

PREPARAZIONE DI BASE PER IL TRIAL RUNNING

Nel precedente articolo abbiamo parlato di come avere un approccio corretto per partecipare a delle gare di Trial Running a livello amatoriale. Oltre all'importante dell'abbigliamento, delle scarpe e dell'equipaggiamento generale che potrebbe creare disagi se non corretto, specifico, o rendere la gara più agevole se è scelto con professionalità e specificità, vediamo oggi come poter programmare e affrontare al meglio la preparazione atletica. In questo periodo pre estivo sarebbe un buon momento per pensare alla preparazione per partecipare a qualche gara di Trial Running visto che il calendario delle corse su strada si ridimensiona e il periodo estivo diventa un momento per migliorare altri aspetti tecnici, come la forza muscolare, e rilassarsi anche mentalmente dalle corse su strada. Prima di impostare la preparazione è doveroso evidenziare una distinzione tra due categorie di podisti amatori per la specifica disciplina di Trial Running : **principiante o amatore evoluto**.

- **Principiante:** parliamo di un podista che non ha ancora avuto modo di affrontare delle gare di Trial Running, per questo il mondo naturale delle gare di Trial Running è completamente sconosciuto e necessita di maggior attenzione nell'approccio iniziale e nella preparazione. Quindi la sua preparazione sarà basata su costruire una base aerobica, muscolare e tecnica indispensabile per poter affrontare una gara del genere, bella da vivere, ma anche con delle difficoltà inerenti al percorso di gara e anche in allenamento per creare i dovuti adattamenti biochimici e fisiologici.
- **Amatore evoluto:** parliamo di un podista che ha una buona esperienza nelle gare su strada e ha potuto anche prendere parte a delle gare di Trial Running sulla distanza breve (10 – 21 - 30km), quindi ha già avuto modo di poter analizzare le difficoltà della preparazione e della gara in sé. Quindi sa come comportarsi in determinate situazioni, e necessita di focalizzare la preparazione sul miglioramento della resistenza specifica per poter pensare di affrontare una gara più lunga (esempio Ecomaratana) o altro.

Preparazione di Base

La preparazione è impostata su un periodo di 8-12 settimane, dipende tutto dalla propria condizione di base, ma se dovessimo avere il piacere di voler prendere parte a una gara di Trial Running entro 8-10 settimane dall'inizio della preparazione è preferibile apportare delle modifiche all'impostazione di base. Dal punto di vista fisiologico e delle capacità organiche dell'organismo è fondamentale creare un buon sviluppo della **Resistenza Aerobica Generale**, migliorare la **Forza Muscolare Generale** e **Specifica** per poter sopportare meglio la fatica in gara, e migliorare la **Tecnica di Corsa** in salita, in discesa, su percorso sconnesso, adattandosi anche effettuare dei tratti di FitWalking (camminata/trekking) ove il percorso lo necessita per le notevoli pendenze supportate.

- **Resistenza Aerobica :** nel caso delle gare di Trial Running è fondamentale che si impari a correre su percorsi collinari, sterrati con presenza di salite e discese, terra e pietre, tutto ciò permetterà di sviluppare la Resistenza Aerobica, ma specifica per la gara che stiamo preparando "fuori strada". Sarà fondamentale organizzare allenamenti lunghi e lenti, ove si potranno anche gestire momenti in cui si necessita di camminare per le notevoli pendenze da affrontare. Quindi ci si adatterà al cambio repentino di alternanza, corsa /cammina/corsa. Per quanto concerne l'intensità di allenamento sarà gestita su un livello basso e medio, cercando di far maggior attenzione alla frequenza cardiaca e alle sensazioni, e non al ritmo di corsa classico delle gare su strada.
- **Forza Muscolare :** è una capacità organica del nostro organismo che non potrà mancare nella preparazione per le gare di Trial Running, in quanto i percorsi di gara (e di allenamento) necessitano di essere affrontati con un notevole impegno muscolare. Non a caso, un atleta specifico che organizza e prepara gara di Trial Running, presenterà una muscolatura diversa rispetto al classico podista amatore magro e poco tonico/muscoloso. La percentuale di massa muscolare sicuramente sarà più sviluppata e funzionale per poter sopperire alla fatica muscolare in gara, soprattutto anche dal punto di vista "eccentrico" (caduta verso il basso). Vorrei un attimo riprendere il concetto della contrazione muscolare, abbiamo visto che esiste una fase concentrica (quando il muscolo si contrae, esempio salita) e una fase eccentrica quando il muscolo si allunga e controlla il movimento (esempio in discesa). Il problema maggiore a livello muscolare nella corsa in generale, ma soprattutto nel Trial Running, è la **fase eccentrica** (la discesa) per via delle rotture delle fibre muscolari, per questo motivo si necessita di organizzare anche in allenamento delle sedute di corsa in discesa, e di potenziamento generale in fase eccentrica, esempio salto in basso con rimbalzo, ove

mediante uno step o rialzo di 30-40-50cm bisogna saltare in basso e poi effettuare un salto in avanti, meglio eseguirlo su erba, o utilizzando un tatami (classico tappeto da Karate).

- **Tecnica di corsa in salita e discesa:** come tutte le capacità organiche e tecniche vanno migliorare con allenamento, ripetizione e continuità negli allenamenti. Ripetere il gesto tecnico in maniera pedissequa permette di migliorare alcuni aspetti tecnici indispensabili per correre nelle gare di Trial Running. Non possiamo pensare che correre solo su strada ci permette anche di correre al meglio nelle gare di Trial Running, ogni disciplina, attività, necessita di specificità del gesto tecnico, per tale motivo sarà automatico che correre in salita, in discesa, alternare corsa a cammino, permetterà di migliorare. Le regole sono sempre le stesse, in salita passi frequenti e brevi, in modo tale da trasferire agilità e velocità alla falcata senza consumare troppe energie, in discesa invece ci si preoccuperà di non arrestare la falcata (frenare), di non correre in maniera veloce e senza controllo per attutire meglio il contatto con il terreno.

Preparazione specifica e avanzata

In questo caso si cercherà sempre di mantenere lo sviluppo delle capacità tecniche e organiche acquisite nel periodo di base, inoltre si cercherà di migliorare quelli aspetti tecnici e specifici per le gare di Trial Running. Quindi migliorare la **Resistenza Aerobica Specifica**, si programmeranno allenamenti di lungo lento utilizzando tutti gli accorgimenti tecnici che possano servire in gara, utilizzare anche equipaggiamento idoneo per la gara, provare i rifornimenti durante la gara, quindi eventuali borracce e zainetti da portarsi con se. Si migliorerà la **Potenza Aerobica**, cercando di programmare allenamenti intervallati, tipo Fartlek con maggior riferimento a percorsi salita e discese. Inoltre si svilupperanno allenamenti di Ripetute Lunghe per poter correre a ritmo soglia anaerobica e migliorare la sopportazione della produzione di acido lattico. E' preferibile comunque che la maggior parte siano allenamenti aerobica gestiti a una intensità media per evitare di accumulare troppo acido lattico e rendere allenamento improduttivo in base alla gara da affrontare. E' da tener presente un aspetto fondamentale che per le gare di Trial Running si corre sempre più a lungo rispetto alle gare su strada, quindi il tempo che stiamo sulle gambe è maggiore, e la condizione aerobica è di vitale importanza per poter affrontare con successo la gara. Se corriamo una gara di 21km su strada in 1h30 (4'15 al km) potremmo anche immaginare di correre su sterrato e quindi per gare di Trial Running anche 15-20' più a lungo dipendente dalle pendenze presenti sul percorso. Questo significa che ancor più una gara di media durata può diventare una gara di lunga durata e quindi dal punto di vista fisiologico più aerobica e con maggior prevalenza del consumo di grassi. Per tale motivo è ovvio che sarà fondamentale sviluppare in questo periodo di preparazione anche la **Potenza Lipidica**, quindi maggior consumo e utilizzo di grassi nell'unità di tempo

Di seguito vi presento una preparazione atletica per il Periodo di Base e per il Periodo Specifico per un totale di 24 settimane ove si prenderanno in riferimento tutte le qualità organiche indispensabili per correre al meglio una gara di Trial Running che prenda in riferimento diverse distanze di gara : 10 – 21 – 30 – 42 km.

[Scarica Preparazione Trial Running >>>](#)

Buona corsa