

Antonio Mazzeo - 3° articolo

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEGLI ALLENAMENTI D'INTERESSE PER L'ULTRA

Riuscire ad elaborare dettagliatamente dei programmi d'allenamento interessanti per l'ultramaratoneta è un compito sicuramente non facile soprattutto per due ordini di fattori:

- con ultra intendiamo distanze molto varie, dalle cosiddette corte, "50 km", alle estreme "24/48 ore ed oltre"; quindi con problematiche completamente differenti nella stesura di un adeguato programma d'allenamento.
- l'ultra può essere considerata una specialità appena nata dell'atletica leggera, quindi non sono stati sperimentati dei metodi d'allenamento o, per meglio dire, questi metodi d'allenamento sono già elaborati ma non ci sono ancora delle certezze, sia scientifiche sia metodologiche, ciò è dovuto al numero esiguo di atleti che seguono tali programmi e che a loro volta siano seguiti da un punto di vista scientifico.

Attualmente si hanno pochi dati sui meccanismi fisiologici che avvengono nell'organismo su distanze così elevate. Tali informazioni ci permetteranno, nel tempo, di programmare degli allenamenti sempre più specifici per le diverse distanze, e ci permetteranno, sicuramente, di ridurre gli errori nella stesura dei programmi di allenamento.

In queste note cercherò di portarvi la mia esperienza, accumulata sia sui campi di gara sia con i test cui mi sono sottoposto, al fine di simulare, in laboratorio, quanto avviene nel nostro organismo durante le gare di ultramaratona (frequenza cardiaca, lattato, quoziente respiratorio, variazione dei valori ematochimici, nel corso della prestazione e nei giorni seguenti).

Questi dati ci permetteranno nel tempo di poter modulare con precisione gli allenamenti, ci daranno la possibilità di quantificare il giusto carburante necessario al nostro organismo, ci permetteranno, inoltre, di valutare con precisione la fase del recupero.

Quest'aspetto è da non sottovalutare, poiché un recupero eseguito bene ci permetterà di programmare nel modo migliore le gare successive, e ci permetterà soprattutto di durare più a lungo nel tempo.

Nella mia lunga carriera di "ultra" ho conosciuto atleti anche molto forti che sono durati, athleticamente, pochi anni, questo è avvenuto soprattutto perché non hanno saputo gestire gli indispensabili periodi di recupero tra una gara e l'altra.

Uno dei miei amici più cari, che purtroppo non c'è più, Emilio, un pioniere della 100 km, all'inizio delle prime mie gare su questa distanza mi ripeteva sempre "quando stai bene rallenta, cura il recupero" queste sue parole sono entrate nel mio modo di pensare e quando affronto le gare e gli allenamenti più intensi cerco sempre di non andare oltre un certo limite; tutto ciò mi ha permesso di durare per parecchio tempo e di mantenere un livello di prestazione sempre costante.

LA FATICA

Prima di addentrarmi a parlare delle metodiche di allenamento, vorrei parlarvi di un aspetto caratteristico e sempre presente nelle nostre gare: **la fatica**. Consultando il vocabolario della lingua italiana alla voce fatica si legge: "sforzo che richiede un impegno notevole delle capacità fisiche ed intellettuali e comporta, con l'indebolimento o l'esaurimento di queste, una sensazione di debolezza e prostrazione".

Quindi nel linguaggio comune, il termine fatica assume l'accezione di stanchezza, indebolimento delle capacità prestative, sia sul piano fisico sia intellettuale. Dal punto di vista scientifico la

definizione più appropriata è “incapacità a mantenere costante nel tempo un determinato livello di forza o potenza durante la contrazione muscolare”.

La fatica è definita “centrale” quando è imputabile a meccanismi che occorrono a carico del sistema nervoso centrale, in altre parole di tutte quelle strutture nervose corticali e subcorticali i cui compiti vanno dall’ideazione del movimento sino all’eccitazione del moto neurone spinale; si parla di fatica “periferica” quando i meccanismi che la determinano occorrono a carico della fibra motrice che prende origine dal moto neurone spinale. Si può affermare che il problema della fatica durante una performance sportiva non è solamente “fisico” ma sicuramente anche “mentale”. Nella stesura di un programma di allenamento è necessario sottoporre l’atleta ad una programmazione mirata anche al controllo dell’energia psichica e quindi si deve agire sulla preparazione mentale a livello preventivo per impedire l’insorgenza dei sintomi.

Qualunque lavoro, e quindi anche un gesto atletico, se svolto senza una forte partecipazione emotiva, è condotto in maniera svogliata ed è quindi più pesante, la soglia dell’affaticamento si abbassa e in breve tempo compare la fatica. Nello sport questa situazione può portare al cosiddetto “burn-out”, cioè all’abbandono dell’attività in seguito all’esaurimento della spinta motivazionale, dell’interesse, delle responsabilità e soprattutto del piacere.

Quindi nell’accingersi a stilare un adeguato programma di allenamento si deve tener conto fondamentalmente di tre aspetti:

- alimentazione (affrontata nel numero precedente)
- allenamento fisico
- allenamento mentale

Credo necessario che chi si appresta ad intraprendere una preparazione per una gara di ultra maratona debba aver portato a termine negli anni precedenti un certo numero di maratone, che permettano di accumulare un valido bagaglio tecnico e un’esperienza pratica che nessuna tabella di allenamento sarebbe in grado di sostituire.

Caratteristiche del nostro allenamento devono essere:

1. 1. continuità

L’allenamento deve svolgersi in continuità nel tempo eliminando periodi di riposo eccessivamente lunghi che creano i presupposti di adattamento all’inattività e quindi perdita del lavoro precedentemente svolto; pertanto la frequenza degli allenamenti, anche in periodi di riduzione del lavoro, dovrà essere tale da garantire il mantenimento di quanto acquisito.

2. 2. variabilità

L’allenamento sarà più redditizio quando comprenderà una serie molteplice di attività ed esercizi studiati in forme e successioni tali da evitare l’insorgenza della noia e dell’affaticamento nervoso, fattori che riducono sensibilmente la capacità applicativa e l’interesse dell’atleta.

3. 3. sistematicità

Organizzazione razionale tra le sequenze di allenamento.

4. 4. ciclicità

I carichi di lavoro vanno organizzati in relazione ai diversi periodi programmati.

5. 5. individualizzazione

Da un iniziale programma generale applicabile a tutti si dovrà gradualmente passare alla ricerca di uno schema d’allenamento personalizzato che tenga quindi conto delle peculiarità fisiche e psichiche dell’atleta.

PIANIFICAZIONE

E’ arrivato il momento di pianificare gli obiettivi; la nostra priorità sarà la ricerca del massimo stato di forma in concomitanza della gara da noi scelta.

Credo che comunque occorran mediamente almeno sei mesi per raggiungere il nostro obiettivo.

In una programmazione semestrale è opportuno differenziare la nostra preparazione in due fasi:

1° periodo preparatorio

2° periodo agonistico, seguito da un periodo transitorio

Il primo periodo, indipendentemente dalla lunghezza dell'ultramaratona che si vorrà affrontare, va dedicato alla preparazione generale; tenderà ad allargare la base generale delle qualità fisiche che sono la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare.

Nel periodo di passaggio tra le due fasi sopraccitate devono essere inserite delle competizioni di controllo senza però alterare i programmi di lavoro.

Il secondo periodo è invece finalizzato alla distanza particolare che ci si prefigge. Ci si allena, cioè, in modo più specifico in relazione alla distanza che s'intende affrontare in gara.

Periodo transitorio: periodo che intercorre tra due programmazioni, consiste nel riposo attivo ovvero di lavoro molto ridotto rispetto al periodo precedente, è il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica accumulata nei sei mesi precedenti mantenendosi però nella condizione di poter riprendere un lavoro impegnativo nella stagione successiva. La durata del periodo transitorio è di 2/4 settimane. Il periodo transitorio è irrinunciabile se si vogliono garantire futuri risultati.

Prima di iniziare la preparazione è opportuno poter determinare con esattezza il proprio limite di soglia, e di conseguenza poter stabilire il ritmo adatto per ogni tipo di prova, tale soglia può essere ottenuta con il test Conconi, oppure in laboratorio (lattato, frequenza cardiaca, quoziente respiratorio)

I mezzi d'allenamento fondamentali per un ultramaratoneta sono:

- fondo medio
- fondo lungo lento
- lunghissimo
- salite
- fartleck

n.b.: il lento deve essere svolto ad una velocità di 40/50'' al km più lento del velocità di soglia, il medio ad una velocità di 10/15'' al km inferiore sempre al limite di soglia, il corto-veloce alla velocità di soglia, le ripetute (5000m, 10000m) ad una velocità di 2/5'' al km più veloce della velocità di soglia.

Una delle principali finalità di questi mezzi di allenamento è di aumentare la nostra resistenza aerobica, aumentando tale resistenza il lavoro muscolare può essere protratto per lunghissimo tempo.

Ecco due esempi di allenamento settimanale da svolgere nel **primo periodo di preparazione**:

Prima settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	15 X 400m con 200m di recupero
Mercoledì	Medio da 50' a 1h10'
Giovedì	Corsa lenta
Venerdì	Salita 4-5km
Sabato	Corsa lenta
Domenica	Lungo lento (3-4 ore)

Seconda settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	2X 5000m (100m forte + 100m lenti) con 600m di recupero tra le due prove
Mercoledì	Medio da 50' a 1h10'
Giovedì	Corsa lenta

Venerdì	Salita: 10/12 ripetute da 1 minuto con recupero camminando
Sabato	Corsa lenta
Domenica	Lungo lento (3-4 ore)

Due altri esempi di allenamento settimanale da svolgere nella **seconda fase del semestre**:

Prima settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	30 X 400m con 200m di recupero
Mercoledì	Corsa lenta
Giovedì	30 km di medio
Venerdì	Corsa lenta con allunghi
Sabato	Lungo "veloce" (42 km) (poco più lento del ritmo maratona)
Domenica	Lungo lento (5 ore)

Seconda settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	4 X 5000m (100m forte + 100m piano con 600m di recupero fra ogni prova)
Mercoledì	Corsa lenta
Giovedì	30 km di progressivo (10 km lenti + 10km lento-medio + 10 km di medio)
Venerdì	Corsa lenta
Sabato	Corsa lenta
Domenica	Lungo lento (5 ore)

Un esempio di allenamento settimanale da effettuare **nei due mesi precedenti alla gara**:

Settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	4 X 10000m (con 1000m di recupero fra ogni prova)
Mercoledì	Corsa lenta
Giovedì	Riposo
Venerdì	40km di medio
Sabato	Corsa lenta
Domenica	Lungo lento (4 ore)

L'ultimo lungo di 4/5 ore va effettuato a non meno di 20 giorni dalla gara

Questa è la mia settimana “tipo” precedente alla gara:

Settimana tipo:	
Lunedì	Riposo
Martedì	Lento di 1h e 30'
Mercoledì	15/20km a ritmo gara
Giovedì	Lento di 50'
Venerdì	Lento di 50'
Sabato	Riposo
Domenica	Gara

Antonio Mazzeo