

Interdisciplinarietà del mezzofondista: pianificazione cross, pista, strada e montagna.

Silvano Danzi

Settore tecnico mezzofondo e fondo

La corsa in montagna e il mezzofondo, sono figli dello stesso gesto naturale e quindi inevitabilmente esistono dei punti di contatto e dei passaggi metodologici importanti in comune, elementi di forza nei contenuti

e nelle rispettive esperienze che possono essere di aiuto in qualsiasi ambito, anche a fronte di notevoli differenze tecniche.

1. Dal punto di vista del mezzofondo.

Abbiamo sempre sostenuto che i passaggi fondamentali di crescita per un giovane mezzofondista devono essere i cross e la pista. I cross sono esperienze in cui le qualità organiche, tecniche e muscolari sono stimolate al massimo e sono "palestre di fatica" indispensabili per la mentalità dell'atleta.

In pista quello che è fondamentale è "la multilateralità specifica" dei nostri ragazzi: la capacità di correre tutte le distanze del mezzofondo con e senza ostacoli. Deve essere un'impostazione con forti implicazioni *tecniche, metodologiche ed agonistiche* con conseguenti contenuti nell'allenamento e nella scelte delle gare.

Quest'approccio non esclude la corsa in montagna e non contraddice l'oggetto dell'articolo, ma anzi, ne è fondamento: la corsa in montagna è un valore aggiunto alla crescita di un giovane corridore!! Così come l'attività in pista, con tutte le esercitazioni correlate, possono esser di aiuto all'altro settore. L'attività della



passaggi obbligatori di crescita

il cross

✓ Esperienza formativa indispensabile per pianificare la qualità del mezzofondista, per l'incremento delle qualità muscolari ed organiche, per l'interiorizzazione della giusta fatica

la pista

✓ Multilateralità specifica del mezzofondista: spaziare in tutte le distanze di corsa (con e senza hs) - cadetti ed allievi -
✓ Incremento del ritmo e dell'azione elastica ed armonica della corsa.
Indispensabile per spaziare in tutte le discipline della corsa

montagna rappresenta un'ottima esperienza nella direzione della multilateralità e si avvicina tantissimo alla corsa campestre.

Questo legame è testimoniato da alcuni recenti risultati ottenuti dall'Italia nel cross in cui l'apporto degli atleti provenienti dalla corsa in montagna è stato decisivo.

Se è vero che nella formazione dei giovani non bisogna avere paura dei **volumi di corsa**, che devono essere arricchiti di **varietà** e di **molte esperienze**, sostenuti dai **giusti livelli di forza** e che non dobbiamo far perdere la **gioia e il piacere di correre**, molte volte questi elementi sono più evidenti nei giovani provenienti dalla montagna. E' quindi molto forte il collegamento metodologico nella formazione giovanile.

E' importante rispettare il presupposto dei criteri di formazione che non vadano nella direzione della specificità, ma che siano "aperti" alla capacità di correre bene in tutte le situazioni e a tutte le velocità. Una strada

Corsa in salita come mezzo fondamentale per lo sviluppo della forza del corridore

- salite continue (cronoscalate);
- nelle esercitazioni di fartlek;
- salite brevi, medie e lunghe in ripetute;
- lavori misti (corsa piana/salite, andature, salita/discesa/piano);
- alternanza e/o successione di elementi di corsa in salita ed in piano sia nelle corse lunghe che in allenamenti con ripetute in pista

così impostata permetterà ai nostri atleti di avere ancora successivi margini di miglioramento anche dopo i 20 anni; è questo vale per qualsiasi tipo di corridore.

D'altra parte la corsa in salita è un mezzo di allenamento speciale di enorme utilizzo nella preparazione di qualsiasi mezzofondista, veloce e/o prolungato.

Le varietà delle proposte (vedi tabella a fianco) sono molte e il loro utilizzo nella programmazione è vasto: in tutto l'anno, dal periodo fondamentale a quello agonistico. Il rapporto tra sviluppo della forza attraverso la corsa in salita e gli stimoli per l'incremento delle qualità aerobiche (la potenza per prima), è molto interessante e ricco di esperienze, di spunti di riflessione. I contenuti si alternano e/o si seguono in sedute successive, nella stessa giornata e, negli atleti evoluti, nella stessa seduta di allenamento.

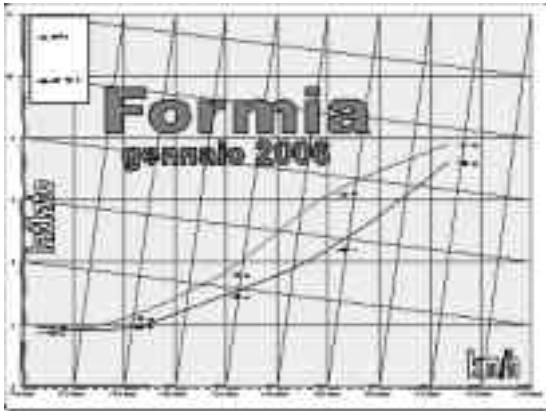
L'utilizzo della corsa in salita nell'allenamento di un mezzofondista è un argomento molto discusso e non è scopo di questo intervento entrare nello specifico. E' la categoria allievi/e la fascia di età più importante nella costruzione delle qualità di base ed è proprio qui che è **auspicabile** e **fattibile** il rapporto agonistico, tecnico e programmatico tra corsa campestre, montagna, strada e pista.



2. Mezzofondo-montagna: quali differenze.

A LIVELLO FISILOGICO

Fermiamoci un attimo ad analizzare due test del latato fatti nel 2006 a Formia durante un raduno del "ta-



lento” a due giovani molto promettenti, uno della corsa in montagna ed uno della pista.

Sono due test di buon livello con valori di lattato ai 4 mml superiori ai 19 km/h ed uno sviluppo grafico della curva che evidenzia per tutte e due qualità aerobiche di prim'ordine. Se volessimo scegliere quale è il migliore, sicuramente sarebbe da indicare quello dell'atleta della corsa in montagna: non solamente per il valore alla soglia anaerobica, ma anche, e soprattutto, per come è “aperta” la curva lattato-velocità di corsa, specialmente nella zona mista attorno alla soglia anaerobica.

In altre parole: da questo test le qualità organiche del corridore in montagna non sono per niente inferiori, anzi. Le propensioni evidenziate sono le stesse anche per il mezzofondo prolungato. Questo dato è stato confermato anche da alcuni risultati dei cross dove i due sono stati protagonisti assoluti anche a livello europeo, vincendo medaglie importanti. Dal punto di vista fisiologico, come potenziale, non ci sono differenze tra le due tipologie di corridori e spesso quello maggiore è espresso dagli specialisti della montagna. I molti test di Conconi fatti negli anni confermano lo stesso dato.

A LIVELLO MECCANICO

E' questa la differenza maggiore tra le due specialità. In modo sintetico, vorrei elencare quelle principali:

- rapporto ampiezza-frequenza di corsa nel complesso di una prestazione;
- ancor più marcata la differenza ampiezza-frequenza nei cambiamenti che le diverse fasi della gara in montagna impongono (salita, discesa);
- velocità e tempi di gara;

- tempi e modalità di appoggio dei piedi;
- rapporto tra muscoli agonisti-antagonisti;
- regime di contrazione con evidenti fasi eccentriche nella corsa in discesa;
- estrema importanza dell'elasticità muscolare nelle gare in pista;
- coordinazione con il busto e gli arti superiori;
- applicazione di forza (intensità e tempi di applicazione);
- percorsi gara, specialmente alternanza salita-discesa;
- tecnica di corsa in discesa;
- condizioni ambientali.

Se queste differenze non sono così evidenti da allievi, anche nei risultati di gare in pista, la successiva *specializzazione* porta ad un'estrema evidenziazione delle difficoltà tecniche nel passaggio da un ambiente all'altro. Molti corridori di montagna perdono nel corso degli anni qualità elastiche e meccaniche e l'azione di corsa diventa sempre più rigida, anche nelle azioni del tronco e degli arti superiori, con tensioni marcate specialmente quando occorre saper esprimere velocità di corsa diverse e più elevate.

Anche a fronte di evidenti miglioramenti dei parametri fisiologici, rilevabili dai test di valutazione, non si riscontrano incrementi delle prestazioni soprattutto in pista, meno su strada e nei cross. Comunque anche nella corsa campestre, servono percorsi “lenti” e/o duri, pesanti e con molto fango, per permettere agli atleti della corsa in montagna di essere competitivi ai massimi livelli.

Allo stesso modo, diversi atleti di buon livello, provenienti dalla pista e dalla strada, pur avendo buone propensioni strutturali ed organiche per la montagna, trovano **evidenti difficoltà tecniche**.

Sarebbe interessante aprire una discussione di carattere metodologico e tecnico se serve (se è possibile, ma ancor più come) “coltivare” atleti più eclettici. La mia poca e limitata esperienza nella corsa in montagna mi impedisce una risposta esaustiva e il quesito lo rimando a chi ha più elementi di valutazione di me.

2. Mezzofondo-montagna: la (possibile) strada in comune.

LA PROGRAMMAZIONE

Nelle categorie cadetti/e ed allievi/e c'è un enorme spazio di intervento e di possibile cooperazione e condivisione. Gli obiettivi primari devono essere quelli del-

la crescita, non quelli della ricerca esasperata dei risultati. La strutturazione della stagione agonistica, che si sviluppa in un arco di mesi molto ampio, lascia spazio a molte esperienze. Non è molto difficile trovare una giusta programmazione degli impegni.

Semplicemente e schematicamente potrebbe essere:

- la stagione invernale dedicata alla *corsa campestre* con i campionati nazionali a fine gennaio e i campionati di società entro marzo
- nei mesi di marzo, aprile e prima metà di maggio si potrebbe proporre *un'attività mista* con inserimento di qualche gara di corsa in montagna (e i campionati nazionali) come naturale collegamento con i cross invernali;
- nei mesi di maggio e giugno i ragazzi farebbero *la prima parte dell'attività in pista*;
- settembre ed ottobre, seconda parte della pista e *campionati italiani di categoria*.

Uno dei nostri miglior giovani, corridore dei 1500, da cadetto aveva vinto il titolo italiano di corsa in montagna e questo non gli ha precluso di sviluppare tutte le caratteristiche, organiche e tecniche, per correre forte in pista. Tutto dipende molto dall'equilibrio che il tecnico riesce a dare al lavoro di costruzione generale, in particolare se a fronte di queste esperienze vengono anche proposte tutte le esercitazioni di carattere ritmico e tecnico alla base della formazione di un corridore.

Il caso più eclatante è quello di uno dei giovani italiani più forte di sempre sui 400 metri, medagliato agli europei 2011 di categoria, che da cadetto ha fatto esperienze di corsa in montagna.

La storia di questa specialità è ricca di questi esempi, da tanti anni a questa parte.

Sicuramente è molto più difficile la programmazione dalla categoria junior.

L'attività invernale deve essere ancora incentrata sul cross e un passaggio in comune con i mezzofondisti prolungati può essere la fase regionale dei metri 10.000 fatto come test di verifica del lavoro di costruzione.

Molto più difficile il periodo estivo. Il calendario è schiacciato ed entro giugno sono condensati tutti gli appuntamenti importanti, sia della montagna e sia della pista.

E' da qui che occorre fare una prima scelta di programmazione, anche se io non sarei molto drastico e lascerei ancora delle importanti esperienze di crescita generale.

Nei contenuti dell'allenamento le tappe fondamentali hanno grosse affinità.

Il lavoro di costruzione organica di base e il successivo sviluppo della potenza aerobica sono elementi comuni, così come lo sviluppo della forza attraverso i circuiti, le salite, le cronoscalate e i lavori misti. I volumi di lavoro dei corridori in montagna non sono molto diversi da chi prepara i cross. I punti in comune nella preparazione invernale sono quindi tantissimi: metodologici e agonistici. Occorre quindi un'organicità delle proposte:

- tecniche,
- metodologiche
- agonistiche e di calendario-gare.

Il confronto tra le due discipline deve far scaturire delle iniziative e delle sinergie che non possono che far bene a tutti.

Sono da valutare anche dei raduni di allenamento in comune, specialmente fino alla categoria allievi, sia centrali-nazionali e sia periferici.

Il progetto "corsa in montagna-siepi" (atleticastudi n 4 del 2010 pagina 62 "Dalla montagna alle ... siepi"), promosso dal comitato regionale piemontese nel 2010 e continuato in questa stagione, è sicuramente un valido esempio di come si possa attuare un ponte di collegamento con evidenti risultati positivi per tutti. Sono momenti di avvicinamento dei tecnici periferici, di confronto con le loro esperienze e con le loro difficoltà.

Questo convegno è un contributo rilevante di collaborazione e per questo ringrazio, a nome mio e di tutta la struttura del mezzofondo nazionale, gli organizzatori per l'invito che mi è stato fatto.

Nota finale:

la presentazione in formato Power Point'97 è scaricabile all'indirizzo: <http://db.tt/E0eJa6z>

Tratto dal convegno "Aspetti tecnici e fisiologici della corsa in montagna". Zebio (CO), 20 agosto 2011