

Trail running: Fattori di sviluppo

Nel trail running, ogni passo è diverso dall'altro. È quindi importante saper gestire adeguatamente i propri movimenti. A ogni cambiamento della situazione, i trail runner devono essere in grado di prendere decisioni rapide e di adeguare il loro schema motorio alla situazione. Questo presuppone il possesso di alcuni fattori fisici.

Il trail running si distingue dalla classica corsa soprattutto per i terreni irregolari, in parte intervallati da ostacoli. Nessun passo è uguale all'altro. Descriviamo quindi il trail running in generale come:

«Correre con abilità e resistenza su terreni diversi»

Durante le lezioni, bambini, giovani e adulti allenano l'abilità e la resistenza della corsa su sentieri stretti e irregolari, cosparsi di pietre e radici, in pianura, salita o discesa, con o senza l'aiuto dei bastoncini.

Il [modulo di apprendimento «Trailrunning»](#) visualizza questo sport nelle sue diverse sfaccettature secondo il modello della formazione di Macolin.

Che cosa si allena?

Il trail running stimola resistenza, forza e coordinazione. Inoltre, stabilità, mobilità, concentrazione e reattività costituiscono importanti presupposti per la pratica di questo sport. Di seguito illustreremo i principali fattori di sviluppo secondo il [Il modello della formazione di Macolin](#) (pdf):

Resistenza

- Una buona resistenza consente ai trail runner di correre su distanze più lunghe a intensità inferiore.
- Trail running non significa tuttavia correre per diverse ore in montagna con oltre mille metri di dislivello: un trail può anche essere un allenamento di un'ora su sentieri senza grandi dislivelli lungo un fiume o in un bosco.

Forza

- Il trail running richiede l'impiego uniforme [della forza dinamica concentrica ed eccentrica](#), con una distribuzione percentuale diversa a seconda del tratto del percorso.
- La spinta del piede e quindi il movimento di avanzamento impiegano la forza concentrica.
- Nei tratti in discesa, quando si frena, entra in gioco la forza eccentrica, che va allenata in maniera specifica.
- La corsa in salita in posizione lievemente inclinata in avanti richiede la stabilità del tronco: qui forza e stabilità della schiena sono di fondamentale importanza.

Coordinazione

- Il costante adeguamento alla superficie impone notevoli sforzi di coordinazione: equilibrio, orientamento, capacità di differenziazione, reazione e ritmo sono fondamentali, come pure le capacità di associazione e di dissociazione.

Mobilità/Stabilità

- L'economia della corsa è essenziale. Inoltre è decisivo essere in grado di correre su terreni tecnicamente complessi. Per farlo, una buona mobilità e stabilità di tronco, fianchi nonché delle gambe – soprattutto di muscoli femorali e dei polpacci – costituiscono un vantaggio.
- Una buona stabilità dell'asse delle gambe è importante, in quanto il movimento di stabilizzazione e, in discesa, di frenata avviene con una sola gamba.
- Un'eccessiva mobilità delle caviglie causa rischi maggiori di distorsioni.
- Una sufficiente mobilità e stabilità sono criteri imprescindibili per l'allenamento della forza.
- Per conservare e migliorare la mobilità si prediligono esercizi di mobilità dinamici.

Velocità

- Nel trail running, la velocità è importante per poter eseguire una sequenza motoria veloce tecnicamente corretta (coordinazione).
- Nei passaggi in discesa possono presentarsi brevi tratti percorsi a una velocità molto vicina alla velocità massima.
- Per poter correre a velocità elevate in discesa su terreni tecnicamente difficili, l'anticipazione nonché la rapidità di reazione sono molto importanti.

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