

Esercizi per la partenza del velocista

di Aleksander Goldrin - a cura di A. Di Raimondo

Viene presentata dall'autore una serie di esercizi per il velocista utili per migliorare le capacità di partenza ma anche la potenza specifica. L'articolo è tratto da Kehakultuur, Vol. 47, n. 2

Lo sprint è caratterizzato da due fasi principali: l'accelerazione alla massima velocità ed il suo mantenimento; esse devono essere sviluppate nel corso dell'allenamento.

Questo articolo illustra la metodologia per lo sviluppo della tecnica della prima fase.

Nella letteratura specifica sono ampiamente trattate le tematiche come lo sviluppo delle capacità fisiche, la posizione dei blocchi e la varietà di esercizi per imparare e migliorare la partenza.

L'autore di questo articolo, tuttavia, è costantemente alla ricerca di metodi sempre più migliorativi per cui sviluppa alcuni nuovi esercizi che si sono dimostrati maggiormente efficaci nei periodi di allenamento precedenti alle competizioni.

Gli allenatori e gli atleti possono selezionare gli esercizi più adatti secondo le capacità fisiche dell'atleta ed il carico di lavoro dell'allenamento.

Si evidenzia, comunque, che gli esercizi raccomandati non sono illustrati in un ordine prestabilito, bensì possono essere scelti ed eseguiti secondo le necessità individuali.

Esercizio della partenza

Esercizio 1

Esso richiede l'uso di un nastro trasportatore lungo 100-120 cm e largo 40-50 cm. La limitata larghezza è utile perchè obbliga ad una posizione corretta dei piedi durante l'accelerazione. Lo scorrimento del nastro trasportatore riproduce la prima fase della corsa veloce e permette di sviluppare ritmo e coordinazione. Questo esercizio è utile per migliorare la velocità nella fase di accelerazione ed inoltre dà all'allenatore una eccellente opportunità per apportare correzioni mentre l'atleta sta correndo.



Esercizio 2

Per eseguirlo è necessario che l'allenatore sia equipaggiato di pattini a rotelle. L'esercizio permette di rifinire la tecnica di partenza mentre l'atleta sviluppa la forza muscolare specifica. L'allenatore si trova in una posizione che gli consente di controllare e correggere i movimenti mentre l'atleta è in azione.

Esercizio 3

Una fune con un cilindro rotante regolato da un freno viene fissata alle spalle dell'atleta (attenzione: non ai fianchi in quanto può essere causa di un sollevamento anticipato delle spalle). Questo esercizio permette di migliorare i singoli movimenti durante la partenza ed insegna all'atleta la capacità di esprimere la propria forza in tutte le fasi di avvio e di svilupparla armoniosamente in tutte le fasce muscolari

coinvolte. L'atleta si trova in una posizione ottimale per controllare i propri movimenti, per cui le necessità individuali sono regolate dal freno.

Esercizio 4

Da due paletti od altri oggetti immobili partono due elastici che vengono fissati alle spalle od ai fianchi dell'atleta. La lunghezza di questi e la loro tensione dipendono dalle necessità individuali; normalmente è sufficiente una lunghezza variabile tra i 10-15 m. L'atleta è tenuto nella posizione di partenza da un assistente che lo lascia dopo il comando "go". L'esercizio aiuta ad eseguire movimenti più attivi nella prima fase della partenza e può essere eseguito all'aperto od in una palestra (Nota: gli elastici agiscono come un freno dopo che l'atleta ha passato i paletti).

Esercizio 5

Esso richiede un metronomo per dare una cadenza ritmica. La lunghezza dei passi è marcata dagli ostacoli per impedire all'atleta di accorciare la falcata e per aumentare in questa maniera la velocità del movimento. L'esercizio mira a sviluppare il corretto ritmo e tempo nella partenza.

Esercizio 6

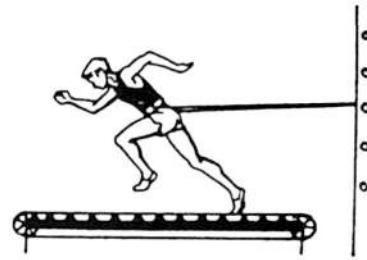
Un elastico unisce due atleti nella normale posizione di partenza. Il velocista che si trova nella posizione posteriore viene assistito dall'allenatore mentre quello anteriore è il primo a partire dopo il segnale d'avvio. Lo scopo principale dell'esercizio consiste nello sviluppare la velocità di partenza, stabilire un deciso ritmo competitivo e correggere l'errore comune di saltare fuori dai blocchi. Esso dovrebbe inoltre essere eseguito dopo che gli atleti abbiano raggiunto una positiva abilità nella partenza, cosicché essi si possono concentrare sul rilassamento e sull'accelerazione massimale.

Esercizio 7

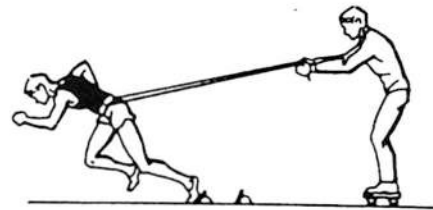
La partenza avviene su una corsia in pendenza con una declinazione che non superi i 3° - 5° , in maniera da evitare variazioni della tecnica di corsa. L'esercizio è utile in quanto permette di migliorare la velocità di accelerazione durante la partenza.

Esercizio 8

La partenza avviene su una corsia in salita con un'inclinazione che non ecceda il valore di 5° - 10° . Durante la corsa l'ampiezza del movimento nelle articolazioni delle anche e delle spalle è massima e l'atleta corre sugli avampie-



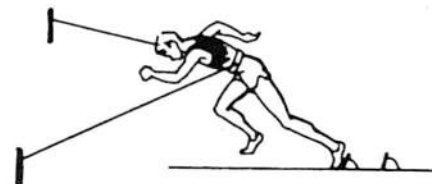
EXERCISE 1



EXERCISE 2



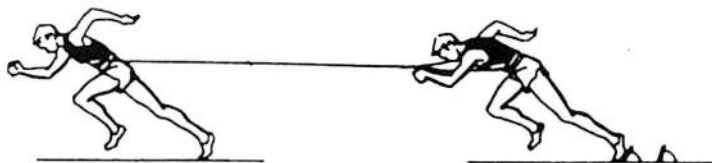
EXERCISE 3



EXERCISE 4



EXERCISE 5



EXERCISE 6

di (Nota: il tallone non deve toccare il terreno). L'esercizio è utile in quanto sviluppa un attivo sollevamento del ginocchio ed aumenta la lunghezza del passo durante la partenza, oltre a potenziare la forza.

Esercizio 9

Un elastico viene legato alle caviglie dell'atleta e la sua lunghezza che può essere di 40-50 cm è funzione della tensione ed ampiezza delle gambe di chi esegue l'esercizio. La lunghezza dei passi è marcata dagli ostacoli che impediscono all'atleta di accorciare la falcata. L'esercizio tende ad insegnare anche l'esecuzione dei movimenti attivi e a correggere l'errore comune di saltare fuori dai blocchi.

Esercizio 10

Esso richiede una cintura di pesi e degli ostacoli per marcare la lunghezza dei passi. La cintura non deve alterare i movimenti dell'atleta o produrre eccessiva fatica (sforzo). Il peso della cintura dev'essere il 3-7% del peso dell'atleta e l'altezza degli ostacoli deve determinare un attivo sollevamento del ginocchio. L'esercizio tende a richiedere una forza sufficiente delle caviglie e della parte inferiore della gamba.

Esercizio 11

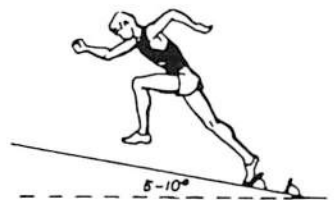
Esso aiuta ad eseguire movimenti attivi durante la fase iniziale della partenza. L'atleta, con i piedi sui blocchi, pende in avanti senza toccare con le mani il suolo ed è mantenuto in questa posizione da una corda, non lunga, nelle mani dell'allenatore che la lascia al comando di partenza: "go". L'atleta è costretto ad alzare le ginocchia rapidamente per evitare di cadere. Gli ostacoli che marcano la lunghezza dei passi impediscono all'atleta di accorciare la falcata. L'esercizio aiuta a sviluppare un movimento delle braccia veloce e coordinato. (Attenzione: assicurarsi che l'atleta non penda troppo in avanti, in quanto questo potrebbe comportare una caduta o potrebbe forzare l'atleta ad alzare le spalle e la testa).

Esercizio 12

Il velocista si trova nella stessa posizione del precedente esercizio: inclinato verso avanti; l'atleta tiene nelle sue mani le funi che lascia al comando di partenza: "go". A 2-3 metri dai blocchi è posta una corda flessibile, fissata a due paletti, che aiuta a mantenere l'inclinazione ed evita un raddrizzamento anticipato.



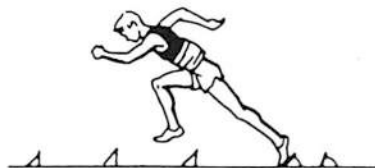
EXERCISE 7



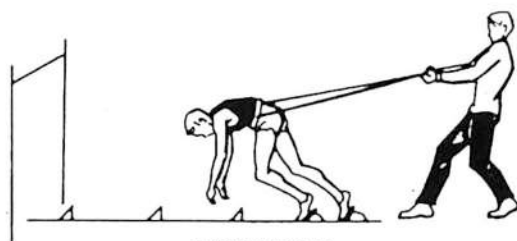
EXERCISE 8



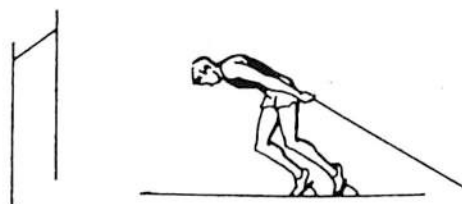
EXERCISE 9



EXERCISE 10



EXERCISE 11



EXERCISE 12