

LA CORSA NEGLI ANNI '50

DI ROBERTO ROBERTI

Tabella tipo per l'allenamento alla corsa campestre del pentathlon (in pista)

L'allenatore deve seguire i noti concetti della progressione e deve avere cura costante di:

- tenere conto del tempo che intercorre tra l'inizio degli allenamenti e l'effettuazione della gara;
- attenersi al piano allenativo coordinato per le cinque prove;
- annotare giorno per giorno gli esercizi svolti e le distanze raggiunte;
- iniziare gli allenamenti preatletici, alternati da passeggiate in campagna (se la stagione, ovviamente, lo permette) con circa quattro mesi di anticipo sulla data della gara.

Tale primo stadio, della durata di circa trenta giorni, si svolgerà con sedute trisettimanali.

Dopo questo primo periodo si inizierà il lavoro in pista che si svolgerà attraverso le seguenti fasi proprie del secondo stadio:

- correre sulla distanza di metri 400 (5-6 volte per seduta), nel tempo orientativo di 1'30"-1'40" (periodo di 15 giorni);
- raggiungere i 500 metri e 1000 metri, curando sempre l'applicazione dello stile di corsa, nei tempi - rispettivamente - di 1'50" e di 4' (periodo ancora di 15 giorni);
- passaggio ai metri 1500 (in tempo suggerito di 5') per seduta (ancora per periodo di 15 giorni);
- proseguimento con i metri 1.000 (due volte in 3'30") e metri 2.000 (una volta in 7') (per periodo di 15 giorni);
- ripresa della distanza di metri 400 da correre più velocemente che non in precedenza (per una seduta);
- ripetizione più veloce dei 500 e dei 1.000 metri (tempi di circa 1'45" e 3'20" per una seduta);
- con corsa meno veloce, raggiungimento dei metri 3.000-:3,500, considerando tale distanza come un "plafond" normale di corsa da poter superare senza alcun cenno di affaticamento (per una settimana);
- ripresa della distanza di metri 2.000 da superare più velocemente (in 7' per una seduta e in 6'30" in altra seduta);
- discesa sulla distanza di metri 1.000, curando lo stile e la maggiore velocità, con spunti di metri 300 e metri 600;

- raggiungimento con corsa meno veloce della distanza di metri 4.000;
- ripetizione di tale distanza e raggiungimento come punta massima dei metri 4.500;
- diminuzione della distanza, contenendola sui metri 2.000.

Il tutto sempre cronometrato e annotato su apposito quadernetto.

L'allenamento in campagna

Dopo questo secondo stadio in pista, della durata di circa due mesi e basato come si vede sull'acquisizione e perfezionamento dello stile, della velocità e della tenuta, si dovrà passare al terzo stadio (di circa un mese) che prevede l'allenamento in campagna (sempre, però, alternato da sedute di allenamento in pista).

Durante questo allenamento dovranno essere studiate la tecnica del passaggio degli ostacoli, l'andatura sulle diverse accidentalità del terreno, la condotta di gara.

Ci sembra opportuno, a questo punto, riportare i consigli di chi fu a suo tempo un grande corridore di fondo ed un

« crossman » di valore indubbio, l'inglese Shrubbs, titolare fra l'altro per lunghi anni di quattro primati del mondo (1).

«... Uscite soli per la campagna ed abituatevi a correre attraverso terreni vari.

« .. E' necessario che arrivate ad acquisire l'abitudine di correre in percorsi di campagna con stile e in maniera più rapida possibile.

«E' cosa eccellente abituarsi a sprintare nelle campagne.

« Non insistete quando la vostra andatura è buona, al fine di evitare il superallenamento che non mancherà poi di far sentire le sue conseguenze nefaste. Non è che seguendo questo metodo voi arriverete a mettervi rapidamente in buona forma; esso vi servirà solo e alternato alla pista.

« Correte attraverso i terreni lavorati e nei campi in terra molle; sarà modo eccellente per avvezzarvi ad avere un'andatura uniforme e per rinforzare le gambe. Per quanto concerne la "falcata" fatene delle piccole di metri 1,25 circa. Fate solo la metà del percorso sul quale vi allenate e ritornate poi sui vostri passi avendo cura di riportare i vostri piedi nei solchi che avete

lasciati nell'andata. E' questo il solo procedimento che vi permetterà di rendere a poco a poco facile la vostra falcata.

« ...Sui terreni lavorati, se voi non vi sforzate di mantenere la medesima azione, vi affaticherete rapidamente.

« Quando arriverete su di un percorso piano, senza asperità, potrete rallentare ma nel medesimo tempo allungate la vostra falcata portandola a metri 1,60 circa.

« ... Qui l'andatura non ha più bisogno, infatti, di essere regolare come su di un cattivo terreno.

« Vi è un altro punto importante da studiare sul modo di correre il cross-country: accordatevi sempre con la vostra tabella di allenamento e cercate di scostarvene il meno possibile, altrimenti il vostro lavoro non servirà a nulla. E' per questo che dovete portare tutta la vostra attenzione sulla compilazione della tabella e sull'impiego del vostro tempo.

Insistete soprattutto a fare degli allenamenti sui terreni cattivi e sui percorsi attraverso le colline.

« Nel salire i ciglioni o costoni, risparmiate un po' della vostra andatura allo scopo di conservare il fiato, ma scendendo, fatelo più velocemente che potete per recuperare il tempo che avete perso, poiché è molto meno affaticante il correre discendendo un ciglione.

..... Il cross non consiste nell'entusiasmare il pubblico e meravigliare i tecnici. Voi siete là per fare dello sport e basta; usate con buon senso tutta la vostra energia e non cercate di abbandonarvi a fantasie fuori luogo.

« Le barriere e altri ostacoli del percorso potranno aiutare ma anche imbarazzare l'atleta che salta. Per arrivare ad ottenere una certa disinvoltura nel passare gli ostacoli allorché vi allenate, abbiate cura di trovare nelle vicinanze del vostro quartiere di allenamento un terreno dove saranno riunite tutte le accidentalità possibili che si riscontrano in un cross.

« Scegliete in gran numero gli ostacoli più difficili ed abituatevi a passarli uno dopo l'altro con perseveranza. In breve tempo voi arriverete a non temere nessun ostacolo.

« Non crediate che, allorché sarete divenuti abili, vi sia possibilità di sorpassare tutti gli ostacoli di tutti i percorsi saltando. Nient' affatto. Quando sarete sicuri di voi non esitate punto, ma se

una minima cosa vi spaventa, accontentatevi di passare al disopra adagio, anche senza tecnica, ma con sicurezza. Ci sarà tempo per recuperare il tempo perduto.

« Sovente i podisti risentono dolori ai fianchi, specie nelle corse dove l'andatura è forzatamente meno rapida e più affaticante.

« Se siete preso da un dolore ai fianchi, non vi lasciate dominare dal male, continuate, non arrestatevi. Rallentate la corsa, correndo a passo ginnastico, magari marciate, ma non sedetevi sul bordo di una strada, di un sentiero, perchè altrimenti non potrete riprendere la lotta. E' unicamente per la volontà e l'energia che si riesce a reagire e a vincere il male. Allorquando il dolore verrà considerato con un certo disprezzo esso se ne andrà da solo.

L'equipaggiamento per la corsa campestre

L'equipaggiamento deve essere scelto con la massima cura. Maglia di lana, calzoncini larghi di cotone e scarpette adatte sono il minimo indispensabile.

Poi, un maglione e tuta da mettere e tenere mentre si svolgono le operazioni della partenza che, quasi sempre, vanno per le lunghe, tanto che nell'attesa del via, normalmente, si fanno "raffreddare" i muscoli già scaldati in precedenza. Questa preoccupazione viene dai più trascurata, ostentando, i pentatleti, una certa indifferenza per coloro i quali, con molto buon senso, tengono riparati i muscoli inerti.

Le scarpette dovranno essere oggetto delle più delicate attenzioni. Le gare vengono svolte quasi sempre su terreni prativi e coltivati - anche se con brevi

tratti di terreno duro - che permetteranno l'uso di scarpette con le punte corte (chiodi per mezzo fondo).

Eccezionalmente, e sempre con preavviso da parte degli organizzatori, potrà verificarsi il caso che le caratteristiche del fondo siano tali da non permettere l'uso di tali scarpe. In questa ipotesi, dovranno essere adottate scarpette con listini di cuoio sulla suola.

Ricordarsi di stringere le scarpe alla perfezione per evitare l'eventuale perdita durante la traversata dei campi arati o durante i salti di qualche ostacolo.

Non si debbono indossare calze e tanto meno fasciature di garza che stringano, con danno dell'andatura, le articolazioni digitali dei piedi. Sarà buona norma usare delle mezze calze di pelle di camoscio, molto efficienti contro ferite causate dalla pressione del piede nelle calzature.

E' da ricordare che una calzatura imperfetta, o male stringata, può costare perdita di tempo prezioso con conseguente ripercussione negativa sulla classifica.

(l) I consigli di Shrubbs ci sembrano molto appropriati ed utili in tutto, tranne là dove vengono considerati i passaggi di ostacoli e barriere che ora nel pentathlon vengono quasi eliminati in quanto si preferisce, semmai, rendere più difficile l'altimetria del percorso anziché frapparvi ostacoli, anche se naturali.

Tratto dal libro " Pentathlon" di Roberto Roberti