

BASE DELLA PARTENZA NELLO SPRINT

DEL DR. GERD SCHROTER - A CURA DI PAOLO LAMANNA

*Esistono diversi metodi ed approcci per insegnare le tecniche base delle discipline dell'atletica leggera. Nel seguente testo l'autore descrive il metodo utilizzato nell'Ex Germania Est per sviluppare l'azione base nella partenza dai blocchi per i principianti. L'articolo è tratto da *Grundlagen der Leichtathletik*, Sportverlag Berlin.*

PRINCIPI BASE

Il compito più importante nella partenza dai blocchi è quello di creare favorevoli componenti orizzontali delle forze di accelerazione nel minor tempo possibile e di mantenere la frequenza delle forze applicate dopo aver lasciato i blocchi. La possibilità di riuscire in questo compito dipende soprattutto dal rispetto dei seguenti criteri elementari:

"Ai vostri posti"

- Portarsi in posizione opportunamente rilassata con un'appropriata sistemazione dei blocchi (usando inizialmente una posizione standard).
- Il peso del corpo dev'essere equamente diviso tra mani, ginocchia e piedi.
- Le braccia, diritte, sono allargate e poste verticalmente sopra le mani.
- La testa è allineata con il resto del corpo con il collo rilassato.

"Pronti"

- Decisa ma non frettolosa sollevazione delle anche.
- Leggero avanzamento del centro di gravità del corpo (verticalmente sopra il piede avanzato).
- Il ginocchio della gamba avanzata piegato quasi ad angolo retto.
- Le anche appena più alte delle spalle.
- Entrambi i piedi applicano pressione sui blocchi.
- Le braccia diritte sono verticalmente (o poco avanti) sopra le mani.

Inizio della corsa

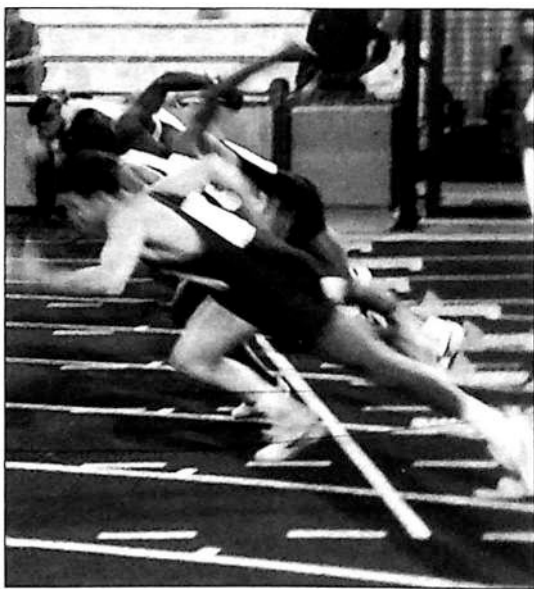
- Spinta esplosiva di entrambe le gambe.
- Il piede arretrato lascia i blocchi per primo.
- La gamba avanzata viene estesa completamente.
- Velocissima e uniforme oscillazione avanti della

gamba arretrata.

- Azione attiva del braccio opposto alla gamba arretrata.

Accelerazione

- Mirare ad un'alta frequenza di falcata con una corta fase di volo e di supporto.
- Attivo posizionamento dei piedi dietro (successivamente sotto) il centro di gravità del corpo.
- Atterrare di avampiede con un limitato abbassamento dei talloni nella fase di ammortizzazione.
- Graduale raddrizzamento del corpo con un continuo allungamento della falcata.
- Spinte diritte con una precisa corsa avanti (senza appoggi laterali dei piedi).



SVILUPPO TECNICO

I giovani atleti durante la fase di allenamento di base possono già provare la partenza dai blocchi. Tuttavia, prendendo dimestichezza con le procedure di partenza, si noteranno delle mancanze qualitative. Questo viene evidenziato nelle prove con partenza in piedi che risultano più veloci. La principale ragione di questo è una mancanza di forza richiesta per una efficace spinta di estensione a partire da un angolo relativamente stretto delle gambe che si ha nella partenza dai blocchi.

Ogni partenza dovrebbe sempre essere osservata come un'unità composta dall'azione iniziale e dalle fasi di accelerazione. Ciò significa che l'azione di partenza non può essere valutata senza prendere in considerazione la velocità raggiunta nella fase di accelerazione. Lo sviluppo tecnico deve quindi sempre avvenire considerando partenza e accelerazione come inscindibili.

La attuale posizione iniziale di partenza nell'allenamento di base è determinata dal miglior transfer possibile secondo la disponibilità di prestazione delle capacità fisiche, decisive per produrre un'efficace accelerazione (questo riguarda in particolare la forza delle gambe). Ciò si traduce nell'allenamento dei principianti con l'uso di una grande varietà di partenze in piedi e dai blocchi, prima che la posizione base della partenza dei blocchi possa essere effettuata (altezza dell'anca, angolo al ginocchio, posizione del centro di gravità, esatta sistemazione dei blocchi, ecc.).

Riassumendo, ogni prova durante lo sviluppo di una partenza dai blocchi dovrebbe essere lunga almeno 10-15 metri, che corrispondono a circa 8-10 appoggi. Il miglioramento nelle capacità di reazione e accelerazione richiede l'uso di varie posizioni iniziali, come di diversi segnali di partenza. In generale, lo sviluppo della tecnica parte con partenze in piedi e continua con diverse posizioni intermedie, prima di introdurre la posizione dai blocchi.

L'insegnamento della sola posizione di partenza dovrebbe avvenire solo all'inizio, per essere poi velocemente combinata con le accelerazioni. Come già detto, la ricerca della posizione ottimale dev'essere correlata alle capacità fisiche dell'atleta. Importante, cominciata l'accelerazione, è raggiungere un'adeguata frequenza di passo con un ottimale lunghezza di falcata.

METODOLOGIE

Esercizio 1: sviluppo della capacità di accelerazione, partenza in piedi.

Compito: miglioramento delle capacità di reazione e accelerazione da una posizione di partenza relativamente dritta.

Progressione: domanda crescente di abilità tecnica, allungamento della distanza da percorrere (20m).

Esercizi preliminari:

- giochi di ruolo;
- scambiarsi le parti.

Esercizi base:

- partenze da una posizione in piedi concentrandosi su:

- trovare la corretta posizione;
- separare gli elementi della fase di accelerazione;
- prove di gara.

Esercizi di perfezionamento:

- partenze cadendo avanti;
- partenze cadendo come in una reazione a catena;
- partenze in piedi:
 - su un pendio (frequenza di passo, atterraggio attivo dei piedi);
 - controllare con segnali la lunghezza della falcata;

- con una pronunciata inclinazione in avanti.

Particolari da osservare:

- posizione dei piedi con la gamba più forte davanti, il tronco leggermente piegato avanti, la posizio-



ne diagonale delle braccia;

- piccolo piegamento delle gambe con il peso sopra la gamba avanzata;
- primo passo veloce e uniforme con la gamba arretrata, corrispondente movimento delle braccia;
- crescita continua della falcata.

Suggerimenti:

- cambiare frequentemente le posizioni iniziali, alternando il piede di partenza;
- all'inizio per lo più corse submassimali, successivamente partenze in piedi in situazioni di gara;
- uso dei comandi standard ("ai vostri posti", "pronti", "via").

Esercizio 2: sviluppo della capacità di accelerazione da una posizione di partenza più bassa.

Compito: avvicinarsi gradualmente alla partenza dai blocchi e sviluppare le capacità di reazione, come i differenti elementi dell'accelerazione.

Progressione: graduale abbassamento della posizione di partenza, qualità tecnica del primo passo, aumento della distanza da percorrere.

Esercizi preliminari:

- esercizi di reazione;
- partenze da una posizione bassa.

Esercizi di base:

- partenze da una posizione più bassa (posizioni intermedie):

- con un accentuato piegamento del ginocchio;
- toccando con le mani la pista prima di cominciare ad accelerare;
- come la partenza per un cambio in staffetta;
- come la partenza con il supporto di una mano.

Esercizi di perfezionamento:

- partenze da fermo con un completo appoggio dei piedi;
- partenze da fermo o cadendo avanti contro una resistenza;
- partenze in posizioni intermedie su un pendio misurando la lunghezza della falcata.

Particolari da osservare:

- un veloce piegamento del tronco dalla posizione eretta;
- piegamento delle ginocchia minore che nella partenza dai blocchi;
- piccolo raddrizzamento del corpo, testa tenuta in posizione naturale;
- spinta potente, primo passo veloce.

Suggerimenti:

- usare i comandi standard "ai vostri posti, pronti, via";

- frequenti variazioni dei differenti tipi di partenza;
- accentuazione della fase di accelerazione (soprattutto il primo passo);
- introduzione alle gare (partenze di gruppo).

Esercizio 3: sviluppo della partenza dai blocchi.

Compito: miglioramento della capacità di accelerazione dalla partenza dei blocchi con una tecnica razionale.

Progressione: richieste di una tecnica sempre più affinata, aumento delle distanze.

Esercizi preliminari:

- ripetizione dei movimenti dalla posizione "ai vostri posti";
- partenze in piedi;
- partenze da posizioni intermedie.

Esercizi base:

- esecuzione corretta delle posizioni "ai vostri posti" e "pronti";
- partenze dai blocchi:
 - senza comandi;
 - con comandi;
 - partendo ad un'intensità submassimale, più tardi massimale.

Esercizi di perfezionamento:

- partenze accentuando e correggendo i singoli elementi della tecnica;
- partenze con attenzione alla fase di accelerazione, curando:
 - la posizione dei piedi seguendo una traiettoria precisa e dritta;
 - lunghezza della falcata (segnare i passi sulla pista).

Particolari da osservare:

- spinta di entrambe le gambe dai blocchi (estensione completa);
- posizione del centro di gravità al primo passo;
- graduale aumento della falcata;
- graduale innalzamento del corpo, con crescente aumento della velocità;
- corrette posizioni "ai vostri posti" e "pronti".

Suggerimenti:

- ripetizione continua e correzione delle posizioni e procedure;
- orientamento verso un'alta frequenza di falcata;
- frequenti partenze submassimali eseguite come in gara (partenze di gruppo);
- concentrazione sui singoli elementi della tecnica di partenza ●