

I documenti di www.mistermanager.it



Come migliorare in salita



Correre in salita comporta dei tempi superiori di appoggio del piede (e quindi anche di spinta) rispetto al correre in piano, proprio per sollevare il corpo; in questo modo *i muscoli si affaticano prima* (perch  le contrazioni muscolari sono pi  lunghe) e la velocit    minore. Si pu  essere portati a credere che la corsa in salita possa richiedere livelli di forza superiori rispetto alla corsa in pianura, invece non   cos . La ricerca di Townshend (vedi sotto per i dettagli) ha dimostrato che *quando la pendenza aumenta sono i fattori metabolici ad acquisire importanza rispetto a quelli contrattili*; in altre parole,

in salita   necessario avere una buona “resistenza muscolare locale”, cio  essere in grado di mantenere una contrazione muscolare efficiente nonostante i lunghi tempi di appoggio.

Ma quanto   allenabile questa qualit ? Come si migliora, soprattutto se non si ha la possibilit  di correre spesso su pendenze adeguate? In questo documento cercheremo di rispondere a queste domande.

ALLENAMENTO SPECIFICO

  ovvio ipotizzare che atleti con maggiore potenziale in pianura siano favoriti anche in salita, ma   esperienza comune vedere avversari che in pianura vanno leggermente pi  forte, andare pi  piano in salita o viceversa. Si pu  essere pi  o meno portati (rispetto ad atleti di pari livello) per la salita, ma allo stesso tempo la “resistenza muscolare locale”   una qualit  particolarmente allenabile, contrariamente alla capacit  di correre in discesa (che   pi  difficile modificare con l’allenamento).

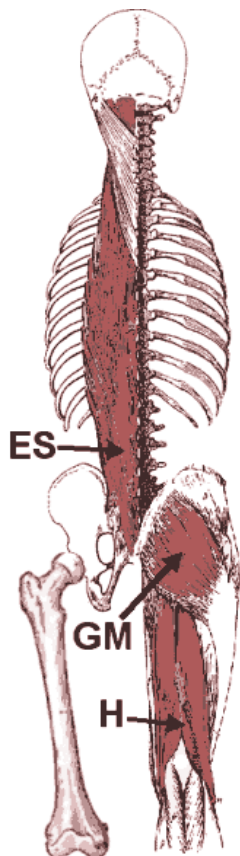
È ovvio ipotizzare che l'allenamento ideale per questo tipo di pendenza è quello più specifico; **Ripetute in salita** (<http://www.mistermanager.it/?s=salita+ripetute>) o allenamenti **Medi/Lunghi/Progressivi** con molte salite sono l'ideale! Ma come comportarsi se le possibilità di allenarsi in maniera specifica è limitata? In questo caso sono da tenere in considerazione 2 fattori principali che diversificano la corsa in salita rispetto a quella in pianura:

- 1) Il primo già elencato è quello della *“resistenza muscolare locale”*, cioè l'abitudine dei muscoli a sopportare tempi di contrazioni superiori, che limitano l'afflusso di sangue rispetto a pendenze inferiori e provocano un precoce affaticamento.
- 2) Il secondo aspetto (propriamente *biomeccanico*) è il maggiore lavoro muscolare (di circa il 40%, vedi ricerca di Roberts) richiesto dai muscoli *estensori dell'anca, soprattutto i glutei, i posteriori della coscia e i lombari* (vedi figura sotto).



Gli esercizi Statico-dinamici, in particolar modo quelli che biomeccanicamente vanno a stimolare la parte posteriore del corpo, sono da considerare gli esercizi di elezione per migliorare in salita.

Un'esauriente descrizione di questa tipologia di esercitazione si può leggere a questo link (<http://www.mistermanager.it/potenziamento-muscolare-esercizi-statico-dinamici-o-allenamento-della-forza-a-bassa-velocita/>); in poche parole sono mezzi di potenziamento con piccoli carichi (o a carico naturale) in cui le *ripetizioni sono svolte molto lentamente senza mai concedere al muscolo di rilassarsi, allenando quindi la capacità di fronteggiare ai tempi di contrazioni elevati della corsa in salita*. Malgrado sia necessario farsi seguire da personale qualificato prima di intraprendere questa tipologia di esercizi, diamo alcune indicazioni di massima →



Nordic Hamstring Stretching: è l'esercizio principale (nella modalità Statico-Dinamica) dal punto di vista biomeccanico per il miglioramento della catena muscolare posteriore (cioè quella maggiormente sollecitata in salita). In questo video <http://www.youtube.com/watch?v=IH5Qwq3vdeA&feature=related> è possibile vedere la corretta esecuzione dell'esercizio svolto in maniera "standard". La *variante/modalità Statico-Dinamica non prevede la caduta a terra* (perché permetterebbe alla muscolatura di rilassarsi) *ma l'oscillazione ad escursione articolare particolarmente limitata per mantenere per 40-60" i muscoli in moderata tensione, ma senza (o con tempi minimi) di rilassamento muscolare*. A questo video <http://www.youtube.com/watch?v=BIK5lgNGRuI> è possibile vedere la variante descritta: sono proposti 15" di leggera discesa alternati a 5" di breve risalita/recupero per 3 volte consecutive. Ogni serie dura 1' e sono consigliabili 1-3 serie (30-60" di recupero tra una serie e l'altra) a seconda del grado di allenamento. Dopo 3-4 mesi è possibile provare ad inserire alcune ripetizioni nella modalità standard (<http://www.youtube.com/watch?v=WuGdlsG3FmM>). È importante che durante lo svolgimento dell'esercitazione le **sensazioni si limitino ad un marcato affaticamento muscolare**, ma non a sensazione di dolore. Per prevenire squilibri posturali causati da un eccessivo rinforzo della sola catena posteriore è necessario accoppiare questa tipologia di esercitazioni

ad un marcato e progressivo potenziamento della muscolatura addominale.

È ovvio che questa tipologia di esercitazione sia da evitare (o da effettuare dietro la supervisione di personale competente) a chi ha problemi alla schiena.



Altre esercitazioni di potenziamento: altri movimenti di potenziamento (sempre nella modalità Statico-dinamica) ma di importanza inferiore, che possono aiutare a potenziare in maniera adeguata gli altri muscoli della corsa, sono gli squat monopodalici (<http://www.youtube.com/watch?v=gKf2lWc93TE>) ed i sollevamenti sulle punte monopodalici (<http://www.youtube.com/watch?v=i3AmPy1wD4o>) a carico naturale o con piccoli pesi (1 movimento ogni 5"). *L'eventuale inserimento di questi 2 esercizi (soprattutto il secondo) è da effettuare con estrema attenzione/gradualità perché possono affaticare ulteriormente i muscoli antigravitari (polpacci e anteriori della coscia) che sono già particolarmente sollecitati con gli allenamenti di corsa e predisporre ad infortuni.*

Altre forme di allenamento: il ciclismo è sicuramente uno sport che biomeccanicamente (per l'utilizzo della catena muscolare posteriore) e metabolicamente ha diverse affinità con la corsa in salita a patto che si utilizzino rapporti abbastanza lunghi (in maniera tale da sviluppare 60 pedalate al minuto), *intensità medio-alte e percorsi con salite.*

Dal punto di vista metabolico gli allenamenti di corsa che allenano la capacità del muscolo di immagazzinare riserve energetiche, sono i Lunghi, i Medi e i Progressivi; in questo modo i muscoli *acquisiscono la capacità di ritardare l'affaticamento precoce che potrebbe avvenire quando si corre in salita.* Ovviamente la

lunghezza delle sedute deve essere consistente; ad esempio un lungo di 27-30 Km (o un medio/progressivo di 15-17 Km) se si prepara una corsa in montagna di 20 Km.



RIASSUNTO CONCLUSIVO

Il corretto allenamento/miglioramento della capacità di correre in salita deve essere affiancato da un'adeguata capacità di distribuzione delle proprie riserve in gara (tattica di gara) e dall'abilità di districarsi in discesa, soprattutto in condizioni di affaticamento → costruzione di un'adeguata Capacità di gara!

Per Approfondire

- Roberts TJ, Belliveau RA. Sources of mechanical power for uphill running in humans. J Exp Biol. 2005 May;208(Pt 10):1963-70.

- Townshend AD, Worringham CJ, Stewart IB. Spontaneous pacing during overground hill running. *Med Sci Sports Exerc.* 2010 Jan;42(1):160-9.