

Andature di preatletica

(istruzioni per l'uso)

Eeguire dei **tratti di 10m** alle andature che spiegheremo sotto, separate da una breve pausa.

Quando fare gli esercizi e quanti farne

Dipende ovviamente dalla necessità; in gruppi in cui è da migliorare l'efficienza di corsa è possibile farle anche 2 volte a settimana.

Quando i giocatori hanno appreso correttamente i movimenti, è possibile **ridurne il volume**, ma monitorando sempre l'esecuzione del gesto.

È fondamentale alternare il movimento **anca dominante** (*calciata avanti*) con 1 movimento **ginocchio dominante** (*skip, skip laterale, calciata dietro, calciata sotto*). Di seguito una possibile sequenza:

- **Skip**
- **Corsa calciata avanti a ginocchia tese** (20-25m e ritorno in corsetta leggera)
- **Corsa calciata dietro**
- **Corsa calciata avanti a ginocchia tese** (20-25m e ritorno in corsetta leggera)
- **Corsa calciata sotto**
- **Skip laterale (una ripetizione a dx ed una a sx)**
- **Corsa calciata avanti a ginocchia tese** (20-25m e ritorno in corsetta leggera)

N.B.: le prime volte effettuarle al 50-70% dell'intensità massima per abituare gradualmente le strutture tendinee alle sollecitazioni. Ricordo infatti che sono considerate esercitazione a **BASSA INTENSITA' E BASSA DIFFICOLTA' ESECUTIVA.**

Quando si riesce ad effettuare tutti i movimenti correttamente, si può anche chiedere un'intensità superiore, e su tratti di 15m; in questo caso rientrerebbero nelle esercitazioni ad **ALTA INTENSITA' E BASSA DIFFICOLTA' ESECUTIVA.**

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 5 movimenti sono:

- **Massima precisione**
- **Ricerca della massima simmetria**
- **Focalizzarsi sulla spinta dei piedi e del mantenimento dell'allineamento del corpo**
- **Busto allineato** (evitare la sensazione di correre "seduti", per effettuare una corretta spinta orizzontale).

- **Piedi allineati** e non “a papera”.

Esercizi

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; la *coscia non deve arrivare necessariamente parallela terreno*. La frequenza dei movimenti non deve essere “frenetica”, ma sfruttare il riuso elastico delle gambe.

Utilizzare **tempi di contatto più bassi** rispetto a quando si corre normalmente; cercare di “fare poco rumore” aiuta a ridurre i tempi di contatto.

Il busto deve essere in linea con tutto il corpo. 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. Cercare la *massima simmetria* dei movimenti.

La precisione dei movimenti deve avere la precedenza sulla velocità di esecuzione. In altre parole, prima si diventa precisi e poi veloci.

Se si percepisce di **non mantenere le cosce perpendicolari al terreno**, eseguire periodicamente [questo esercizio](#) (2 serie da 1' al giorno).

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, mantenendo il **busto allineato** e ricercando 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.

Solitamente si riesce a fare questo movimento con una *maggiore frequenza rispetto agli altri*, ma rimanendo sul 50-70% del massimo impegno.

COME SI ESEGUE LO SKIP LATERALE

Si esegue come lo skip normale ma spostandosi lateralmente (vedi [video](#)). 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** e le punte perpendicolari alla direzione di corsa.

Questo tipo di movimento può far **percepire asimmetrie** tramite la sensazione di "debolezza" nel svolgere le andature da un lato (rispetto all'altro), 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**.

Uno degli errori più frequenti è quello di "**incrociare gli appoggi**"; per evitare ciò, è sufficiente *alzare meno il ginocchio*.

Eseguire sempre 2 ripetizioni alla volta, una a destra e quella successiva a sinistra.

COME SI ESEGUE LA CORSA CALCIATA AVANTI A GINOCCHIA TESE

È un'andatura estremamente importante (perché influenza la spinta orizzontale), di conseguenza è da fare con estrema cura!

Si avanza come nel [video](#) 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** e focalizzandosi **sull'effetto orizzontale della spinta**. 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 e l'ampiezza del movimento (vedi sotto). La lunghezza di questo tratto è di **20-25m** (contro i 10m degli altri movimenti) con ritorno in corsetta leggera.

Attenzione: le prime volte (o la prima ripetizione) è da effettuare con **passi più brevi** (vedi [video](#)) in maniera tale da avere la certezza di fare passi simmetrici e di sincronizzare le catene muscolari responsabili della spinta orizzontale. Solo con il passare dei mesi si potrà progressivamente incrementare la lunghezza.

