

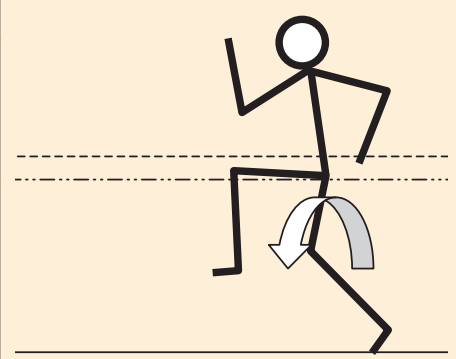
UN MODELLO DI RIFERIMENTO


ANDATURE TECNICHE DELLA CORSA

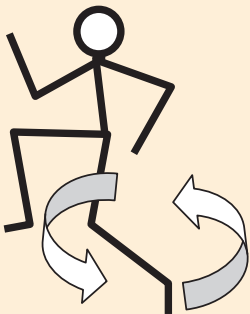
FULVIO MALEVILLE


SESTA PARTE

■ PRINCIPALI ERRORI DELL'AZIONE GLOBALE

ERRORE	L'ATLETA CORRE SEDUTO	 <p>L'atleta corre seduto</p>
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none">• Schema motorio errato (maggior parte dei casi) prevale la "trazione"• Scorretta immagine motoria della corsa	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Ricostruire l'immagine motoria di riferimento• Selezionare gli esercizi che ci possono aiutare ad ottenere un maggior "sostegno" del baricentro e una più efficace "spinta" a terra.	


ERRORE	L'ATLETA CORRE CALCIANDO	 <p>L'atleta corre calciando</p>
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none">• Schema motorio errato (maggior parte dei casi)• L'atleta crede di guadagnare terreno anticipando l'appoggio	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Ricostruire l'immagine motoria di riferimento (fasi estensive)• Curare l'assetto degli es. analitici senza preoccuparsi delle quantità• Passare gradualmente dalla fase analitica a quella globale• Svolgere corse a velocità in cui l'atleta dimostra controllo dell'azione• Eseguire esercizi a "secco" (skip al muro o in riferimento ad oggetti)• Insistere su tutte le azioni che prevedono l'uso di un angolo ginocchio - gamba sui 90°	

ERRORE	CORRE "LEVANDO" GLI APPOGGI (generalmente in frequenza, a vuoto, un po' sul posto)	
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Immagine del gesto errata • L'Atleta cerca di "velocizzare" trascurando le spinte 	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Curare le fasi estensive scegliendo gli esercizi indicati per questo scopo • Offrire idee d'avanzamento "in spinta" • Insistere sul concetto di "discesa attiva" dell'arto libero. • Inserire "skip esagerati" curando il sostegno, la spinta e il conseguente rimbalzo. 	
		L'atleta corre levando gli appoggi

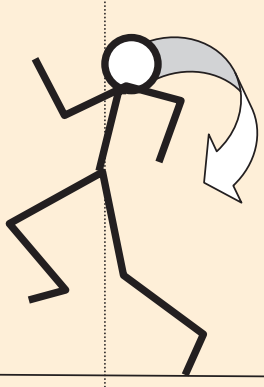
ERRORE	L'ATLETA CORRE SU DUE LINEE	
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Manca di una certa articolarietà • Ha fissato un modello motorio tecnico scorretto 	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Curare l'articolarietà del bacino • Curare l'articolarietà della coxo-femorale • Far eseguire esercizi di avanzamento utilizzando le "linee" della pista • Curare il "pareggio" nei balzi 	
		L'atleta corre su due linee

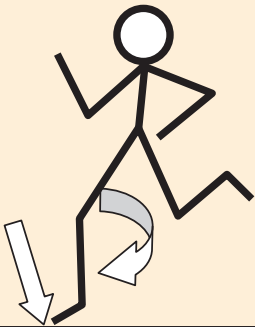
ERRORE	L'ATLETA "ZOPPICA"
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Problemi legati a scompensi
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare il tipo di scompenso • Sensibilizzare l'arto meno abile attraverso numerosi esercizi specifici eseguiti di "Routine"

ERRORE	L'ATLETA NON USA IL PIEDE E TENDE A RESTARE A CAVIGLIA BLOCCATA, CON PIEDE A MARTELLO O IN PUNTA DI PIEDI
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Può avere problemi di escursione articolare • Ha fissato un modello motorio tecnico scorretto (ex: crede di stare alto tenendosi in punta di piedi) • Prevalenza della muscolatura posteriore della gamba
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare le sue ampiezze articolari • Recuperare la sensibilità nell'uso del piede in tutta la sua ampiezza articolare • Riequilibrare la situazione muscolare con ex per lo sviluppo dei muscoli tibiali

ERRORE	<ul style="list-style-type: none"> ● L'ATLETA CORRE "SPEZZATO IN AVANTI" ● L'ATLETA "PERDE I PIEDI" 	 <p>L'atleta spezzato in avanti, perde i piedi</p>
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> ● Questi due assetti errati quasi sempre si accompagnano ● Ha fissato un modello motorio tecnico scorretto 	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Ripercorrere con l'atleta le tappe tecniche della costruzione del "modello motorio" ● Individuare le "sensazioni" o idee errate ● Curare gli assetti degli esercizi analitici ● Eliminare per il periodo di cura gli analitici "dietro" ● Usare Esercizi "guidati" specie sugli Hs over 	

ERRORE	L'ATLETA CORRE MOLTO CONTRATTO DI SPALLE (Chiude le braccia alzando le spalle)
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> ● Anche in questo caso questi due assetti errati, spesso si accompagnano. ● Ha fissato un modello motorio tecnico scorretto (ex: crede di stare alto tenendosi in questa posizione)
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Inserire esercizi di coordinazione delle braccia nelle andature della corsa ● Introdurre nel programma corse a ritmi adeguati al suo controllo sull'azione ● Chiedere di correre a braccia esageratamente estese ● Rilassare il collo e ruotare il capo, guardare intorno mentre si corre

ERRORE	<ul style="list-style-type: none"> ● L'ATLETA CORRE ARRETRATO CON IL BUSTO ● ALZA LA TESTA ● IRRIGIDISCE IL COLLO 	
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> ● Quasi sempre c'è una discrepanza tra quello che l'atleta crede di fare e quello che fa. ● Spesso questa postura è abbinata ad: arretrare il capo, irrigidire il collo e bloccare la schiena 	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Verificare la corrispondenza delle posture. ● Curare le andature posteriori della corsa. ● Ideare e far eseguire all'allievo esercizi. ● Far eseguire le andature sempre a mento retratto. ● Sensibilizzare la postura del capo chiedendo le posizioni più diverse nell'esecuzione delle andature o della corsa. ● Chiedere la decontrazione della muscolatura posteriore del busto in tutte le azioni. 	

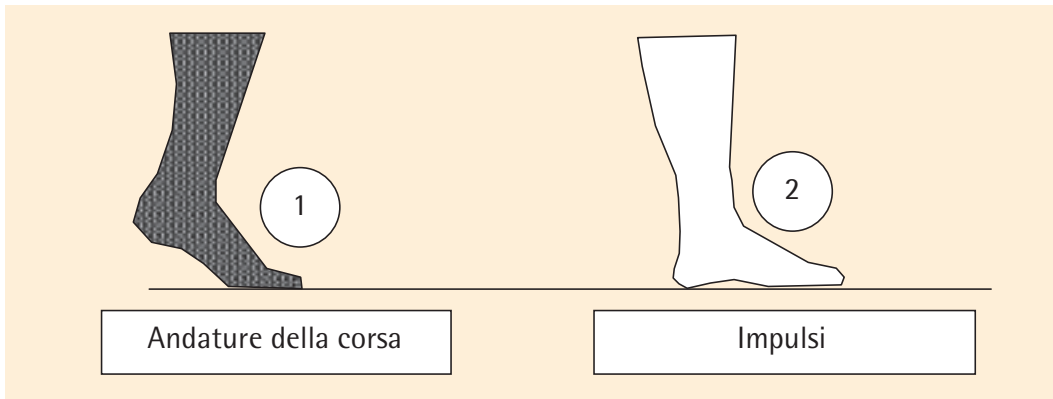
ERRORE	L'ATLETA TENDE A "PUNTELLARE" GLI APPOGGI	 <p data-bbox="766 493 1135 571">L'atleta tende a puntellare gli appoggi</p>
POSSIBILI MOTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Ha fissato un modello motorio tecnico scorretto • Ha una prevalenza della muscolatura posteriore • Gli atleti che presentano questo errore tecnico soffrono di periosite. 	
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Chiedere all'atleta quale idea abbia del gesto • Controllare eventuali scompensi tra la muscolatura posteriore (più forte) e quella anteriore (più debole). 	



■ GLI IMPULSI

Nell'andare a parlare degli impulsi viene spontaneo chiedersi quale possa essere la linea di confine tra

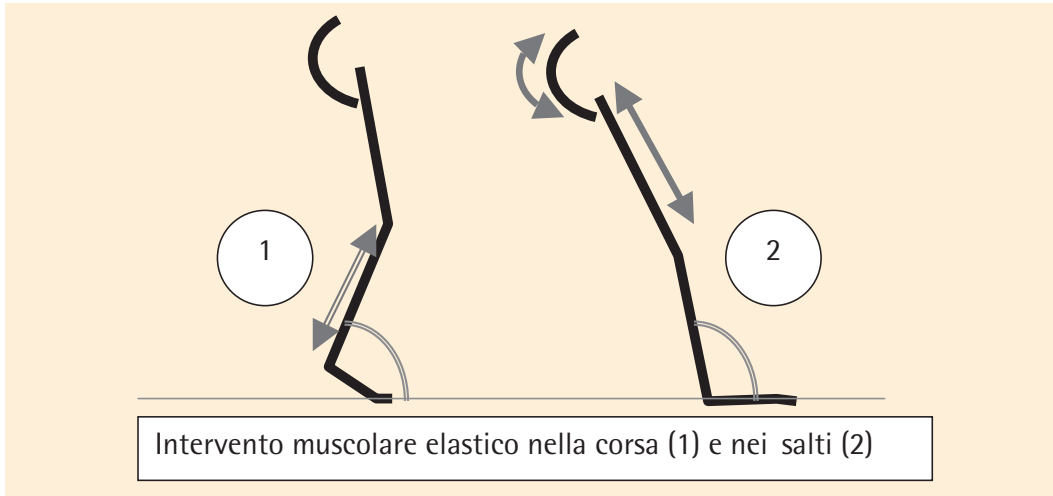
le andature (della corsa) e gli impulsi. Per capirne la differenza sarà necessario guardare all'azione del piede.



Nel primo caso, l'appoggio del piede a terra prevede un contatto con la parte anteriore ed un successivo molleggio durante il quale il tallone sfiorerà il terreno. L'azione sarà sostenuta dal tricipite surale (Gemelli e Soleo) che risponderanno in forma elastica alla sollecitazione, essi subiscono infatti un pre - stiramento.

Nel secondo caso il contatto avviene con la pianta

del piede e questo mette in moto l'utilizzo diretto della muscolatura più forte e potente degli arti inferiori e del gluteo (Quadrilatero e piccolo - grande - medio gluteo). Tale muscolatura (catena cinetica del saltatore) reagirà in forma elastica, esprimendo, visto la consistenza delle masse muscolari interessate, una notevole forza.



Inoltre bisogna anche considerare che il piede va a prendere contatto con il terreno in modo assai diverso, l'angolatura tra il piede e la gamba e gamba - terreno differiscono notevolmente. Questo è un altro fattore che agevola: nel primo caso l'avanzamento del corpo e nel secondo la sua elevazione verso l'alto. Date queste informazioni possiamo quindi definire sicuramente

ESERCITAZIONI DI IMPULSO TUTTE LE AZIONI NELLE QUALI IL PIEDE DELL'ARTO DI STACCO PRENDE CONTATTO CON IL TERRENO CON LA PIANTA.

Ve ne sono poi altre che rientrano all'interno di questa famiglia anche se non si verifica questa condizione. In questo caso l'azione possiede un marcato carattere estensivo. Il forte impulso è

accompagnato da una spinta propulsiva violenta, azione che vede l'arto estendersi completamente ed assumere un atteggiamento lungo (ex la corsa balzata di avampiede).

Tutto questo preambolo ci porta ad individuare altri aspetti che sono legati alle esercitazioni di impulso, ad esempio l'uso degli arti superiori alternato oppure sincrono (o pari); espressione che non troviamo presente nelle andature della corsa. Altre caratteristiche sono invece in stretta relazione con le specialità tecniche di riferimento, si possono variare angoli e modalità espressive ad un'esercitazione in funzione della specialità alla quale vogliamo addestrare il nostro atleta (Vedi l'esempio interdisciplinare espresso a pagina 28 può fare da guida a queste tipologie di espressione tecnica). Come per le andature anche negli impulsi differiscono gli uni dagli altri per alcuni parametri legati alla

- Ampiezza del movimento
- Avanzamento
- Velocità d'esecuzione

Per esprimere un esempio più visibile e dia maggior importanza a questa esercitazione tecnica ci rifacciamo alla rincorsa del salto in lungo.

- La prima parte è riconducibile ad un'azione d'avvio nella quale prevalgono le spinte
- La seconda ad un'azione di corsa lanciata
- La terza, corrispondente alla fase di decollo, si esprime con una corsa rapida nella quale vi è un'espressione di potenza del tutto particolare.

L'atleta che non è in possesso di tutte queste strutture tecniche difficilmente riuscirà a realizzare un'efficiente azione. Egli dovrebbe essere in grado di eseguire correttamente: la corsa balzata, la corsa lanciata, esprimere appoggi – spinta del piede dx sul sx e di quello sx sul dx e lo stacco.

L'atleta difficilmente sarà in grado di mettere in pratica suggerimenti tecnici che fanno riferimento a queste strutture se non le conosce. Le espressioni verbali legate a questi temi (spingi, corri e spingi, prendi lo stacco dall'alto...) perdono di significato quando un atleta, privo delle basilari esperienze, riceve informazioni che non è in grado di gestire perché gli risulta impossibile decodificarle. Ecco quindi che possiamo affermare che è importante

- Far acquisire ai nostri atleti tutti gli elementi di base che permetteranno una gestione sicura ed affidabile del loro futuro.

■ IMPULSI: STRUTTURE DI BASE DEGLI IMPULSI

Gli aspetti coordinativi degli impulsi sono certamente più complessi di quelli delle andature della corsa. Questa affermazione è sostenuta dal fatto che le fasi di volo presuppongono la capacità di esprimere una certa forza e tale espressione muscolare rende necessario un controllo maggiore dell'equilibrio e delle sensibilità muscolari.

Bisogna anche essere consapevoli che gli impulsi



sottopongono le strutture osteo - articolari ad una maggior sollecitazione, un loro massiccio utilizzo può creare usure e alterazioni, è quindi consigliabile che si lavori con criterio e il loro uso rimanga negli ambiti tecnici e non sconfini in quelli condizionali.

■ IMPULSI: IL PASSO SALTELLATO

Nel prendere in considerazione le andature non a caso partiamo da questo esercizio, rappresenta

infatti una struttura interessante perché ben si adatta allo sviluppo proprio delle capacità coordinative generali e anche specifiche relative a numerose specialità. Il passo saltellato può essere considerato un impulso di base a struttura fondamentale.

Da un punto di vista strutturale, volendo prendere in considerazione quanto abbiamo già evidenziato sopra, possiamo esplicitare queste indicazioni.

	Peculiarità	Osservazioni e indicazioni
1	L'esercizio si presta a fare da base per diverse azioni di coordinazione (varianti coordinative con le braccia)	<ul style="list-style-type: none"> • Uso delle braccia alternate • Uso sincrono o pari delle braccia • Esercizi avanti - alto o fuori delle braccia • Possibilità di fissare un solo arto esteso (Braccio guida del salto in alto)
2	Uso marcato dei piedi che lavorano nella fase attiva in modo alternato	<ul style="list-style-type: none"> • L'azione di stacco segue sempre due appoggi alternati (il destro spinge sul sinistro o viceversa) • Inizio del processo di apprendimento: spinta del penultimo appoggio verso l'ultimo nei salti e nei lanci.
3	Ampiezza tra le cosce che favorisce il pre stiramento della muscolatura anteriore della coscia e quindi l'oscillazione della coscia in avanti alto	<ul style="list-style-type: none"> • Ottenere nell'azione una "forbice" ampia favorisce la penetrazione del ginocchio in avanti - alto • Acquisizione del "sostegno" dell'arto libero e suo utilizzo come "volano" • Acquisire la percezione di allontanamento del ginocchio che avanza dalla punta del piede che spinge a terra.
4	Possibilità di modulare l'esercizio con finalità estremamente diverse	<ul style="list-style-type: none"> • Modulare (-) la velocità per ottenere "attenzione" o "controllo" di una fase, azione o posizione. • Modulare la velocità (+) come esercitazione di controllo delle spinte in successione o rispetto al busto • Modulare l'ampiezza (spinta e gli appoggi - spinta) • Modulare l'altezza (Alto) • Modulare i tempi di stacco • Modulare l'azione delle braccia (fissaggio - apertura - uso sincrono o alternato)
5	Utilizzo delle braccia con modalità sia sincrone che alternate	<ul style="list-style-type: none"> • Correlazioni con fattori istintivi (uso istintivo sincrono o alternatoda tenere in considerazione come espressione motoria istintiva che raramente risulta errata) • Correlazioni con alcune specialità

Questi ed altri motivi fanno del passo saltellato il re degli impulsi perché in definitiva si rivela un esercizio duttile e quindi, estremamente didattico. Passiamo ora ad una descrizione degli altri esercizi d'impulso. Ho ritenuto opportuno dare a questi ultimi un'importanza minore, non per sminuire il valore e l'apporto di tutte le altre esercitazioni allo sviluppo dei fattori estensivi, ma bensì perché ritengo sufficientemente sviluppato il compito

didattico che mi ero posto in riferimento al settore giovanile.

Il passo saltellato, infatti, contiene tutte le strutture che poi ritroviamo nelle altre esercitazioni di impulso, cambiano ovviamente le modalità esecutive e la velocità, parametro che più di altri viene stravolto ed esaltato nella maggior parte degli altri impulsi.



<ul style="list-style-type: none"> • Impulsi • Passo saltellato 	<p>A questo gruppo fa riferimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio specifico e le sue varianti 				
ESERCITAZIONE TECNICA		Ambito di lavoro			
		C	T	F	R
• Accenno di passo saltellato spingendo solo con i piedi		x	x	x	0
• Accenno di passo saltellato spingendo solo con il piede dx		x	x	x	0
• Accenno di passo saltellato spingendo solo con il piede sx		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia Alternate (in avanti)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia Alternate (in avanti - alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia Alternate (in alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia alternate evidenziando il piede sx		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia alternate evidenziando il piede dx		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia alternate evidenziando il piede sx con avanzamento ad arto disteso		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia alternate evidenziando il piede dx con avanzamento ad arto disteso		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia sincrone (in avanti - alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia sincrone (in alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia sincrone evidenziando il piede sx (in alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia sincrone evidenziando il piede dx (in alto)		x	x	x	0
• Passo saltellato a braccia sincrone o alternate con incrocio del ginocchio della gamba libera e cambio direzione di 90° (Per l'alto)		x	x	x	0

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

■ UNO STRUMENTO PER IL TECNICO

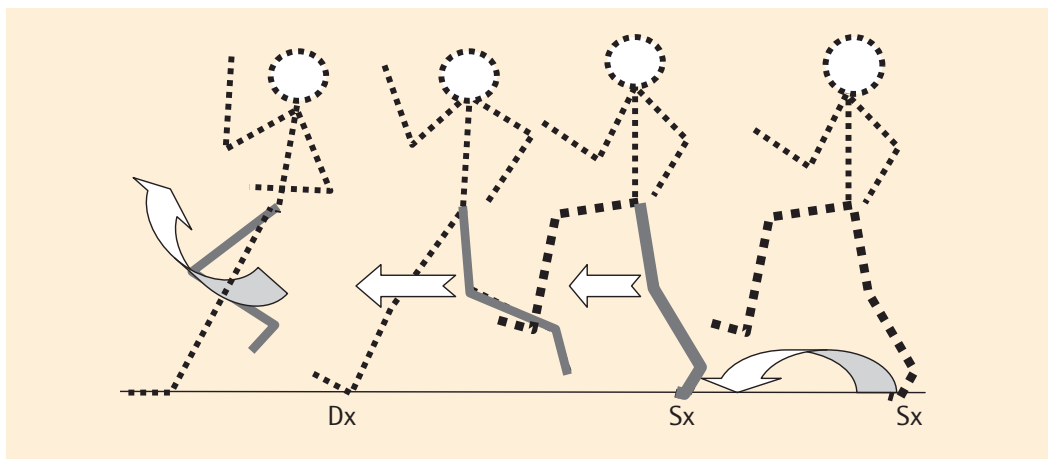
Perché hai dato tutta questa importanza al passo saltellato? Mi ha chiesto un amico.

C'È FORSE UN IMPULSO PIÙ DUTILE, TRASVERSALE, VERSATILE?

E' un esercizio semplice, lento, facile da controllare per l'atleta e anche per l'allenatore, possiede le strutture di base di tutti gli impulsi e i salti,

consente di essere adattato tanto al salto in alto, quanto all'asta o al salto in lungo. E' un esercizio fondamentale che permette a chiunque di appropriarsi delle sensibilità estensive e in definitiva oserei quasi affermare che forse serve più al tecnico che all'atleta.

■ IL PASSO SALTELLATO: CONCETTI GUIDA DEL PASSO SALTELLATO



Come possiamo vedere dalla figura l'azione qui considerata prevede il rimbalzo sul piede sinistro e lo stacco sul piede destro. Enunciamo quindi:

- Fase attiva → La spinta del sinistro sul destro
- Azione a volano → Passaggio della coscia della gamba sinistra
- Braccia → Uso specialistico delle braccia, sincrono o alternato
- Piede → Uso di tutta pianta all'impatto
- Ginocchio → Non deve superare la base d'appoggio
- Bacino → Curare l'assetto delle anche
- Spalle → Evitare spostamenti e torsioni
- Testa → Fissare il capo ed evitare rotazioni ed inclinazioni

Per dare spiegazione di questi punti bisogna distinguerli in posizioni e azioni. Le prime devono rispettare i canoni di quanto detto fino ad ora e che sostanzialmente potrebbero essere condensati nell'idea di continuità degli assi dei vari segmenti evitando tutte quelle posizioni che possono far gravare o aumentare il peso dell'atleta.

Le azioni hanno invece bisogno di alcune considerazioni più particolareggiate perché coinvolgono anche le posture. Successivamente, quando par-

remo degli altri impulsi, potremo far riferimento a questi concetti invece di doverli spiegarli nuovamente.

Il "segreto" è riconducibile al penultimo appoggio di uno stacco e deve essere posto sullo stesso piano di importanza dell'appoggio di stacco.

Questa considerazione è tanto importante da dover essere considerata fondamentale. Per spiegare questa affermazione è bene sapere che ogni azione di stacco obbliga l'atleta a sopportare delle sollecitazioni e queste ultime sono di entità tanto maggiore quando più aumenta la velocità e la massa dell'atleta.

Al fine togliere peso all'impatto possiamo quindi ipotizzare di agire su uno di questi fattori.

- La velocità è quasi sempre indispensabile a migliorare la prestazione.
- Nel secondo caso cerchiamo di inserire una forza contraria a quella del carico

Ecco che la spinta del penultimo appoggio e l'apporto di una massa, in questo caso costituita dall'arto libero, possono risultare utili per alleggerire lo stacco. Anche le braccia acquistano quindi una certa importanza anche se nella maggior parte dei

casi la loro funzione è quella di "equilibrare" più che "alleggerire" l'azione.

Eccoci quindi applicare una spinta "dinamica" nel penultimo appoggio, impulso che consentirà al baricentro di acquisire una propulsione positiva. All'impatto il corpo dell'atleta starà quindi già acquisendo un'accelerazione verso la direzione di salto e il contatto risulterà meno violento.

Essendo il carico di stacco meno elevato la muscolatura potrà esprimere una maggior potenza (Lavoro/

tempo) e con ogni probabilità l'azione risulterà più efficace.

Questi motivi c'invitano a lavorare in una precisa direzione e concentrare la nostra attenzione sugli appoggi precedenti lo stacco, in tal modo l'atleta potrà appropriarsi del concetto appena enunciato e trasportarlo nell'azione globale.

■ PASSO SALTELLATO: ERRORI E INDICAZIONI

INDICAZIONI CORRETTE	ATEGGIAMENTI ERRATI
<ul style="list-style-type: none"> • Bisogna dare molta importanza alla spinta del piede dietro • Mettere in secondo piano la spinta del piede di stacco • Mantenere il busto eretto • Oscillare a braccia alternate fissando la mano e il ginocchio opposto quando arrivano al punto morto superiore • Approfittare della posizione a "punto morto" per mantenere o fissare atteggiamenti estensivi dell'arto inferiore che ha staccato. • Mantenere angolature di circa 90° tra braccio e avambraccio. • Mantenere angolature di circa 90° tra la coscia e la gamba. <p>Prendere confidenza con atteggiamenti anche diversi, tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un'azione del piede in rullata a tacco – pianta – punta • Un'azione del piede che va a piazzarsi sul terreno di tutta pianta. • Un'azione bassa o radente del piede che va a piazzarsi per puntellare (Salto in alto) 	<ul style="list-style-type: none"> • L'arto libero nell'avanzare viene portato a chiudersi completamente sotto la coscia • La coscia sale eccessivamente in alto. • Togliere l'appoggio di stacco • L'atleta flette l'arto di stacco evidenziando di non essere riuscito a completare la spinta. • Puntellare gli stacchi (se non sono eseguiti in forme specifiche riferite al salto in alto) • Poggiarsi in avanti eccessivamente con le spalle. • Ruotare con le spalle. • Arretrare eccessivamente di spalle. • Ingincocchiarsi nell'atto di staccare • Mettere il piede di stacco troppo sotto rispetto il ginocchio. • Evitare di effettuare trazioni nel portare avanti – alto la coscia • Usare le braccia completamente distese

■ IMPULSI DI SUPPORTO TECNICO

Queste esercitazioni esprimono il massimo gradiente estensivo e sono state ideate per allenare in modo mirato i saltatori. A questo gruppo di impulsi fanno riferimento quelli che prevedono azioni di avvicinamento allo stacco o di incremento della sua velocità, possono infatti essere eseguiti con un numero diverso di passi, facendo così esprimere all'esercitazione lo stimolo e il carico di stacco che più ci aggrada. I lavori possono essere trasferiti in pedana e concludersi con salti veri e propri. Tale caratteristica possiede i requisiti per una trasformazione immediata dell'idea guida che lo accompagna, questo concorre a far crescere gli stimoli motivazionali nell'atleta e permette all'allenatore di controllare immediatamente l'evolversi del soggetto.

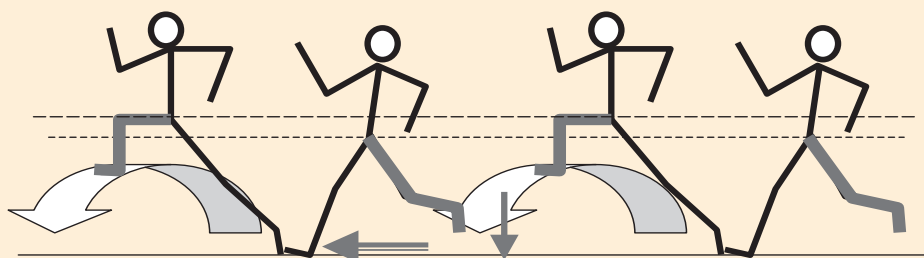
L'atleta vede realizzarsi il "suo progetto esecutivo" e rimane soddisfatto e maggiormente propenso ad essere coinvolto nelle indicazioni tecniche fornite dal suo allenatore. Ritengo che queste indicazioni non siano affatto trascurabili, perché sono molte le occasioni nelle quali trascuriamo di valutare a fondo le spinte interiori che inducono i nostri atleti a venire in campo, inseguiamo insomma il nostro e non il loro progetto. L'allievo perde di vista il traguardo e si demotiva più facilmente, perché si stanca nel addestrarsi sempre con modalità asettiche, lontane dalle gratificazioni che un salto e una corsa produce. Parlando poi di aspetti legati al settore giovanile, è bene ricordare come queste situazioni possano diventare delicate negli equilibri che portano gli atleti a venire in campo.

IMPULSI				
ESERCITAZIONE TECNICA	Ambito di lavoro			
	C	T	F	R
Passo stacco di dx	X	X	X	1
Passo stacco di sx	X	X	X	1
Due passi stacco	X	X	X	1
Tre passi stacco di dx	X	X	X	0
Tre passi stacco di sx	X	X	X	0
Tre passi Hop	X	X	X	0
Tre passi Hop	X	X	X	0
Corsa balzata di tutta pianta	X	X	X	1
dxdx sxsx su 5 hs over a 15 / 17 piedi	X	X	X	0

PASSO STACCO

Esercizio d'impulso che consente l'acquisizione di una velocità limitata, per questo motivo è particolarmente adatto ad essere utilizzato nel settore giovanile.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> Do impulso all'azione con il piede che sta dietro
FINALITA'	<ul style="list-style-type: none"> Fornisce i parametri di base per far acquisire ai ragazzi il concetto "estensivo", può essere fatto ed applicato in molti ambienti, presenta carichi di stacco limitati.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> Variazioni degli assetti come "caricare" e lavorare solo con l'arto di stacco risultano essere i due errori maggiori.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Insistere su un assetto del busto eretto, spinta nella corsa e stacco "fissando" le posizioni. Consiglierei di insistere sull'uso della pianta all'impatto e anche sul "passare sopra" lo stacco e poi estendere l'arto.



Passo stacco

DUE PASSI STACCO

• Esercizio simile al precedente ma caratterizzato da un aspetto coordinativo decisamente più complesso. Adatto agli atleti evoluti, può essere proposto anche a ragazzi meno abili se lo scopo non è tanto tecnico quanto coordinativo.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> La stessa del passo stacco.
FINALITA'	<ul style="list-style-type: none"> La vera finalità è quella di mettere a fuoco il passo - spinta del penultimo appoggio sia di destro che di sinistro.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> Variegati risultano essere gli errori che possono commettere gli atleti. Spesso risulta difficile o complesso trovare i tempi per inserire passi di spinta adeguati e gli atleti meno evoluti trasformano l'azione in una specie di corsa con variazioni.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Consiglierei di usare degli attrezzi guida (cerchi, materassini oppure ostacoli over) per "insegnare i tempi" di questo esercizio.

TRE PASSI STACCO

- Pur aumentando notevolmente la velocità di esecuzione questo esercizio risulta di gran lunga più semplice del precedente.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Do impulso all'azione con il piede che sta dietro
FINALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • E' un esercizio tecnico fortemente correlato con il salto in lungo e soprattutto con il salto triplo.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Devono essere evitate tutte le variazioni dell'assetto, appoggio troppo marcato in avanti delle spalle ed angolature al ginocchio dell'arto libero troppo chiuse o troppo aperte.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare l'esercizio distribuendone la velocità in modo progressivo, chiedere all'atleta di cercare i tempi e la velocità che gli consentono di essere sempre "attivo" ed evitare prestazioni non controllabili.

TRE PASSI HOP

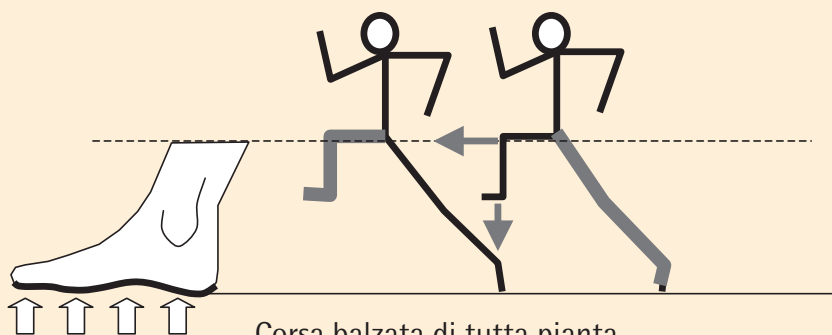
Esercizio rivolto ai triplisti e saltatori in lungo ma non per questo da trascurare, ne sotto l'aspetto coordinativo ne tantomeno quello tecnico rivolto all'azione di sostegno alla ricaduta. Esercizio adatto ad atleti evoluti.

AZIONE GUIDA	
FINALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • E' un esercizio tecnico fortemente correlato con il salto triplo.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Di solito si tende a vedere che i ragazzi "levano" l'arto di stacco o mettono troppo sotto quello libero alla ricaduta.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare eretti, non caricare, eseguirlo a buona velocità e "passare per il passo stacco" prima di riportare a terra l'arto di stacco.

CORSA BALZATA DI TUTTA PIANTA

- L'azione privilegia l'avanzamento e l'arto libero cerca di andare incontro al terreno, anticipando l'impatto di tutta - pianta, quello dietro esegue una forte azione estensiva restando teso dietro per tutta la durata della fase di volo, la coscia parallela al terreno e con un angolo di circa 90° rispetto la gamba.

AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Spingo il ginocchio in avanti
FINALITA'	<p>Esercitazione di impulso spesso usata dai corridori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per "allenare elasticamente la coscia" • Per migliorare la spinta dietro.
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Far salire troppo il ginocchio. • Non bloccare l'arto dietro. • Scendere di avampiede • Prendere contatto con il terreno troppo avanti.
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare eretti, anticipare la caduta andando incontro al terreno, usare le braccia in modo adeguato all'ampiezza del movimento.

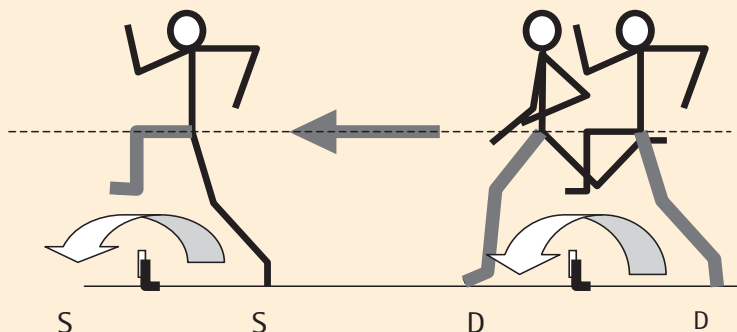


Corsa balzata di tutta pianta

OSTACOLI OVER POSTI A 15 / 17 PIEDI. DXDX SXSX

- Questa azione, di passo saltellato dinamico, privilegia la velocità di esecuzione. L'esercizio è strettamente correlato con i finali dei salti in estensione o interpretato come esercizio di passo - spinta nella qualità di esercitazione di potenziamento per velocisti..

AZIONE GUIDA	• Spingo e riporto il piede velocemente oltre l'ostacolo
FINALITA'	• Esercizio mirato a far acquisire all'atleta i tempi e le strutture degli ultimi appoggi - spinta in avvicinamento ad un'azione di stacco.
POSSIBILI ERRORI	• Andare troppo in alto, allontanare troppo gli ostacoli trasformando l'azione in sole spinte o balzi.
SUGGERIMENTI	• Stare eretti, interpretare l'esercizio come un'azione di corsa.

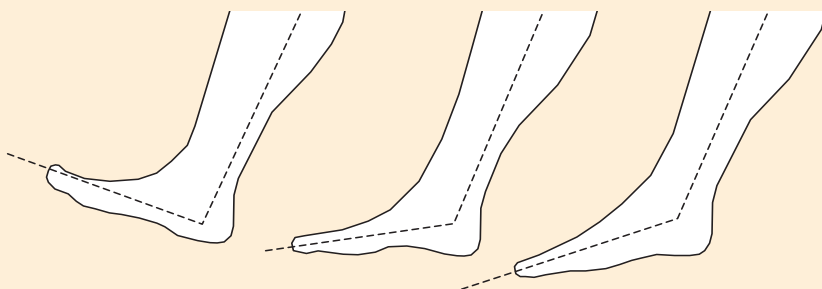


■ ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE (per saltatori)

- Esercizi di sensibilizzazione per saltatori
- A questo gruppo fanno riferimento:
- Esercizi coordinazione e sensibilizzazione per i piedi
 - Esercizi estensivi o di potenziamento per i piedi

ESERCITAZIONE TECNICA	Ambito di lavoro			
	C	T	F	R
Camminare sui talloni	X	X	X	1
Rullate in tacco - pianta - punta	X	X	X	1
Rullate sull'esterno del piede	X	X	X	1
Rullate sull'interno del piede	X	X	X	0
Balzelli alternati a gambe distese (sul pianta - punta)	X	X	X	0
Rimbalzate sulla pianta verso l'alto, quasi sul posto	X	X	X	0
Skip doppio	X	X	X	0

LE POSIZIONI DEL PIEDE (Piede a martello, a martello naturale e a piede esteso)



Da sinistra : Piede a martello, martello naturale, piede esteso.

BALZELLI ALTERNATI A GAMBE TESE (pianta - punta)

- Esercitazione di carattere elastico

AZIONE GUIDA

- Il "piede" prende contatto con la pianta (io sono sopra l'appoggio) esco dall'azione rimbalzando (avanzo poco) per ricadere sull'altro appoggio

FINALITA'

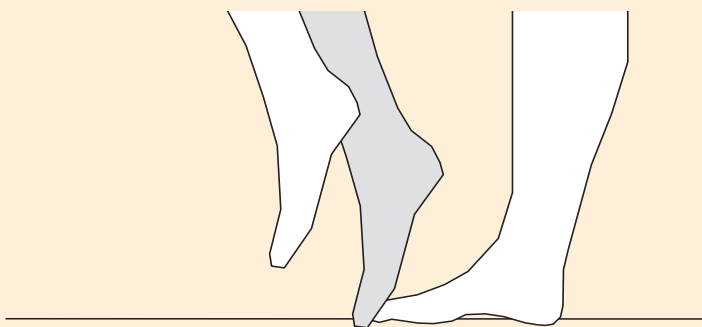
- Acquisire forza elastica in funzione della spinta nell'azione di corsa.

POSSIBILI ERRORI

- Piegare troppo il ginocchio
- Attutire troppo l'impatto cedendo marcatamente con il ginocchio

SUGGERIMENTI

- Anticipare l'impatto cercando così di reagire prontamente



Balzelli alternati a gambe tese

RULLATA TACCO - PIANTA - PUNTA

- Esercizio di carattere cinestesico

AZIONE GUIDA

- Il "piede" prende contatto con il tallone (io sono dietro l'appoggio) esco dall'azione in appoggio sulle dita (io sono davanti l'appoggio)

FINALITA'

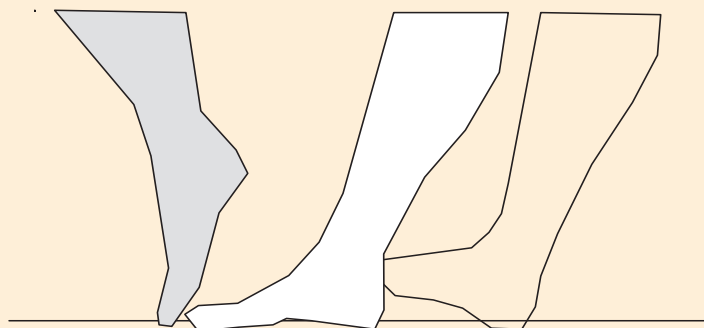
- Acquisire sensibilità di tipo cinestesico.

POSSIBILI ERRORI

- Restare piatti, piegare il ginocchio invece di "salire" sul piede

SUGGERIMENTI

- Eseguendo l'esercizio "far salire la testa verso il soffitto".
- Tenere esteso l'arto inferiore
- Entrare nell'azione dal tallone per uscire sulla punta
- Andare a comprimere il piede per molleggiare verso l'alto



Azione di rullata tacco - pianta - punta