

## **Il muro del Maratoneta**

### **Come affrontarlo senza arrendersi**

Ormai negli ultimi tempi la partecipazione alla Maratona sta diventando un'avventura a portata di tutti, ma molte volte non ci si arriva preparati e si potrebbe incorrere contro il "Muro" del Maratona. Per esperienza personale il muro può essere presente in qualsiasi momento, tutto dipenderà dalla preparazione atletica che abbiamo svolto. In linea generale la crisi metabolica avviene sempre oltre i 30km di gara, e in maniera più marcata e frequente intorno al 35° km. Come ho accennato prima il muro (crisi metabolica) dipenderà dalla nostra condizione fisica e non solo, quindi potremmo anche affrontare la maratona senza aver incontrato "il muro". È importante gestire i momenti pre-gara in maniera rilassata e con la giusta tensione emotiva, senza lasciarsi prendere da pensieri "autolimitanti" che creerebbero solo tensione inutile. La preparazione dovrà essere impostata per consentire di superare indenni il "muro". Alcune indicazioni utili per portare a termine la maratona nel migliore dei modi possibili senza incontrare il "Muro".

**Cos'è il muro: Secondo Arcelli** la crisi che avviene può essere definita come *"una serie di disturbi più o meno gravi che costringono l'atleta a ridurre l'andatura alla quale sta correndo, ed anche a fermarsi e ad abbandonare"*. Sono questi i sintomi classici che le scorte di glicogeno sono terminate ed è quindi praticamente impossibile procedere perché anche i grassi non possono essere utilizzati mancando i carboidrati.

**Perché si sbatte contro il muro:** i motivi per i quali noi podisti andiamo a scontrarci contro il "muro del maratoneta" si possono racchiudere in :

- **Una preparazione non adeguata:** il più delle volte noi podisti amatori arriviamo all'appuntamento importante senza aver percorso i chilometri necessari per poter portare a termine la Maratona;
- **una errata condotta di gara:** una partenza troppo veloce rispetto alle nostre possibilità costringe il nostro organismo a consumare maggior glicogeno muscolare, con la conseguenza che una volta percorsi un tot di chilometri il serbatoio è svuotato dell'energia che serve per portare a termine la Maratona;
- **alimentazione non sufficiente o errata:** altro motivo, ritengo fondamentale è l'alimentazione, soprattutto quella effettuata nei tre giorni prima della gara, ove è importante che si assumano la giusta quota di carboidrati senza esagerare e senza mangiare alimenti mai provati prima;
- **Clima durante la gara:** altro fattore non imputabile ai nostri comportamenti è dato dal clima presente il giorno della gara, è ovvio che una giornata con caldo e umidità elevata può essere un fattore scatenante l'incontro con il "Muro", soprattutto dal punto di vista della idratazione durante la gara.

**Impostazione preparazione:** Nel momento in cui si decide di prepararsi per una Maratona è necessario programmare una preparazione mirata e diligente. Difficilmente si può evitare il "muro del maratoneta" se durante la preparazione non si sono svolti tutti i mezzi di allenamento idonei per superarla. Per correre la maratona ed evitare "il Muro" è necessario abituare l'organismo a correre più a lungo possibile per più tempo possibile utilizzando una miscela ricca di grassi (potenza aerobica lipidica). I mezzi di allenamento fondamentali per ottenere questo risultato sono quindi il **lunguissimo** ed il **medio- ritmo maratona**.

#### **COSA FARE?**

Per fare in modo di evitare il "muro del maratoneta" è opportuno tener presente alcune considerazioni.

Svolgere gli allenamenti idonei per potersi preparare al meglio, e quindi dedicare le giuste sedute di allenamento allo sviluppo e miglioramento della Potenza Lipidica, capacità dell'organismo di utilizzare più grassi possibile nell'unità di tempo. E come abbiamo visto pocanzi è fondamentale inserire e svolgere nella preparazione sedute di **Lungo Lento** e quindi Lunguissimo Specifico. Per approfondire leggi newsletter sul Lungo Lento. Inoltre, per consolidare e rinforzare quanto ottenuto con gli allenamenti del Lungo Lento, si potranno svolgere delle sedute di **Corsa Media** ritmo maratona o leggermente superiore, della distanza di 20/25 km. (Fonte: articolo "Il muro" di Fulvio Massini). Altro aspetto da non sottovalutare è la **Condotta di gara**. Anche se riuscite a rispettare le indicazioni evidenziate pocanzi, e non avete comunque una condotta di gara diligente, iniziando la gara troppo veloci, rischiate comunque

di andare incontro al "muro del maratoneta". Come abbiamo visto prima, partire troppo forte, è un errore comune a molti podisti. Non dobbiamo farci condizionare dalla situazione di gara, e dal risultato finale che vorremmo raggiungere, è importante avere le idee chiare sul ritmo da condurre, nient'altro che riprodurre quanto verificato durante la preparazione. Sarebbe deleterio essersi allenati per condurre in gara un ritmo di 5'00 al km, e partire a 4'55/4'50 al km, anzi sarebbe opportuno e consigliato partire qualche secondo (") più lenti, 5'05/5'10 al km. Ancor di più se la giornata è calda. Altro fattore limitante la prestazione e quindi che potrebbe condurci verso il "Muro" è **"l'Alimentazione"** pre-gara e durante la gara. In primis ritengo che sia più importante l'alimentazione pre-gara, facendo in modo che nei giorni precedenti e soprattutto al giorno della vigilia è opportuno rispettare le regole di una corretta alimentazione, aumentando leggermente la quota di carboidrati, meglio se a basso indice glicemico, come frutta e verdura, e carboidrati integrali. Negli ultimi giorni evitare di fare esperimenti, cioè non mangiare alimenti mai assaggiati prima.

### ***E SE CAPITA CHE?***

Se dovesse malauguratamente capitare di andare incontro al "muro" non preoccupatevi, è inutile allarmarsi non sarebbe una buona soluzione. E' importante gestire con la massima calma la crisi, sapendo già a priori come comportarsi. Ognuno di noi ha acquisito una certa consapevolezza sulla propria condizione fisica, sulle proprie sensazioni in allenamento e in gara, quindi bisogna essere consapevoli anche in gara dei primi segnali fisici e mentali che ci potrebbero far pensare a una "crisi metabolica". Una volta avute le prime avvisaglie è opportuno attuare la giusta strategia, i comportamenti idonei per affrontarla al meglio. Un volta che siamo in "balia del muro" è inutile pensare a quello che si è fatto, agli errori che si sono commessi nei chilometri precedenti, e tanti altri pensieri ipocondriaci. Bisogna solo essere "qui e ora" ed affrontarla al meglio. Iniziando a rallentare il ritmo prima possibile, poi integrarsi in maniera adeguata, eventualmente con Sali minerali e carboidrati ad alto indice glicemico, e infine cercare di rilassarsi il più possibile per evitare un ulteriore consumo energetico e quindi di carboidrati dovuto a un'attivazione massiccia di catecolamine (adrenalina, noradrenalina ecc).

Buona Corsa

Antonacci Ignazio

[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)

[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)