

L'EVOLUZIONE DEL LUNGHISSIMO E LE SUE VARIANTI

La tecnica e i metodi di allenamento



Il "lunghissimo" è un allenamento specifico, fondamentale ed insostituibile nel programma del maratoneta, sia dell'atleta evoluto sia del principiante. Se si vuole portare a termine una maratona, bisogna percorrere almeno 35-36 km. per 4-6 sedute negli ultimi 2 mesi, in modo che nell'organismo dell'atleta si verifichino determinati adattamenti fisiologici ed i muscoli si abituino a consumare i grassi. Con il lunghissimo muscoli, tendini e articolazioni si adattano ad un lavoro che dura 2h.-2h.30', l'atleta comincia a familiarizzare con la fatica del maratoneta, le stesse sensazioni che poi troverà in gara. Si ha anche un adattamento mentale, ci si abitua a restare concentrati per tutta la distanza di gara. L'atleta può avere un'ottima base di potenza aerobica, ma se non è abituato a concentrarsi per 2h.-2h.30' difficilmente finirà la gara. Negli ultimi due mesi della preparazione è buona regola inserire un lunghissimo partendo da 25 km. ed aumentando 3 km. la settimana. L'ultimo lunghissimo si esegue quindici giorni prima della gara (gli atleti evoluti anche dieci giorni prima), durante il lunghissimo bisogna bere ogni 5 km. così come avviene in gara. La distanza da percorrere nel lunghissimo varia in relazione al livello dell'atleta.

Principianti

sono coloro che corrono da poco tempo e che stanno incrementando gradualmente i chilometri settimanali, a loro bastano 30-32 km. per almeno quattro sedute negli ultimi tre mesi.

Esordienti

Atleti che hanno esperienze su altre distanze di gara. Possono arrivare fino a 35 km. per almeno cinque sedute negli ultimi tre mesi.

Amatori

atleti che hanno portato a termine almeno una maratona. Possono arrivare a percorrere 32-38 km. per almeno cinque sedute negli ultimi tre mesi.

Evoluti o professionisti

Atleti che percorrono da 32-40 km. per almeno cinque volte nelle ultime otto settimane.

Negli anni '70-'80 il lunghissimo si eseguiva: a) ad un ritmo costante; b) inserendo una progressione finale; c) correndo a ritmo di gara negli ultimi 10-15 km.

Lunghissimo lento a ritmo costante

Si mantiene un ritmo uniforme per tutta la durata dell'allenamento. Il lunghissimo effettuato in questo modo può andare bene ed essere efficace per i principianti e per gli amatori che non hanno mai corso una maratona. Non serve ed è poco efficace per gli amatori che hanno portato a termine almeno una maratona. Non serve ed è dannoso per gli atleti evoluti che rischiano di rimanere imprigionati nella "barriera della lentezza" e può causare microtraumi perché non si varia il passo caricando così l'articolazione con sequenze ripetitive.

Lunghissimo con variazioni brevi

Prendiamo come esempio un atleta (A) che corre la maratona a 3'30" km. ed uno (B) che la corre a 4 a km.

L'atleta(A) che deve correre un lunghissimo di 36 km., eseguirà per 20 km. una cadenza costante di 4 a km. (quindi 30" a km. in più del ritmo gara) poi inserirà delle variazioni tipo: 3 x (3' veloce + 3' piano + 2' veloce + 2' piano + 1' veloce) con pausa attiva di 3 km. tra le serie, le variazioni saranno corse con una cadenza di 3'15"-3'20" a km. il recupero a 3'40", tra le serie si corre a 4 a km.

L'Atleta (B) 20 km. a 4'30", le variazioni a 3'45"-50", la pausa attiva a 4'10"-4'15" a km., la pausa lunga di 3 km. a 4'30" km.

È un allenamento che gli atleti prediligono, è meno monotono del lunghissimo tradizionale e si hanno maggiori adattamenti fisiologici. Il ritmo totale tra le variazioni e la pausa breve corrisponderà al ritmo di gara.(Questo è il lunghissimo che predilige Anna incerti)

Lunghissimo con variazioni lunghe

Sono variazioni da 5 a 2 km. a "ritmo maratona", con recupero da 1 a 3 km. corsi a cadenza più veloce di 10"-20" del ritmo che si tiene nel lungo.

L'atleta (A) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà per 20 km. a cadenza costante di 4 a km. poi inserirà variazioni tipo: 5 km. a 3'35" con pausa attiva di 2 km. a 3'50" + 3 km. a 3'30" con pausa attiva 2 km. a 3'45" + 2 km. a 3'25" con pausa attiva di 1 km. a 3'40" + 1 km. a 3'20"; totale 16 km.

L'atleta (B) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà per 20 km. una cadenza costante di 4'30" a km. poi inserirà delle variazioni: 5 km. a 4'05" con pausa attiva di 2 km. a 4'20" + 3 km. a 4' con recupero 2 km. a 4'15" + 2 km. a 3'55" con pausa attiva di 1 km. a 4'10" + 1 km a 3'45"; totale 16 km.

È un mezzo allenante ed altamente specifico .

Lunghissimo con progressione finale negli ultimi 15 km,

partendo ad una cadenza più lenta di 20"-30" di quella prefissata nella maratona e finendo ad una cadenza più veloce di 5"-10".

L'atleta (A) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà 6 km. di riscaldamento a 4 a km. + 5 km. a 3'50" + 5 km. a 3'45" + 5 km. a 3'40" + 5 km. a 3'35" + 5 km. 3'30" + 3 km. 3'25" + 2 km. 3'20"; media ultimi 15 km. 3'29"7 .

L'atleta (B) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà 6 km. di riscaldamento a 4'30" + 5 km. a 4'20" + 5 km. a 4'15" + 5 km. a 4'10" + 5 km. a 4'05" + 5 km. a 4' + 3 km. 3'55" + 2 km. 3'50"; media ultimi 15 km 4' .

Molti atleti quando affrontano la maratona partono nei chilometri iniziali a cadenza superiore a quella stabilita e spesso vanno in grande difficoltà nella parte finale della gara perché hanno consumato le scorte glucidiche entrando anticipatamente nel tunnel del consumo lipidico, fonte di sofferenza anche e soprattutto a livello cerebrale. Queste progressioni abitano alla sensibilizzazione del ritmo (Questo è il lunghissimo che privilegiava Massimo Vincenzo Modica).

Lunghissimo con gli ultimi 10 -15 km a "ritmo maratona"

L'atleta (A) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà per 26 km. una cadenza costante di 4 a km. (quindi 30" a km. in più della cadenza di gara) poi correrà per 10-15 km. a 3'30".

L'Atleta (B) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà per 26 km. una cadenza costante di 4'30" a km. (quindi 30" a km. in più della cadenza di gara) poi correrà per 10-15 km. a 4'.

Correndo l'ultima parte a cadenza simile a quella della maratona i muscoli si abitano ad utilizzare una miscela più ricca di grassi, ci si adatta ad una buona economia nella corsa.

Il lunghissimo veloce a ritmo costante

Si mantiene una cadenza uniforme, molto qualificata per tutta la durata dell'allenamento, si corre 15"-20" più lento del "ritmo maratona".

L'atleta (A) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà, dopo 2-3 km. di riscaldamento, una cadenza costante di 3'45"-3'50" km.

L'atleta (B) che deve correre il lunghissimo di 36 km. eseguirà, dopo 2-3 km. di riscaldamento, una cadenza costante di 4'15"-4'20" km. È il mezzo più efficace per determinare nell'organismo adattamenti fisiologici specifici e sopportare mentalmente la gestione del finale della maratona..

Queste sono proposte maturate dopo le mie esperienze, ogni tecnico può adattare, modulare ed inserire le varianti più congeniali alle caratteristiche tecniche e psicologiche dei propri atleti.

Terminologia

Pausa attiva: il tempo, quantificabile, che intercorre tra due o più carichi di lavoro. Nel caso specifico si fa pausa correndo a cadenza più o meno lenta o media. Equivale ad un carico di lavoro interno.

Recupero: dopo un carico di lavoro che varia in relazione all'intensità ed alla quantità, dai pochi secondi di una corsa veloce, ad una o più ore di una corsa di durata, si verifica all'interno della macchina umana; varia da pochi minuti a una o più settimane. Non è quantificabile, equivale al carico interno valutabile tramite test ed analisi di laboratorio.

Ritmo: è il movimento ordinato, nello specifico la capacità di gestire l'intera distanza con un economico dispendio energetico, distribuendo razionalmente le energie, adottando una tecnica di corsa che non comporta spinte eccessive e difetti della coordinazione globale.

Cadenza: il rapporto tra i metri o chilometri percorsi ed i secondi impiegati