

Come preparare al meglio mente e corpo per la vostra prima maratona

Pubblicato: Giovedì 31 Gennaio 2019



Il termine “maratona” deriva dall’omonima pianura che venne attraversata di corsa, appunto, dal soldato ateniese Filipidde durante la battaglia di Maratona nel 490 a.C. Oggi la maratona è una disciplina olimpica che consiste nel percorrere 42,195 km di corsa.

L’attuale record di velocità è detenuto dal keniota Eliud Kipchoge, che nel 2018 [ha concluso il percorso in 2h 01’ 39”](#). Non sono, però, solo i campioni olimpici a cimentarsi nella maratona, e lo testimonia il fatto che nel mondo vengano oggi organizzate più di 800 competizioni di questo tipo.

Se state pensando di voler mettere a dura prova la vostra resistenza e sfidare i vostri muscoli, abbiamo pensato di creare per voi una breve guida su come affrontare al meglio la preparazione, mentale e fisica, per una prima maratona.

Come, dunque, prepararsi al meglio, soprattutto se è la prima volta che si corre una maratona?

Cosa indossare?

Se siete davvero convinti e molto motivati non c’è niente che vi possa fermare.

Prima di iniziare ad allenarvi è però bene assicurarvi di avere tutto il necessario. La maratona infatti richiede un grande sforzo fisico soprattutto per quanto riguarda gambe, ginocchia e tendini. Nello scegliere l’abbigliamento e i gadget più adatti al vostro allenamento non dimenticate dunque di puntare su prodotti di qualità in modo da tenere al sicuro le vostre articolazioni e darvi il supporto necessario.

Farà di sicuro la differenza la scelta delle vostre scarpe: cercatene un paio adatte alla corsa, resistenti agli urti e con una suola in grado di reggere i tanti chilometri richiesti da questi allenamenti. Che le acquistiate in negozio o sul web, dovete stare particolarmente attenti alla qualità delle scarpe: chiedete consulenza ai commessi o utilizzate siti come la piattaforma di shopping online [Lyst](#) per essere sicuri dell’ottima qualità dei prodotti.

A seconda della stagione è anche importante vestirsi in modo adeguato. Per l’inverno prediligete un abbigliamento sportivo tecnico non ingombrante, mentre d’estate assicuratevi che i tessuti siano traspiranti. Per le donne, inoltre, è consigliato l’uso di un buon reggiseno sportivo. E se volete tenere traccia delle vostre medie e dell’andamento dei vostri allenamenti potete acquistare un orologio [fitness tracker](#) tra i molti sul mercato.



La giusta mentalità

Ancora prima di indossare le scarpe da ginnastica e andare ad allenarsi, però, la più importante cosa da fare è [assumere la giusta mentalità](#). Decidere che si parteciperà a una maratona non è una cosa da tutti i giorni né una decisione da prendere a cuor leggero. 42,195 km sono molti e la preparazione richiederà grandi sacrifici sia fisici che mentali. Prepararsi per una maratona è infatti la giusta occasione per

imparare a conoscere se stessi e i propri limiti, perché il successo o meno dell'impresa dipenderà solo da voi.

Allenarsi per una maratona richiede infatti una dedizione e una costanza che sono rari da trovare nella vita di tutti i giorni. Per tutti i lunghi mesi prima della gara bisogna allenarsi diversi giorni a settimana, senza cedere alle minacce del brutto tempo o alle tentazioni dei piccoli piaceri della vita. La maratona vi toglierà di sicuro tempo e vi farà affrontare molte delle vostre paure – per prima, sicuramente, quella della fatica. In una competizione molto difficile come la maratona, la mente gioca un ruolo molto importante e l'esito dipende vostra capacità di essere motivati. E ricordate che in una prima maratona non importa il risultato, già riuscire a portare a casa i 42,195 km vi renderà eccezionali.

L'allenamento ideale

Quando tutto è pronto, mentalità e scarpe adatte, qual è il modo migliore di allenarsi?

Tutti gli esperti consigliano non meno di tre allenamenti a settimana fino alla maratona. Chi non ha mai corso prima dovrà avere molta pazienza: passerà almeno un anno prima che di essere pronti a correre una maratona, ma questo non vuol dire che manchino le possibilità per sfidare se stessi. È possibile infatti già avvicinarsi al mondo delle gare e provare la [mezza maratona](#), che, come si evince dal nome, è lunga “solo” 21,097 km. In ogni caso gli allenamenti devono essere costanti e orientati verso corse lunghe. Il cosiddetto *lungo* è infatti un tipo di corsa in allenamento che è consigliato in fase di preparazione della maratona. Un *lungo* ideale è corso a un ritmo maggiore di quello che si terrà durante la maratona ed è leggermente più corto, circa 30 km. In questo modo si impara a gestire corpo e mente contro tutti gli stress che potrebbero emergere durante la competizione ufficiale, in modo da non arrivare al grande giorno impreparati. Il ritmo da tenere durante gli allenamenti è il CFR, cioè corsa con respirazione facile. Per conoscere il vostro ritmo ideale calcolate la vostra [velocità di riferimento](#): dopo aver corso per 3 km aggiungete il 10% alla media raggiunta e avrete il vostro risultato.

Ora che vi siete fatti un'idea di cosa vi serve per riuscire a correre un'intera maratona, non vi resta che iniziare a fare stretching e scaldare i muscoli.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it