

## Il cross nella preparazione dei giovani mezzofondisti

Relazione tenuta in occasione del Convegno al Lido di Camaiore su "Il Cross" (21 febbraio 1991)

Prof. Giampaolo Lenzi

Collaboratore CS. & R. FIDAL per la didattica

Riteniamo che non sia più necessario convincere tecnici e società che la corsa campestre è un importantissimo mezzo di reclutamento e di preparazione dei mezzofondisti se si osserva che, rispetto alla quantità di corridoi che si ritrovano sulle piste in estate, d'inverno le gare di cross ai vari livelli sono ben più frequentate.

Questo segno fa sperare che sia sempre assicurata nuova linfa al mezzofondo azzurro, pur nella constatazione, preoccupante, che l'insieme del movimento atletico nazionale sta dimagrendo vistosamente.

Dunque, il cross come promozione della corsa, base dell'atletica.

Fra le sue caratteristiche positive ai fini del reclutamento io credo che vi sia, oltre alla sua semplicità organizzativa, anche il fatto che il cross non risulta una competizione chiaramente e definitivamente selettiva. Intendo dire che, mentre in pista l'atleta più dotato se ben allenato emerge subito e facilmente scoraggia il meno dotato, ne frustra l'aspirazione al successo, ne fiacca la determinazione all'impegno, nell'attività di cross non sempre i più talentati sono in condizione di mettersi subito in evidenza, ed anzi qui, sovente, trovano spazio di affermazione e gratificazione anche atleti non destinati ad emergere nelle distanze classiche del mezzofondo, ma il cui impegno li porterà poi, magari, ad ottenere soddisfazioni nel fondo e nella corsa su strada. La ragione fondamentale per cui la capacità di esprimersi nella corsa di durata cambia notevolmente fra atleta ed atleta, a seconda che corra in pista o sui campi, è proprio data dalla diversa natura del terreno: uniforme, compatto e piatto in pista; difforme, di compattezza variabile e spesso con saliscendi più o meno marcati nel cross.

Nei manti sintetici delle piste gli appoggi sono sempre uguali e le spinte variano solo al variare della velocità; nel terreno gli appoggi e la capacità di spinta risente molto della consistenza del fondo che può ridurre notevolmente l'attrito. Si capisce bene come la tecnica di corsa risenta di questi fattori e la meccanica dei passi vada continuamente aggiustata al maturare della natura del fondo e dei percorsi.

In condizione di fondo molle, o scivoloso, o irregolare, che è la norma nei cross, la spinta, nell'ultima fase avanzante del passo, è interrotta, il bacino sale di meno ed aumenta la frequenza dei passi per effetto di un accentuato lavoro di flessori della coscia che portano avanti l'arto; ne risulta una ridotta possibilità di sfruttare l'elasticità. Per questo molti atleti di differenti caratteristiche fisiche, e non necessariamente talenti assolutamente adatti alle corse in pista con forti garretti e grande elasticità, capaci quindi di spinte efficaci e di corsa economica, possono emergere e trovare gratificazioni nella pratica del cross, che premia sovente i "faticatori" e riduce il gap fra dotati e meno. Ed è ancora per questo che gli ordini di arrivo delle gare di cross non sempre rispecchiano le gerarchie dei valori che emergono poi in pista.

Però il cross è *pratica altamente formativa*, per tutti i tipi di

corridori, sia delle *qualità fisiche e funzionali* che di quelle *psichiche*, che, per la lunghezza dei percorsi che stimolano fortemente lo sviluppo delle caratteristiche aerobiche, per il diverso uso e le tensioni mutevoli della muscolatura dell'apparato locomotore ed il coinvolgimento più marcato di muscoli meno usati in pista, bene si inquadra in un processo di allenamento "fondamentale" che ha come obiettivo lo sviluppo di resistenza e forza insieme, oltretutto delle qualità psichiche di volitività, concentrazione e capacità di contrastare la fatica.

E' noto che nei giovani il tempo dedicato all'allenamento "generale" e "fondamentale" deve essere maggiore che negli atleti evoluti, per stimolare lo sviluppo armonico delle qualità che serviranno da supporto a quelle specifiche e ne consentiranno più tardi la più efficace espressione. Ed è altresì noto che, nel mezzofondista, per lavoro fondamentale s'intende, da una parte, lo sviluppo della resistenza a correre a lungo e relativamente forte (lavoro prevalentemente aerobico), dall'altra, il miglioramento della velocità, della forza propulsiva, della coordinazione e decontrazione (lavoro prevalentemente anaerobico alattacido).

Le *tappe di allenamento* che in generale si seguono per la preparazione dell'attività di cross, ciascuna di sei/otto settimane, sono le seguenti:

### 1) Condizionamento generale

Mezzi usati: - Corsa lunga.

- Flessibilità
- Potenz. musc. generalizzata.
- Altre attività (Pallacanestro, pallavolo, calcetto, nuoto, bici/cyclette, ski-roller, ecc.).

Per "generale" non si intende "generico" ma piuttosto "generalizzato" perché viene perseguita in modo sistematico una stimolazione organica e muscolare totale che funge da premessa al lavoro fondamentale che ha più attinenza con la specialità praticata. Altri la chiamerebbero "fase introduttiva". Ma non è solo introdurre qualcosa che poi sviluppa, è proprio un lavorare anche diverso rispetto alle esigenze specifiche del corridore di mezzofondo. Come ho già detto, questa fase di lavoro che dura più a lungo nei giovani e varia in relazione alla qualità ed alle carenze di base che ciascun atleta presenta. Ogni attività è finalizzata al miglioramento dell'efficienza fisica in generale quale la si consiglierebbe ad un qualsiasi praticante di sport ciclico di durata. Seguendo il criterio della progressività del "carico di quantità" (da poche ore complessive di lavoro a più ore), si perseguono gli obiettivi di migliorare:

- la capacità di corsa = quantità di chilometri;
- la capacità di movimento = movimenti semplici e movimenti complessi impegnanti nei modi più vari i diversi distretti muscolari e le capacità di coordinazione;

- la capacità di forza = lavori analitici e semianalitici dei vari distretti muscolari in posizioni, assetti ed atteggiamenti, e con velocità, frequenza ed opposizione che ne aumentino la resistenza alla forza.

## 2) Sviluppo della resistenza aerobica

Mezzi usati: - Corsa lunga.

- Corsa media.
- Corsa progressiva.
- Corsa con variazioni.

Inoltre:

- Training muscolare veloce.
- Andature di potenziamento.
- Andature tecniche.
- Salite veloci (breve).
- Flessibilità.
- Altre attività.

## 3) Sviluppo della potenza aerobica

Mezzi usati: - Prove ripetute (lunghe e brevi)).

- Ritmi di gara o gare.
- Corsa lunga e media.

Inoltre:

- Potenziamento speciale.
- Andature tecniche
- Flessibilità.
- Salite veloci.

Le tappe di allenamento per il cross così descritte (che nell'insieme hanno anche valore di lavoro "fondamentale" per il mezzofondista che finalizza soprattutto l'attività in pista), si addicono a tutti i corridori di resistenza, giovani od evoluti, fermo restando che la differenza fra atleta ed atleta e fra le diverse tappe è soprattutto rappresentata dai differenti "accenti" che si pongono sui lavori necessari a colmare le carenze di ciascuno, e sui lavori che caratterizzano il fine di ciascuna tappa, ordinate secondo un criterio di progressività. A titolo di esempio vi presento alcune tabelle di giovani atleti da me allenati in passato, alcuni dei quali sono successivamente emersi a livello nazionale ed internazionale. Di proposito illustro tabelle antiche, ma non datate, per dimostrare che quanto si predica oggi è ben radicato nella tradizione e nell'esperienza.

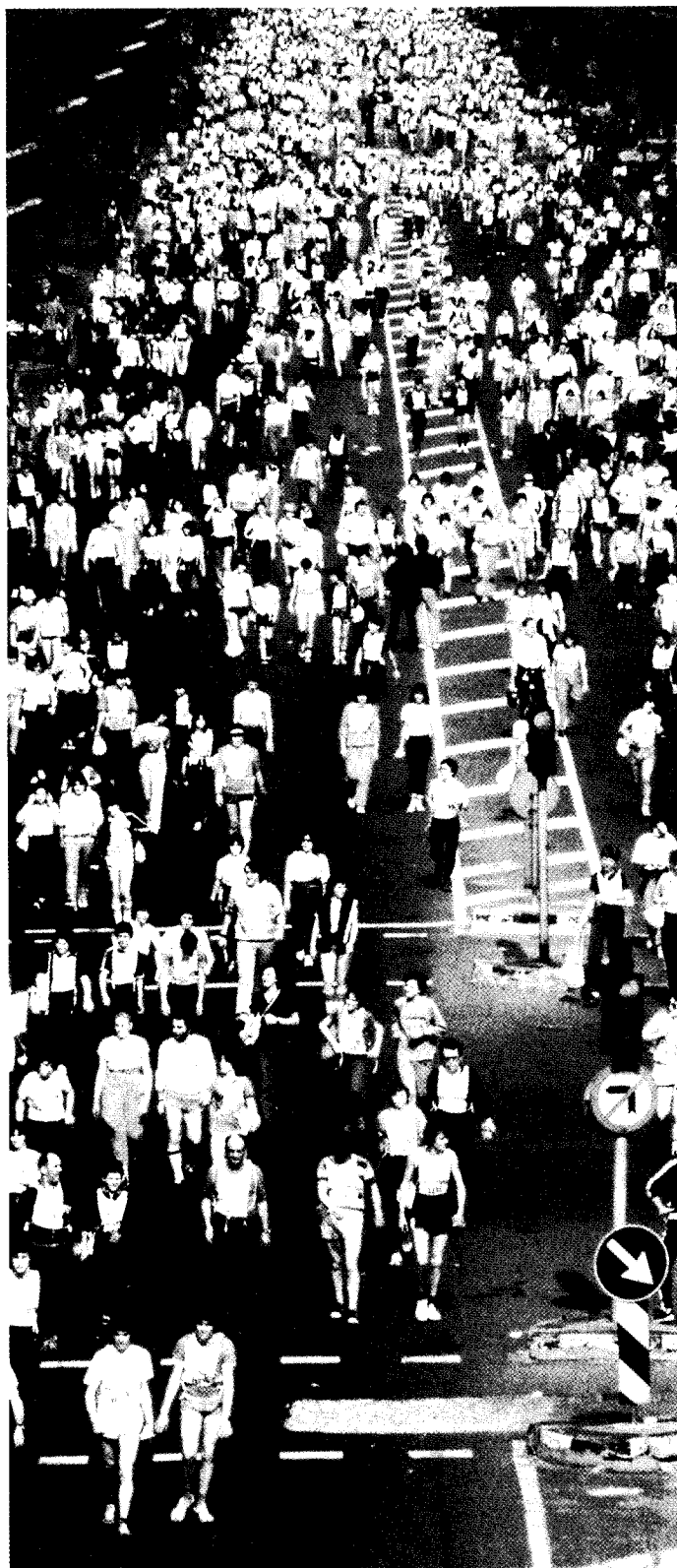
### GARGIONI MARGHERITA (1963) (1a tappa)

Nel 1979 campionessa allieve negli 800 con 2'12".  
Successivamente azzurrina negli 800 m.

*Settimana tipo - Dicembre 1978*

L. - Km 10-12.

M. - Risc. + salti in lungo + 3 km facili + 5x400 (85"-80"),



rec. 200 (1').

M. - Cross km 6 (andata) + km 6 con 3x6' rec. 3' (ritorno).

G. - Risc. + salto in alto + percorso cross km 9.

V. - Risc. + barriera siepi x 30 volte (con appoggio) + km 5 facili.

S. - Risc. + ostacoli + km in crescendo.

*N.B.* - Il riscaldamento completo di es. d'allungamento e corpo libero di base.

- Salti in lungo: 5 da fermi a piè pari.  
5 + 5 bipo da fermi di sx e dx.  
5 quintuplo da fermi.  
5 salti con rincorsa ridotta.
- Salti in alto: 10 a forbice da sx.  
10 a forbice da dx.  
10 ventrale da sx.  
10 ventrale da dx.
- Barriera siepi: 30-50 superamenti con appoggio.  
30-40 volteggi pari.
- Ostacoli: Tutta la serie di passaggi e rimbalzi che sai su 5 ostacoli.

*N.B.* - Per questo esempio ed i successivi va precisato che non c'era disponibilità di uso di palestra.

### GARGIONI MARGHERITA (1963) (3a tappa)

*Settimana di Febbraio 1979*

L. - Km 10, ritmo base 4'30" con 3x5' a 3'50", recupero a piacere.

M. - Km 5 on 3x60" sveltiti negli ultimi 8' + Flessibilità + 3-5x500/1'35", rec. 800 soupl.

M. - Km 6 + Flessibilità.  
+ 5x30" skip alto.  
+ 6 volte gradoni tribuna a balzi alternati.  
+ Serie completa esercizi su ostacoli.  
+ N. 6 diagonali in allungo deciso.

G. - Km 6 a 4'20" + 3-4 a 4'3'50".

V. - Km 8 facili con tre allunghi di 3' a scelta + 1x1200 in pista con chiodi, ritmo 20" sui 100.

S. - Risc. + 3 serie skip + 3 serie balzi sui gradoni + serie completa ostacoli + km 3 (trasferimento alla montagnola) + 10x50 m salita sprint + km 3 (ritorno) con 3 allunghi di 60" a piacere.

D. - Riposo (oppure Gara Cross senza modifiche di programma spostando il riposo al lunedì).

### FOGLI LAURA (1959)

Più volte azzurrina di 800 e 1500 e, successivamente, maratona di valore mondiale.

*Settimana tipo - Gennaio 1975*

L. - Km 15 + es. d'allungamento + 10 allunghi.

M. - 30' corsa lenta + fless. + km 4 a 4'10".

M. - Km 6 + circuito di rafforzamento + 5x30" skip alto, rec. 2' + 5x120 salita (cavalcavia), ritorno al passo.

G. - km 16 corsa variata ogni 2 km come segue:

L/M/L/V/L/M/L/V (L = 5'/M = 4'30"/V = 4'10").

V. - Km 6 + circuito di rafforzamento + km 8/10.

S. - 30' + ginn. d'allung. + 4x30" skip alto (rec. 2') (*oppure riposo*) + 5x30", rec. 1' soupl. + 4x60", rec. 2' soupl. + 15' facili.

D. - km 18 facili o km 15 in crescendo (*oppure gara cross*).

### Ginnastica di rafforzamento

60" ogni esercizio, rec. 200 m. in souplesse.

1 - Accosciate rapide, talloni a terra (40 circa).

2 - Da supini a in piedi con balzo in alto (20 circa).

3 - Saltelli spinti, pari uniti (60 circa).

4 - Da supini, sollevare il busto e fletterlo avanti (25 circa).

5 - Balzi a rana in avanzamento (20 circa).

6 - Balzi alternati sul posto (60 circa).

7 - Da proni, raccolta sotto e balzo in alto (15 circa).

8 - Balzi alternati in avanzamento (40 circa).

### BOSCA ENRICO (1957)

Più volte azzurrino sui 1500 e 5000.

Primo italiano class.to (16) al Cross delle Nazioni del 1976.

*Settimana tipo di Gennaio 1974*

L. - Km 16 + flessibilità + 8x100 in allungo.

M. - 30' + flessibilità + serie di esercizi spec. della corsa + 20' veloci.

M. - Km 16 varianti (km 2/4'20" + km 2'/3'/40" alternati).

G. - Km 5 + Es. di rafforzamento + km 5 (andata montagnola di S. Giorgio) + 8/12x80 m salita sprint, rec. passo + km 5 (ritorno) sveltiti.

V. - km 18 corsa facile.

S. - Km 5 + flessibilità + serie esercizi spec. corsa + 5x150 m agili, rec. 250 m souplesse + 5x800 m/2'18"-2'20", rec. 400, souplesse + km 5 facili.

D. - Km 20 (finale di crescendo) o riposo (a settimane alterate).

*Indirizzo dell'Autore:*  
Prof. Giampaolo Lenzi  
Via Piazzini, 33  
44100 Ferrara