

LA MARATONA : CHI SBAGLIA PAGA



Le Maratone, Femminile e Maschile, delle Olimpiadi di Londra sono state l'esempio, da parte dei Maratoneti Keniani di come non si deve gestire la gara, e dall'altra parte, come invece si necessita di essere prudenti e risparmiare energie per il finale se si vuol vincere la Maratona. Vedi il successo della Maratoneta Etiope Gelana che vince la Maratona femminile in 2h23'07, dopo che la Keniana Kiplagat cerca nelle fasi centrali della gara di imporre il proprio ritmo alle avversarie cedendo negli ultimi 5km arrivando persino al 20° posto dopo un crollo fisico. Idem per la Maratona maschile dove Stephene Kiprotic Ugandese vince in 2h08' con una gestione di gara prudente e intelligente, aiutato dall'azione spropositata e troppo in anticipo del Keniano Wilson Kiprotic che conduce un ritmo sotto i 3'00 al km già dopo 15km di gara e passando alla Mezza in 1h03'15, concludendo poi in 2h09'30 perdendo ben 3'00 nella seconda parte di gara.

Questo è l'esempio che a volte nella Maratona non vince il più accreditato, solo chi è più forte, chi ha una condizione migliore, ma anche e soprattutto colui che ha gestito al meglio le proprie riserve energetiche (glicogeno muscolare ed epatico) per tutte le fasi della Maratona. Purtroppo la Maratona non perdona, bastano 5km gestiti a un ritmo più elevato che il consumo energetico si sposta dal metabolismo dei grassi a quello degli zuccheri, con conseguente calo finale e per un top runner significa perdita di una medaglia e della vittoria, per noi amatori purtroppo a volte significa anche non arrivare al traguardo.



Dall'esempio qui riportato vediamo come poter gestire al meglio la gara evitando il più possibile questi errori che si possono pagare cari non permettendoci di arrivare al traguardo. Prima di tutto si necessita di capire come funziona il metabolismo energetico, sappiamo che il nostro corpo, le nostre cellule muscolari scelgono il carburante da utilizzare durante la corsa in base al :

- Ritmo di corsa (e quindi alla gara da disputare)
- Al substrato energetico disponibile mediante alimentazione (carboidrati, grassi, proteine)
- In base alla preparazione atletica svolta (miglioramento della potenza lipidica "consumo grassi")

Se analizziamo ogni punto qui menzionato che potrebbe condizionare la Maratona, o che nel caso della Maratona Olimpica, ha fatto svanire il sogno della medaglia Olimpica ai maratoneti Keniani, sicuramente il primo punto, il "ritmo di corsa" è quello che condiziona maggiormente la Maratona e diventa fondamentale. Un Top Runner sicuramente fa molta attenzione all'alimentazione pre gara, e alla preparazione atletica, quindi il fattore che più potrebbe condizionare la gara è il ritmo di corsa, e una valutazione non ottimale nel momento in cui si è in trans agonistica, anche i campioni possono sbagliare la scelta della tattica di gara.

Per il maratoneta amatore, ancor di più diventa fondamentale impostare un ritmo maratona ideale prossimo alle proprie potenzialità, in quanto a volte la preparazione non è ottimale, manca un ottimo sviluppo della potenza lipidica, e anche per l'alimentazione si possono commettere errori nel carico dei carboidrati dei giorni precedenti alla gara. E' da tener presente che più la gara è lunga, più il ritmo si assesta in una condizione aerobica (soglia aerobica) e più il metabolismo energetico intaccherà con maggior percentuale i grassi come substrato energetico, con il supporto degli zuccheri presenti nell'organismo (glicogeno muscolare e fegato). Da ciò si capisce cosa accade a un maratoneta che al 15°km abbia preso la decisione di aumentare il ritmo oltre quello gestibile dal proprio organismo in condizione aerobica, quindi oltre il proprio ritmo maratona che gli permetta un maggior intervento dei grassi. A un momento della gara il suo organismo avrà consumato una buona parte degli zuccheri presenti a livello muscolare e epatico come riserva (glicogeno muscolare e epatico) con una conseguenza doppia:

1. Consumato molta riserva degli zuccheri presenti nell'organismo
2. Nessuna possibilità di sfruttare i grassi come riserva

Purtroppo i grassi possono essere utilizzati e metabolizzati solo con la presenza degli zuccheri, quindi quest'azione spropositata dell'aumento del ritmo porta al risultato finale di rallentare il ritmo e se questo incremento è stato troppo brusco e attuato troppo presto, si rischia di terminare la gara camminando forse, altrimenti peggio bloccarsi completamente e abbandonare.

Allora come gestire la gara ? Quali errori evitare ? Come migliorare in allenamento?

Come menzionato nella premessa non ci sono scappatoie in Maratona, ogni errore si paga a caro prezzo, quindi si necessita di impostare un ritmo molto regolare e prossimo al proprio ritmo soglia aerobica (ritmo maratona) provato in allenamento. In linea grossolana possiamo affermare di rispettare lo Split Negative, ove la seconda parte deve essere più veloce della prima parte. Questa gestione può essere di due tipi :

1. Gestione di un ritmo 5-10" più lento nei primi 21km e aumento di ritmo nella seconda parte
2. Gestione di un ritmo di 3-5" ogni 10km e aumentare ogni frazione da 10km

Facciamo degli esempi, se voglio chiudere la Maratona in 3h30 (5'00 al km) posso gestire i primi 21km a un ritmo di 5'05 al km, per poi man mano aumentare il ritmo di soli 5-10" concludendo la seconda parte di gara più veloce! Oppure nel secondo caso possiamo impostare nei primi 10km ritmo di 5'10 al km, poi altri 10km a ritmo di 5'05 al km, dal 21°km al 30°km si imposta un ritmo di 5'00 al km e infine ultimi 12km a un ritmo sotto i 5'00 al km. In pratica diventa un progressivo di 4 frazioni, di cui 3 da 10km e una da 12km 195mt ! In questo caso fisiologicamente cosa accade? Che il nostro organismo risparmia zuccheri nella prima parte, intacca metabolismo dei grassi per fornire energia, e alla fine abbiamo ancora energie psicofisiche per incrementare il ritmo. Sembra qualcosa di difficile, ma non lo è, come tutte le attività pratiche, qui si necessita di allenamento, di provarlo e riprovarlo nelle sedute specifiche a ritmo Maratona.

Quindi da ciò si evince che gli errori da evitare :

- In gara sono in primis quello di partire a un ritmo veloce rispetto alle vostre possibilità e preparazione svolta, ed abbiamo visto come agire di conseguenza per ottenere un ottimo risultato finale con una gestione regolare e in progressione!

- Prima della Maratona non effettuare un buon carico dei carboidrati, fondamentale dal giovedì alla domenica prima della gara aumentare la quota calorica proveniente dai carboidrati per migliorare le scorte di glicogeno. Durante la preparazione provate tutto quello che vorreste mettere in atto poi prima della Maratona per testare alimenti ideali ed eventuale integrazione.
- Durante la preparazione atletica non inserire quelle sedute di allenamento a ritmo maratona che vi permettono di capire e testare il vostro ritmo gara e migliorare la potenza lipidica per un miglior intervento dei grassi come combustibile. Ottimi sono gli allenamenti progressivi a ritmo maratona, allenamenti di variazioni di ritmo sempre a ritmo prossimo a quello di gara, lunghi lenti di durata e a ritmo maratona.

Osservare in TV gli atleti Top ci permette di capire alcune dinamiche della Maratona, analizzare eventuali errori commessi, evitare di farli, e prendere quanto di buono un atleta vincente ha messo in atto durante la Maratona. Ricordatevi sempre, e ripetetevelo all'infinito durante la gara che la Maratona è lunga, la pazienza deve essere alla base di una buona gestione di gara, l'irruenza, l'istintività, devono essere messe da parte non fanno parte di un buon Maratoneta. Finire la Maratona in crescendo, sorpassare altri Maratoneti, godersi il pubblico festoso non ha prezzo, ma per godere del momento finale, c'è da gestire al meglio i momenti iniziali e di metà gara per non finire senza benzina. Spero che in questi mesi che mancano alle vostre Maratone autunnali, siano messi in atto tutte queste strategie indispensabili per gestire la gara al meglio delle vostre potenzialità!

Buona corsa a tutti e buona Maratona!

Articoli RunningZen correlati per approfondire >>>>

- [Maratona: migliora con il lungo specifico](#)
- [Ritmo Maratona](#)
- [Maratona e ri-carica energetica](#)
- [Maratona e potenza lipidica](#)