

Diventare scalatori

Allenamento

Inviato da : Massimo S.

Pubblicato il : 12/5/2010 8:50:00



Per eccellere nelle **gare in salita** bisogna possedere attitudini di base. Attraverso l'allenamento Ã comunque possibile **migliorare sensibilmente**. Facciamo alcune considerazioni in merito.

La corsa in montagna

seconda parte

Le soluzioni per andar forte in salita possono essere numerose. Affrontare delle scalate di alcuni km a ritmo medio o anche piÃ¹ veloce sono training da prendere in grande considerazione. Alcuni atleti top usano mettere nel periodo specifico scalate arrivando anche a mille metri di dislivello.

Alcuni preferiscono trovare percorsi ove sia presente qualche tratto in cui la pendenza Ã meno impegnativa. In pratica diventa una salita molto lunga, ma divisa in segmenti nei quali viene mantenuto alto l'Âimpegno generale, ma diversifica il tipo di lavoro e la tecnica di corsa.

In questo modo l'Âallenamento diviene ancor piÃ¹ completo arrivando a creare una miriade di adattamenti.

Secondo me Ã interessante inserire dei circuiti in salita che racchiudono diverse caratteristiche. Basta trovare un anello di 1-2 km che presenti salita, discesa e magari un terreno che vada dall'asfalto allo sterrato ed effettuarvi sopra alcuni giri ad un determinato tipo di impegno.

Non Ã importante che sia misurato con precisione, su tali terreni i riferimenti di velocitÃ non sono basilari. L'aspetto interessante Ã la rilevazione del tempo al giro, cosÃ da capire che l'Âimpegno sia costante nel corso della seduta di qualitÃ.

Si possono effettuare anche un'alternanza di giri, passando da uno a ritmo medio ad uno a

ritmo gara. Le possibilità sono molteplici, la fantasia del tecnico e dell'atleta stesso, contribuiranno a studiare sedute molto impegnative, ma straordinariamente efficaci.

L'ANIMA

DEL

GRIMPEUR

Pensare di poter scattare in salita, magari a ripetizione, un'immagine che cattura le fantasie del corridore. In allenamento utile lavorare anche in questa direzione.

Mi piace proporre un allenamento collinare di resistenza con due blocchi di variazioni in salita al suo interno. Si tratta di correre un collinare di circa 1h30' con due serie di cambi di ritmo inserite in modo ben distinto. Dopo 20' di corsa facile su percorso ondulato si inseriscono 6 variazioni di 1' in salita ad alta velocità, recuperate 1' di corsa sempre in salita. Al termine di questa sessione di prove si scende da questa prima salita correndo per circa 20-25'. A questo punto su una salita ripida (15-20%) si effettuano 8 sprint ovviamente massimali di 30", recuperati il tratto in discesa, questo recupero non deve andare oltre il minuto. Alla fine della seconda serie di variazioni la seduta già oltre l'ora di volume. Si inseriscono gli ultimi 20-25' di corsa progressiva su percorso ondulato.

Questo allenamento un concentrato di condizionamenti che il corpo modulerà. Senza elencarli tutti, mi soffermerei soltanto sul generale. una seduta di quantità, qualità ed è stimolata la forza specifica.

Sono allenamenti impegnativi, ma di solito la bellezza dei percorsi in collina rende il tutto meno aspro. Per capirci, sarà una seduta di grande fatica, ma non annoierà come spesso accade quando ci si allena in pista.

Sarebbe una buona cosa organizzarsi per affrontare certi allenamenti in più corridori; renderebbe tutto più faticoso e avvincente.

Soprattutto su salite dal fondo sconnesso è importante avere un misto di capacità che vanno dalla forza alla coordinazione.

È per questo motivo che il corridore di montagna deve curare oltre alle capacità condizionali, quelle coordinative.

In inverno porrà maggiore attenzione sugli esercizi che tendono a sviluppare la forza per poi tradurre il tutto in energia specifica. Le varie andature tecniche sono da inserire in ogni momento della programmazione come gli esercizi che mirano all'elasticità.

Quando la fatica arriva in salita di difficile gestione. Sul piano, purché non si sia insistito troppo su un ritmo lattacido, è sufficiente calare il ritmo per un tratto in modo da ritrovare la giusta andatura. In salita la situazione si complica in quanto riuscire a recuperare parzialmente

su un percorso che continua a salire Ã" difficoltoso.

Correre in salita obbliga a conoscersi in modo perfetto, ogni piccolo errore verrÃ pagato a caro prezzo, ma le buone prestazioni saranno di conseguenza motivo di enorme soddisfazione.