

promozione di sport cultura tempo libero educazione alla salute benessere psico-fisico a fine morale  
sede nazionale Milano 20133 via R:Fucini 20 tel.e fax 0270600612 per urgenza 3355309163-3476462852  
ispettorato ligure via briganti2/5 17100 Savona 40 019.859462 Fidal MI462 Coni 58002 Libertas anr MI03 Coni  
48981 c/c posta 53297206 ibanIT25k076010160000053297206 codice fiscale 97036440150  
e-mail [associazioneatleti@gmail.com](mailto:associazioneatleti@gmail.com) sito-internet [www.associazioneatleti.it](http://www.associazioneatleti.it)

## **ATLETICA : LA CORSA PIANA**

### **TERMINOLOGIE APPUNTI**

L'atletica è considerata la regina dello sport, poiché ha tutte le caratteristiche di una serie di movimenti naturali che sono presenti in tutte le discipline, in un ambiente a noi congeniale avvolti dall'aria, che respiriamo e toccando il nostro suolo che ci attrae come da legge fisica.

I movimenti di questa disciplina sono i più naturali, non fanno parte di un gioco o di una specifica abilità, sono puramente derivanti dalla nostra forza fisica: cuore, muscoli ed articolazioni e una ferma volontà della nostra mente a perseguire determinati movimenti, che ci impongono fatica, da affrontare con determinazione. Occorre tener presente che man mano che l'età aumenta, in genere, i recuperi e qualsiasi sensazione e riflessi si allungano, come le influenze dei farmaci e medicine, si accorciano contrariamente gli stati di acidosi.

Chi si avvicina a questa disciplina, se sentirà a poco a poco coinvolto a tal punto di sentire il bisogno fisico e moral-psicologico per il benessere che ci porta, coinvolgendo tutti gli organi del nostro corpo.....rendendoli più potenti ed efficienti.

Come una medicina benefica, va somministrata gradatamente seguendo delle indicazioni da un tecnico esperto che ci dia quello stimolo e la carica per perseverare la disciplina, iniziando la nostra preparazione psico-fisica, che diventerà in seguito, come una droga benefica, in quanto il nostro fisico la richiederà.

Le giovani leve dovranno essere stimolate psicologicamente senza compromettere con sforzi anaerobici prematuri lo sviluppo fisico, ed aiutarle ad arrivare almeno all'età dei 18 anni in una condizione fisica preparata ad un allenamento specifico che considera l'attitudine ad una determinata specialità.

Inizio con nominare i termini più consueti e usati.

Aerobico: movimento non affaticante durante il quale l'ossigeno inspirato compensa il lieve acido lattico che si forma nel movimento, che è considerato statit –state

Anaerobico: movimento che implica una fatica che durerà in una certa unità di tempo, cosicché la nostra inspirazione non compenserà l'ossigeno richiesto dai nostri muscoli, che andranno in debito di ossigeno creando acidosi, che avvertiremo con respirazione affannosa ed irrigidimento nei movimenti.

Supplesse: corsa lenta aerobica, si usa il termine come riscaldamento. Prima di una gara o allenamento.

Apnea: esercizi per verificare la capacità vitale e l'impegno psico-fisico. Gli esercizi di apnea sono preceduti da esercizi di ventilazione, espirazione e inspirazione: è bene per un atleta arrivare almeno ai due minuti.

Andatura o ritmo: corsa continua anaerobica. Tenendo presente che un atleta, dopo un certo periodo deve essere a conoscenza delle proprie forze e saperle amministrare saggiamente non cadere nell'errore di forzare una andatura che non può permettersela altrimenti il distacco ed il tempo lo penalizzeranno di più, potrà solo sperare che il concorrente davanti vada in acidosi.

Falcata: la falcata è la distanza tra gli appoggi. È determinata dai muscoli superiori della gamba e specialmente dalla spinta del metatarso. Durante la competizione è bene correre con falcate regolari con poco uso delle braccia mentre in fase finale, ove le cadenze sono diminuite, è bene cercare di allungare le falcate con l'uso delle braccia; tenendo presente che calibrando il

“rash” finale questa andatura sarà molto breve e dopo di questa si entrerà nella fase di acidosi, che sarà sempre più lenta di quella dell’entrata nel rettilineo finale.

Faltrek Corsa con andature e tratti variati anche in salita. Se si abbinano movimenti vari e a volte con sosta per esercizi di scioglimento, allungamento e potenziamento si possono inserire nei circuit-training.

Footing: corsa continua generica con andatura continua

Assetto: tenendo presente che ogni persona possiede una sua particolare struttura scheletrica tendinea e muscolare, modificabile generalmente in parte, il suo assetto è in relazione al suo stato. L’atleta può, comunque modificare l’assetto, sia con la pratica della corsa sia con accorgimenti e suggerimenti del proprio allenatore. Un semplice suggerimento attuabile singolarmente per migliorare il proprio assetto è seguire un compagno di allenamento cercando un assetto tale che ci permetta di spendere il minor numero di energie.

Progressivi o allunghi: da una corsa lenta aumentare gradatamente sino ad arrivare alla massima velocità, durante la fase progressiva l’atleta ha il tempo per impostare gli appoggi e l’assetto, regolare la falcata, la spinta del metatarso l’inclinazione del corpo, la posizione ed il movimento delle braccia

Ripetute: ripetere più volte la stessa distanza con intervalli regolari programmando sia il tempo, che il recupero.

Intervall-training:: (allenamento specifico per il cuore) ripetute contempi e recuperi programmati sino a che il nostro cuore, dopo la ripetuta, non recuperi più le pulsazioni programmate dall’allenatore : le pulsazioni sono più alte. Prova anaerobica

Test. Prova anaerobica per stabilire la forma dell’atleta, è bene eseguirla non più di una volta alla settimana.

Circuit training. Stazioni di esercizi di potenziamento e stracing intervallati da tratti di footing ( esempio: 500 metri di footing fermata: esercizi respiratori, stacing gambe e schiena , 200 metri: saltelli, addominali, 200 metri. braccia, 200 metri caviglie, 200 metri: torsioni, ecc il circuito può essere ripetuto più volte)

Riscaldamento: fase aerobica che precede l’allenamento comprendente: suplesse, esercizi di allungamento, potenziamento ed allunghi ( progressivi).

Potenziamento : si attiene con esercizi o prove con impegno muscolare di breve durata da ripetersi ad intervalli più e meno lunghi a seconda del tipo di assorbimento anaerobico e di tipologia muscolare. Es. salite ripide corte .....corsa con pesi trascinati.

Ginnastica isotonica: sforzi aerobici di potenziamento ed allungamento.

Ginnastica isometrica: sforzi alla massima potenza, di non più di 6-8 secondi, da ripetersi ad intervalli. ( ginnastica di potenziamento)

Defaticamento: corsa lenta al fine di aiutare la disintossicazione dei muscoli ed esercizio di allungamento ( stracing)

Abbigliamento: è semplice: un paio di calzoncini aderenti e contenenti, una canottiera forata per temperature calde , un paio di scarpe, che ci permettano un buon appoggio preservando la caviglia ed i tendini del piede per ottenere una reattività di impatto con il terreno e adatte alla distanza che si deve preparare.

Generalmente più la distanza è lunga più la scarpa deve essere leggera, però ciò non è detto, può essere che singolarmente un atleta preferisca scarpe leggere o pesanti, diversamente dalla distanza, che prepara; l’importante è che la scarpa si fletta bene all’altezza del metatarso per favorire la spinta.

La scarpe, comunque, sono molto importanti per questo sport e occorre sceglierle senza babare al risparmio, poiché l’atletica è uno degli sport più economici. Se un atleta si abitua a correre senza calze è meglio, in quanto è un motivo in più per tenere i tendini al fresco evitando una possibili infiammazioni che sovente capitano: tendinite, causata dall’eccessivo caricamento.

L’abbigliamento con temperature basse sarà composto da un fusò sotto il quale vi sarà un costume contenitivo, una maglia di cotone ed una giacchina respirante, tenendo ben presente che correndo occorre avere un abbigliamento leggero per sudare il meno possibile, in quanto, il sudore ci toglie sali minerali, la carenza dei quali, ci crea debilitazione.

L'atleta, durante il riscaldamento, pre gara, è solito coprirsi per riscaldare maggiormente i muscoli ottenendo una maggiore capillarizzazione .....l'atleta si spoglierà solo prima della partenza.

Alimentazione: l'alimentazione dell'atleta deve essere completa e calibrata in modo da ottenere aumento, diminuzione o mantenimento del peso; non è detto che, diminuendo il peso si migliorino le prestazioni, si possono avere diminuzioni di potenza e meno carica nervosa e voglia di correre. I pasti dovranno essere almeno due o tre ore prima dell'allenamento o più, se si prevede forte acidosi e ingerire cibi almeno un'ora dopo o più se i muscoli intossicati richiedono sangue per disintossicarli e risulta di conseguenza poco afflusso di sangue allo stomaco per la digestione.

Importante per i muscoli è lo zucchero e la vitamina C e B ma anche tutte le altre vitamine sono importanti ed è bene, periodicamente aiutarci con esse. E' bene tener presente, che solo con la fatica si perde peso e si bruciano i grassi, il sudore è solo acqua e sali minerali; l'acqua si recupera subito, i sali minerali no, perciò, per perdere peso fare allenamenti faticosi cercando di sudare il meno possibile. Coloro che desiderano perdere peso devono programmare sedute non faticosissime per diminuire gradatamente senza debilitarsi. Al massimo gr.80 di pasta sono sufficienti per alimentare i nostri muscoli. Riguardo i liquidi si può ingerire modestamente anche vino e birra, non certo prima di un test. Le reazioni di farmaci e alimenti sono, in genere, proporzionatamente: più lente man mano che l'età cresce, e proporzionali al peso dell'individuo.

Malanni. L'atleta prima di iniziare l'attività è bene che vada in un centro di medicina sportiva e si sottoponga annualmente, al test agonistico per controllare il sistema cardio circolatorio; dopo di chè, può iniziare l'attività. Sempre riferendoci alle corse, i soggetti da prendere in considerazione sono le articolazioni e più specificatamente le cartilagini e la fasce muscolari che sotto sforzo possono danneggiarsi più o meno gravemente con strappi o stiramenti che richiedono subito ghiaccio, per arginare la ferita interna e poi riposo affinché le fibre si possano ricomporre.

In questa prima fare evitare massaggi ( è come massaggiare una ferita); i massaggi vanno fatti solamente su muscoli sani o in acidosi, non su irritazioni! Riguardo le tendiniti è bene fermarsi e curarsi con medicine adatte altrimenti, l'irritazione diventa cronica ed è molto più difficile guarirla.

Cali di pressione: capita spesso (specie oltre i 60 anni) dopo un allenamento che si è accusato, la pressione, in genere si ristabilizza entro tre ore; noterete contemporaneamente un ritmo cardiaco accelerato.

I continui sossulti nella corsa possono determinare risentimenti alla colonna vertebrale, specie in individui longilinei, con rafforzamento dei muscoli dorsali attraverso corsa ed esercizi specifici si può ovviare nel frattempo antidolorifici e disinfiammanti (dicloremum).

Recuperi per gli allenamenti con prove multiple, importanti sono i recur per stabilire le prestazioni in rapporto alla quantità qualità e tempi di recupero acidosi. L'allenatore dovrà considerare seriamente il tutto per non alterare le risorse fisiche dell'atleta.

Stile: quando una persona inizia a correre scatta naturalmente un certo naturale coordinamento degli arti, e man mano di assesta e si armonizza con la propria struttura scheletrica e muscolare. Il buon allenatore deve tener presente questi due fattori importantissimi, cercando di correggere i difetti più gravi, senza sconvolgere l'architettura del suo fisico, poiché potrebbe ottenere risultati opposti alle aspettative, L'individuo dopo diversi allenamenti tende a correggere il suo stile di corsa da solo. L'allenatore deve intervenire con consigli più che altro tecnici: come la respirazione sempre a bocca aperta per ingerire più aria possibile, braccia chiuse per favorire la velocità del movimento delle gambe, mani e mandibola sciolte. Le braccia si potranno allargare solo in fase di arrivo in volata per aiutare le gambe intossicate. A volte si consiglia, durante una gara di forzare il ritmo respiratorio per aerare maggiormente i muscoli. La spinta del metatarso e la sua reattività, aumenteranno sia con il continuo correre, sia con esercizi di potenziamento specifici o con tratti brevi in salita al 90%. Le lunghe salite serviranno per condizionamento dei muscoli, del cuore e di tutti gli organi di recupero non certo per potenziare.

Tecnica: sotto questa voce possono elencarsi i cambi nella staffetta veloce (4x100 e 4x400) e la distribuzione delle frazioni. Nei cambi della staffetta veloce, occorre sapere che il testimone va dato esclusivamente nella zona cambio di 20 metri, l'atleta che deve prenderlo può partire dieci metri prima per avere più slancio. La ripartizione delle lunghezze effettive delle varie frazioni sono le seguenti 1° m.110 2° e 3°m. 130 4°m. 120. Comunque se il cambio non funziona, generalmente è colpa di chi lo riceve.

Per la staffetta 4x400 si potrebbero fare diverse considerazioni, per ottimizzare il tempo tenendo presente che l'atleta che arriva è, come andatura, in fase calante ed il distacco dall'avversario e in metri è uguale in tempo certamente no.....tenendo presente questa considerazione si può modificare la composizione della staffetta, che oltre all'incentivo del punto di riferimento è da considerarsi quest'ultimo fattore.

Partenza: la partenza in qualsiasi gara è importantissima perché vi posiziona adeguatamente alla vostra volontà di percorrere la distanza ed è man mano più importante quando le distanze diminuiscono. Le partenze dei 100-200-400 devono essere fatte con i blocchi, la distanza degli appoggi dovrà essere proporzionata alla potenza dell'atleta per permettere la massima reattività. La partenza si prova ripetutamente .....l'atleta uscendo dai blocchi deve dare la massima spinta senza indurirsi, altrimenti rimarrà teso per tutto il percorso non riuscendo a sviluppare velocità .....mascelle e braccia morbide e racchiuse, sguardo e capo rivolti verso il terreno per almeno 20-30 metri l'atleta deve alzarsi a poco a poco in questa distanza.

Reattività: la scioltezza e la reattività sono doti naturali, ma con esercizi specifici si può migliorare: l'allenatore vi indicherà i più comuni che potrete farli anche a casa per gioco ( bastoncino... ecc )

Equilibrio: con un buon equilibrio la corsa sarà più lineare.

Gli esercizi più comuni sono: a piedi scalzi su di un piede anche con gli occhi chiusi.

Skeep : corsa sul posto alzando le ginocchia alla massima velocità per circa 6-8 second, fa parte della reattività. Lo stesso esercizio più lento serve per potenziamento della spinta.

Un fisico ottimale: prevenire la sete bevendo prima e mangiando prima di aver fame...di conseguenza mangerete anche meno e conserverete un peso ottimale.

Un peso ottimale: ogni giorno di mattina nudi a stomaco vuoto pesatevi con un pesa, che indichi gli ettogrammi; in tal modo avrete la esatta consapevolezza del peso/cibo e bevande ingerite in modo di coordinare e correggere correttamente il vostro peso ottimale da voi stabilito.

Considerazioni: con l'aumentare dell'età, specie dopo gli anni 50, gli effetti di cibo, bevande e medicinali, rallentano i loro effetti.

Prof. Gian Paolo Colombo