

# Running – Good Practice: Tecnica e stile

Una buona tecnica di corsa favorisce le prestazioni della corsa. Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di infortuni e ad aumentare il piacere di correre.

## A cosa prestare attenzione?

### Testa

- Sguardo dritto
- Viso rilassato

### Braccia

- Movimento delle braccia a partire dall'articolazione della spalla
- Angolo di 90 gradi nell'articolazione del gomito (Triangolo del podista)
- Condotta del braccio (posizione del braccio leggermente ruotata all'interno a causa della struttura anatomica dell'articolazione della spalla; la mano invece non supera la linea mediana del corpo)
- Mano come prolungamento dell'avambraccio; non spezzare la linea del braccio in maniera contratta, dita rilassate

### Tronco

- Eretto e stabile
- Evitare la lordosi

### Anche

- Baricentro alto (non sedersi)
- Anche allungate, senza lordosi, durante l'appoggio

### Ginocchia

- Sollevamento del ginocchio (dipende dalla velocità)

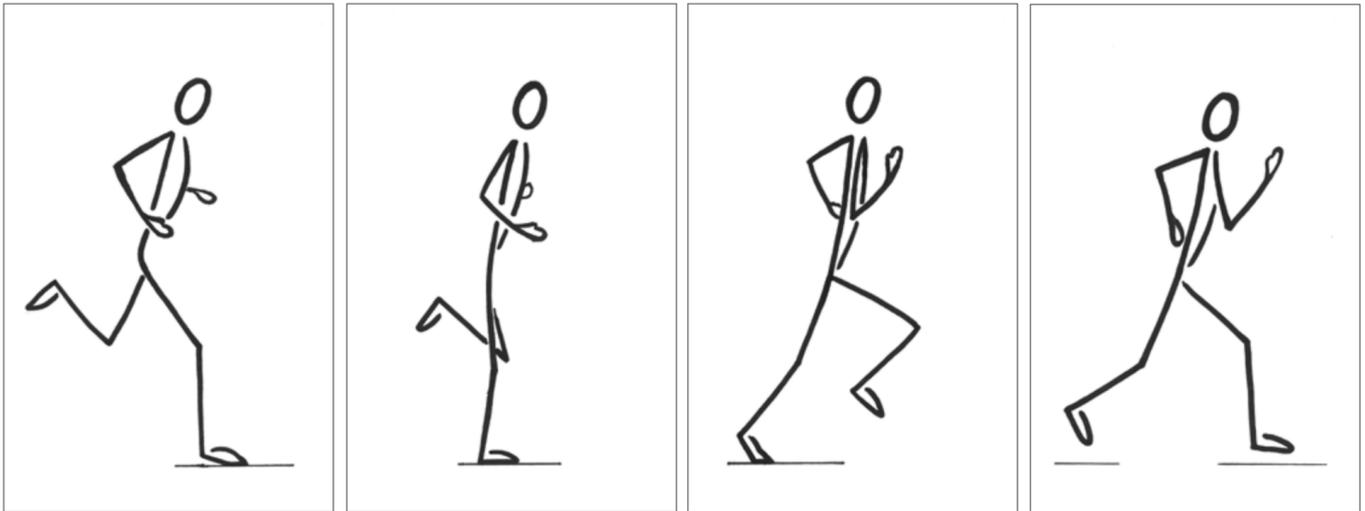
### Piede

- Appoggio del piede sulla parte anteriore, mediana, posteriore del piede
- Spinta dinamica
- Richiamo del tallone sotto le natiche (dipende dalla velocità)

---

## Cosa succede quando?

Il modello a fasi suddivide il movimento di corsa delle gambe in diverse fasi.



Da destra a sinistra: Fase di atterraggio, fase d'appoggio, fase di spinta, fase di volo

## Fase di atterraggio

La fase di atterraggio è caratterizzata dall'appoggio del piede e dal sollevamento del tallone della gamba di slancio verso il gluteo. A seconda del tipo di appoggio del piede avviene la suddivisione nei caratteristici stili di corsa.

## Fase d'appoggio

La fase d'appoggio è caratterizzata dal meccanismo di ammortizzazione, che risulta dalla collaborazione della statica delle articolazioni di piede – ginocchio – anca e della relativa muscolatura. La gamba di slancio viene portata da dietro verso l'avanti attraverso il sollevamento del tallone verso il gluteo.

## Fase di spinta

La spinta avviene, nella direzione della corsa, dall'alluce. Si vede però anche spesso un rullaggio sulla parte interna del piede o una spinta dall'esterno del piede (vedi a questo proposito nel capitolo successivo l'exkursus pronazione e supinazione). Il richiamo del piede passa da un sollevamento marcato del ginocchio.

## Fase di volo

La fase di volo è caratterizzata dall'allungamento del corpo e dalla preparazione all'atterraggio della gamba di slancio, abbassando la gamba a partire dal ginocchio sollevato.

## Stili di corsa

Lo stile di corsa descrive la posizione in cui il piede tocca il terreno. Si distingue tra corsa sull'avampiede, sull'metatarso e corsa sul tallone.

### Corsa sull'avampiede (attivo)

La corsa sull'avampiede è chiamata stile di corsa attivo. L'appoggio del piede avviene in posizione supina passando dal piccolo dito. In questo modo, come originariamente nella corsa naturale a piedi nudi, vengono usati attivamente i meccanismi di ammortizzazione e molleggiamento naturali dei nostri muscoli, tendini e articolazioni. In questo modo le forze che insorgono, le quali possono raggiungere 23 volte il peso corporeo (vedi.

Excursus Forze di reazione al suolo), vengono assorbite in maniera efficace. La corsa sull'avampiede sollecita molto la muscolatura del polpaccio, producendo in chi non è molto allenato dolori muscolari causati dalle forze eccentriche elevate.

## Corsa sul metatarso (attivo)

Lo stile di corsa sul metatarso è una forma mista, in cui il piede viene appoggiato piatto al pavimento. I passaggi tra lo stile sul tallone, sul metatarso, sull'avampiede avvengono in modo fluido. L'appoggio sul metatarso è tendenzialmente considerato uno stile di corsa attivo.

## Corsa sul tallone (passivo)

La corsa sul tallone viene invece chiamata stile di corsa passivo, dato che il podista appoggia passivamente sul tallone. L'appoggio a terra con il tallone ha come conseguenza un impatto diretto attraverso le ossa e le articolazioni nel corpo. Questo può essere ridotto nella corsa sui talloni come segue:

- Passaggio fluido dalla fase di atterraggio alla fase di spinta
- Utilizzo di scarpe più ammortizzate.

---

## Le risposte più importanti

### Cosa è meglio, uno stile di corsa attivo o passivo?

Non esiste uno stile di corsa migliore o peggiore. I podisti esperti sanno usare entrambi gli stili. Il vantaggio di utilizzare entrambi gli stili di corsa è che la sollecitazione del corpo è meno unilaterale.

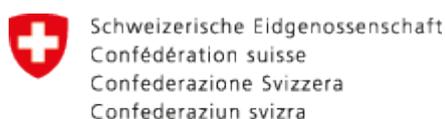
### Come si può imparare e perfezionare l'altro stile di corsa?

I podisti con stile di corsa sul tallone che desiderano imparare lo stile di corsa sul metatarso dovrebbero affrontare il problema con piccoli ma regolari aumenti di applicazione (ad es., aumentare di 5 minuti ogni mese). Ciò significa che ci vuole almeno un anno per imparare lo stile di corsa sul metatarso.

I corridori clo stile di corsa sul metatarso che vogliono imparare a correre sui talloni devono esercitarsi nella tecnica per garantire una fase di stacco pulita, mantenere la spinta e l'altezza delle anche.

---

Fonte: Swiss Athletics



Ufficio federale dello sport UFSPO