

# Italia/Francia: amicizia e rivalità sui sentieri

AtleticaViva Online

Venerdì 1 maggio 2020



atletica  
italiana

Paolo Germanetto  
Responsabile Tecnico Corsa in  
Montagna, Trail e Ultradistanze





Sentieri alternativi verso le medesime vette: scelte tecniche a confronto

Punto di partenza comune

Mountain running come:

- Una terra di confine e di variabili mai risolte
- Una palestra di umiltà tecnica
- Un'espressione di endurance atletico che gioca attorno all'equilibrio instabile tra le componenti aerobiche classiche e la forza

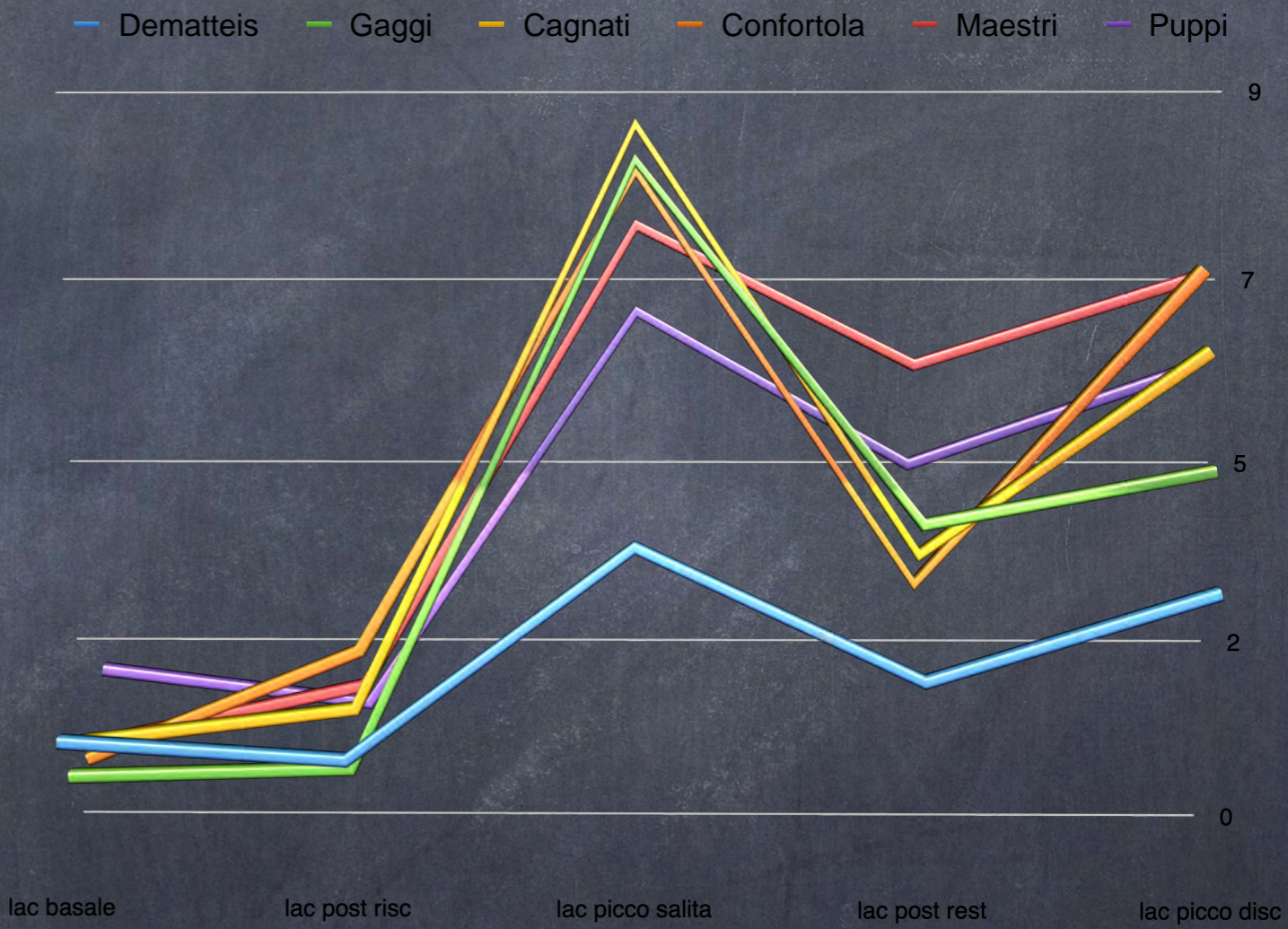


# Cosa ci dice la Letteratura

- ◉ il parallelo con il motore di una macchina da rally (Ranzetti, U.: 'Orientamenti tecnici per lo sviluppo della corsa in montagna'. Atletica Studi, Lug-Ago 1992, Vol. 23, n.4, pp.149-154)
- ◉ Relativamente al massimo consumo di ossigeno ( $\dot{V}O_{2max}$ ), non esistono differenze tra prove svolte sul piano e in salita a differenti dislivelli (12,5% - 25%), ma soprattutto non è possibile strutturare una correlazione diretta tra il costo energetico della corsa in piano e quello della corsa in salita (Balducci, P., Clemençon, M., Morel, B., Quiniou, G., Saboul, d., Hautier, C.A.: 'Comparison of level and graded treadmill tests to evaluate endurance mountain runners'. Journal of Sports Science and Medicine, 2016, vol. n.15, pp. 239-246)
- ◉ Il "fattore" 15% - Giovanelli, N., Ryan Ortiz, A.L., Henninger, K., Kram, R.: 'Energetics of vertical kilometer foot races; is steeper cheaper?', J.Appl. Physiol., 25 Nov. 2015
- ◉ Anselmo F., Germanetto P., Righetti S.: 'Comparazione tra prove di potenza aerobica in salita e discesa negli specialisti della corsa in montagna', Atletica Studi, 2018, n.3-4

# Macchina da Rally

- Motore "forte e resistente, provvisto di un cambio raffinato per essere in grado di cambiare frequentemente e opportunamente le molte marce per adattarsi senza inutile dispendio al decorso altimetrico"
- anche in una ristretta cerchia di atleti di alta qualificazione internazionale, ad essere maggiormente premiato è l'atleta che riesce a realizzare il compito con il minor costo metabolico possibile



Test Sestriere, agosto 2015

# Mountain running

- una costante espressione di "resistenza alla potenza aerobica" indotta dall'estrema variabilità del profilo altimetrico e della morfologia del terreno
- Tra forzatura e provocazione: la corsa in montagna si poggia sullo sviluppo di una forza specifica, né elastica né resistente, se intese classicamente: una forza correlata al gesto, con una continua variazione di applicazione nel gradiente d'intensità (fonte: chiacchiere serali con il prof. Antonio Dotti)
- La forza... è la forza, "al rest a Sun bälé che as cuntuma" (chiacchiere pomeridiane con il prof. Elio Locatelli)



# Spazio alla fantasia

Volume

Intensità

Forza

Mezzi di allenamento

Biomeccanica

Densità

Cross training

Caratteristiche dell'atleta

Motivazione

Percorso di gara



Sentieri alternativi verso le medesime  
vette: scelte tecniche a confronto

Bernard Dematteis

Luca Cagnati

Martin Dematteis

Xavier Chevrier

Henri Aymonod

Dariulin Natale

# EC Kamnik 2017 Xavier Chevrier







FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

# Kamnik 2017 - Xavier

1 aprile: Praga Half Marathon (1h04.48)

Mezzi alternativi fino al 6 maggio (lesione I grado ileo-psoas dx):

corsa in acqua - cyclette - skiroll - camminate in salita

28 maggio: 1° cl. Campionati Italiani sola salita Arco di Trento

Dal 29/5 - 29/6:

media ca 120 Km settimanali + cyclette

Forza a carico naturale, in senso letterale o quasi (patate e dintorni)

no sprint in salita (scelta preventiva)

2 gare "up and down" ("Trials" Premana)

Corsa Media in forme variate fino a 15 Km (3.10-3.15/Km)

Fartlek con durata e sviluppi altimetrici differenti

Lavori classici sul piano: 5x2000 - 15x500

Pochi lavori specifici in salita: due in un mese

(1h30' con 1h di salita in fartlek - 1h salita prova percorso EC)

Ultimi 10 giorni: gestione dolore tibiale posteriore/gemello laterale dx

4 giorni stop (accenni di forza giorno 4 - cyclette facile giorno 3-4)

Martedì: M: 50' fartlek in acqua - P: 30' corsa con preghiera...

Mercoledì: 40' corsa - Giovedì: 50' corsa - Venerdì: 30' + allunghi

Sabato: Campionati Europei (1° classificato)



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

# EC Skopje 2018

## Bernhard e Martin Dematteis





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

# Skopje 2018

## Bernhard / Martin

Stagionale invernale difficile...

Dal 20/5 al 1/7: blocco di lavoro intenso con verifiche agonistiche

Circa 160 Km settimanali

2 gare "up and down" con risposte importanti (Camp. Ital. ad Arco e Saluzzo)

Rispetto a Xavier: qualche lavoro specifico in più

12-14 Km fartlek (es. 3-2-1 rec. 2') su percorso Camp. Ital. Saluzzo

20' forte in salita - 8' discesa (forte primi 2' e ultimi 2') - 20' forte in salita

45' su circuito up and down alternando corsa media e fartlek

Sprint in salita (focus su gittata cardiaca):

seduta singola (lavoro il giorno successivo) o inseriti durante seduta mista

(es. 8Km medio + 15x80mt. Salita + 8km alternando 500 mt forte (3'/Km) - 500

mt. Recupero vivace (3'30"/Km)

Lavori classici sul piano:

10x1000 (1'rec.) - 5x2000 (1'30-2' rec.) - 15x500 (1' rec.)

Potenza aerobica con accento biomeccanico:

6x1500 in discesa (3-4%): tempi compresi tra 4'15" e 3'55"

Esempi di seduta doppia:

Matt: 1h20' a 4'15/Km (600 mt D+) - Pom: 40' + allunghi

Matt: 18Km con 12 Km fartlek (1'+1') - Pom: 40'in progressione



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

# WTRCh Miranda do Corvo 2019

## Luca Cagnati



# Miranda do Corvo 2019 - Luca

## Tempi tecnici:

Allungare sino a 42 Km / 3h30'-4h di gara

Tentare qualificazione Campionati Mondiali di Trail (POR/inizio giugno) e Long Distance di corsa in montagna (ARG/metà novembre)

## Scelte strategiche:

**Periodo invernale** con poche gare e buon numero di sedute di 25-30 Km su strada (resistenza aerobica con variazioni sul tema. Es: 10 km a 4'- 5km a 3.30 - 5km a 3.45 - 5km fartlek 1'+1'- 3km a 3.45 - 2km a 3.20)

**Gara di qualificazione (31 marzo): prima uscita su distanza di gara (44 Km)**

Seconda uscita su distanza di gara (28/4 - Val Bregaglia Trail (42 Km)

**Uscite più lunghe quasi esclusivamente in bici (strada e MTB, anche 5h)**

**Di corsa e con D+/- max 30 Km, sempre con variazioni d'intensità**

Mantenimento gare brevi per efficienza tecnica e meccanica

Mantenimento costante di allunghi dopo sedute di corsa lenta

(15x100-10x200) e sprint in salita

Corsa media e potenza aerobica a ritmi "leggermente calmierati"

## Risultato:

15° classificato (infortunio importante caviglia dx al Km 20)

Rigenerazione (in parte obbligata per infortunio post Mondiale) e secondo blocco di costruzione per Villa La Angostura

# "Crazy" Hombre Vertical Henri Aymonod





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

# VK - Henri

Punto di partenza e obiettivi tecnici:

Stagione invernale di Ski-alp

2 vittorie a Fully, World Cup a Malonno, Chiavenna - Lagunc

Migliorare nello specifico: Km Verticale (format mondiale dal 2021)

Diventare più competitivo su altri format (up and down / Long Distance)

Problematiche:

Periodo invernale:

Volume, intensità e forza "risolte" con Ski-Alp

Mantenere il gesto della corsa (da quest'anno tre sedute settimanali, corsa

lenta, progressiva, allunghi per efficienza biomeccanica)

Periodo primaverile:

Focus sulla complessità del passaggio da sci a corsa

Utilizzo importante di cross training (sedute anche lunghe ciclismo su strada)

Esercitazioni più intense prevalentemente brevi: uso massiccio di fartlek brevi

(serie da 1'-2'-3')

Uso preferenziale del progressivo in luogo del medio

Introduzione salite su pendenze molto corribili

Periodo estivo:

Preparazione e programmazione assumono linee più vicine a quelle degli altri atleti

Sedute specifiche mirate alla preparazione di alcuni Vertical Km



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

#mountainrunningolympicdream



Grazie per l'attenzione!