

CAPITOLO 1
COS'È IL CROSS TRAINING

Solo qualche anno fa proporre ad un ciclista di correre a piedi era considerata un'eresia, così come per un podista andare in bicicletta o in piscina.

Oggi invece è normale, vedere anche personaggi sportivi illustri praticare altre discipline sportive come Gianni Bugno lo sci da fondo; Francesco Moser (ex- recordman dell'ora e ciclista di caratura mondiale) con la corsa, Marco Albarello, (una delle bandiere azzurre dello sci nordico) con il duathlon, Lance Armstrong (campione del mondo di ciclismo) con il nuoto, la corsa e il triathlon.

Questa nuova interpretazione dell'allenamento prende il nome di cross-training.

**1.1 LA NASCITA DEL CROSS TRAINING
NELL'ACCEZIONE MODERNA**

Nato sul finire degli anni '70, prima come sfida contro se stessi che contro gli avversari, il famoso e mitico Ironman delle Hawaii (il primo triathlon) ha rappresentato per anni la gara di ultraendurance per eccellenza.

Oggi questa visione "elitaria" ha ceduto il passo ad uno sport, nel 2000 disciplina olimpica, più abbordabile, con distanze più accessibili (soprattutto nelle formule sprint e promozionali), e numerosi sono gli appassionati che si sono avvicinati e continuano ad avvicinarsi alla triplice

CROSS TRAINING

disciplina con curiosità e voglia di divertirsi. La storia dell'allenamento nelle varie discipline sportive ha da sempre avuto corsi e ricorsi d'idee e di metodologie. Molti anni fa si riteneva che fosse importante creare una base di resistenza generale in qualsiasi disciplina.

Poi vennero gli anni in cui la specificità e la monolateralità degli stimoli allenanti fu il credo di una generazione di tecnici e atleti.

Il progressivo affermarsi delle multidisciplinarietà, con il corredo d'esperienze teorico-pratiche, sta ora rivalutando il concetto dell'allenamento incrociato, o cross training, la cui validità ha trovato ripetuti riscontri nell'esperienza di diversi atleti.

Il tutto nasce dal triathlon sport di, almeno inizialmente, ultra-endurance che era praticato da atleti ormai a fine carriera nelle loro rispettive discipline di provenienza.

Dopo anni di attività si è notato che le prestazioni nelle singole frazioni, nuoto, ciclismo e corsa, erano ottime e in qualche caso di livello mondiale.

Questo ha insospettito studiosi e ricercatori dello sport costringendoli a sviscerarne le peculiarità e si è notato una cosa eccezionale che oltre ad avere prestazioni in senso assoluto di tutto rilievo, che gli stessi atleti migliorano negli anni di pratica multisportiva i loro personali nelle tre discipline riducendo da 6-7 allenamenti settimanali a 3-4.

Questo definì certamente una serie di punti fermi, cioè che l'alternanza delle discipline sportive portava sicuramente ad un incremento nel potenziale organico generale sempre in fase crescente perché ogni giorno erano differenziati gli stimoli specifici (impegnata la muscolatura in modo differente o anche altri muscoli) ma si manteneva alto il training centrale (sistema cardiorespiratorio).

Tutto questo nel tempo portava ad imparare ad utilizzare sempre meglio questo potenziale organico in tutte le discipline.

Questo risultato fece riflettere molto i tecnici e gli allenatori che cercarono e cercano, nei limiti della loro discipli-

na, di applicare parte questa teoria alla pratica da campo, avvicinando al cross training tipico (potenziamento con i pesi, stretching, ecc.), quello atipico (le varie discipline sportive).

1.2 COSA VUOL DIRE CROSS-TRAINING

Il termine “cross training” può significare diverse cose secondo il contesto nel quale è inserito.

Per alcuni può significare l'effetto che l'allenamento di una parte del corpo ha sull'altra; per altre persone è un'attività usata per dare una pausa a un regolare programma di allenamento ma l'interpretazione moderna dona una visione di una vera e propria strategia allenante.

L'allenamento incrociato o “cross-training” è quella tecnica o teoria dell'allenamento che permette, attraverso la pratica di diverse discipline sportive, anche in contrasto fra loro, d'incrementare il livello performante o di fitness di partenza.

L'allenamento incrociato in sintesi serve a far acquisire quella soglia competitiva nel proprio sport primario e allontanare contemporaneamente le conseguenze negative dell'allenamento normale; noia, apatia, sovrallenamento e patologie da sovraccarico.

Con il termine cross training s'intende quindi l'impiego di una metodologia di allenamento che includa differenti attività sportive, con lo scopo di diversificare gli stimoli allenanti e quindi ottenere una preparazione più completa ed efficace.

Questa teoria si mette in contrasto, con quella tradizionale che predilige un'impostazione più specifica quindi meno diversificata.

Bisogna effettuare una distinzione fondamentale tra due livelli di cross training.

Il primo è quello legato al miglioramento dello stato di fitness e alla ricerca del benessere, che implica il raggiungimento di un corretta percentuale di grasso corporeo, il miglioramento della capacità aerobica, dei livelli di forza e

CROSS TRAINING

di tonicità muscolare, il secondo è quello che si pone come obiettivo il miglioramento della prestazione.

Per il primo la diversificazione può, in qualche caso essere casuale, nello sport competitivo l'alternanza e l'utilizzo delle varie discipline sportive risponde a delle esigenze ben precise.

1.3 PERCHÉ IL CROSS-TRAINING

Perché offre tutta una serie d'indubbi vantaggi che permettono il raggiungimento di certi obiettivi in modo meno pericoloso e più rapido rispetto a praticare una sola disciplina sportiva, a patto che si disponga di una corretta tecnica esecutiva.

CROSS TRAINING COME PREVENZIONE SUGLI INFORTUNI:

riduce la possibilità di stop agonistici e migliora l'equilibrio muscolare perché, differenziando i gesti sportivi, si diversificano gli stress muscolo-tendinei e osteo-articolari e si evita il sommarsi continuo e ripetuto nel tempo d'identiche sollecitazioni o stress da sovraccarico.

CROSS TRAINING COME RECUPERO DA INFORTUNI:

se l'atleta è infortunato permette un più rapido recupero, perché mantenendo allenati almeno le qualità centrali (il sistema cardiorespiratorio) e gli stessi muscoli ma in modo differente, appena l'infortunio o l'infiammazione sarà sparita non si partirà da zero ma da una posizione sicuramente migliore

CROSS TRAINING, PSICHE E MOTIVAZIONE:

evita attraverso l'alternanza delle diverse discipline sportive, l'inevitabile monotonia e mantiene alto il livello motivazionale.

CROSS TRAINING E OVERTRAINING:

l'alternanza di varie discipline sportive e di metodiche di allenamento differenti riduce il rischio di sovrallenamento.

1.4 I BENEFICI DEL CROSS TRAINING

RESISTENZA AEROBICA:

gli allenamenti di lunga durata come, nuoto lungo, 120' in bicicletta, 45-60' di corsa sono estremamente efficaci nell'aumentare la capacità del sistema cardiorespiratorio nel portare ossigeno ai muscoli sotto sforzo.

Sciatori e alpinisti utilizzano, per mantenere allenato il "motore fisiologico", l'attività di endurance (corsa, bicicletta, nuoto ecc.) durante la pausa estiva.

RESISTENZA ANAEROBICA:

per la velocità, lo sprint e gli sport dove la potenza è prevalente, dove è necessaria la massima energia per tempi relativamente brevi.

FORZA MUSCOLARE:

forza muscolare e potenza sono alla base delle maggiori attività sportive specialmente quelle che richiedono movimenti rapidi e scattanti.

Alcuni allenamenti combinati come l'ausilio di pesi, esercizi pliometrici, salire le scale possono garantire un plateau di forza che lo sport primario non è, da solo, in grado di garantire.

RESISTENZA MUSCOLARE:

la resistenza specifica di alcuni distretti muscolari è fondamentale per garantire il protrarsi per lungo tempo di uno sforzo migliorandone nello stesso tempo la sua economicità.

FLESSIBILITÀ:

quasi tutte le discipline richiedono una buona flessibilità, combinare quindi ginnastica a corpo libero, yoga, stretching ecc., attività che comunque richiedono una gamma elevata di movimenti articolari. Questo alla lunga riduce la comparsa di possibili danni muscolari, stiramenti, contratture ecc., e migliora oltretutto l'efficienza dei singoli distretti muscolari anche del gesto sportivo in generale.

CROSS TRAINING

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:

i miglioramenti di forza offrono una buona protezione dagli infortuni in particolare modo quelli dati dai micro-traumi da usura.

Il cross-training permette di diversificare lo stress di allenamento riducendo la fatica nei tendini, ossa e legamenti.

RIABILITAZIONE DOPO INFORTUNIO:

le attività di allenamento combinato permettono di continuare un livello di fitness o di preparazione atletica ottimale anche quando a causa di un infortunio fosse difficile praticare la propria disciplina sportiva.

Il cross-training può addirittura aiutare come forma di riabilitazione.

Ad esempio la bicicletta e l'allenamento in acqua per podisti afflitti da patologie agli arti inferiori possono essere un valido supporto a chi non può caricare il proprio peso.

PAUSA MENTALE:

l'allenamento incrociato porta a diversificare sempre ogni giorno l'attività sportiva e quindi a produrre una situazione mentale favorevole. Variare può essere sinonimo di benessere psicofisico oltretutto di miglioramento della performance.

1.5 L'ADOZIONE DEL CROSS TRAINING

Bisogna quindi pensare che spesso quello che era definito come parte della disciplina praticata, come il riscaldamento, lo stretching, l'elettrostimolazione, ecc., rappresenta comunque una forma di allenamento incrociato.

È necessario quindi conoscere almeno in parte le risposte fisiologiche che un mix di lavori introduce

Il cross training è stato usato in forme diverse durante la storia dello sport e della preparazione atletica.

Nell'antica Grecia, l'allenamento di forza era usato per

aumentare la prestazione atletica nello sport principale praticato tutti i giorni.

Durante i secoli un numero di atleti olimpionici e olimpici, professionisti ed amatori hanno utilizzato l'allenamento incrociato per migliorare la propria prestazione.

Oggi tutti gli atleti di ogni disciplina sportiva utilizza i metodi di allenamento incrociato come il potenziamento specifico (con i pesi) o altre discipline sportive come forma d'integrazione alla propria.

Da quando poi la popolarità dei multisport (triathlon, duathlon, winter triathlon) è entrata a far parte dell'immaginario collettivo anche il cross training si è evoluto in un sistema più sofisticato di allenamento con risultati strepitosi.

Ricerche sul cross training mostrano che attraverso questa metodica il carico allenante può essere sensibilmente più alto raggiungendo quantità e qualità di lavoro nettamente più importanti.

Sicuramente poi, l'alternanza delle varie metodiche allenanti e discipline sportive può, se eseguite tecnicamente bene, portare a performance più elevate e a una riduzione sensibile di patologie da sovraccarico aumentando così la possibilità d'incrementare ancora di più il volume di lavoro.

Ovviamente tutte queste considerazioni, di tipo tecnico, non aderiscono certamente al pubblico che pratica sport come forma di benessere e di fitness ma se facciamo una semplice riflessione su cosa voglia significare cross training e in particolare quello atipico ci rendiamo subito conto di come questa metodica possa essere applicata ancora meglio per questo tipo di pubblico.

Ciascun atleta riceve soddisfazione quando migliora la propria prestazione, nuotare o vogare un po più velocemente, colpire la palla un po più avanti o più forte.

Il senso di padronanza, che accompagna un obiettivo che una volta sembrava difficile dà maggiore fiducia in se stessi e fa stare meglio. Il desiderio di essere presente e di controllare le proprie condizioni ambientali, divertirsi, reagire e potersi mettere continuamente alla prova è il fattore più significativo nell'essere soddisfatti. L'allenamento incrociato aiuta a diventare "un atleta" più forte e resistente.