

VELOCITA'

APPUNTI E CONSIDERAZIONI RICAVATI DA UNA SERIE DI COLLOQUI AVUTI CON REMY CORCHEMNIJ, ALLENATORE NAZIONALE RUSSO, SULLE PROBLEMATICHE DELLO SPRINT IN URSS.

S. MORALE

Tecnica della partenza nello sprint.

La posizione dello sprinter sui blocchi di partenza deve essere tale da permettere, in una posizione stabile, una violazione la più veloce possibile dell'equilibrio e tale da dare la possibilità di creare delle spinte utili alla accelerazione iniziale ed alla velocità complessiva di allontanamento dai blocchi.

Per l'angolazione dei blocchi sono generalmente accettati i parametri elaborati da Ionov e Chernaev e cioè 40°-45° per il blocco anteriore, 60°-75° per il blocco posteriore; da 25 a 45 cm. la distanza tra i due blocchi e da 30 a 60 cm. la distanza dal primo blocco alla linea di partenza. Sono stati dati certi margini ai parametri suddetti per permettere un'applicazione ad atleti che abbiano statura e forza diversa e che soltanto, in campo, potrà vagliare caso per caso.

Nella posizione di « ai vostri posti » le braccia cadono naturalmente e quasi perpendicolari alle spalle (che stanno però leggermente arretrate e si appoggiano alla pista con le mani « ad arco »).

La posizione di « pronti » verrà raggiunta dall'atleta in forma naturale, né velocemente né lentamente, con un movimento delle anche in alto e poi avanti, fino a fermarsi 15-20 cm. sopra le spalle.

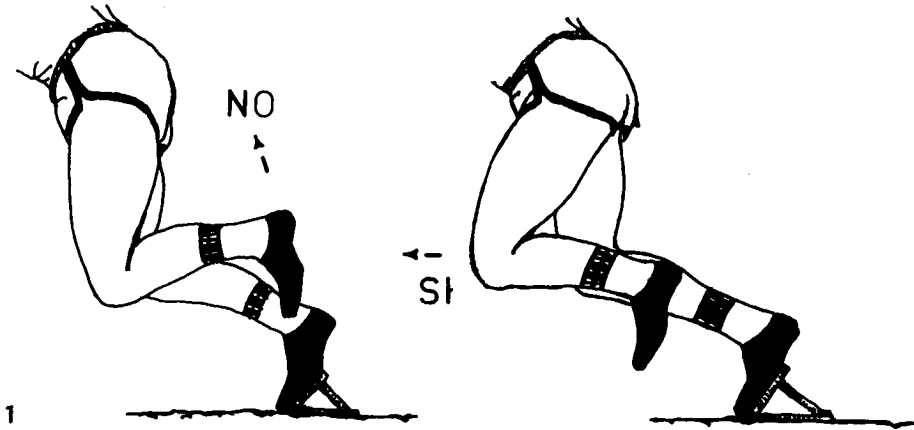
L'angolo al ginocchio della prima gamba sarà di 90°-100°, quello della seconda gamba di 110°-140°. Le gambe propriamente dette risulteranno parallele.

La proiezione del centro di gravità cadrà un po' avanti al primo blocco. Il piede della prima gamba sta appoggiato alla pista fino alla altezza dei due primi chiodi in modo da tenere in massimo allungamento i muscoli flessori della pianta del piede.

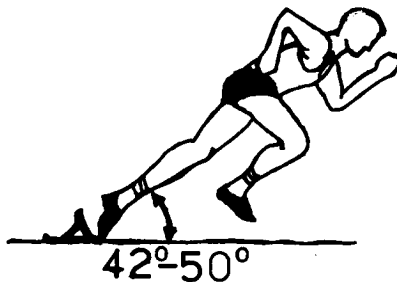
Il piede della seconda gamba, invece, premerà con le dita sul blocco dopo essersivi appoggiato.

Al colpo di pistola l'atleta invia il corpo avanti, spingendo dai blocchi con entrambi gli arti (un attimo prima con quello posteriore). La seconda gamba dopo aver spinto per la perdita di equilibrio, per

la via breve va avanti. Per evitare che il piede della seconda gamba salga subito verso l'alto e vada sul primo appoggio troppo presto, è indispensabile che il piede sia in estensione appena lasciato il blocco. Questo movimento permette l'avanzamento veloce della coscia, con una buona chiusura sulla stessa della gamba (fig. 1a e 1b).



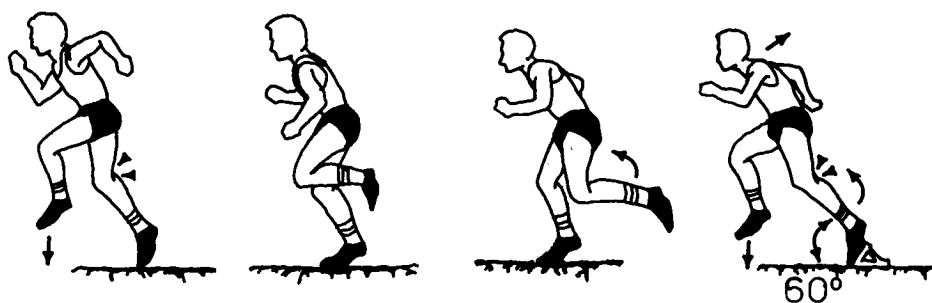
Nel momento di massima apertura delle cosce, l'angolo più razionale tra la gamba di spinta e la pista sarà di 42° - 50° (fig. 2).



I muscoli dell'articolazione tibio-tarsica della gamba di spinta provvedono a tale direzione di spinta, mantenendo il più a lungo possibile l'appoggio sul corpo che si allontana.

Levare prematuramente il piede dall'appoggio del blocco porta ad una spinta insufficiente ed ad una insufficiente apertura delle cosce; l'angolo tra gamba di spinta e pista si porterà ad aperture

maggiori (fino a 60°) ed il busto perderà l'importante posizione di avanzamento verso l'avanti (fig. 3).



Tutto questo porta ad un abbassamento prematuro della seconda gamba ed ad un accorciamento della lunghezza dei primi passi. Tutti i movimenti successivi si realizzeranno su spinte non complete.

Una troppo lunga attesa del piede di spinta sul blocco porta ad un momento di stasi nell'apertura massimale delle cosce, con conseguente pausa di ritmo e successivi movimenti a strappi. La seconda gamba tenderà ad appoggiarsi avanti alla proiezione del centro di gravità e l'angolo di uscita dai blocchi risulterà troppo piccolo (38°-40°).

Qualora il centro di gravità cada sull'appoggio, l'atleta tenderà a portare le spalle indietro, il busto si raddrizzerà perdendo l'inclinazione ottimale.

La proiezione del centro di gravità deve cadere appena un po' avanti al primo appoggio della seconda gamba.

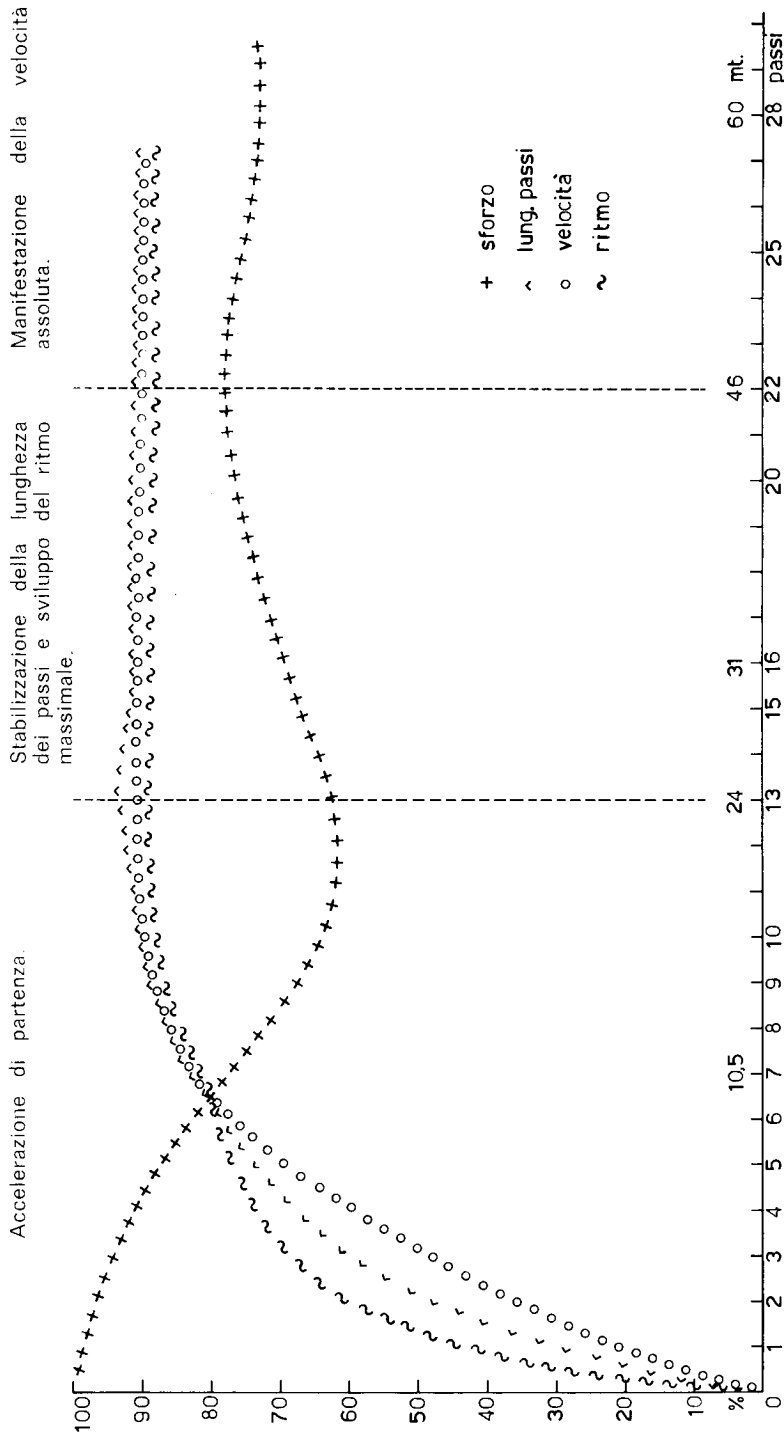
Al momento della prima spinta fuori dai blocchi, il bacino riceverà una accelerazione avvolgente per alto avanti; i muscoli del dorso e dell'addome provvederanno a far conservare al busto una posizione quasi orizzontale: l'angolo tra la verticale e la linea del busto sarà di 72°-78°. Il risultato sarà che non si verificheranno variazioni (negative) verticali della velocità orizzontale.

Il secondo passo si realizza quasi con lo stesso movimento del primo e così il terzo.

Nei passi successivi, in forma continua e progressiva, comincerà ad alzarsi il busto, fino ad arrivare ad una inclinazione di 10°-12°; la traiettoria della gamba in volo diventerà più circolare per dietro, la proiezione del centro di gravità si avvicinerà al punto di appoggio del piede avanti fino a trovarsi dietro, dopo il 7° appoggio.

L'accrescimento della lunghezza dei passi avviene fino al 12-13 passo: il ritmo raggiunto a quel punto dovrebbe essere del 90% del ritmo massimo; la distanza percorsa si aggira, a seconda della costituzione dell'atleta, sui 23-25 m.

Nei 20 metri successivi, attraverso un accrescimento ulteriore del ritmo ed una stabilizzazione della lunghezza dei passi che a volte si allungano di altri 3-4 cm., si ha il raggiungimento della velocità massima.



+ sforzo
 ^ lung. passi
 o velocità
 ~ ritmo

Accelerazione di partenza.

Stabilizzazione della lunghezza dei passi e sviluppo del ritmo massimale.

Manifestazione della velocità assoluta.

La lunghezza dei passi ed il ritmo aumentano.
 La velocità aumenta.
 Gli sforzi diminuiscono.

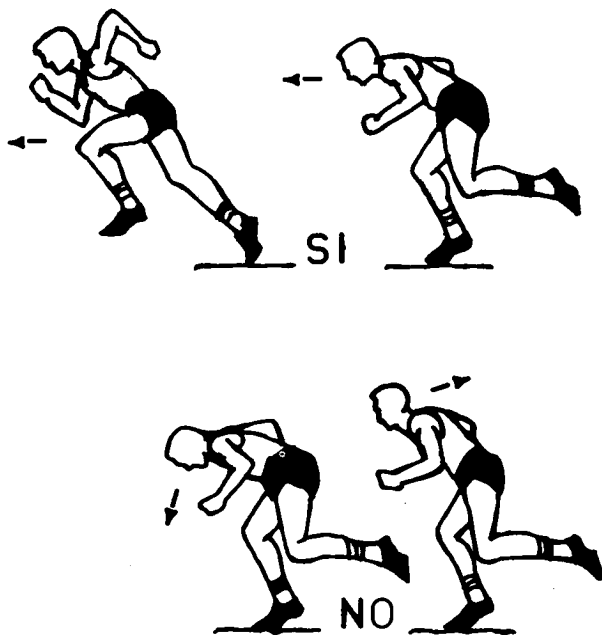
La lunghezza dei passi è stabilizzata.
 Il ritmo aumenta ancora.
 Gli sforzi aumentano per la conservazione della lunghezza dei passi.
 La velocità aumenta ancora.

Stabilizzazione delle grandezze ottimali del ritmo, lunghezza passi, gli sforzi rimangono sul livello di approvvigionamento per l'abbassamento della velocità.

D'importanza fondamentale sarà per il tecnico trovare la lunghezza ottimale del passo ed il ritmo esecutivo dello stesso. Passi troppo lunghi porteranno ad una diminuzione del ritmo, un ritmo troppo alto non permetterà un passo sufficientemente ampio.

La correlazione esistente tra intensità di sforzo, lunghezza dei passi, ritmo e velocità, si potrà vedere per i primi 60 m. dal grafico seguente: fig. 4.

La posizione della testa dalla posizione di « a posto » fino al raggiungimento della velocità massima dovrà essere la più naturale possibile, sempre in linea con il busto (fig. 5).



Una flessione della testa indietro metterà in tensione i muscoli posteriori del collo e del tronco, farà variare il tono dei muscoli addominali, creando di riflesso un impegno asimmetrico dei muscoli del busto ed un difettoso avanzamento della seconda gamba.

Una esagerata flessione del busto sul torace creerà condizioni favorevoli per il movimento della coscia avanti ma influenzerà negativamente la lunghezza del passo.

Il movimento delle braccia, nell'uscita dai blocchi, è di equilibrio e di aiuto ad una corretta meccanica esecutiva di tutto l'esercizio.

Esse devono andare per la via più breve nella posizione che permette una continuità ed una ampiezza del movimento; il gomito del primo braccio sale di fianco leggermente avanti fino a portarsi quasi in linea con il busto, formando un angolo con l'avambraccio di circa 70°. Il piano passante per braccio-avambraccio risulta quasi parallelo alla pista.

Il gomito del secondo braccio sale invece velocemente per dietrofuori (leggermente anticipato rispetto all'altro) fino a portare l'avambraccio parallelo alla pista con un angolo con il braccio di circa 95°.

Nel secondo e terzo passo le braccia si portano su piani di lavoro normali, con un angolo al gomito un po' inferiore ai 90° quando lavorano avanti e leggermente superiore ai 90° quando lavorano indietro.

Le mani quando vanno verso l'avanti sono leggermente chiuse ed in tensione, quando invece vanno, verso dietro, una volta superato il piano del busto si rilassano con un leggero movimento di pronazione flessione, facilitando quindi con l'allungamento dei muscoli relativi, il ritorno veloce in avanti.