



Marcelloni Paolo

Sezione Amatori

Preparare una maratona

Programma di allenamento per arrivare preparati all'impegno, concluderlo - riuscendo a fornire la massima prestazione personale - e alla sera arrivare con le proprie gambe al ristorante per una cena con i compagni di sventura!

Maggio 2005

Introduzione

Il pattinaggio in linea a confronto con altre discipline di tipo aerobico e aerobico/anaerobico, si differenzia per la sua alta componente tecnica.

La forte richiesta di “attenzione” durante le esecuzioni tecniche e la posizione che il pattinatore assume sopra all’attrezzo, determinano un aumento:

- della frequenza cardiaca,
- del dispendio energetico,
- della richiesta muscolare per realizzare il movimento,
- della concentrazione psicologica durante tutto il periodo d’impegno,

per i motivi sopra elencati (se ne potrebbero inserire molti altri), le energie richieste ad un pattinatore superano di gran lunga quelle necessarie per affrontare lo stesso impegno su una bicicletta o di corsa.

Dati tecnici

Cominciamo con alcune osservazioni, per indicare, far capire e poi far gestire al meglio gli allenamenti di preparazione alle maratone (non allarghiamoci, mezze maratone).

1. La soglia anaerobica, semplicemente si può definire come la zona dalla quale si comincia a produrre acido lattico non più smaltibile dal meccanismo aerobico.
Negli sport ciclici tipo sci di fondo, corsa a piedi, ciclismo, la letteratura indica il valore di 4 mM (*millimoli, misura della lattacidemia nel sangue*), quale zona di soglia anaerobica. Nel pattinaggio in linea tale valore si sposta a circa 6mM.
2. Seconda considerazione, a parità di frequenza cardiaca, lo stesso soggetto sopra ad una bicicletta o sopra i pattini avrà una maggior presenza di acido lattico, con un conseguente affaticamento muscolare più rapido.
3. Migliore sarà la resistenza di base, più tardi verrà superata la cosiddetta “soglia anaerobica”.
4. Utilizzare il cardiofrequenzimetro per monitorare il vostro lavoro, se chi comincerà ad affrontare alcuni tipi di lavoro sui pattini, che successivamente descriveremo, ha già esperienze nella corsa a piedi o in bicicletta con il cardio, si accorgerà immediatamente che già nelle fasi di riscaldamento il suo cuore batte a frequenze più alte. Per dare un valore indicativo, l'incremento si può individuare in 10 battiti/minuto, anche 15-20 su soggetti poco allenati.
5. Se non siete in possesso di un cardiofrequenzimetro e non avete nessuna intenzione di comprarlo, vi indico come prendere la vostra frequenza cardiaca con il solo uso di un semplice orologio, che evidenzia i secondi. A livello della giugulare, parte alta del collo, appoggiare leggermente pollice ed indice, a destra e sinistra ed ascoltare il battito. A livello radiale, sulla linea del pollice della mano, appoggiare tre dita (indice, medio, anulare) sulla parte interna del polso. In questo caso dovrete essere voi a decidere quando valutare la frequenza, sempre utile per mantenersi nella zona di lavoro. Il tempo di rilevazione consigliato è di 20”, naturalmente moltiplicato per 3, saprete la frequenza al minuto (Fc/bm).
6. Negli atleti di alta prestazione e con età comprese tra 18 e 25 anni, nei test di soglia (Mader sui pattini) la frequenza cardiaca ai 6 mM di lattato, risulta essere in media tra i 176-178/183-185 battiti al minuto. Naturalmente non vi stiamo proponendo di sottoporvi ad un test per la valutazione della soglia (molto semplici quelli al cicloergometro ed al tapirulant (in funzione in quasi tutti i centri di medicina sportiva), ma vorremo darvi una semplice formula per avvicinarsi abbastanza al valore di soglia. Inoltre, non sarà il vostro caso specifico, quando si applicano metodologie di allenamento per migliorare la soglia anaerobica (lavori di potenza aerobica) si tende a dare il valore soggettivo dell'atleta, ad esempio 180 battiti e di fianco si aggiunge +/- 3 o 4 battiti. Questa elasticità perché non sempre si riesce a lavorare sulla frequenza di soglia, in relazione agli allenamenti precedenti più o meno intensi o a situazioni anche solo di carattere psicologico (problemi al lavoro, in famiglia, con la morosa.....).
7. Dalla letteratura:
“la frequenza cardiaca massima di un soggetto (sano) si calcola con la seguente formula: 220 – età.”
Faccio il mio caso, 48 anni: $220 - 48 = 172$ battiti massimali

Nella realtà a me capita di stare con questa frequenza per tempi relativamente lunghi, durante sedute di spinning o sui pattini quando incontro qualche ciclista per strada, (con difficoltà riesco a starci nelle uscite con la bici da strada), quindi mi fa pensare che tale formula potrebbe sottostimare il valore assoluto di frequenza massima, riesco a volte per tempi brevi a lavorare anche sopra i 180 battiti. Questa valutazione soggettiva per farvi capire che al di là del valore che uscirà fuori, sarete voi con l'esperienza a sentire il vostro corpo, a gestire il tipo di lavoro ascoltando il vostro cuore, avere calma nei momenti difficili ed approfittare quando potete spingere un po' di più sull'acceleratore.

La soglia anaerobica (esempio amatore di 30 anni):

$$220 - 30 = 190$$

$$190 - 9/10\% = 171-172 \text{ battiti minuto (zona di soglia anaerobica)}$$

Ora se come detto precedentemente lavorare con 4 battiti sopra il valore o con 4 battiti sotto il valore, non modifica sostanzialmente il tipo di lavoro, potremo dire che nell'esempio riportato il soggetto **potrà lavorare in zona di soglia anaerobica tra 167 e 176**.

Sicuramente un professionista non potrà gestire i suoi lavori con tali differenze e con un calcolo del tutto teorico, ma tutti gli altri che intendono dare un senso al loro allenamento, già questo valore non si allontaneranno di molto dalle zone di lavoro programmate.

8. Ultima indicazione metodologica: tutti i lavori di tipo aerobico che avranno capacità di adattare l'organismo ad impegni di lunga durata, dovranno essere svolti da **- 20 battiti** dalla soglia anaerobica fino al valore di soglia. Quindi se il valore di soglia dell'esempio è 171-172, la zona di lavoro aerobico sarà da 151-152 battiti in su.
Per semplificare ulteriormente: da **- 20**, a **- 6 dalla soglia**, lavorerete in **Capacità Aerobica**, da **- 5, alla soglia**, lavorerete in **Potenza Aerobica**.

Il programma

Situazione

Immaginiamo di avere sette settimane di tempo per prepararci al primo appuntamento.

Quanti allenamenti settimanali vogliamo fare?

1 allenamento alla settimana, partecipazione al centro relax della tua città!

2 allenamenti sono meglio di 1

3 allenamenti sono meglio di 2

4 allenamenti sono meglio di 3

5 allenamenti sono meglio di 4

6 allenamenti sono meglio di 5

7 allenamenti sono meglio di 6

ma voi non siete professionisti...

... e allora

Democraticamente e perché vi vogliamo bene programmeremo 3 allenamenti alla settimana.

Non credo si debba ricordare che l'attrezzatura all'inizio di ogni allenamento debba essere efficiente e la manutenzione obbligatoria:

scarpa, tenerla in luogo asciutto e ben aerato dopo ogni allenamento, la fodera umida favorisce la formazione delle vesciche,

telaio, togliere la polvere accumulata nell'allenamento precedente sia esternamente che internamente, togliendo le ruote, controllo con una buona chiave delle viti di fissaggio, non è piacevole rimanere per strada con il telaio in mano,

ruote, prima di smontarle guardate come e quali consumate maggiormente, è la cartina al tornasole per verificare il vostro stato di salute per quanto riguarda la tecnica, quando poi le smontate, posizionatele in modo da ricordarvi dove erano poste, le potrete spostare sul telaio e girare su se stesse per farle durare di più!!!

cuscinetti, non aspettate di sentire il rumore stridente di un povero cuscinetto "secco", mantenere da un lato il parapolvere, lavare con benzina, soffiare con compressore (solo per i pochi eletti), lubrificare con olii fluidi non più di una goccia per cuscinetto (l'olio superfluo viene immediatamente buttato fuori dopo pochi minuti di allenamento, con la conseguente raccolta non differenziata di vari polveri, comprese le sottili),

abbigliamento, per adesso materiali antivento tipo ciclismo, rimanete caldi ma liberi nei movimenti (allegato file esplicativo).

STRUTTURA DELLA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

Lunedì, mercoledì, venerdì

Oppure

Martedì, giovedì, sabato

Oppure

Fate come volete, ma ricordarsi che il recupero tra un allenamento e l'altro è tanto importante quanto il lavoro, quindi se possibile mettete sempre un giorno di recupero tra una seduta e l'altra.

Piano di lavoro per maratona

Totale allenamenti: n° 20 sedute

Allenamenti settimanali: 3 possibilmente con un giorno di recupero tra un allenamento e l'altro

Obiettivo minimo da raggiungere: terminare la prova entro 1 ora, velocità media 20 km/h circa

Metodi di lavoro: metodo del carico prolungato o continuo, metodo ad intervalli

Caratteristiche del luogo di allenamento: possibilmente strada "aperta", nel primo periodo degli allenamenti in pianura, secondo periodo con leggere variazioni altimetriche (salite, ma soprattutto discese facili per aumentare il controllo dei pattini a velocità alte

Avvicinamento alla distanza di gara e/o al tempo di gara presunto

Prima settimana

N° 2 allenamenti da 30', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona bassa della tua capacità aerobica.

N° 1 allenamento da 40', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona bassa della tua capacità aerobica.

Seconda settimana

N° 1 allenamento da 40', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona centrale della tua capacità aerobica.

N° 2 allenamenti da 50', lavoro continuo, frequenza cardiaca parte nella zona bassa e parte nella zona centrale della tua capacità aerobica (in funzione delle tue personali sensazioni).

Terza settimana

N° 2 allenamenti da 60', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona bassa della tua capacità aerobica, con 2 incrementi da 6', uno nella parte centrale della seduta ed uno alla fine della seduta, arrivare nella zona centrale ed alta della tua capacità aerobica.

N° 1 allenamento da 30', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona alta della tua capacità aerobica.

Con questo metodo di lavoro ci siamo posti il miglioramento della capacità aerobica

Quarta settimana

N° 2 allenamenti da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

8 variazioni di velocità x 30" (totale 4' in soglia anaerobica).

N° 1 allenamento da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

8 variazioni di velocità x 45" (totale 6' in soglia anaerobica).

Quinta settimana

N° 1 allenamento da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

8 variazioni di velocità x 45" (totale 6' in soglia anaerobica).

N° 2 allenamenti da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

8 variazioni di velocità x 60" (totale 8' in soglia anaerobica).

Sesta settimana

N° 2 allenamenti da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

5 variazioni di velocità x 120" (totale 10' in soglia anaerobica).

N° 1 allenamento da 60', lavoro intervallato, frequenza cardiaca durante il periodo di lavoro nella tua soglia anaerobica, nel periodo di recupero riportare la frequenza almeno nella zona centrale della tua capacità aerobica, inserisci dopo 15' dall'inizio del lavoro:

“x” variazioni di velocità a piacere nelle zone più veloci del percorso di allenamento (naturalmente le variazioni saranno in soglia anaerobica).

Con questo metodo di lavoro ci siamo posti il miglioramento della capacità aerobica ed anaerobica.

Settima settimana

N° 2 allenamenti da 45', lavoro continuo, frequenza cardiaca nella zona centrale della tua capacità aerobica. Dovrai sentire il piacere di pattinare, non sentire nessun tipo di affaticamento o dolore muscolare, in questa settimana invece del cardiofrequenzimetro parti con un lettore di musica...la tua preferita...

Sei giunto al primo appuntamento, ricostituiamo in questa settimana tutte le riserve energetiche che ci saranno di aiuto il giorno della maratona, inserisci l'ultimo allenamento almeno 48 ore prima della gara.

Credo che tu abbia fatto un buon lavoro, solo dopo la maratona, potrai però verificare con quale preparazione l'hai affrontata, non preoccuparti e non gasarti dopo la TUA gara, il programma di lavoro continua, si dovrà adattare alle tue future esigenze e forse si dovrà cambiare perché non era quello che serviva a te... purtroppo i “numerini” sopra non sono conti matematici!!!!

Buon lavoro e sentiamoci durante la preparazione.