



Un cross? Perché no! di Fulvio Massini

Basta fare un passo indietro per ricordarsi di quando correvamo ai tempi della scuola. Allora, correre non era poi così bello, mentre era bello saltare le lezioni. Chi praticava già uno sport o dimostrava di avere una qualche attitudine al movimento, veniva subito "catturato" dall'insegnante d'educazione fisica e "lanciato" nelle gare di corsa campestre d'istituto o in quelle dei mitici Giochi della gioventù. Impossibile dimenticare quei momenti. Da allora, qualcuno non ha più smesso di correre, molti hanno invece archiviato la pratica "corsa" in un cassetto per ritirarla fuori solo in età adulta, insieme a tanti altri che a scuola preferivano ascoltare le lezioni piuttosto di starsene un po' all'aria aperta, sudando e sporcandosi di fango.

Gran gare le corse campestri, o meglio i "cross", come vengono oggi chiamate le competizioni che si svolgono sui prati. All'inizio degli anni Settanta, quando ci fu il boom del podismo, ai cross partecipavano solo gli atleti delle categorie assolute. Poi, pian piano, sono diventati sempre più numerosi gli estimatori di questo genere di competizione, tant'è che oggi in molte province, da novembre-dicembre fino a febbraio-marzo, si svolgono dei veri e propri circuiti, una sorta di campionato di corsa campestre, con tanto di classifica finale.

Visto il sempre maggior numero di atleti che vi si dedicano, vediamo di soffermarci sugli aspetti tecnici di questo tipo di competizioni, individuando quali vantaggi possono apportare alla preparazione di un podista e focalizzando i punti di collegamento con le corse su strada di 10-14 km, con la mezza e con la maratona.

Perché si corrono in inverno

Il podismo è figlio dell'atletica. È un classico che i mezzofondisti impegnati in estate a gareggiare in pista, in inverno corrano nei prati o su strada. Restare per periodi troppo lunghi senza stimoli agonistici può provocare dei pericolosi cali di motivazione e, quindi, essere un errore.

I cross, come le gare indoor, servono per garantire una sorta di continuità agonistica, costituiscono uno stimolo importante nella preparazione invernale.

Gare di grande fascino

Correre le campestri è molto divertente ed esaltante. Affrontare le asperità del terreno, la pioggia, il freddo, fa sentire fortissimi, in grado di dominare qualsiasi avversità. Solo il parlarne rievoca i leggendari personaggi dell'atletica: il fiorentino Beppe Lippi, Carlos Lopez, Franco Fava, Paavo Nurmi, Paola Pigni., Alain Mimoun, Frank Schorter atleti che hanno scritto molte bellissime pagine del nostro sport e sono stati grandi interpreti della specialità.

Variare è utile e bello

Dopo una stagione passata a correre su strada, cambiare completamente tracciato, provare nuove sensazioni di gara è decisamente molto stimolante. I cross hanno inoltre il pregio di non affaticare la mente, poiché sono brevi, in genere anche più delle normali corse su strada, veloci e per nulla noiosi.

A cosa servono

Richiedendo sforzi intensi e relativamente prolungati, i cross servono a sviluppare la potenza aerobica. In un periodo in cui a causa del freddo, della pioggia, delle poche ore di luce è difficile eseguire allenamenti di qualità, partecipare alle campestri è sicuramente un ottimo sistema per restare in allenamento.

Ma non solo. Correndo le campestri si acquisisce maggior abilità nell'uso dei piedi, in altre parole si sviluppa la sensibilità propriocettiva degli arti inferiori. Il piede impara un diverso modo di muoversi nello spazio, anche con azioni finissime. Tale arricchimento motorio rappresenta un valido sistema di prevenzione degli infortuni.

Correre su terreno accidentato o fangoso, infine, è decisamente più difficile che correre su asfalto o in pista. La campestre diventa quindi anche un buon mezzo di sviluppo della forza specifica.

A chi serve

La campestre è breve e intensa, in poco tempo bisogna dare tutto o quasi, richiede perciò una buona carica agonistica. È una gara per animi forti, sconsigliata a chi si fosse da poco avvicinato al podismo, magari con l'idea che si tratti di uno sport "tranquillo". Senza un minimo di pratica agonistica alle spalle, si può rimanere "traumatizzati" dalla bolgia, dall'impeto degli atleti, dall'elettricità che caratterizzano la partenza dei cross.

Le campestri sono invece molto adatte a chi, in primavera, vuole andare forte nelle corse su strada dai 10-14 km fino alla mezza maratona. Gareggiare a ritmi elevati e al tempo stesso sviluppare la forza specifica rappresenta una "forma d'investimento" che darà i suoi frutti quando inizierà il periodo delle gare più importanti.

I cross risultano molto utili anche al maratoneta, ma solo nei periodi distanti dalla gara. La preparazione specifica per i 42 km ha una durata variabile tra le 10 e la 12 settimane. Prima di tale periodo le campestri possono essere efficacemente utilizzate per rendere più potente il "motore organico", più forti i muscoli, più agili i piedi, caratteristica quest'ultima estremamente preziosa anche per un fondista.

Man mano, però, che il giorno della maratona si avvicina, la preparazione dev'essere sempre più indirizzata a correre il più velocemente possibile per 42,195 km. Ecco perché ritengo sia preferibile nelle ultime 10-12 settimane evitare di partecipare alle corse campestri, specialmente se si svolgono su terreni molto accidentati o fangosi.

Preparare le campestri

Come accennato precedentemente, la partecipazione alle campestri costituisce un ottimo mezzo di allenamento per le gare del periodo primaverile ed estivo. In sintesi i cross servono a "svernare", soprattutto per quegli amici podisti costretti ad allenarsi la sera dopo il lavoro, magari in regioni dove il clima è decisamente inclemente.

Detto questo, gestirli è abbastanza semplice. Nel periodo in cui si gareggia nei cross, la campestre domenicale diviene, di fatto, l'allenamento più qualificante della settimana. Per mantenere una buona efficienza organica basterà svolgere due-tre volte alla settimana degli allenamenti a ritmo progressivo o con qualche variazione di ritmo. Per l'efficienza muscolare sarà invece bene eseguire alcuni esercizi di tonificazione degli arti inferiori a carico naturale, fare del potenziamento in palestra, usare dei piccoli attrezzi come cavigliere o elastici. Correre su percorsi accidentati e sterrati servirà a sentirsi maggiormente a proprio agio in gara. A questo punto occorre fare una distinzione tra coloro che intendono partecipare ai cross per rompere la monotonia dell'inverno, e chi invece punta ad andare forte in questo genere di competizioni.

In questo secondo caso, si dovrà pianificare la preparazione almeno due mesi prima dell'inizio della stagione, cercando di sviluppare la forza generale e specifica, nonché la potenza aerobica a ritmi piuttosto elevati. Se s'intende partecipare ai vari circuiti o campionati, occorre aver ben presente che si dovrà gareggiare e andare forte ogni domenica per due o tre mesi. Al termine dell'intenso periodo delle campestri è bene stare almeno un mesetto lontano dalle gare, in modo da rifare il pieno di energie nervose e organiche.

Abituatevi ad ascoltare il ritmo della vostra respirazione: vi stresserete meno e non sarete costretti a guardare sempre l'orologio o il cardiofrequenzimetro. Ogni tanto, per verificare a quale andatura cronometrica corrisponde il vostro ritmo respiratorio, correte su un percorso segnalato oppure mettetevi il cardiofrequenzimetro e verificate a quante pulsazioni al minuto corrispondono i vari ritmi respiratori (CRF, CRLI, CRI).

Le scarpe

Per i cross vanno benissimo le scarpe con le quali si gareggia abitualmente. Occorre però fare attenzione che il battistrada sia in buono stato e piuttosto pronunciato, perché con un paio di scarpe lisce è facile "pattinare".

Se il terreno è molto scivoloso o fangoso si possono usare le scarpe chiodate. In questo caso, per evitare di ritrovarsi il giorno dopo la gara con male alle gambe e in particolare ai polpacci, è bene abituarsi a questo particolare tipo di scarpe eseguendo con le chiodate qualche allenamento su fondo campestre o, meglio che niente, in pista.

Per saperne di più contattatemi info@fulviomassini.com

Buon divertimento.

Il tecnico: [Fulvio Massini](#)

