

GLI ERRORI PIU' COMUNI NELLA CORSA DI UN PRINCIPIANTE

di Paolo Fiorenza

PREMESSA

La corsa atletica di velocità è la più alta espressione dell'attività motoria dell'uomo. Le qualità che un atleta velocista deve possedere sono in prevalenza naturali, cioè quel bagaglio individuale e costituzionale che lo evidenziano a prima vista fra un insieme di atleti presenti in un campo sportivo.

Esse sono: capacità di veloci contrazioni e reazioni muscolari, rapidità di riflessi e notevole potenziale nervoso da esprimere sotto forma di « carica esplosiva » come si dice in gergo sportivo.

Altre doti, come notevole coordinazione neuromuscolare e controllo delle giuste tensioni muscolari possono riscontrarsi, ma è anche possibile acquisirle od esaltarle con un adeguato lavoro e un paziente allenamento.

Tutto ciò fa scaturire l'espressione: « velocisti si nasce »; in altri termini si può dire che la capacità di reazione del sistema nervoso cortico-midollare varia da individuo a individuo. La perfetta coordinazione funzionale dei centri nervosi è la premessa della rapidità dei movimenti; quindi, migliorando la coordinazione, cioè il funzionamento del sistema nervoso, la trasmissione degli impulsi agli organi motori avviene più rapidamente.

Si può parlare di corsa alla velocità massima, quando sono impegnati solamente quei muscoli che sono indispensabili per lo avanzamento più veloce possibile, ossia sono da escludere i movimenti e gli stati di tensione superflui. Da tutto ciò è facile dedurre come un gesto naturale ed istintivo quale la corsa, necessita di un lento e lungo lavoro di allenamento affinché divenga un « fatto tecnico » quale è la corsa atletica di velocità.

Passiamo adesso ad esaminare gli errori più comuni che si riscontrano nella corsa di un principiante velocista. Anzitutto è possibile fare una suddivisione fra errori d'impostazione tecnica ed errori conseguenti a deficienze di costituzione individuale.

Tra i primi riscontriamo:

Corsa col busto troppo inclinato avanti;

Eccessiva frequenza nel movimento degli arti inferiori;

Tentativi di inserire nuove accelerazioni dopo aver raggiunto la massima velocità.

Come ci insegna la dinamica e la cinematica della corsa di velocità, *l'avanzamento veloce sul terreno è conseguenza della spinta dei piedi a terra e della rapidità dei movimenti*; il busto niente può fare per migliorare o incrementare la velocità stessa.

La linea immaginaria descritta dalle anche nel movimento (è lì che localizziamo il baricentro corporeo) deve rimanere la più rettilinea possibile. Il busto pertanto, non può e non deve cadere in avanti per non creare alterazioni a questa rettilinearità di movimento, ma dovrà rispettare il suo assetto fisiologico pressoché verticale, allineato sul bacino per permettere lo sviluppo della massima ampiezza degli arti inferiori. Il correre con il busto inclinato può essere conseguente ad una errata impostazione tecnica di corsa (false interpretazioni sull'avanzamento e sulla « penetrazione » del busto), oppure a lassità dei muscoli del tronco che impediscono all'atleta di tenere la giusta posizione.

Altro errore di carattere eminentemente tecnico è l'eccessiva frequenza degli arti inferiori. L'atleta principiante pensa che la velocità massima sia solo o quasi conseguenza di movimenti rapidissimi delle gambe. Allora osserviamo giovani che aumentando eccessivamente la frequenza a terra, girano le gambe praticamente a vuoto, cioè con scarso avanzamento sul terreno (che rimane il fatto più importante). *Raggiunta la massima velocità, l'atleta niente può fare se non cercare di mantenere più a lungo e nella maniera più economica questa velocità.* Ogni tentativo quindi di inserire nuove accelerazioni si risolve in uno sforzo controproducente.

Tutti gli stati di tensione e rigidità generali (spalle bloccate, azione esasperata delle braccia, capo flesso indietro, ecc.) limitano la velocità.

L'atleta dovrà essere guidato e portato gradatamente a sentire nella corsa il disimpegno di quei territori muscolari che non vi partecipano direttamente (corsa controllata e « disimpegnata » su ritmi sempre più elevati).

Quando ad un principiante si chiede di correre alla massima

velocità, si assiste ad una corsa a tutta forza, cioè con azioni forzate e stati di rigidità esasperati nel tentativo di far partecipare tutti i territori muscolari, anche quelli che dovrebbero essere rilassati.

Tutto ciò limita e ritarda l'avanzamento sul piano sagittale, come l'azione non corretta delle braccia. Esse hanno una azione compensatrice ed equilibratrice al movimento degli arti inferiori, pertanto un'azione troppo convergente è da correggere ed eliminare.

Lo stesso può dirsi per i piedi che non si muovono paralleli e sono seguiti in questa azione da movimenti caracollanti del busto a destra e a sinistra (« andatura del calciatore »).

Un'azione eccessiva nella flessione della gamba dietro, dopo che il piede si è staccato da terra, può portare ad un'azione di pendolo della gamba stessa verso l'avanti, con conseguente scarso avanzamento del ginocchio e passo relativamente breve.

Se le ginocchia sono portate in avanti-alto con azione troppo rapida e violenta si può avere una corsa seduta e saltellante con scarso avanzamento e lo stesso può dirsi quando nell'azione di discesa a terra della gamba in volo, il piede viene esteso nel tentativo di arrivare più velocemente a terra, che produce un'azione « scivolata » sul terreno. Tutto ciò si risolve ancora a detrimento della velocità di avanzamento.

L'errore più comune dei principianti, che può essere causa od effetto dei precedenti, è l'azione affrettata di ammortizzamento e di caricamento del piede di spinta. I tempi di esecuzione dei movimenti si riducono e l'atleta è portato quindi a compensarli con tutta una serie di errori che abbiamo già descritti. Affinché il nostro lavoro di tecnici di atletica sia efficace è importante che al principiante sia impartito un insegnamento tecnico già esatto fin dall'inizio, che venga educato presto e bene alle esatte coordinazioni e alle giuste tensioni muscolari e che gli errori che in lui riscontriamo siano evidenziati e corretti da adeguati esercizi didattici, possibilmente di facile apprendimento.

Se tutto ciò verrà compiuto, con l'intervento della fantasia, l'abilità del tecnico e il desiderio dell'atleta di migliorarsi, avremo risolto già buona parte dei problemi della nostra atletica leggera.