

I documenti di www.mistermanager.it



Miglioriamo con le salite brevi



I **Circuiti di Lydiard modificati** (<http://www.mistermanager.it/running-miglioriamo-le-qualita-neuromuscolari-tramite-i-circuiti-di-lydiard/>), sono sicuramente i mezzi più idonei al lavoro neuromuscolare per i podisti amatori. Purtroppo non tutti hanno a disposizione salite lunghe su cui lavorare con questi circuiti; allo stesso tempo i lavori neuromuscolari rimangono fondamentali per incrementare la *forza muscolare specifica* per il podista, su cui costruire i presupposti per le velocità di gara più elevate.

Per chi non ha a disposizione salite lunghe, l'unica alternativa è quella di utilizzare **salite più brevi** come i cavalcavia o ascese dei ponti dei fiumi/torrenti. In un passato documento era stato approfondito l'allenamento per le salite brevi (<http://www.mistermanager.it/le-salite-prima-parte/>) nelle modalità evidenziate nella maggior parte dei siti americani, cioè *caratterizzate da intensità quasi massimali, brevi durate (10-12''), stile di corsa spontaneo e con ampi recuperi*. Purtroppo non tutti i podisti riescono a trarre giovamento da questa metodologia, *soprattutto quelli che faticano ad esprimere gesti esplosivi in pochi secondi* (caratteristica necessaria per le salite brevi); succede quindi che

i podisti meno esperti o quelli meno esplosivi non riescono a produrre un lavoro muscolare sufficientemente intenso in così poco tempo (10-12'') per creare gli adattamenti necessari ad allenare la forza neuromuscolare specifica.

Di seguito riportiamo varianti delle "classiche" salite brevi, grazie alle quali possono trovare giovamento tutte le categorie di podisti.



SALITE DI 100m

Rispetto a quelle classiche (di 10-12'') hanno un'ovvia durata di **20-25''**, cioè il tempo necessario per compiere ad una velocità elevata 100m di salita. Di conseguenza devono essere fatte ad intensità inferiori, andando incontro a quei podisti più "lenti" o che non riescono ad esprimere elevati livelli di velocità in tempi brevi.

- **L'intensità allenante** non deve essere massimale, ma tale da arrivare in cima senza elevati livelli di fatica e in controllo di falcata. *Maggiore è il numero di salite (ripetizioni) e minore deve essere la velocità delle stesse.*
- **Pendenza della salita:** ovviamente dipende dal livello di allenamento e dalla disponibilità del territorio. Ovviamente maggiore è la pendenza e minore sarà la velocità con la quale dovrà essere affrontata. *Nel caso in cui la salita fosse più corta è possibile aggiungere un tratto in pianura (possibilmente dopo la salita) per raggiungere i 100m di lunghezza totale.*
- **Tecnica di corsa:** le prime volte è opportuno tenere uno stile di corsa spontaneo, ma controllato. Con il miglioramento delle qualità neuromuscolari uno stile di corsa più "balzato" (*tendente all'aumento della lunghezza del passo e non della frequenza*) permette un livello inferiore di affaticamento e un maggiore stimolo allenante per la corsa di durata.
- **Numero di ripetizioni:** da 10 (le prime volte) a 20 ripetizioni totali suddivise in serie di 5-6 salite. *Tra una salita e l'altra si scende di corsa blanda e si recupera fino alla capacità di effettuare la successiva ad un'intensità soddisfacente.*
- **Inserimento nel periodo preparatorio:** da preferire nel periodo Generale (*all'inizio della stagione*) per 3-6 sedute (a seconda della durata totale della stagione).

N.B.: le **Salite forza resistente** (vedi <http://www.mistermanager.it/le-salite-prima-parte/>) rappresentano il continuo metodologico nei periodi di Preparazione Speciale e Specifico.



SALITE DI VERCHOSHANSKIJ

Rappresentano l'evoluzione tecnica delle **SALITE DI 100m**; adeguate per podisti che sono in grado di effettuare correttamente la corsa balzata. Sono consigliabili a quegli atleti che effettuano gare *brevi (mezzofondo)* in cui è richiesta un'elevata velocità di gara e un finale veloce.

- **Tecnica di corsa:** passi lunghi e potenti focalizzandosi sul tempo di volo.
- **L'intensità allenante** deve essere praticamente *massimale, nel rispetto dei requisiti tecnici della corsa balzata*. Una ripetizione consiste in 12-16 passi totali alla massima intensità.
- **Pendenza della salita:** abbastanza ripida. Maggiore è la pendenza e più facile sarà adottare uno stile di corsa adeguato alla seduta. La salita può essere *preceduta da un breve tratto di corsa in cui si guadagna velocità* per poi trasformarla in "passi lunghi" durante la ripetizione.
- **Numero di ripetizioni:** dipende dalla tipologia di atleta, ma si rimane su un range di 10-20 ripetizioni totali. Come in tutte le altre tipologie di sedute, il tempo di recupero deve essere tale da *consentire di effettuare la ripetizione successiva alla stessa intensità della precedente*; durante il recupero effettuare della corsa blanda.
- **Inserimento nel periodo preparatorio:** nel periodo di preparazione Generale e Speciale, ma *dopo aver fatto altre sedute di Salite più semplici* per adattarsi alla corsa balzata.



VARIANTE PER GLI ALLUNGHI: è possibile anche cercare un compromesso tra questa tipologia di salite (cioè di corsa balzata) e gli allunghi. Si tratta di effettuare degli allunghi di 60-100m in leggera salita con uno stile di corsa leggermente balzato, ma non troppo; questa variante, più semplice delle salite sopra citate, permette di ***trasformare e mantenere*** la ***Forza di base*** costruita con le salite in ***Forza muscolare specifica***. Sono da effettuare nelle settimane di scarico (5-10 ripetizioni al massimo) quando si è raggiunto un buon livello di forma (nella parte finale della stagione).



SALITA + CORSA BALZATA

Questo mezzo d'allenamento è particolarmente consigliato a quei podisti che hanno ben appreso la tecnica della corsa balzata e si trovano nel periodo Speciale-Specifico, cioè nella fase finale della stagione. Il razionale fisiologico dell'utilizzo è simile a quello dei Circuiti con salite (<http://www.mistermanager.it/wp-content/uploads/2012/06/Scarica-il-secondo-documento-sulle-salite.pdf>), cioè quello di *affaticare le fibre meno responsabili della corsa di durata durante la fase iniziale della ripetizione e di sviluppare la forza di quelle specifiche (perché le altre sono "fuori uso") durante la fase successiva*. Ciò si ottiene effettuando un breve tratto di corsa balzata in pianura, immediatamente dopo uno sprint intenso in salita; ma vediamo meglio sotto i dettagli:

- **Caratteristiche della salita:** 40-50m di salita anche abbastanza ripida, seguita da un tratto pianeggiante di 40-100m.
- **Intensità e tecnica di corsa:** la salita deve essere effettuata alla massima velocità, mentre il tratto successivo di corsa balzata. *L'intensità del secondo tratto deve essere tale da permettere di correre con un'ampiezza del passo elevata*, quindi dipende dalle caratteristiche dell'atleta. In altre parole, un corridore che riesce ad effettuare con disinvoltura la corsa balzata, potrà percorrere anche un tratto di 60-100m, mentre chi deve impegnare gran parte delle risorse muscolari per effettuare questa tipologia di gesto può limitarsi a 40-50m di pianura. In ogni modo, *non bisogna commettere l'errore di arrivare "esausti" alla fine di ogni ripetizione.*
- **Numero di ripetizioni ed inserimento nel periodo preparatorio:** analogamente alla VARIANTE PER GLI ALLUNGHI è un mezzo d'allenamento di "*trasformazione e mantenimento*" di Forza di base in Forza muscolare specifica. Per questo motivo, sono da preferire poche ripetizioni 5-10 (con adeguato recupero tra l'una e le altre) nel periodo finale della stagione.



RIASSUNTO CONCLUSIVO

L'utilizzo dei mezzi con salite brevi trova il suo razionale nel fatto che permette *di reclutare tutte le fibre muscolari in maniera elevata e specifica senza produrre livelli di microlesioni muscolari tipiche degli sprint su terreno pianeggiante.*

Dei 4 metodi citati sopra, 2 (**SALITE DI 100m** e **SALITE DI VERCHOSHANSKIJ**) rappresentano buone alternative alle salite brevi per incrementare i livelli di Forza di base del podista durante i primi periodi della stagione → gli altri 2 (**VARIANTE PER GLI ALLUNGHI** e **SALITA + CORSA BALZATA**) invece offrono la possibilità di trasformare e mantenere i livelli di Forza muscolare specifica raggiunti durante la parte finale della stagione.

Per approfondire

- *Pizzolato O.:* CORRERE...secondo Orlando Pizzolato. 2005, Edizioni Correre. pag. 89-90.
- *Verchoshanskij Y:* Esercitazioni di salti e balzi nel sistema di preparazione degli atleti praticanti atletica leggera. AtleticaStudi 1-2003, pag. 3-14.