

Prima di affrontare le singole specialità delle corse, analizziamo un gesto tecnico che accomuna quelle veloci e le staffette.

### La partenza dai blocchi

Se vuoi correre le gare di velocità devi imparare a partire dai **blocchi di partenza**; questi sono generalmente composti da un'asta centrale ai cui fori sono fissati degli appoggi regolabili per i piedi. Ogni atleta prova e riprova le partenze dai blocchi per trovare sugli appoggi l'angolo "giusto" per i propri arti; infatti, nella posizione corretta del "Pronti" (figura 3):

- la gamba davanti deve essere piegata con un angolo di circa di  $90^\circ$  rispetto al ginocchio
- la gamba dietro deve essere piegata con un angolo di circa  $120^\circ$  rispetto al ginocchio.



Analizziamo le varie fasi di una partenza dai blocchi.



1. L'atleta si sistema sui blocchi, cercando la posizione esatta dei piedi.
2. Quando lo starter dice "Ai vostri posti", l'atleta "rifornisce" la posizione dei piedi e sistema le mani; il viso e lo sguardo sono rivolti verso il basso.
3. Al comando "Pronti" solleva il bacino verso l'alto, mentre i talloni si appoggiano sui blocchi; in questa posizione, fondamentale per la reattività di partenza, il bacino si trova più in alto rispetto alle spalle, che risultano perpendicolari alle mani, e le braccia sono quasi verticali. In questa fase la concentrazione è massima.
4. Al colpo dello starter, scatta rapido in avanti: la gamba anteriore spingendo si distende (braccio omolaterale in avanti), mentre quella posteriore effettua il primo passo flettendo il ginocchio in avanti (braccio omolaterale indietro).

Nel primo appoggio il busto dell'atleta è ancora inclinato in avanti (un brusco innalzamento del busto "frenebbe" l'accelerazione). Sul secondo passo inizia la fase di accelerazione, in cui diminuiscono i tempi di spinta (molto più rapidi ed efficaci) e aumentano i tempi di volo; l'atleta acquisisce velocità e si lancia verso il traguardo.



La pistola dello starter.



Blocchi con sistema rilevazione false partenze.



Posizione delle mani sulla linea di partenza.

## CORSE VELOCI 60 m e 80 m

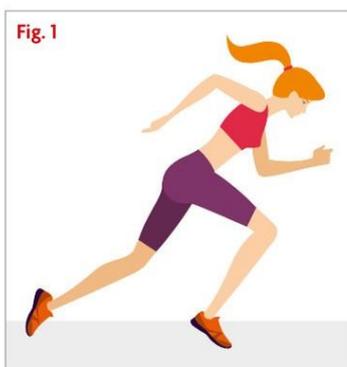
Le **gare di velocità** dei **Campionati studenteschi** comprendono quelle di:

- 60 m
- 80 m.

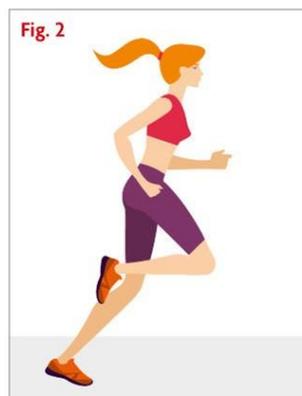
Entrambe queste gare si corrono in pista, senza compiere curve, poiché l'intero percorso è il rettilineo d'arrivo.

Essendo gare molto veloci e brevi (sprint), è fondamentale che tu sappia effettuare una **buona partenza dai blocchi**; questi sono posti nelle diverse corsie, tutti sulla stessa linea.

Nei primi 30 m circa della corsa, il tuo corpo dev'essere inclinato in avanti (fase di accelerazione; Fig. 1), mentre per il resto della corsa terrai il busto più alto, fino al taglio del traguardo (Fig. 2).



Postura in fase di accelerazione:  
corpo inclinato.



Postura di corsa.



### Errori frequenti

Alla partenza.

- Non assumere un'adeguata posizione sui blocchi:
  - bacino troppo indietro
  - sguardo avanti e non verso il basso
  - appoggio sul palmo delle mani.

Durante la corsa.

- Tenere il busto eretto all'uscita dai blocchi.
- Oscillare le braccia all'esterno.
- Rallentare prima della linea di arrivo.