

## **LA GARA :**

### **RISOLVIAMO I DUBBI**

Ormai è arrivato il periodo fondamentale per partecipare alle prime Maratone di autunno, dopo una preparazione lunga e intensa, è arrivato il momento per metterci alla prova e riuscire a realizzare il nostro sogno, correre la Maratona e correrla in un determinato tempo prefissato in base alle indicazioni avute in allenamento. Molte volte capita però di trovarci di fronte a dubbi amletici da risolvere il giorno della gara o nei giorni precedenti la gara. Premesso che la gara la si prepara nei mesi precedenti alla Maratona, e soprattutto nelle ultime settimane specifiche quando avremo già provato tutto quello che ci serve per affrontare al meglio la gara e cioè:

- Quando arrivare nella città ove si svolgerà la gara
- Quale hotel scegliere (quello vicino alla partenza o all'arrivo)
- Quale ritmo maratona e quale proiezione finale
- Quale alimentazione nei giorni prima della gara e il giorno della gara
- Se e quale integrazione utilizzare in gara
- Quale difficoltà presenta il percorso
- In quale griglia di partenza sarò posizionato
- Come gestire la tensione pre gara
- Quale strategie utilizzare se dovessi incontrare il "muro del maratoneta"

**Quando arrivare nella città ove si svolgerà la gara :** sembra una cosa banale e ininfluyente ma ritengo che arrivare qualche giorno prima della gara nella città ove si svolgerà la Maratona è fondamentale, per evitare di stressarsi ulteriormente, per prendere confidenza con l'ambiente gara, per rilassarsi maggiormente i giorni precedenti. Personalmente non riuscirei ad arrivare il giorno prima della gara, almeno due giorni prima , anche se ci sono molti podisti che arrivano il giorno prima, e alcuni anche la mattina prima della gara. Ognuno sa di quanto tempo ha bisogno per rilassarsi, ambientarsi e rendere l'esperienza positiva in tutta i sensi, anche perché a volte la Maratona diventa un modo per conoscere nuove Città e dedicare un week end al proprio benessere. Quindi il giorno ideale sarebbe arrivare venerdì mattina o pomeriggio.

**Quale hotel scegliere (quello vicino alla partenza o all'arrivo):** la maggior parte delle Maratone sono organizzate in questo modo: arrivo e partenza dislocate in posti diversi (Venezia, Firenze, Padova, etc), e allora nasce il dilemma da risolvere, prenoto l'hotel in zona partenza o in zona arrivo. Personalmente consiglierei di prenotare in zona partenza perché il momento più importante è la partenza , arrivare riposati con qualche minuto in più di sonno alle spalle è fondamentale, sapere di avere la partenza a pochi metri e più rilassante per la mente. Poi una volta arrivati al traguardo il peggio sarà passato, quindi potremo goderci il traguardo aspettando anche del tempo seduti in zona arrivo aspettando i nostri amici. Quindi il mio consiglio è prenotare l'hotel in zona partenza .

**Ritmo Gara:** Molti podisti pensano che il giorno della gara ci può essere il "miracolo" e percorrere la Maratona in un tempo finale che non avevano per niente ipotizzato, ma tutto ciò è impossibile. La maratona la si prepara in allenamento e le indicazioni di massima le si hanno in allenamento, in gara si potrebbe correre di qualche secondo più veloce degli allenamenti specifici svolti (Lungo Specifico) per via

dell'entusiasmo del pubblico , ma niente di più. Quindi in linea di massima il ritmo maratona sarà più o meno deciso in base al ritmo medio della mezza maratona svolta qualche mese prima aggiungendo in base alla da 20 a 30" in base alla propria condizione fisica. Dal ritmo della soglia anaerobica aggiungendo 50" /1'00 in più. Ma il mio consiglio è di prendere come riferimento per il ritmo maratona, il ritmo medio ottenuto nella mezza maratona percorsa precedentemente come test. Se ad esempio ho corso la Mezza Maratona in 1h50' potrei ipotizzare una Maratona sotto le 4ore , quindi ritmo medio di 5'40 al km.

**Alimentazione giorni prima della gara:** l'alimentazione è un problema e dilemma di molti podisti e non. Decidere cosa e come mangiare non è facile perché si è bombardati da tante informazioni sui giornali, riviste specializzate, mass media, ed esperienze quotidiane. Le regole da rispettare sono le stesse di sempre e molto semplici. Mangiare tutto quello che avete provato durante la preparazione e nei giorni precedenti agli allenamenti specifici di Lunghissimo . Quindi aumentare la quota di carboidrati senza esagerare nelle quantità, privilegiare la qualità alla quantità ingerendo alimenti a basso e medio indice glicemico , limitando i grassi saturi e utilizzando con diligenza i grassi monoinsaturi e polinsaturi (olio di oliva, omega3 ). Il giorno della gara fare una giusta colazione senza aumentare troppo la quota di alimenti ad alto indice glicemico (marmellata, fette biscottate, miele ) per evitare sbalzi di glicemia.

**Se e quale integrazione in gara:** come ho sempre accennato si può anche fare a meno dell'integrazione in gara e durante le fasi che anticipano la gara, la cosa importante è essersi allenati bene e aver trasmesso all'organismo gli stimoli fisiologici necessari per consumare più grassi possibili (potenza lipidica) durante la Maratona. Ma se proprio vogliamo pensare che ci sia la "pillola magica" per farci correre più velocemente, allora il consiglio è per prima cosa di aver provato gli integratori durante la preparazione e durante le gare test prima della Maratona; inoltre questa integrazione deve apportare inizialmente carboidrati a basso indice glicemico, vitamine e Sali minerali; durante lo sforzo è possibile prendere prodotti con medio e alto indice glicemico, ma sempre in quantità limitate e con la giusta assunzione di acqua per renderli più disponibili ed fare in modo che transitano nell'apparato gastrointestinale il più velocemente possibile per evitare problemi di assimilazione con conseguente "fermata ai box".

**Quale difficoltà presenta il percorso:** a tal proposito sono pochi i podisti che si informano sulle difficoltà del percorso, sulle avversità di qualche salita o falsopiano presente durante il percorso. Tutto ciò è fondamentale per affrontare al meglio la gara e sapere come poter gestire al meglio i momenti topici della gara, pre attivarsi mentalmente e fisicamente alle difficoltà . Quindi il consiglio è quello di studiare alla vigilia della gara, ma meglio sarebbe prima di iniziare la preparazione , la tipologia del percorso. Prima della preparazione per programmare allenamenti mirati, e prima della gara per avere la mente lucida nelle difficoltà presenti per 42km.

**In quale griglia di partenza sarò posizionato:** è importante sapere in precedenza la griglia di partenza assegnata in base al tempo di percorrenza della maratona precedente, o se è la prima maratona. In linea generale le griglie di partenza vengono suddivise in atleti top runner, atleti sotto le 3h, atleti dalle 3h alle 3h30 , atleti dalle 3h30 alle 4ore, e atleti con tempi di qualifica superiori alle 4h e esordienti. Così facendo idealmente si creerebbero più o meno 5 griglie di partenza. Sapere dove si è posizionati alla partenza è fondamentale per capire come poter gestire la prima parte della gara, perché se mi trovo dietro farò in modo di non forzare il passo per poter effettuare sorpassi azzardati che creerebbero solo disagio e consumo energetico eccessivo. Se invece sono nelle prime griglie potrò ipotizzare già una partenza a ritmo gara.

***Come gestire la tensione pre gara :*** la maggior parte dei podisti vivi la gara in maniera adrenergica, chi più chi meno porta con se un po' di ansia da prestazione. Ognuno di noi deve fare in modo di arrivare all'appuntamento con la giusta carica agonistica, e attivazione nervosa, ma come abbiamo visto diverse volte con il training mentale, è fondamentale che questa attivazione non sia eccessiva per evitare spreco inutile di energie che servirebbero per correre la maratona. Quindi il consiglio è quello di avere per prima cosa un approccio positivo alla gara, ottimista , distrarsi con gli amici di corsa, ascoltare della musica prima della maratona, leggere un libro nei giorni precedenti, svolgere dei massaggi defaticanti e rilassanti.

***Quale strategie utilizzare se dovessi incontrare il "muro del maratoneta" :*** premesso che se ci siamo allenati bene, se ci siamo alimentati bene i giorni precedente la gara, siamo arrivati preparati e riposati all'appuntamento importante, e siamo partiti a un ritmo maratona ideale per la nostra condizione, non è detto che incontriamo il "Muro del maratoneta" con calo del ritmo e consumo di tutto il nostro glicogeno a disposizione. Se dovesse accadere il contrario dobbiamo solo prendere atto del momento di crisi, non interferire più di tanto con la mente, e reagire immediatamente prendendo le dovute misure per risolvere il problema , e quindi al primo rifornimento bere qualcosa di zuccherino o prendere una zolletta di zucchero con acqua per apportare quelle chilocalorie necessarie per permetterci di proseguire la nostra corsa. Una volta ripreso a correre continuiamo a gestire un ritmo consono alle nostre possibilità del momento, e ogni rifornimento sfruttiamolo per ingerire zuccheri a sufficienza fino alla fine della Maratona.

Provate ad avvicinarvi alla gara con l'approccio giusto e vedrete che di dubbi ne avrete meno possibili, consapevole del fatto che comunque la Maratona ha tante incognite che non sempre si possono valutare a priori, ma più saremo pronti ad affrontarle e meno problemi ci creeranno in gara.

In bocca al lupo!