

# Esercitazioni di tecnica di corsa

Eseguire dei **tratti di 10m** nelle andature indicate sotto, ritornare camminando, e riprendere subito quella successiva. A [questo video](#) trovi un esempio di come possono essere organizzati (gli esercizi da fare sono indicati sotto nello **STEP n° 1**); è possibile farle su terreno duro o morbido (anche in giardino), l'importante è che il tratto sia circa di 10m.

## Quando fare gli esercizi

L'ideale è farlo una volta completato il riscaldamento (compresi i [4 Movimenti di allungamento funzionale](#)); sarà normale, dopo averli eseguiti, avere le gambe affaticate per anche 15-20'; successivamente, la corsa diventerà più sciolta.

## Quante volte a settimana

L'ideale è inserirlo inizialmente in sedute di corsa lenta di 40-60', 1 o 2 volte a settimana. Poi in base alle risposte individuali è possibile modificare e perfezionare l'approccio. Ricordarsi sempre che deve essere un allenamento "*complementare*" alla corsa, quindi non deve portare affaticamenti alle sedute più importanti della settimana.

## Esercizi STEP n° 1

Eseguire per **5-8'** (iniziare con 5') in forma alternata i 3 movimenti indicati sotto:

- **Skip a ginocchia basse** (circa 60-70°) frontale
- **Corsa calciata dietro**
- **A-Skip**

**N.B.:** di seguito la descrizione degli esercizi, da leggere e studiare approfonditamente.

**Come si esegue lo skip a ginocchia basse:** è importante che la *spinta venga data attivamente dall'avampiede*. Non bisogna farlo sulle punte, ma si deve avere comunque la sensazione che la parte anteriore del piede *spinga con reattività a terra, coinvolgendo anche i glutei*; evitare di avere la sensazione di "sedersi".

Di conseguenza non si deve avere la percezione che il ginocchio venga "tirato verso l'alto"; infatti è quando si spinge poco con i piedi e si "tira" troppo il ginocchio in alto che insorgono problematiche relative alla pubalgia. *Il ginocchio deve salire con naturalezza*. Il busto deve essere in linea con tutto il corpo e leggermente inclinato in avanti. Il piede in volo va tenuto "a martello" e deve rimanere sotto il bacino (non avanti). A [questo video](#) puoi vedere un tutorial molto chiaro.

**Skip a ginocchia basse:** viene eseguito ad un'intensità del 50-60% del massimale, per questo motivo, le ginocchia non salgono più di metà coscia (45°).

**Come si esegue la corsa calciata dietro:** è un'andatura impegnativa, in quanto meno naturale. Le cosce dovrebbero essere il più *perpendicolari possibili al terreno*, a tal punto da riuscire a darsi un calcio nel sedere ad ogni passo. Le braccia assecondano il

movimento delle gambe ed il *busto deve essere allineato con le gambe* (non piegarsi in avanti).

*La spinta deve essere effettuata prevalentemente con l'avampiede.* È importante focalizzarsi sul fatto che gli appoggi e l'ampiezza del movimento (si capisce da come i talloni toccano entrambi i glutei) siano simmetrici; la precisione dei movimenti deve avere la precedenza sulla velocità di esecuzione. In altre parole, prima si diventa precisi e poi veloci. Puoi vedere una semplice esecuzione a [questo video](#).

### **Come si esegue l'A-skip**

Vedi [semplice video](#); importante che la spinta della gamba che tocca al suolo e il richiamo di quella in volo, siano effettuate con la stessa efficacia sia con il lato destro che con quello sinistro. Anche in questo caso il ginocchio deve salire con naturalezza e la spinta deve essere data prevalentemente con l'avampiede coinvolgendo anche i glutei.

*Mantenere sempre il busto allineato e leggermente inclinato avanti.* Il movimento dovrebbe essere il più possibile ritmico, senza effettuare spinte intense.

## **IMPORTANTE**

Il miglioramento dipende dall'impegno con il quale viene continuamente ricercata la precisione dei movimenti; per questo motivo consiglio di **leggere più volte ed in diversi momenti** le indicazioni riportate sopra. Questo permetterà che non sfuggano elementi essenziali (visto che i dettagli sono tanti). I punti in comune tra i 3 movimenti sono:

- **Massima precisione dei movimenti**
- **Ricerca della massima simmetria** (ricordatevi che la differenza di solo l'1% nel tempo di appoggio tra un piede e l'altro, provoca un incremento del 3,7% del costo metabolico della corsa)
- **Intensità non massimale, ma adeguata alle richieste** (precisione e simmetria)
- **Focalizzarsi sulla spinta dei piedi e del mantenimento dell'allineamento del corpo** (in questo modo lavorerai sulla "sincronizzazione").
- **Busto leggermente inclinato in avanti** (evitare la sensazione di correre "seduti", per effettuare una corretta spinta orizzontale).