

Le salite e la forza

lunedì 27 aprile 2015

LE SALITE

Le salite sono il miglior allenamento all'aperto per incrementare la forza e rallentare il più possibile il graduale scadimento di detta qualità negli atleti "maturi"; a causa dell'invecchiamento.

Questo allenamento, nel periodo invernale è bene farlo tutte le settimane e nei periodi agonistici bastano dei richiami perché non lo si deve mai fare 7/10 gg. prima delle competizioni, o subito dopo.

Se possibile, la pendenza della salita non deve superare l'8% per gli sprint e dal 3 al 6% per le salite medie.

È un lavoro che va affrontato con particolare attenzione e cautela e, come per tutti gli allenamenti, il suo sviluppo deve essere ben monitorato e l'incremento delle ripetizioni deve essere graduale; l'intensità delle prove deve essere dell'80/90% del nostro massimale, che è l'intensità allenante per gli agonisti. Per avere una buona resa da questo allenamento bisogna saper impostare bene l'intensità in modo da avere un riscontro cronometrico simile per tutte le prove, se non si riesce a fare ciò, significa sbagliare l'allenamento e pertanto bisogna rivedere le modalità di esecuzione. Il numero di ripetizioni deve essere proporzionato al nostro grado di preparazione, si può partire spezzando il numero di prove e fare dei recuperi intermedi per raggiungere l'obiettivo fissato; ad esempio per raggiungere le 20 ripetizioni si può iniziare con 6-7 prove x 3 volte.

Dopo le prime falcate, si deve avere un ritmo uniforme e tutte le ripetizioni dovranno avere un tempo finale e recupero, simile: da 0,3" a 0,5"; più o meno del tempo medio, a seconda della distanza: es. 17" di tempo finale medio, da 16"50 a 17"50; 10";, da 9"7 a 10"3. Il recupero minimo deve essere il percorso di ritorno, ma può essere tranquillamente più lungo, l'obiettivo deve essere avere dei riscontri cronometrici simili per tutta la durata delle ripetute e non avere intensità diverse nello sforzo.

L'incremento delle prove deve essere graduale e non forzato per preparare progressivamente il nostro organismo a migliorare le prestazioni; fare allenamenti per i quali non si è ancora pronti, porta facilmente all'infortunio, che è sempre in agguato con l'aumentare dell'età.

L'allenamento inizia con i consueti 20" di riscaldamento con all'interno 4 allunghi di 100 m. (non sprint!) ed alla fine fare almeno 15" di defaticamento con 4 allunghi nel mezzo.

Il giorno seguente (o l'allenamento successivo), è buona cosa fare il cosiddetto lavoro di "trasformazione"; che consiste nella corsa con variazioni di ritmo.

LA FORZA

La forza è la qualità che scade maggiormente con l'avanzare dell'età e pertanto è bene allenarla quando possibile, cioè, fuori dai periodi agonistici od in prossimità di essi, mai prima di 7/10 gg. di una gara.

Con l'aumentare dell'età la muscolatura diminuisce sempre di più e più s'invecchia, più sensibile è lo scadimento muscolare, pertanto è opportuno allenare i muscoli a non perdere altra forza ma anzi cercare di recuperarne un po'; al fine di avere dei muscoli e le articolazioni delle gambe più potenti ed una maggiore spinta con i piedi.

Con l'aumento della forza migliora anche la falcata ed è un ottimo deterrente per le sempre possibili lesioni.

Il miglioramento della forza si ottiene in palestra con l'utilizzo di pesi o macchinari, ma bisogna essere assistiti da un tecnico od insegnante competente. Per il "fai da tè", si possono eseguire esercizi a corpo libero, il più semplice e comune è il salire e scendere un gradino di circa 50 cm. alternando le gambe nell'azione o utilizzare i gradoni di uno stadio; per le necessità di un veterano può bastare eseguire tale allenamento una volta a settimana.

Come corsa, si possono eseguire delle ripetute su distanze a scalare dai 1000 m. ai 200, s'inizia la prima settimana con 2 o 3 volte i 1000m. per poi, settimana dopo settimana, accorciare la distanza di 200 m. ogni volta (800, 600, 400 e 200 m.) tenendo come riferimento un totale di circa 3000 m. come distanza complessiva (es. finire con 15x200 m.); l'allenamento "principe"; per i mezzofondisti sono gli sprint in salita, dai 60 ai 100 m. con pendenza massima dell'8% (ma anche del 10%, se non si dispone di una pendenza inferiore) e la quantità delle ripetizioni ed il recupero dovranno essere calibrate in base al periodo, le proprie capacità ed il grado di preparazione. S'inizia con un certo numero di prove (inizialmente con tempi di percorrenza e recuperi più alti) con l'inserimento d'intervalli di recupero che consentono l'esecuzione del numero di ripetizioni previste che abbiano un risultato cronometrico fra di loro simile.

A riguardo dell'intensità, per avere una buona resa allenante, bisogna impostarla sul 90% delle proprie possibilità in riferimento alla distanza, con riscontro cronometrico costante per tutta la durata delle ripetizioni come detto precedentemente (ma è meglio ribadirlo) perché fare dei tempi di volta in volta diversi significa sbagliare l'allenamento.

L'allenamento immediatamente successivo è bene che sia sulle variazioni di ritmo (esempio: alternare 3" o 5" a ritmo fondo lento a 3" o 5" ad un ritmo di 30" inferiore al precedente) che per i più allenati e chi dispone più di un'ora per allenarsi, può essere eseguito immediatamente dopo il lavoro in salita come lavoro di "trasformazione", altrimenti si esegue il classico defaticamento di circa 20" con degli allunghi all'interno (da 4 a 10) e fare le variazioni il giorno successivo.