



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale PIEMONTE**

### **“CROSS E MARATONA – Affinità e reciprocità tecnico metodologiche tra le due specialità”**

Cross e maratona sono due discipline diverse o vi sono punti di contatto tra di esse? Questa era la domanda, per molti addetti ai lavori retorica seppur non scontata, che lo staff di Officina Atletica, in collaborazione con il Centro Studi della Fidal, ha proposto all'interno di una tavola rotonda allestita lo scorso martedì 5 gennaio al Pala Bertelli di San Giorgio su Legnano quale evento collaterale del tradizionale cross del Campaccio in programma il giorno successivo.

Notevole il parterre dei relatori ufficiali... e ufficiosi: sì, perché se si eccettuano i tre interventi istituzionali di Massimo Magnani, Piero Incalza e Stefano Baldini, diversi sono stati poi i contributi esperienziali forniti dai tantissimi tecnici presenti (oltre un centinaio), molti dei quali in possesso di pedigree di tutto rispetto.

L'apertura dei lavori, e non poteva essere diversamente, era affidata al direttore tecnico della nazionale italiana assoluta, Massimo Magnani. In qualità di grande conoscitore della corsa di lunga lena, Magnani ha puntato l'attenzione sul fatto che nei tre macrocicli di periodizzazione bimestrale di preparazione alla maratona (quelli di sviluppo della quantità, della qualità e quello specifico) il cross ha sempre rivestito una grande importanza nell'allenamento dei propri atleti. Tre gli aspetti fondamentali mutuati dal cross, in particolare, che possono aiutare il maratoneta: quello della percezione e della conoscenza della fatica senza l'ausilio (o l'assillo) del cronometro, quello del recupero articolare dopo sedute impegnative o gare su pista o strada e quello dello sviluppo della forza generale e specifica. Quest'ultimo punto è stato meglio spiegato dal relatore successivo, Piero Incalza.

L'esperto allenatore pugliese ha voluto infatti porre l'accento sul fatto che nella corsa su terreni non omogenei si verifica un fenomeno meccanico molto importante, ovvero l'allungamento dei tempi di contrazione muscolare e l'accorciamento dei tempi di sospensione, fatto che sviluppa maggiormente l'uso della forza negli arti inferiori. La corsa su terreni come la sabbia o l'erba costringe inoltre l'atleta a continue correzioni del proprio assetto, assolvendo in maniera naturale al compito di allenare la propriocettività articolare della caviglia. Il fatto, poi, che il cross si corra su distanze piuttosto brevi, al massimo 10/12 km, depone a favore della sua utilità per tutte le distanze del mezzofondo, dagli 800 metri in su e non bisogna aver paura di correrlo, proprio per gli innumerevoli vantaggi che esso presenta in sede di allenamento. Molte poi le domande rivolte al tecnico anche in chiave empirica e su argomenti distanti da quello dell'incontro: l'elemento più curioso, che piace in questa sede rimarcare, è l'attenzione posta da Incalza all'allenamento sui 1000 metri, a suo avviso sopravvalutato in sede di valutazione della condizione aerobica dell'atleta. La distanza è subdola, per il 30% può essere corsa anche sfruttando qualità di rapidità, quindi molto più utile sarebbe spingersi con le ripetute vicino ai limiti della capacità aerobica massima (intorno ai 7') per comprendere a che livello ci si trova nella preparazione della gara che intendiamo effettuare.

La parola è poi passata a Stefano Baldini: il campione olimpico di Atene 2004 ha rimarcato come nel periodo di suo massimo fulgore correva dai 10 ai 12 cross l'anno, ricordando come per lui e il suo tecnico Lucio Gigliotti la corsa con le chiodate su terreni disomogenei fosse elemento importante per affinare differenti meccaniche di corsa e allenarsi ai cambi di ritmo che nelle corse su 42 km si



**Federazione Italiana di Atletica Leggera**  
**Comitato Regionale Piemonte [www.fidalpiemonte.it](http://www.fidalpiemonte.it)**

[www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Via Legnano, 16 • 10128 Torino • tel. 011 538221- 011 5617171 • fax 011 5627813



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **Comitato Regionale PIEMONTE**

presentano, spesso, tra l'altro, nelle loro fasi "calde". Troppo poco, poi, ad avviso di Baldini viene utilizzata dai giovani la scarpa chiodata nel cross, soprattutto in allenamento: forse per timore di possibili infortuni o traumi, si preferisce fare a meno di questa calzatura, ma, allo stato dei fatti, il non essere poi abituati a usarla, rende i nostri atleti meno avvezzi e preparati a competere, specie su percorsi veloci.

Terminate le relazioni ufficiali è poi toccato ad alcuni graditi ospiti che hanno tutti confermato quanto il cross sia importante come elemento a se stante e nella preparazione atletica di altre discipline: Claudio Berardelli, tecnico che risiede in Kenya con un suo gruppo di lavoro, ha rammentato come Geoffrey Mutai avesse ottenuto il primato mondiale sulla maratona dopo aver corso i mondiali di cross poco più di un mese prima. Oltretutto ha segnalato che la corsa su terreni sterrati fa parte dell'allenamento principale degli atleti kenyanici durante tutto l'anno (anche dei 400isti), vuoi per la mancanza di strutture attrezzate sempre disponibili, ma soprattutto per la scelta da parte dello staff delle nazionali locali di curare a livello meccanico la corsa visti gli aggiustamenti che tali superfici richiedono. Altri interventi interessanti sono stati quelli di Claudio Panno (allenatore di Stefano La Rosa), Vittorio Di Saverio e Massimo Pegoretti, questi ultimi due ex-atleti da poco passati dall'altra parte della barricata e che, pure con un passato da mezzofondisti veloci, hanno rimarcato come anche loro, nella propria carriera agonistica, avessero corso tantissime campestri avendole sempre considerate un mezzo d'allenamento fondamentale in chiave quantitativa. Dulcis in fundo, l'arrivo in sala, a sorpresa, del campione europeo Yeman Crippa ha concluso il bel pomeriggio con una ventata di allegria e freschezza molto gradita. Il volto nuovo dell'atletica italiana si è dimostrato molto disponibile concedendosi alle fotografie degli astanti oltre a rilasciare una spiritosa intervista a beneficio dei media intervenuti. Un bel modo di concludere una giornata ricca di spunti interessanti.

Paolo Canazza