

I documenti di [www.mistermanager.it](http://www.mistermanager.it)



## Le ripetute "FORZA-VELOCITA"

Analizziamo oggi un "ingrediente" dell'allenamento del podista, che per le variabili che si possono estrapolare, pu  trovare utilit  in diversi momenti della stagione. Prima di approfondirne le caratteristiche, cerchiamo di fare chiarezza sui concetti di FORZA e VELOCITA' enunciati nel titolo.



- **FORZA**: nell'ambito del podismo, non   importante avere un livello di Forza assoluta particolarmente elevato, ma che il sistema neuromuscolare sia in grado di *mantenerne un determinato livello nel tempo, senza che la fatica ne comprometta il livello.* Non a caso (a seconda degli autori),   detta anche **Forza Estensiva** o **Resistenza Muscolare Locale**.
- **VELOCITA'**: come sopra, al runner non   richiesta un Velocit  assoluta paragonabile a quella di un velocista, ma la capacit  di avere un Ritmo Gara elevato, determinato, a livello neuromuscolare, dalla capacit  di esprimere *sufficienti livelli di Forza in brevi periodi di tempo* (cio  quello della contrazione muscolare). Altri autori la definiscono **Forza intensiva** o **Stiffness**.

Ovviamente i concetti espressi sopra sono relativi al mondo del podismo (e rappresentano una semplificazione fisiologica in maniera tale da renderla comprensibile a tutti), ed   evidente *che maggiore   il Ritmo Gara e maggiore dovr  essere il livello di Forza e di Velocit  dell'atleta*. Altro concetto metodologico fondamentale   quello che **il lavoro di forza, deve precedere quello di velocit !** Questo perch  se non si ha un livello di Forza sufficiente, sar  meno efficace l'utilizzo dei mezzi che permettono di applicarla in regime di velocit  (Ripetute, Medi, Progressivi, ecc.).

- Fisiologicamente, la Forza del podista viene allenata prevalentemente da tutti quei mezzi in cui *viene richiesto un tempio di appoggio del piede prolungato*, come le salite affrontate ad intensit  non massimale, ma medio-elevata.
- La Velocit  invece   stimolata da quei mezzi in cui viene richiesto (in pianura o in discesa) *un'intensit  superiore a quella che si tiene in una gara di 5000m.* Esistono poi mezzi allenanti a caratteristiche miste che per caratteristiche intrinseche allenano entrambi. Sotto riportiamo un semplice elenco:

## MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA FORZA

- 1) [Salite Forza Resistente e Ripetute Medie in salita.](#)
- 2) [Ripetute in salita, CM in salita, Fartlek in salita e Circuiti in salita](#)
- 3) [Alcuni tipi di Fartlek](#)
- 4) [Le salite estensive](#)

## MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA VELOCITA'

- 1) [Ripetute Brevi e Medie](#)
- 2) [I lavori di Speed Endurance](#)
- 3) [Gli allunghi](#)
- 4) [10-20-30 Training Concept](#)

## MEZZI A CARATTERISTICHE MISTE

- 1) [Allenamenti a caratteristiche miste](#)
- 2) [I circuiti di Lydiard](#)
- 3) [Le salite brevi](#)



# LE RIPETUTE FORZA-VELOCITA'

Com'è logico immaginare, questo mezzo si può annoverare tra quelli a caratteristiche miste, ma con il vantaggio di poter *allenare maggiormente la Forza o la Velocità modificando i parametri dell'allenamento*. Dopo 20' di adeguato riscaldamento è possibile iniziare la seduta: 1 serie consiste in:

- 1) 30" di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 2) 1' di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 3) 1'30" di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 4) 2' di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.

L'**intensità di riferimento** da tenere in tutte le ascese sarà *quella che si tiene nella ripetuta più lunga (cioè quella dei 2')*. In altre parole, solo quella da 2' dovrà essere corsa al 100%...perchè le altre saranno più corte: fondamentalmente l'intensità rimane la stessa, ma la durata delle ripetizioni diventa più lunga ogni volta. Ciò non significa che le prime 3 ripetizioni non saranno allenanti, ma diventeranno semplicemente "*sottomassimali*", consentendo di effettuare più serie. Infatti, possono essere consigliate 3-5 serie (di 4 ripetizioni) totali. È ovvio che il "ritorno al livello di partenza" dovrà essere fatto di corsa blanda.

Elemento molto importante della seduta è la **Tecnica di corsa** da tenere in salita: la gestualità corretta prevede un *tempo di appoggio leggermente prolungato (rispetto alla corsa in pianura a pari intensità), che permetta una completa estensione della gamba in appoggio con flessione di quella in volo*. Proprio per questo, è importante non raggiungere livelli di fatica significativi (da qui, l'esigenza di "spezzettare" in

**UN CONSIGLIO:** al fine di effettuare una seduta che serva anche da "*valutazione*" del proprio stato di allenamento, consiglio di effettuare sempre la stessa salita e di "*annotarsi*" (sia all'interno della stessa seduta, che per quelle successive) dove si arriva a 30"-1'-1'30"-2' di ogni ripetizione/serie. In questo modo si potrà *monitorare* il proprio livello di allenamento e l'eventuale "*calo di rendimento*" all'interno della stessa seduta.

diverse ripetizioni l'intera serie) che potrebbero compromettere l'intensità di corsa e predisporre ad infortuni.

Affinchè la tecnica sia corretta, è consigliabile sfruttare una salita dalla **pendenza media** del 5-8%; l'ideale sarebbe l'utilizzo di una salita che parte abbastanza ripida (anche con pendenze del 10-12%) e pian piano riduce l'inclinazione (fino anche al 1-3%). In questo modo, si corrono i metri iniziali impegnativi in condizioni di maggior freschezza, mentre l'ultimo tratto acquisirà maggiormente i "tratti" della corsa su strada, allenando l'atleta a correre a correre "in piano" (allungando la falcata) in condizioni di fatica muscolare. Appare ovvio che il **protocollo descritto sopra, stimoli prevalentemente la Forza del podista;** modulando le pendenze del percorso (come vedremo sotto) è possibile modulare lo stimolo allenante anche verso la velocità.

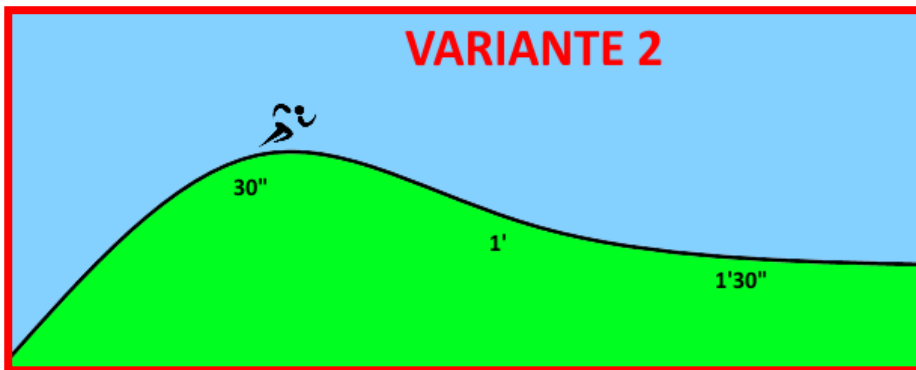


## VARIANTE 1

Questa prima variante divide sostanzialmente la ripetuta in 4 settori (2 in salita e 2 in pianura). La difficoltà starà principalmente nell'essere in grado di **adeguare la tecnica di corsa (frequenza ed ampiezza del passo) al cambiamento di pendenza,** soprattutto nel passaggio tra i tratti in salita e quelli pianeggianti. Dovendosi svolgere ad un'intensità di una "ripetuta" sui 2', nei tratti in pianura è importante ricercare una *velocità/intensità prossima a quella che si tiene in una RM (ripetuta media in pianura) di 500-600m.* lo stimolo allenante principale è ancora maggiore nei confronti della **Forza**, ma rispetto al protocollo di base, c'è un maggiore effetto nei confronti della Velocità.



## VARIANTE 2



Dall'immagine è logico comprendere come in questa variante, cominci ad essere **preponderante lo stimolo della Velocità**. Dopo la primissima parte in salita è importante riuscire ad adattare velocemente la propria tecnica di corsa ai cambiamenti di pendenza. Affinchè *la spinta dei piedi*

*possa sempre essere efficace* (e quindi allenante) è fondamentale che **la pendenza della discesa non sia eccessiva** (in relazione alle qualità del podista), per riuscire a correre sempre "in controllo". Come tracciato, può essere utilizzato anche un cavalcavia, sfruttando il versante più ripido per la parte in salita.

## VARIANTE 3

Quest'ultima, è sicuramente quella che ha maggiore influenza nei confronti della **velocità**. La partenza in discesa permette di iniziare a velocità elevate e il progressivo "aumento" della pendenza permette di incrementare il

**reclutamento delle fibre muscolari**, con un efficace stimolo allenante sia per la Velocità che per la Forza.



## CONCLUSIONI

Le ripetute Forza-Velocità sono un ottimo mezzo per l'incremento delle qualità Neuromuscolari del runner. Se il protocollo di base ha maggiore influenza nei confronti della Forza (**ricordiamo che l'allenamento di forza deve precedere quello per la velocità**), modulando le pendenze è possibile allenare proficuamente anche la Velocità. Ovviamente i protocolli proposti sopra sono rivolti principalmente a chi corre gare su strada, nei periodi di allenamenti *Generale* e *Speciale*; saltuariamente può essere utilizzata anche nel periodo *Specifico* (se questo è molto lungo), per mantenere le qualità Neuromuscolari. Come tutti gli allenamenti con salite, è importante **individualizzare** i protocolli, perché gli adattamenti a questi protocolli possono differire leggermente da soggetto a soggetto. Nello specifico:

- **Atleti Resistenti** (cioè che prediligono lunghe distanze) è presumibile che beneficino maggiormente di un volume di allenamenti Neuromuscolari (soprattutto nei periodi Generale e Speciali) dedicati prevalentemente (anche se in forma “non esclusiva”) alla **Forza e Misti**.
- **Atleti Veloci** (cioè che prediligono le distanze brevi) invece, è presumibile che beneficino maggiormente di un volume di allenamenti Neuromuscolari dedicati prevalentemente (anche se in forma “non esclusiva”) alla **Velocità e Misti**.
- **Atleti equilibrati** (cioè ben orientati sia sulla distanza che sulla velocità) possono usare proficuamente diversi mezzi, rispettando la **corretta propedeutica** (*Forza → Velocità*) e il **tipo di gara** preparata (gare lunghe, richiedono maggior volume di allenamento alla Forza).

