

#AtleticaViva  
ONLINE



Giovedì 21 aprile 2020

ZOOM WEBINAR



LE SALITE SONO FORZA?

Massimo Pegoretti

# LA CORSA IN SALITA

- ▶ l'energia potenziale tende continuamente ad aumentare, il centro di gravità del corpo viene sollevato in misura tanto maggiore quanto superiore è la pendenza della salita;
- ▶ è come se si arrivasse al suolo scendendo da un'altezza inferiore rispetto alla corsa in piano;
- ▶ inferiore energia elastica accumulata dai tendini e dall'apparato muscolare, passando dal piano ad una pendenza del 15% si riduce del 32,5% (Gottschall e Kram 2004);
- ▶ la componente orizzontale della spinta aumenta sensibilmente, toccando valori +50% a 6° di pendenza e di 75% a + 9° di pendenza (Gottschall e Kram 2004);
- ▶ la componente verticale (da -9° a +9° di inclinazione), non subisce variazioni significative (Gottschall e Kram 2004);
- ▶ La componente orizzontale della frenata diminuisce del 38% a 6° e del 54% a 9 (Gottschall e Kram 2004).



# PERCHE' LE SALITE

Ottimo mezzo di allenamento per lo sviluppo della forza esplosiva - elastica ciclica; In più possono servire:

- a facilitare la corsa su tutti gli altri terreni,
- a migliorare la tecnica di corsa,
- ad aiutare nella ricerca del ritmo,
- a correre meglio in condizioni di fatica,
- nei finali di gara.

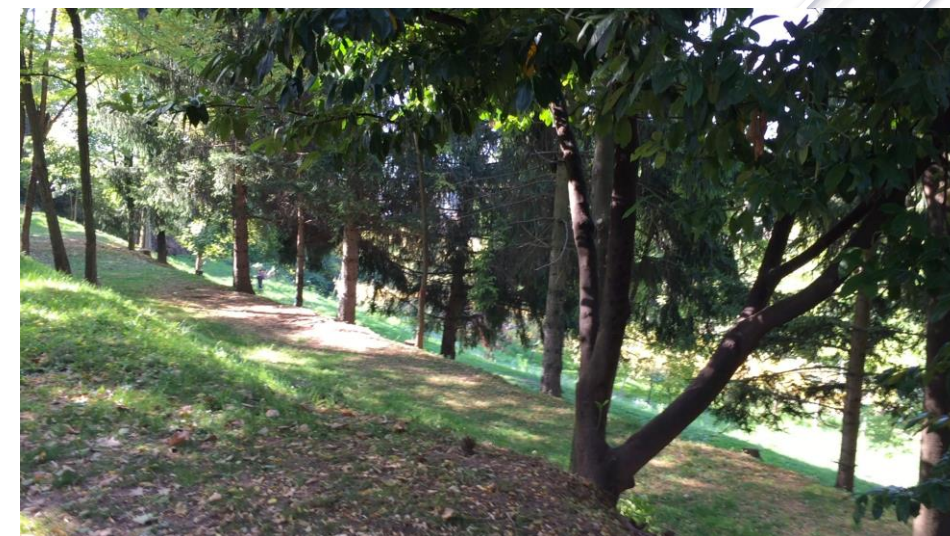
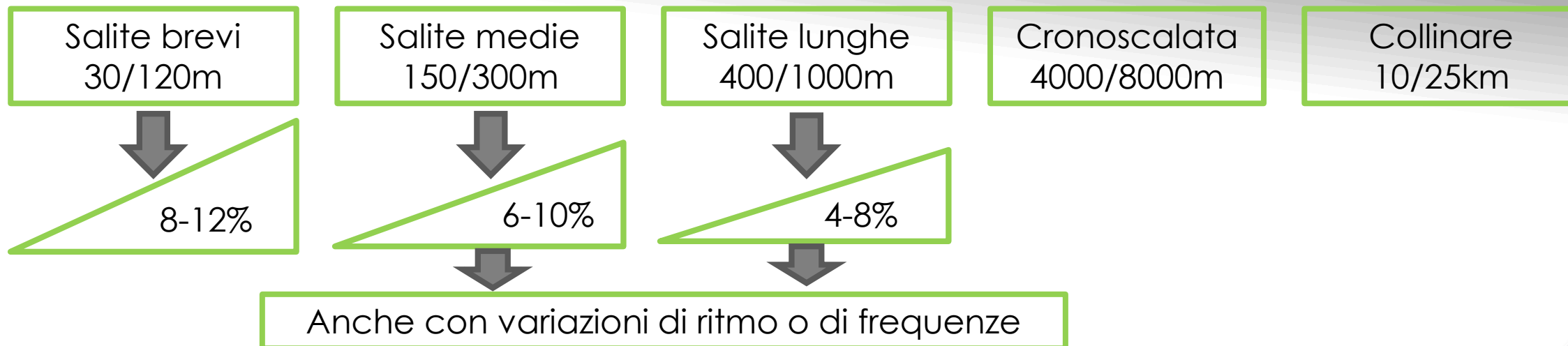
Corretta programmazione, pianificazione e periodizzazione;

Lavorare su tutti i muscoli che dovranno dare stabilità e essere pronti allo sforzo;

Possibilità di collegare immediatamente esercitazioni di corsa in piano, in successione oppure anche in alternanza, sia nello stesso giorno, nello stesso allenamento o in giorni diversi.

Utilizzabile in tutti i periodi della preparazione (fondamentale, pre-agonistico e agonistico)





# QUALCHE CONTROINDICAZIONE



Negli atleti che alleno l'angolo della caviglia non varia dalla corsa in piano

## Yeman salite brevi 5x60m – 5x80m - 100m pendenza 7,5% rec al passo e 4'

60m	Rec.	80m	Rec.	100m	Rec.
Min 143b	Min 93b	Min 155b	Min 104b		
Max 152b	max 101b	Max 162b	max 105b	Max 165b	max 110b
78,4%	1'10" media	83,5%	1'25" media	85,0%	1'20" media

	80m in piano	80m 3,5% di salita	80m 7,5% di salita	80m 13% di salita
MF (uomo)	9"71 42 passi 190cm media	10"40 45 passi 178cm media - 6,3%	11"75 48 passi 167cm media - 12,1%	13"35 53 passi 150cm media - 21,1%
AA (uomo)	9"25 40 passi 200cm media	9"85 40,5 passi 197cm media - 1,5%	10"55 44 passi 182cm media - 9%	11"58 47,5 passi 168cm media - 16%
SF (uomo)	9"78 39,5 passi 203cm media	9"94 40,5 passi 197cm media - 3%	10"65 42 passi 190cm media - 6,4%	11"58 46,5 passi 172cm media - 15,3%
SC (donna)	11"13 47,5 passi 168cm media	11"70 50 passi 160cm media - 4,8%	12"95 54 passi 148cm media - 12%	14"70 59 passi 136cm media - 19%
DS (donna)	12"04 46 passi 174cm media	12"90 49 passi 163cm media - 6,3%	14"01 53 passi 151cm media - 13,2%	15"59 57 passi 140cm media - 19,5%
FE (donna)	12"53 49 passi 163cm media	14"15 53 passi 151cm media - 7,4%	15"80 61,5 passi 131cm media - 19,6%	18"01 66 passi 121cm media - 25,8%

# COME LE UTILIZZO

- Alla fine dei lavori di PAF
- Salite corte superiori ai 100m
- Salite medie con cambi di ritmo da 400/600m
- Salite lunghe 2/3km intervallate da es.5x400m (più serie)

