



ASD Atletica Marciatori del Mugello,
Comitato per la Maratona del Mugello

via Brocchi 7
50032 Borgo San Lorenzo (Fi)

www.maratonamugello.it
maratonamugello@gmail.com
tel. +39 333 7145655 | fax +39 055 8459622

p.iva 04223950488

Considerazioni in merito alla corsa in generale e alla maratona in particolare. (Giacomo Tagliaferri)

Direi che ci sono delle informazioni comuni a tutti i tipi di podista di lunga distanza ed altre che sono indicate solo per gli atleti agonisti. Ci tengo a sottolineare comunque che ogni cosa va fatta al momento giusto, anagraficamente, e che il buon senso deve sempre prevalere sull'entusiasmo e l'impulsività che si impadroniscono in special modo dei principianti e degli amatori in generale. Con questo voglio evidenziare che non è assolutamente salubre sottoporsi a durissimi allenamenti avendo un'età anagrafica e/o sportiva non adeguate. Per fare un esempio oltre i 35-40 anni, magari non avendo mai fatto sport in precedenza, sottoponendosi a stress intensi e prolungati, si può andare incontro a vari problemi più o meno gravi: dolori articolari, microfratture, disturbi nella vita di tutti i giorni (insonnia, astenia), problemi cardiaci nei casi più seri. Il messaggio è: alleniamoci ma in modo tranquillo e sereno ascoltando i segnali che vengono dal nostro corpo. Il principiante giovane, dove per giovane intendo dai 20 ai 30 anni, può iniziare ad allenarsi senza particolari preoccupazioni pur rispettando una giusta progressione nell'incremento di quantità e soprattutto qualità (intensità) delle sedute. A mio avviso è molto più performante fare più uscite di minor quantità che poche uscite con quantità più alte. Ricordiamoci sempre che ogni persona è diversa dall'altra e quindi ciò che va bene per me non necessariamente può essere utile e produttivo per l'altro; in teoria ognuno di noi dovrebbe svolgere un allenamento personalizzato. Spesso invece si seguono le "dritte dell'amico/a che ha iniziato prima di noi e che all'apparenza ha ottenuto dei risultati che ci sembrano confortanti. L'ideale sarebbe quello di imparare a conoscersi svolgendo un training personalizzato sviluppato con l'esperienze personali, oppure con l'aiuto di personale competente, per esempio laureati in scienze motorie o personal trainer di comprovata esperienza.

Come preparare la maratona del Mugello

Quella dell'allenamento è una scienza ben conosciuta ma ciononostante non semplice da applicare poiché vi sono molteplici fattori da considerare e da "mischiare" in maniera adeguata e personale! Un esempio: ci sono molti strumenti che possono servire a far migliorare la prestazione come la resistenza e la potenza lattacide, la potenza aerobica, la tecnica della corsa, il potenziamento..., solo per citarne alcuni; non è facile riuscire a usarli e sfruttarli in maniera costruttiva durante i cicli di allenamento.

Cercherò di illustrare come preparare una maratona con l'obiettivo di correrla per tutta la distanza senza pause, soprattutto evitando di stamazzare al suolo dopo l'arrivo con conseguente ricovero ospedaliero. Sono necessari almeno 6 mesi, per un principiante, per poter concludere la gara in modo soddisfacente; chi sceglie quella del Mugello dovrà iniziare almeno a Marzo con una frequenza settimanale di 3 meglio 4 uscite. I primi due mesi saranno dedicati alla corsa effettuata ad andature medio basse con sviluppo della forza generale da



ASD Atletica Marciatori del Mugello,
Comitato per la Maratona del Mugello

via Brocchi 7
50032 Borgo San Lorenzo (Fi)

www.maratonamugello.it
maratonamugello@gmail.com
tel. +39 333 7145655 | fax +39 055 8459622

p.iva 04223950488

compersi con semplici esercizi di potenziamento dei vari settori corporei: piedi, gambe, bacino, busto, braccia. La quantità di corsa dovrà essere variata da un minimo di 40-50' ad un massimo di 1h 30'-1h 45'. Nei successivi due mesi si aumenterà leggermente la quantità ma soprattutto si inizierà ad introdurre un po' di qualità: per la quantità si arriverà a correre anche fino a 2h30'-3h, sempre rispettando l'alternanza di giorni nei quali si corre meno a lungo; per la qualità in 2 allenamenti settimanali si introdurranno delle variazioni di ritmo come nell'esempio seguente: lunedì 2h 30' su terreno collinare (saliscendi) ad andatura media + potenziamento; mercoledì 1h ad andatura media + 30' ad andatura superiore a quella di gara (per il tuo valore del momento!); venerdì 1h facile + potenziamento; domenica lungo di 3h con finale in progressione (ultimi 30'). E' di fondamentale importanza ricordarsi sempre di terminare la seduta avendo sempre ancora benzina nel serbatoio, mai finire una prova esausti e sfiniti, servirebbe a poco, anzi!! Nel 5° mese si ripeteranno le prove dei due mesi precedenti incrementando le andature senza variare le quantità e mantenendo i lavori di potenziamento. Esempio: nell'allenamento del mercoledì se nella prima ora l'andatura era stata di 4' 40" al km e quella finale di 4' 15" al km si modificherà in 4'30" e 4'05" (questi valori sono indicativi, di esempio!). L'ultimo mese sarà dedicato alla rifinitura facendo delle prove di "velocità" da svolgersi con prove sui 3000-5000 metri frazionati: esempio, 4/6 3000 mt oppure 3/5 5000 mt, effettuati ad andatura notevolmente più alta di quella di gara (3' 55" al km con riferimento al precedente esempio) e recupero di 1000 mt di corsa fra le prove (ad andatura media: 4'20"). Nei primi 15 gg dell'ultimo mese si svolgeranno gli ultimi due lunghi : 3h-3h30" con finale in progressione. L'ultima settimana servirà per scaricare il lavoro fatto e arrivare il giorno della gara in piena efficienza psico- fisica.

L'agonista

Per gli atleti agonisti il discorso cambia notevolmente. Dovrà esserci una programmazione progettata almeno sei mesi prima della gara in base sia all'esperienza che alla condizione attuale dell'atleta considerato. E' chiaro che gli allenamenti, rispetto all'amatore, varieranno non tanto in quantità quanto in qualità e frequenza. Ma questo credo sia un argomento che esula dal nostro attuale intento. Solo per curiosità posso riportarvi alcuni allenamenti che amavo fare durante la mia preparazione ad una maratona importante. 1h 30' su terreno collinare nei quali correvo 1h 10' a 3'10" al km e gli ultimi 20' al max (intorno a 3' al km); oppure facevo 4 volte 5000 mt correndone uno forte e uno piano senza soluzione di continuità: 16'-15'-15'50"-14'50".

La scelta dei terreni di allenamento

Per chi decidesse di venire a correre questa splendida maratona, consiglio di prepararsi su terreni che ricordino il tracciato mugellano, quindi su terreni ondulati , considerando anche l'aspetto climatico di svolgimento della manifestazione, terzo Sabato di Settembre, solitamente caldo umido, in particolare con temperature che talvolta possono sfiorare i 30 °C



ASD Atletica Marciatori del Mugello,
Comitato per la Maratona del Mugello

via Brocchi 7
50032 Borgo San Lorenzo (Fi)

www.maratonamugello.it
maratonamugello@gmail.com
tel. +39 333 7145655 | fax +39 055 8459622

p.iva 04223950488

e un tasso di umidità del 70% e oltre. Per ciò che riguarda lo svolgimento degli allenamenti, tempi di lavoro permettendo, vi consiglio di scegliere, in base alla stagione, i momenti della giornata più idonei e meno "estremi". Un paio di esempi: in inverno, se fa molto freddo, scegliete le ore più calde, dalle 11:00 alle 15:00, d'estate quelle più fresche al mattino presto o la sera al tramonto; in caso di pioggia battente...si può anche rimandare l'allenamento! Per adattarsi al clima di gara non è necessario allenarsi "sempre" nelle stesse condizioni climatiche ipotizzate. Credo sia sufficiente effettuare qualche allenamento, magari qualche lungo, in condizioni simili.

Alcune informazioni sull'abbigliamento.

Rispetto a qualche anno fa oggi esiste una quantità notevole di capi d'abbigliamento per tutte le stagioni e per tutte le taglie, quindi sarà sufficiente recarsi in un negozio specializzato e acquistare, magari facendosi consigliare dall'addetto, il capo più consono alle nostre necessità e alla stagione. Personalmente, a parte le calzature, non ho mai dato grandissima importanza al vestiario anche se ho sempre rispettato alcune semplici regole: in situazioni di freddo intenso vestirsi a strati indossando un capo in meno di quello che, guardando il tempo meteorologico all'esterno prima di partire, desidererei mettermi. Spesso, ancora oggi vedo delle persone che si coprono tantissimo, anche d'estate, per uscire a correre nella credenza che sudare molto faccia dimagrire: mai cosa più falsa!! Sudare fa perdere liquidi che è necessario reintegrare immediatamente per non incorrere in crampi e surriscaldamento corporeo con rischio di disidratazione e ipertermia (colpo di sole)! Per dimagrire bisogna correre spesso e in maniera costante: ad ogni uscita si perdono solo alcuni "grammi" di grasso, quindi per arrivare ad un reale dimagrimento è necessario perseverare assai nell'esercizio (il dimagrimento reale, prolungato e salutare si ottiene solo con mesi di attività non sudando ogni tanto).

Quale calzatura

Le scarpe sono lo strumento più importante del corridore e devono essere scelte non in base alla marca e/o al prezzo ma alle personali esigenze dettate dal peso, dai difetti di appoggio, dalla tecnica di corsa. In commercio ne esistono una miriade molte delle quali di alta qualità. Si tratta di trovare quelle che calzano bene il nostro piede e che ci proteggono da eventuali difetti di postura (ricordiamoci che in una maratona si compiono migliaia di passi e il nostro piede deve sorreggere diverse tonnellate di peso per un lungo periodo!!!). Anche in questo caso l'addetto, se è competente, può aiutarci. In alternativa, soprattutto se in presenza di difetti, possiamo farci consigliare da un buon podologo, che sappia consigliarvi sulla necessità o meno di un plantare correttivo da inserire nella calzatura.



ASD Atletica Marciatori del Mugello,
Comitato per la Maratona del Mugello

via Brocchi 7
50032 Borgo San Lorenzo (Fi)

www.maratonamugello.it
maratonamugello@gmail.com
tel. +39 333 7145655 | fax +39 055 8459622

p.iva 04223950488

L'alimentazione

Un aspetto di grandissima rilevanza, nell'attività fisica in generale ma nella maratona in particolare, lo assume l'alimentazione proprio perché noi siamo quello che mangiamo e il cibo ci deve fornire quelle energie di cui tanto abbiamo bisogno durante la prestazione e gli allenamenti che la precedono. Anche in questo caso il buon senso deve prevalere. Non essendo un dietologo mai mi permetterei di consigliare diete particolari perciò mi limiterò ad indicare quelle abitudini che, credo siano condivisibili da chiunque, con l'eccezione di chi soffre di particolari patologie ai quali suggerisco di rivolgersi a medici competenti. Per nostra fortuna, di noi italiani intendo, viviamo forse nel paese nel quale la tradizione culinaria offre la più vasta possibilità di scelta e di varietà di pietanze. A mio avviso la miglior dieta è quella che sfrutta tutte le combinazioni dei piatti offerti dalla nostra cucina. Penso che non esista l'alimento che fa male o bene a prescindere, ma un'errata igiene alimentare sostenuta, ad esempio, da un'eccessiva quantità di cibo assunto spesso associata ad una bassa qualità dello stesso. Ancora una volta il buon senso deve assolutamente prevalere e non avventuriamoci nell'assumere cibi e miscugli suggeriti dall'amico di turno che ha provato con successo, secondo lui, un tipo di pietanza. Un giusto mix di carboidrati, lipidi e proteine associato ad acqua naturale è sicuramente il miglior modo per alimentare uno sportivo, ma anche un comune sedentario! Il normale pasto all'italiana credo sia il miglior esempio di alimentazione per gli sportivi, dove per pasto all'italiana intendo, (come esempio ma ce ne sono centinaia!) pasta condita con pomodoro e olio d'oliva, fettina ai ferri e verdure crude di stagione con frutta, oppure fagioli e riso con verdure cotte e patate con finale di crostata alle more di rovo. E' chiaro che non è necessario privarsi del tutto dei sapori della nostra cucina, magari non mangiamo le lasagne al sugo tre ore prima di una gara o di un allenamento importante. Personalmente ho raggiunto i miei migliori risultati cercando di nutrirmi di quello di cui avevo bisogno senza effettuare elaborazioni e miscugli che allungano i tempi di digestione, senza privarmi ogni tanto, del piacere di piatti più elaborati. Inoltre anche in questo caso è importante distinguere l'amatore dall'agonista che, ovviamente, dovrà sottostare a regole sicuramente più rigide (non mangiare bomboloni alla crema prima di una gara!!).

Integratori

Un altro aspetto che mi sento di dover affrontare è quello legato agli integratori e ai succedanei del cibo, aminoacidi, proteine, vitamine, arrivando in qualche caso alle sostanze illecite (doping). Purtroppo ogni giorno sentiamo dell'atleta risultato positivo alla tale sostanza oppure dell'integratore che fa miracoli. Per il sottoscritto lo sport con la S maiuscola, intendo anche quello praticato dagli agonisti e dei professionisti, deve essere PULITO, scevro da ogni forma di alterazione quale essa sia. Per le sostanze dopanti è lampante e immediato anche agli occhi del profano, ma per gli integratori e i succedanei del cibo non è altrettanto vero. Ho sempre rifiutato questo tipo di pratiche ancorché lecite. Penso che ognuno di noi dovrebbe trovare un suo equilibrio ed una sua dimensione portandolo a scegliersi obiettivi umani raggiungibili con le proprie forze. Questo sono certo essere possibile tranquillamente con



ASD Atletica Marciatori del Mugello,
Comitato per la Maratona del Mugello

via Brocchi 7
50032 Borgo San Lorenzo (Fi)

www.maratonamugello.it
maratonamugello@gmail.com
tel. +39 333 7145655 | fax +39 055 8459622

p.iva 04223950488

quello che ci offre madre natura. Il ricorso a tali sostanze, anche quelle liberamente acquistabili, per me dovrebbe essere corroborato da una richiesta medica "reale", quindi solamente nei casi di deficit di qualche sostanza o patologie. Per fare un esempio: se fate un allenamento d'estate sotto il sole, sudando moltissimo, sia durante la prova che soprattutto al ritorno a casa potete reintegrare i liquidi e i Sali persi bevendo spremute di frutta, acqua naturale o mangiandosi una banana o dell'ananas, che tra l'altro possiede delle proprietà analgesiche naturali!

Giacomo Tagliaferri