

## COME E QUANTO SI DEVE ALLENARE UN GIOVANE MARCIATORE

Prima di proporre qualità allenanti specifiche di un giovane marciatore è bene premettere che la marcia è una specialità prettamente aerobica per due motivi principali:

1. è programmata su lunghe distanze;
2. deve rispettare delle regole: deve quindi esprimersi con una tecnica che, nelle varie fasi della progressione del passo, armonizzi l'intervento muscolare. Un maggiore accumulo di acido lattico, in uno dei muscoli specifici, rende precaria la capacità di controllare l'azione con conseguente difficoltà a rispettare le regole ([Video 1](#)).

Da tenere presente anche che:

- per migliorare la resistenza alla velocità di soglia anaerobica occorre sviluppare quanto più allenamento possibile vicino a tale velocità (recupero e tendini permettendo);
- il miglior momento per assimilare la giusta tecnica è quando si marcia vicino alla velocità di gara;
- la quantità e la qualità dell'allenamento sono condizionate da molte varianti (categorie, capacità di recupero, tempo da dedicare, periodizzazione ecc.).

Queste premesse sono indispensabili per capire come svolgere le qualità allenanti proposte da inserire nell'allenamento del giovane marciatore.

Di seguito tali qualità con titoli presi dalla letteratura sportiva.

### FONDO LUNGO LENTO

Lento perché lungo, ma meglio che nel finale non sia troppo lento:

- permette di scoprire e migliorare le capacità di resistenza;
- mette in crisi, nel primo tratto, le fibre muscolari rosse, nel tratto finale allena fibre muscolari diverse che altrimenti non verrebbero mai stimulate;
- insegna a rifornirsi e quali eventuali reintegratori gradire durante lo sforzo;
- ha valenza psicologica positiva per affrontare gare più corte;
- evidenzia le deficienze muscolari, causate dal protrarsi dello sforzo, che deteriorano la tecnica.

La quantità di chilometri per seduta consigliati a un Allievo/a va da 8 a 12 km (6/8 km per Cadetti/e), così periodizzati:

- nel periodo invernale partire con 8 km (6 per Cadetti/e) nella prima seduta e aumentare di un chilometro ad ogni micro ciclo fino a raggiungere i 12 km (10 per Cadetti/e).
- successivamente ridiscendere e fermarsi a 10 km (8 per Cadetti/e) cercando di incrementare l'intensità.

Il micro ciclo, nel quale inserire il fondo lungo, a fine inverno potrebbe coincidere con la settimana, mentre nel periodo agonistico ogni 10/15 giorni, gare permettendo.

Il modo di condurre la seduta è così consigliato:

- dopo qualche esercizio di mobilità e allungamento si parte lenti;
- dopo qualche chilometro si incrementa l'andatura senza impegno mentale, lasciando che la causa siano i muscoli che si stanno scaldando;
- ne consegue poi che l'andatura si standardizzerà fino ad oltre metà della seduta;

- negli ultimi chilometri saranno l'impegno mentale e le capacità di resistere che permetteranno di mantenere o, meglio, incrementare l'andatura.

#### FONDO MEDIO

Da inserire frequentemente nel micro ciclo (almeno due volte).

Molto specifico in quanto si sviluppa vicino alla velocità e oltre la distanza di gara; quindi per un Allievo/a 6/8 km (5/6 km per Cadetti/e), così periodizzati:

- nel periodo invernale partire con 6 km ad andature al 90% della velocità teorica di gara del periodo, aumentare di un km la distanza ogni tre sedute fino ad arrivare a 8 km senza chiedere di aumentare le andature (se poi vengono spontaneamente meglio);
- successivamente ridiscendere a 6 km (5 per Cadetti/e) aumentando l'intensità;
- vicino o durante il periodo agonistico, pur rimanendo sulle distanze dette, occorre aumentare ulteriormente l'intensità. Sarà bene a quel punto svilupparlo frazionato: in un primo tempo in due parti di 3 km (su strada 2x15 minuti), poi in tre da 2 km o 3x10 minuti, con recuperi brevi, circa 1.30/2.00 minuti, giusto il tempo per bere;
- altri moduli potrebbero essere 4 km su strada seguiti da 2 su pista o a ritmo variato come 1500 m veloci seguiti da 500 m medi;
- le frazioni possono essere progressive con l'ultima a velocità di gara;
- è preceduto da un breve riscaldamento.

#### FONDO VELOCE

Si associa bene ad una seduta di forza specifica di 20/30 minuti (a carico naturale, con cavigliere, con salite) che vale da ulteriore riscaldamento:

- si può considerare una garetta di 4 km per un Allievo/a, (3 km per un Cadetto/a) con affaticamento muscolare;
- da inserire nel periodo preagonistico quando l'allenamento di forza è specifico e programmato come mantenimento (in particolare le salite);
- per stimolare l'intensità con il passare dei cicli si può frazionare;
- sostituisce la mancanza di gare.

#### RIPETUTE LUNGHE A VELOCITA' DI GARA

Dopo un consistente riscaldamento, di vari chilometri in progressione, si possono sviluppare in vari modi:

- con distanze sempre uguali, es. 4x1000, andatura velocità di gara con recupero di 3 minuti;
- variando le distanze con scalette a salire e scendere per abituare alle progressioni di quantità e di qualità molto allenanti perché cambiano il carico (es. 400 + 800 + 1200 ad andature sempre uguali, seguite da 800 + 3x400 in progressione, con gli ultimi 100 m dell'ultimo 400, al massimo per forgiare la capacità di sofferenza e, per quanto possibile, il controllo della tecnica in acidosi), il tutto con recuperi massimi di 2 minuti. Sufficienti se si lavora vicino alla velocità di gara;
- con recupero di 200 m marciando lenti, mantenendo la struttura tecnica, svolgere gruppi di 4x800 o 3x1200.

#### RIPETUTE CORTE OLTRE LA VELOCITA' DI GARA

Oltre la velocità di gara, ma non di molto, per marciare con minimo accumulo di acido controllando la tecnica. Dopo un riscaldamento si possono sviluppare:

- con distanze sempre uguali es. 8/10 x 400 con recuperi corti 1/2 minuti;
- evitando accumuli di lattato: le ripetute vanno svolte sui 400 m, al massimo 5 secondi più veloci della velocità di gara, comunque se ben digerite si può "sparare" tutto nell'ultima

- ripetuta per allenare la caparbità nel tratto finale di gara e, ancora una volta, per controllare, per quanto possibile, la tecnica con forte acidosi.
- con serie di 4x300 o 3x400, da ripetere 3/4 volte, con recupero di 100 m, marciando lento in 50 secondi circa mantenendo la struttura tecnica (con gamba tesa, movimento delle anche e passi corti) e pronti a ripartire veloci 10 m prima della linea richiamando la tecnica. Recupero tra le serie da fermi per 3/4 minuti ([Video 2](#));
- stimolando le frequenze su distanze corte (60/100 m), con meccanismo alattacido, da inserire nel riscaldamento o al termine del lungo; importante inserirle anche in palestra nel periodo invernale.

#### FONDO LENTO RIGENERATIVO

Si sviluppa in leggera progressione per 30/40 minuti. Non è molto allenante ma ha una certa importanza per vari motivi:

- serve ad accumulare quantità nei cicli;
- rigenera muscolarmente tra due allenamenti intensi;
- serve per eliminare quel “sentire la stanchezza” accumulata durante i viaggi;
- serve nei giorni che precedono la gara per scaricare lavori pesanti fatti in precedenza;
- serve dopo le gare per rigenerarsi.

#### FORZA GENERALE E SPECIFICA

Nel periodo invernale in palestra:

- con esercizi di preatletismo generale a carico naturale;
- con esercizi che potenziano muscoli specifici del marciatore;
- con circuiti di 6/8 stazioni intervallate da 50 m di marcia.

A fine inverno con le salite al 4/6 %:

- con marcia continua, a passi proporzionati alle pendenze, per 5/6 km;
- con variazioni di 1 minuto impegnato, con passi ampi, seguito da 1 minuto di recupero, marciando con passi frequenti, su salite continue di 5/6 km, con uno sforzo paragonabile a quello del fondo medio;
- con ripetute corte (massimo 1 minuto) con passi ampi, come quando si marcia in piano, e anche qui con sforzo al medio (recupero tornando).

#### PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tralasciando programmazioni sofisticate, indicate per le categorie assolute, e volendo semplificare: la periodizzazione si divide in tre macrocicli nella prima parte della stagione agonistica e tre nella seconda parte.

- Nel primo macrociclo da Novembre a Gennaio molto lavoro muscolare in palestra, corsa, sci di fondo, nuoto ecc., senza dimenticare totalmente qualche allenamento di marcia.
- All'inizio del secondo macrociclo, a Febbraio, inizia il *transfert* tralasciando qualche seduta di palestra a favore di qualche allenamento in più di marcia. Ad Aprile finito il *transfert*, le sedute saranno prevalentemente di fondo lungo e medio di marcia.
- Nel periodo agonistico prevale la qualità riducendo la quantità specialmente quando si accumulano le gare.

#### TEMPO E MODO PER CONDURRE UNA SEDUTA D'ALLENAMENTO

Una seduta di allenamento, pur prevedendo lavori specifici di durata limitata, deve esaurirsi in almeno 75/90 minuti da dedicare alternativamente anche alle attività di contorno, indispensabili ad un qualsiasi atleta:

- con un breve riscaldamento correndo o marciando in progressione;
- con esercizi di preatletismo generale;

- con mobilità articolare, dedicando la massima attenzione per le tre articolazioni: scapolo-omerale, coxo-femorale e tibio-tarsica ([Video 3](#));
- esercizi di coordinazione ([Video 4](#));
- esercizi di rapidità di pochi secondi;
- esercizi di allungamento in particolare per scaricare la schiena al termine di un allenamento impegnativo;
- defaticamento marciando o correndo lentamente.

## CONCLUSIONE

I risultati immediati sono condizionati dalla quantità e dall'intensità dei chilometri svolti.

La tecnica, la correttezza, di cui la marcia deve tener conto, e la salute fisica sono condizionate al tempo che si dedica alle attività di contorno.

Per un giovane è meglio un chilometro in meno, ma qualche minuto in più da dedicare alle attività di contorno!

*Armando Zambaldo*