



INDICAZIONI TECNICHE SPECIFICHE - CORSA IN MONTAGNA

Settore corsa in montagna

1) Mantenere un buon livello di efficienza generale e di forza

Con l'obbligo di adattare la preparazione alla situazione contingente, è fondamentale conservare un atteggiamento positivo, provando ad utilizzare nel miglior modo possibile gli strumenti a nostra disposizione per mantenere una buona efficienza generale, rinviando a fase successiva la riproposizione di prolungate sedute specifiche in ambiente naturale.

Anche in riferimento alla predominante componente aerobica dell'allenamento, lo scopo della seduta deve essere riferito ad una costruzione generale, adattandosi in questa fase a ridurre intensità e durata. L'efficienza generale può essere mantenuta mediante:

- sedute di corsa su treadmill / tapis roulant a intensità differenti, rimanendo comunque nell'ambito della costruzione generale (corsa a ritmo uniforme, in crescendo, medio, resistenza alla potenza/fartlek). Preferibile non utilizzare le variazioni di pendenza: dovendo giocare forza già adattare altri elementi dell'allenamento, è di particolare importanza conservare una buona efficienza biomeccanica della corsa al piano.
- utilizzo variegato di circuit training di tipo estensivo con stazioni costruite attraverso l'inserimento di esercitazioni tecniche effettuabili anche in spazi ridotti e l'utilizzo fantasioso di superfici, ripiani, oggetti.
- Sedute di cyclette/bici con rulli a intensità e resistenze differenti

Relativamente all'allenamento della forza, focus su tutti i distretti muscolari e particolare attenzione a quelli carenti, con l'obiettivo di poter successivamente ripartire a pieno regime avendo provato a colmare criticità strutturate nel tempo e deficit imposti da precedenti infortuni. E' davvero il momento di farlo, anche fosse a discapito di un poco di attenzione alle componenti aerobiche dell'allenamento.

2) Passare da mezzi di allenamento tradizionali a mezzi adattabili

L'adattamento alla corsa in salita di lunga durata può essere ricostruito anche sfruttando spazi limitati e superfici artificiali.

Piuttosto che accumulare dislivelli in modo maniacale e "cricetico", utile inserire serie di ripetizioni brevi su scalinate, durante le quali l'attenzione sia focalizzata, anche in modo analitico, sull'azione di tricipite surale, quadricipite e arto superiore,

alternando frequenza e ampiezza, corsa rapida a balzi sui gradini.

Il miglioramento della corsa in discesa, oltre che attraverso specifiche esercitazioni eccentriche e di pliometria, può essere perseguito anche sfruttando spazi ridotti, mediante l'utilizzo di scalini, ostacoli naturali o artificiali da inserire in serie di ripetizioni brevi.

3) Migliorare la flessibilità e mobilità delle principali articolazioni (scapolo-omerale, coxo-femorale, tibio-tarsica e colonna vertebrale)

Trasformare gli obblighi contingenti in spazio utile al miglioramento di elementi spesso non sufficientemente curati, con particolare attenzione all'articolazione tibio-tarsica (utili esercitazioni su qualsiasi elemento instabile che favorisca il miglioramento della propriocezione) e alla colonna vertebrale.

4) Gradualità nel ritorno ad allenamento tradizionale e competizioni

Quando sarà possibile riprendere l'allenamento a pieno regime e sarà resa nota la nuova organizzazione del calendario agonistico, sarà utile tenere bene a mente i mezzi e gli elementi su cui si è adattata la preparazione durante la fase di emergenza. Se ad esempio elemento preponderante dell'allenamento sarà stato l'utilizzo di cyclette e/o rulli e un uso abbondante di circuit training, pur con numerose varianti, particolare attenzione dovrà essere dedicata al ripristino di una efficiente biomeccanica di corsa al piano, mediante l'incremento progressivo di lavori a più alta intensità e la riproposizione di esercitazioni di tecnica di corsa.

La stessa cautela nel ritorno a più alte intensità e all'incremento della durata delle sedute dovrà in ogni caso essere elemento su cui porre grande attenzione anche qualora si sia riusciti a conservare una più che discreta percentuale di corsa estensiva durante il periodo di emergenza.