



www.gstoccalmatto.it

CORRERE IN MONTAGNA **(seconda parte)**

LA CORSA IN DISCESA

Differentemente a quanto accade nel ciclismo, la discesa non è un'occasione per recuperare energie. Diversi studi su questo tipo di corsa hanno rilevato che in discesa (soprattutto quelle ripide) **le qualità neuromuscolari acquisirebbero importanza rispetto a quelle metaboliche**. In altre parole, in discesa (soprattutto quelle “scorrevoli”)

la “Velocità di gara” dipenderebbe fortemente dalla Forza reattiva, cioè quella capacità che permette all'atleta di ammortizzare “con disinvoltura” l'impatto al suolo e passare velocemente alla fase di spinta.

Infatti l'appoggio del piede al suolo avviene con una forza maggiore, generando un impatto che se non è sufficientemente sorretto dalle qualità muscolari periferiche (forza reattiva dei muscoli), induce meccanismi di protezione nella muscolatura che riducono l'entità della contrazione e quindi la velocità.

Non a caso, i discesi più forti sembra che affrontino queste fasi tramite una corsa “a balzi” senza fare particolare fatica (indice di una buona forza reattiva), mentre altri atleti (con poca forza reattiva) sono in difficoltà ad ogni passo “frenando” continuamente la loro azione.

Inoltre, è stato visto che molti atleti non riescono, in gara, ad esprimere il proprio potenziale in discesa calcolato in laboratorio (tramite test sul tappeto alle varie pendenze); ciò induce a pensare come nella gare in montagna

la capacità di correre in discesa dipenda anche dall'abilità dell'atleta di districarsi tra le varie difficoltà che offre il terreno (sassi, curve, sconnessioni e varie caratteristiche dei sentieri)!

Riassumendo prima di parlare di come allenare la capacità di correre in discesa è necessario precisare che:

- 1) Soggetti con scarsa forza reattiva devono lavorare prevalentemente su questa qualità, altrimenti vedrebbero vanificata tutta la fatica fatta nelle salite.
- 2) Possedere un'elevata forza reattiva non è sufficiente, ma bisogna allenare anche la "sensibilità a correre su terreni diversi" e la capacità di correre a lungo su determinate pendenze (senza che insorga lo stimolo della fatica).



ALLENARE LA CAPACITA' DI CORRERE IN DISCESA

Diventa significativa in gare con dislivelli (tra salita e discesa) superiori ai 1000-1200m. Soggetti con un'elevata reattività muscolare dovrebbero lavorare prevalentemente sulla "sensibilità di corsa" e sulla "capacità di correre a lungo in discesa" (senza che insorga lo stimolo della fatica), mentre i soggetti con scarsa forza reattiva dovrebbero curare anche la "reattività muscolare".

Allenamenti per il miglioramento della sensibilità di corsa: tutti i Circuiti con salite/discese e gli allenamenti di corsa continua e variata (Medi, Progressivi, Fartlek) su *terreni il più possibile variabili* (come terreno e pendenze). Questi lavori inoltre permettono di mantenere elevati valori di reattività per chi già la possiede.

Allenamenti per la capacità di correre a lungo in discesa: *allenamenti Lunghi con dislivelli notevoli*, in cui si cerca di affrontare i tracciati in maniera tale da arrivare a fare l'ultima discesa a velocità medio-alta.

Allenamenti per migliorare la reattività: su questa qualità si può lavorare sia tramite esercitazioni a secco che specifiche:

- **Esercitazioni a "secco"**: tutti quegli allenamenti (pliometria, balzi lunghi, corsa balzata in pianura, ecc) diversi da quelli canonici che permettano di estrarre elevati valori di forza muscolare. Non sono comunque consigliabili per i podisti non avvezzi a tale tipo di lavori.
- **Esercitazioni specifiche**: sedute di corsa a velocità elevate (*Allunghi o Ripetute brevi*) intervallate da periodi di recupero. Queste abitano i muscoli a contrarsi in maniera "violenta", quindi migliorando la reattività.

Attenzione: *sedute per lo sviluppo della qualità di correre in discesa richiedono diversi giorni per essere recuperate* (tanti più giorni quanto è basso il livello di allenamento); indicativamente non bisognerebbe farne più di 1 ogni 7-10 giorni!



Come affrontare le discese in gara: solitamente sono concentrate nella parte centrale/finale delle gare; quindi *alla difficoltà del tracciato si somma la fatica*. L'esperienza (costruita in allenamento e nelle gare) rappresenta la fonte principale per interpretare al meglio i tracciati. Più si è allenati e abituati a correre su determinati terreni e maggiori saranno i “margini di errore” che ci si può permettere nel gestire le proprie risorse in discesa.

Tecnica di corsa in discesa: in quelle in asfalto è consigliabile non arretrare con il busto ed atterrare, se possibile, sull'avampiede (diminuendo i traumi su tutte le articolazioni), diminuendo in parte le oscillazioni del bacino. In quelle su sterrato/sentiero invece, i podisti più forti riescono ad avere una tecnica di corsa più radente con un appoggio dei piedi prevalentemente concentrato sugli avampiedi per incrementare la sensibilità ed adattarsi alle diverse caratteristiche del terreno. In ogni modo

è impensabile adattare la propria corsa in maniera ottimale alla discesa se non si è prima dotati di una buona reattività neuromuscolare e allenati a correre su terreni variabili.



ASPETTI TATTICO-LOGISTICI

Oltre alla variabilità dei tracciati (salite, discese, caratteristiche del terreno, ecc.) esistono altri elementi che differenziano la corsa in montagna da quella in piano.

- 1) ***Non esiste un “ritmo gara teorico”***: cioè è impossibile riferirsi ai dati del cronometro e del GPS per stabilire a priori una velocità da tenere. Il cardiofrequenzimetro può aiutare, ma è da tenere

in considerazione che la frequenza cardiaca varia in base alla temperatura esterna e dal tempo di gara (per approfondire vedi <http://www.mistermanager.it/fisiologia-dello-sport-lapparato-cardiocircolatorio-e-renale/>). In altre parole, l'esperienza in gara, la conoscenza dei tracciati e la capacità di gestire le proprie risorse rappresentano le risorse tattiche fondamentali di chi corre in montagna.

- 2) **Rifornimenti ed autosufficienza:** valgono le stesse considerazioni fatte per chi partecipa a gare di lunghezza analoghe (per tempo impiegato); la partecipazione a gare che superano l'ora dovrebbe tenere in considerazione un'adeguata quantità di *acqua e zuccheri*. In molte gare, come le Ultratrail i rifornimenti sono particolarmente distanziati, quindi vengono utilizzati portaborraccia o i camelbags. L'utilizzo di questi equipaggiamenti (seppur leggeri) è consigliabile anche durante alcuni allenamenti (come i lunghi) per abituarsi.
- 3) **Aspetti medici-traumatologici:** la *statistica traumatologica* riporta traumi contusivi (dovuti alle cadute) e distorsivi (agli arti inferiori) dovuti principalmente alla mancanza di concentrazione, ma soprattutto alla fatica. Di conseguenza, la *massima distanza compatibile* con il grado di allenamento di un podista normale è di circa 4 ore (se particolarmente allenato); in altre parole, non è consigliabile partecipare a gare in cui l'aspettativa del tempo finale è superiore a 4 ore. Infatti alla fatica della lunghezza del tracciato si andrebbero a sommare ai traumi della corsa in discesa e la maggiore probabilità di infortunio. L'obiettivo di partecipare a gare di lunghezza superiore alle 4 ore implicherebbe una preparazione lunga ed accurata, simile a quelle dei corridori semi-professionisti.

RIASSUNTO CONCLUSIVO

- Chi corre abitualmente su strada può partecipare alle gare in montagna (per divertimento) anche senza particolare preparazione specifica, purchè queste siano non superiori ai 16-18 Km e/o con dislivelli totali inferiori ai 1600m e senza particolari ambizioni. *La partecipazione a gare più impegnative implica (qualsiasi sia il livello di competitività) una preparazione specifica.*
- Durante la preparazione di gare particolarmente impegnative sono da curare sia le qualità atletiche di base, sia la capacità di correre su terreni vari (e di varia pendenza) che la capacità di gareggiare a lungo. Gli stessi *lunghi* dovrebbero preparare adeguatamente l'atleta; *quelli fatti esclusivamente di corsa non dovrebbero comunque superare le 3 ore, mentre quelli in cui si alterna corsa a cammino possono anche arrivare alle 4 ore.*
- La lunghezza dello "*scarico pre-gara*" dovrebbe essere maggiore rispetto a chi prepara le gare su strada, proprio perché gli allenamenti con le discese richiedono un tempo superiore per essere recuperati. Indicativamente, fino ai 15-16 Km sono sufficienti 7-10 giorni, fino ai 25-27 Km di gara sono necessarie 2 settimane, mentre per gare di lunghezza maggiore possono essere necessarie 3 settimane.
- Per primeggiare in montagna (come su strada) è necessario un *grande potenziale aerobico* (cioè degli ottimi primati anche sulle gare su strada); in più molti affermano che *le gare in montagna "si vincono soprattutto in discesa"*. Visto che è la corsa in salita la qualità su cui è più facile influire con l'allenamento, si può indicare come sia *necessario essere dei buoni discesisti oltre ad avere un grande potenziale aerobico.*
- Si può infine concludere che si può correre e competere nella gare in montagna in sicurezza, a patto di essere in possesso dell'idoneità medica specifica, adeguatamente allenati e prendendo le giuste precauzioni.

