

Come affrontare la maratona

Scritto da TOMMASO TICALI

Lunedì 21 Dicembre 2009 18:42 - Ultimo aggiornamento Martedì 22 Novembre 2011 13:21



Concludere una maratona è spesso considerato un'impresa. Applicando le nuove strategie di allenamento è possibile finire una maratona nel migliore dei modi, migliorare il proprio primato personale tenendo conto sia del livello di partenza sia del tempo che si ha a disposizione da dedicare all'allenamento e dagli obiettivi personali. **Questo avviene tramite un programma personalizzato!**

I programmi fatti dal professor Tommaso Ticali sono rivolti a tutti coloro che amano la corsa, agli atleti più esperti, ai principianti, a chi non ha mai gareggiato e a chi deve ancora iniziare a correre.

Secondo la mia esperienza di tecnico, tutti possono correre e finire una maratona.

L'importante è miscelare nelle giuste proporzioni i vari allenamenti specifici che compongono un programma di allenamento per la maratona, naturalmente ognuno con obiettivi differenti, a seconda del livello di partenza. Per preparare un programma completo per finire la prima maratona ci vogliono sei mesi di preparazione

Vediamo ora quali sono gli allenamenti specifici che compongono un programma di allenamento per la maratona per coloro che già hanno praticato gare di mezzofondo:

1) corsa lenta continua da 15° a 25 km --- 120 battiti al minuto

E' una corsa fatta a ritmo tranquillo che permette di effettuare uno sforzo muscolare in condizioni aerobiche, il lavoro aerobico avviene in condizioni tali per cui la richiesta d'ossigeno da parte dell'organismo non oltrepassa mai la sua capacità massima di consumo.

2) corsa media a ritmo maratona 12 - 16km --- 160 battiti al minuto

E' lo stimolo più specifico per la maratona, l'atleta deve memorizzare il ritmo che poi dovrà sostenere in gara, serve anche per abituarsi a correre in un assetto di corsa economico ed imparare a controllarsi ed a rilassarsi.

3) potenziamento muscolare (palestra- sprint salita -circuiti -salite lunghe)

Con le salite oltre al lavoro muscolare si ha un grande impegno dal punto di vista organico.

Come affrontare la maratona

Scritto da TOMMASO TICALI

Lunedì 21 Dicembre 2009 18:42 - Ultimo aggiornamento Martedì 22 Novembre 2011 13:21

4) Medio frazionato km 18-24 --- 150-170 pulsazioni al minuto

(4x5km rec 1km; 5x3km rec. 1km; 4x4km rec 1km; 5x2km rec 2km; 2x8km rec 2km; ...) le variazioni si corrono ad un ritmo leggermente più forte del ritmo di gara (5"- 10"), il recupero 15"- 20" a km più lento del ritmo di gara

il medio frazionato è l'allenamento più idoneo per abituare i muscoli ad utilizzare il carburante giusto miscela vantaggiosamente grassi e zuccheri.

5) Il collinare da 15 a 30km --- 140 pulsazioni

Mette a dura prova l'atleta perché si lavora anche dal punto di vista muscolare io lo faccio eseguire nel periodo preparatorio da 1 ora20' a 2 ore ad un ritmo tranquillo.

6) lunghissimo: 30-40km con --- 120-140pulsazioni

Secondo il mio parere è un mezzo di allenamento fondamentale per preparare la maratona a qualsiasi livello e non si può sostituire. Perché un atleta può avere una grandissima potenza aerobica ,ma se non è abituato a concentrarsi per più' di due ore sicuramente non finisce la gara. Con il lunghissimo muscoli, tendini e articolazioni si abituanano a stare sulle gambe.

Negli ultimi due mesi è bene inserire un lunghissimo partendo da 25 km ed aumentando 3km la settimana, l'ultimo lunghissimo si esegue 15 giorni prima della gara, durante il lunghissimo bisogna bere ogni 5 km così come avviene in gara.

Gli ultimi 15 giorni serviranno per mettere a punto il ritmo che si dovrà tenere in gara e si ricercherà la freschezza muscolare, quindi ci sarà una riduzione graduale dei km percorsi.

Molti maratoneti aumentano l'assunzione di carboidrati gli ultimi tre giorni che precedono la maratona, per permettere all'organismo di incamerare più glicogeno. Naturalmente in tutte le fasi che compongono il programma della preparazione bisogna rispettare una regola fondamentale che è quella della gradualità, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

Quando vi allenate non copritevi molto, cercate di non correre in mezzo al traffico e se fa caldo bevete molto. Un buon consiglio è di non usare mai il giorno della maratona abbigliamento, scarpe ed alimenti non provati prima durante gli allenamenti più lunghi. Coprirsi i capezzoli con cerotti o della vaselina spalmata anche a ridosso dell'inguine può aiutare ad evitare arrossamenti. Naturalmente per la prima maratona l'obiettivo primario deve essere quello di portare a termine la gara e per i principianti basta solo la corsa lenta, qualche lunghissimo con

Come affrontare la maratona

Scritto da TOMMASO TICALI

Lunedì 21 Dicembre 2009 18:42 - Ultimo aggiornamento Martedì 22 Novembre 2011 13:21

progressione finale e la partecipazione a qualche gara di 10km e mezzamaratona.

Per preparare la seconda maratona bisogna stabilire la soglia aerobica ed anaerobica dell'atleta per personalizzare al massimo il programma dell'allenamento.

Per cercare di ottenere una buona prestazione bisogna provare a mantenere un ritmo il più possibile costante per tutta la maratona, bere acqua e integratori salini ad ogni rifornimento (ogni 5 km).

Dopo la maratona la maggior parte dei corridori impiega una settimana per riprendersi dai microtraumi e dagli sforzi della gara. Dopo la gara è bene non correre per almeno due-tre giorni, si possono fare degli sport alternativi in maniera molto blanda, come palestra, bici, nuoto o altro, si può eseguire dello stretching in forma leggera