

LA CORSA ATLETICA

N. PLACANICA

La corsa è l'azione istintiva che esprime il massimo dinamismo locomotorio umano, e le gare di corsa ne rappresentano l'evoluzione agonistica.

Essa è la base dell'atletica leggera e di tutte le specialità; non è soltanto l'attività specifica di chi si dedica alle varie distanze sul piano o con gli ostacoli, ma costituisce l'esercitazione fondamentale per apprendere le tecniche dei salti e dei lanci, le quali hanno importanti analogie col suo meccanismo e ritmo.

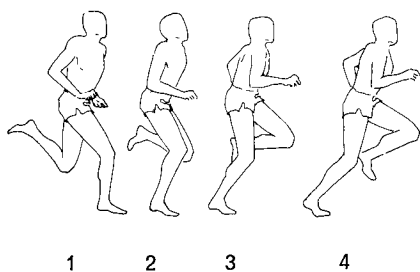


Figura 2

Nella corsa il corpo avanza per una ritmica successione di balzi operati alternativamente dagli arti inferiori in modo che ognuno è simile al precedente: si ha cioè una indefinita ripetizione meccanica di serie di movimenti tra loro uguali, in cui il corpo è proiettato verso l'avanti e compie una traiettoria aerea, in cui entrambi i piedi risultano staccati dal suolo.

Nei balzi collegati della corsa, sono chiamate al lavoro, in misura maggiore o minore, tutte le parti del corpo: il balzo è, quindi, un atto intensamente dinamico e comporta un notevole impiego di energie.

L'impulso che imprime al corpo la traslazione, parte dagli arti inferiori che compiono l'azione principale e più intensa, cioè il lavoro attivo, che è dato dall'azione combinata degli arti: portante ed oscillante.

L'effetto dell'impulso deve però trasmettersi efficacemente alla massa del corpo, e per tale

ragione tutte le altre parti (tronco, capo, arti superiori) debbono cooperare con azioni o reazioni secondarie che hanno funzioni di equilibrio o di compenso. Queste azioni concomitanti sono meno intense ma altrettanto importanti dovendo coordinarsi armonicamente col lavoro degli arti inferiori per assicurare il corretto ritmo esecutivo generale.

Analizziamo ora brevemente lo sviluppo di un passo di corsa dal momento della presa di contatto del piede sinistro al suolo a quella successiva del piede destro.

I disegni da n. 1 a 5 rappresentano la fase di appoggio (arto portante per il sinistro), e quelli da n. 5 a 8, la fase aerea.

Il disegno n. 1 corrisponde come visto, al momento del contatto del piede al suolo. Per l'avanzamento del corpo e quello dell'arto oscillante rispetto a questo, sulla pressione all'indietro del piede al suolo, avviene il passaggio dell'ammortizzamento-caricamento, col piegamento della caviglia e del ginocchio (da 1 a 2) in cui il bacino subisce una, se pur lieve, decelerazione.

Nel mentre l'articolazione dell'anca continua con l'estensione iniziata nella precedente fase aerea dalla discesa o estensione della coscia.

Al termine del passaggio il corpo risulta così ben in equilibrio sull'arto caricato (2). E' da questo punto che le anche riacquistano accelerazione per effetto dell'attivo avanzamento della coscia oscillante.

La spinta, estensione delle articolazioni del ginocchio e della caviglia, non è ancora in atto, ma l'arto sostiene fortemente in questo passaggio l'azione della coscia oscillante che nell'avanzamento coinvolge l'anca corrispondente.

Vediamo difatti l'ampio avanzamento del ginocchio destro dalla posizione 2 a quella 3 rispetto al sinistro.

In questo passaggio l'arto portante ruota, perno sul metatarso, mantenendo piegate le articolazioni del ginocchio e della caviglia (mentre logicamente continua l'estensione in quella dell'anca) fino a quando la coscia

dell'arto portante è sulla verticale (dis. 3); dunque qui l'avanzamento è a carico della coscia oscillante. E' dal successivo passaggio (da 3 a 4) che il ginocchio dell'arto portante inizia ad estendersi, spinta della coscia sull'anca, mentre la caviglia rimanendo piegata (nell'inclinazione della gamba), sostiene il movimento evitando l'azione verso l'alto, mentre prosegue l'avanzamento attivo della coscia oscillante.

E' logicamente nell'ultimo passaggio della fase di appoggio che avviene la conclusione della spinta, in cui tutte le articolazioni dell'arto concludono in modo sincronizzato la loro estensione.

In questa conclusione è da evidenziarsi l'avanzamento della coscia oscillante (piede dietro la verticale del ginocchio) la quale fino all'ultimo coinvolge nel suo avanzamento l'anca corrispondente indirizzando l'azione il più possibile orizzontalmente.

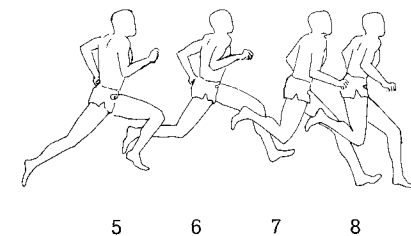


Figura 3

Dalla posizione 5 (termine della spinta) a quella 8 (momento del contatto del piede destro al suolo), abbiamo la fase aerea.

In questa delicata fase della corsa le azioni non concorrono in modo diretto all'avanzamento della massa dell'atleta, ma è necessario che i movimenti siano eseguiti in modo razionale ed economico affinché gli arti inferiori possano essere nuovamente in grado di ripetere, nella successiva fase di appoggio, l'azione combinata con efficacia pressoché inalterata.

Questa fase, essendo compresa tra due spinte, periodo breve ma intenso di lavoro, deve essere caratterizzata dalla contrazione muscolare indispensabile per reintegrare le energie impiegate nella spinta precedente.

Per ottenere questo occorre che tali movimenti si effettuino in forma il più possibile automatica, ma l'automatismo è implicito nel fatto che essi sono in massima parte conseguenza naturale del lavoro principale svolto dall'arto nella spinta: ciò che occorre è perciò assicurare un controllo sul loro modo di svilupparsi e sul loro ritmo nel succedersi onde possano inserirsi armonicamente tra le due spinte. Essi debbono cioè costituire il fluido collegamento tra la spinta che li ha originati e quella che seguirà ed alla quale debbono servire da preparazione.

In tutta l'azione del passo gli arti superiori vanno tenuti flessi al gomito senza alcuna rigidità; questi oscillano con impegno proporzionato all'andatura secondo due piani leggermente convergenti in avanti. Il loro ampio movimento (dis. 5), è per metà verso l'avanti e per metà verso dietro in ritmo coordinato e sincronico con quello degli arti inferiori.

La loro azione è equilibratrice e compensatrice, e non concorre in modo diretto ed attivo alla traslazione del corpo, ma la loro ampiezza di movimento, gomiti verso dietro, favorisce l'ampiezza dell'avanzamento della coscia-ginocchio corrispondente. Le anche, il tronco ed il capo vanno tenuti allineati, su di un solo asse, mediante una leggera tensione muscolare: essi debbono costituire un unico blocco compatto per risentire pienamente l'effetto della spinta.

Esercizi

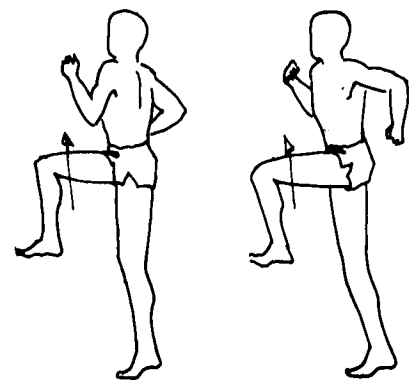


Figura 4



Esempi di esercizi per il miglioramento del gesto tecnico e del dinamismo. « Skip » sia sul posto che in avanzamento con passo breve (« Skip » breve), e con passo relativamente lungo (« Skip » lungo).

La spinta è ridotta, i piedi appoggiano subito a terra; gli arti superiori ed inferiori devono essere mossi con grande rapidità senza perdere in decontrazione. Esercizio utile per migliorare la rapidità del passo.

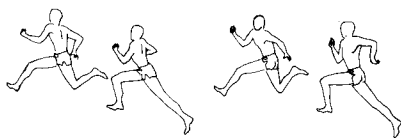


Figura 5

Nei « balzi alternati » viene esagerata la spinta verso l'avanti, alto rispetto a quella della corsa normale, in modo tale che ogni passo risulti un balzo relativamente alto e lungo (lunga fase aerea).

E' molto importante che la spinta termini con l'arto completamente esteso, mentre il ginocchio dell'arto oscillante viene portato decisamente in avanti-alto.

Questo esercizio è molto utile per correggere la corsa a spinta incompleta (corsa « seduta »), ed anche per preparare la musculatura alla corsa stessa.

« Corsa balzata »: è il passaggio tra i « balzi successivi » e la corsa vera e propria. Qui l'esercizio dei balzi è fatto con estrema rapidità (azione più rapida e brevissima fase aerea).