

LA PARTENZA DAI BLOCCHI

V. BARISCIANO

Un muscolo estrinseca la sua maggiore forza quando le fibre si trovano nella posizione di riposo. Per far sì che questo avvenga all'inizio di una corsa veloce, si predispongono gli arti inferiori ad assumere angolature opportune con l'aiuto dei blocchi di partenza.

L'esercizio della partenza stimola e migliora le qualità della muscolatura quali l'elasticità, la forza e la rapidità neuromuscolare, per cui si consiglia di farlo effettuare anche ad atleti di altre specialità.



Figura 7

1) La posizione assunta alla partenza predispone la muscolatura ad estrinsecare forza per avere uno spostamento più veloce in avanti.

2) La posizione da assumere alla partenza si può ottenere facendo sistemare l'atleta in posizione carponi con le mani a ponte dietro la linea bianca. L'atleta alzerà il ginocchio dell'arto più forte poggiando il piede a circa 10-15 cm. dietro il ginocchio dell'altro arto. A questo punto si pongono i blocchi dietro i piedi.

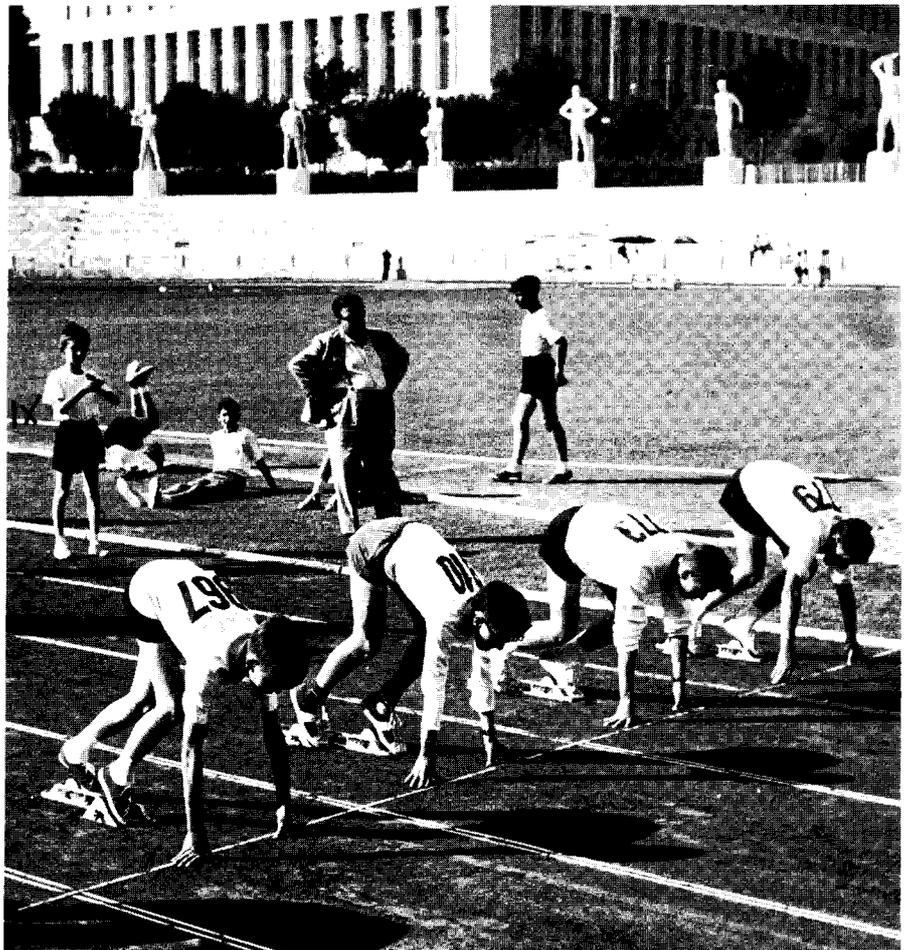
3) In questa posizione le braccia sono dritte, il capo in posizione normale, la muscolatura non irrigidita.

4) Al comando « pronti » (dis. 2) l'atleta alzerà il bacino portando contemporaneamente i talloni aderenti ai blocchi e le spalle avanti, di poco, sulla linea di partenza.

5) Il bacino si fermerà con tutto il corpo quando avrà raggiunto l'altezza delle spalle.

6) In questa posizione l'atleta non dovrà irrigidirsi ma provare scioltezza dall'addome in su e tensione nella parte inferiore.

7) In questa fase molta importanza hanno i piedi, i quali de-



vono aderire al blocco fino al tallone per « caricare » la muscolatura che permetterà all'atleta di uscire più velocemente dai blocchi.

8) Allo sparo l'atleta porterà velocemente il ginocchio dell'arto posteriore, in avanti con il piede a martello radente il terreno.

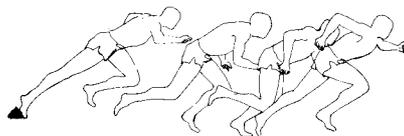


Figura 8

9) L'arto ancora in appoggio si estenderà completamente, trovando alla fine della sua estensione, il piede dell'altro arto che aggredisce il terreno.

10) Il busto sarà tenuto il più possibile basso fino a quando l'atleta non sentirà la necessità di alzarlo per l'accresciuta velocità. Le braccia controbilanciano l'azione delle cosce.

11) In questa fase di accelerazione l'atleta dovrà sentire di portare velocemente le ginocchia sotto il petto e contemporaneamente spostare indietro il terreno che ha aggredito.

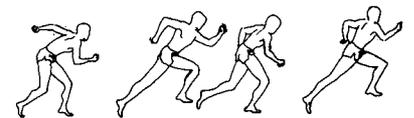


Figura 9

Partenza in piedi:

Nella partenza in piedi gli arti inferiori hanno un'angolatura relativa per cui occorre meno forza per mettersi in movimento; però l'azione, pur con angoli inferiori, ricalca quella della partenza dai blocchi.

Curare soprattutto l'azione delle braccia che nella fase di accelerazione hanno un'importanza notevole.

Altro esercizio è la partenza a terra senza blocchi.