

---

***LA MARATONA: ASPETTI TECNICI E  
CONSIGLI PRATICI***



***CONVEGNO TECNICO AVIS IN CORSA CONVERSANO***

***23 MARZO 2019***

***Tecnico Sociale/ Istruttore FIDAL***

***DELL'AERA Giuseppe***

---

## *Un po' di storia*

**La maratona è una corsa che affascina tanti podisti perché rappresenta una sorta di sfida con i propri limiti.**

**La maratona si pone come sfida a noi stessi per vincere una distanza che una volta invece rappresentava un'impresa riservata ad atleti eletti.**

**Adesso tutte le persone, in salute, possono allinearsi al via per questa affascinante sfida e per farlo al meglio è però necessario agire con metodo**

---

**➔ 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.**

**➔ In queste slide cercheremo di analizzare le principali metodologie di allenamento per cercare di dare una traccia dei principi fondamentali per “non sbagliare” l'approccio all'allenamento.**

---

**La prima maratona d'importanza rilevante nella storia fu quella delle prime Olimpiadi moderne (Atene nel 1896) – 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 Luis) vinse sulla distanza di 40 km (la distanza definitiva di 42,195 fu decisa solo nel 1921) in 2h58'50”**

**Nel 1908 alle Olimpiadi di Londra l'italiano Dorando Pietri taglia per primo il traguardo, ma sarà poi squalificato perché aiutato da un giudice di gara (impietosito perché l'atleta era collassato proprio a pochi metri dall'arrivo)**

**L'edizione del 1912 di Stoccolma fu 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. Fu “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 fu 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 SPECIFICITA’ 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” e quindi la prestazione cronometrica possa essere omologata, dal 01 gennaio 2004 la IAAF ha stabilito alcuni criteri del tracciato (standard):

-Pendenza minima;

-Distanza tra partenza e arrivo inferiore alla mezza

per evitare che alcuni percorsi favorissero in misura eccessiva la performance.

La misurazione e l'omologazione del percorso avviene ad opera di Misuratori Ufficiali.

In precedenza si parlava invece di “miglior prestazione mondiale”

**Record del mondo maratona:**

**maschile---2h01'39” maratona di Berlino---Eliud Kipchoge (Kenia) il 16 settembre 2018**

**Record del mondo femminile:**

**(al femminile sono previsti due record mondiali,uno ottenuto in gara mista, con uomini e donne che corrono contemporaneamente, ed uno ottenuto in una gara esclusivamente femminile)**

**Record del mondo in gara mista---2h15'25” maratona di Londra---Paula Radcliffe (GB) il 13/04/2003**

**Record del mondo gara solo donne---2h17'01” maratona di Londra---Mary Keitany (Kenia) il 23/04/2017**

---

**Normalmente i tempi migliori vengono ottenuti su tracciati relativamente pianeggianti, posti vicini al livello del mare, con condizioni climatiche fresche e con l'aiuto delle cosiddette lepri (pacers) che impostano da subito il ritmo della gara (ritmo costante di gara per raggiungere un predefinito tempo finale).**

**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 (ideali 10-13°C con assenza di vento);**
- **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 sé l'allenamento di corsa (se fatto correttamente e con le giuste intensità/durata) rappresenta il miglior allenamento anche per le componenti mentali che possono comunque essere migliorate con allenamenti mentali svolti "a secco".**

---

# # L'ALIMENTAZIONE

## # Consigli utili:

- # - assumere molta verdura e frutta ricche di vitamine e minerali;
- # - consumare carboidrati ( possibilmente cereali integrali e patate) per accumulare energie sufficienti;
- # - i muscoli hanno bisogno di sufficienti proteine ( per esempio carne , latte , prodotti a base di soia)
- # - privilegiare gli oli vegetali ( per esempio extra vergine di oliva)
- # - bere regolarmente ( 1,5\2 litri al giorno)



---

# # L'INTEGRAZIONE

- # Durante gli allenamenti più lunghi, e soprattutto quando fa caldo, è importante bere regolarmente (ogni 20-30 minuti) . Si può assumere solo acqua naturale, oppure bevande con Sali ,ma quando gli allenamenti sono particolarmente lunghi , ogni 30 minuti a partire dall'ora di corsa, si possono assumere delle maltodestrine. Dopo gli allenamenti più impegnativi, quelli che lasciano le gambe piuttosto stanche ed affaticate, si possono assumere degli amminoacidi a catena ramificata.

- 
- # **Due , oltre al talento sono le armi a disposizione del maratoneta per ottenere la migliore prestazione in gara:**
  - # **- un buon programma di allenamento**
  - # **- un buon programma nutrizionale.**
  - # **BUON PROGRAMMA DI ALLENAMENTO: è finalizzato ad ottenere la migliore forma fisica al momento della gara in cui si è scelto di partecipare e va organizzato, se possibile, su dati scaturiti da test eseguiti al tempo “zero” della preparazione.**
  - # **BUON PROGRAMMA NUTRIZIONALE: ha due obiettivi e cioè sia fornire quotidianamente energia e nutrienti necessari agli atleti per vivere e sostenere i carichi di lavoro previsti nel programma sia prevedere misure nutrizionali che consentano di realizzare , in gara, la massima performance possibile**

---

## **# I FATTORI CONDIZIONANTI LA PRESTAZIONE**

- # Sono i fattori fisiologici e ambientali quelli che condizionano la prestazione :**
- # FATTORI FISILOGICI – sono rappresentati dall'efficienza delle funzioni che assicurano ai muscoli un adeguato rifornimento di ossigeno ( funzione cardiorespiratoria ed ematica ) , un valido metabolismo energetico ( attività enzimatica delle cellule muscolari ) e un adeguata disponibilità di glucosio ( necessaria a sostenere lavori muscolari intensi). Le prime due funzioni sono migliorabili mediante un adeguato programma di allenamento ; la disponibilità di glucosio può essere assicurata da adeguate strategie nutrizionali .**
- # FATTORI AMBIENTALI- ( altitudine , temperatura, umidità e ventilazione) incidono sui costi energetici della gara e sull' espressione della prestazione fisica: allenamento e misure nutrizionali devono tenere in gran conto i fattori ambientali previsti nel luogo e nella stazione in cui si svolgerà la gara**

---

## **# LE ULTIME 48 ORE PRIMA DELLA GARA**

- # Nei due giorni precedenti la gara è importante rigenerarsi e caricare le “batterie” :**
- # . Mantenere alta la percentuale di carboidrati nell’alimentazione ( pasta,patate,ecc)**
- # - Rinunciare a mangiare grandi quantità di cibi ricchi di fibre alimentari ( per esempio cibi integrali, leguminose).**
- # - evitare alcolici**
- # - Mantenere il ritmo di sonno abituale**
- # - Ispezionare il percorso della gara , specie il via, il traguardo, i tratti particolari (salite) e la “griglia” in cui si è inseriti alla partenza.**
- # - Percorrere mentalmente la maratona e decidere il ritmo da tenere , i chilometri che si intendono percorrere ad un determinato ritmo e come alimentarsi durante la gara ( integratori,fette di limone\ arancia , acqua , zuccheri) .**

## ‡ IL GIORNO DELLA GARA

### ‡ Consigli utili:

- ‡ - Svegliarsi al più tardi 4 ore prima che inizi la gara per fare colazione tranquillamente ( che deve essere la stessa che si è abituati a consumare a casa ma in ogni caso sempre a base di carboidrati : fette biscottate o pane , con marmellata , miele, confetture alla frutta). Puoi bere del thè , del latte , del caffè ma evita il cappuccino ed il caffè latte perché allungano i tempi della digestione
- ‡ - Fare un pasto ricco di carboidrati circa 3-4 ore prima della gara ( sconsigliato e inutile mangiare pasta la mattina della gara)
- ‡ -Prima di lasciare l'albergo ( o uscire da casa) verifica che nella borsa ci sia sempre la maglietta con il pettorale ; vestiti già con gli indumenti intimi , i pantaloncini e le calze con cui gareggerai , ma non metterti ancora la canotta da gara.
- ‡ - ritirare il numero e il chip della gara in tempo ( possibilmente già dal giorno prima della gara)
- ‡ - stemperare la tensione nervosa ( ad esempio chiacchierando con altri maratoneti o con amici, oppure ascoltando musica)
- ‡ - Se fa freddo , mantenere caldi i muscoli fino all'inizio della gara. Fare una corsa di riscaldamento di 5-10 minuti ed esercizi di ginnastica.
- ‡ - Presentarsi in tempo al via e aggregarsi al gruppo dello stesso livello agonistico ( o griglia di partenza assegnata prima della chiusura della stessa )
- ‡ - Organizzati per fare un breve riscaldamento prima di entrare nei box di partenza. Non serve in ogni caso correre molto (bastano 10 minuti di corsa blanda)
- ‡ - Dosare il ritmo ( consigliato effettuare i primi chilometri ad un ritmo leggermente più lento rispetto alla media prevista in gara).
- ‡ -Bere regolarmente anche se non si ha sete.

---

## **# QUALI SONO GLI ALLENAMENTI FONDAMENTALI DURANTE LA PREPARAZIONE DI UNA MARATONA:**

**# -IL LUNGHISSIMO**

**# - GLI ALLENAMENTI PRINCIPALI**

**# ° IL LENTO**

**# ° IL FONDO PROGRESSIVO**

**# ° LE RIPETUTE LUNGHE**

**# ° IL FARTLEK ( L'1 PIU 1 )**

**# - GLI ALLENAMENTI MINORI**

**# °LE RIPETUTE BREVI**

**# ° IL RECUPERO DA FERMO**

**# ° LE PROVE IN SALITA**

**# ° IL MEDIO**

**# - GLI ALLENAMENTI DI RIPETUTE ( IN PIANURA O IN SALITA )**

**# IL LUNGO – LUNGHISSIMO E IL MEDIO SERVONO PER LA POTENZA LIPIDICA**

- # **I LUNGI** : rappresentano gli allenamenti fondamentali per gli amatori perché permettono di abituare\ migliorare la tolleranza dell' organismo allo sforzo prolungato. I top runners effettuano un elevato chilometraggio settimanale che di per sé è allenante per sviluppare alcune qualità necessarie per la maratona.
- # **Esistono 2 principali correnti di pensiero sulla modalità esecutiva dei lunghi:**
- # **1) 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 ( i più corti) con gli ultimi 8\12 km a ritmo maratona.
- # **2) Albanesi**= impone di correrli (alternando comunque lunghi di distanza progressiva ad altri di distanza inferiore) per intero a ritmi più prossimi al ritmo maratona (+7\15"km)
  
- # **NB=** Per i podisti più lenti il ritmo maratona si avvicina a quello della corsa lenta. Per tutti gli amatori che non hanno molto tempo per allenarsi (3-4 allenamenti a settimana) o sono alle prime maratone, consiglio di seguire il metodo Pizzolato.
  
- # **NUMERO LUNGI:**
- # - 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 (3 settimane prima della gara ).

## # Distribuzione dei lunghi nel periodo di preparazione:

# Dipende da tanti fattori come :

# 1) il tempo a disposizione per allenarsi.

# 2) il livello di allenamento.

# 3) L'obiettivo fondamentale (concludere la maratona, fare il proprio primato, farla come allenamento per altri tipi di gare, ecc)

# Un tipo di distribuzione interessante (teoria Pizzolato) che parte dal presupposto che, indipendentemente dal livello di allenamento, è inutile fare dei lunghi superiori alle 3 ore , perché affaticherebbero eccessivamente l'organismo; propone quindi questa progressione basata sul tempo di percorrenza .

# 1h 30' (o 20 km) --> 1h 45' (o 23km) -> 2h ( o 25km)-> 2h15' ( o 28 km) -> 2h30' (o 30km) ->

# 2h45'(o 32km) -> 3 h (o 35 km )

# Ed eventualmente per i più allenati 37-38 km. Questa progressione va distribuita in almeno 12 settimane di allenamento.

# ALLENAMENTI DI RIPETUTE:

# Il secondo allenamento fondamentale del maratoneta sono le RIPETUTE; ovviamente esistono diverse varianti , che hanno effetti allenanti diversi, e tante vengono ciclicamente utilizzate ( non più di 1 allenamento di ripetute a settimana, di solito a metà settimana) per sviluppare\ mantenere le qualità necessarie al maratoneta, cioè la VELOCITA' DI GARA:



- 
- # **Ripetute brevi 200-400 metri : Nel periodo generale (inizio preparazione ) per sviluppare la forza muscolare specifica.**
  - # **Ripetute medie (500-1000 metri) preferite fino a 6-8 settimane prima della gara, per farne 1-2 nell'ultimo periodo preparatorio.**
  - # **Ripetute lunghe : vengono inserite nelle ultime 8 settimane prima della gara . E' da prestare particolarmente attenzione al fatto che tali allenamenti non provochino affaticamenti che perdurino di piu di 2-3 giorni altrimenti non sarebbe possibile alternare questi allenamenti ai lunghi .**
  - # **Altri mezzi: per sviluppare \ mantenere la velocità di gara sono buoni allenamenti anche**
  - # **- il corto veloce ( di 20-30 min)**
  - # **- le gare sui 10-12 chilometri (corse a 90-95% delle proprie possibilità )**
  - # **I « progressivi brevi» che finiscono ad intensità di gara dei 10 km .**

- 
- # **Le 3 fasi di preparazione (ben distinte ma strettamente collegate e consequenziali) :**
  
  - # **1) Periodo preparatorio a carattere «generale»**
  
  - # **2) Periodo preparatorio a carattere «fondamentale»**
  
  - # **3) Periodo preparatorio a carattere «speciale»**
  
  - # **Il primo, quello preparatorio fondamentale avrà come primo oggetto , quello dello sviluppo del motore in direzione «potenza» mentre nel periodo conclusivo , quello speciale, si cercherà di orientare il lavoro in direzione «resistenza alla potenza raggiunta» durante il periodo precedente.**

---

**# Grazie per l'attenzione...**

**# Appuntamento per il prossimo convegno  
tecnico.**