

Cross e corsa in montagna: e se ripartissimo intanto da qui?

Fidal Piemonte - Area Tecnica

Torino, 16 dicembre 2017



atletica
italiana

Paolo Germanetto

Responsabile Tecnico Corsa in
Montagna, Trail e Ultradistanze



Corsa in Montagna

Come
definirla?



Si è detto...

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

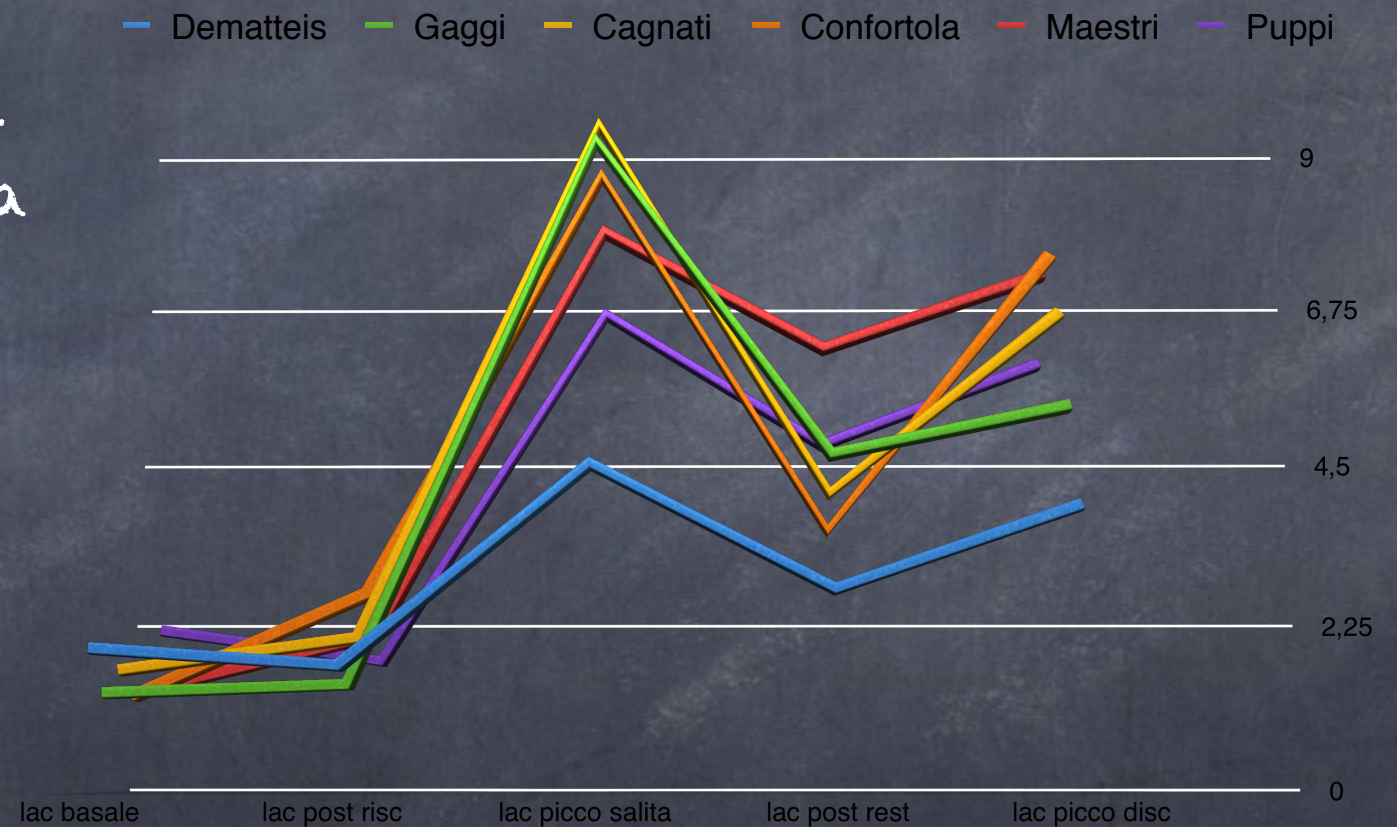
Si è scritto...

Mountain running e:

- il parallelo con il motore di una macchina da rally (Ranzetti, Atletica Studi 1992)
- L'impossibilità di correlare in modo diretto il costo energetico della corsa in piano e di quella in salita (Università Lione 2016)

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



Utile ricordare...

- 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



Utile ricordare...

- 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
- La corsa in salita non è lavoro di forza per chi corre in montagna



Corsa in montagna

E se la vedessimo come...

- una costante espressione di "resistenza alla potenza aerobica" indotta dall'estrema variabilità del profilo altimetrico e della morfologia del terreno



Corsa in montagna e giovani...

- Domanda: è dannosa per la crescita di un giovane votato al mezzofondo la somministrazione di 3/4, financo 5, esercitazioni all'anno di prove di resistenza alla potenza aerobica su percorsi con dislivello altimetrico variabile?

I tecnici di questi atleti pensano di no...

- Nadia Battocletti
- Lisa Oed
- Jakob Ingebrigtsen
- Andrea Grandis



Nadia Battocletti

20 Maggio: Campionessa Italiana Allieve corsa in
montagna

1 Giugno: 4:27.64 1500 mt (PB)

17 Giugno: 9:44.46 (Campionessa Italiana 3000
mt.)

25 Giugno: 1° Mountain Running Youth Cup

7 Luglio: 9:34.05 3000 mt. (PB)

22 Luglio: 9:24.01 3000 mt. (PB) – Medaglia di
Bronzo Campionati Europei Juniores Grosseto



Lisa Oed (Germania)

16 Maggio: 16:46.87 (5000 mt)

8 Luglio: Kamnik (Slovenia)
Campionessa europea corsa in
montagna cat. Juniores

22 Luglio: Grosseto (Italia)
Campionessa Europea 3000 siepi cat.
Juniores Grosseto portando il PB da
10:19.21 a 10:00.79



Andrea Grandis

Marzo: 25° camp. Italiani cross

Fine aprile / inizio maggio: 2° in due
prove dei Campionati Regionali corsa in
montagna

17 giugno: Rieti - Campione Italiano
allievi 800 mt. con PB (1:53.60)

Fine agosto: 2° prova finale Camp. Reg.
corsa in montagna



CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI/E - RIETI, 16-17-18/06/2017



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

atletica
italiana

Jakob Ingebritsen (Norvegia)

Ricordate il video
della sua gara in
salita dopo le
medaglie di Grosseto?



Dove sta il problema...

- Programmazione
- Gestione dell'avvicinamento agli appuntamenti principali
- Dimenticarsi di leggere l'atleta della corsa in montagna soltanto con i canoni classici del mezzofondo tradizionale
- Dimenticarsi di guardare con distacco alle esperienze dell'atletica tradizionale perchè... "tanto noi corriamo sui sentieri"



La sfida...

- Continuare a ricercare il mix giusto tra componenti aerobiche e forza in disciplina mai uguale a se stessa
- Affrontare l'estrema variabilità, costruendo un bagaglio ampio di esperienze e finalizzando in modo specifico



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

atletica
italiana

Esperienze dirette: Xavier Chevrier



FASE UNO...

1 aprile: Praga Half Marathon: 1h04'47"

Riposo attivo programmato di 7 gg. - Alla ripresa,
elongazione fascio profondo muscolo ileo-psoas dx

Ritorno alla corsa: sabato 6 maggio (30' corsa lenta)

Nel frattempo focus su: Fisioterapia e rinforzo muscolare

- Mantenimento e, se possibile, sviluppo efficienza aerobica

Mezzi utilizzati:

Camminate veloci in salita, con e senza bastoni (durata
compresa tra 40' e 1h15')

Cyclette (durata da 1h a 2h) - Circuiti di forza con

cyclette - Ski-roll (due uscite da circa 15 km in salita)

Fase due...

Alla ripresa:

Settimana dall'8 al 14 maggio:

5 allenamenti di corsa, arrivando progressivamente a 1h (2 uscite in salita) - 2 allenamenti alternativi (cyclette/skiroll)

Settimana dal 15 al 21 maggio:

Martedì: Fartlek 3 x (3'-2'-1' - rec. 2') - Giovedì: Gara in salita (38')

Sabato: Salita 50' + 15' progressione in leggero up and down

Settimana dal 22 al 28 maggio:

Martedì: 5 Km salita dura ritmo gara - Giovedì: 15x1'+1' (3'23" media al Km)

Domenica: **Arco (TN) 2° World Cup - 1° Campionato Italiano (Km 11,3 salita - 59'10")**



Fase tre...

Lunedì 29/05: 1h30' cyclette - Martedì 30/05: 1h15' + 20' forza carico naturale

Merc 31/05: **fartlek** 3x (3'-2'-1' - 2' rec) **up and down facile**

Giov 1/6: 1h running - 1h cyclette - Venerdì 02/06: **12 Km medio** (3.18"/Km) -

Sabato 03/06: 1h - Domenica 04/06: **Salita** (51' easy race 11Km D+1000 mt.)

Lun 05/06: 1h10'

Mart 06/06: Matt: 40' - Pom: **Trofeo Baroli** (28' - 7Km up and down)

Merc 07/06: 1h - Giov 08/06: 50' + **15x 100 mt. sprint salita**

Ven 09/06: **15 x 500 mt.** (1.23"-1.27") - Sab 10/06: 1h10'

Dom 11/06: **1h30' con 1h salita in fartlek** (20' + 40' con 2' forte + 2' medio)

Lun 12/06: 1h + 1h cyclette - Mart 13/06: **5 x 2000 mt** (6'/6'10" rec. 1'30")

Merc 14/6: 1h - Giov 15/6: 50' - Ven 16/06: 50'

Sabato 17/06: **Test Premana** (trials per Campionati Mondiali)

Dom 18/06: 1h (DOMS) - Lun 19/06: 1h30' cyclette

Mart 20/06: 1h con **15 x 40" forte** - 1'20" piano - Merc 21/06: 1h **salita** regolare

Giov 22/06: 1h15' - Ven 23/06: **Medio variato 15 km** (2 km + 1Km) - media 3.13/Km

Sab 24/06: 1h - Dom 25/06: 1h30' collinare



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

atletica
italiana

Fase quattro...

Raduno Primiero (TN): dal 26 Giugno al 2 Luglio

Lun 26/06: Matt: 1h con 15x1'+1' fartlek (3.20"/Km) - Pom: 30' facili

Mart 27/06: Matt 1h - Pom: 40' + es. forza

Merc 28/06: prova percorso Campionati Europei - Kamnik (1h20' salita)

Giov 29/06: 1h15' - Ven 30/06: fartlek lungo (6'-4'-2' x 3 - rec. 3'/2')

finale con dolore gemello laterale / tibiale posteriore

Sab 01/07: riposo forzato (fisioterapia) - Dom 02/07: 40' bici (fisioterapia)

Lun 03/07: 1h15' cyclette (fisioterapia) + accenno esercizi forza carico naturale

Mart 04/07: Matt: 50' fartlek corsa in acqua (variazioni da 1' - 30" - 20")

Pom: 30' corsa lenta (incrociando le dita...)

Merc 05/07: 40' corsa facile - Giov 06/07: 50' corsa facile

Ven 07/07: 30' + allunghi

Sabato 08/07: Campionati Europei / Kamnik (Slo) - 1° classificato

IN sintesi...

- Km settimanali: 100/120 (pochini...)
- "Supplemento" con cyclette
- L'importanza del "medio" nelle sue varie forme
- Non grandi quantità di allenamenti specifici per salita e discesa
- Il sostegno della forza: benedette siano la playstation d'inverno, le patate d'estate...

STADION PRIJATELJSTVA

1973



Corsa in montagna al femminile

- Focus sul cambio del programma agonistico a livello internazionale (stesse distanze degli uomini)
- Focus sulle evidenze emerse negli ultimi anni: allenamento "multisport", tra ciclismo, nuoto e corsa in acqua
- Qualche nome: Andrea Mayr, Valentina Belotti, Antonella Confortola, Camilla Magliano, Sara Dosseña...

Approccio "montanaro"

- **Sondre Moen (Nor):**
2h05'47" marathon
59'48" half marathon
- I mesi trascorsi al
Sestriere
- "Concretezza al
potere", tra sentiero
Bordin, Valle Argentera
e Brugnetti...

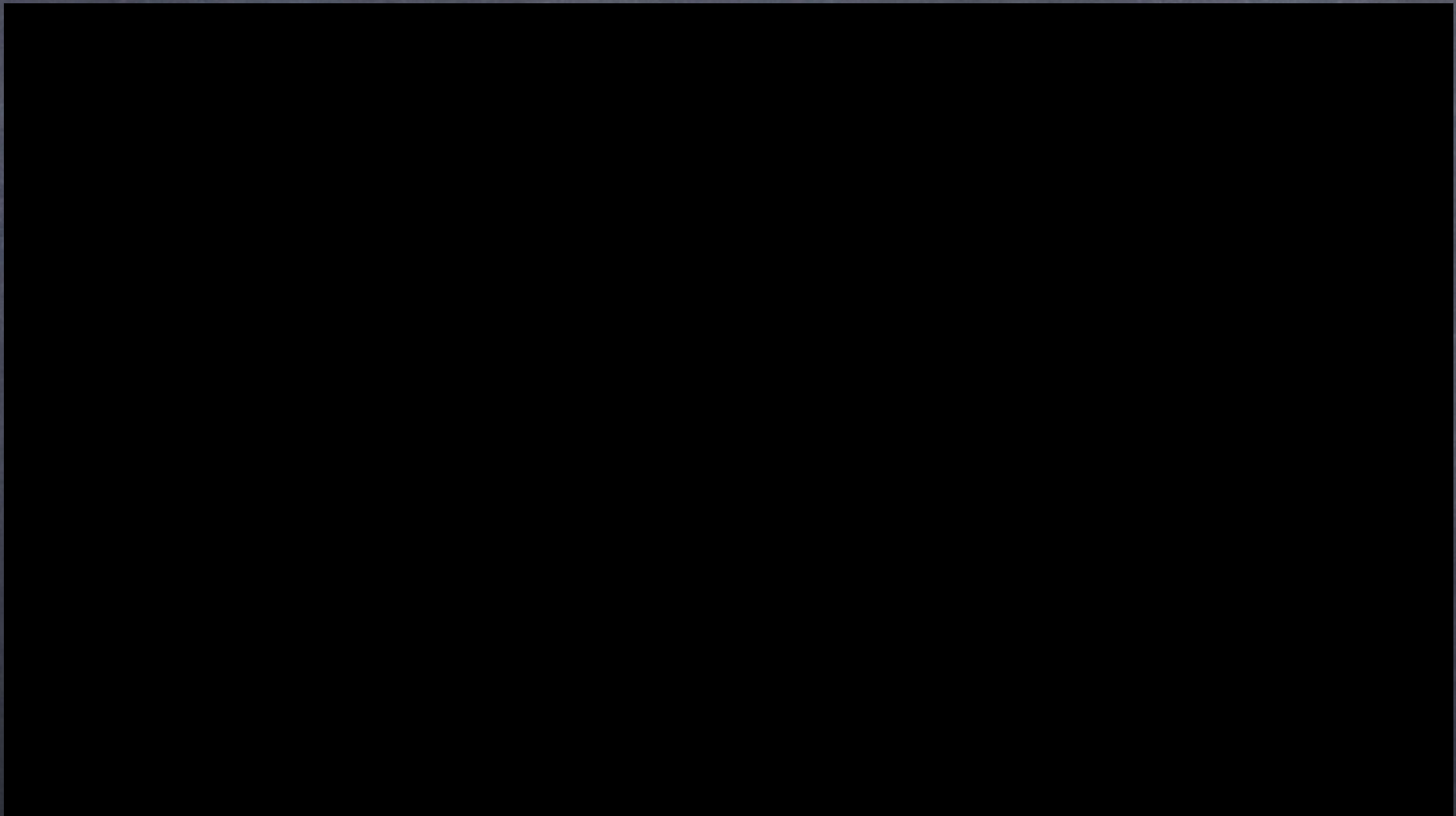


Dove va la corsa in montagna

- I movimenti in sede IAAF
- **IAAF AWARDS 2017:** il Mondiale di Premana e quelle maglie azzurre nei 3 min. di sintesi della stagione atletica mondiale...
- **2021: IAAF Mountain and Trail World Championships**



Sestriere e... gli azzurri



#mountainrunningolympicdream



Grazie per l'attenzione!