

# FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO



## ALLENARE LA FORZA MIGLIORA LE PERFORMANCE NELLA CORSA?

Le discipline di corsa del mezzofondo comprendono le distanze medie (800/3000 mt) o le distanze più lunghe (>3000mt). Negli ultimi 10-15 anni vi è stato un significativo incremento delle persone che hanno iniziato a correre e a cimentarsi in manifestazioni sportive.

Le prestazioni di corsa in queste discipline sono in gran parte determinate dalla capacità fisiologica della persona. Tra queste capacità, la più importante è il consumo massimo di ossigeno, più conosciuto come VO<sub>2</sub> max. L'altra componente fondamentale è l'economia di corsa. Per sviluppare questa si possono eseguire alcuni tipi di esercizi:

1. Esercizi di forza o di potenza contro resistenza.
2. Esercizi di velocità e agilità, come gli scatti, gli skip, gli scatti con cambi di direzione, le navette per migliorare la velocità e la reattività.
3. Allenamenti di corsa intervallata, o in salita.
4. Esercizi di flessibilità e mobilità, come lo stretching dinamico, gli esercizi di foam rolling e lo yoga, per migliorare la flessibilità e ridurre il rischio di infortuni.
5. Esercizi di tecnica di corsa, come il lavoro sul passo, l'andatura e il movimento delle braccia, per ottimizzare la biomeccanica e aumentare l'efficienza nella corsa.

Integrare una combinazione di questi esercizi nel programma di allenamento può aiutare a migliorare le performance nella corsa.

Uno studio recente ha esaminato l'impatto dell'allenamento combinato di forza e resistenza sulla performance di corsa. Il gruppo sperimentale ha seguito un protocollo di allenamento che includeva esercizi di potenziamento muscolare prima delle sessioni di corsa, mentre il gruppo di controllo ha mantenuto la routine normale di allenamento

Dopo 10 settimane, il gruppo sperimentale ha mostrato miglioramenti significativi nei tempi di corsa, senza cambiamenti negativi nella biomeccanica della corsa o nei parametri fisiologici. Questi risultati suggeriscono che l'allenamento combinato di forza e resistenza può essere vantaggioso per i mezzofondisti.

### QUALE PROPORZIONE E' CONSIGLIATA TRA CORSA E FORZA?

Le proporzioni tra km percorsi in allenamento e sedute in palestra dipendono da vari fattori:

- 1-Livello di preparazione
- 2-Livello di esperienza
- 3-Obiettivi specifici

In base al tempo che si può dedicare all'allenamento, ho trovato pareri concordanti che indicano di dedicare il 70-80% di tempo alla corsa e il restante 20-30% alle attività in palestra.

### QUALI ESERCIZI POSSIAMO ESEGUIRE?

Gli esercizi a mio avviso più utili per sviluppare forza agli arti inferiori sono:

- 1- Squat
- 2-Stacco da terra
- 3- Salita sul box
- 4-Salita sulla punta del piede
- 5-Affondi o squat bulgaro

Questi esercizi sarebbero da svolgere con una percentuale del 60-80% del proprio massimale. Gli atleti più esperti possono arrivare a lavorare anche con percentuali maggiori, soprattutto lontano dalle competizioni. Da considerare anche gli esercizi di potenza, come ad esempio gli squat jump, in quel caso con una percentuale del 30-50% del 1RM.

Bibliografia: The effects of resistance training on endurance distance running performance..Yamamoto