

Questo articolo nasce dall'esperienza appena vissuta alla Maratona di New York e dai continui dialoghi che ho quotidianamente con numerosi podisti che pur se preparati a dovere non riescono a raggiungere il proprio obiettivo cronometrico. Dalla mia esperienza possono affermare senza ombra di dubbio che molti podisti non riescono a raggiungere il proprio obiettivo in quanto hanno una errata tattica di gara gestendola in maniera approssimativa. Il più delle volte molti amatori soprattutto quanto si parla di gare di media e lunga distanza (Mezza Maratona o Maratona) gestiscono la prima parte di gara più veloce della seconda parte, tale comportamento condiziona il risultato finale e la riuscita della gara stessa nonostante praticamente ogni podista dichiara di aver preparato bene la gara.

Vediamo allora quali sono gli errori più classici e come cercare di evitarli raggiungendo il proprio obiettivo prefissato.

Errori in gara:

* Partenza troppo veloce e calo nella parte finale;
* Passaggio alla mezza maratona più veloce del previsto;
* Incremento del ritmo in una fase particolare di gara;
* Integrazione errata e non adeguata;
* Seguire gruppo pace maker non idoneo alle proprie possibilità.

Come evitarli:

* Per **evitare di partire troppo veloce** e quindi di passare a metà gara in un tempo inferiore rispetto alla proiezione finale , è opportuno inserire durante la preparazione mezzi di allenamento come il progressivo che abituerà il corpo e la mente a partire più lentamente e aumentare man mano il ritmo; oppure inserire il Medio a ritmo gara cercando di gestire la prima metà dell'allenamento a un ritmo più lento e poi incrementare leggermente nella seconda parte. Esempio, se voglio correre una Maratona a 3h30' e correre un medio di 20km a un ritmo di 5'00 al km, posso correre i primi 10km in un tempo di 51'00 (5'06 al km) e correre i 10km finali in 49'00 (4'54 al km). Alla fine avrò corso 20km a 5'00 (1h40') ma gestendo l'allenamento in maniera intelligente ed efficace. Questi adattamenti fisiologici e mentali serviranno per gestire meglio la gara ed ottenere un risultato ottimale.

* A volte capite che si è gestito bene una buona parte di gara , ma si decide di **incrementare il ritmo nel momento meno opportuno**, esempio in una parte del percorso ove ci sono falsopiani, o dei tratti di discesa. Queste due condizioni influenzano il risultato finale per diversi motivi. Aumentando quando ci sono falsopiani l'organismo consuma molte energie che potrebbero servire nella parte finale della gara, è ovvio che se ci troviamo negli ultimi chilometri non potranno crearci più di tanto problema, ma se l'incremento avviene intorno al 30°km certo che sarà un problema quell'incremento spropositato. Lo stesso può accadere quando ci sono dei tratti di discesa, aumentando il ritmo non si fa altro che creare notevoli disagi dal punto di vista muscolare trasmettendo alle gambe una fatica eccessivamente intensa da pregiudicare la parte finale della gara. Per evitare questi inconvenienti è opportuno ponderare il ritmo nelle discese evitando di lasciarsi andare a capofitto controllando la falcata e prefiggendosi di "avere calma e pazienza". Mentre per i tratti di falsopiani è opportuno non forzare più di tanto la falcata , mantenere un ritmo di confort, tranne come ho detto se si tratta degli ultimi chilometri di gara.

* Un altro problema da risolvere è l'**integrazione errata in gara**, molti podisti effettuano diversi errori di valutazione sia sulle quantità, sia qualità del prodotto, e sia sul momento opportuno di integrare. La prima regola è quella di non sperimentare nulla di nuovo in gara utilizzando alimentazione e integrazione già utilizzata in allenamento, vietato sperimentare. Per quanto riguarda le modalità di assunzione è preferibile integrare con prodotti di facile assimilazione e che vengano diluiti con l'acqua prima di essere assunti. Quindi integrare qualche secondo prima di arrivare al rifornimento e poi assumere immediatamente un sorso d'acqua in questo modo non resterà in bocca quella sensazione di dolce e avere nuovamente sete subito dopo avere integrato. Per quanto concerne il momento opportuno, è consigliato non integrare subito nei primi chilometri, altrimenti non si permetterà al metabolismo dei grassi di entrare in funzione creando successivamente disagi dal punto di vista della potenza lipidica non sfruttando la capacità di consumare grassi durante la maratona. Quindi il consiglio è quello che se proprio dovete integrare attendete almeno i primi 10km di gara prima di immettere qualsiasi fonte di integratore.
* Molti podisti effettua un errore colossale quello di **seguire**  pace maker che portano un ritmo superiore alle proprie possibilità con la speranza che stando in gruppo possano sopperire alla fatica, e che il lavoro del pace maker (quello di scandire il ritmo al chilometro per tutta la gara) gli permetta di consumare meno energie mentali. Tutto sommato questa seconda ipotisi può essere vera, ma bisogna sempre essere consapevoli se quel ritmo è di "confort" o troppo eccessivo per mantenerlo per tutta la gara. Quindi se l'obiettivo è quello di stare in gruppo con dei pace maker che scandiscano il ritmo al km, il consiglio è quello di ipotizzare una partenza con pace maker con un tempo inferiore o comunque nel mezzo tra due gruppi pace (quello più veloce e quello più lento), per poi man mano durante la gara valutare le proprie sensazioni e cercare di aumentare il ritmo per poter seguire il gruppo che ci precede. Se invece forziamo nella parte iniziale saremo costretti a rallentare e questa condizione sarà una "spada nel fianco" per gli ultimi chilometri di gara.

In linea generale possiamo affermare che tutte queste condizioni su menzionate portano a una situazione e reazione fisiologica molto precisa e semplice da valutare che ci fa capire perché alla fine si ha un calo esponenziale tra la prima e la seconda parte di gara. Con la preparazione atletica effettuata prima di una Maratona nel nostro organismo avvengono determinati cambiamenti e adattamenti fisiologici che ci permettono di correre le gare sui 10km a un determinato ritmo (di regola 50"/1'00 più veloce del ritmo maratona), le gare sui 21km a un altro ritmo (di regola 30"/20" più veloce del ritmo maratona) e la maratona a un altro ritmo. Tutti i ritmi di gara portano a una produzione di acido lattico che teoricamente è possibile ipotizzare in 4mm/moli di acido lattico per le 10km , 3mm/moli per le 21km , e 2mm/moli per la Maratona. Se invece durante la gara corriamo la prima parte a un ritmo più veloce del ritmo maratona che potremmo gestire per tutta la gara, accade che l'acido lattico prodotto non viene smaltito e riutilizzato dalle fibre muscolare, ma viene accumulato nei muscoli con la conseguenza che in base alla nostra capacità di smaltirlo e in base agli allenamenti svolti, arriveremo al 30°/35°km a "riserva" di energia con rallentamento del ritmo in maniera esponenziale e con un obiettivo finale ridimensionato dal punto di vista cronometrico.

**Come ovviare a tale problema?** Praticamente iniziando a un ritmo leggermente più lento del ritmo medio finale programmato e incrementare nella seconda parte di gara, la partenza più lenta ci permetterà fisiologicamente di stare al di sotto di quella capacità di produrre acido lattico e smaltirlo di conseguenza , con il risultato pratico di consumare meno energie , di innescare successivamente il metabolismo dei grassi e quindi dare efficacia alla potenza lipidica del nostro organismo. Il tutto ci porterà ad avere energie negli ultimi chilometri , a superare molti podisti in crisi e a raggiungere il nostro obiettivo cronometrico finale. L'esperienza mi dice di consigliarvi di provare nella prossima maratona una partenza e un passaggio alla mezza più lento di 30"/1'00 rispetto alla tabella di marcia, e vedrete che sarete soddisfatti del risultato finale. E' ovvio che vi consiglio anche di provarlo in allenamento soprattutto negli allenamenti specifici di lungo lento e medio a ritmo maratona. Provare per credere, sperimentate su voi stessi e vi accorgerete dei miglioramenti finali e vivrete meglio la parte finale della gara con grande entusiasmo ed energie che vi sembrerà alla fine di non aver corso una Maratona.

Buona corsa a tutti!