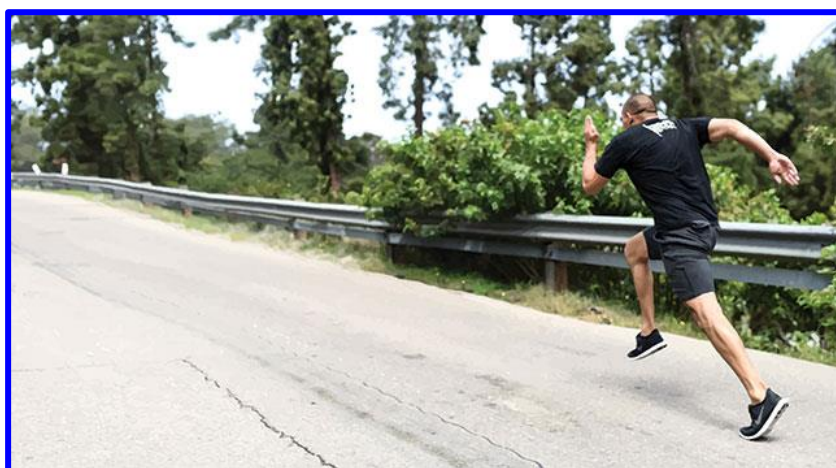




La versione americana delle "salite brevi" (Istruzioni per l'uso)



Come già visto in un documento precedente, le **salite brevi** sono tra i mezzi di allenamento principali per migliorare la forza muscolare specifica del podista. Tra le salite brevi, esistono diverse **varianti** che derivano dalle diverse "scuole di pensiero", *nate per andare incontro alle diverse tipologie di atleti a cui sono direttamente riferite*. La versione sicuramente più moderna la ritengo la **soluzione americana**: se ci si documenta sui numerosissimi siti statunitensi, la via più indicata per tutte le tipologie di podisti sono le **hill sprint**! A questo [link](#) potete leggere una delle tante pagine (probabilmente la più dettagliata) dedicate all'argomento, con tanto di esempio di programmazione. Ma che tipo di impatto fisio-anatomico hanno questi protocolli al fine di attuare gli adattamenti? Innanzi tutto ne spieghiamo le caratteristiche:

- **Pendenza salita**: da 5 al 12% (le prime volte è meglio attestarsi sulle pendenze inferiori).
- **Lunghezza delle salite**: tale da percorrerle nel tempo di 8-12"
- **Numero di ripetizioni**: da 6 a 12.
- **Pause**: poco meno di 2' tra ogni ripetizione, di corsa blanda defaticante.
- **Modalità di esecuzione**: sprint alla massima intensità!
- **Altre caratteristiche della seduta**: la durata totale della seduta può essere di 1 ora o poco più. Sostanzialmente si effettuano 8-10 Km di Corsa Lenta, una breve attivazione (2 allunghi di 30" al RG5000m e 2 salite brevi ad intensità sottomassimali, sempre con ampi recuperi), le salite vere e proprie e 2 allunghi di 30" (al GR5000m).



GLI EFFETTI ALLENANTI

Appare chiaro che il protocollo impone di eseguire delle salite molto brevi alla massima intensità (con *recuperi adeguati per poter esprimere ogni volta la massima potenza*). Questa scelta è data dal fatto che ***un'intensità massimale è in grado di lasciare un'impronta allenante maggiore rispetto ad una "non massimale"***; come logica conseguenza, i recuperi devono essere sufficientemente lunghi da consentire di effettuare ogni volta la salita alla massima velocità. Ma perché non utilizzare sprint in pianura? Le ragioni dell'utilizzo delle salite sono 2:

- La prima è che in **salita si riesce ad imprimere una maggiore potenza muscolare** rispetto alla corsa in pianura...e di conseguenza l'effetto allenante è maggiore.
- La seconda è che in salita si prolungano i tempi di appoggio e di conseguenza **il rischio di infortuni è drasticamente inferiore**.

L'unico difetto è che la *biomeccanica di corsa* è leggermente diversa da quella in pianura, quindi *affinchè l'effetto allenante possa essere totale, è possibile inserire dalla 5-6° seduta, anche degli sprint in pianura per trasformare gli adattamenti indotti con le salite*. Sotto riportiamo un protocollo di 12 sedute:

- 1) 6x8sec SS (Sprint Salita)
- 2) 8x8sec SS
- 3) 10x8sec SS
- 4) 8x10sec SS
- 5) 4x10sec SS + 5x80m SP (Sprint Pianura)
- 6) 10x10sec SS
- 7) 10x12sec SS
- 8) 5x10sec SS + (2x60m, 2x80m, 2x100m) SP
- 9) 12x12sec SS
- 10) 6x10sec SS + (4x60m, 1x150m) SP
- 11) 8x10sec SS +2x150m SP
- 12) 4x10sec SS + (2x60, 2x80m, 100m, 150m, 200m) SP

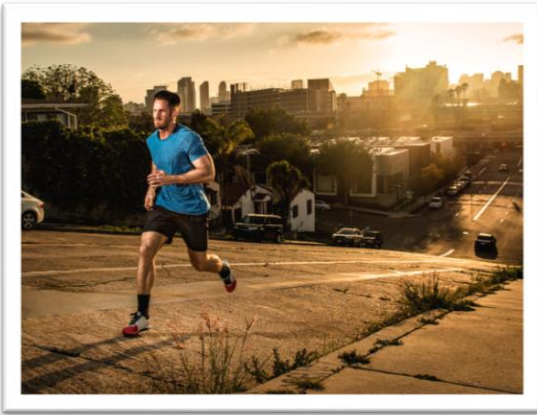


Com'è possibile vedere dalla progressione delle esercitazioni, nelle prime sedute viene posta l'enfasi sulle **salite molto brevi**, per poi incrementarne di numero e lunghezza. Dalla 5° seduta si introducono gli **Sprint in Pianura**, che non servono altro che *trasformare la potenza muscolare in velocità in pianura*; le stesse ripetute in pianura aumentano progressivamente di lunghezza. Come indicazione, possiamo dare che fino agli 80m di SP possono essere corsi al 100% dell'intensità, mentre le distanze superiori ad intensità del 95/98% del massimale.

Quante sedute a settimana?

Queste tipologie di sedute possono essere corse sin dall'inizio di stagione (periodo Generale); se queste sono le uniche sedute intense nella settimana, è possibile inserirne una ogni 5 giorni. Se invece si effettuano altre sedute con ritmi medio/alti, è opportuno diluirne una ogni 7-10 giorni.

Mantenimento



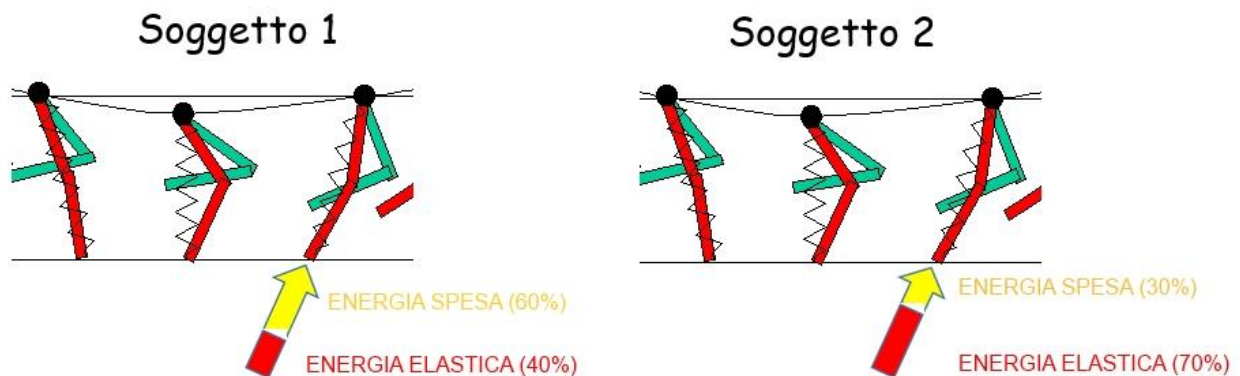
Una volta giunti alla 12° seduta, si è sicuramente giunti ad un *ottimo livello di Forza muscolare specifica*; come ogni qualità fisica, se non viene allenata, si va incontro allo scadimento della stessa. Cosa fare quindi per non perdere quanto di “costruito” con queste sedute? Gli allenatori americani indicano come gli allenamenti effettuati nei periodi Speciale/Specifico ([Ripetute Brevi](#), Intermittenti, [Fartlek](#), ecc.) riescano a mantenere un adeguato livello di forza; in ogni modo consigliano l'esecuzione di una *seduta di richiamo* simile all'8° o alla 6° ogni 2-5 settimane (*a seconda della distanza preparata e alle caratteristiche del podista*).

Recupero

Per un podista che si allena da diversi anni, una seduta di salite non rappresenta uno stimolo particolarmente difficile da recuperare. Ovviamente dipende dalle qualità del corridore stesso, ma in linea di massima, in 36-48 ore si recupera una seduta di questo tipo; in ogni modo l'allenamento che precede o che succede questa seduta è preferibile effettuarla di corsa lenta (anche lunga) per non sovrapporre la tipologia di stimolo e incrementare il rischio di infortuni.

CONCLUSIONI

Un adeguato livello di Forza muscolare specifica permette di avere un consumo energetico ottimale, grazie al massimo sfruttamento delle *proprietà elastiche delle catene muscolari*; per un approfondimento sull'argomento, vedi questo [link](#).



Ovviamente ogni podista è diverso dall'altro, quindi non è detto che una soluzione di tipo intensivo (cioè *basata sull'intensità degli stimoli, piuttosto che sulla durata*) come questa sia la migliore; questo tipo di protocollo rappresenta comunque uno stimolo allenante sufficiente per qualsiasi tipo di podista (per lo meno nelle preparazione delle gare in pianura) con un rischio di infortuni molto basso. Nel prossimo documento andremo ad indagare un protocollo allenante prevalentemente ad impatto estensivo (cioè con intensità inferiori, ma di lunghezza maggiore). Riportiamo sotto altri insiemi di protocolli che possono avere un impatto allenante di natura intensiva (e in parte estensiva) nei confronti della Forza Muscolare Specifica.

- [Le salite \(prima parte\)](#)

- Le salite (seconda parte)
- Allunghi e modulazione del tono muscolare
- I Circuiti di Lydiard
- Salite brevi e varianti