

## L'allenamento dei maratoneti azzurri (\*)

**Giampaolo Lenzi**

**G.P. Lenzi**

*Tecnico nazionale Maratona*

Mi limito ad illustrare, assai schematicamente, come i nostri migliori maratoneti preparano la gara importante della stagione, rilevando, preliminarmente, che la omologazione delle metodiche di ciascuno è il risultato di una continua e schietta circolazione delle idee all'interno del gruppo, di una costante attenzione e considerazione delle proposte di ognuno, di una assoluta disponibilità dei più ad aggiustare le proprie scelte di lavoro su quelle del gruppo in occasione di raduni collegiali. Questo per dire che non è un caso se le nostre formazioni azzurre hanno saputo cogliere, da sei anni a questa parte, significative vittorie contro le migliori formazioni europee, toccando il culmine con la prestigiosa conquista della Coppa Europa di Agen. L'adozione di metodiche di preparazione efficaci è la conseguenza di una costante ricerca e sperimentazione in vivo che ha avuto in Massimo Magnani, indiscusso leader del movimento, il punto di riferimento fondamentale. Magnani è esempio per tutti di come si possa giungere in maratona a grandi risultati, pur partendo da medie qualità di base, in virtù di una

---

(\*) Comunicazione presentata nel Convegno di Cascina del 1981.

rara intelligenza applicativa, di una grande determinazione e volontà, di una meticolosa, instancabile ricerca e confronto, di una grande apertura e disponibilità alla sperimentazione. Ancora la settimana prima del Campionato italiano di maratona di Pergine, da lui dominato, Magnani correva 260 chilometri, con allenamento bigiornaliero perfino alla vigilia della gara: un'influenza ne aveva ridotto il lavoro per un mese, non poteva perdere altro tempo, l'obiettivo era più in là: Agen.

Il suo esempio contagia l'ambiente, i compagni di squadra, verso i quali è prodigo di attenzioni, consigli, sollecitazioni. Non posso valutare, perché non ne ho competenza, l'incidenza della componente psicologica nel rendimento di ognuno per il successo del gruppo; ma sono convinto che la fatica ed il sudore quotidiani affrontati insieme, per una disciplina così severa, rafforzino la solidarietà fra i compagni ed aumentino la fede nel valore del lavoro; gli allenamenti in comune, con possibilità di riferimenti e di confronti, aiutano ciascuno ad avere una dimensione di sé più precisa e predispongono al massimo rendimento in gara.

Trattandosi di atleti evoluti, che praticano l'atletica con continuità e dimensionano il proprio impegno di lavoro in funzione di obiettivi relativamente prossimi (inquadri però in un insieme che prevede il raggiungimento della migliore condizione assoluta una o due volte all'anno), mi limito a tratteggiare il lavoro di massima, ad alto contenuto specifico, che svolge negli ultimi due mesi.

Le quantità dei chilometri variano settimanalmente dai 160 ai 260 a seconda della disponibilità di tempo di ognuno, che gli consente di allenarsi una o due volte al giorno, e nel rispetto di una graduale progressione del volume di lavoro che ha il suo culmine nella quarta e terz'ultima settimana prima della gara. La penultima settimana vede una riduzione della quantità a vantaggio dei ritmi medi e di quelli di gara (test sui 15-21 km.), mentre l'ultima settimana speciale prevede una sensibile riduzione di lavoro negli ultimi tre

giorni, in coincidenza con una dieta ricca di carboidrati.

Per quanto riguarda i ritmi di allenamento praticati, ritengo utile presentare uno schema standard che sintetizza gli orientamenti seguiti, partendo dalle indicazioni fornite dal test Conconi. Com'è noto, il test semplice consente di accertare la « potenza aerobica pura », mentre la ripetizione del test, due o tre volte in un'unica seduta di oltre 35 chilometri, dà indicazioni precise sulla « resistenza ». Si parte da questi dati per individualizzare il lavoro, che privilegia la quantità su ritmi lenti e medi, o la qualità sui ritmi veloci e le ripetute, a seconda che le carenze di ciascuno siano di resistenza o di potenza. Vi sono cioè atleti che presentano un valore di  $V_i$  (potenza aerobica) abbastanza elevato all'inizio della prova, ma che scade sensibilmente dopo 20-30 km. di corsa, parallelamente ad un aumento dei battiti cardiaci per esprimere lo stesso lavoro in termini di velocità, segno che non c'è sufficiente adattamento a svolgere lavoro di durata a regime elevato: qui si insiste con sedute di lavoro lungo, anche in progressione, e coi ritmi medi. Altri atleti, invece, hanno un buon adattamento alla distanza ma su valori di potenza più modesti: in questi casi vengono adottati, in maggiore percentuale, come detto, la corsa veloce e le prove ripetute. Va quindi rinforzato l'anello debole della catena, e per fare questo occorrono almeno cinque, sei settimane.

Corsa a ritmo lento: pur svolta in notevole quantità, viene ritenuta mezzo di rigenerazione e di recupero, più che lavoro allenante. Il ritmo è quindi scelto a discrezione dell'atleta.

Fondo lungo: per il maratoneta è allenante, prepara alla grande distanza. Si corre per 2h e mezzo - 3h.

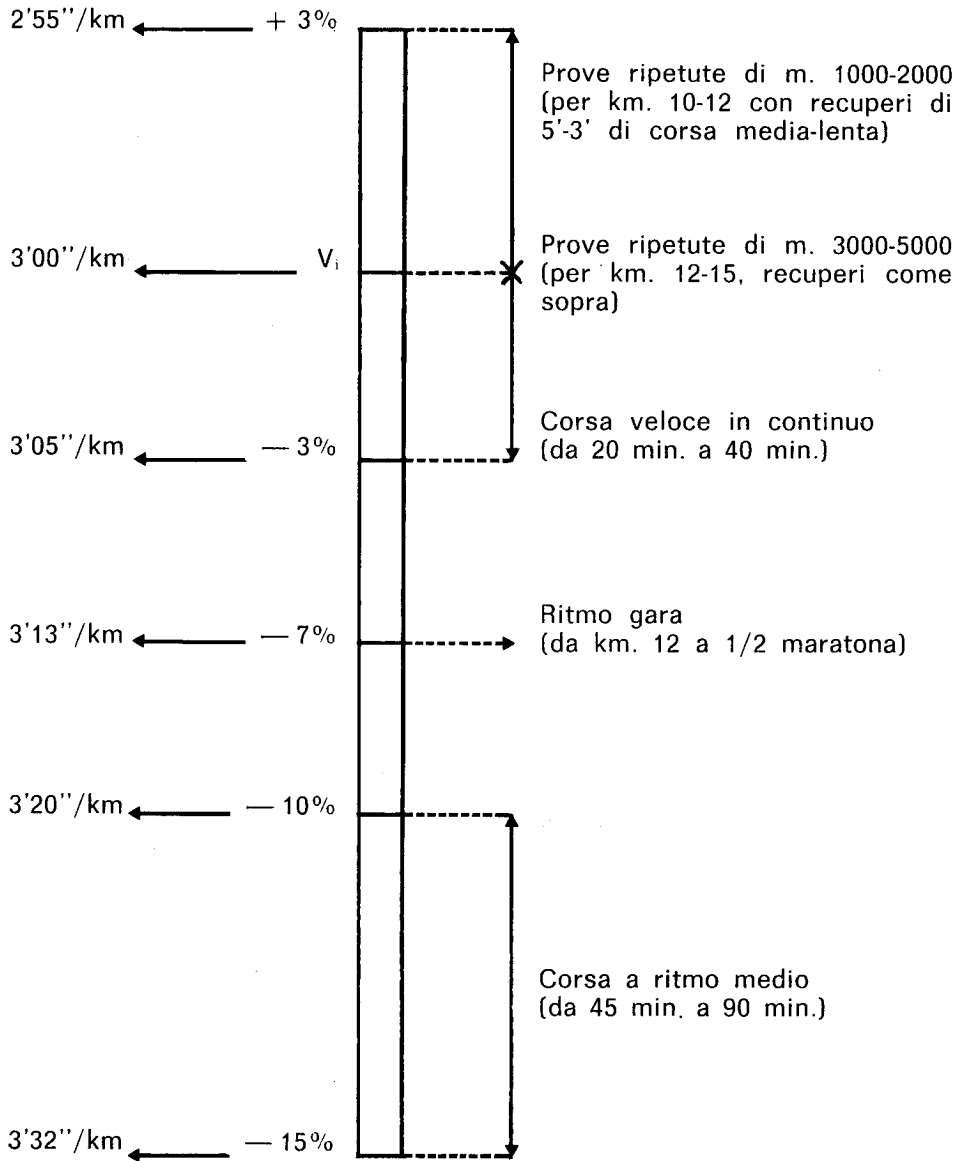
Allunghi di m. 100-400 per 10-20 ripetizioni con recuperi di 100-200 mt. in souplesse: sono adottati per migliorare la tecnica ed il rendimento della corsa.

Si osserva dallo schema che le intensità si spingono di poco oltre la soglia anaerobica, ma che i ritmi adottati in alta percentuale sono mediamente ele-

**RITMI DI ALLENAMENTO ATTUALMENTE PRATICATI DAI MARATONETI**

Velocità di corsa rispetto  $V_i$

Se  $V_i = 20,00$  km/h



vati. In una settimana di pieno carico, in un ciclo di lavoro specifico, si trovano infatti:

- 1 seduta sulla distanza di gara o poco meno;
- 1 seduta sul ritmo gara;

- 2 sedute sui ritmi medi;
- 2 sedute su prove ripetute o corsa veloce.

Le rimanenti sono sedute di corsa lenta e di lavoro tecnico.

**Indirizzo dell'Autore:**

*Prof. Giampaolo Lenzi  
Via Piazzi, 23  
44100 Ferrara*