

Cross/Mezzofondo veloce: un binomio da rilanciare

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

Prof. Nardino Degortes
Collaboratore Tecnico FIDAL

Un gran numero di ragazzi è stato avviato all'atletica leggera attraverso la corsa campestre, scuola di fatica - si è sempre detto - enfatizzando un po', ma senza allontanarsi molto dalla realtà. Il mezzofondo è, infatti, anche abitudine alla fatica, qualunque sia la distanza su cui si gareggia.

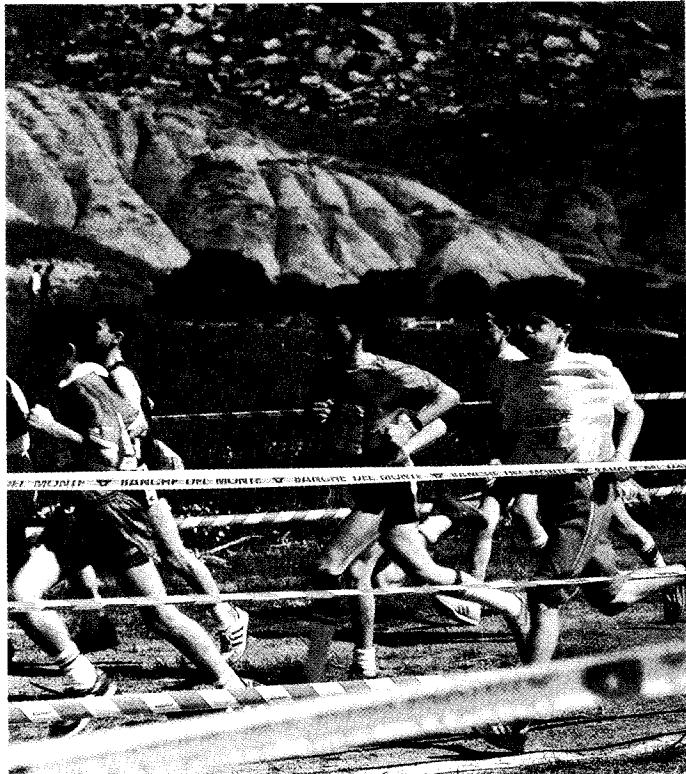
Il cross nell'ambito scolastico si è sempre svolto su distanze relativamente brevi, favorendo così la partecipazione dei mezzofondisti veloci che hanno la possibilità di competere talvolta con successo. Ciò comporta l'allargamento della base dei partecipanti e aumenta la possibilità di reclutamento. Lo stesso avviene in ambito federale nelle categorie giovanili dove, poiché si gareggia su distanze brevi, si assiste, soprattutto a livello regionale, ad una partecipazione di quasi tutti i mezzofondisti, veloci e resistenti, all'attività crossistica.

Nel passaggio di categoria, la distanza di gara diventa troppo lunga, soprattutto per gli ottocentisti, per cui l'interesse di questi atleti a partecipare all'attività di cross cade notevolmente. Il fenomeno assume proporzioni più ampie nella categoria superiore.

Ma, perché potrebbe essere importante programmare la stagione di cross per un mezzofondista veloce? Per due ragioni soprattutto:

1) Durante il periodo invernale l'attività indoor è molto limitata e difficilmente accessibile alla maggior parte dei mezzofondisti a causa della scarsità degli impianti e della loro dislocazione geografica. Le occasioni agonistiche per i mezzofondisti veloci, fatta eccezione per gli atleti di vertice, sono praticamente inesistenti. Le cosiddette manifestazioni tipo indoor che si svolgono nelle piste all'aperto non mi pare che stiano avendo molto successo e non potrebbe essere diversamente visto che... non sono indoor. Sarebbe molto meglio, secondo me, programmare l'attività di cross se si vogliono dare ai mezzofondisti veloci opportunità agonistiche.

2) Durante il periodo invernale, il mezzofondista veloce ha fra gli obiettivi primari, quello di migliorare la resistenza e la potenza aerobica, adattandosi alla fatica sia estensiva che intensiva, attraverso le diverse esercitazioni di corsa protratte nel tempo, sia in forma continua che in forma frazionata (fondo medio, fondo veloce, fondo in progressione, fartlek, prove ripetute di potenza aerobica). Lo sviluppo di queste qualità è molto importante per creare le basi per il miglioramento della propria resistenza specifica, ad incrementare la quale, l'atleta dedicherà progressivamente più spazio mano che si avvicinerà il periodo delle competizioni in pista. Una gara di cross su una distanza adeguata rappresenta un'importante occasione per "allenare" in maniera ottimale le qualità aerobiche. E se la gara non viene vista come fatto episodico, ma si programma un ciclo di gare preparate facendo svolgere le esercitazioni aerobiche su percorsi di cross, altre importanti capacità del mezzofondista vengono migliorate:



a) la forza, nelle sue espressioni veloce, resistente e reattiva, soprattutto se le varie esercitazioni si fanno svolgere su percorsi comprendenti continui cambi di pendenza e di direzione;

b) la coordinazione, che viene affinata dalla necessità di adattare la corsa al terreno. La corsa veloce su percorsi ondulati e i conseguenti cambi di ritmo sviluppano la capacità di adattare le proprie qualità muscolari alle varie situazioni. L'atleta impara così ad economizzare il gesto tecnico, a sentire e selezionare meglio le proprie sensazioni. Ciò contribuirà, assieme ad altre esercitazioni anche più specifiche, a meglio fronteggiare, durante le gare in pista, le diverse situazioni tattiche che si presentano. Per queste ragioni penso che sarebbe necessario ripensare al cross corto con più convinzione, stimolando i comitati regionali a riorganizzare la stagione crossistica assegnandole, nel calendario agonistico, lo spazio necessario anche se ciò dovesse andare a discapito delle già troppo numerose manifestazioni su strada.

Le distanze? 3 km per le donne junior e senior; 4 km per gli junior uomini, 6 km per i senior.

*Indirizzo dell'Autore:
Prof. Nardino Degortes
Località Poggio dei Pini
09012 Capoterra (CA)*