

10 PASSI PER CORRERE LA MARATONA

Sono consapevole del fatto che chiunque si avvicini alla Corsa per svariati motivi, dimagrire, condividere una passione con amici, fidanzata/o, raggiungere delle prestazioni, prima o poi si fa catturare dal fascino della Maratona. Per me è bastato un anno di rodaggio nelle gare brevi per poi tuffarmi completamente nel mondo affascinante delle Maratone. Com'è facile farsi catturare dalla passione per la Maratona, non è altrettanto facile prepararla, soprattutto se si ha fretta di correrla. Quindi adesso vedremo come potersi avvicinare alla Maratona senza farsi del male, e cosa peggiore senza che si abbia successivamente la paura di correrne un'altra. Da premettere che tutti possono correre una Maratona, si necessita solo di grande motivazioni, passione, volontà, ma è giusto eliminare dei dubbi e dei preconcetti nella nostra mente.

....10 passi per iniziare a >>>

1. Sono preparato per correre la Maratona?

Tutti prima di iniziare a pensare alla Maratona devono chiedersi se è il momento giusto per farlo. In linea di massima si può pensare a correre una Maratona solo se si ha almeno qualche anno di esperienza nelle gare di 10km, e qualche Mezza Maratona all'attivo. Se comunque facciamo parte della categoria "sedentari" è opportuno iniziare a correre con regolarità, trovare e mantenere un peso ideale, iniziare a familiarizzare con il mondo runners, e poi iscriversi in una società per condividere la corsa insieme a un gruppo, e poter partecipare alle prime gare brevi, 5km, 10km. Dopo uno o due anni di "rodaggio" si può pensare a una Maratona con l'intento di finirla bene.

2. Quanto tempo deve durare la preparazione?

Per quanto concerne il periodo ideale per preparare la Maratona si aggira da un massimo di 8mesi a 4mesi. Tutto dipende dalla vostra condizione iniziale, per chi si è avvicinato da poco alla corsa il consiglio è di programmare una Maratona almeno con 8mesi di preparazione per non saltare nessuna tappa. Nei primi 3 mesi inizia a partecipare alle gare sui 10km, poi nei 3 mesi successivi si iniziano ad inserire allenamenti lunghi e lenti, partecipando ad alcune Mezze Maratone, e negli ultimi 2mesi ci si focalizza sull'obiettivo specifico della Maratona. Per chi invece ha corso tante 10km, ed ormai la corsa fa parte della sua quotidianità, vanno bene 6mesi di preparazione. Mentre per chi ha già partecipato ad alcune Mezze Maratone, anche 4mesi per prepararla degnamente sono sufficienti. E' da premettere che il periodo di preparazione da dedicare alla Maratona dipende dall'obiettivo che si è prefisso di raggiungere, arrivare al traguardo, correre sotto le 3h.

3. Quante volte devo allenarmi e quanti km percorrere a settimana?

Anche qui il discorso è molto soggettivo, ma in linea di massima e per esperienze personali si può correre la Maratona anche allenandosi 3 volte a settimana e con un chilometraggio settimanale pari a 50/70km. Per chi è all'inizio è consigliabile far trascorrere sempre un giorno di riposo tra una seduta e l'altra, anche correre lentamente conduce le articolazioni, tendini, muscoli a carichi eccessivi e traumatismi. Eventualmente il consiglio è alternare nei giorni di riposo nuoto, o bici. Per chi ha una certa esperienza sulle gare brevi, e vuole dedicarsi alla Maratona è opportuno passare da 3 a 4 allenamenti a settimana. Per chi ha obiettivi cronometrici ci si può allenare 4/5 volte, ma quello che è ancor più importante la qualità delle sedute di allenamento, più che la quantità.

4. A che intensità devo allenarmi ?

Il discorso "intensità" diventa più complesso per tutti i soggetti che si avvicinano per la prima volta alla corsa e non solo. In linea di massima possiamo far riferimento alla FC teorica calcolata con la formula $(220 - \text{età per gli uomini} ; 226 - \text{età per le donne})$, da qui estrapolare i range di frequenza cardiaca allenanti compresi dal 65 al 95% della FCmax teorica. Il mio consiglio è quello di svolgere un test da campo, come il Test Conconi (vedi newsletter), oppure svolgere un test più scientifico, come il Test del Lattato (vedi newsletter). In questo modo avremo parametri più precisi e personalizzati alla propria condizione fisica. Se proprio non possiamo eseguirli, facciamo riferimento alla media ritmo (e FCmedia) mantenuta durante una gara di 10km o se non abbiamo corso gare, prendere in riferimento la media ritmo (e FCmedia) di un allenamento intenso su 1h di corsa.

5. Meglio allenarsi con la FC, con i ritmi, o a sensazioni ?

Riprendendo il concetto del monitoraggio dell'intensità in allenamento, o in gara, la cosa ideale e più scientifica possibile è quella di allenarsi tenendo presente la frequenza cardiaca, ma solo se abbiamo svolto un test (conconi o lattato) che ci permette di avere delle informazioni precise sulla nostra

condizione fisica. Utilizzando la FCmax teorica non avremmo molto successo, perché si sottostima il soggetto. La cosa ideale sarebbe allenarsi tenendo presente tutti e tre i parametri. Inizialmente per evitare di stressarvi consiglieri di correre a sensazioni, legandosi al respiro, controllato, impegnato o in affanno. Poi man mano impostiamo allenamenti sulla Frequenza Cardiaca, e infine nel periodo specifico (2mesi prima della Maratona) iniziate a correre tenendo presente i ritmi di allenamento per raggiungere l'obiettivo specifico della Maratona. In questo modo sarete più padroni di voi stessi e del vostro organismo, capendo quando è il momento di incrementare il ritmo e quando invece è il momento di rallentare, quando è il momento di allenarsi e quando di riposare.

6. Quali mezzi di allenamento utilizzare ?

Per quanto concerne i mezzi di allenamento per correre la Maratona ce ne sono diversi, ma quelli che non possono mancare non sono molti. Possiamo definire mezzi di allenamento **principali** e **secondari**. Per i mezzi di allenamento **principali** abbiamo il Lungo Lento, Lunghissimo Specifico, Corsa Lenta, Corsa Media, Corsa Progressiva, Corsa con Variazioni. Per correre e finire la Maratona non si può assolutamente prescindere da non aver eseguito allenamenti di Lungo (30km) e Lunghissimo Specifico (34/38km). Si può benissimo fare a meno di inserire corse progressive, o con variazioni, ma i tanti chilometri percorsi durante il Lunghissimo sono fondamentali. Gli allenamenti **secondari** sono, Ripetute, Fartlek, Interval Training, sia in pianura che in salita. Tutto dipende ripeto dall'obiettivo che vogliamo raggiungere e dalla nostra esperienza. E' inutile inserire delle ripetute in pianura o in salita, a chi ha appena iniziato a correre ed ha come obiettivo quello di correre una maratona arrivando sano e salvo al traguardo. Come è fondamentale per chi vuole correre la Maratona sotto le 3ore inserire sedute sulle ripetute, o variazioni di ritmo, o comunque dare stimoli differenti all'organismo.

7. E' possibile svolgere altre attività fisiche oltre la corsa?

La risposta è SI! E' possibile , se non indispensabile inserire altre attività fisiche oltre che alla corsa, ma razionalizzando e programmando il tutto in un piano di allenamento mirato alla Maratona. Faccio un esempio, se voglio inserire sedute di bici durante la settimana è opportuno inserirle nel periodo generale di preparazione come miglioramento della resistenza aerobica e della forza muscolare. E inoltre inserirle lontane dalle sedute di Lungo Lento o Lunghissimo per evitare di affaticarci dal punto di vista muscolare. Per chi si è avvicinato da poco alla corsa (e non solo) è fondamentale inserire sedute di potenziamento muscolare per prevenire infortuni, adattarsi meglio alla fatica muscolare, e correre sempre più a lungo e veloce possibile. Va benissimo il nuoto come fonte di recupero, rigenerazione muscolare, oltre che ottimo per un allenamento di fondo lento, per chi riesce a nuotare per almeno 1h di continuo.

8. E' importante l'alimentazione ? e come devo comportarmi?

Per chi decide di correre, e di correre soprattutto la Maratona è fondamentale avere una corretta ed equilibrata alimentazione quotidiana. Bisogna tenere presente che 2/4 kg in meno sono 5/10' recuperati al tempo finale della Maratona. Ma cosa più importante un'attenta alimentazione, e quindi un peso ideale, ci permette di correre accusando sempre meno fatica muscolare, dolori articolari e tendinei. Il problema di chi corre è abbinare e conciliare l'alimentazione con gli allenamenti. In linea di massima è opportuno eliminare frittture e alimenti di difficile digestione, mangiare poco ma spesso, non saltare nessun pasto, fare una buona colazione, alimentarsi subito dopo l'allenamento per ricostruire le riserve di glicogeno muscolare, scegliere alimenti di alta qualità biologica.

9. L'equipaggiamento è importante e influenza la Maratona?

Gli accessori per correre la Maratona al meglio sono fondamentali. Iniziando dalle **scarpe da running**, è opportuno per chi inizia ad aumentare il chilometraggio settimanale, comperare scarpe specializzate per il runner, preferibilmente ammortizzate e neutre. Man mano che la nostra corsa diventa più naturale e il peso diminuisce allora potremo pensare a comperare scarpe più leggere e tecniche. Il mio consiglio è optare per una sola scarpa per correre la prima Maratona ed eventualmente nell'arco della preparazione sostituirla con un'altra dello stesso tipo. Per l'**abbigliamento** optare su quello tecnico e traspirante che permette di eliminare il sudore e agevolare la termoregolazione corporea, non pensate minimamente di utilizzare Kway, o altra giacca pesante per sudare e dimagrire. Dimenticate questa leggenda metropolitana e deleteria per il vostro organismo. Non si dimagrisce, ma ci si disidrata con tutte le conseguenze di salute annesse. **Cardiofrequenzimetro**, è fondamentale monitorare l'intensità di allenamento per trasmettere lo stimolo allenante ideale al vostro organismo, ce ne sono di diverti tipi potete sbizzarrirvi come volete. Oppure un **cronometro** che vi servirà per registrare tempo di allenamento e miglioramenti ottenuti di settimana in settimana. **GPS**, per chi ama la tecnologia oramai ci sono strumentazioni ideali per misurare chilometri percorsi, velocità reale, velocità media, massima, programmare allenamenti e quant'altro. Insomma un computer della corsa a disposizione del runner.

10. Come mi comporto prima della gara?

Mi verrebbe da dire ...non far nulla ormai è stato tutto fatto! Infatti, è proprio così, la settimana prima della Maratona è opportuno recuperare, rigenerarsi, assimilare il lavoro svolto nelle settimane precedenti. Dare molta importanza al **recupero muscolare**, riposare ed eventualmente dedicare del tempo a delle sedute di massaggi, idromassaggi. Corri per 30'00 lentamente con degli allunghi finali , due o tre giorni nella settimana della gara. Nei giorni prima della gara dai molta importanza al controllo **dell'alimentazione**, dal giovedì mattina inizia, senza esagerare, ad aumentare la quota di carboidrati per riempire le scorte di glicogeno muscolare, bevi regolarmente per arrivare ben idratato sulla linea di partenza e rilassati.

ERRORI... NO GRAZIE!

- Non programmare una preparazione mirata alla Maratona;
- Aumentare in maniera spropositata il chilometraggio e le sedute settimanali;
- Correre sempre lentamente e sempre a lungo non variando lo stimolo allenante;
- Non ascoltare il proprio organismo correndo anche in uno stato di affaticamento e dolori;
- Correre a un'intensità che sia troppo elevata in base alla nostra condizione fisica;
- Correre solamente senza dedicare del tempo allo stretching, esercizi posturali, addominali ect;
- Prefiggersi un obiettivo troppo ambizioso per la propria preparazione specifica;
- Correre solo per raggiungere un obiettivo cronometrico, senza avere il piacere di correre in se;
- Alimentarsi in maniera errata pensando che correndo ripareremo agli sbagli alimentari;
- La vigilia della gara camminare troppo e creare disagi muscolari e tensioni varie.
- Sperimentare integratori alimentari i giorni precedenti la gara senza averli provati in allenamento.

In bocca al lupo!

Ignazio Antonacci
www.runningzen.it
ignazionatonacci@runningzen.it