

Trail running – tecnica di corsa: Corsa in discesa (downhill)

Durante la corsa in discesa, il busto rimane il più stabile possibile e l'appoggio del piede avviene sul metatarso e sull'avampiede. La lunghezza dei passi è adeguata al terreno e accorciata.

Caratteristiche

- Guardare avanti
- Utilizzare le braccia per l'equilibrio
- Adeguare la lunghezza dei passi al terreno, passi più corti
- Appoggio del piede sul metatarso e sull'avampiede
- Mantenere il busto il più possibile stabile
- Corpo lievemente inclinato in avanti

Consigli pratici

- Evitare sessioni troppo lunghe (la qualità viene prima della quantità)
- Allenarsi sempre su terreni non asfaltati
- Oltre alla corsa, allenare anche la coordinazione e la forza del tronco
- Distendere il tronco durante gli esercizi della scuola di corsa
- Non sopravvalutarsi quando si corre in discesa, ma testare le proprie capacità gradualmente. La corsa in discesa richiede concentrazione, coordinazione, un tronco stabile e una posizione delle gambe stabile
- Esercizi e ripetizioni permettono di migliorare: integra regolarmente nell'allenamento esercizi sulla tecnica di trail running

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO