

Tuttoterreno

Di Fulvio Massini



È il momento delle campestri, delle corse nel fango. Ecco come conciliarle con le tue normali gare su strada.

IL PIÙ GRANDE ERRORE che un corridore può commettere in questo periodo dell'anno è decidere di dedicarsi esclusivamente alle corse campestri o alle corse su strada. Nella maggior parte dei casi, infatti, le due specialità vanno a braccetto e si può trarre grandi vantaggi da entrambe.

Le corse campestri sono un ottimo mezzo per sviluppare la potenza aerobica, la forza specifica e la sensibilità propriocettiva, caratteristiche che è molto difficile allenare contemporaneamente. Svolgendosi su tratti abbastanza brevi (al massimo di 10 km), si corrono a ritmi elevati, con indubbio sviluppo della capacità di lavorare al limite delle potenzialità del meccanismo aerobico. Non solo, ma la corsa sui terreni accidentati costringe l'organismo a sviluppare la forza arruolando le fibre veloci. Ultimo, ma non certo per importanza, il cross è un ottimo esercizio per la propriocettività, in parole povere la capacità di ottimizzare il gesto tecnico anche in situazioni di estrema difficoltà.

Il più grande errore che un podista può commettere in questo periodo dell'anno è quello di dire "in inverno corro solo le campestri oppure corro solo su strada". Come ho sottolineato più volte, un podista deve imparare a gestire gli impegni agonistici e, di conseguenza, saper programmare allenamenti e gare. Nella programmazione di dicembre-gennaio-febbraio-marzo di un corridore c'è tranquillamente spazio per l'inserimento sia dei cross che delle corse su strada. Vale però la pena di sottolineare che i cross possono risultare più o meno indicati a seconda degli obiettivi agonistici e del momento della preparazione.

Per chi il cross è OK

- ▶ **Per chi gareggia in pista** - Se nei tuoi programmi per la prossima stagione all'aperto figurano le gare in pista, per te è di fondamentale importanza partecipare ai circuiti di corse campestri che si corrono un po' in tutte le regioni.
- ▶ **Per chi farà gare brevi in primavera** - Nelle campestri i risultati cronometrici non sono esaltanti, ma l'impegno elevato che comportano è un'ottima base per riuscire a lavorare a ritmi elevati a fine inverno.
- ▶ **Per chi non sopporta la fatica** - Molti corridori, anche di livello, quando è il momento di tirare "fuori gli attributi" mollano, si afflosciano, si lasciano sorpassare. Per loro le campestri, brevi e intense, costituiscono una sorta di "educazione" alla fatica mentale e fisica.
- ▶ **Per chi vuole andare forte nelle mezze**. I cross hanno un effetto simile alle prove ripetute, ma richiedendo più forza e sensibilità propriocettiva, sono ottime anche per gli specialisti dei 21K. Nel caso tu abbia in programma una mezza maratona a fine inverno o a inizio primavera, smetti però di correrli almeno un mese prima.
- ▶ **Per chi vuole correre una maratona nella tarda primavera** - I cross da sempre hanno fatto parte della preparazione invernale di moltissimi grandi maratoneti, quali i due ori olimpici Stefano Baldini e Gelindo Bordin. Il loro impiego è però vincolato alla programmazione: vanno corsi lontano dalla gara e sospesi con l'inizio della preparazione specifica, ovvero 10-12 settimane prima della 42K, quando è meglio dedicarsi a un tipo di corsa più simile a quello della competizione.

Per chi è meglio la strada

Durante l'inverno le corse su strada sono da preferirsi alle campestri in due casi.

- ▶ **Per chi ha programmato una maratona a fine inverno** - Con una 42K così vicina, adesso è meglio gareggiare su strada. Ormai sei nel periodo della preparazione specifica, quindi devi lavorare sul ritmo. Potrai fare dei saliscendi ma senza esagerare, perché devi mantenere le gambe sempre fresche, elastiche. Cosa che le campestri non ti consentirebbero.

Pro e contro

Se confrontiamo le corse su strade e le corse campestri si può dire che sul piano dell'utilizzazione dell'energia, soprattutto se si corre fino a 10-12 km, non ci sono molte differenze: in entrambi i casi si fa un grande uso di una miscela ricca di zuccheri. Con i cross, tuttavia, si sviluppa maggiormente la forza specifica e la sensibilità propriocettiva.

In generale, la gara su strada risulta più performante perché si avvicina maggiormente alla gara vera, sia essa una "breve", una mezza maratona o una maratona. La campestre può a sua volta essere però più performante se hai deciso di partecipare ai campionati di cross della tua regione o di scalare le classifiche di qualche circuito di campestri.

Infine, se guardi lontano e i tuoi obiettivi sono in calendario nella primavera inoltrata, per te le campestri diventano delle gare di costruzione.

Una specialità "pesante"

È indubbio: i cross sono impegnativi per i muscoli. Chi non è abituato a questo genere di gare o chi corre più campestri in tempi ravvicinati, è normale che si ritrovi a fine gara con le gambe "imbastite", pesanti. È l'effetto dello sviluppo della forza. In settimana dedicati a un lavoro di prove ripetute brevi e vedrai che a primavera, quando cambierai tipo di terreno, avrai la "dinamite" nelle gambe e correrai elastico come non mai.

Probabilmente, dopo la gara dovrai anche fare i conti con dolori ai polpacci. Colpa delle scarpe chiodate, indispensabili per un podista che voglia andare forte nei cross. Per cercare di limitare il problema, non calzare le chiodate solo il giorno della gara, mettele anche prima. Se non hai la possibilità di provarle su un fondo campestre, corrici almeno in pista. In ogni caso, l'intervento di un massaggiatore si rivelerà utilissimo per scaricare la fatica e dolorini vari lasciati dai cross.