

# SCHEDA N° 1

## (istruzioni per l'uso)

Eeguire in **tratti di 10m** le 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, evitando nelle 24-36 ore che precedono una gara o un allenamento impegnativo. 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 **3-7'** le andature: iniziare con 3' ed incrementare solo quando si percepisce di recuperare velocemente la fatica accumulata (di norma, si incrementa di 1' ogni 1-2 mesi). A rotazione si effettuano i 5 movimenti indicati sotto nell'ordine indicato e poi si ricomincia da capo fino alla fine del tempo stabilito.

- **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.:** *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; 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 L 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.

### **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** (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** (50-70%)
- **Focalizzarsi sulla spinta dei piedi e del mantenimento dell'allineamento del corpo** (in questo modo lavorerai sulla "sincronizzazione").
- **Busto allineato** (evitare la sensazione di correre "seduti", per effettuare una corretta spinta orizzontale).
- **Il passaggio alla scheda n° 2 deve avvenire quando si percepisce di fare tutti gli esercizi correttamente e di non risentire degli affaticamenti indotti da 7' di lavoro 2 volte a settimana. Possono essere necessari diversi mesi!...ma non rappresenta un problema perché è la gradualità dell'approccio che ne determina l'efficienza a lungo termine.**