

Compiti a casa per la tecnica di corsa, il rafforzamento e la mobilità

Analisi dei criteri di corsa

Annota con parole chiave le particolarità per ogni criterio di corsa.

Criteri di corsa	Particolarità
Testa <ul style="list-style-type: none">Sguardo in avantiViso rilassato	
Braccia <ul style="list-style-type: none">Lavoro attivo delle braccia a partire dall'articolazione della spallaAngolo di 90 gradi (triangolo del podista)Condotta del braccio (posizione del braccio leggermente intraruotata a causa della struttura anatomica dell'articolazione della spalla)Mano nel prolungamento del braccio; non spezzare la linea del braccio in maniera contratta, dita rilassate	
Tronco <ul style="list-style-type: none">Eretto e stabileEvitare la lordosi	
Anche <ul style="list-style-type: none">Baricentro altoAnche allungate (senza lordosi) durante la spinta	
Ginocchia <ul style="list-style-type: none">Sollevamento del ginocchio (dipende dalla velocità)	
Piedi <ul style="list-style-type: none">Appoggio del piede sulla parte anteriore, mediana, posteriore del piedeSpinta dinamicaRichiamo del tallone (dipende dalla velocità)	

Errori tipici della corsa

Si può riconoscere un tipico errore di corsa?

Criteri di corsa	Errore	Causa	Esercizi di scuola di corsa adatti e altri provvedimenti
Testa	Il mento è tirato in avanti	Postura generale del corpo errata; troppo inclinato in avanti per la velocità	Tutti gli esercizi di scuola di corsa con attenzione consapevole sulla posizione della testa, esercizi di rafforzamento per la muscolatura anteriore del collo
Braccia	Le braccia vanno verso l'esterno indietro La mano supera la linea mediana in avanti Le braccia penzolano Nessun movimento delle braccia	Schema motorio errato; velocità troppo elevata per questo livello di prestazione, schema motorio errato	Esercizi 15, 20, rafforzamento della cuffia dei rotatori e della stabilità generale del tronco
	Spalle sollevate	Tensioni; linea del polso „rotta“	Esercizio 19 con posizione della mano corretta, esercizi d'allungamento per la cintura scapolare
Tronco/anche	Correre con la lordosi	Postura generale del corpo errata	Esercizio 14, esercizi di rafforzamento per la stabilità del tronco e esercizi posturali
	Baricentro basso (posizione seduta)	Mancanza della spinta e/o allungamento della gamba	Esercizi 4, 6, 8, esercizi di rafforzamento con estensione completa del corpo, allungamento dei flessori dell'anca
	Flessione dell'anca dalla parte della gamba di slancio	Abduttori deboli; attivazione insufficiente degli abduttori all'inizio della fase d'appoggio	Esercizio 4, esercizi di rafforzamento per gli abduttori
Ginocchia	Gamba di slancio troppo in basso e troppo tesa, passo troppo lungo	Il sollevamento insufficiente del tallone porta ad un sollevamento insufficiente del ginocchio	Esercizi 2, 3, 4, 7, 15, 16, 18, 21
	Gambe a X	Muscolatura debole, schema motorio errato	Esercizi di rafforzamento per la stabilità dell'asse della gamba, saltare la corda
Piedi	Appoggio del piede troppo sulla punta nella corsa sull'avampiede	Rappresentazione del movimento errata, Appoggio del piede davanti al corpo anziché sotto	Esercizi 1, 4, 6, 7, 8
	Pestare i piedi nella corsa sul tallone	Schema motorio errato	Esercizio 17
	Iperpronazione	Muscolatura del piede debole	Esercizio 1, ginnastica per il piede

Esercizi consigliati per la scuola di corsa

Quali esercizi della scuola di corsa possono essere particolarmente consigliati e con quale focus?

			Criteri di corsa						Modello a fasi				Ritmo, frequenza + lunghezza del passo
			Testa	Braccia	Tronco	Anche	Ginocchia	Piedi	Fase d'atterraggio	Fase d'appoggio	Fase di spinta	Fase di volo	
Esercizi di tecnica di corsa classici	1	Lavoro della caviglia											
	2	Calciata dietro											
	3	Calciata sotto											
	4	Sollevamento del ginocchio (skipping)											
	5	Skipping basso											
	6	Rimbalzi											
	7	Corsa a trazione											
	8	Rimbalzi alternati											
	9	Trottinette											
	10	Skipping-corsa calciata in alternanza											
	11	Corse di coordinazione											
	12	Corsa balzata											
Esercizi die contrari	13	Sguardo in avanti – sguardo davanti ai piedi											
	14	Lordosi – gobba											
	15	Correre con le braccia lungo i fianchi – correre con l'angolo del braccio estremamente piccolo											
	16	Passi corti e veloci / passi lunghi e lenti											
	17	Correre facendo poco risp. molto rumore											
Altri esercizi	18	Corsa con il metronomo											
	19	Fazzoletto, pigna in mano											
	20	Tenere un legnetto o una matita nell'angolo del gomito											
	21	Allenamento del ritmo con cinesini											
	22	Saltelli laterali											
	23	Tecnica di corsa alla cieca											
	24	Allunghi											

Esercizi consigliati per il rafforzamento

Quali esercizi di rafforzamento si possono consigliare? Quanti allenamenti a settimana si dovrebbero svolgere e in quale allenamento quale esercizio? Nelle celle vuote si può inserire il numero di ripetizioni e il numero di serie per ogni esercizio.

Cosa	Nr.	Esercizio	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3
Globali	1	Forza del tronco, davanti			
	2	Forza del tronco, dietro			
	3	Forza del tronco, lato			
	4	Muscolatura laterale dei glutei			
	5	Allungamento globale del corpo			
Ginnastica del piede	1	Scalzi			
	2	Muscolatura del piede			
	3	Mobilizzare da seduti			
	4	Posizione „a pinguino“			
	5	Camminata sui talloni			
	6	Twist sul posto – in movimento			
	7	Alla cieca su una gamba sola			
	8	Piegare le dita da seduti			
	9	Mobilizzare da seduti			
Altri esercizi	1	Flessioni			
	2	Muscolatura delle spalle			
	3	Muscolatura della schiena (in basso)			
	4	Muscolatura della schiena (in alto)			
	5	Retto dell'addome			
	6	Addominali obliqui			
	7	Adduttori			
	8	Glutei			
	9	Coscia (parte posteriore)			
	10	Coscia (parte anteriore)			
Stabilità dell' asse della gamba	1	Su un gamba sola su una superficie stabile			
	2	Su un gamba sola su una superficie instabile			
	3	Affondi su una superficie stabile			
	4	Affondi su una superficie instabile			
	5	Piccoli salti su una superficie stabile			
	6	Piccoli salti su una superficie instabile			

Esercizi consigliati per la mobilità

Quali esercizi di mobilità si possono consigliare? Quali esercizi svolgere in quale allenamento. Nelle rispettive celle si può indicare la durata dell'esercizio d'allungamento e ev. il numero di ripetizioni.

Cosa	Nr.	Esercizio	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3
Esercizi di base	1	Muscolatura del polpaccio superficiale (gastrocnemio)			
	2	Muscolatura del polpaccio profonda (soleo)			
	3	Muscolatura posteriore della coscia			
	4	Muscolatura anteriore della coscia			
	5	Flessori dell'anca			
	6	Glutei			
	7	Muscolatura laterale del tronco			
Altri esercizi	1	Piriforme			
	2	Mobilità dell'articolazione del piede			
	3	Muscolatura della coscia interni (adduttori)			
	4	Muscolatura della schiena			
	5	Pettorali			
	6	Muscolatura delle braccia			
	7	Muscolatura della nuca			