

UN MODELLO DI RIFERIMENTO

LE ESERCITAZIONI TECNICHE

FULVIO MALEVILLE

QUARTA PARTE

■ LE ANDATURE DELLA CORSA

Quando pensiamo alle andature molto spesso ci sovengono due esercitazioni principali: lo skip e la calciata. Nella realtà questi due esercizi costituiscono gli antenati di una nuova e ben più ampia categoria di esercitazioni che differiscono dai loro avi per alcuni fattori come:

- L'ampiezza
- L'avanzamento
- La velocità d'esecuzione

La variazione di questi parametri permette di cambiare considerevolmente i tempi d'appoggio e di volo, mentre gli assetti relativi alla postura che l'allievo tiene durante l'esecuzione differiscono di poco. Siamo certi che la valenza tecnica delle andature faccia fondamento sulle espressioni tecniche, coordinative e spaziali. L'argomento ci sembra interessante in virtù del fatto che lo stesso esercizio, proposto con modalità diverse, può sortire tutt'altro effetto. Chiediamoci quindi:

Quale valenza potrebbe avere un esercizio se la sua esecuzione fosse solo analitica?

Certamente gli aspetti coordinativi sarebbero esaltati, andrebbero persi invece quelli tecnici che più si avvicinano agli assetti di gara. Alcuni esercizi agevolano l'atleta nel costruire un'immagine motoria del gesto, vi sono però delle caratteristiche che resterebbero ben lontane da questa logica perché gli esercizi analitici, non proponendosi come esercitazioni nelle quali l'avanzamento ha una valenza fondamentale, andrebbero ad incentivare alcuni aspetti che non agevolano l'acquisizione della velocità.

Il busto, ad esempio, tenderebbe a restare troppo verticale mentre gli arti inferiori su due linee parallele, mancherebbe insomma una caratteristica fondamentale: la percezione del senso d'avanzamento.



In questo caso l'atleta andrebbe a costruire dentro di sé un'immagine motoria che porterebbe con sé anche qualche elemento negativo. Del resto non possiamo fare a meno di ricordare che qualsiasi esasperazione tipologica esprime alcuni aspetti negativi e spesso li fa emergere.

Un esempio può essere costituito dall'esercizio analitico della calciata eseguito senza badare all'avanzamento, alla lunga porterebbe a costruire un "modello motorio" scorretto. Dosi massicce di questi stimoli indurrebbero l'atleta a correre sul posto e quindi in modo scorretto.

Questa condizione porta infatti ad eseguire la calciata a "levare" e poi a correre "a vuoto", perdendo i piedi dietro. Per superare questo inghippo bisogna collegare gli esercizi analitici a quello globale della corsa.

- Le andature analitiche di carattere tecnico devono essere eseguite con passaggio alla corsa

Abbiamo quindi visto l'importanza di eseguire correttamente l'esercizio e ciò può essere fatto rispettando alcuni parametri tecnici. Inoltre abbiamo anche stabilito che la trasformazione di un esercizio analitico in quello globale aumenta il valore di trasporto dell'esercitazione nell'esecuzione di gara. La diversificazione che si può operare su alcuni esercizi comporta un aumento dei fattori coordinativi. Ad esempio, sempre parlando della calciata, le varianti (Calciata alternata, inserimento di "velocizzazioni" di calciata nella corsa, calciata a scendere nel numero di battute alternate...etc) portano sicuramente ad un aumento della sensibilità specifica di tipo propriocettivo e nel contempo ad apprendere la percezione del senso d'avanzamento. Alcuni esercizi, oltre ad una valenza coordinativa hanno anche il compito di allenare alcuni settori

muscolari in modo specifico, spesso con velocità superiori a quelle di gara. Questo spiega come queste esercitazioni possano aver contribuito ad allontanare i rischi d'infortuni negli atleti che praticano la velocità.

Un altro aspetto da considerare è legato al fatto che queste complicate esercitazioni inducono spesso ad errate interpretazioni. Per capire questa affermazione portiamo l'esempio di esercizi eseguiti andature con un solo arto. È usuale vedere atleti "trascinare" la gamba non impegnata nell'esercitazione, questo modo di esprimersi accompagna con sé un'idea particolarmente errata, perché manca di esprimere agganci e connessioni con l'aspetto primario che deve acquisire il corridore, ossia l'avanzamento.

Inoltre è da ricordare che non si rilevano in tale in-

terpretazione connessioni dirette con la corsa, azione che dovrebbe portare ad espressioni fluide ed equilibrate e che in questo caso invece trovano contraddizione in un'espressione che non appare in nessun momento aspetto della corsa.

Queste modalità operative, poco hanno a che fare con il nostro "modello trasversale" e sarà utile, in campo, confrontarsi su questo aspetto. Le esercitazioni possono poi essere divise in tre gruppi abbastanza distinti tra loro, questa disuguaglianza costituisce sintomo di un eterogeneo mondo di capacità e sensibilità. 57

► Indicazioni generali

Daremo ora spazio ad una serie di considerazioni di carattere generale che potranno risultare utili all'operatore in campo.

Indicazioni	Riferimenti (Come comportarsi)
<ul style="list-style-type: none"> Le azioni devono avere il carattere della progressività. 	<ul style="list-style-type: none"> Partire piano nell'esecuzione dell'esercizio • Non esagerare il n° delle ripetizioni proposte
<ul style="list-style-type: none"> Spingere l'atleta a passare da un'azione di controllo esterocettivo ad una di tipo propriocettivo 	<ul style="list-style-type: none"> Imparare guardandosi e controllandosi • Passare gradualmente ad un minor controllo della vista sull'esercitazione.
<ul style="list-style-type: none"> Possibilmente "trasformare" sempre l'esercitazione analitica in globale. 	<ul style="list-style-type: none"> La dove possibile bisogna aggiungere in progressivo passaggio alla corsa
<ul style="list-style-type: none"> Diminuire le velocità d'esecuzione fino a quando l'atleta riesce ad avere un controllo sull'esercitazione 	<ul style="list-style-type: none"> Quando ci accorgiamo che l'atleta commette o comincia a commettere dei cambi di assetto nell'esercitazione
<ul style="list-style-type: none"> Cercare di individuare il "punto guida" dell'azione. 	<ul style="list-style-type: none"> Ogni azione tecnica può ottenere indicazioni in riferimento ad un arto, articolazione o quant'altro. Bisogna individuare questo riferimento. Ciò può risultare determinante. Se vediamo che l'atleta continua a non controllare il movimento, andiamo ad individuare un segmento diverso
<ul style="list-style-type: none"> Si avanza sempre per spinte e mai per trazioni 	<ul style="list-style-type: none"> Controllare se l'atleta tende o accenna a togliere, velocizzare o bloccare i piedi, perché queste azioni favoriscono le trazioni.
<ul style="list-style-type: none"> Nelle azioni "anteriori" l'azione avviene dall'alto verso il basso 	<ul style="list-style-type: none"> Prestiamo attenzione ed incitiamo l'atleta a scendere sugli appoggi, cercare il terreno, esercitare forza verso il basso.
<ul style="list-style-type: none"> Il busto si porta leggermente in avanti all'aumentare della velocità d'avanzamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Facciamo sempre partire i nostri atleti eretti, in modo che possano avanzare solo per spinte o trazioni, evitiamo le trazioni ed inseriamo il peso del busto ad assecondare l'azione di corsa solo all'aumentare della velocità.

<ul style="list-style-type: none"> Le braccia coadiuvano gli arti inferiori e favoriscono l'avanzamento del ginocchio salendo in avanti alto. 	<ul style="list-style-type: none"> Le braccia hanno il compito di favorire l'azione, compensare rotazioni ed equilibrare. L'azione deve essere facile, semplice, decontratta, ampia. Mai il contrario
<ul style="list-style-type: none"> Cercare sempre la massima decontrazione 	<ul style="list-style-type: none"> Inutile spiegare l'ovvio.

Appare evidente che queste attenzioni speciali che dobbiamo far acquisire al nostro atleta hanno bisogno di tempo per essere realizzate e anche noi, insieme a lui, dobbiamo affinare alcune capacità. Perché non è facile tenere sotto controllo tanti fattori, bisogna essere in possesso d'esperienza, capacità di attenzione e osservazione; inoltre è necessario stabilire le priorità dell'espressione ge-

stuale. La cosa è indubbiamente complessa e sarà bene seguire alcuni principi guida.

- Andare dal macroscopico al microscopico
- Intervenire sulle cause e non sugli effetti.
- Lavorare prima sulle azioni più scorrette e poi su quelle meno corrette.
- Fare attenzione alle esecuzioni errate che possono provocare danni fisici l'allievo.

■ ANDATURE DI SENSIBILIZZAZIONE

• Andature ed esercizi di sensibilizzazione				
ESERCITAZIONE TECNICA	Ambito di lavoro			
	C	T	F	R
1. Rullata tacco - pianta - punta	X			
2. Rullata leggermente sull'esterno del piede	X			
3. Rullata leggermente sull'interno del piede	X			
4. Caduta e rimbalzo dalla pianta alla punta senza staccarsi dal terreno	X			
5. Saltelli sul piede dx e tocchi di tacco e successivamente di punta con il piede sx	X		X	
6. Saltelli sul piede sx e tocchi di tacco e successivamente di punta con il piede dx	X		X	
7. Battipiedi x 20 battute (Solo dx + solo sx + Alternato + Piè pari solo punte + piè pari solo talloni)	X			
8. Skip da seduti, coscia parallela al terreno, x 20 battute	X			
9. Skip da seduti, angolo al ginocchio aperto, x 20 battute	X			
10. Andature della corsa ad occhi chiusi o bendati	X	X		
11. Piede DX in 1\2 skip e piede SX in rullata	X			
12. Piede SX in 1\2 skip e piede DX in rullata	X			

LEGENDA

C = Ambito di lavoro coordinativo

T = Ambito di lavoro Tecnico

F = Ambito di lavoro della Forza

R = Ambito di lavoro Fisiologico della resistenza

- Se protrate le esercitazioni possono dar luogo ad un:

1 = Debole stimolo fisiologico

2 = Medio stimolo fisiologico

3 = Alto stimolo fisiologico

Fanno parte di questo gruppo le esercitazioni che pur avendo correlazioni con l'azione globale vengono effettuate sostanzialmente da fermo o con insignificante avanzamento. Esse permettono però un maggior controllo della sensibilità propriocettiva

e richiamano alcuni principi basilari della corsa come ad esempio l'uso del piede. Possono essere utilizzate anche per il recupero di alcuni scompensi o di arretratezze specifiche e anche di sensibilità sopite o mai sviluppate.

1.2.3. Rullata tacco - pianta - punta ed ex similari

- Sono esercizi di sensibilizzazione di carattere propriocettivo. Lo scopo è quello di "**percepire**" il piede durante tutta la sua azione. L'andatura viene eseguita con attacco del tallone a terra all'altezza della punta dell'altro piede, l'azione si sviluppa in leggero avanzamento, l'atleta esegue una rullata terminando l'azione in punta e sbloccando il ginocchio. Consiglio di far eseguire l'azione con le braccia sciolte a penzolini. L'atleta deve cercare di "spingere" avanti le anche con la sola forza di propulsione dei piedi.

AZIONE GUIDA

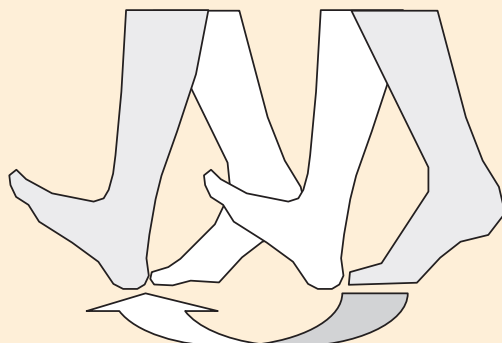
- Sblocco e lavoro a "**forbice**" con le ginocchia

POSSIBILI ERRORI

- Retroversione del bacino
- Portare le spalle a cadere avanti.
- Tenere sempre le gambe tese.
- Non salire sul piede.

SUGGERIMENTI

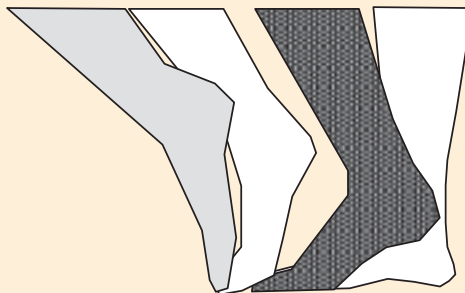
- Stare eretti.
- Infilare la testa "sul soffitto" quando si sale sul piede.
- Portare l'andatura al passaggio con azione di passetti.



4. Caduta e rimbalzo dalla pianta alla punta (senza staccarsi dal terreno)

- E' un esercizio rivolto sempre al piede e al suo utilizzo. L'azione non prevede interventi elastici della muscolatura e per questo motivo si propone di "fissare" la fase estensiva per riproporla sull'altro arto.

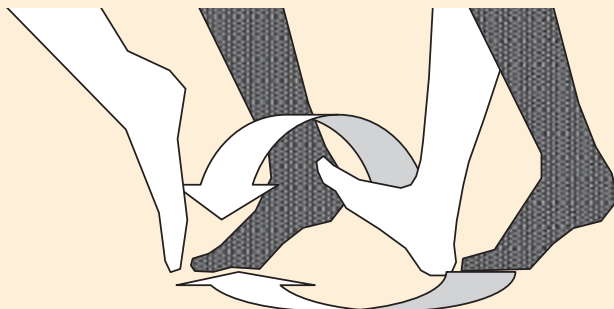
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none">• Usare la "leva" del piede
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none">• Rimbalzare• Strascinare il piede dopo l'azione esagerando la fase d'avanzamento
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Spostare il peso da un appoggio a quello successivo• Usare correttamente le braccia in forma alternata e ampia oscillazione• Mani aperte.• Bloccare per un attimo, ad ogni appoggio, l'azione• Guardare avanti, "sentire" il lavoro del piede.



5.6. Saltelli su un piede e tacco e punta sull'altro

- E' sostanzialmente un esercizio coordinativo, il suo utilizzo può essere supportato anche da alcune indicazioni che possono farne variare l'assetto.
- Il piede che lavora in tacco - punta può effettuare l'azione davanti (si può anche guardare, facendo così un'azione controllata in modo esteroceffivo o propriocettivo)
- Il piede che lavora in tacco - punta può effettuare l'azione di fianco all'altro o dietro
- Il busto è eretto. Le braccia lavorano in forma alternata.
- Si può eseguire anche con variazioni portando l'azione dal destro al sinistro.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none">• Inginocchiarsi mentre si effettua l'azione• Bloccare l'azione delle braccia• Non riuscire ad eseguire l'azione senza il controllo dello sguardo.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none">• Passare da una fase esteroceffiva ad una fase propriocettiva• Aumentare la velocità di esecuzione.• Fare l'azione con un piede destro per poi passare ad effettuarla con l'altro.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire controllo cinestesico dell'esercizio



7. Battipiedi

- L'esercizio viene effettuato dall'atleta stando seduto su un gradino o una panca, angolo al ginocchio di 90°, gambe perpendicolari al terreno. Questo è un esercizio che consente di controllare la destrezza d'ogni singolo piede, di migliorare la coordinazione specifica e di rinforzare il muscolo tibiale anteriore. Si effettua battendo in modo progressivamente veloce i piedi sul terreno mantenendo il tallone a terra. Può essere eseguito con un solo piede o alternando l'azione, risulta facile individuare quale dei due piedi risulta più debole e quindi dovrà sostenere un programma di recupero. L'ultimo esercizio menzionato rappresenta proprio un ottimo esercizio di potenziamento ed è meno valido sotto il profilo coordinativo, può essere eseguito anche con sovraccarichi in punta.

AZIONE GUIDA

- Controllo l'avampiede

POSSIBILI ERRORI

- Far intervenire il busto, irrigidirsi, cambiare gli angoli di lavoro.

SUGGERIMENTI

- Lavorare in tutte le forme, piè pari, solo destro, solo sinistro e in forma alternata.



8. Skip da seduti, coscia parallela al terreno, x 20 battute

- L'atleta dovrà sedersi ad un'altezza pari alla lunghezza o poco più della sua gamba. E' un esercizio ideato per escludere il corpo dall'azione, permette una maggior concentrazione dell'individuo sull'apporto d'informazioni della sensibilità propriocettiva.

AZIONE GUIDA

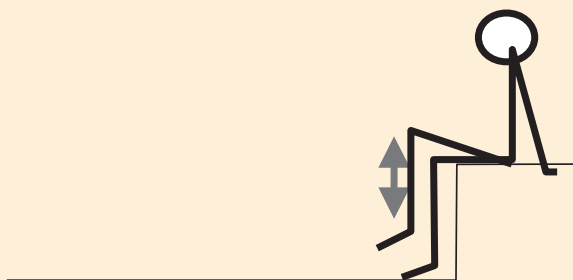
- Guardare avanti e concentrarsi sugli arti inferiori

POSSIBILI ERRORI

- Far intervenire il busto, irrigidirsi, cambiare gli angoli di lavoro.

SUGGERIMENTI

- Lavorare in forma alternata oppure evidenziando il destro o il sinistro. Spostare il controllo dalle ginocchia... ai piedi...alla forbice tra le ginocchia...



9. Skip da seduti, angolo al ginocchio aperto, x 20 battute

- E' una variante dell'esercizio precedente con angoli al ginocchio che lo riportano al 1\2 skip.

AZIONE GUIDA

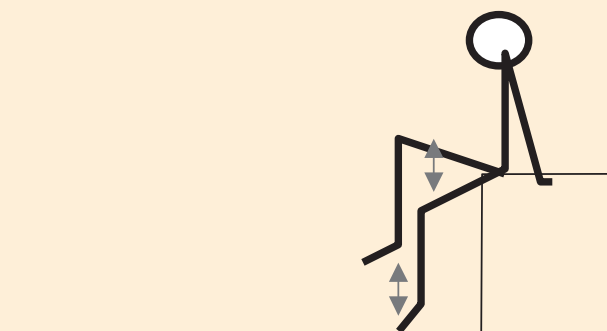
- Sempre controllo sul piede

POSSIBILI ERRORI

- Tirare su le gambe invece di rimbalzare sui piedi

SUGGERIMENTI

- Sguardo verso avanti
- In appoggio sui glutei
- Busto e braccia sciolte
- I piedi possono lavorare in funzione dei bisogni tecnici.



10. Andature della corsa ad occhi chiusi o bendati

- Questo tipo d'esercitazione permette al tecnico di verificare in quale modo il suo atleta riesce a controllare il movimento risultando privo dei riferimenti visivi.

AZIONE GUIDA

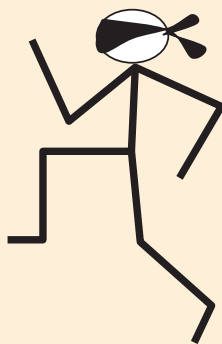
- Controllo "proprioceettivo" farsi trasportare da queste informazioni.

POSSIBILI ERRORI

- Da individuare e da riportare a quelli che l'atleta commette nell'esercitazione corrispondente senza benda.

SUGGERIMENTI

- Far porre l'attenzione sulle sensazioni di alcune parti del corpo (piedi, lavoro del ginocchio, rapporto del piede, apertura degli angoli al ginocchio etc.)



11.12. Un piede in 1\2 skip e piede SX in rullata

- Esercizio di solo carattere coordinativo.

■ ANDATURE: DELLA COORDINAZIONE SPECIFICA

Ci troviamo ora nelle andature tecniche di tipo introduttivo, qui i valori della coordinazione specifica sono più fortemente correlati con l'esercizio globale ma soffrono ancora di alcune variazioni che ne limitano soprattutto l'ampiezza.

<ul style="list-style-type: none"> • Andature per lo sviluppo della coordinazione specifica 	A questo gruppo fanno riferimento: <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi misti • Andature effettuate in modo inusuale • Alcuni esercizi di riscaldamento specifico 			
	ESERCITAZIONE TECNICA	Ambito di lavoro		
	C	T	F	R
1. Skip bassissimo (molleggio avampiede - pianta)	X	X		
2. Calciata a ritroso	X			
3. Rimbalzata di avampiede	X	X	X	
4. Rimbalzate sulla pianta	X	X	X	
5. Skip interno	X			
6. Calciata laterale	X			
7. Skip incrociato laterale a dx	X			
8. Skip incrociato laterale a sx	X			
9. Corsa incrociata laterale a dx	X			
10. Corsa incrociata laterale a dx	X			
11. Skip esagerato(coscia che supera i 90°)	X			
12. Corsa trottata	X		X	
13. Galoppi laterali	X			

LEGENDA

C = Ambito di lavoro coordinativo

T = Ambito di lavoro Tecnico

F = Ambito di lavoro della Forza

R = Ambito di lavoro Fisiologico della resistenza

• Se protratte le esercitazioni possono dar luogo ad un:

1 = Debole stimolo fisiologico

2 = Medio stimolo fisiologico

3 = Alto stimolo fisiologico





13. Skip bassissimo o "passetti"

- Esercizio introduttivo dello skip nel quale è chiesto un forte controllo dell'azione dei piedi, le braccia svolgono un'azione normale, le ginocchia sforbiciano basse, vicine e radenti l'una all'altra. I piedi prendono contatto con il terreno "davanti" con piede a martello naturale.

AZIONE GUIDA

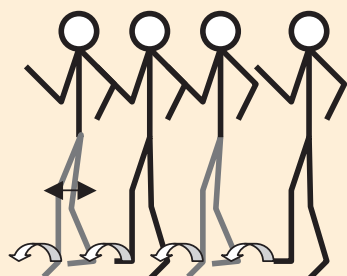
- Controllo della "forbice" delle ginocchia oppure del solo "piede" (arto distale dell'azione)

POSSIBILI ERRORI

- L'errore più pericoloso vede l'atleta "puntare" i piedi a terra ed è quasi sempre dovuto ad un'azione seduta con il busto spezzato in avanti.
- L'atleta "sforbicia" con i piedi a causa di un'azione di avanzamento troppo pronunciata..

SUGGERIMENTI

- Avanzare pochissimo, guidare l'azione **sforbiciando le ginocchia** velocemente. Stare eretti, effettuare l'azione "davanti" rilassando le spalle e gli addominali.



14. Calciata a ritroso

- Esercizio che si pone l'obiettivo di imparare ad assecondare con le spalle l'avanzamento, allontanandosi dal punto d'appoggio con spinte. L'esercitazione si pone anche finalità legate all'elasticità muscolare dei flessori della coscia. Può essere utilizzato anche per insegnare la posizione del piede (a martello o a collo esteso), fattore che come vedremo concorre a separare la calciata sotto da quella dietro.

AZIONE GUIDA

- Controllo della posizione delle "spalle"

POSSIBILI ERRORI

- Stare avanti di spalle mentre si arretra, puntare i piedi per indietreggiare, "togliere" gli appoggi invece di spingere.

SUGGERIMENTI

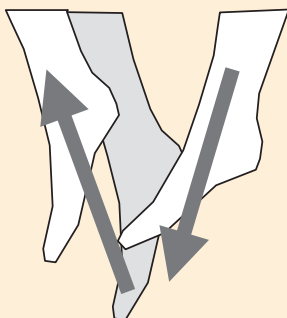
- Avanzare a ritroso per spinte, tenere il busto "appoggiato" all'indietro, girarsi e passare alla corsa ruotando sull'asse longitudinale senza mai spezzare l'azione con il busto.



15. Rimbalzata di avampiede

- Nelle azioni "rimbalzate" è determinante "costruire" un corretto uso del piede. Le espressioni possono assumere leggere differenze da atleta ad atleta in base alle capacità di forza del soggetto.
- Dagli atleti più maturi o evoluti bisogna pretendere una posizione più "piatta" del piede a terra. L'escursione in questo caso sarà minore e la superficie d'appoggio del piede sul terreno è maggiore, mentre nell'altro caso menzionato la superficie è minore e l'escursione sviluppa tempi di appoggio maggiori. La gamba è estesa, il molleggio del ginocchio poco accentuato, l'azione è sostenuta quasi esclusivamente dai piedi.

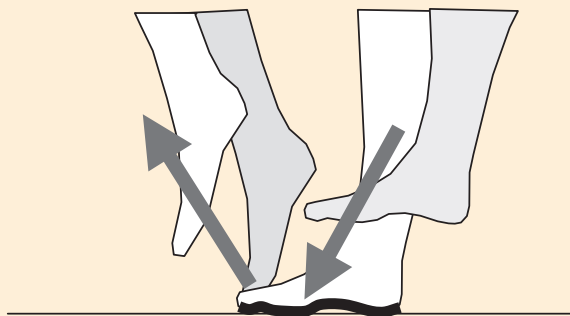
<u>AZIONE GUIDA</u>	<ul style="list-style-type: none">• "Ginocchio" esteso per usare la leva del "piede"
<u>POSSIBILI ERRORI</u>	<ul style="list-style-type: none">• Molleggiare vistosamente chiudendo l'angolo al ginocchio, puntellare con i piedi, eseguire l'esercizio "dietro" anziché "sotto", spezzare il busto lasciando salire il sedere dietro.
<u>SUGGERIMENTI</u>	<ul style="list-style-type: none">• Stare diritti, avanzare poco, estendere gli arti inferiori senza mai "bloccare" il ginocchio, trasferire il controllo da una fase esterocettiva ad una propriocettiva. In pratica imparare a "sentire" il movimento e non guardarlo. Utilizzare poco questi esercizi con i ragazzi diluendoli nel tempo.



16. Rimbalzate sulla pianta

- L'esercizio trova riferimenti su quello precedente, le differenze sono sostanziali solo nel molleggio perché a tale compito è fatta partecipare la coscia in modo più evidente.

<u>AZIONE GUIDA</u>	<ul style="list-style-type: none">• Controllo l'estensione del "ginocchio" per usare la leva del "piede"
<u>POSSIBILI ERRORI</u>	<ul style="list-style-type: none">• Molleggiare troppo vistosamente sulle ginocchia, battere a terra togliendo precocemente l'appoggio.
<u>SUGGERIMENTI</u>	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare poco questi esercizi con i ragazzi diluendoli nel tempo.



17. Skip interno

- Esercizio coordinativo che vuole portare a lavorare i muscoli adduttori. Tenere le braccia distese e unite in basso – avanti. Le mani costituiscono il riferimento per portare i piedi verso l'alto, le ginocchia salgono per fuori – alto verso le spalle.

AZIONE GUIDA

- Controllo che il "busto" sia eretto

POSSIBILI ERRORI

- Dondolare con il busto per agevolare le mani che cercano i piedi. Spezzarsi in avanti e tenere i piedi lontani dalle mani.

SUGGERIMENTI

- Tenere il busto eretto, spingere a terra, fissare il bacino avanti – alto.

18. Calciata laterale

- L'esercizio, di chiara matrice coordinativa fa partecipare attivamente i muscoli abduttori. Le braccia vanno tenute poggiate sul fianco, sono distese e le mani aperte in fuori. Le ginocchia salgono avanti, i piedi in fuori verso le mani.

AZIONE GUIDA

- Controllo che il "ginocchio" si sblocchi davanti alla perpendicolare del corpo

POSSIBILI ERRORI

- Tenere le ginocchia basse, portare in fuori, lontano dal corpo le mani.

SUGGERIMENTI

- Tenere il busto eretto, sbloccare avanti il ginocchio facendolo salire in modo adeguato, tenere le braccia lungo il corpo.

20. Skip incrociato laterale

- Esercizio coordinativo di riscaldamento, trasferisce il concetto dello skip su un'azione più articolata che porta con se un intervento della muscolatura degli adduttori e degli abduttori, portano anche ad un intervento in leggera torsione della colonna vertebrale.

AZIONE GUIDA

- Controllo la "torsione" mantenendo fisse le "spalle"

POSSIBILI ERRORI

- Confondere l'esercizio con la corsa incrociata laterale dalla quale differisce sostanzialmente per ampiezza e velocità di avanzamento.

SUGGERIMENTI

- Non avere fretta ad avanzare, mantenere le ginocchia alte, coadiuvare l'azione con le braccia.

21. 22. Corsa incrociata laterale

- Esercizio che trova espressione dall'esercizio precedente, le modalità esecutive sono però di carattere globale. In pratica si esprime dando forte valenza all'avanzamento.

AZIONE GUIDA

- Controllo la "spinta" per avanzare.

POSSIBILI ERRORI

- Confondere l'esercizio con lo skip incrociato laterale dalla quale differisce sostanzialmente per ampiezza e velocità d'avanzamento.

SUGGERIMENTI

- Cercare ampiezza e penetrazione, dare meno importanza al fatto di mantenere le ginocchia alte, coadiuvare l'azione con le braccia.



23. Skip esagerato (coscia che supera i 90°)

- La prima cosa che voglio dire è connessa all'uso in rapporto all'età del soggetto, questa esercitazione può e deve essere proposta ai giovani ma con le "pinze", stando attenti al carico che comporta (numero di ripetizioni in rapporto alla frequenza con cui l'ex viene proposto). L'esercizio lo definirei un "impulso della corsa" è rivolto a far acquisire da un lato l'idea di far "scendere" l'arto libero, dall'altro è un'esercitazione che tende allenare elasticamente la muscolatura del tricipite surale.

AZIONE GUIDA

- Controlla la "discesa" veloce del piede libero tenendo le gambe vicino a me.

POSSIBILI ERRORI

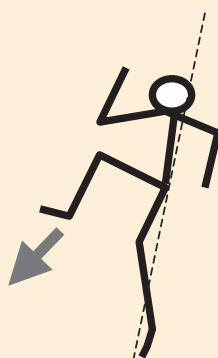
- Ribaltarsi o inclinare troppo il busto all'indietro, sedersi, tirare in alto il ginocchio invece di scendere e rimbalzare.

SUGGERIMENTI

- Partire dallo skip per "esagerare" l'azione di chiusura del ginocchio verso l'alto, evitare assolutamente di confondere questo esercizio con la corsa trotolata. L'azione del piede che scende deve quindi mantenersi più rettilinea possibile.



Azione corretta



Azione scorretta

24. Corsa Trottata

- Questa esercitazione, definibile anch'essa un "impulso della corsa" deve essere utilizzata con altrettanta se non maggior cautela dell'esercizio precedente. Esagerare il numero delle ripetizioni di questo esercizio significa "inculcare" nell'atleta l'idea di "scappare" avanti con il piede e questo fatto lo reputo altamente negativo (vedi a pag. Tecnica della corsa griffè). E' un ottimo esercizio di "elasticizzazione" della muscolatura posteriore della coscia e del polpaccio, per tale e unico scopo deve essere utilizzato.

AZIONE GUIDA

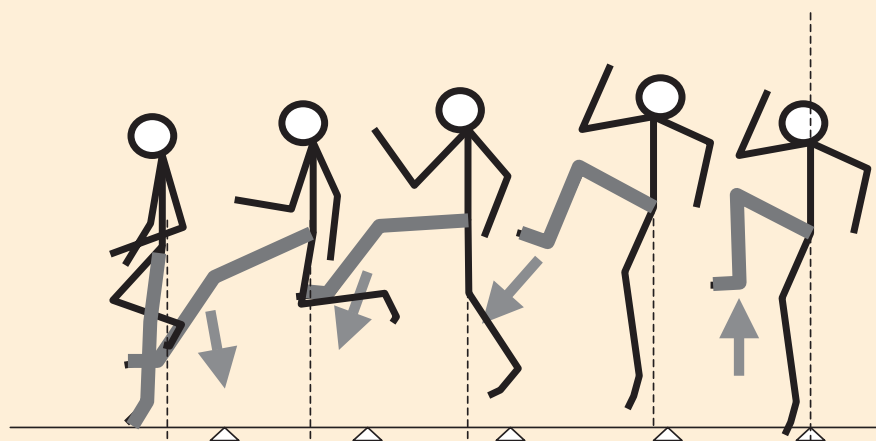
- Controllo che il "sostegno" avvenga sotto di me

POSSIBILI ERRORI

- Come nello skip esagerato l'atleta tende a ribaltarsi o inclinare troppo il busto all'indietro, sedersi, tirare in alto il ginocchio invece di scendere e rimbalzare.

SUGGERIMENTI

- Partire dallo skip per "trottare" e quindi estendere l'arto libero in avanti, l'azione di chiusura del ginocchio verso l'alto vale nella salita e l'estensione ed apertura dell'angolo al ginocchio vale invece nella discesa. L'azione prevede avanzamento in misura del rimbalzo che si ottiene.



Corsa trottata

25. Galoppi laterali

- Esercizio utilizzato perlopiù in riscaldamento per "mettere in temperatura" e coinvolgere anche i muscoli adduttori e abductori delle gambe. Può essere abbinato ad esercizi coordinativi delle braccia. L'esercitazione può avere versioni e sviluppi diversi e a tal proposito ricordiamo due esagerazioni in senso opposto: gli "scivolamenti" laterali del basket e i galoppi laterali rimbalzati che costituiscono sostanzialmente un esercizio di elasticità per i piedi.

AZIONE GUIDA

POSSIBILI ERRORI

- Raramente si riscontrano esecuzioni particolarmente errate perché l'esercizio risulta di facile apprendimento.

SUGGERIMENTI

- Ricordarsi che al ritorno bisogna mantenere le spalle rivolte dallo stesso lato dell'andata.