

Cross e maratona

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

Prof. Luciano Gigliotti

Tecnico responsabile mezzofondo e maratona



Molto spesso mi sono chiesto come mai fra noi e gli altri, in particolare gli africani ma non solo, il gap in pista non corrisponde a quello nei cross?

Come mai in pista brilliamo con gli Antibo, Panetta (Cova, Ortis in un passato poi non tanto remoto) e con giovani del valore di Bennici, Leupecht ed invece nella rassegna mondiale di cross non riusciamo a trovare una collocazione più consona ai nostri potenziali livelli se riferiti alla pista? Molto probabilmente perché in questi paesi il cross è finalizzato al cross e non con secondi obiettivi, come ad esempio, quello di costruire per la pista e l'estate. Noi in Italia infatti molto spesso vediamo il cross come momento di costruzione per altre attività, come allenamento di sviluppo della potenza aerobica, o, come nel caso dei maratoneti, come acquisizione di forza e potenza aerobica da trasferire poi attraverso il lavoro specifico, in direzione maratona. Così facendo a parer mio, non creeremo mai lo specialista del cross, con la mentalità giusta per affrontare questa specialità e con una ciclizzazione del lavoro orientata al risultato da

conseguire durante l'inverno e nello sviluppo e l'esaltazione di quelle che devono essere le qualità del crossista. Qualità che vanno dalla forza resistente, tanto importante per correre bene nelle difficili condizioni di terreni dal fondo vario, con salite e discese, curve ad angolo retto, fango, sabbia, terreni sconnessi, e, anche dalla capacità di sopportare livelli di fatica particolarmente elevati ed insoliti se rapportati alla pista. Vero momento costruttivo questo in tutti i sensi, soprattutto poi se riferito alla mentalità con la quale un mezzofondista prolungato dovrà crescere nella sua carriera. Senza dimenticare poi che spesso ci si trova a gestire atleti dalle grosse qualità, se riferite al cross e, purtroppo diciamo noi allenatori, non dalle medesime qualità se ci si riferisce invece alla pista. Non sempre infatti grandi crossisti sono stati altrettanto grandi anche in pista e viceversa. In altre parole io credo che un buon numero di mezzofondisti prolungati sarebbero meglio gestiti se pilotati verso questa specialità con una vera e propria programmazione orientata al cross come traguardo prioritario e perciò come giusto obiet-

tivo da realizzare.

Nell'intento di ottenere questo, io vedrei due momenti di intervento: uno di tipo programmatico-organizzativo e un secondo che definirei di tipo programmatico-tecnico.

Per il primo potrei suggerire alcune strategie:

- anticipare l'attività di cross a dicembre per arrivare agli appuntamenti importanti con più collaudi;
- concentrare meglio il nostro calendario di cross;
- istituire una specie di Gran Prix di cross su scala nazionale;
- incontri a squadre nazionali per incentivare gli atleti in questa scelta.

Per l'intervento di tipo programmatico-tecnico suggerirei:

- anticipare, per chi vuole veramente seguire questa specializzazione, la chiusura dell'attività agonistica estiva e la ripresa della preparazione in vista di quella invernale;
- puntualizzare alcuni aspetti dell'allenamento cercando di non trascendere questi elementi: preparazione muscolare speciale (potenziamento muscolare con e senza pesi, circuit-training speciale).

A proposito del circuit-training speciale voglio aprire una piccola parentesi e spendere alcune parole in più. E' a partire dall'84/85 che presso il Centro Tecnico di Tirrenia, dove lavoro, abbiamo applicato con regolarità un lavoro di circuit-training dove i recuperi fra una stazione e l'altra (stazioni della durata di 20/30 secondi) vengono eseguiti percorrendo tratti di corsa (100/120 metri, 20/25 secondi) e con dei tempi totali di durata che vanno da un minimo di 20/25 minuti a un massimo di 30/35. Lavoro questo che comporta un grosso impegno da un punto di vista organico e che ti permette di orientare molto gli effetti del lavoro sul versante della endurance alla forza e che sarà inoltre più o meno specifico a seconda di come noi lo si voglia orientare. In un primo momento resistenza alla forza generale e in un secondo momento resistenza alla forza speciale, cioè più mirata alla muscolatura dell'apparato locomotorio.

- Allenamenti per la potenza aerobica, grosso modo gli stessi che si fanno durante la preparazione di un corridore di 5.000/10.000 metri però in prevalenza su percorsi da cross;
- lavori in salita con serie di ripetizioni su distanze brevi, 80/100/120 m, e con pendenze piuttosto elevate, 12-15%;
- lavori di tipo "cronoscalata", come io amo definirlo, per tratti di percorrenza dai 5/6 chilometri ai 9/10 e con pendenza dal 2-3%;
- infine, utilizzo di tutti i mezzi che vengono di solito adottati durante il periodo estivo nell'intento di portare l'atleta a mantenere durante l'inverno i tempi che realizzerà poi in pista durante l'estate.

Fin qui per quanto riferito al cross e solo al cross, se poi vogliamo fare una divagazione sul tema e parlare del cross in funzione della maratona dirò subito che questo periodo, che ovunque corrisponde all'inverno, costituisce ottimo

momento per l'incremento della potenza aerobica, anticamera indispensabile al lavoro successivo orientato in maniera specifica alla preparazione vera e propria ai 42 chilometri. Rendere l'atleta maratoneta il più competitivo possibile su distanze quali quelle dei cross o delle gare su strada di 10/12 km, è infatti momento indispensabile nella preparazione alla maratona, che presumibilmente verrà corsa a fine aprile, maggio. Vedi l'attività dei nostri migliori maratoneti, Bordin e Bettiol in testa, durante l'inverno.

Solo quando questa fase orientata allo sviluppo della potenza del meccanismo aerobico, avrà stabilito l'atleta su valori ottimali, si potrà pensare alla preparazione specifica per la maratona, ovvero quella dedicata alla resistenza della potenza aerobica acquisita e che potrà avere una durata di 8/10 settimane.

A questo punto per concludere il mio breve intervento vorrei solo aggiungere un chiarimento sul piano metodologico. Come allenare la potenza aerobica e come la resistenza. Credo che su questo punto non ci siano più dubbi in nessuno eppure a volte mi capita ancora di incontrare allenatori che fanno un po' confusione soprattutto sotto l'aspetto pratico. Se è vero che correre sotto i valori di soglia anaerobica, quella delle 4 mmll per intenderci, non potrà mai essere utile all'innalzamento della stessa, è altrettanto vero che correre con una percentuale del 30% più lenti rispetto alla stessa, non costituirà allenamento significativo in direzione resistenza del meccanismo aerobico. In altre parole sarà importante mettere in crisi il meccanismo lavorando a livelli superiori alle 4 mmll, nell'intento di fare potenza e di innalzare il livello di soglia e lavorare con percentuali minime sotto le 4 mmll quando si intenda fare resistenza.

Ad esempio velocità di 2'55"/2'50"/2'45" al chilometro nell'atleta con un valore di soglia intorno ai 20.000 km/ora (3' al chilometro) per allenare la potenza del meccanismo aerobico e velocità di 3'5"/3'10"/3'15" nell'intento di allenare la resistenza. Il tutto ovviamente ben miscelato nell'arco del microciclo e in stretto rapporto con il volume totale del lavoro e alla distanza delle prove nel caso si tratti di lavoro con variazioni lunghe, medie e brevi percorse a velocità superiori rispetto al valore di soglia e con pause di recupero corse a velocità di tutto recupero, per la resistenza progressioni nel fondo, su distanze dai 10/12 km ai 16/18, dove l'atleta avvicinerà solo le 4 mmll di lattato, raramente superandole e di poco, ma per tempi lunghi o ancora variazioni lunghe, medie e brevi dove però ci si preoccuperà di focalizzare più la velocità di percorrenza durante il recupero che non la velocità delle prove stesse.

*Indirizzo dell'Autore:
Prof. Luciano Gigliotti
Via del Sagittario E/11
41100 Modena*