

## L'età che conta per correre

di Fulvio Massini



Il problema dell'età per correre la maratona è sempre più attuale, perché se da un lato assistiamo ad un sempre maggior numero di persone sui 40-50 anni ed oltre che vogliono correre la maratona, dall'altro si vede che non ci sono giovani.

Soprattutto il numero di forti maratone, almeno fra gli atleti di razza bianca, è decisamente scarso. Basta sfogliare la classifica di una qualsiasi maratona per vedere che ai primi posti ci sono atleti africani in particolare kenioti ed etiopi. Vediamo di analizzare i particolari del problema.

**I giovani.** Pochi giorni fa ho ricevuto una telefonata da parte di un Andrea Romei maratoneta dell'alto Valdarno che, stranamente, non mi chiedeva informazioni o delucidazioni sul suo programma di allenamento, ma mi domandava se suo figlio di 15 anni avrebbe potuto partecipare ad una mezza maratona. Sono chiaramente rimasto ben impressionato dalla sua richiesta testimonianza che sta rinascendo la voglia di correre anche nei giovani. Certo il figlio di Andrea non può pensare di correre per 21 km senza aver fatto un periodo di adeguato training organico e muscolare in modo da renderlo adatto a correre una distanza così lunga per la sua età. Il consiglio che ho dato ad Andrea è stato quello di far iniziare a fare atletica a suo figlio rivolgendosi alla società più vicina alla sua abitazione. A quell'età devono infatti essere sviluppati anche tutti gli aspetti neuromuscolari, coordinativi oltre a quelli organici. La letteratura riporta casi di bambini che hanno corso la maratona, ma che non sono mai diventati dei grandi maratone: Andrea Thiessendi 8 anni 4:29'31" ; Mary- Etta Boitano 11 anni 3:01'00"; Lilly Ledbetter 12 anni 3:03'00". Correre la maratona a questa tenera età non è sicuramente stato un aiuto allo loro crescita psico- fisica tutt'altro può solo aver creato loro dei danni. Negli ultimi anni però stiamo assistendo al fenomeno inverso: i giovani non corrono, e soprattutto corrono poco quelli che praticano atletica. Siamo ancora schiavi dell'idea che uno diventa un forte maratoneta solo dopo i 25 anni mentre prima deve "velocizzarsi" : Questo comportamento genera dei maratone " vecchi" che arrivano a correre la maratona ormai " usurati " da allenamenti troppo qualitativi. Una volta individuate in un soggetto le caratteristiche aerobiche per poter correre la maratona è giusto svilupparle e fare in modo che un atleta possa correre la maratona a 21-22 anni. Questo non significa, sia chiaro che l'atleta non debba comunque " velocizzarsi". Oggi non mancano certo gli strumenti né da campo né di laboratorio, né tantomeno le conoscenze scientifiche per capire se un soggetto ha le caratteristiche per poter correre ed essere un maratoneta. La difficoltà sta nel creare i presupposti di resistenza alla fatica sul piano fisico e mentale affinché, una volta individuate le attitudini del soggetto a poter correre la maratona. Il dover incrementare, anche se in modo graduale, di anno in anno, il numero dei chilometri da percorrere, ma anche il dover sostenere allenamenti di elevata intensità o di media intensità richiede sia allenamento organico e muscolare senza però trascurare il fondamentale aspetto dell'allenamento mentale che crea un certo impegno che i giovani di oggi pare abbiano poca voglia di sostenere. Un maratoneta si costruisce negli anni, attraverso un adeguato aumento del numero dei km alla settimana, ma anche variando il tipo di allenamento in modo da creare sempre nuovi stimoli affinché l'organismo diventi abile a correre nel minor tempo possibile i 42.195km Grande importanza dovrà essere data come affermano Antonio La Torre e Antonio Dotti, due grandi tecnici italiani, anche all'allenamento muscolare che dovrà essere calibrato sulla gara per la quale l'atleta si sta allenando, oltre che sulle sue caratteristiche. Un grande maratoneta sarà colui che si porterà dietro un patrimonio genetico adeguato che non dovrà essere sprecato mettendolo in risalto troppo tardi. L'ambiente familiare e sociale, il gruppo, il rapporto con il tecnico saranno altri fattori fondamentali per creare il futuro maratoneta. Il figlio di Andrea è partito " con il piede giusto", chissà forse fra qualche anno lo vedremo sul podio di qualche maratona,

almeno così speriamo tutti.



**I maturi** . Preferisco definire con questo termine i podisti che ormai iniziano la fase haimè discendente della propria vita. Tutti gli studi concordano nell'affermare che se ti manterrai allenato rispetterai delle regole sul piano alimentare e non ti lascerai sopraffare dallo stress, rallenterai i tuoi processi di invecchiamento. Non credere quindi di non riuscire più a migliorarti perché non è vero. Non pensare però di poter riuscire a correre come o più forte di quando avevi 20 anni perché saresti un illuso e ti faresti solo del male al fisico ed alla mente. Rimani quindi con i piedi per terra e vedrai che ti divertirai ancora moltissimo a correre . Voglio darti alcune dritte proprio perché possa vivere nel migliore dei modi la tua passione che è anche la ma: la corsa

Il recupero. Ti sarai accorto con il passare degli anni che i tempi di recupero tendono a dilatarsi. Accade infatti che le fibre muscolari si assottigliano, diminuiscono le riserve di glicogeno e l'afflusso di sangue ai muscoli Quindi gli allenamenti di prove ripetute, di fartlek, a rimo medio, i lunghissimi richiedono più tempo per essere recuperati. Se per esempio a 30 anni potevi permetterti di fare in una settimana : prove ripetute brevi, dopo due giorni prove ripetute lunghe e dopo due o tre giorni un medio o lunghissimo , oggi te lo scordi. Se lo fai ti trovi inevitabilmente infortunato. Ora potrai permetterti di fare ripetute lunghe o brevi più lunghissimo o medio o dovrai dedicare gli altri giorni al riposo attivo ( da fare con bici o nuoto ) o passivo. Stesso discorso vale per le gare. Lo sto dicendo, scrivendo ormai da decenni che correre le maratone troppo ravvicinate può creare i presupposti affinché si verifichi l'infortunio. Nella gara, anche la classica tapasciata domenicale c'è maggior stress, ovvero maggior produzione di adrenalina e noradrenalina, quindi tenderai a dare il meglio di te, ma senza avere la tua " carrozzeria " adatta a sopportare il tuo impeto agonistico. Inoltre uno stress come un'arrabbiatura, una preoccupazione , una notte insonne ora che non sei più giovassimo hai più difficoltà a recuperarlo. Quindi se ti senti stressato ed avevi programmato di fare le ripetute o comunque un allenamento impegnativo: lascia perdere, vai a correre, se possibile in compagnia, senza pensare al cronometro, al cardiofrequenzimetro, ma pensa solo a quello che ti fa piacere. Ogni tanto dai un occhio all'orologio, giusto per non arrivare in ritardo a casa o al lavoro se ti alleni nelle pausa pranzo. Il recupero in caso di infortunio diventa più lungo quindi non forzare i tempi, lasciati consigliare dai medico o dal fisioterapista. La ricaduta è in agguato, cerca di evitarla. Il cuore. Ogni anno le pulsazioni massime diminuiscono di un battito al minuto e ciò avviene indipendentemente dall'allenamento. Quindi certi livelli di prestazione di alta intensità sia in allenamento che in gara non è più possibile ottenerli. Quindi è giusto mantenere il cuore efficiente attraverso allenamenti di prove ripetute ma senza andare mai a cercare le pulsazioni massime con allenamenti intensi..

Le microfratture. Con gli anni le ossa diventano meno dense, l'attività fisica riduce questo fenomeno, ma non lo risolve del tutto. Cerca sempre di correre con scarpe adatte alle tue caratteristiche e che non siano troppo usurate soprattutto se corri sempre su asfalto.

La forza. Esercitare la forza dei muscoli delle gambe e di tutto il tuo corpo ridurrà il fenomeno della "sarcopenia" cioè la riduzione delle fibre muscolari.

Non ingrassare. Con il passare degli anni la massa muscolare tende a diminuire, ed il grasso tende ad aumentare con le note conseguenze per tutto l'organismo. Quindi devi avere un regime alimentare equilibrato, ma soprattutto devi allenarti con regolarità.



Se pensavi, raggiunta una certa età, di poter “vivere di rendita” utilizzando tutti i km fatti in precedenza ti sbagli. Per star bene e già che ci siamo vivere più a lungo possibile devi allenarti con regolarità inserendo anche esercizi di forza nel tuo programma di allenamento.