

SCHEDA N° 1

(istruzioni per l'uso)

Eeguire dei **tratti di 10m** nelle andature che spiegheremo sotto, ritornare camminando, e riprendere immediatamente quella successiva. In [questo video](#) di *Sergio Rossi* è possibile trovare un esempio di come possono essere organizzati gli esercizi; 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](#)) o a fine allenamento; sarà normale, dopo averli eseguiti, avere le gambe affaticate per anche 5-10'; 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, passando eventualmente alla **seconda scheda**. Ricordarsi sempre che deve essere un allenamento "*complementare*" alla corsa, quindi non deve portare affaticamenti alle sedute più importanti della settimana.

Esercizi

Eeguire per **3-8'** (iniziare con 3' ed incrementare solo quando si percepisce di recuperare velocemente la fatica accumulata) a rotazione i 3 movimenti indicati sotto:

- **Skip**
- **Corsa calciata dietro**
- **Corsa calciata sotto**

***N.B.:** le prime volte è consigliabile effettuarle al 50-70% dell'intensità massima per abituare gradualmente le strutture tendinee alle sollecitazioni.*

COME SI ESEGUE LO SKIP

Vedi [video](#). 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, come conseguenza della spinta data dall'avampiede; di conseguenza la coscia non deve arrivare necessariamente parallela terreno. La frequenza dei movimenti non deve essere "frenetica", ma sfruttare il riuso elastico delle gambe.

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.

COME SI ESEGUE LA CORSA CALCIATA DIETRO

Puoi vedere una semplice esecuzione a [questo video](#). È un'andatura impegnativa, in quanto meno naturale dello skip. 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) o solo leggermente inclinato 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.

COME SI ESEGUE LA CORSA CALCIATA SOTTO

Come si può vedere da questo [semplice video](#) rappresenta **una via di mezzo** tra lo skip e la corsa calciata dietro (le 2 andature viste sopra). Infatti, la sensazione deve essere proprio quella di percepire la salita del ginocchio, ma solo parzialmente, fino circa a metà coscia; contemporaneamente, i talloni devono arrivare a toccare i glutei.

Anche in questa andatura la **spinta** deve essere data prevalentemente dall'avampiede, il busto deve essere **leggermente inclinato avanti** e va ricercata la **massima simmetria** dei movimenti. Nel caso in cui si percepisce una certa asimmetria, è opportuno provare a rendere "meno ampio" il movimento, fino a quando si percepisce una maggior corrispondenza nei movimenti delle 2 parti del corpo.

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 allineato e leggermente inclinato in avanti** (evitare la sensazione di correre "seduti", per effettuare una corretta spinta orizzontale).
- **Il passaggio alla scheda n° 2 non deve avvenire prima di 8 settimane** per lasciare il giusto tempo di adattamento alle strutture tedinee.