

# LA CORSA

CORSO ISTRUTTORI FIDAL  
PIEMONTE 2012



# LA CORSA

- Lo scopo: la velocità media  
avvio accelerazione lanciato
- Aspetti biomeccanici: lunghezza e  
frequenza del passo
- Struttura del movimento: fase di appoggio  
e fase di volo



# FASE DI APPOGGIO

- Fase di appoggio frontale  
ammortizzazione  
decelerazione
- Fase di spinta  
completa estensione?



# FASE DI VOLO

- Recupero gamba libera
- Avanzamento ginocchio
- Oscillazione frontale per preparare il contatto con il terreno



# LE BRACCIA

- ATTIVE MA RILASSATE



# LA PARTENZA

- Dietro ai blocchi
- Ai vostri posti
- Pronti
- Via
- Spinta
- Accelerazione



# I BLOCCHI

Posizionamento: distanza e inclinazione  
dei blocchi

I blocchi in curva



# LA STAFFETTA

- Il passaggio del testimone
  - Da sopra
  - Da sotto
  - A vista
- Cambi alternati
- Zone e segnalazioni





L'allenamento giovanile deve essere una pratica semplice che si deve adattare alla crescita e alle spinte di sviluppo effettuando delle proposte tecniche adatte al soggetto

Come allenare quindi

- le capacità tecnico-ritmiche e di velocità,
- le diverse manifestazioni della forza muscolare
- la condizione fisica e le capacità di sopportazione e distribuzione dello sforzo?



# Elementi da considerare: 14 – 15 anni

- La tipologia di lavoro deve essere la più ampia possibile
- Bisogna utilizzare esercitazioni facili, generali, globali che ci consentano poi di passare a esercitazioni più complesse e specifiche
- E' meglio variare gli interventi che abbiano come obiettivo la crescita globale del giovane
- E' importante che si utilizzino esercizi utili ad un corretto uso della **FORZA**
- l'apprendimento di alcuni esercizi specifici della corsa
- favorire la presa di coscienza delle posizioni e dei rapporti arti inferiori, bacino, spalle e braccia nella corsa
- Percepire e discriminare lo scorrere del tempo nelle prove di corsa sia nelle sue caratteristiche quantitative (durate) che qualitative (strutture ritmiche)



# Mezzi da utilizzare:

## Per migliorare le capacità tecnico ritmiche

- corsa dentro cerchi posti a distanze crescenti
- camminare in mezzo ad ostacoli posti a distanze crescenti
- esercizi di corsa e corsa veloce accentuando la frequenza, l'ampiezza o combinando fra loro i due parametri
- andature di sensibilizzazione dell'appoggio e dell'impulso dei piedi
- esercitazioni con la funicella

## Per migliorare la forza

- andature preatletiche
- andature con piegate
- balzi, multibalzi, saltelli



# Per migliorare la distribuzione dello sforzo

resistenza: corsa continua in progressione o con variazioni di velocità su 3-5km, se fanno fatica a digerire questo lavoro:

-prove frazionate su distanze da 200 a 800mt per un totale di 2-4km

- ✦ Resistenza specifica –anaerobico lattacida- (1-3 prove da 150 a 600mt per un totale di 400-800mt con pause ampie)

**Per migliorare aspetti peculiari della corsa veloce:**

- ✦ Partenze dai blocchi, in posizioni difficoltose, esercitazioni di prontezza da varie posizioni, partenze con l'altro piede
- ✦ progressioni, allunghi, corsa lanciata, corsa in curva , corsa con variazioni di velocità



## ELEMENTI DA CONSIDERARE : 16 -17

- Migliorare e perfezionare la “tecnica” della corsa veloce (partenza, accelerazione, fase lanciata) anche nelle sue differenziazioni ritmiche (corsa in frequenza – corsa in ampiezza e combinazioni delle due) con controllo delle capacità esecutive
- Esercitazioni sempre più specifiche della corsa
- Esercitazioni e apprendimento della tecnica di sollevamento e uso di leggeri sovraccarichi
- Far crescere la condizione fisica generale e iniziare a sviluppare quella specifica
- - Coinvolgere e sviluppare tutte le qualità fisico-organiche e neuromuscolari necessarie per gareggiare in tutte le specialità di corsa: 100, 200, 400
- migliorare la potenza aerobica
- - migliorare la resistenza specifica
- - iniziare a migliorare la resistenza alla velocità



# *Mezzi da utilizzare*

## **Per migliorare le capacità tecnico ritmiche**

- iniziare ad utilizzare la corsa circolare rapida, la corsa in ampiezza e la corsa secondo la normale ritmica come mezzo di controllo dell'influsso della tecnica di corsa e del lavoro muscolare sulla velocità di corsa

## **Per migliorare la forza**

- andature con piegate, piegate successive ed alternate con balzo
- balzi orizzontali, alternati e successivi, corsa balzata-introduzione esercizi con sovraccarico
- corsa in salita



## Per migliorare la distribuzione dello sforzo

- potenza aerobica (prove frazionate su distanze da 200 a 600mt per un totale di 2-3km)
- resistenza specifica ( 2-4 prove su distanze medie- 150/250e medio –lunghe –300/500 per un totale di 600-1000mt con pause ampie)
- resistenza alla velocità (prove su 60m a coppie e poi a terzine per un totale di 400-600mt)



## Per migliorare aspetti peculiari della corsa veloce

- esercitazioni di apprendimento/perfezionamento della fase di partenza ed accelerazione sia da in piedi che dai blocchi su distanze da 10 a 30mt
- esercitazioni di apprendimento/perfezionamento della tecnica corsa circolare rapida, della corsa in ampiezza e della corsa con combinazioni ritmiche intermedie tra le due su distanze di 30-80mt sotto forma di sprint, allunghi a velocità costante e/o progressivi
- esercitazioni tecniche di corsa: accentuando alternativamente uno dei due parametri ritmici(frequenza/ampiezza) o combinandoli in un'esecuzione d'insieme (skip sul posto o in avanzamento, corsa calciata, balzi, corsa balzata, ecc..)
- corsa circolare rapida, corsa in ampiezza, corsa secondo la normale ritmica su 60mt rilevando tempi di percorrenza e n° di passi realizzati