

LA CORSA CAMPESTRE



La corsa campestre è una specialità dell'atletica impegnativa e ricca di fascino.

Spesso viene utilizzata anche per preparare la stagione primaverile ed estiva. Le gare vengono corse nei periodi invernali a diretto contatto con la natura, in percorsi con tratti fangosi, salite, discese, buche ed ostacoli naturali.

Per correre una campestre occorre avere spiccate doti di resistenza muscolare, capacità di cambi di ritmo ed una buona resistenza generale oltre ad una notevole capacità psicologica di adattamento alla fatica.

La preparazione richiede un primo periodo di lavori con sovraccarichi mezzo squat e affondi con sovraccarico, addominali ecc. Al termine è consigliabile eseguire un po' di stretching concludendo la seduta di allenamento con 10-20' minuti di corsa lenta. La frequenza di questi allenamenti sarà di 2 sedute settimanali abbinata ad altre 2-3 sedute di fondo per migliorare la resistenza generale.

Gli esercizi di potenziamento muscolare andranno gradualmente sostituiti con esercizi a carico naturale: balzi, skip, corsa calciata, corsa a ginocchia alte, ecc. In seguito, questo secondo mesociclo di costruzione

accompagnato da allenamenti di fondo su percorso collinare mantenendo un ritmo inferiore alla velocità di gara di circa 40/50" più lento, verrà ulteriormente sostituito con periodo di salite brevi (60-70 metri) corse alla massima velocità possibile e variazioni di ritmo che possono essere strutturate in diversi modi: ad esempio si può correre per tre minuti a ritmo gara e un minuto leggermente più piano, poi correre per altri due minuti a ritmo gara, ed un minuto leggermente più piano per poi correre l'ultimo minuto a ritmo gara, il tutto ripetuto per 2/3 volte.

Con l'avvicinarsi della gara, le esercitazioni diventeranno sempre più specifiche. Si inizierà a correre su terreni simili a quello di gara e a partecipare alle prime competizioni.

La settimana prima della gara, gli allenamenti di scarico permetteranno ai muscoli di riposare in vista della competizione. Le sedute di corsa lenta accompagnate da qualche allungo dovranno favorire la scioltezza muscolare.

