



## LE RIPETUTE "FORZA-VELOCITA"



Analizziamo oggi un "ingrediente" dell'allenamento del podista, che per le variabili che si possono estrapolare, può trovare utilità in diversi momenti della stagione. Prima di approfondirne le caratteristiche, cerchiamo di fare chiarezza sui concetti di FORZA e VELOCITA' enunciati nel titolo.

- **FORZA**: nell'ambito del podismo, non è importante avere un livello di Forza assoluta particolarmente elevato, ma che il sistema neuromuscolare sia in grado di mantenerne un determinato livello nel tempo, senza che la fatica ne comprometta il livello. Non a caso (a seconda degli autori), è detta anche **Forza Estensiva** o **Resistenza Muscolare Locale**.
- **VELOCITA'**: come sopra, al runner non è richiesta una Velocità assoluta paragonabile a quella di un velocista, ma la capacità di avere un Ritmo Gara elevato, determinato, a livello neuromuscolare, dalla capacità di esprimere sufficienti livelli di Forza in brevi periodi di tempo (cioè quello della contrazione muscolare). Altri autori la definiscono **Forza intensiva** o **Stiffness**.

Ovviamente i concetti espressi sopra sono relativi al mondo del podismo (e rappresentano una semplificazione fisiologica in maniera tale da renderla comprensibile a tutti), ed è evidente *che maggiore è il Ritmo Gara e maggiore dovrà essere il livello di Forza e di Velocità dell'atleta*. Altro concetto metodologico fondamentale è quello che **il lavoro di forza, deve precedere quello di velocità!** Questo perché se non si ha un livello di Forza sufficiente, sarà meno efficace l'utilizzo dei mezzi che permettono di applicarla in regime di velocità (Ripetute, Medi, Progressivi, ecc.).

- Fisiologicamente, la Forza del podista viene allenata prevalentemente da tutti quei mezzi in cui viene richiesto un tempo di appoggio del piede prolungato, come le salite affrontate ad intensità non massimale, ma medio-elevata.

- La Velocità invece è stimolata da quei mezzi in cui viene richiesto (in pianura o in discesa) **un'intensità superiore a quella che si tiene in una gara di 5000m.** Esistono poi mezzi allenanti a caratteristiche miste che per caratteristiche intrinseche allenano entrambi. Sotto riportiamo un semplice elenco:

#### MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA FORZA

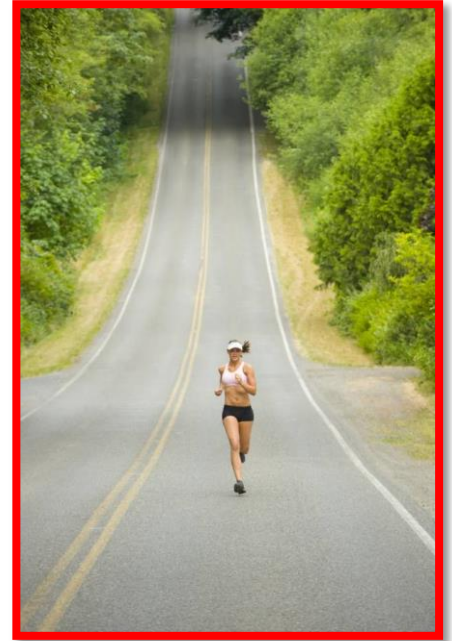
- 1) [Salite Forza Resistente e Ripetute Medie in salita.](#)
- 2) [Ripetute in salita, CM in salita, Fartlek in salita e Circuiti in salita](#)
- 3) [Alcuni tipi di Fartlek](#)
- 4) [Le salite estensive](#)

#### MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA VELOCITA'

- 1) [Ripetute Brevi e Medie](#)
- 2) [I lavori di Speed Endurance](#)
- 3) [Gli allunghi](#)
- 4) [10-20-30 Training Concept](#)

#### MEZZI A CARATTERISTICHE MISTE

- 1) [Allenamenti a caratteristiche miste](#)
- 2) [I circuiti di Lydiard](#)
- 3) [Le salite brevi](#)



## LE RIPETUTE FORZA-VELOCITA'

Com'è logico immaginare, questo mezzo si può annoverare tra quelli a caratteristiche miste, ma con il vantaggio di poter *allenare maggiormente la Forza o la Velocità modificando i parametri dell'allenamento.* Dopo 20' di adeguato riscaldamento è possibile iniziare la seduta: 1 serie consiste in:

- 1) 30" di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 2) 1' di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 3) 1'30" di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.
- 4) 2' di corsa in salita e ritorno al livello di partenza.

L'**intensità di riferimento** da tenere in tutte le ascese sarà *quella che si tiene nella ripetuta più lunga (cioè quella dei 2')*. In altre parole, solo quella da 2' dovrà essere corsa al 100%...perchè le altre saranno più corte: fondamentalmente l'intensità rimane la stessa, ma la durata delle ripetizioni diventa più lunga ogni volta. Ciò non significa che le prime 3 ripetizioni non saranno allenanti, ma diventeranno semplicemente "*sottomassimali*", consentendo di effettuare più serie. Infatti, possono essere consigliate 3-5 serie (di 4 ripetizioni) totali. È ovvio che il "ritorno al livello di partenza" dovrà essere fatto di corsa blanda.

**UN CONSIGLIO:** al fine di effettuare una seduta che serva anche da "*valutazione*" del proprio stato di allenamento, consiglio di effettuare sempre la stessa salita e di "*annotarsi*" (sia all'interno della stessa seduta, che per quelle successive) dove si arriva a 30"-1'-1'30"-2' di ogni ripetizione/serie. In questo modo si potrà *monitorare* il proprio livello di allenamento e l'eventuale "*calo di rendimento*" all'interno della stessa seduta.

Elemento molto importante della seduta è la **Tecnica di corsa** da tenere in salita: la gestualità corretta prevede un *tempo di appoggio leggermente prolungato (rispetto alla corsa in pianura a pari intensità), che permetta una completa estensione della gamba in appoggio con flessione di quella in volo*. Proprio per questo, è importante non raggiungere livelli di fatica significativi (da qui, l'esigenza di "spezzettare" in diverse ripetizioni l'intera serie) che potrebbero compromettere l'intensità di corsa e predisporre ad infortuni.

Affinchè la tecnica sia corretta, è consigliabile sfruttare una salita dalla **pendenza media** del 5-8%; l'ideale sarebbe l'utilizzo di una salita che parte abbastanza ripida (anche con pendenze del 10-12%) e pian piano riduce l'inclinazione (fino anche al 1-3%). In questo modo, si corrono i metri iniziali impegnativi in condizioni di maggior freschezza, mentre l'ultimo tratto acquisirà maggiormente i "tratti" della corsa su strada, allenando l'atleta a correre a correre "in piano" (allungando la falcata) in condizioni di fatica muscolare. Appare ovvio che il **protocollo descritto sopra, stimoli prevalentemente la Forza del podista;** modulando le pendenza del percorso (come vedremo sotto) è possibile modulare lo stimolo allenante anche verso la velocità.

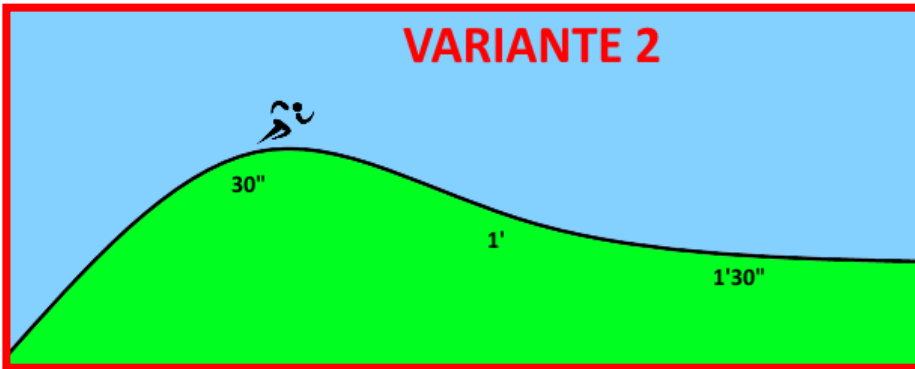


## VARIANTE 1

Questa prima variante divide sostanzialmente la ripetuta in 4 settori (2 in salita e 2 in pianura). La difficoltà starà principalmente nell'essere in grado di **adeguare la tecnica di corsa (frequenza ed ampiezza del passo) al cambiamento di pendenza**, soprattutto nel passaggio tra i tratti in salita e quelli pianeggianti. Dovendosi svolgere ad un'intensità di una "ripetuta" sui 2', nei tratti in pianura è importante ricercare una *velocità/intensità prossima a quella che si tiene in una RM (ripetuta media in pianura) di 500-600m*. lo stimolo allenante principale è ancora maggiore nei confronti della **Forza**, ma rispetto al protocollo di base, c'è un maggiore effetto nei confronti della Velocità.



## VARIANTE 2



Dall'immagine è logico comprendere come in questa variante, cominci ad essere **preponderante lo stimolo della Velocità**. Dopo la primissima parte in salita è importante riuscire ad adattare velocemente la propria tecnica di corsa ai cambiamenti di pendenza. Affinchè *la spinta dei piedi*

*possa sempre essere efficace* (e quindi allenante) è fondamentale che **la pendenza della discesa non sia eccessiva** (in relazione alle qualità del podista), per riuscire a correre sempre "in controllo". Come tracciato, può essere utilizzato anche un cavalcavia, sfruttando il versante più ripido per la parte in salita.

## VARIANTE 3

Quest'ultima, è sicuramente quella che ha maggiore influenza nei confronti della **velocità**. La partenza in discesa permette di iniziare a velocità elevate e il progressivo "aumento" della pendenza permette di incrementare il **reclutamento delle fibre muscolari**, con un efficace stimolo allenante sia per la Velocità che per la Forza.



## CONCLUSIONI

Le ripetute Forza-Velocità sono un ottimo mezzo per l'incremento delle qualità Neuromuscolari del runner. Se il protocollo di base ha maggiore influenza nei confronti della Forza (**ricordiamo che l'allenamento di forza deve precedere quello per la velocità**), modulando le pendenze è possibile allenare proficuamente anche la Velocità. Ovviamente i protocolli proposti sopra sono rivolti principalmente a chi corre gare su strada, nei periodi di allenamenti *Generale* e *Speciale*; saltuariamente può essere utilizzata anche nel periodo *Specifico* (se questo è molto lungo), per mantenere le qualità Neuromuscolari. Come tutti gli allenamenti con salite, è importante **individualizzare** i protocolli, perché gli adattamenti a questi protocolli possono differire leggermente da soggetto a soggetto. Nello specifico:

- **Atleti Resistenti** (cioè che prediligono lunghe distanze) è presumibile che beneficino maggiormente di un volume di allenamenti Neuromuscolari (soprattutto nei periodi Generale e Speciali) dedicati prevalentemente (anche se in forma “non esclusiva”) alla **Forza e Misti**.
- **Atleti Veloci** (cioè che prediligono le distanze brevi) invece, è presumibile che beneficino maggiormente di un volume di allenamenti Neuromuscolari dedicati prevalentemente (anche se in forma “non esclusiva”) alla **Velocità e Misti**.
- **Atleti equilibrati** (cioè ben orientati sia sulla distanza che sulla velocità) possono usare proficuamente diversi mezzi, rispettando la **corretta propedeutica** (*Forza → Velocità*) e il **tipo di gara** preparata (gare lunghe, richiedono maggior volume di allenamento alla Forza).

