

La partenza nello sprint

di Karen Dennis - a cura di M. Oleotto e M. Testa

Vengono elencati una serie di suggerimenti estremamente efficaci nella pratica quotidiana finalizzata al miglioramento della partenza del velocista

Aziona il tuo orologio mentale

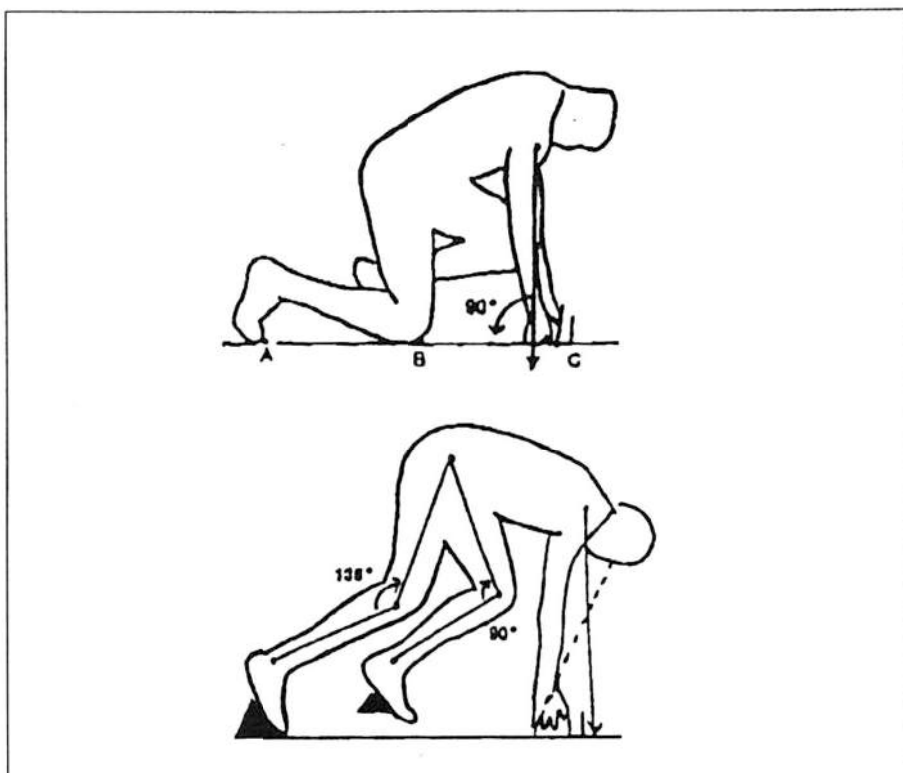
1. La preparazione mentale è necessaria prima dello sparo.
2. Sentirsi preparati: sentirsi veloci e rilassati.
3. Sentirsi potenti: sentirsi forti, tenaci.
4. Il tempo della tua gara inizia con il tuo orologio mentale.

Tecniche di partenza

1. Uno sprinter aumenta la sua velocità in uscita dai blocchi incrementando la spinta contro i blocchi.
2. Queste due forze sono uguali ed opposte.
3. Il ginocchio che conduce l'azione e il braccio opposto aumentano la spinta contro il blocco anteriore.
4. La spinta contro il blocco anteriore determina il primo passo della gamba dietro e inizia la gara.

Comandi di partenza

1. "Ai vostri posti". Scegli una posizione di partenza comoda. Misura la tua posizione in modo tale da avere sempre lo stesso punto di partenza.
 - Lo sprinter posiziona prima il piede dietro, poi quello davanti.
 - Le mani dovrebbero essere verticali e posizionate appena dietro la linea di partenza.
 - Lascia cadere le braccia verso il basso, diritte rispetto alle spalle.
 - Le mani dovrebbero essere posizionate a una distanza pari alla larghezza delle spalle e l'una parallela all'altra.
 - I palmi delle mani non devono toccare il terreno, ma devono essere leggermente arcuati.
 - La testa dovrebbe essere rilassata e rivolta con lo sguardo due o tre piedi davanti alla linea di partenza.
 2. "Pronti..."
 - Le anche dovrebbero essere leggermente alzate sopra le spalle per
- nuova atletica n.109/110*



metterti in grado di sollevare il tuo baricentro e spingere sul blocco efficacemente (una spinta veloce in avanti).

- Un'ottima posizione sui blocchi permette al ginocchio davanti di formare un angolo di circa 90° e a quello dietro di formare un angolo di circa 120°.

- Le spalle sono posizionate sopra la linea di partenza.

3. "Via!"

- Lo sparo.
- Spingi in avanti, non in alto.
- Spingi il braccio davanti in fuori e contemporaneamente spingi forte contro il blocco davanti.
- La gamba dietro viene completamente distesa.
- Raddrizzati gradualmente per assumere la normale posizione di corsa.

Fattori necessari per una buona

partenza

1. La forza delle gambe è necessaria per produrre una maggior spinta contro il blocco e il terreno.
2. Il tempo di reazione valorizza la fase iniziale della partenza.
3. La flessibilità migliora la coordinazione e le meccaniche di base per lo sprint.
4. Il rilassamento è necessario per un movimento muscolare veloce e fluido.
5. Esercita la partenza con lo sparo ripetutamente.

Errori da cui guardarsi

1. Una prima falcata troppo ampia in uscita dai blocchi.
2. Raddrizzarsi troppo presto.
3. Non condurre bene il primo passo.
4. Mancanza nell'uso delle braccia.
5. Voltare la testa indietro.

Da Track and Field Quarterly Review 1/91