allenamento possono essere effettuati in salita per migliorare la forza specifica degli arti inferiori.

Nel **2° Periodo Fondamentale** di preparazione per la Maratona di Roma possiamo iniziare a svolgere delle sedute per migliorare la **Soglia Anaerobica**, in base alle proprie caratteristiche fisiche e tecniche, alla propria età anagrafica e reale. Un podista che è oltre gli "anta" deve cercare di limitare al massimo attività anaerobiche pure (assenza di ossigeno), come le Ripetute e Interval Training sia in pianure che in salita, e cercare di dedicare più tempo ad allenamenti di Resistenza e Capacità Aerobica, Corsa Media, Corsa Lunga e Lenta, Corsa con variazioni ecc. Mentre per chi può, deve inserire sedute di Ripetute Brevi, Medie e Lunghe sia in pianura che in salita. Il **potenziamento muscolare** possiamo ancora in questo periodo svolgerlo tranquillamente cercando sempre più l'aumento delle ripetizioni e delle serie per migliorare la forza resistente ed evitare carichi eccessivi.

Nel **3° Periodo Specifico** è opportuno iniziare a svolgere delle sedute di allenamento per migliorare la **Resistenza Specifica** per il Maratoneta utili per far sì che l'organismo si adatti al meglio alla tipologia di sforzo fisico richiesto per percorrere la Maratona. Quindi inserire delle sedute di Lungo Specifico, allenamenti a Ritmo Maratona, Variazioni di Ritmo nel range di 5/10" più veloci o più lenti del ritmo maratona. E' in questo periodo che si cerca di preparare il risultato tecnico della gara, si dà molta importanza al recupero muscolare, quindi si limitano o eliminano del tutto le sedute di potenziamento in palestra, e si cerca di correre più a lungo e più velocemente possibile in base alla propria potenza aerobica. Si programma nell'ultima settimana un test sulla Mezza Maratona per poter valutare quale ritmo gestire al meglio per tutta la Maratona.

Nel **4° Periodo Agonistico** si cerca di rigenerare il proprio organismo, infatti si limitano gli allenamenti, sia come frequenza, come tempo, e come intensità. L'obiettivo tecnico di queste due ultime settimane è ridare brillantezza alle gambe, e rigenerarsi psicologicamente dopo mesi di preparazione e carichi di allenamento impegnativi e stressanti dal punto di vista fisico e mentale. Diventa importante inserire delle sedute di Massaggi, Idromassaggi, e stretching compensato e globale, come la Pancafit®. Si inizia a stabilire una strategia alimentare o integrazione pre e durante la gara per evitare di farsi trovare impreparati nel momento del bisogno.

Durante tutto il periodo di preparazione per la **Maratona di Roma** si dovrebbero programmare 2 allenamenti di Lungo Lento in ogni periodo di preparazione, quindi per un totale di 6 allenamenti di Lungo Lento, da inserire a settimane alterne, iniziando da **20km, poi 24km, 28km, 32km, 34km, 38km**. Per chi non è abituato a fare 38km di Lungo potrebbe arrivare almeno a 36km. Inoltre, è opportuno programmare almeno due gare di **Mezze Maratone** una tra Dicembre/Gennaio e una tre settimane prima della Maratona, tutto ciò per valutare la tenuta alla soglia anaerobica, ed avere informazioni utili sulla gestione del ritmo da mantenere in Maratona.

In bocca al lupo !