

Tema del mese 05/2022: Trail running

Il bel tempo risveglia anche il desiderio di muoversi in mezzo alla natura. Il trail running offre agli amanti della corsa di ogni livello la possibilità di praticare uno sport all'aria aperta e di godere di panorami unici. Questo tema del mese mostra in che modo i principianti possono impostare il loro primo trail e fornisce utili consigli ai più esperti per ottimizzare i loro allenamenti. Inoltre, illustra ai docenti e monitori come accompagnare una classe per praticare un'attività fisica nella natura.



I trail runner corrono su colline e montagne, godendosi panorami mozzafiato. Attraversano valli con cascate impressionanti, circondati da flora e fauna meravigliose. Correndo esplorano e vivono intensamente il paesaggio circostante. Muoversi con un bagaglio minimalista regala loro la sensazione di assoluta leggerezza.

Che cosa significa esattamente trail running?

Il trail running si distingue dalla classica corsa soprattutto per i terreni irregolari, talvolta intervallati da ostacoli. Letteralmente trail running significa corsa sui sentieri. Il trail running comprende quindi tutti i tipi di corsa in un contesto naturale con una percentuale minima di fondo asfaltato e si rivolge ai runner che amano muoversi nella natura, al di fuori dei percorsi battuti.

Nel trail running, bambini, giovani e adulti allenano la resistenza spostandosi su sentieri irregolari, cosparsi di pietre, radici, in pianura, salita e discesa, con o senza l'aiuto dei bastoncini. Il trail running include spesso dei tratti da percorrere camminando, in quanto la corsa richiederebbe un dispendio eccessivo di forze ed energie (ad es. in una salita ripida) oppure risulterebbe pericolosa (rischio di cadere).

Good Practice e approfondimenti

Questo tema del mese si concentra sugli aspetti essenziali del trail running e si rivolge sia agli amanti della corsa che ad aspiranti tali: dapprima vengono illustrati i prerequisiti fisici, seguiti da suggerimenti in merito a materiale, sicurezza e pianificazione degli itinerari.

I video di Swiss Athletics, graubünden Trailrun e mobilesport.ch mostrano tecniche adeguate di trail running in salita e in discesa, completate da consigli per gestire forza ed equilibrio durante la corsa. I modelli di lezione con i relativi esempi vogliono essere di ispirazione per strutturare un allenamento di trail running in modo variato. Chi desidera approfondire l'argomento, può consultare il modulo di apprendimento «Trail running».

Tema del mese

- [Trail running](#) (pdf)

Articoli

- [Fattori di sviluppo](#)
- [Materiale ed equipaggiamento](#)
- [Alimentazione e integratori energetici](#)
- [Pianificazione del percorso](#)
- [Rischi e precauzioni](#)

Tecnica di corsa

- [Corsa in salita \(uphill\)](#)
- [Camminata in salita \(powerhiking\)](#)
- [Corsa in discesa \(downhill\)](#)
- [Corsa e camminata in salita con i bastoncini \(uphill con i bastoncini\)](#)
- [Corsa in discesa con i bastoncini \(downhill con i bastoncini\)](#)

Good Practice

- [Scuola di corsa](#)
- [Esercizi di corsa](#)

- Forza e equilibrio
- Allenamento sulle scale

Allenamento

- Strutturare una lezione

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO