

Lo Stile di Corsa

E' di fondamentale rilievo per un'Arbitro saper correre, ma riveste tanta importanza saper affinare la stessa corsa con le sue tante tipologie che, di sicuro, in una partita ci capita di affrontare.

Durante una gara non ci sono solo la partenza da fermo e quella in linea retta, ma tante diverse tipologie di corsa che vanno dalla souplesse, a quella in allungo, allo sprint, a quella all'indietro, alle traslocazioni laterali... e poi oltre a correre o meglio accelerare al massimo occorre saper frenare, cambiare repentinamente direzione... tutta una serie di cambi di rapporti fra frequenza, ampiezza del passo ed equilibri particolari che richiedono continui cambiamenti di sinergie muscolari e capacità di interpretazione delle varie coordinazioni da impostare momento per momento.

Di fondamentale importanza è l' elasticità dei piedi che si può iniziare a stimolare con dei rimbalzi non massimali a ginocchia quasi bloccate e con le mani appoggiate ai fianchi, come anche lo skip a ginocchia alte e parallele al piano di terra e la corsa calciata dietro.

Nel primo caso all'inizio si deve curare bene la combinazione tra il lavoro degli arti inferiori e quello delle braccia che devono favorire l'equilibrio totale dell'esercizio. In questo esercizio, è importante curare anche l'inclinazione del busto, leggermente poggiato in avanti. Proprio l'inclinazione del busto in avanti, infatti, deve essere più o meno accentuata in funzione della velocità della corsa stessa. Lo skip dobbiamo proporlo anche in forma più rapida con le ginocchia che compiono un 'escursione di pochi centimetri, ma con i piedi che lavorano sempre in modo elastico e corretto. Questo tipo di skip "basso e rapido" è difficile da eseguire correttamente per i ragazzi e possiamo introdurlo solo quando sono in grado di controllare il movimento descritto in precedenza.

Si deve poi acquisire con attenzione l'esercizio della corsa calciata dietro in leggero avanzamento. Il tallone deve arrivare a sfiorare i glutei con una potente azione dei flessori della gamba, il busto deve essere leggermente appoggiato in avanti e il ginocchio non deve avanzare per precisare l'azione dei flessori.

Questi sono i primi semplici esercizi da dover applicare per chi ha delle deficienze nello stile di corsa.

Ovviamente a questi, vanno applicati esercizi specifici alla persona che in base alle proprie carenze il preparatore atletico lavorerà per ottenerne la necessaria correzione.

Ercolano, li 30 Settembre 2009