

La maratona a livello amatoriale

CONVEGNO:

“La maratona: training e attrezzature tecniche”

Firenze, 2 dicembre 1995

Orlando Pizzolato

Allenatore di podisti e maratoneti

La corsa è un gesto talmente semplice nella sua esecuzione tecnica che noi tutti lo sappiamo fare senza che nessuno ce l'abbia mai insegnato. Che poi ci siano persone in grado di correre a ritmi molto più sostenuti rispetto ad altri è una situazione che distingue gli atleti, più o meno evoluti, dai semplici amatori. Oltre ad essere un gesto tecnico semplice, la corsa di resistenza ha dei parametri fisiologici ben definiti e che valgono, in linea di massima, sia per il campione che per il “corridore della domenica”. Certamente ci possono essere delle caratteristiche ereditarie (doti naturali) che fanno la differenza tra due podisti, e che consentono all'uno di correre i 10 km in 27 minuti rispetto all'altro che li corre in 10 minuti più lentamente. Ma il motore umano funziona allo stesso modo, utilizzando con più o meno efficienza la stessa miscela energetica. Ecco che quando si allenano dei podisti amatori, come nel mio caso professionale, si pensa che applicando gli stessi concetti metodologici si possano raccogliere, non certamente i risultati degli atleti di vertice, ma quantomeno contribuire in modo determinante all'incremento delle prestazioni del podista amatore. Purtroppo la realtà si discostava di molto da quelle che inizialmente erano le mie supposizioni e solo dopo tentativi e conseguenti aggiustamenti, sono arri-

vato ad individuare alcune delle tante differenze tra i campioni e gli amatori. Anche tra quest'ultimi, considerati come quegli atleti che non si allenano a tempo pieno, esistono diversità tecniche e differenti livelli prestativi. I più importanti fattori che differenziano il rendimento sportivo tra diverse persone sono: l'età, il numero delle sedute settimanali, l'efficienza fisica, il più determinante comunque è sempre il talento naturale ed infatti è molto difficile, in numerosi casi, incrementare considerevolmente le prestazioni fisiche del podista dilettante. Tuttavia l'amatore è spesso consapevole di non poter ambire a determinati risultati e fissa pertanto degli obiettivi cronometrici alla sua portata e che siano da stimolo ad impegnarsi negli allenamenti. La maratona è la distanza preferita dagli amatori perché ha un fascino particolare e determina una sfida con se stessi, senza quindi confronti agonistici particolarmente pressanti. Ecco quindi che portare a termine la maratona è il primo obiettivo che essi si pongono, ma subito dopo arriva la legittima richiesta di migliorare la propria prestazione. Spesso questa coincide con dei “muri da abbattere” e che corrispondono ad esempio alle 3h30', alle 4h00', o ancor meglio scendere sotto le 3 ore. Far incontrare le esigenze dell'atleta con le metodologie di allenamento è spesso difficile e ci vuole particolare

inventiva ed escogitare piani di preparazione che portino un atleta che corre 3-4 volte la settimana a scendere sotto le 3 ore. O ancor di più a far terminare la maratona in meno di 4 ore a chi corre 2 volte la settimana. Inoltre, anche se ci sono podisti che corrono settimanalmente per 5-6 volte riscontro in loro un'efficienza fisica modesta. Quindi i parametri che si usano per gli atleti d'élite non possono essere applicati in modo sistematico e preciso. Ci sono molte eccezioni e la regola quindi non viene rispettata. Ad esempio la soglia anaerobica (SA) di un atleta di alto livello può essere presunta indirettamente da una gara di un'ora. Ma man mano che l'efficienza fisica cala ho trovato atleti che riescono a tenere la velocità di soglia (precedentemente determinata con il test Conconi) solamente per 40'; altri ancora che non la mantengono per 30', o addirittura alcuni non la sopportano per 20' se la loro efficienza è poco sviluppata. Anche la differenziazione dei ritmi di corsa è molto spesso variabile. Per determinare le andature personali di un atleta si prende sempre più spesso come riferimento la SA. Si individua la corsa a ritmo lento all'80% della SA, la corsa media al 90% delle stesse, la corsa veloce al 95% ecc. Ma fino a che punto l'applicazione di queste percentuali di calcolo è valida? Ho trovato dei podisti che con un modesto incremento del ritmo di corsa, ad esempio da 5'00" (ritmo della corsa lenta facile) a 4'50" al chilometro, avevano un elevato aumento della frequenza cardiaca (FC) tale da far pensare (dopo verifica) che lo sforzo non fosse identificabile con quello vicino alla corsa lenta, ma invece la maggior intensità lo rendeva più simile alla corsa media. E bastava un altro modesto aumento (altri 5'-8') dell'andatura per far arrivare l'intensità dello sforzo più simile a quello di una competizione che non ad un impegno riconducibile alla corsa a

ritmo veloce. In definitiva un modesto incremento del ritmo di corsa determinava un elevato aumento della FC, mentre per un atleta di alto livello si verifica l'opposto: con forti incrementi dell'andatura la FC sale in modo controllato. Questo ad indicare che l'efficienza del sistema cardiocircolatorio dell'amatore è veramente modesta.

Anche i tempi di applicazione di un determinato mezzo di allenamento sono di gran lunga differenti tra amatore ed atleta d'élite, soprattutto in quelle sedute corse ad intensità vicino alla SA. Riferendosi sempre ad una seduta di corsa media, un atleta di alto livello è in grado di correre per 1h00'/1h10' a questa intensità, e percorrere 18-20 km. Tantissimi podisti amatori invece dopo 40' di corsa ad impegno medio (90% della SA) sono particolarmente provati e non hanno percorso che 8-10 km.

I "corridori dilettanti", che hanno la maratona come obiettivo principale, si devono anche sottoporre logicamente agli allenamenti di lunga durata per adattare le strutture muscolo-osteo-articolari a sopportare il carico del loro peso per 3-4 ore. Per una serie di ragioni, tra cui proprio quella che ho prima accennato dove indicavo la ridotta differenziazione dei ritmi di corsa rispetto all'atleta agonista, succede che la seduta dell'allenamento del lunghissimo corsa a ritmo lento, dura 10'-15' in più rispetto a quanto l'atleta esprime nella gara di maratona. Per un atleta d'élite invece i margini sono molto più ampi. Ad esempio nel mio caso, quando correvo la maratona in 2h10' facevo il lunghissimo (42 km) in circa 2h40'/2h45'; quindi con un margine (30'/35') ben più ampio del podista amatore. Con un range così ampio la seduta del lunghissimo rappresentava un carico meno pesante che per l'amatore ed il recupero avveniva abbastanza in fretta, ma nella gara di maratona invece la mia spesa fisica

era così elevata che dovevano passare mesi prima che potessi esprimere un altrettanto valido risultato cronometrico. L'amatore invece è in grado di correre svariate maratone nell'arco di pochi mesi, se non di settimane. Seguendo tecnicamente sempre degli atleti amatori mi sono accorto che dopo 3-5 giorni da una maratona, muscolarmente avevano recuperato "molto bene", secondo le loro personali indicazioni, e che dopo 7 settimane balenavano già l'idea di provare a farne un'altra ("solamente per partecipare" o "per accompagnare un amico" erano le motivazioni). Succedeva però che nella seconda maratona (corsa nello spazio di 4-6 settimane dalla prima) la prestazione era, per il 98% della mia statistica (basata su circa 30 podisti), migliore. In un caso specifico un atleta ne ha corse 3 in tre mesi con un miglioramento di 21 minuti, arrivando a migliorarsi da 3h20' (maratona di Egna) a 3h07' (cesano Boscone) fino a 2h59' (Firenze). Quale è la spiegazione più ovvia? A causa della mancanza di tempo per allenarsi adeguatamente l'atleta amatore trova nella gara l'occasione di eseguire uno stimolo altamente specifico che non è in grado di svolgere e sopportare in allenamento.

Molti amatori inoltre sono restii a svolgere sedute definite di "velocità", ripetute più o meno lunghe, corsa media e veloce ecc. "Sono troppo impegnative e non fanno per me che non sono un agonista" è la motivazione maggiore, ignorando che uno stimolo della potenza aerobica permette una più efficace selezione delle miscele energetiche specifiche e un conseguente aumento del rendimento fisico.

Un altro fattore limitante per il podista amatore è la ridotta efficienza della meccanica di corsa, che determina quindi un'elevata spesa energetica. Soprattutto nella parte finale della maratona, quando la fatica è particolarmente presente e la stanchezza fa

perdere il controllo dell'azione tecnica. Il calo della forza, la perdita della flessibilità muscolare e la ridotta mobilità articolare, sono fattori che si manifestano inevitabilmente con il passare degli anni e che influiscono notevolmente sull'azione di corsa. Purtroppo è sempre la mancanza di tempo a disposizione a far trascurare la cura di questi importanti fattori. E pensare che sarebbe sufficiente dedicare qualche decina di minuti la settimana a curare questi aspetti per mantenere un'efficiente meccanica di corsa e per migliorare del 2-3% la propria prestazione in maratona.

*Indirizzo dell'Autore:
Orlando Pizzolato
Via Wassercuppe, 11
36032 Gallio (VI)*