

ALCUNI SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE LA PRIMA GARA DI MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Domenica 03 Gennaio 2010 20:38 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:21



Preparare la prima maratona è molto affascinante e suscita grande emozione. Ormai in quasi tutte le città del mondo se ne disputa una e le persone che si avvicinano a questa disciplina crescono sempre di più. La prima maratona deve essere corsa senza assilli e pressioni sul risultato cronometrico, l'obiettivo deve essere solo quello di portare a termine i 42,195 km senza arrivare al traguardo stravolti dalla fatica, bisogna arrivare con la voglia di ricominciare subito la preparazione per la seconda esperienza. Se si sbaglia la prima, arrivando stravolti al traguardo o ritirandosi, sarà molto difficile ricominciare in tempi brevi la preparazione per un'altra maratona. La prima maratona deve servire solo come esperienza per verificare l'adattamento del nostro organismo sia fisico che mentale alla distanza di gara, quindi io consiglio sempre di partire un po' sotto ritmo per essere sicuri di arrivare al traguardo in buone condizioni. Recentemente ho preparato per la maratona di Carpi l'atleta Catanese Sofia Biancarosa, che precedentemente preparata da altri tecnici, non era mai stata in grado di finire una maratona, secondo il mio parere non perché aveva svolto una preparazione sbagliata, ma perché c'era una pressione troppo forte per la ricerca del risultato cronometrico, l'approccio psicologico all'avvicinamento alle gare era stato sbagliato. Quando la ragazza ha ultimato la preparazione, in base ai vari test e agli allenamenti svolti gli ho detto di partire a 4'05"/4'10" a km e se nella seconda parte di gara era in buone condizioni poteva aumentare leggermente il ritmo prestabilito, ebbene ha finito la maratona in 2 ore 48'40" (media 4'km) arrivando in ottime condizioni e con la voglia di ricominciare subito la preparazione per la seconda maratona. Quindi secondo il mio parere tutti gli amatori ma anche i top runners per il loro esordio nella maratona non debbono ricercare subito il grande risultato cronometrico, ma debbono solamente avere come obiettivo quello di portare a termine la gara, cercando di arrivare al traguardo in buone condizioni e con la voglia di preparare subito la seconda maratona.

ALCUNI SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE LA PRIMA GARA DI MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Domenica 03 Gennaio 2010 20:38 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:21

Alcuni accorgimenti prima della partenza :

Mettete della vasellina nelle ascelle, nei capezzoli e all'interno delle cosce.

Bevete ad ogni rifornimento(5km) anche se non avete sete.

Non usate scarpe nuove, vanno bene quelle che avete usato per tutta la preparazione.

La mattina della gara molti maratoneti fanno colazione con un piatto di spaghetti o riso per fare il pieno di carboidrati (naturalmente bisogna provare il tutto prima in allenamento).



Tenete anche presente che tra la colazione e la partenza della gara devono trascorrere tre ore. Chi vuole fare una colazione tradizionale può scegliere tra il thè o latte parzialmente scremato in bianco (no al caffè con latte, perché ci vuole molto tempo per digerirlo), pane e fette biscottate con marmellata o miele o una porzione di crostata.



Il riscaldamento

Il riscaldamento è soggettivo e dipende principalmente dalle condizioni climatiche. Ai campionati mondiali di Siviglia del 1999 Vincenzo Modica secondo classificato al traguardo nella maratona, non si è riscaldato per l'elevata temperatura, 42 gradi alla partenza, ha semplicemente eseguito alcuni esercizi di stretching, i primi km sono serviti come riscaldamento. Al contrario quando la temperatura alla partenza è vicino lo zero bisogna effettuare un riscaldamento più lungo e accurato. Un buon riscaldamento evita probabili problemi muscolari e tendinei. Inoltre è fondamentale per portare l'organismo ad un aumento della temperatura corporea. Col riscaldamento si realizza :1) un aumento nel rifornimento di ossigeno ai muscoli; 2) un miglioramento della contrattilità muscolare ; 3) una diminuzione della viscosità del liquido sinoviale. Per raggiungere gli scopi fisiologici richiesti nel riscaldamento si comincia con dello stretching, gli esercizi da compiere dovranno favorire le fasi di attività successiva, per cui ci si dovrà dedicare soprattutto alla messa in funzione delle grandi masse muscolari; 15'-20' minuti di corsa lenta svolta a velocità moderata, l'andatura corrispondente al ritmo cardiaco del fondo lento. In questa prima fase si mette in moto il sistema cardio-circolatorio. Dopo la corsa ancora esercizi di stretching e di scioltezza muscolare , poi 8 allunghi di 60-80 metri un po' più veloce del ritmo che si terra in gara, a questo punto bisogna restare concentrati mentalmente per affrontare la gara. Il riscaldamento dovrebbe terminare alcuni minuti prima del via. Per i principianti che corrono per la prima volta la maratona ed il loro obiettivo è solo quello di portare a termine la gara, bastano solo alcuni esercizi di stretching 15'-20' minuti prima della partenza

ALCUNI SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE LA PRIMA GARA DI MARATONA

Scritto da Tommaso Ticali

Domenica 03 Gennaio 2010 20:38 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:21

