

4.0 La corsa

La corsa è l'esercizio fondamentale dell'atletica leggera: essa è infatti presente in tutte le specialità, poiché anche nei salti e nei lanci (nelle rincorse e nelle traslocazioni) vengono utilizzati i principi essenziali della corsa.

È un'attività motoria spontanea e naturale, considerata la relativa semplicità della tecnica di base; ma se correre appare semplice ed istintivo, non lo è altrettanto riuscire a correre bene, sfruttando cioè adeguatamente gli elementi meccanici e dinamici in un'azione che sia coordinata ed efficace.

Per correre bene e velocemente è infatti necessaria un'espressione tecnica adeguata, che permetta un'azione di corsa corretta nelle linee essenziali.

La corsa è esercizio ciclico dove si alternano fasi attive e passive, con cambiamento regolare nell'attività di muscoli agonisti e antagonisti. È considerata esercizio fondamentale, poiché utilizza tutta la muscolatura: si corre non solo con gli arti inferiori, ma anche con l'azione coordinata degli arti superiori e con la tenuta della muscolatura del busto.

Per comodità didattica è possibile, scomponendo la falcata di corsa, individuare le azioni chiave da cui ricavare gli espedienti didattici per un corretto apprendimento della tecnica essenziale.

Elemento basilare è innanzitutto la spinta del piede a terra, ciò del resto non solo nella corsa ma in tutte le specialità atletiche. Conseguenza diretta di questo è l'elemento successivo, la flessione della gamba sulla coscia come reazione alla spinta a terra, che riduce il momento di inerzia del segmento ripiegato e favorisce così la velocità nell'oscillazione dell'arto verso l'avanti.

Altro elemento importante è l'avanzamento della coscia, che garantisce l'ampiezza della falcata purché venga mantenuto fino al completamento della spinta del piede a terra.

Ognuno di questi momenti può venire ricercato attraverso esercizi specifici che curino un particolare tecnico alla volta; essi non devono però rimanere frazionati, bensì venire integrati al più presto nell'azione globale di corsa.

Va inoltre ricordato come ai fini della velocità di corsa siano determinanti la frequenza e l'ampiezza del passo: dal rapporto ottimale tra questi due elementi dipende infatti il massimo rendimento.

La frequenza è data prevalentemente

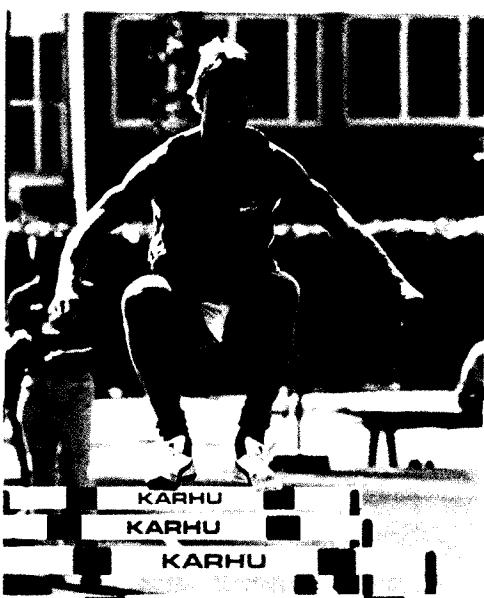
dalle caratteristiche neuro-muscolari individuali: nell'ampiezza invece incidono non solo le caratteristiche morfologiche (lunghezza degli arti inferiori) ma in maniera rilevante anche la forza espressa nella spinta.

Per l'esecuzione di movimenti veloci è anche necessaria una buona coordinazione: essa permette infatti l'eliminazione dei movimenti superflui, soprattutto di quelli che sono un freno all'azione corretta.

Gli esercizi che ricercano prevalentemente la rapidità e l'alta frequenza di movimenti si inseriscono nell'ambito della preparazione condizionale; possono rientrare invece in un discorso tecnico gli esercizi finalizzati ad una efficace spinta dei piedi a terra in movimenti rapidi.

Le proposte didattiche per la corsa vogliono qui porsi non tanto come esercizi di perfezionamento, bensì soprattutto come esercizi di sensibilizzazione al contatto del piede al suolo e alla successiva spinta, e di coordinazione e controllo segmentario.

Anche gli esercizi che verranno proposti per la partenza dai blocchi hanno come obiettivo primario il corretto uso dei piedi per una efficace utilizzazione dell'attrezzo.



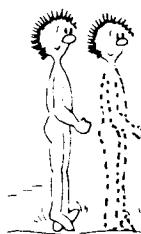
4.1 Esercizi per la corsa



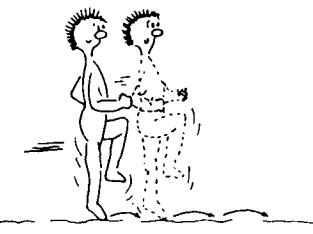
Es. n° 1 - A piedi uniti sollevare e abbassare rapidamente i talloni



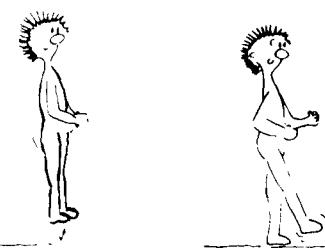
Es. n° 2 - Lo stesso in maniera alternata



Es. n° 5 - Andatura con rullata



Es. n° 6 - Andatura con semi-flessione alternata delle gambe (azione simile a quella effettuata nello skip)



Es. n° 3a e 3b - Saltelli a gambe tese richiamando i piedi a martello, pari uniti e alternati



Es. n° 7 - Corsa a ginocchia alte sul posto e in avanzamento

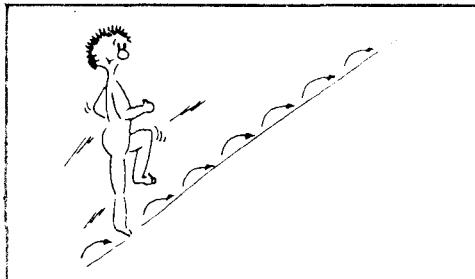


Es. n° 4 - Lo stesso in avanzamento

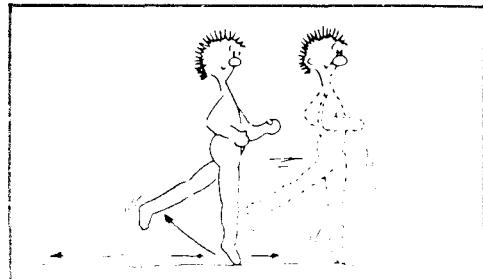


Es. n° 8 - Corsa a ginocchia alte a ritroso

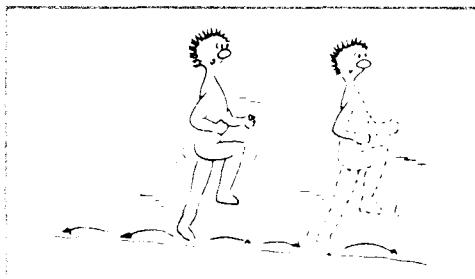
Corsa



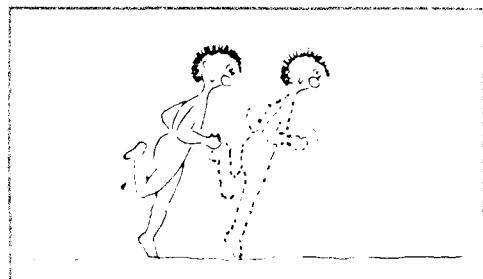
Es. n° 9 - Corsa a ginocchia alte con spostamento laterale



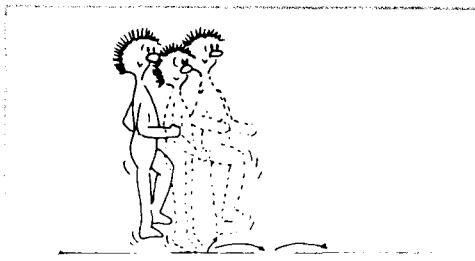
Es. n° 13 - Andatura rapida a gambe tese dietro, sia in avanzamento che a ritroso



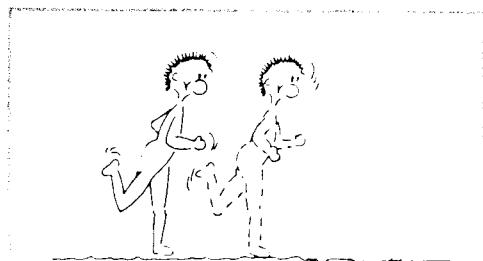
Es. n° 10 - Corsa a ginocchia alte a ritroso per m. 2 e poi lo stesso in avanzamento



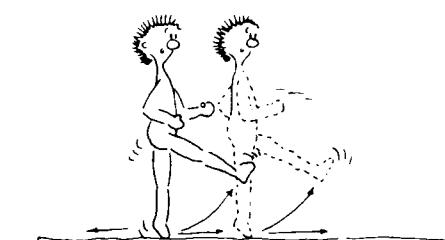
Es. n° 14 - Corsa calciata dietro rapida



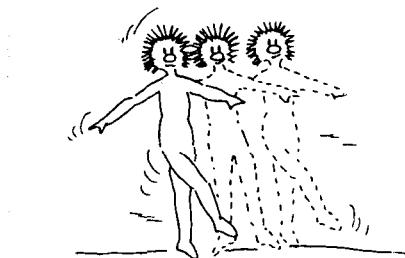
Es. n° 11 - Saltelli pari uniti sul posto flettendo ogni 2, 3 saltelli la gamba dx
Lo stesso con la sx
Lo stesso con flessione alternata delle gambe per arrivare ad eseguire lo skip doppio sul posto



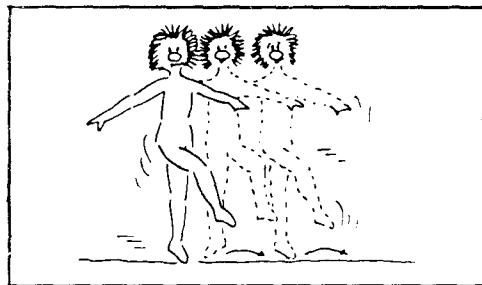
Es. n° 15 - Corsa calcata dietro lenta (il ginocchio sale dietro)



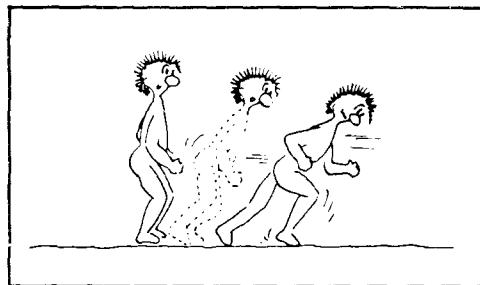
Es. n° 12 - Andatura rapida a gambe tese avanti, sia in avanzamento che a ritroso



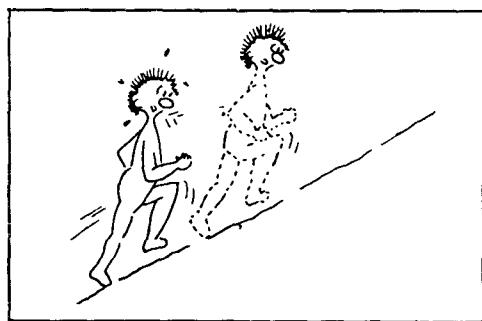
Es. n° 16 - Corsa laterale incrociata rapida



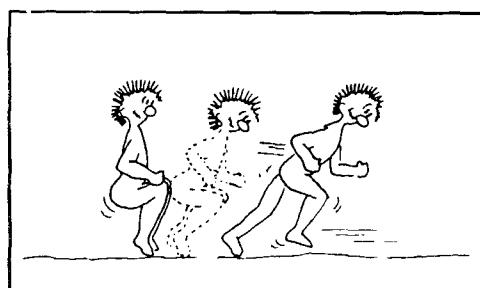
Es. n° 17 - Corsa laterale incrociata a ginocchia alte



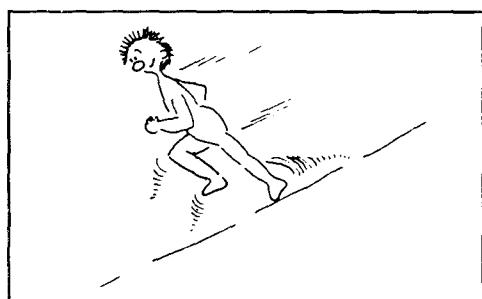
Es. n° 21 - Gambe unite semipiegate: sbilanciarsi in avanti e scattare



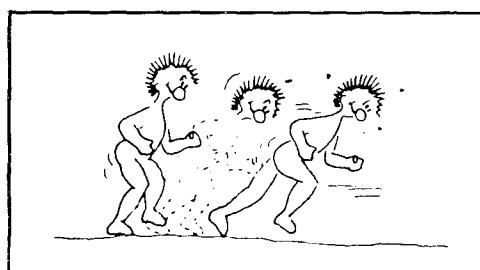
Es. n° 18 - Corsa in salita



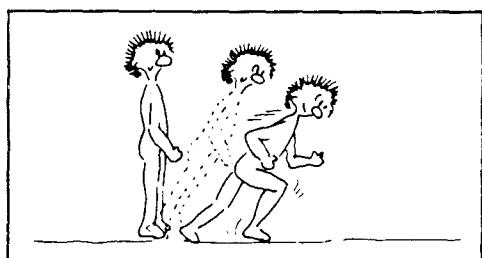
Es. n° 22 - Gambe unite piegate: sbilanciarsi in avanti e scattare



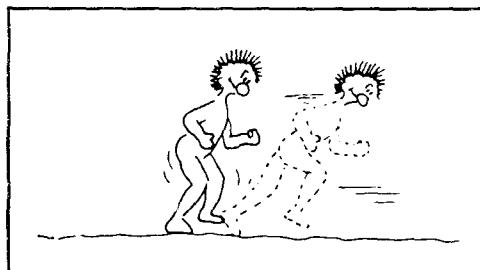
Es. n° 19 - Corsa in discesa



Es. n° 23 - Gambe in divaricata sagittale semi-piegate, braccia flesse al gomito in coordinazione con gli arti inferiori: sbilanciarsi in avanti e scattare

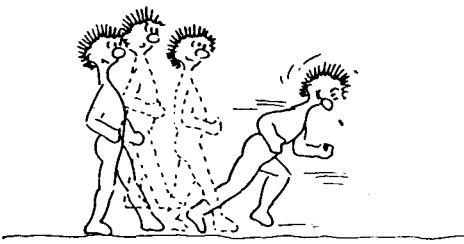


Es. n° 20 - In piedi gambe unite: sbilanciarsi in avanti e scattare

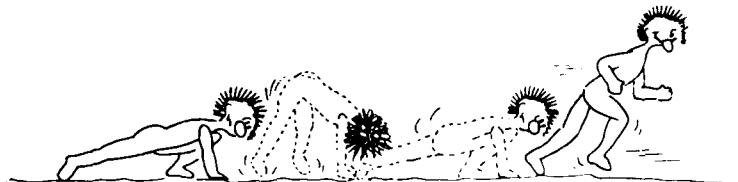


Es. n° 24 - Gambe piegate in divaricata sagittale, braccia flesse in coordinazione: al "via" scattare

Corsa



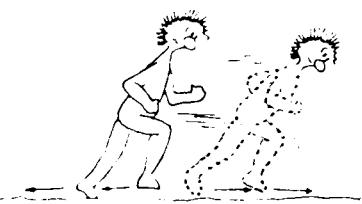
Es. n° 25 - In piedi, divaricata sagittale: con un saltello, cambio di gamba e scattare



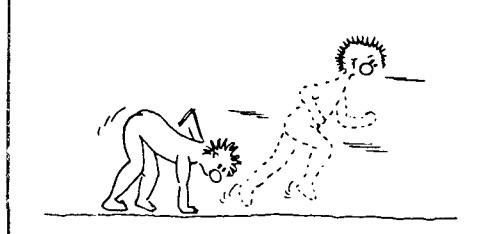
Es. n° 26 - Mani a terra in presa digitale, gamba piegata frammezzo, l'altra protesa dietro: con un saltello, invertire la posizione delle gambe e scattare



Es. n° 27 - Proni, mani a terra in presa digitale all'altezza delle spalle: al "via" con un saltello passare alla posizione di gamba piegata frammezzo e scattare

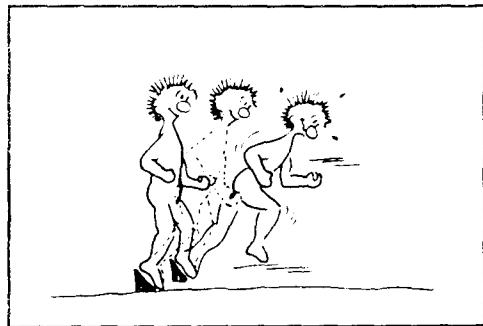


Es. n° 28 - Correre a ritroso, al "via" scattare in avanti

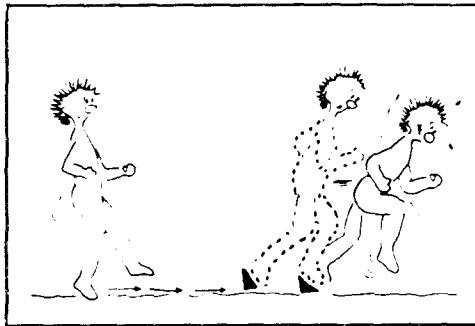


Es. n° 29 - Gambe in divaricata sagittale semi-piegate, busto inclinato avanti, mano corrispondente alla gamba dietro in appoggio digitale a terra, il braccio libero flesso: al "via" scattare

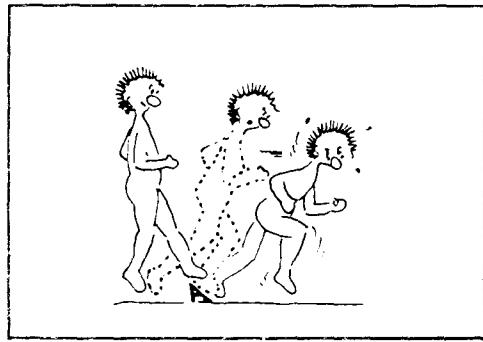
4.3 Esercizi didattici per la partenza dai blocchi



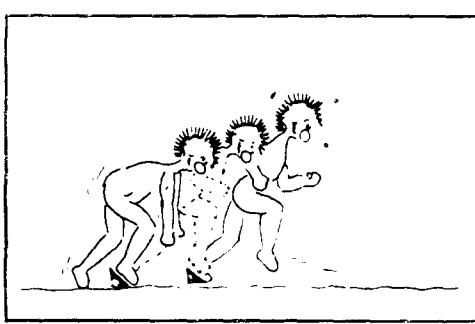
Es. n° 30 - In appoggio sui blocchi, gambe semi-piegate: sbilanciare il busto in avanti, spingere con i piedi contro i blocchi e partire



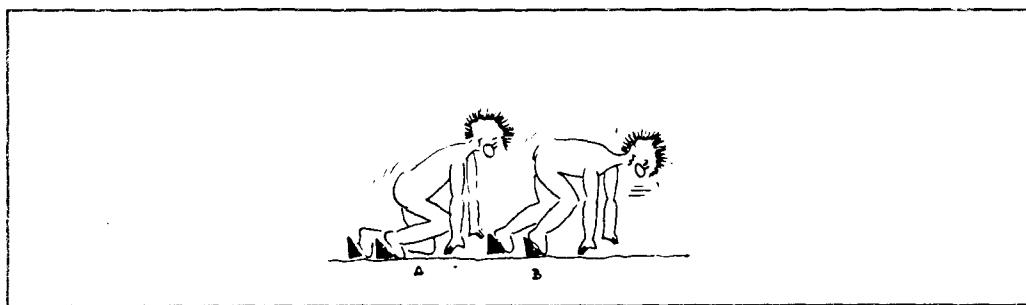
Es. n° 32 - Posizione di partenza a m. 4-5 dietro i blocchi: eseguire 2-3 passi avanti, appoggiare successivamente i piedi sui rispettivi blocchi, caricare, spingere e partire



Es. n° 31 - Posizione di partenza dietro i blocchi: con un passo avanti appoggiare il piede su uno dei blocchi, caricare, spingere e partire



Es. n° 33 - Un piede in appoggio sul blocco dietro, l'altro in appoggio a terra davanti al blocco anteriore, busto inclinato avanti, braccia decontratte: al "via" appoggiare il piede anteriore sul rispettivo blocco, spingere con entrambi i piedi e partire



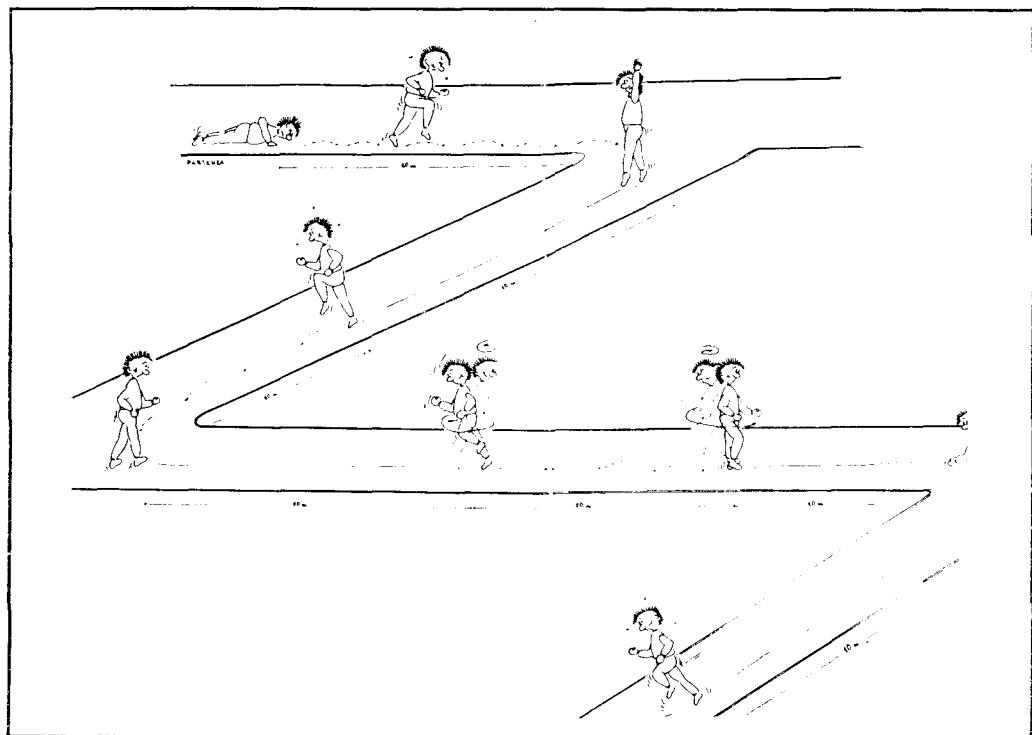
Es. n° 34 - Assumere la posizione di partenza sui blocchi: sollevare il bacino e ritorno per 2-3 volte, e dopo aver fissato la posizione di "pronti" per un attimo, partire

Corsa

4.4 Un percorso per la corsa

Un esempio di percorso per la corsa è illustrato nel percorso n° 1.

- Partenza rapida da proni e m. 10 di corsa
- m. 10 di andatura sugli avampiedi
- m. 10 di corsa a ginocchia alte in avanti
- m. 10 di andatura sui talloni
- Mezzo giro e m. 10 di corsa rapida all'indietro
- Mezzo giro e m. 10 di andatura con rullata
- m. 10 di corsa calciata dietro
- m. 10 di sprint



Percorso n° 1