

RITMI GARA IN ALLENAMENTO

Quest'articolo nasce dall'ultima esperienze vissuta alla Maratona di New York . Vediamo di fare chiarezza su un aspetto fondamentale dell'allenamento e successivamente del raggiungimento del proprio obiettivo cronometrico. E' risaputo che la corsa si basa molto su ritmi di gara specifici per ogni distanza , sulla media ritmo al km da mantenere in allenamento e sull'impostazione della preparazione specifica per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato. Il discorso è ancora più complesso se si inizia a parlare di Maratona o gare di lunga distanza dove entrano in gioco diversi meccanismi non solo fisici, ma anche mentali. Vediamo di andare per gradi e facciamo una distinzione tra gare di 10km , Mezza Maratona e Maratona.

RITMO GARA E ALLENAMENTO

- **Gara 10km:** il ritmo medio mantenuto per 10km equivale alla soglia anaerobica di ogni podisti, la quale a sua volta corrisponde dal punto di vista fisiologico a una concentrazione di acido lattico approssimativamente di 4mmoli/litro di sangue. Per fare in modo di migliorare tale soglia anaerobica, come abbiamo visto diverse volte, si necessita di allenarsi a ritmi gara che oscillano da un 95% a un 120% circa della soglia anaerobica. Ma per fare in modo di correre in gara per 8-12km a ritmo soglia si necessita anche di allenarsi non sono a una determinata intensità, ma anche e soprattutto per una buona quantità di chilometri da percorrere, che per la 10km può variare da 8-12km. Se non arriviamo a questo chilometraggio in allenamento difficilmente si possa pensare di riuscire a mantenere un ritmo gara adeguato per tutti i chilometri previsti. Di seguito una tabella esplicativa degli allenamenti da svolgere con le diverse caratteristiche tecniche.

ALLENAMENTI ADEGUATI E CHILOMETRAGGIO PER LA 10KM				
Tipologia	Ripetute Lunghe	Ripetute Medie	Ripetute Brevi	Corto Veloce
Modalità	Da 2 a 7km	Da 800-1000mt	Da 200 a 700mt	Da 8 -12km
Intensità	Al 95% del ritmo soglia	A ritmo soglia o più veloce del 5%	Dal 105% al 120% del ritmo soglia	A ritmo soglia o più lento del 5%
Quantità totale in allenamento	Da 10-12km	Da 8-10km	Da 5-6km	Da 8 -12km

- **Gara Mezza Maratona (21km097mt):** per quanto concerne la Mezza Maratona non si parla più di soglia anaerobica vera e propria, in quanto l'intensità oscilla intorno a una concentrazione di acido lattico pari a 3mmoli/litro di sangue, e a un ritmo che oscilla di 15-30" più lento del ritmo soglia anaerobica. Come ho menzionato nella premessa man mano che la distanza di gara aumenta i meccanismi che subentrano sono molteplici, e in allenamento si necessita di fare maggior attenzione sia all'intensità che alla quantità di lavoro da svolgere. Gli allenamenti specifici per migliorare sulla Mezza Maratona sono sicuramente tutti quelli allenamenti svolti a intensità media rispetto al ritmo soglia e di ripetute lunghe a un ritmo non eccessivamente elevato. L'obiettivo non è quello di correre veloce per una distanza breve, ma correre a ritmo medio per 21km senza accumulare acido lattico che pregiudicherebbe la prestazione. Di seguito una tabella esplicativa degli allenamenti da svolgere per migliorare nella Mezza Maratona

ALLENAMENTI ADEGUATI E CHILOMETRAGGIO PER LA MEZZA				
Tipologia	Ripetute Lunghe	Ripetute Medie	Medio progressivo	Lungo
Modalità	Da 4 a 7km	Da 800-1000mt	Da 16-19km	Da 20 – 25km
Intensità	A ritmo mezza o più veloce di 5-10"	A ritmo soglia o più veloce del 5"	A ritmo mezza maratona o terminando più veloce	A ritmo di 10-20" più lenti del ritmo mezza
Quantità totale in allenamento	Da 14-15km	Da 10 - 12km	Da 16 - 19km	Da 20 - 25km

- **Gara Maratona (42km195mt):** per quanto concerne la Maratona la situazione inizia a essere più complessa , le varianti sono molteplici e la condizione di ogni soggetto cambia in base all'esperienza sulla distanza e al tempo che ha per allenarsi. Fisiologicamente si inizia a parlare di soglia aerobica che equivale a una concentrazione di acido lattico pari a 2mmoli/litro di sangue, e praticamente si parla di un ritmo medio che oscilla da 40-60" , se non più lento per i meno allenati, rispetto al ritmo soglia anaerobica. Dalle mie esperienze in questi ultimi anni posso affermare che sicuramente ogni soggetto ha delle caratteristiche fisiologiche e biochimiche che non ci permette di generalizzare le indicazioni sugli allenamenti al 100%, ma sicuramente ci sono delle linee guida importanti per tutti. La Maratona la si corre al ritmo prestabilito solo se ci sono alcune caratteristiche tecniche specifiche:

1. Aver corso un buon chilometraggio a ritmo maratona per abituarsi a quel ritmo
2. Aver corso alcuni lunghi per migliorare il consumo di grassi
3. Aver corso un buon chilometraggio nelle settimane di allenamento in base al proprio obiettivo

Se nella vostra preparazione manca uno di questi fattori difficilmente si avrà la possibilità di raggiungere l'obiettivo prefissato, soprattutto per il primo e secondo punto. Se volessimo identificare una percentuale di importanza di questi tre fattori per una buona riuscita della Maratona , metterei al primo posto sicuramente **"un buon chilometraggio a ritmo maratona"** . Potrei aver corso in allenamento anche 42km a un ritmo di 10-15" più lento del ritmo maratona, ma se non ho corso almeno dai 30-35km a ritmo maratona difficilmente si riuscirà a correre per 42km195mt a ritmo maratona. Posso anche aver supportato pochi lunghissimi a ritmo lento, ma se ho corso diversi allenamenti a ritmo gara posso avere una buona percentuale di riuscita della gara. E' ovvio che ogni podista deve focalizzarsi su quelli che sono i propri punti deboli per poterli migliorare.

Vediamo di seguito alcune indicazioni sugli allenamenti specifici per la Maratona.

ALLENAMENTI ADEGUATI E CHILOMETRAGGIO PER LA MARATONA				
Tipologia	Ripetute Lunghe	Ripetute Medie	Medio a ritmo mezza	Lungo a ritmo gara
Modalità	Da 4 a 7km	Da 800-1000mt	Da 20 – 25km	Da 35 – 38km di cui 2/3 del chilometraggio a ritmo maratona
Intensità	A ritmo mezza o più lento di 5-10"	A ritmo soglia o più veloce del 5"	A ritmo mezza maratona o terminando più veloce	A ritmo maratona o più lento di 5"-10"
Quantità	Da 15 - 20km	Da 12 - 15km	Da 20 – 25 km	Da 30 - 38km

Come avete potuto constatare non è solo importante allenarsi per diversi mesi durante l'anno per raggiungere un determinato obiettivo cronometrico, ma si necessita che ci siano allenamenti a ritmo gara specifico per l'obiettivo che vogliamo raggiungere al termine della preparazione. In linea generale sicuramente la qualità è forse l'elemento più importante della preparazione per il podista per due motivi essenziali :

1. **Tecnico:** in quanto se si corre più veloce impostando molti allenamenti di qualità si migliora più velocemente e si hanno buone possibilità di raggiungere l'obiettivo prefissato
2. **Fisico:** correre meno sicuramente previene le problematiche fisiche , si evitano sovraccarichi inutili per il nostro organismo, aspetto purtroppo ponderante nella pratica della corsa su strada per molti amatori.

Premesso tutto ciò sui ritmi gara in allenamento sicuramente si può stilare una tabella sulla comparazione dei primati e rispettivi ritmi gara in allenamento per poter migliorare il proprio personale nelle diverse distanze. Visto e considerato che le indicazioni sono sempre generalizzate e teoriche (seppur valide) è preferibile verificare sempre sulla propria condizione se tutto sommato i ritmi e le comparazioni sono giusto o meno.

Buona corsa a tutti!

COMPARAZIONE RISULTATI GARA E RITMI GARA

10 km	RITMO specifico	21 km	RITMO specifico	Maratona	RITMO specifico
34'39	3'28	1h18'00	3'41	2h44'22	3'54
35'50	3'35	1h20'39	3'49	2h49'57	4'02
37'05	3'43	1h23'30	3'58	2h55'56	4'10
38'10	3'49	1h25'55	4'04	3h01'02	4'16
39'18	3'56	1h28'29	4'12	3h06'27	4'25
40'31	4'03	1h31'12	4'19	3h12'11	4'33
41'28	4'09	1h33'22	4'26	3h16'43	4'39
42'28	4'14	1h35'37	4'32	3h21'29	4'47
43'32	4'21	1h37'59	4'39	3h26'28	4'53
44'38	4'28	1h40'29	4'46	3h31'43	5'01
45'48	4'34	1h43'06	4'53	3h37'15	5'09
47'01	4'42	1h45'52	5'02	3h43'04	5'18
48'19	4'50	1h48'47	5'09	3h49'12	5'26
49'41	4'58	1h51'51	5'18	3h55'42	5'35
51'10	5'07	1h55'07	5'27	4h02'33	5'45
52'40	5'16	1h58'34	5'37	4h09'50	5'56
54'20	5'26	2h02'14	5'48	4h17'34	6'07
56'00	5'36	2h06'08	5'58	4h25'47	6'18
57'53	5'47	2h10'18	6'11	4h34'33	6'31
59'51	5'59	2h14'44	6'23	4h43'54	6'43
1h01'58	6'12	2h19'29	6'37	4h53'55	6'58