

La corsa in montagna

Tutti coloro che si sono cimentati in gare su percorsi montagnosi hanno potuto sperimentare quanto sia faticoso correre su superfici che presentano pendenze piuttosto elevate: pur approfondendo il massimo impegno essi notano che il passo diventa pesante e quando le pendenze si fanno particolarmente impegnative, a malapena riescono a spingere in avanti il corpo.

Pur correndo ad andature da “crociera” i battiti cardiaci raggiungono valori piuttosto alti ed i muscoli, per effetto delle forti contrazioni a cui vengono sottoposti, aumentano di volume tanto da schiacciare i vasi sanguigni con la conseguenza che viene rallentato il passaggio del sangue nei capillari e lo smaltimento dell’acido lattico.

Il maratoneta che si prefigge di partecipare ad una maratona tra le montagne, oltre all’obiettivo di raggiungere un buon risultato, deve impostare la sua preparazione in modo che possa arrivare al termine della prestazione in condizioni fisiche accettabili. Essa sarà, pertanto, più accurata e verranno presi in considerazione alcuni aspetti che, di regola, si trascurano in altri tipi di competizioni.

In primo luogo, le sedute si svolgeranno per lo più su percorsi che presentano una certa pendenza per adattare le articolazione alla nuova meccanica di corsa che dovrà essere necessariamente diversa. In pratica, varierà l’ampiezza del passo che sarà minore al fine di ottenere un risparmio della spesa energetica, mentre le spalle dovranno essere portate leggermente in avanti e le braccia mosse con una certa frequenza, il tutto per accompagnare e sostenere l’azione dei piedi.

Un errore che l’atleta dovrà evitare è quello di voler recuperare in discesa quanto perso nel corso della salita. In effetti, correndo in discesa si ha una riduzione della spesa energetica, ma quest’ultima tende a salire quando la pendenza diventa elevata, poiché l’atleta è costretto ad irrigidire la muscolatura delle gambe e dei piedi per conservare l’equilibrio ed evitare di cadere.

Chi vuole affrontare questo tipo di competizione non può trascurare il rafforzamento di tutti i muscoli posturali, rispetto alla corsa in piano il lavoro dei quadricipiti e dei glutei tende quasi a raddoppiarsi.

La distribuzione delle forze diventa ancora più importante che non nella maratona con percorso pianeggiante, poiché chi arriva davanti ad una salita con poche energie corre il serio rischio di non poterla superare neanche camminando.

L’altimetria del percorso va quindi studiata con molta attenzione, individuando i punti dove è il caso di ridurre l’andatura e dove è possibile correre con maggiore speditezza.

E’ il caso di ricordare che una salita con una pendenza intorno al 15% comporta uno sforzo due volte superiore a quello che l’atleta sopporta in una gara in piano, mentre una discesa con la stessa pendenza non determina alcun risparmio energetico.

Suggerisco questo programma d’allenamento che prevede cinque sedute settimanali, non sono indicati i ritmi ma solo i chilometri perché questi sono in relazione alla difficoltà del percorso ed alle capacità dell’atleta

1. Lunedì : riposo
2. Martedì: Fondo medio, km 12-15 su percorso che presenta pendenze non superiori all’8-10%.
3. Mercoledì: Fondo lento, km 13 su percorso collinare
4. Giovedì: Ripetute medie e lunghe per un totale di 5-7 km su percorso che presenta pendenze non superiori al 5-7%, recupero: corsa lenta in modo da coprire la stessa distanza.
5. Venerdì: riposo
6. Sabato: Fondo lento, km 13 su percorso collinare
7. Domenica: Lungo lento, km 25-32 su percorso che presenta pendenze non superiori al 12%.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti