

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

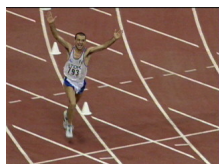
Preparare un programma per un maratoneta e' molto semplice. Prima bisogna sapere piu' o meno il tempo che si vuole realizzare, quindi Stabilire la soglia aerobica e anaerobica dell'atleta ,Cioè bisogna sapere a quale ritmo correre la maratona.Questo avviene tramite alcuni test come quello del

lattato,di

Conconi,il Bas test o

sul riscontro cronometrico di alcune gare come la maratonina ect

...Il programma di allenamento in questo modo viene personalizzato al massimo, il programma che va bene per un atleta puo' non andare bene per un altro, per ottenere buoni risultati il tecnico deve seguire da vicino l'atleta in modo da poter cambiare il lavoro stabilito a secondo delle circostanza (vento,pioggia,neve,non buone condizioni fisiche, ect...).L'importante in qualsiasi programma è quello di rispettare la gradualità degli allenamenti in tutte le sue componenti.



COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

La Soglia anerobica

corrisponde ad una concentrazione di lattato nel sangue di 4 millimoli .Negli atleti ben allenati per le distanze di lunga durata la corrispondente velocità di corsa puo' essere mantenuta per circa 1 ora.

soglia aerobica

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

la soglia aerobica corrisponde ad una concentrazione di lattato nel sangue di circa 2 millimoli ed è stato dimostrato che la sua velocità di corsa per un atleta ben allenato può essere mantenuta fino alla maratona. Test per misurare la soglia anaerobica senza strumenti particolari BAS TEST...Cioè senza cardiofrequenzimetro e senza apparecchio per misurare la concentrazione di lattato. Per eseguire questo test basta avere un cronometro ed una calcolatrice. Il test consiste nel correre in pista nel tempo migliore di cui si è capaci due distanze: 2000 e 3000 metri a pochi giorni di distanza l'una dall'altra. Una volta che si dispone dei due tempi li si esprimono in secondi e si applica la seguente formula:

3000metri-2000metri

-----=

tempo in sec.dei 3000-quello dei 2000

esempio di un atleta(Vincenzo Modica) che corre i 3000 in 8'05" e i 2000 metri in 5'15"

3000m-2000m = 1000 metri

-----= -----=5,8ms

485 sec.-315 sec. 170

la velocità critica è di 5,8ms

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

è corrisponde alla soglia anaerobica espressa in ms, se si vuole esprimere in chilometri orari si deve moltiplicare per 3,6 il valore ricavato, nel nostro caso è:

$5,8 \times 3,6 = 20,8$ soglia anaerobica di Modica cioè 2'52"80. (maratonina corsa in 1 ora 01' 03" media 2'53")

Anna Incerti 3000 metri 9'08" ,2000m 5'50"

3000-2000 1000

-----=-----=5,01ms

548-350 198

$5,01 \times 3,6 = 18,03$ kmora che più o meno corrisponde alla SUA SOGLIA ANAEROBICA cioè 3'19,6km

Nel 2009 la sua soglia anaerobica era di 3'17"km (vedi la maratonina corsa alla Roma-Ostia in 1 ora 09'24

" che corrisponde ad una media di 3'17")

5) come si calcola la velocità di corsa

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

se di una distanza si vuole calcolare la velocità di corsa media bisogna esprimere il tempo in una sola unità di misura per esempio in secondi.

Se abbiamo il tempo di 2ore 32'53" nella maratona ,si procede così si trasformano le ore in minuti moltiplicando per 60; $2 \times 60 = 120$ minuti a questi minuti si aggiungono gli altri 32; $120 + 32 = 152$. a questo punto si trasformano in secondi , moltiplicando ancora x 60; $152 \times 60 = 9120$ secondi si aggiungono gli altri 53"; $9120 + 53 = 9173$ secondi.

Per ottenere la velocità in metri al secondo si deve dividere la distanza di gara espressa in metri per il tempo in secondi .

Quindi si divide la distanza di maratona 42195metri per il tempo impiegato a percorrerla
 $42195 : 9173 = 4,599$ ms

i metri al secondo si trasformano in kmora moltiplicando per 3,6

$4,599 \times 3,6 = 16,55$ kmora

come si calcola il ritmo sapendo i kmora

Esempio 1 velocità di 20.8kmora

$60 : 20,8 = 2,88$ due sono i minuti

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI PREPARARE UN PROGRAMMA PER LA MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Martedì 02 Febbraio 2010 17:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:29

0,88 si moltiplica x 60 ed otteniamo i secondi $60 \times 0,88 = 52,80$

l'atleta sta correndo a 2'52"8 a km.

Esempio 2 velocità di kmh 17,2

$60 : 17,2 = 3,48$

$3,48 - 3' = 0,48;$

$0,48 \times 60 = 31,6$ l'atleta sta correndo a 3'31"6 a km