

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

Anche durante la corsa in discesa con i bastoncini, il busto rimane stabile e l'atterraggio avviene sul metatarso e sull'avampiede. I bastoncini sono utilizzati per ammortizzare e stabilizzare e vengono impugnati nella parte superiore dell'impugnatura.

Caratteristiche

- Guardare avanti
- Adeguare la lunghezza dei passi al terreno, passi più corti
- Appoggio del piede sul metatarso e sull'avampiede
- Mantenere il busto il più stabile possibile
- Corpo lievemente inclinato in avanti
- Utilizzare i bastoncini per ammortizzare l'impatto e stabilizzare la falcata
- Impugnare i bastoncini nella parte alta dell'impugnatura
- Per motivi di sicurezza non infilare le mani nei laccetti

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

Introduzione all'uso dei bastoncini

I bastoncini sono un ottimo aiuto nel trail running quando il percorso contempla parecchi metri di altitudine. Grazie alla forza di propulsione, in salita il bastoncino ci permette di ottenere maggiore potenza. In discesa possiamo rilassare la muscolatura e le articolazioni delle gambe, impiegando i bastoncini per ammortizzare l'impatto.

Correre la prima volta con i bastoncini richiede un grande lavoro di coordinazione. Con i seguenti esercizi e

regole di base, il primo approccio risulta più semplice.

Definire la lunghezza

Impugnare il bastoncino su un terreno pianeggiante e tenerlo perpendicolare al suolo. In questa posizione la mano sull'impugnatura del bastoncino deve trovarsi a una distanza di una mano sopra il gomito.

Tecnica di base

- Fase di oscillazione: il bastoncino oscilla avanti partendo dalla rotazione della spalla, le dita sono aperte.
- Appoggio del bastoncino: tra il piede anteriore e quello posteriore, la punta rivolta verso il basso.
- Movimento di pressione: stringere l'impugnatura.
- Movimento di trazione e spinta: l'impugnatura rimane stretta.
- Fase di distensione: spalla e braccio all'indietro, impugnatura morbida, allentare l'appoggio della mano sul laccetto.

Esercizi

- Oscillazione: correre normalmente oscillando le braccia e trascinando i bastoncini.
- Sollevamento dei bastoncini: sollevare i bastoncini eseguendo il movimento a partire dalle spalle.
- Impugnatura: le mani serrano i bastoncini solo nel momento di pressione, altrimenti li lasciano liberi.
- Coordinazione: correre con un solo bastoncino e conficcarlo nel terreno ogni due passi (appoggio irregolare).

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