

Basi del movimento

R. Schiffer

Corsa

Andature servono a migliorare la tecnica di corsa . Sono una serie di esercizi a corpo libero eseguiti in movimento, generalmente camminando, saltellando oppure correndo lentamente.

Di solito le andature sono utilizzate come riscaldamento generale o specifico dopo aver effettuato corsa lenta e stretching, subito prima di cimentarsi nella parte centrale dell'allenamento. Possono, tuttavia, anche essere svolti come allenamento – quindi *ripetuti numerose volte – col fine di migliorare movimenti tecnici* oppure coordinazione e mobilità delle articolazioni.

Sequenze di andature:

- A) dal basso verso l'alto del corpo (piedi-arti inferiori-bacino-tronco-arti superioricapò)
- B) dalla più semplice a alla più complessa
- C) dalla generale alla più specifica

Più comuni andature

A) Camminata su gli avampiedi a gambe tese; B) Camminata su gli avampiedi a gambe tese con allungamento delle braccia in alto; C) Camminata sui talloni a gambe tese; D) Camminata in Rullata (movimento tallone-pianta-avampiede); E) Rullata-Spinta (passo più ampio e brevissima pausa in avampiede); F) Rullata-Spinta con circonduzione in avanti degli arti superiori; G) Rullata-Spinta con circonduzione indietro degli arti superiori; H) Saltellata (Passo saltellato stile Heidi); I) Affondi con torsione del busto; J) Calciata dietro; K) Mono-Calciata Sx; Mono-Calciata Dx; L) Mono-Calciata alternata Sx-Dx; M) Skip Basso – Skip Medio – Skip Alto; N) Mono-Skip Sx; Mono-Skip Dx; O) Mono-Skip alternato Sx-Dx; P) Mono-Calciata-Skip alternata Sx-Dx; Q) Passo-Stacco Sx – Passo Stacco Dx; R) Corsa Balzata; S) Andatura Laterale senza braccia; Corsa Laterale con le braccia; T) Andatura Laterale Incrociata; U) Saltelli a piedi uniti in avanzamento; Saltelli a piedi uniti in avanzamento laterale; V) Slanci alternati degli arti inferiori, camminando; Idem consecutivi rimbalzando; W) Doppio Impulso; X) Sforbiciata; Y) Trottata

In tal modo si ha il *potenziamento muscolare* e la *stimolazione del canale cinestetico* utile per elaborare e rafforzare lo *schema motorio*.

Le esercitazioni del preatletismo generale possono essere svolte su *terreni di vario tipo e pendenza variabile*.

Programmi di allenamento che usino varianti motorie *generali* determinano un miglioramento della velocità, potenza, stabilità, elevazione (Uthoff et al, 2020)

Obiettivi del preatletismo

- Ottenere uno sviluppo coordinativo seguito da uno condizionale
- Formazione fisica generale
- Recupero lacune motorie
- Prevenzione infortuni

Qualità preatletismo

- ***Adattabilità*** :soprattutto negli sport di situazione, il soggetto trasforma un programma motorio e lo adatta in base al compito da svolgere
- ***Economicità***: capacità di ridurre il dispendio energetico di un particolare gesto motorio, soprattutto negli sport di resistenza (*le specialità di corsa dell'atletica leggera dagli 800 metri alla maratona, marcia, nuoto, pattinaggio di velocità su ghiaccio e a rotelle, canottaggio, canoa, ciclismo su strada e fuoristrada, sci di fondo*)

- *Espressività artistica e la naturalezza* : esecuzione fluida e armonica di un gesto, essenziale negli sport *tecnico-combinatori*
- Le discipline sportive Tecnico Combinatorie possono essere raggruppate in base agli ambienti nei quali si svolgono: a terra, in acqua, sul ghiaccio, in aria e con l'impiego di animali. Nell'ambiente terra troviamo tutti i settori della Ginnastica e la Danza Sportiva, in acqua i settori Tuffi e Nuoto Sincronizzato, sul ghiaccio tutta la famiglia degli sport olimpici invernali coreografici, in aria l'attività molto particolare di Paracadutismo Sportivo Acrobatico e infine anche discipline tecnico-compositrici a cavallo quali il Dressage e il Vaulting.

- ***Trasferibilità*** : utilizza e combina le abilità apprese per nuovi gesti motori complessi
- ***Plasticità*** : adatta gradualmente un gesto allo sviluppo fisico e al riconoscimento di nuove abilità biomeccaniche che dipendono dallo sviluppo dell'individuo
- ***Flessibilità*** : veloce modificazione delle varianti motorie generali , con utilizzo in maniera efficace in ogni situazione competitiva



Struttura e concetti

E' un'azione coordinata del corpo intero (Elphinston, 2008)

E' utile scomporre la corsa in due fasi :

- *Fase di appoggio o contact time*
- *Fase di volo o fligth time*

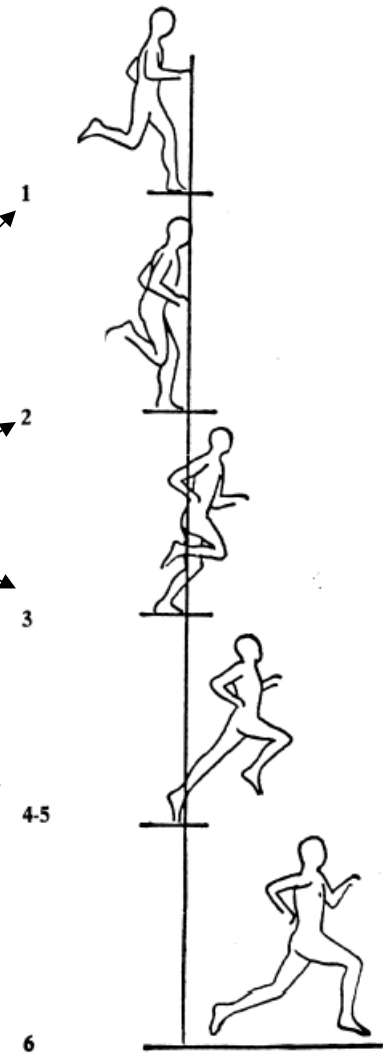
Ogni passo è costituito da una fase di appoggio e una fase di volo che termina poi con un secondo appoggio.



Per ogni fase si compiono tre movimenti principali

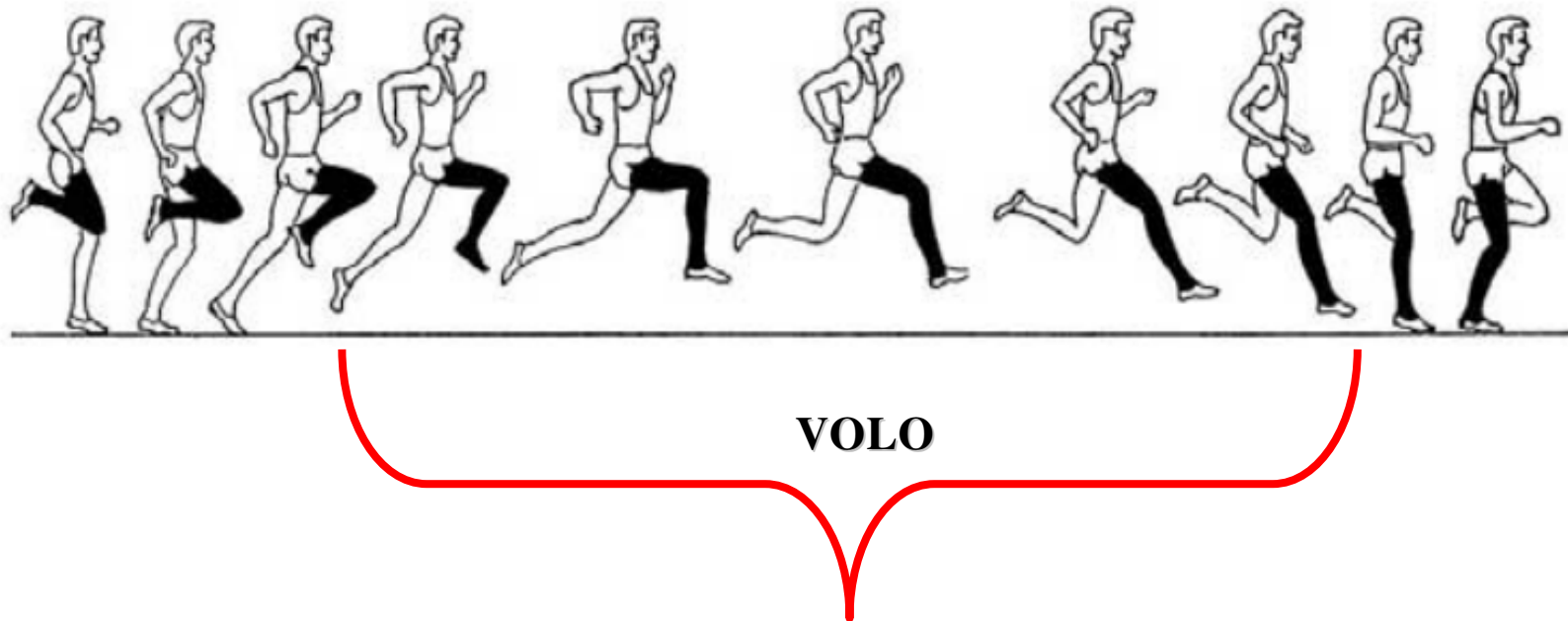
Fase di appoggio :

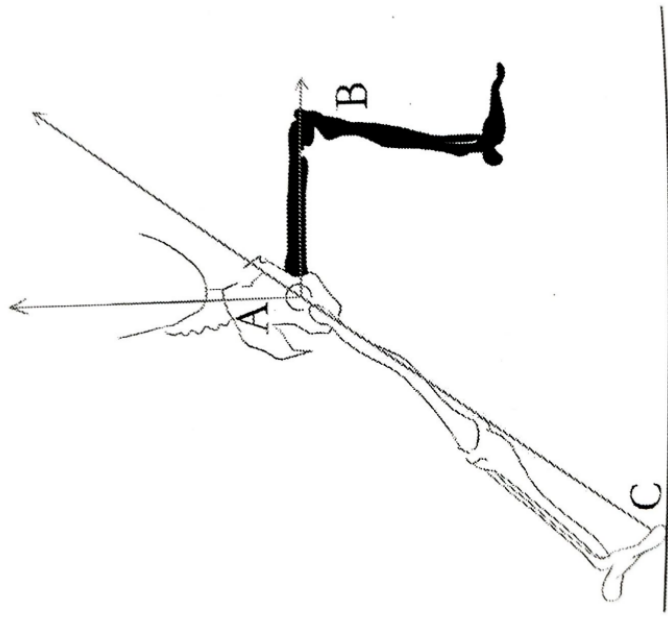
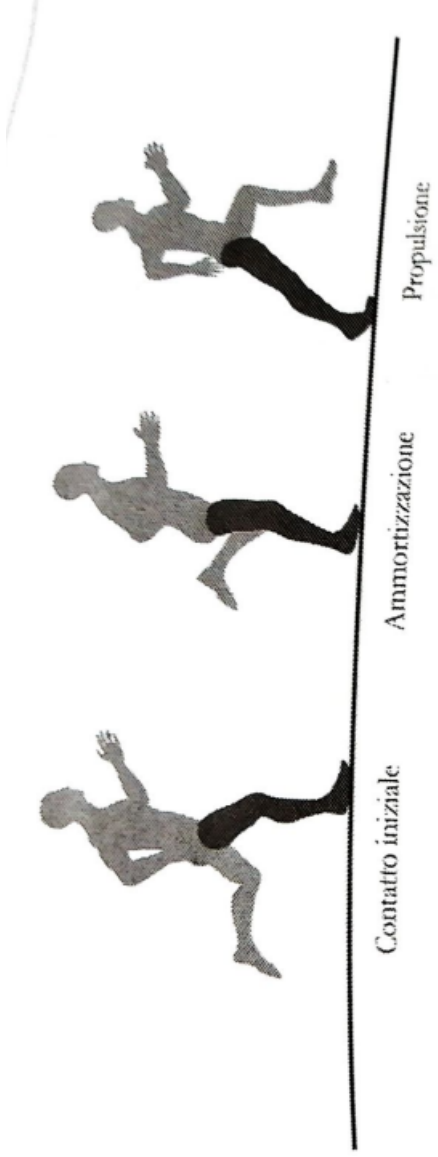
- **Contatto iniziale o initial contact**
- **Ammortizzazione o mid-stance**
- **Propulsione o take off**

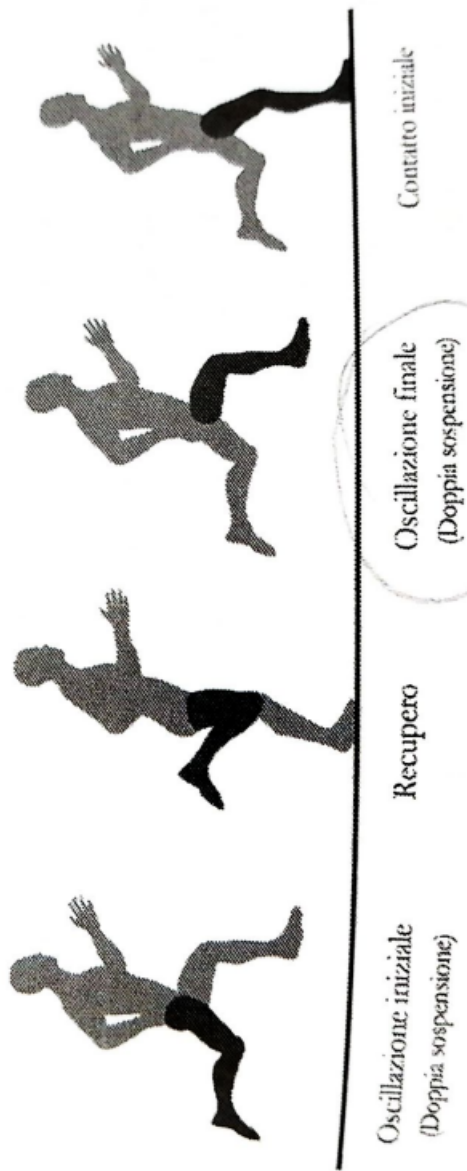


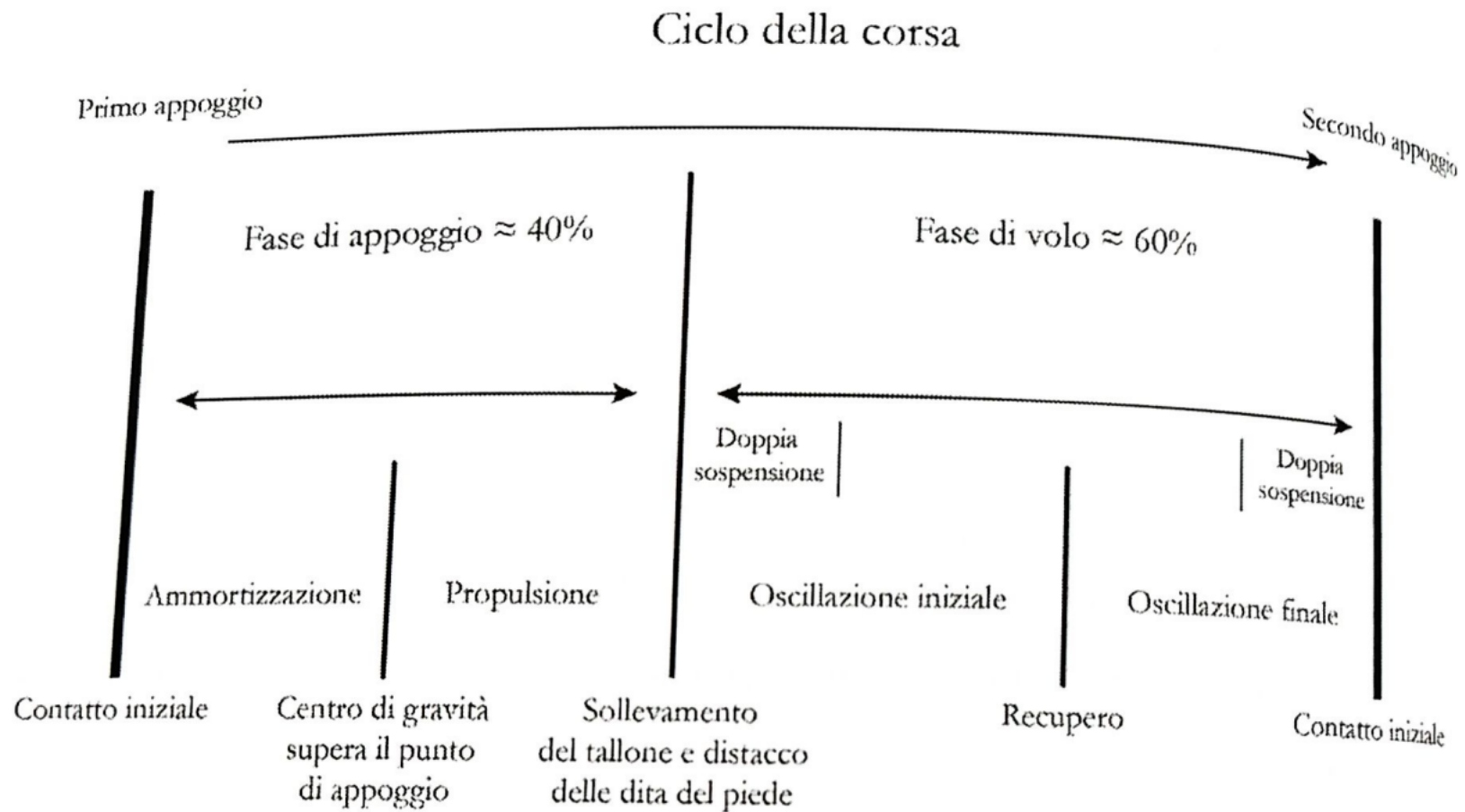
Fase di volo :

- **Oscillazione iniziale**
- **Recupero o mid-swing**
- **Oscillazione finale (doppia sospensione) o terminal swing**









Fasi della corsa durante un passo

Traumi causati dalla corsa

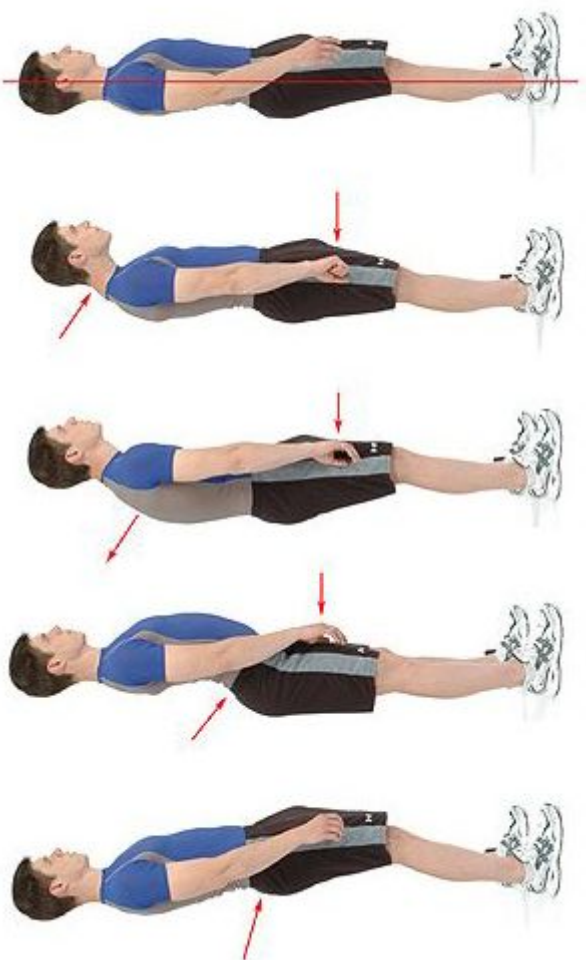
Principali :

- *Distorsione caviglia*
- *Tendinite d'Achille*
- *Fascite plantare*

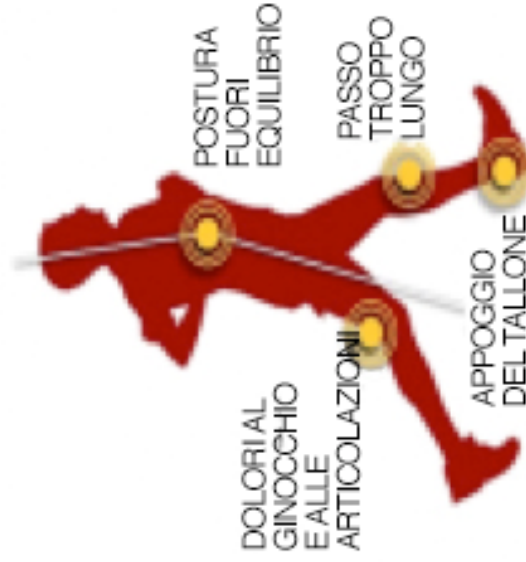
Causate da una tecnica esecutiva errata, eccessivo carico funzionale, da un sovraccarico inadeguato ai soggetti con muscoli, tendini e legamenti deboli, oppure calzature non adeguate o terreni incongrui.

Esercitazioni per gli arti inferiori

- *Posizione della testa* : il capo non esegue nessuna flessione e rimane rilassato con lo sguardo proiettato avanti
- *Postura del tronco* : che comprende torace, addome e bacino, è perpendicolare rispetto al suolo pianeggiante

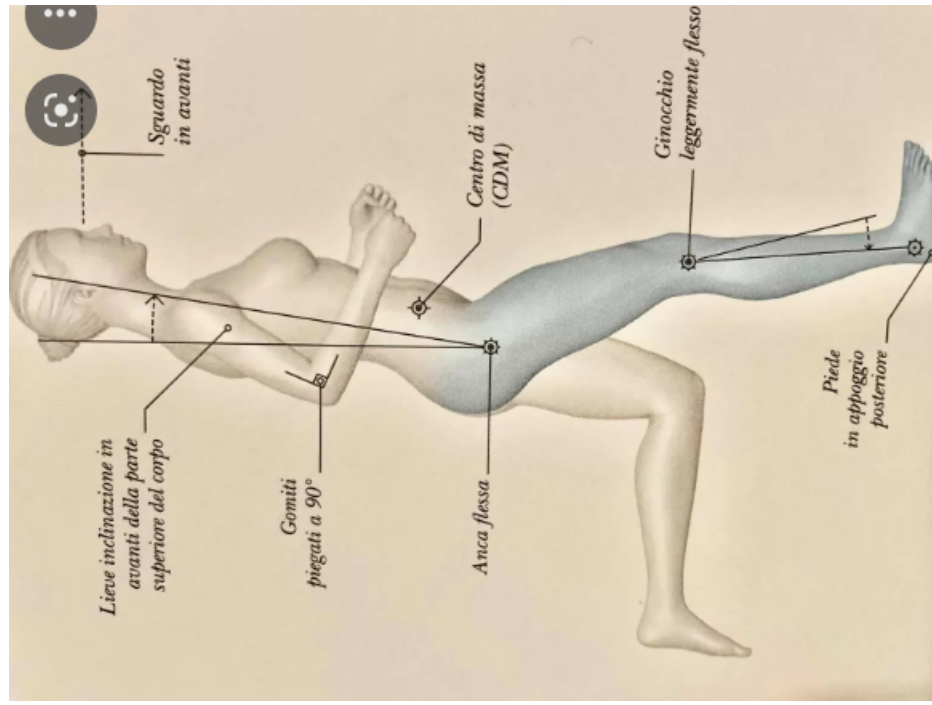


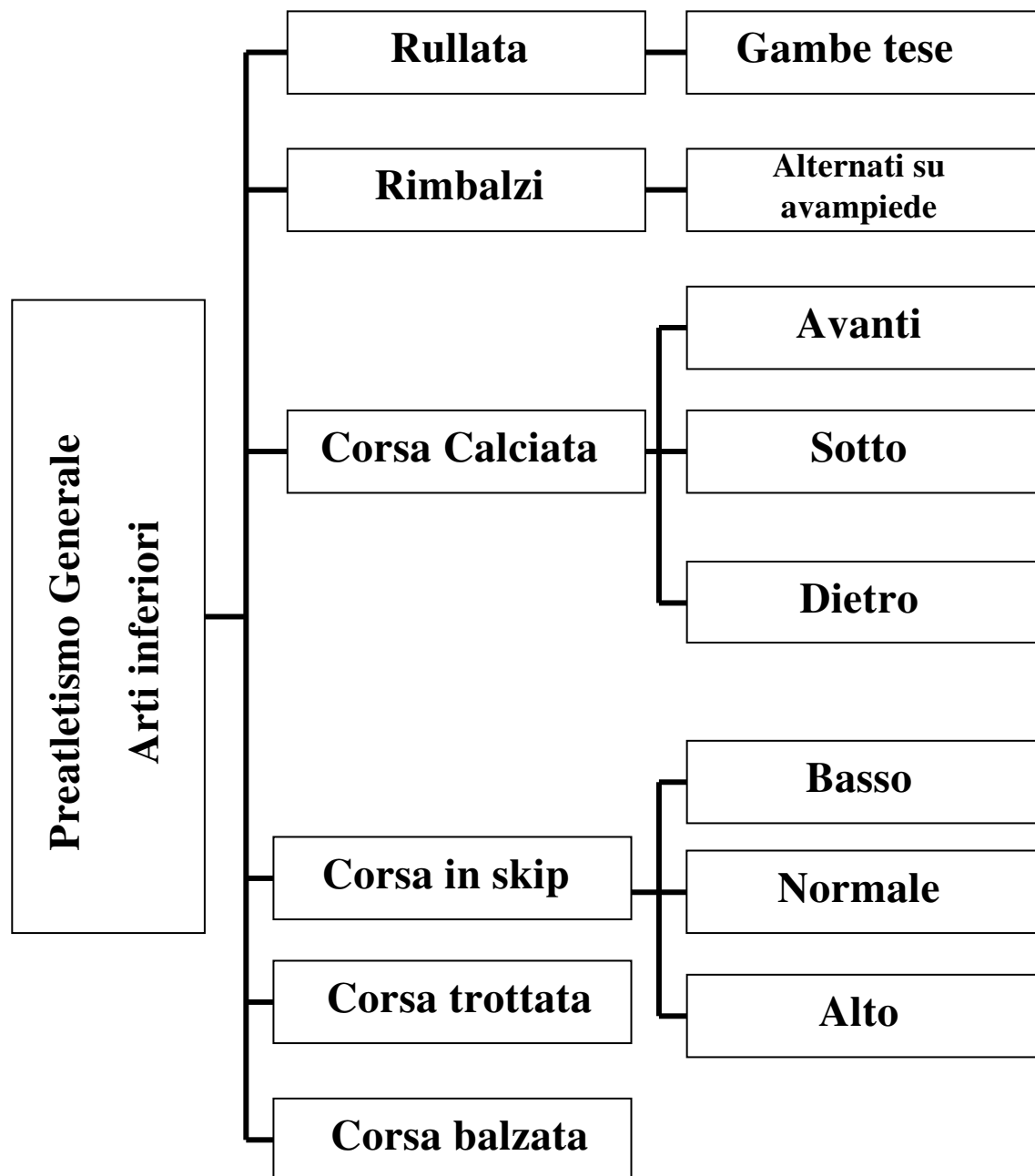
STILE DI CORSA COMUNI



STILE CORRETTO DI CORSA







Progressione

- Dividere il movimento
- Esecuzione svolta solo da un arto, arto opposto funzione di appoggio durante l'avanzamento con dei semplici rimbalzi sull'avampiede con la gamba tesa
- Suffisso *mono* (*peché eseguito da un solo arto*)

esempio

Corsa mono-calciata dietro :

- Un arto esegue la flessione-estensione della gamba su coscia
- L'altro rimbalza sull'avampiede

Si usa sia nei neofiti che negli evoluti per perfezionare il gesto tecnico

Quantità delle esercitazioni preatletiche

Nelle categorie giovanili devono essere svolte in forma *analitica* e in forma *ludica combinati con altri gesti motori*

La quantità dipende:

- Età
- Tipo di esercitazione
- Intensità dell'esercizio
- Tipologia di forza da sviluppare
- Composizione del terreno
- Livello tecnico del soggetto o del gruppo



www.ilcoach.net