Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Quando il nuotatore va a correre con il ciclista

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002040

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Daniel Käsermann

Crosstraining

Quando il nuotatore va a

Il maratoneta nuota, il nuotatore va in bicicletta e il ciclista fa jogging; la pratica di allenare la resistenza in diverse discipline sportive sembra trovare sempre più adepti.

Roland Gautschi

Agli «albori» degli sport di resistenza uno ancora sapeva cos'era; chi faceva jogging correva, il nuotatore nuotava e chi la domenica prendeva la bicicletta dal garage si identificava con il ciclismo. Attualmente sono sempre meno questi «specialisti puri» degli sport di resistenza. Quello che in gastronomia si è imposto come «Crossover-Food», come collegamento incrociato di gusti e abitudini alimentari provenienti da diverse culture, nello sport è fenomeno già affermato da tempo: chi pratica sport spesso si allena in più di una disciplina di resistenza contemporaneamente.

Studi ancora poco chiari

Diversi studi hanno esaminato a fondo gli effetti di uno sport di resistenza su un altro. Anche se si sono raggiunte delle conclusioni, i risultati vanno esaminati con una certa prudenza. La mancanza di gruppi di verifica, il fatto di limitarsi ad un solo valore di confronto (massima capacità di assorbire ossigeno, VO_2max) o anche l'insufficiente considerazione data alle caratteristiche proprie delle varie discipline sportive, lasciano aperte determinate questioni. Si è dimostrato ad esempio che un allenamento complementare in bicicletta comporta per appassionati di corsa di alto livello (tre o più allenamenti alla settimana) un miglioramento delle prestazioni (tempi migliori su un determinato percorso). Forse però tale miglioramento sarebbe stato possibile – o magari anche superiore – anche con un allenamen-

«Aqua Jogging come alternativa alla corsa»

Per l'allenamento della resistenza di base chi pratica la corsa a piedi ha a disposizione varie interessanti alternative. Naturalmente non tutte consentono di ottenere gli stessi progressi. Una delle forme migliori di allenamento complementare per chi corre si è rivelato l'Aqua Jogging; non affatica le articolazioni e l'acqua esercita un benefico effetto massaggio che consente un più rapido recupero. Anche per i fondisti l'allenamento in acqua rappresenta una valida opportunità. Per chi preferisce come sport complementare lo sci di fondo si dovrebbe preferire alla tecnica classica lo skating, in quanto ha movimenti simili a quelli della corsa. Anche l'allenamento in bicicletta può avere effetti positivi sulla resistenza, ma per chi corre non si tratta di una vera e propria alternativa, in quanto risultano troppo evidenti le differenze (movimento arrotondato senza contatto al suolo per la bicicletta – contatto dinamico al suolo per la corsa) e i carichi di lavoro (due ore in bicicletta corrispondono più o meno a tre quarti d'ora di corsa).

Rolf Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera

«Il ciclismo e la corsa sono due cose diverse»

Soprattutto per le giovani leve sosteniamo l'idea di un allenamento variato; da un lato il ciclista dovrebbe ampliare il proprio repertorio di movimenti in altri sport per poter mirare all'acquisizione di una tecnica ciclistica più completa. Dall'altro si dovrebbero in tal modo rafforzare anche gruppi muscolari che in bicicletta vengono utilizzati poco o in modo unilaterale. Si possono ad esempio prevenire problemi a livello di cinto scapolare o di colonna vertebrale lombare, che sotto sforzo potrebbero portare con il tempo a gravi inconvenienti per la salute. Oltre al nuoto e allo sci di fondo una valida alternativa alla bicicletta è la corsa in salita, che presenta il vantaggio di avere un gesto tecnico molto vicino a quello del ciclista. L'attività in questo campo dovrebbe essere intensa, per consentire una fase di spinta esplosiva al massimo. Personalmente sconsiglio vivamente al ciclista di affrontare anche la parte in discesa di corsa, in quanto le articolazioni delle ginocchia verrebbero sollecitate in modo eccessivo. Per me il ciclista non è come chi pratica atletica leggera, per cui non serve a molto se riesce ad ottimizzare la tecnica della corsa in piano. La cosa principale è che riesca a migliorarsi in bicicletta.

Kurt Bürgi, allenatore professionista di ciclismo

correre con il ciclista

to supplementare di corsa. Si è rilevato inoltre che nelle discipline di resistenza si hanno notevoli differenze per quel che riguarda la capacità massima di assorbimento dell'ossigeno; persone non allenate, ad esempio raggiungono nella corsa valori notevolmente superiori rispetto al nuoto. Una considerazione che rende ancora più complicati paragoni.

Più è variato più fa bene

Per chi volesse fare qualcosa per il proprio benessere fisico, svolge attività fisiche volentieri senza l'assillo delle prestazioni ed ha la possibilità di praticare diversi sport di resistenza, nulla osta ad un allenamento incrociato (crosstraining) della resistenza; al contrario, ci sono molti vantaggi: oltre all'aspetto della variazione, un allenamento ulteriore in un altro sport aumenta ad esempio la capacità aerobica e consente di bruciare ancor più grassi. Spesso è difficile riuscire a svolgere più di due o tre allenamenti a settimana in uno sport. Sostituire un'unità di allenamento con uno sport alternativo previene il superallenamento e può contribuire a ridurre il pericolo di lesioni.

Specifico e veloce

Il principio dell'allenamento specifico in uno sport ha senso soprattutto per un atleta ben allenato. Ai massimi livelli la tecnica specifica della singola disciplina sportiva e la resistenza muscolare nei settori del corpo interessati ha maggiore importanza rispetto alla capacità aerobica generale o alla massima capacità di assorbimento dell'ossigeno. Si tratta di un'affermazione in solo apparente contrasto con l'attuale problematica relativa al doping nelle discipline di resistenza. Infatti, se tutti potessero contare su presupposti simili – ad esempio per quel che concerne la capacità di assorbimento dell'ossigeno – primeggerebbero quelli che possono contare su una tattica o una tecnica migliori. m

Andy Vögtli

«André Bucher non ama nuotare!»

Cosa pensa riguardo al crosstraining? Se rispondo come allenatore di un atleta di classe mondiale, devo onestamente ammettere di essere piuttosto scettico per quel che riguarda possibili alternative nel campo dell'allenamento della resistenza nella competizione ai massimi livelli. D'altro canto consiglio a chi si allena alla corsa per tenersi in forma di praticare un'attività il più possibile variata. Spesso si tratta di persone che non hanno molte possibilità di recupero e risulta pertanto importante che l'organismo riceva stimoli variati. Non credo invece che grazie al crosstraining si riesca ad ottenere dei progressi nella prestazione.

Dunque in allenamento André Bucher non nuota e non va in bicicletta? André si allena per lo più in modo specifico e mirato anche perché ad esempio in acqua non è particolarmente a suo agio e la cosa che fa più volentieri è correre. D'altra parte si appassiona anche ad altre discipline sportive, come ad esempio al badminton. Devo inoltre rilevare che per quanto riguarda la corsa sugli 800 metri non si tratta di una disciplina di resistenza in senso stretto. Gli aspetti relativi alla forza o alla tecnica ai fini del risultato sono più importanti della massima capacità di prestazione aerobica. In allenamento lavoriamo molto nel campo della resistenza, della velocità, del salto e dello scatto.

Il crosstraining sarebbe adatto ad un maratoneta? A livello di sport di massa probabilmente sì, ai massimi livelli risulta anche in questo campo determinante una tecnica per quanto possibile economica. Una tecnica da allenare curando gli aspetti specifici e peculiari della disciplina.

Come si presenta l'allenamento di André Bucher? Da ottobre a dicembre alleniamo le basi ricorrendo a notevoli moli di lavoro (100–120 km a settimana) ed all'allenamento nel campo della forza. Anche in questa fase ci sono comunque unità d'allenamento molto intense, ad esempio corse in salita. L'allenamento d'inizio stagione è caratterizzato da un elevato numero di chilometri percorsi per allenare la resistenza anaerobica e la velocità. Verso la fine di questo periodo André Bucher arriva a percorrere soltanto 60–70 km a settimana. Durante la fase agonistica, infine, la pianificazione e l'allenamento si adattano praticamente al calendario delle gare.

Andy Vögtli è l'allenatore di André Bucher, campione mondiale sugli 800 metri