# Utilità del cross

giovedì 08 gennaio 2009

Utilità del cross nella preparazione del giovane mezzofondista veloce
Estratto da TecnicoPundoFidal n.8 - di Gianni Ghidini
La corsa campestre per la durata della prova (3/4 km negli allievi, 6/8 negli juniores,dai 4 ai 12 km nei seniores) e per le diverse caratteristiche del terreno sembrerebbe essere poco correlata con le gare del mezzofondista veloce.
Scopriamo invece che il cross appare con regolarità nella preparazione giovanile (sovente anche in quella assoluta) di molti grandi mezzofondisti veloci quali, Benvenuti, D'Urso, Di Napoli, Longo, Arese, Mei, Bungei, Yampoy, Komen Kipcircir, Gregory Koncellah per citare alcuni di quelli conosciuti direttamente e Ovett, Cramm, Keino, Van Damme, Walker, Kiroci per ricordare alcuni di cui è certa la fonte.
Quali sono i motivi che hanno spinto i loro coaches a programmare nella loro crescita questa attività?
Sulle piste sintetiche gli atleti hanno un appoggio regolare, che varia solo in curva o nei cambi di direzione o di ritmo, ma la consistenza del manto sintetico con l'uso delle scarpe chiodate garantisce una certa uniformità di attrito e di risposta elastica.
Ci sono poi diversi tipi di mezzofondisti veloci:
il 400>800ista potente per il quale il cross può essere soprattutto una forma di addestramento nel training all'aerobia prolungata e alla scioltezza.
L'800ista puro; il 1500/800ista; il 1500 puro e il 1500/5000ista per ognuno di loro (in modo diverso) il cross può essere non solo un mezzo di allenamento, ma anche una utile prova agonistica. Il cross può presentare le più svariate caratteristiche. Svolgersi su: terreni compatti e asciutti, compatti ma umidi, erbosi regolari, erbosi non regolari e bagnati, inoltre fangosi, sabbiosi, misti, con curve strette, con ostacoli naturali (fossi, salti, barriere) con salite di varia pendenza e durata, discese etc.

Ad ognuno di queste fattori il corridore deve trovare gli opportuni adattamenti:
• nel cambio di ritmo e di ampiezza/frequenza;
• nell'uso differenziato del fattore forza;
• nell'uso più o meno accentuato dei piedi;
• nelle veloci accelerazioni/decelerazioni a ridosso delle curve o delle salite;
• nell'uso dei processi aerobico/anaerobico – diversamente combinati a seconda delle necessità tattiche, della lunghezza, della pendenza etc.

Può essere corso nell'intento di mantenere un assetto regolare ed una andatura omogenea per un buon piazzamento, oppure con forza e dinamismo sulle salite e per superare le barriere, e con scioltezza il resto, oppure con una rapida partenza, una parte centrale regolare e un finale in progressione, oppure tutto in progressione, oppure a contatto di gomito degli avversari per vivere da vicino lo scontro agonistico, etc etc. Tutti questi modi di interpretare il cross dovrebbero seguire delle precise strategie di costruzione organica, muscolare, ritmica e coordinativa che il tecnico attua a seconda delle fasi evolutive, delle carenze e degli obiettivi tecnici che si propone, al di là del risultato agonistico.
In ogni caso la varietà delle situazioni (agonistiche, ambientali, fisiche etc.) presenti nelle gare di cross, fornisce ai giovani corridori un bagaglio di esperienze insostituibile per la loro maturazione mentale ed organica.
Nell'atleta giovane è di fondamentale importanza l'aspetto formativo, mentre per quello evoluto ci si preoccupa fondamentalmente delle capacità prestative.
L'evoluzione del giovane mezzofondista veloce si snoderà con lo sviluppo della forza e della rapidità nelle loro molteplici forme, della coordinazione generale e nella corsa a vari ritmi, della preparazione mentale, muscolare ed organica, attraverso esperienze di training agonistiche (quali il cross e le varie gare in pista) alla resistenza generale di breve, media e lunga durata.