

Esercitazioni di tecnica di corsa (seconda parte)

Eseguire dei **tratti di 15m** nelle andature indicate sotto, ritornare camminando, e riprendere subito quella successiva; è possibile farle su terreno duro o morbido (anche in giardino), l'importante è che il tratto sia circa di 15m.

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° 2

Eseguire per **10-15'** (iniziare con 8-10') in forma alternata i 4 movimenti indicati sotto:

- **Skip a ginocchia basse** (circa 60-70°) frontale
- **Corsa calciata dietro**
- **Skip laterale a ginocchia basse** (circa 45-70°)
- **Corsa calciata avanti a ginocchia tese** (25-30m e ritorno in corsetta leggera)

Da eseguire di continuo, all'intensità del 60-80% del massimale.

N.B.: a completamento dei 10-15' di lavoro, eseguire una serie di 20 tocche (10 per gamba) di **A-Skip**.

Di seguito la descrizione degli esercizi, da leggere e studiare approfonditamente.

Skip a ginocchia basse, Corsa calciata dietro e A-skip

Da fare come nelle [step precedente](#); incrementare (come scritto sopra) solo la lunghezza

Come si esegue lo skip laterale a ginocchia basse

Si esegue come lo skip normale ma spostandosi lateralmente (vedi video <https://youtu.be/hQaWovXNiuk>). Anche in questo caso 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".

È particolarmente importante che le caviglie siano ben allineate con il corpo (in linea con la direzione di corsa) e con le punte rivolte perpendicolari alla direzione di corsa.

Le prime volte, per apprendere meglio il movimento, è meglio fare una serie in più, di questo esercizio, ma su un tratto di 10m (anziché 15m).

Questo tipo di movimento può far percepire asimmetrie tramite la sensazione di “debolezza” nel svolgere le andature da un lato, oppure attraverso l’impressione di avere una gamba che spinge maggiormente. In questi casi, è importante ridurre l’intensità dell’esercizio al fine di percepire maggiore simmetria nei movimenti.

Come si esegue la *Corsa calciata avanti a ginocchia tese*

Si avanza come nel video (https://youtu.be/tUcwc_eI5ml) mantenendo le ginocchia tese. È importante mantenere *il busto leggermente inclinato in avanti* (mentre spontaneamente si sarebbe portati a sbilanciarsi all’indietro) e spingere principalmente con l’avampiede, minimizzando l’appoggio del tallone. Anche in questo caso, è da prestare attenzione ad effettuare spinte simmetriche, in particolar modo a livello dei piedi; in caso di difficoltà è consigliabile ridurre l’intensità dell’esercizio. La lunghezza di ogni tratto deve essere di 25-30m con ritorno in corsetta leggera.

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 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).