

LA MARATONA : I FATTORI DELLA PRESTAZIONE

Come ben tutti noi maratoneti sappiamo la Maratona può essere condizionata da notevoli fattori e situazioni che possono far riferimento ad agenti atmosferici, ad aspetti fisiologici riguardanti il nostro organismo, ad aspetti mentali, all'utilizzo e disponibilità di energia, a una corretta alimentazione o integrazione. Il linea di massima per portare a termine la Maratona e correrla in più velocemente possibile in base alle proprie potenzialità è necessario non solo avere una buona disponibilità di energia , ma anche una buona capacità di utilizzo della stessa.

I **fattori specifici** che entrano in gioco nella prova dei 42km e che dobbiamo tener presente nel programmare la preparazione sono diversi :

- *Sviluppo e incremento della soglia aerobica;*
- *Sviluppo e incremento della soglia anaerobica;*
- *Sviluppo e incremento del VO2max (massimo consumo di ossigeno);*
- *Sviluppo e incremento della Potenza Lipidica;*
- *Sviluppo e incremento della disponibilità e utilizzo del glicogeno da parte dei muscoli;*
- *Miglioramento della tecnica di corsa e della economicità della corsa;*
- *Controllo e gestione dei fattori mentali e psicologici;*
- *Minor grasso corporeo (peso corporeo)*

Analizziamoli singolarmente per capire meglio come comportarci in allenamento e in gara.

- La **soglia aerobica** o velocità della soglia aerobica non è altro che quella velocità alla quale il nostro organismo corre la Maratona ed equivale fisiologicamente a una concentrazione di lattato pari a 2 mmol/l di acido lattico. **Aerobica**, perché si lavora in presenza di ossigeno e quindi l'energia viene fornita al nostro organismo mediante il meccanismo aerobico, ove c'è una combustione di grassi e carboidrati, e questa reazione tra ossigeno (O₂) e grassi/carboidrati, produce molecole di ATP (adenosinotri-fosfato) energia utile per far funzionare il nostro organismo. Più la soglia aerobica sarà sviluppata e quindi la sua velocità più alta, e più sarà possibile di correre teoricamente la maratona più velocemente. I mezzi di allenamento che migliorano la soglia aerobica, e quindi tutte le componenti aerobiche del nostro organismo, sono la *Corsa Lenta, Corsa Media, Corsa Progressiva, Lungo Lento e Lungo Specifico*.
- La **soglia anaerobica**, secondo Arcelli , ("L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" Edizione Correre 2002), può essere considerata come:

"Il più alto valore di intensità alla quale esiste ancora un equilibrio fra acido lattico prodotto e quello smaltito; se si corre a velocità al di sotto della soglia anaerobica, pur aumentando il lattato che viene prodotto dai muscoli e che viene riversato nel sangue, l'organismo riesce egualmente a smaltire un'identica quantità. L'intensità massima alla quale esiste ancora questo equilibrio fra il lattato prodotto e il lattato smaltito dal sangue è appunto la Soglia Anaerobica, e che corrisponde in media a un valore di 4 millimoli di lattato per litro di sangue".

Per innalzare la soglia anaerobica è necessario inserire nella preparazione allenamenti come le *Ripetute Medie e Lunghe, Variazioni di ritmo, Corto Veloce, o gare brevi*.

- Il **massimo consumo di ossigeno** non è altro che la massima quantità di ossigeno che il nostro organismo può utilizzare nell'unità di tempo, più alto è il Vo₂max e più veloce potremmo correre la Maratona. L'obiettivo principale delle tipologie di allenamento è quello di far innalzare in maniera esponenziale la frequenza cardiaca con la conseguenza di migliorare la capacità del nostro organismo (cuore) di pompare più sangue possibile, e quindi fornire i muscoli di maggior ossigeno, maggior energia. Per lo

sviluppo di tale qualità del nostro organismo è opportuno inserire e svolgere allenamenti come le *Ripetute Brevi* (50/150mt) sia in salita con pendenze dai 10/15%, e sia in pianura (dai 200 ai 500mt).

- La **Potenza Lipidica**, è la *capacità dell'organismo (dei muscoli) di utilizzare sempre più grassi in ogni minuto, per produrre energia e correre sempre più a lungo possibile*. Uno sviluppo e incremento di questa capacità ci permetterà di correre la Maratona più velocemente possibile utilizzando sempre una buona quantità di grassi per minuto fino alla parte finale della gara. Sembrerà strano, ma può capitare che un podista abbia una buona soglia anaerobica, e quindi riesce a correre veloce per diversi chilometri, ma non riesca a portare a termine la maratona se non ha una buona efficienza dal punto di vista della Potenza Lipidica. Come tutte le qualità del nostro organismo anch'essa è allenabile con sedute di allenamento, come Lungo Lento Lipolitico, o Corsa Lenta ove il ritmo è prossimo a quello della Maratona o leggermente inferiore. Al tempo stesso per migliorare la Potenza Lipidica, è necessario che l'allenamento sia abbastanza lungo, che il ritmo sia regolare e lento già dai primi chilometri. E lo stesso dicasi nella Maratona, se vogliamo far intervenire i grassi come combustibile già all'inizio, dai primi chilometri è necessario che il ritmo equivalga al ritmo della nostra massima Potenza Lipidica.
- Lo **sviluppo e incremento della disponibilità e utilizzo di glicogeno da parte dei muscoli**, quest'aspetto è condizionato da tre fattori: l'allenamento, alimentazione pre gara e integrazione in gara. Per quanto concerne **l'allenamento** è da tener presente che ogni mezzo di allenamento invia un segnale biologico al nostro organismo che permette di modificare alcune caratteristiche fisiologiche. Quindi allenamenti ove si mette in "crisi" l'organismo, utilizzando una buona parte del glicogeno muscolare permette di migliorare la capacità delle fibre muscolari di utilizzare glicogeno e al tempo stesso queste fibre specifiche che intervengono nella corsa hanno una maggiore disponibilità di glicogeno. Quindi praticamente hanno una maggiore capacità di fornire e produrre più energia. Tutti i mezzi a ritmo medio/veloci e progressivi permettono il miglioramento di questa caratteristica delle fibre muscolari. Quindi Corsa Progressiva, Corto Veloce, Medio Veloce, Medio in progressione, etc. **L'alimentazione**, la disponibilità di glicogeno del nostro organismo presente nei muscoli, e nel fegato non è sufficiente per riuscire a percorrere i 42km, quindi si necessita di un'alimentazione accurata pre gara per aumentare le scorte di glicogeno (carboidrati pre gara) a nostra disposizione. Ma nonostante ciò per far fronte alle richieste del nostro organismo durante la Maratona, si avrà, per prima cosa, la necessità di aver migliorato la Potenza Lipidica, e quindi la capacità di fornire energia mediante i grassi presenti nel nostro organismo. E in base alle nostre abitudini si potrà anche far ricorso a **un'Integrazione** mirata durante la gara con bevande contenenti maltodestrine/fruttosio non troppo concentrate o barrette energetiche facilmente assimilabili. Per esperienza personale l'aspetto più importante è il carico di carboidrati (senza esagerare) i giorni prima della gara e aver migliorato con l'allenamento la Potenza Lipidica.
- **Miglioramento della tecnica ed economicità della corsa**, altro fattore a cui si dà poca rilevanza è la tecnica di corsa, la postura in corsa che condizionano anche il consumo energetico finale. Oscillazioni eccessive delle braccia, tensione eccessiva della parte alta del corpo, chiusura eccessiva delle mani con conseguente tensione, movimento eccessivo del capo, portano a un maggior dispendio energetico e quindi a una non produttività del gesto tecnico. Tutto ciò si aggiunge alla spesa finale delle Kcal indispensabili per portare a termine la Maratona con regolarità e costanza del ritmo fino all'ultimo chilometro. Per migliorare la tecnica di corsa e quindi la postura in corsa è necessario durante gli allenamenti focalizzarsi sulle sensazioni propriocettive che arrivano dalle diverse parti del corpo. Quindi flessione e spinta morbida dei piedi, mani rilassate, spalle basse e gomiti non troppo larghi, capo ritto e sguardo avanti proiettato di qualche metro dinnanzi a noi. In pratica ogni tanto soprattutto nei lavori specifici, come il Lungo Specifico o Ritmo Maratona, bisogna fare un Check up del nostro corpo.

- **Controllo e gestione dei fattori mentali e psicologici**, un aspetto alquanto importante e di non facile gestione è quello riguardante i fattori mentali, sia durante la preparazione e sia nelle fasi prima e durante la gara. La preparazione per la Maratona è molto lunga (da 4 a 6 mesi in media) quindi a volte ci si trova ad affrontare momenti di stress fisico e psicologico non indifferente. Questo aspetto è molto soggettivo ed è condizionato dalla propria personalità e dal modo in cui ci si avvicina alla gara. Un soggetto estroverso che affronta la gara con una certa spensieratezza avrà meno ansia pre-gara, meno tensione e quindi meno spreco di energia che sarà utile nelle fasi cruciali della Maratona. Mentre un soggetto introverso che si avvicina con un certo timore e ansia da prestazione alla gara, subirà lo stress dei giorni precedenti e quello prima della partenza con maggior consumo da parte dell'organismo. Tutto ciò lo porterà anche a essere teso in gara. Un rimedio è quello di praticare, già durante la preparazione, soprattutto prima degli allenamenti intensi e specifici, come il Lungo Specifico e Ritmo Maratona, un po' di Meditazione, Yoga, Training Autogeno, per far sì di allontanare un po' di tensione corporea e alleggerire la mente da pensieri negativi controproducenti per la gara. Saranno sufficienti 30'00 prima e dopo allenamento per migliorare la gestione dello stress pre-gara con il risultato finale di rendere al meglio in gara.
- **Minor grasso possibile (peso corporeo)**, un aspetto assolutamente non trascurabile è il peso corporeo. Più un podista è leggero e più possibilità ha di correre veloce la Maratona, e ha anche il vantaggio di consumare meno energie possibili. Un fattore fondamentale per il controllo del peso è una corretta alimentazione, equilibrata e bilanciata su fonti di carboidrati a basso indice glicemico (verdura, frutta, cereali integrali), fonti proteiche nobili (prevalentemente pesce, prodotti di soia, uova e carne bianca), e grassi monoinsaturi o polinsaturi (olio d'oliva, mandorle, noci, omega3). Inoltre, lo stimolo allenante è importante, allenamenti lunghi e lenti ci permetteranno di consumare maggior grasso possibile anche post-allenamento aumentando il metabolismo basale, e quindi la spesa energetica complessiva.

In conclusione quindi si può affermare che se il nostro obiettivo è quello di correre la Maratona e di correrla il più velocemente possibile, dobbiamo tener presente diversi fattori inerenti all'allenamento e all'alimentazione in primis, e ancora ad aspetti mentali e tecnici. A voi la facoltà di mettere in pratica tutti i suggerimenti su menzionati e sviluppare tutti i fattori che condizionano la prestazione in Maratona.

Buona corsa

Ignazio Antonacci
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it