

LA MARATONA

IL LUNGO

Il maratoneta ha la necessità di percorrere in allenamento un cospicuo chilometraggio per sviluppare gli adattamenti strutturali sufficienti per completare al meglio la maratona. Sarebbe indicato percorrere tutta la distanza della maratona in maniera da avere la certezza, tuttavia non assoluta, di completare bene la gara.

Tale raccomandazione non è però praticabile da tanti podisti, specialmente quelli che si allenano 2-4 volte la settimana, perché nel computo del chilometraggio settimanale la distanza della maratona è praticamente la stessa che fanno in tutte e 4 le sedute. Percorrere quindi 42 km in una sola seduta sarebbe uno stress molto elevato, proprio come la partecipazione ad una maratona. In questo caso il podista aspirante maratoneta deve impegnarsi a svolgere l'ultima seduta di LL (Lungo Lento) percorrendo quanti più chilometri possibili, ma senza eccessivo stress. L'indicazione di massima è correre per 3 ore, ed in questo caso si arriva di solito ai 30-33 chilometri.

I podisti che si allenano di più, 5-6 volte la settimana, e che percorrono da 70 a 100 chilometri circa, sono in grado di svolgere l'ultima seduta di LL prossima a 40 chilometri, e questa distanza non è così stressante come nella situazione precedente. Per questa categoria di podisti è possibile far coincidere la seduta di LL con una maratona da sostenere come allenamento, correndola 4-6 settimane prima della competizione più importante.

Seppur raccomandabile, non è tuttavia necessario percorrere tantissimi chilometri nella seduta di LL in preparazione ad una maratona. I pareri dei podisti su quanto lunga debba essere la seduta di "lunghissimo" sono discordanti.

Le opinioni nascono spesso dalle esperienze fatte in occasione di precedenti preparazioni per la maratona. Se la competizione in questione è andata bene, è ovvio ritenere che la preparazione svolta sia stata azzeccata. Nel caso il podista si sia limitato a sostenere la seduta di LL percorrendo al massimo 30 chilometri, per lui è logico ritenere che questo sia il chilometraggio ideale del lunghissimo. Per un altro podista che ha percorso la stessa distanza di LL ed in maratona non è andato bene, sarà spontaneo pensare che tale chilometraggio sia stato per lui insufficiente.

Quale sia la distanza ottimale del LL non prevede quindi una risposta univoca. Il lunghissimo dovrebbe essere lungo quel tanto da mettere in crisi l'organismo per favorire gli specifici adattamenti, sia fisici sia psicologici, e deve essere progressivamente sempre più lungo. Di solito si può seguire questa progressione chilometrica: 20, 23, 25, 28, 30, 32, 35, eventualmente 37-38.

Personalmente preferisco girare la medaglia e proporre la seguente progressione: 1h30', 1h45', 2h, 2h15', 2h30', 2h45', 3h. Può sembrare la stessa cosa, ma in realtà si tratta di un'impostazione differente perché prevede che l'impegno, in relazione al grado di preparazione dell'atleta, sia univoco. Il podista che si allena 3 volte la settimana e corre 3 ore svolge lo stesso allenamento del podista che si allena il doppio e corre sempre 3 ore. La differenza della distanza percorsa è frutto della maggiore efficienza di quest'ultimo. Per entrambi, l'impegno è stato però lo stesso.

I fautori del lunghissimo a chilometraggio elevato sono quelli che avvertono la necessità di stare a lungo sulle gambe per abituarsi a correre a lungo, e

quasi sempre sono anche quelli che attribuiscono a tale seduta un'importante valenza psicologica.

I corridori che non hanno invece particolari difficoltà a percorrere lunghe distanze, ritengono che la distanza dell'ultimo LL non debba essere elevata, e spesso sono anche quelli che programmano la seduta di lunghissimo una volta ogni 3-4 settimane.

In definitiva, se correre a lungo è disagiata sia sul piano fisico sia su quello psicologico, il LL deve essere particolarmente lungo, quel tanto che serve a rinforzare questo punto debole e trasformarlo in un elemento di sicurezza. I fautori del lunghissimo a chilometraggio contenuto fanno bene a non correre tanto a lungo, giacché tale caratteristica tecnica è già ben sviluppata e consolidata. In compenso, dovrebbero però riservare energie per percorrere la metà circa del LL al ritmo della maratona.