

Stefano - 2° articolo

ELABORAZIONE DI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER ULTRAMARATONA

Con il passare degli anni e l'esperienza maturata al fianco di molti ultramaratoneti, sono sempre più convinto dell'importanza della ricerca di una programmazione specifica per l'ultramaratoneta.

Questa affermazione in un certo senso mi ricorda le mie prime letture e studi sui primi trattati riguardanti la Maratona, dove venivano introdotte sedute tecniche specifiche per migliorare la "soglia" in barba ai macinatori di chilometri di quel tempo. Oggi la maratona e i risultati tecnici dell'ultimo ventennio sono frutto di lavori adeguati e specifici, supportati da test e verifiche.

Nell'Ultramaratona ancor oggi si tende a fissare e definire grossolanamente in termini chilometrici la quantità di lavoro più importante da destinare alla preparazione di una gara di Ultra.

Già trovare una definizione per le gare di "Ultramaratona" è certamente difficile, dovendo spaziare dai 50 km alle 24 ore tanto per restare sulle distanze di gare riconosciute in Italia (ma è altrettanto nota l'esistenza di gare di durata maggiore come 48 ore, 6 giorni, ecc).

Il concetto di specificità va quindi attribuito non solo all'Ultra in generale, ma più in particolare alle singole gare di Ultramaratona: preparare una 50 km è ben diverso da preparare una 24 ore.

Nelle prime esperienze acquisite al fianco di Rosanna Pellizzari, i benefici di una preparazione specifica (prima per una 100 km poi per una gara a tappe molto dura, come la Marathon des Sables) si sono rivelati evidenti. Ovviamente la difficoltà sta nell'individuare le misure e le proporzioni di utilizzo delle diverse forme di allenamento. Una cosa era certa, dovevamo abbandonare la consueta uguaglianza "carico totale del macrociclo = km totali".

Nel caso specifico di Rosanna nel 1995, dopo 9 anni consecutivi dedicati alla Maratona con una continua e lenta crescita del carico (fortunatamente mai interrotta), ci siamo trovati a progettare una 100 km, la prima 100 km nel curriculum di Rosanna.

A puro titolo esemplificativo, diamo un'occhiata alle scelte di massima fatte in quella prima esperienza per una 100 km:

- preparazione totale espressa in 27 settimane
- nelle prime 6 settimane sono state collocate 10 sedute specifiche sulla forza muscolare (lavoro continuo e frazionato in salita, sedute di potenziamento, e poi le cosiddette "salite-Arcelli")
- dopo le prime 6 settimane, 1 allenamento su 5 è stato destinato alternativamente al "medio" (12-15% più lento dell'andatura di soglia) piuttosto che ad andature vicine alla soglia (1.000 - 2.000)
- in particolare al "medio" abbiamo attribuito estrema importanza al lavoro di qualità destinando il 10% delle unità di allenamento (pari a ca. il 5% del chilometraggio complessivo) ad uscite con parziale o totale lavoro effettuato ad andatura da medio. Il principale obiettivo non è quello di migliorare i meccanismi energetici, come avviene per i maratoneti, ma è soprattutto quello di mantenere o progredire la forza muscolare, che rischierebbe di regredire inesorabilmente. Molto utili si sono rivelate le variazioni di ritmo di 1 km ad andatura da "medio" con 1 successivo km ad andatura lenta (fino ad un max di 20 variazioni per un totale di 4 ore).
- il lunghissimo veniva fatto inizialmente ogni 15 giorni e cresceva del 10% ogni volta fino ad arrivare a 3-4 ore (pari a 35-40 km per Rosanna); poi il lunghissimo veniva ripetuto ogni 3

- settimane fino ad arrivare al percorso “test” di 62 km (un percorso impegnativo altimetricamente, con punte oltre i 500 metri di quota)
- il lunghissimo è stato talvolta frazionato in 2 parti nella stessa giornata o in 2 giorni (la sera del primo giorno e la mattina del secondo)
 - sono stati istituiti dei singoli giorni di riposo attivo all’indomani dei lunghissimi
 - sono stati introdotti dei lunghi di sostegno (max 2h30’ - 3 ore) nelle settimane non interessate dal lunghissimo
 - i lenti non hanno costituito unitariamente gli allenamenti più importanti, ne sono stati comunque programmati per un buon 30% delle unità di allenamento; sono previsti con diverse finalità (rigenerativi, di transizione, pre-gara, ecc.) e influenzano direttamente il quantitativo totale del carico finale.
 - determinazione del carico: abbiamo stimato un incremento annuo della quantità del 10-12% (corrispondente ad esempio ad un progresso iniziale di 350 km ca. sulla quantità di partenza di 3.000 km nel 1995 e ad un progresso nel 1999 di circa 500 sui 5.000 km annui), ipotizzando un
 - per quanto riguarda l’intensità abbiamo ipotizzato un aumento simile dell’8-10% per un riscontro massimo teorico nei risultati (salvo infortuni, interruzioni, ecc.) della metà (ca. 5%).
 - per attuare questi ultimi obiettivi la disponibilità di sedute di allenamento era stata estesa inizialmente da 4 settimanali a 5 per arrivare a regime ai sistematici 6 allenamenti alla settimana.

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

La programmazione annuale (con inizio ipotetico a novembre o a dicembre) può essere divisa in 2 grandi macrocicli, entrambi conclusi da un obiettivo agonistico e da un periodo rigenerativo:

- ■ un macrociclo principale (5-6 mesi) può essere destinato ad incrementare la distanza massima di percorrenza di km in un’unica seduta e così pure a migliorare il recupero tra i diversi allenamenti;
- ■ l’altro macrociclo (3-4 mesi) che definirei di sostegno viene elaborato soprattutto con lo scopo di riacquisire eventualmente e comunque ad accrescere i livelli di soglia aerobica ed anaerobica del primo macrociclo (che coincidendo con l’inverno può vederne rallentate le crescite).

Il macrociclo principale può comprendere 6-8 mesocicli:

- ➤ i primi 3-4 mesocicli sono composti da 4 microcicli settimanali, allo scopo di collocare un “lunghissimo” ogni 2 settimane. Tra un lunghissimo e l’altro (a metà distanza di tempo, pari ad una settimana) si potrà collocare un “lungo” (inizialmente di 1,5 ore - ca 15/18 km). Un mesociclo può così essere configurato di fatto come un insieme di 2 coppie di 2 settimane ciascuna;
- ➤ gli altri 3-4 mesocicli sono composti da 3 microcicli settimanali; con il progredire della preparazione aumenta infatti in particolare la distanza in km del lunghissimo; una volta raggiunta una certa autonomia e sicurezza sui 40 km (3,5/4 ore) reputo necessario effettuare il lunghissimo non più ogni 2 settimane, ma una volta ogni tre settimane (per migliorare il recupero) e di conseguenza portare a 3 settimane la composizione di un mesociclo. Nei 2 microcicli non interessati dal lunghissimo, si manterrà un lungo di massima distanza (2h30’ - 3h), una volta alla settimana.

Il chilometraggio complessivo di ogni mesociclo del primo macrociclo potrà essere incrementato rispetto a quello precedente:

- nella prima parte (mesocicli composti da 4 settimane) in percentuale del 10%
- nella seconda parte (mesocicli composti da 3 settimane) in percentuale del 5-6%

Il macrociclo di sostegno può essere impostato per l'intero suo periodo con questa struttura:

- ■ i mesocicli sono 4/5 e sono tutti composti da 3 microcicli, con il "lunghissimo" ripetuto ogni 3 settimane fino ad un massimo di 40/45 km. Crescerà dal 10% al 20% la percentuale di unità di allenamento destinate al lavoro tecnico ed in particolare alle andature vicine alla soglia anaerobica. Questo periodo rappresenta una ghiotta occasione per disputare alcune maratone, l'ultima delle quali o al massimo le ultime due possono essere considerate validi test di controllo del lavoro svolto.

I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

E' importante distinguere in 3 grandi gruppi i vari mezzi di allenamento, che troverete ben dettagliati in altro articolo dall'amico Antonio Mazzeo :

ESERCITAZIONI COMPETITIVE - La competizione rappresenta l'esercitazione più importante e di rilievo tra gli strumenti a disposizione per l'allenamento sportivo (naturalmente a seconda della specializzazione le esercitazioni competitive possono essere dedicate alla velocità, alla forza o alla resistenza).

ESERCITAZIONI PREPARATORIE SPECIFICHE - In ordine di efficacia prendiamo inoltre in considerazione tutte quelle esercitazioni preparatorie specifiche che imitano la competizione, sia sotto l'aspetto tecnico, sia per lo sviluppo della qualità fisica interessata.

ESERCITAZIONI PREPARATORIE GENERALIZZATE - Più a monte dobbiamo introdurre delle esercitazioni preparatorie generalizzate che possano servire al miglioramento della condizione generale.

Ma tutto ciò non è ancora sufficiente. Collateralmente al progressivo sviluppo delle qualità fisiche dovrà essere dato il giusto spazio all'**EDUCAZIONE DELLE QUALITÀ PSICHICHE E INTELLETTUALI**, per un concreto sviluppo delle aspirazioni e della capacità di resistere alla fatica, una conoscenza e successiva osservanza delle regole, un rispetto dell'etica sportiva, un'autoregolazione delle condizioni emozionali

Così pure una adeguata **PREPARAZIONE TECNICO-TATTICA** consentirà lo sviluppo dell'analisi delle situazioni di gara e delle successive soluzioni mentali e motorie.

Stefano Scevaroli