

UN MODELLO DI RIFERIMENTO

ANDATURE TECNICHE DELLA CORSA

FULVIO MALEVILLE

QUINTA PARTE

INDICAZIONI GENERALI

Le andature tecniche possono essere definite le esercitazioni regine della corsa, possiamo rappresentarle come i pezzi di un lego che fa riferimento all'azione globale della corsa.

Uno dei concetti guida vede l'uso di queste esercitazioni con il **passaggio alla corsa**, oppure il loro **inserimento nella stessa**.

Questo modo di proporre gli esercizi segue una filosofia ben precisa che ha i suoi fondamenti nell'individuare le esercitazioni in un contesto più globale dove l'assemblaggio e il rimaneggiamento strutturale della corsa è continuo. Costruire e ricostruire il gesto in forme più complesse è il concetto che vede l'esercizio analitico mai fine a se stesso ma → trasformarsi → in un'azione produttiva e concreta, quella globale.

Interiorizzare questo principio significa utilizzare al massimo le potenzialità delle andature e per questo bisogna che l'allenatore si appropri di questa idea. L'allievo non deve quindi **"cambiare assetti"** ma amalgamare l'esercitazione rendendo il con passaggio alla corsa il più fluido possibile.

Inoltre voglio anche insistere sul concetto che vede questi esercizi come strumento che porti l'atleta a far sue le sensibilità e posture più corrette.

Le andature tecniche infine offrono un'ampia possibilità di scelta, si può optare per quelle più adatte a migliorare, potenziare, riabilitare o ristrutturare lo schema motorio della corsa del nostro atleta.

Abbiamo quindi disponibile uno strumento duttile, comprensivo di tante qualità alle quali possiamo attingere quando vogliamo, basta che siamo in grado di gestire in modo corretto questa moltitudine di strumenti.

Per fare questo bisogna sapere le proprietà di ogni esercizio e utilizzarlo in modo mirato in relazione alle specifiche esigenze che abbiamo da risolvere. A livello giovanile è indispensabile usare questi strumenti con cautela, senza alcuna esagerazione che possa comportare scompensi, traumi o alterazioni negative delle strutture articolari, ossee e dei tendini ed dei ragazzi che seguiamo. Invito perciò tutti ad una approfondita analisi e non ad arraffare nuovi strumenti pensando così di avere risolto ogni problema.

► Andature: tecniche specifiche

Queste andature c'introducono alla fase più delicata del nostro operare in campo.

Esse prevedono che il tecnico sia in possesso di una grande conoscenza dei parametri che contraddistinguono queste esercitazioni dalle altre, inoltre bisogna avere la capacità di saper cogliere le sfumature in movimenti fortemente condizionati dalla velocità di esecuzione.

Per le andature specifiche c'è bisogno di buon allenamento visivo ed è quindi consigliato di **"imparare a guardarle"** insieme ad un tecnico più esperto.

• Andature tecniche specifiche

ESERCITAZIONE TECNICA	Ambito di lavoro			
	C	T	F	R
1. Skip	X	X		2
2. Skip solo dx	X	X		0
3. Skip solo sx	X	X		0
4. Skip alternando alcune battute di dx e altre di sx	X	X		1
5. Dal 1/2 Skip alla corsa (avanti)	X	X		1
6. Dallo Skip(poco avanzamento) al 1/2 Skip(+ avanzamento)	X	X		1

7. Dal ½ Skip alla corsa rapida	X	X		1
8. Dalla balzata di avampiede alla corsa	X	X	X	1
9. Rullate con passaggio ai passettini	X	X		0
10. Calciata dietro (rimbalzata)	X		X	
11. Calciata Sotto	X	X		2
12. Calciata Sotto solo dx	X	X		0
13. Calciata Sotto solo sx	X	X		0
14. Calciata sotto alternando alcune battute di dx e altre di sx	X	X		1
15. Calciata 4/3/2/1	X	X		0
16. Inserimento di "velocizzazioni" con azioni di Skip nella corsa	X	X		1
17. Ins. di "velocizzazioni" con azioni di Calciata nella corsa	X	X		1
18. Passaggio dalla balzatina di avampiede alla corsa	X	X	X	0
19. Passaggio dalla corsa rapida alla corsa normale	X	X		1
20. Passaggio dalla corsa ampia alla corsa normale	X	X		1
21. Passaggio dalla corsa normale alla corsa rapida	X	X		1
22. Passaggio dalla corsa normale alla corsa ampia	X	X		1

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

■ GLI SKIP

Rappresentano la "fase anteriore" dell'azione globale della corsa. Sono quindi esercitazioni che hanno principalmente il compito di fissare l'assetto anteriore del movimento, concorrendo insieme ad altri strumenti a fornire all'atleta una corretta immagine dell'azione globale della corsa, gli skip costituiscono un tassello fondamentale del nostro

► "Modello di riferimento".

Molti di noi pensano che questo tipo d'esercitazione tecnica costituisca una proposta trita e ritrita e quindi di scarso valore. Avrete invece l'occasione per guardare a quest'andatura fondamentale da una nuova e diversa prospettiva.

► Gli skip: Particolarità, indicazioni e riflessioni

Con gli atleti adulti vengono spesso utilizzate indicazioni verbali che tendono a spingere l'atleta verso azioni molto dinamiche.

Per molti di noi lo skip e le altre andature sono diventate semplicemente una porzione ripetitiva del riscaldamento, per questo motivo è caduta la loro efficacia. Le esecuzioni si trascinano stancamente a ripetere le "solite" esercitazioni prima di dedicarsi al lavoro specifico. Per altri costituiscono

invece un'occasione da non perdere per insistere sul concetto tecnico della corsa e fare in modo che esse costituiscano un **modello** al quale attenersi: io sono fra questi.

Dire all'atleta "**pesta forte**" oppure invitarlo a "**schiacciare**" il piede sul terreno, indicandogli di aumentare volontariamente e notevolmente la velocità di discesa o "picchiata" verso il terreno, risulta per me del tutto usuale.

La nostra azione si rivolge però ai dei giovani, e per questo credo che non sia il caso di insistere oltre misura, perché, avere un impatto "secco" con il terreno può rappresentare una "esasperazione" e portare con se delle conseguenze. Bisogna infatti ricordarsi che le strutture articolari, ossee e dei tendini nei ragazzi sono continua ristrutturazione e possono cedere se sollecitate oltre misura.

Ritengo che quanto ho detto possa essere preso nella giusta considerazione, non è un'indicazione assoluta perché ogni cosa è in rapporto con tante altre cose (il tempo, spazio, condizioni di lavoro e persone sulle quali ricadono le nostre scelte).

Per essere più esplicito e meno teorico dirò che non è la stessa cosa esprimere certe tensioni mentre si allena un adulto oppure un bambino, sull'asfalto, su una pista sintetica o sull'erba. Inoltre, il carico

è costituito anche dal numero delle sollecitazioni e dalla loro entità, principi metodologici che "teoricamente" dovrebbero appartenere ad ogni operatore sportivo.

Da un punto di vista prettamente tecnico bisogna guardare a queste indicazioni:

- Invitare l'atleta a fissare mentalmente "le posizioni anteriori della corsa"
- Ottenere il riporto alla posizione iniziale dell'arto opposto per solo effetto dinamico del rimbalzo a terra

- Insegnare la direzione di salita del piede d'appoggio per il percorso più breve
- L'atleta deve avanzare lentamente e senza interruzioni
- Far effettuare azioni di spinta verso il basso (evitare le trazioni)
- Ricordarsi sempre che le esercitazioni anteriori accentuano l'avanzamento con il diminuire dell'angolo al ginocchio (ex: 1\2 Skip = + avanzamento)

■ ESERCIZIARIO DELLE ANDATURE TECNICHE

26. Lo skip

- Nel parlare dello skip dobbiamo far riferimento a quanto detto in altri capitoli della presente trattazione. L'esercizio è già stato dettagliatamente descritto e disegnato perché costituisce elemento guida del nostro "modello di riferimento", ora guardiamogli assetti che l'atleta deve tenere e che fanno da riferimento anche agli altri esercizi anteriori:
- Spalle - Decontratte
- Busto - Sulla verticale
- Arto a terra - Esteso
- Un piede lavora a terra con limitate escursioni.
- L'altro va progressivamente ad assumere una posizione a martello sotto la verticale del ginocchio
- Mani - aperte e decontratte
- Braccia - Lavorano con angolo al gomito di circa 90°

AZIONE GUIDA

- Controllo che il "piede a martello" scenda da sotto il ginocchio verso terra velocemente

POSSIBILI ERRORI

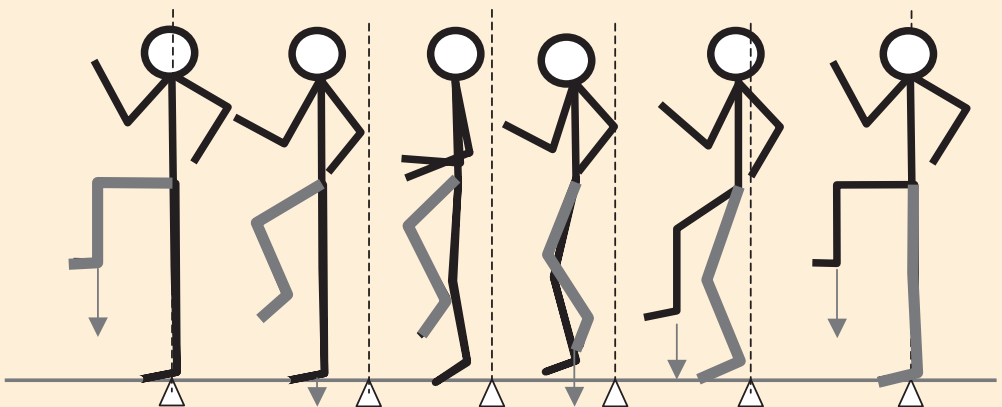
- Tirare indietro le spalle, chiudere l'angolo tra braccio e avambraccio, buttarsi in avanti spezzando il busto, tenersi in punta di piedi quindi evitare il molleggio. Ribaltarsi o portarsi su azioni sedute, in definitiva "levare" invece che "scendere" a sostenere l'azione.

FINALITÀ

- Mirate alla discesa rapida dell'arto libero al fine di riuscire a sostenere il baricentro.

SUGGERIMENTI

- Tenere le spalle in verticale sull'appoggio, stringere i glutei, mentre viene eseguito l'esercizio il tecnico dovrebbe osservare se l'azione ha momenti di "stasi" oppure se l'atleta trova difficoltà nel passare alla corsa. Controllare eventuali errori d'assetto specificati qui sopra.



27.28. 29. Skip solo destro, sinistro oppure alternato

- L'esercizio anche se prodotto in versioni differenti presenta forte motivazioni coordinative e di controllo dell'azione. È fondamentale dire subito che, come nella calciata alternata, l'azione della gamba così detta libera non è passiva bensì attiva. Essa partecipa all'azione con un 1\2 skip, il processo di avanzamento è fortemente condizionato dal lavoro della gamba che lavora e che ha il compito, battuta dopo battuta, di incrementare velocità ed avanzamento

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none">• Controllo che il "piede a martello" scenda da sotto il ginocchio verso terra velocemente e mi spinga avanti.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none">• Tirare avanti – alto il ginocchio che lavora, trascinare o bloccare l'arto libero, ribaltarsi e sedersi, arretrare troppo le spalle.
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none">• Fornire nuove e diverse informazioni sulla percezione dell'avanzamento (prendo dall'alto, esercito forza a terra e avanzo perché l'arto attivo "spinge" avanti il corpo).
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Oltre a quanto già detto indicherei al tecnico di osservare se l'atleta "acquista progressivamente velocità" ciò dovrebbe facilitare la comprensione di quello che sta succedendo. Permangono tutte le altre osservazioni sugli assetti, l'uso coordinato delle braccia e ottenere la massima decontrazione..

30. Dal 1/2 Skip alla corsa (avanti)

- L'esercizio differisce notevolmente dallo skip solo per l'avanzamento, le idee guida sono corrispondenti:

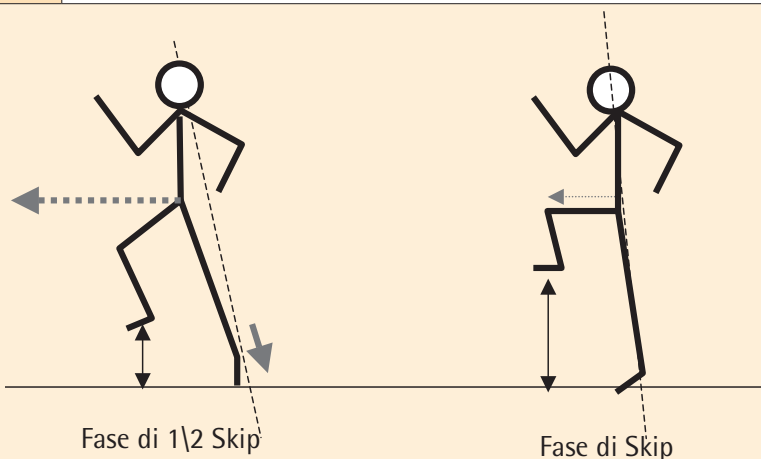
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none">• Controllo il "piede a martello" davanti di me
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none">• Tirare avanti il piede invece di spingere con quello che va a scendere, conseguentemente "levare" i piedi; spezzare il busto avanti, accorciare le posizioni chiudendosi ed abbassandosi. "Scappare" con i piedi avanti, azione che comporta un'azione puntellata ed un'apertura dell'angolo al ginocchio dannosa e improduttiva.
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none">• Introdurre il concetto di avanzamento ed insegnare il recupero della posizione davanti del piede dell'arto libero facendolo salire avanti- alto in modo "diretto e rapido". È utile far capire all'allievo che il piede percorre meno strada e quindi l'azione può risultare più dinamica, veloce e molto più rapida.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Guidare l'azione di ginocchio-gamba. Partire stretti per poi ampliare l'apertura del passo, che però non potrà mai superare certe escursioni.



31. Dallo Skip al 1/2 Skip

- Cambio di assetto che predispone all'avanzamento.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • I "piedi" fanno acquisire velocità portando con sé il corpo.
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Capire la differenza di avanzamento tra questi due esercizi significa acquisire il concetto di velocità. • L'azione tende a frenare nello skip e ad avanzare nel 1/2 skip, le spalle restano erette per far "comprendere" all'atleta che sono gli arti a trasportare il busto.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Infatti è facile acquisire velocità facendo "cadere" il busto avanti, molto più difficile usando gli arti inferiori come propulsori. Il destinatario di questa esercitazione può essere riconosciuto in un atleta che presenta delle difficoltà a realizzare una delle due azioni in modo corretto. • I principi, senza ripeterli, rimangono i soliti e li definiremo: controllo degli assetti.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare soprattutto l'azione delle spalle, perché svolgono un ruolo importante. • Nell'avanzamento l'assetto è leggermente "sbilanciato avanti" e le anche tendono ad avanzare. • Nel portare all'azione di corsa il passaggio del 1/2 skip deve prevedere un controllo sulla salita della coscia.



32. Dal 1/2 Skip alla corsa rapida

- Esercizio tecnico adatto agli atleti che hanno già una buona conoscenza degli analitici e quindi abili. L'esercizio è contenuto tra quelli che lavorano sulle alte frequenze e prevede un forte controllo tecnico, caratteristica raramente riscontrabile nei neofiti.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Controllo che i "piedi" si avvicinino al corpo quando salgono le ginocchia.
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Passare da un'azione rapida a ginocchia basse ad una nella quale si cerca di mantenere la corsa su alti regimi con però ginocchia alte.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • È facile riscontrare cambi di assetto, mantenere basse le ginocchia mentre aumenta l'ampiezza del passo e quindi l'atleta effettua una apertura a "forbice" del compasso delle gambe. Questo errore provoca spesso assetti di corsa un po' a "puntellare" i piedi sul terreno e perde quindi le sue finalità primarie e anche di efficacia.

SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Ripeto " È un esercizio per atleti evoluti". • Può essere "insegnato" alle categorie giovanili a velocità controllate. • L'atleta dovrebbe "prendere la corsa dall'alto" e rinunciare alla "fase dietro" con un riporto dell'arto che spinge molto diretto. • Ricordare all'atleta di cercare il "senso di avanzamento"

33. Dalla balzata di avampiede alla corsa	
<ul style="list-style-type: none"> • Questa esercitazione, pur presentando aspetti decisamente "estensivi" è stata introdotta tra quelle della corsa perché si propone una trasformazione dell'esasperazione della spinta in una corsa. 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sblocco "il ginocchio" e passo alla corsa
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Il fine è quello di "far sentire" ed "accentuare la fase di spinta". È particolarmente adatta a coloro che tendono a "levare" i piedi in fase di spinta, rappresenta un esercizio fondamentale nella formazione del saltatore in lungo e triplista, per le attinenze che queste esercitazioni possiedono con la fase di rincorsa dei salti in estensione.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Restare ampi, perdere i piedi, scivolare con il busto avanti sono i principali.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Il tecnico dovrebbe seguire il filo logico che lo porta a proporre questo esercizio al suo atleta, anche a costo di trascurare alcuni elementi dell'assetto. A livello didattico si tratta di "far acquisire una differenza" cioè di fare in modo che l'atleta si appropri del concetto di corsa estensiva e sappia fare il distinguo con la corsa vera e propria, anche in questo caso baderei meno a tutti i piccoli errori per raggiungere questo obiettivo primario.

34. Rullate con passaggio ai passetti	
<ul style="list-style-type: none"> • Stiamo parlando di due esercitazioni già considerate precedentemente. 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sforbicio con le "ginocchia" e passo a correre sull'avampiede • Acquisire il senso di avanzamento nel passare ai passetti.
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Il fine è semplice, acquisire indicazioni propriocettive su due diversi modi di prendere contatto con il terreno. • Uno legato all'azione di tacco-pianta-punta • L'altro di avampiede.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Riconducibili ai singoli esercizi (n°-----)

SUGGERIMENTI

- L'esercizio, se eseguito correttamente dovrebbe essere successivamente portato alla corsa e quindi passare per altre due fasi: il 1\2 skip e la corsa vera e propria. Il moltiplicarsi di questi elementi ci inducono a pensare che sia un esercizio complesso e quindi adatto agli atleti evoluti.
- Ai giovani sarà proposto in forma meno impegnativa e perciò può essere ridotto ai due esercizi iniziali.

LE CALCIATE

Rappresentano la "fase dietro" dell'azione globale della corsa. Sono esercitazioni che hanno principalmente il compito di:

- Far intervenire i m. flessori dopo la fase di spinta del piede
- Allenare elasticamente i flessori della gamba sulla coscia
- Ottenere un controllo motorio nella fase di riporto del piede
- Insegnare ad avanzare con i piedi (spinta) e non per trazioni (tirare)
- Sono esercitazioni diversificate e spesso con caratteristiche troppo diverse per le finalità che si propongono

35.Calciata dietro rimbalzata

L'esercizio viene qui dettagliatamente descritto e disegnato perché costituisce elemento guida, gli assetti che l'atleta cerca possono così essere condensati:

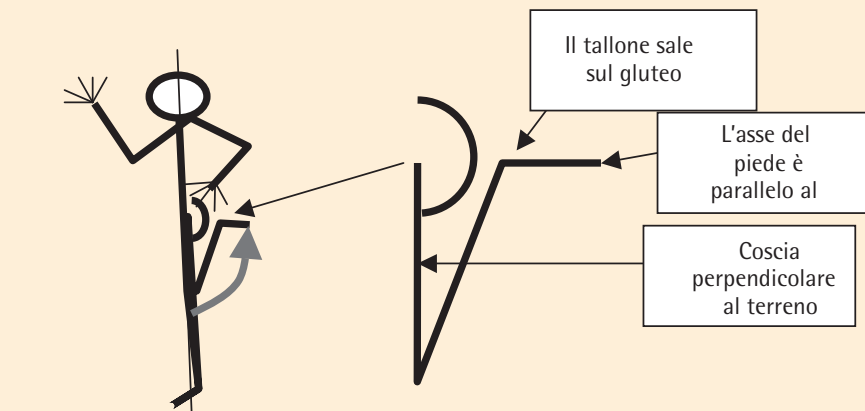
- Spalle - Decontratte
- Busto - Sulla verticale
- Arto a terra - Esteso
- Piede della gamba di spinta - Rimbalza spingendo via il corpo dal terreno e dandogli una vistosa spinta verso l'alto.
- Mani - aperte e decontratte
- Braccia - Lavorano con angolo al gomito di circa 90°
- Arto libero - Il ginocchio sta sulla verticale, la gamba sale sul gluteo
- Piede dell'arto libero - Collo quasi del tutto aperto, piede parallelo al terreno

AZIONE GUIDA • Controllo il rimbalzo del "piede "

FINALITÀ • Mirate alla spinta del piede e all'elasticità dei flessori.

POSSIBILI ERRORI • Tirare su le spalle, buttarsi in avanti spezzando il busto, tenere il piede a terra piatto (non lavora), Tirare la gamba libera indietro invece che accompagnare il movimento dopo la spinta del piede a terra

SUGGERIMENTI • Spalle decontratte, chiedere all'atleta di avanzare poco, e solo grazie alle spinte del piede a terra, non spezzarsi in avanti.



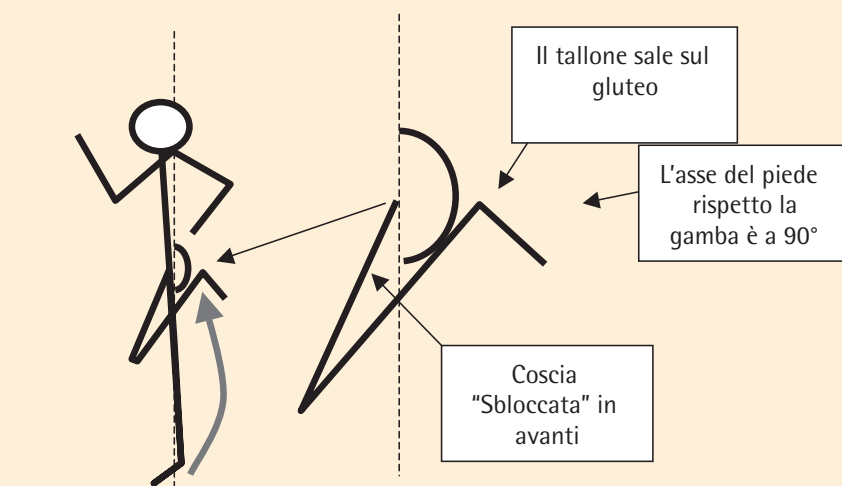


36. Calciata sotto

L'esercizio differisce notevolmente dalla calciata dietro perché:

- Contrariamente alla calciata dietro è caratterizzato da un pronunciato avanzamento
- L'avanzamento è in stretto rapporto con l'azione di spinta dei piedi, vero motore di questa azione
- La coscia, sbloccandosi e superando l'arto in appoggio, favorisce l'avanzamento e la spinta verso avanti effettuata dai piedi.
- L'aumento della rapidità del movimento consente d'allenare i flessori della gamba con velocità superiori a quelle di gara.
- Il piede dell'arto libero è a martello.
- Restano invariate le altre condizioni (braccia, spalle...)

AZIONE GUIDA	• Molleggio con il "piede " a terra e sento che mi spinge avanti.
FINALITÀ	• Introdurre il concetto di avanzamento ed insegnare il recupero "diretto e rapido" del piede dietro.
POSSIBILI ERRORI	• Tirare via il piede invece di spingere, conseguentemente "levare" i piedi, spezzare il busto in avanti, accorciare le posizioni chiudendosi ed abbassandosi.
SUGGERIMENTI	• Puntare l'attenzione sull'uso del piede, lavora a salire facendo leva sull'avampiede in appoggio. Diminuire la velocità fino a quando ci rendiamo conto che l'atleta controlla efficacemente l'esercitazione.



37. 38. 39. 40. Calciata sotto - Solo destro, solo sinistro o alternando battute

- Esercizio di carattere coordinativo e di controllo dell'azione. Fatto salvo quanto già detto queste esercitazioni consentono di focalizzare la famosa spinta dei piedi e inoltre consentono il passaggio del "controllo" dell'azione da un arto all'altro.

AZIONE GUIDA	• Mi rendo conto che avanzo solo grazie alla spinta del "piede" della gamba che lavora.
FINALITÀ	• Fornire nuove e diverse informazioni sulla percezione dell'avanzamento attraverso la spinta dei piedi ed un successivo portare l'esercitazione alla fase "davanti" della corsa creando con essa un collegamento coordinativo e spaziale.
POSSIBILI ERRORI	• Vedi calciata sotto. (Ex n°36)
SUGGERIMENTI	• È utile utilizzare spesso questi esercizi, ma non prima che gli atleti abbiano imparato ad usare i piedi nell'effettuare l'azione più semplice di calciata.

Dalla 41 in poi. Inserimento di esercizi e "velocizzazioni" delle andature tecniche nella corsa

- Ho voluto raggruppare queste esercitazioni perché quanto è stato detto fino ad ora nelle singole tracce vale in assoluto anche qui. Inoltre tutti queste esercitazioni seguono un'idea guida che esprimerei così:
 - Adatte solo ad atleti evoluti sul piano tecnico
 - Sono difficili in rapporto alla velocità d'esecuzione della corsa
 - Forniscono un'immagine precisa se il soggetto si è appropriato degli esercizi analitici
 - Gli atleti "manifestano" più facilmente i loro limiti tecnici eseguendole
- Invito pertanto ad archiviare queste esercitazioni come bagaglio tecnico specifico di ogni tecnico e lascerei ad altre o successive pubblicazioni spazio per la loro discussione.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none">• Con riferimento all'esercizio specifico
FINALITÀ	<ul style="list-style-type: none">• Controllare se l'azione è stata assimilata
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none">• Nella norma si possono individuare le azioni oppure non individuare, naturalmente nel primo caso è chiaro che l'atleta è riuscito ad assimilare l'esercizio.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Andare a velocità che consentono di eseguire correttamente l'azione che si intende eseguire, poi aumentare la qualità della prova

