

Maratona maschile e femminile: analogie e differenze

**Relazione tenuta in occasione del Congresso
"La maratonina: aspetti tecnico-medici"
tenutosi a Lucca il 18 settembre 1993
ed organizzato dal Comitato regionale FIDAL
della Toscana e dalla Società Virtus Lucca**

*Renato Canova
Tecnico Responsabile Mezzofondo*

La specialità di mezza maratona, o maratonina come comunemente viene chiamata, costituisce una novità degli ultimi anni, dal 1992 nobilitata dalla istituzione di un Campionato del Mondo ufficiale; sia maschile che femminile. Gli attuali primati mondiali (59:47 di Tanui tra i maschi, 1:06:40 di Ingrid Kristiansen tra le donne) sono già molto qualificati, ma potrebbero tra breve essere ulteriormente migliorati, visto il proliferare di gare sulla distanza, alcune delle quali corse in condizioni chiaramente favorevoli.

Dal punto di vista tecnico, la mezza maratona costituisce l'anello di congiunzione tra la più lunga specialità ufficiale della pista (i 10.000 m) e la prova della Maratona, che si corre sui classici km. 42,195. Tale fatto consente di porre a confronto con buone opportunità per ambedue i gruppi di specialisti, diecimilisti e maratoneti, che si esibiscono su di una distanza intermedia in grado di esaltare sia le doti velocistiche degli uni, sia le qualità di resistenza degli altri.

La maratonina riveste spesso un significato preparatorio: al termine della stagione invernale, od all'inizio della stessa, si pone come "test di resistenza" per i 10milisti, mentre, nel periodo compreso tra i 60 ed i 40 giorni precedenti una grande maratona, costituisce valido "test di potenza" per i maratoneti.

Dal punto di vista fisiologico, la gara di mezza maratona si corre, a livello maschile, sui livelli di soglia anaerobica (4 mmol/l all'incirca), ovviamente sempre riferendosi ad un atleta allenato in maniera ottimale e specifica. Tra le donne, i riscontri abituali di lattato risultano leggermente inferiori. Questo costituisce già una prima differenza, abbastanza evidente per gli allenatori di atleti al vertice, tra la specialità maschile e quella femminile, che tuttavia è facilmente spiegabile. Infatti, i meccanismi bioenergetici

umani dipendono dall'intensità dello sforzo e dalla durata dello stesso. Ipotizzando uno sforzo di tipo massimale sia per l'uomo che per la donna nello svolgimento di una gara di maratonina, emerge subito la considerazione che la durata di tale sforzo è, nel caso della donna, di alcuni minuti superiore (dal 10 al 15% di tempo in più), in quanto, a parità di distanza percorsa, la minore velocità di gara comporta una maggiore estensione di tempo. Questo significa per le donne una maggiore percentuale di intervento, al fine di fornire carburante sufficiente ad ultimare la prova, degli acidi grassi in rapporto al glicogeno, con conseguente abbassamento dei massimi valori di lattato raggiungibili.

A questo punto, si evidenzia la diatriba che da anni divide allenatori di tutto il mondo sui rapporti tra allenamento maschile ed allenamento femminile per specialità identiche: in rapporto agli uomini, le donne debbono allenarsi con carichi inferiori, analoghi o maggiori, al fine di esprimere il proprio massimo?

Rimanendo nel campo che stiamo esaminando, quello delle corse di lunga lena, diremo che il problema può presentare, con un'unica soluzione una doppia risposta, a seconda se si considera la "durata" dell'allenamento, o il "volume di km" dello stesso. Poiché la distanza, sia per gli uomini che per le donne, è comunque identica (10 km., 21 km., o 42 km.), e dal momento che le atlete impiegano un tempo superiore a percorrerla (a parità di valore assoluto, circa il 10-12% in più), è ovvio che se il nostro parametro principale è costituito dai km, (ad esempio, 200 km la settimana) il tempo dedicato da una atleta donna all'allenamento dovrà risultare del 10-12% maggiore rispetto a quello impiegato dall'uomo. Per altri, il parametro è invece costituito dal tempo impiegato per allenarsi. In tal caso, pareggiano il parametro, la donna corre percentualmente una quantità di km inferiore del 10-12% rispetto all'uomo. A nostro avviso, questa seconda soluzione è quella più adottata, ma non consente il conseguimento di risultati personali all'altezza delle potenzialità possedute.

È peraltro indubbio che non si può prendere uno schema di allenamento valido per un uomo e riproporlo pari pari per una donna, tenendo conto esclusivamente del volume espresso in km. Infatti, la maggior durata di ogni allenamento tende a diminuire l'intensità dello stesso in rapporto alle qualità possedute dall'atleta, questo significherebbe una minore sollecitazione dell'atleta donna rispetto allo specialista uomo sotto il profilo della qualità. Per comprendere meglio tale fatto, ipotizziamo, nell'ambito della preparazione alla maratona, di far effettuare ad un atleta uomo un lavoro lungo, di 30 km alla velocità del 97% a quella di gara. Se l'atleta corre la maratona a 3'06"/km (pari a 2:10:49), dovrà correre i 30 km in 1:35:48 pari a 3'11"6/km.

Nell'effettuare tale allenamento, il nostro atleta si esimerà con una miscela composta principalmente di glico-

geno (all'80% circa) con il restante 20% formato dagli acidi grassi. Supponiamo di proporre lavoro analogo ad una donna atleta in grado di correre la maratona a 3'30"/km (pari a 2:27:42). Il 97% di tale velocità si identifica con 3'36"3 al km, che, proiettato sui 30 km., porterebbe ad un tempo di 1:48:09. La maggior durata dell'esercitazione farebbe sì che il carburante usato risulti composto dal 70-75% di glicogeno, e dal 30-25% di acidi grassi, con una minor resa assoluta. Tale lavoro risulterebbe pertanto, in virtù della maggior durata, più dispendioso per un atleta donna, e come tale dovrebbe essere recuperato con maggiore tranquillità, poiché la sua incidenza nel progetto di allenamento risulterebbe più qualificata che nell'analogo caso maschile.

È pertanto nostra precisa idea, derivante da anni di esperienze comparate tra l'allenamento di vertice di uno specialista uomo e di una specialista donna che, la preparazione di un atleta vada maggiormente modulata, al fine di sollecitare le qualità specifiche per esprimersi a livelli percentualmente pari a quelli maschili, ma anche su durate superiori a quelle necessarie agli atleti maschi. Sarà quindi opportuno ridurre i lavori di poco significato e diluire maggiormente i lavori di tipo specialistico; per le donne comparativamente più pesanti e lunghi da recuperare e trasformare.

Occorre pertanto avere una gestione diversa dell'allenamento, sotto i seguenti punti di vista:

- a) maggiore modulazione dei carichi nella donna rispetto all'uomo;
- b) collocazione degli stessi in maniera strategica, legata ai periodi del ciclo che influenzano sotto l'aspetto ormonale ed ematico la possibilità di prestazione ed il recupero;
- c) maggiore attenzione all'aspetto umorale e caratteriale, influenzato da una maggiore predisposizione alla irritabilità ed alla tensione;
- d) maggior attenzione all'allenamento della forza in tutti i suoi aspetti, trattandosi di una qualità non troppo sostentata naturalmente da fattori ormonali specifici;
- e) maggior possibilità di carichi assoluti in forma episodica, al fine di meglio far scattare la supercompensazione, poiché quasi sempre la capacità di sopportazione della fatica fisica e della sofferenza, in un'atleta donna, risulta superiore a quella dell'uomo;
- f) minore ricerca della continuità nell'allenamento, presentando la donna diversi fattori endogeni, capaci di influenzare la prestazione e la capacità di allenamento, al di là delle modificazioni indotte dall'allenamento stesso.

In sintesi, la donna, a parer mio, deve essere allenata con carichi maggiori (come intensità e durata) per brevi periodi, deve recuperare maggiormente per altri periodi, e deve essere meno "stressata" da una eccessiva continuità di concentrazione intensiva, sia per la sua intrinseca natura che per l'importanza rivestita dalla pratica atletica (seppure al vertice assoluto) nella sua vita. Quando, in certi par-

ticolari momenti storici (vedi la Cina attuale), si è in grado di superare tali barriere, seppure per periodi limitati della vita di un'atleta, è possibile conseguire risultati ritenuti dai più inaccessibili. Riteniamo tuttavia che, nella nostra società, tale situazione sia improponibile, e che pertanto nostro compito sia quello di ottenere dalle atlete il meglio possibile, in funzione di quanto la vita quotidiana, le motivazioni e gli interessi consentono di fare. Occorre sempre partire dall'analisi di cosa effettivamente c'è, per elaborare corrette strategie di miglioramento, in maniera assolutamente pragmatica, piuttosto che indulgere su perfetti schemi teorici di "cosa ci potrebbe essere se..." e cercare di forgiare metodologia e psicologia partendo da modelli irraggiungibili praticamente, e non conformi alla mentalità occidentale. Per costituire una casa si parte da terra e non dal tetto; personalmente penso che si possano raggiungere risultati atletici molto superiori a quelli attuali anche nella nostra società, riuscendo a modulare tutti i parametri a nostra conoscenza in maniera intelligente e nel rispetto delle singole personalità, che vanno incentivate ed esaltate piuttosto che ingabbiate ed annullate da malintese strategie di sviluppo generalizzato.

*Indirizzo dell'Autore:
Prof. Renato Canova
Corso Agnelli, 98
10137 Torino*