

# PREATLETISMO

Gli esercizi di preatletismo sono il naturale collegamento tra le esercitazioni generiche e quelle specifiche della corsa, servono a stimolare reazioni elastiche della muscolatura coinvolta, rendere veloci e duraturi i movimenti, stimolare adattamenti neuromuscolari tali da riuscire in molti casi a modificare la tecnica della corsa migliorandola, a variare l'allenamento con attività non ripetitive anche in considerazione della vastità delle proposte e delle loro combinazioni.

Attraverso il preatletismo si può andare a incidere su forza, velocità e resistenza di tutto l'organismo, l'intervento nervoso necessario coinvolge appieno le capacità coordinative di controllo e adattamento motorio, le fibre riescono a interagire collaborando tra loro dando maggiore efficacia all'azione consentendo inaspettati miglioramenti delle prestazioni.

Nel preatletismo bisogna crederci, è necessario costanza e fiducia, è necessaria tanta applicazione per una migliore riuscita, soprattutto in atleti che non possono dedicare molto tempo alla corsa e che hanno limiti tecnici che la sola corsa non riesce a colmare.

In molti casi è il solo mezzo che può ancora consentire di andare più forte e per più tempo.

Importantissima l'esecuzione; la maggior parte delle esercitazioni deve essere eseguita molto dinamicamente, con tempi di appoggio del piede molto brevi e reazioni al suolo velocissime, le frequenze, le ampiezze dei movimenti e le loro direzioni danno la possibilità di misurare i progressi e indicano lo stato di forma dell'atleta e danno indicazioni sulle ulteriori possibilità di progresso.

Quelli seguenti sono alcuni degli esercizi di preatletismo più noti, eseguibili anche senza l'ausilio di attrezzi, quindi facilmente praticabili. Nell'atto dell'esecuzione la compartecipazione mentale dell'atleta in ogni fase dell'esercizio rende più efficace lo stesso, l'atleta deve sentire dentro se la reattività del gesto, l'elasticità dei suoi muscoli mentre lavorano, la forza delle spinte e le loro risultanti nelle varie direzioni, solo così potrà trasferire nel gesto tecnico della corsa tali sensazioni e renderla più efficace durante le sedute di corsa, le prove di gara e durante le competizioni.

È indicato, subito dopo la seduta di preatletismo, riproporre le azioni di corsa sotto forma di allunghi o corsa continua a ritmi medi, per memorizzare subito le sensazioni e ritrovarsele come aggiornato bagaglio neuro-motorio.

Carico di lavoro:

è sempre condizionato dalle reali capacità tecniche e organiche degli atleti, in alcuni casi alcuni preatletici vanno evitati perché un'esecuzione errata potrebbe sortire effetti negativi; una buona tecnica di corsa potrebbe essere stravolta da una cattiva esecuzione dei preatletici, di conseguenza le prestazioni potrebbero peggiorare e in certi casi sono possibili infortuni muscolari o articolari.

Il carico di lavoro potrebbe consistere in

- numero di serie e ripetizioni (es. corsa calciata 4 serie da 50 ripetizioni)
- numero di serie e metri da percorrere (es. corsa calciata 4 serie da 50mt)
- numero di serie e tempo di esecuzione (es. corsa calciata 4 serie da 20")
- i casi di combinazione di preatletici sono da considerare a parte.

I recuperi sono di conseguenza.

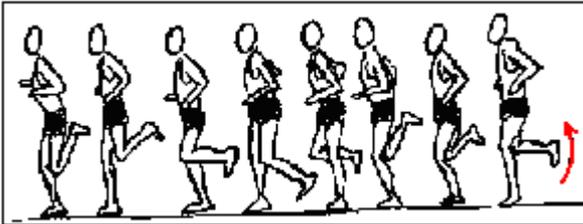
Propongo di iniziare con lo scegliere 5/10 esercizi e ripeterli fino a giungere alla quantità totale programmata, es. 30 x 50mt vuol dire fare 50m di ogni esercizio di quelli scelti e ripetere la sequenza fino ad arrivare a 30.

È chiaro che 20 metri di esercizio di skip vanno fatti a una intensità superiore a un tratto di 100m e nel tratto considerato l'atleta deve riuscire a eseguire più movimenti alla maggiore velocità possibile.

## GLI ESERCIZI DI PREATLETISMO

Far precedere la seduta sempre da un buon riscaldamento almeno 15' di corsa lenta, stretching, esercizi di mobilizzazione del bacino e delle gambe, qualche allungo. Anche durante il lavoro sui preatletici è consigliabile fare delle pause per allungare la muscolatura e un paio di allunghi per tenere caldi i muscoli e ritrovare le sensazioni della corsa.

Durante gli esercizi il movimento delle braccia è sempre coordinato con quello delle gambe.



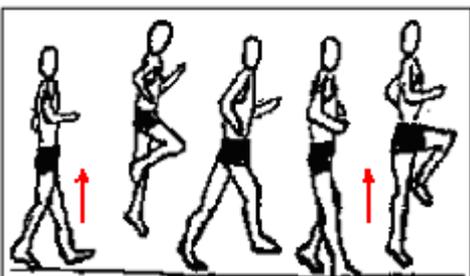
corsa calciata dietro: appoggio sull'avanpiede, molto reattivo



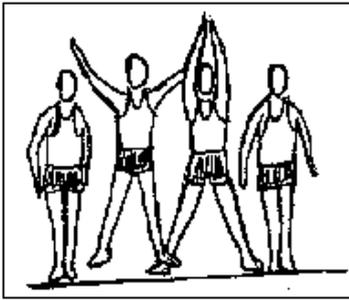
andatura in avanpiede: il tallone è sempre sollevato dal suolo, caviglia rigida, ginocchio dritto, esercitazione lenta e attenta



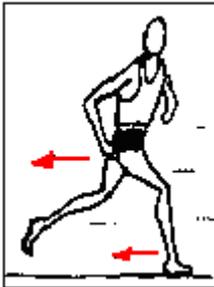
andatura su tallone: l'avanpiede è sempre sollevato dal suolo, caviglia rigida, ginocchio dritto, esercitazione lenta e attenta



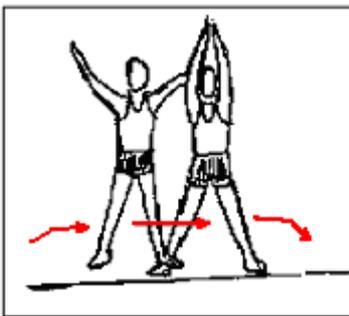
passo saltellato: la risultante è verso l'avanti alto, l'appoggio passa dal tallone all'avanpiede che dà la spinta finale.



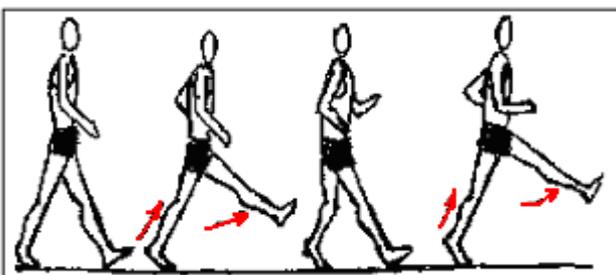
Saltelli sul posto con divaricata frontale delle gambe e slancio delle braccia per fuori alto



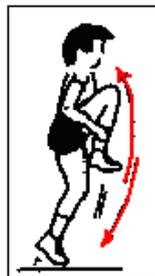
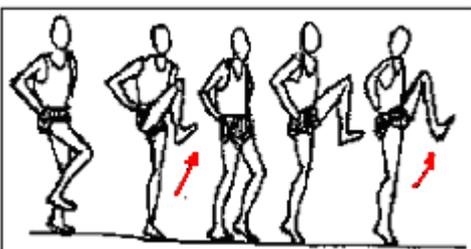
corsa all'indietro molto veloce



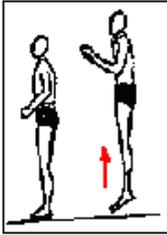
Saltelli in avanzamento laterale con divaricata frontale delle gambe e slancio delle braccia verso destra e verso sinistra



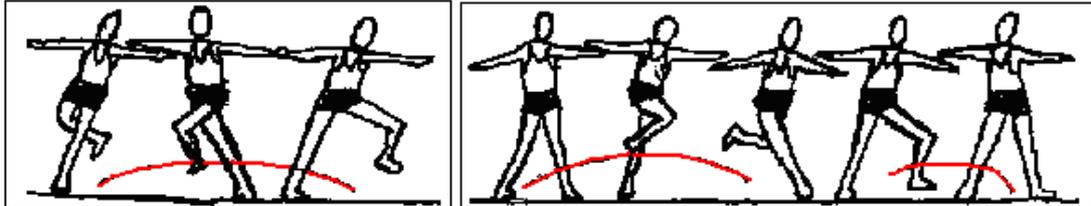
rullata tallone pianta avanpiede



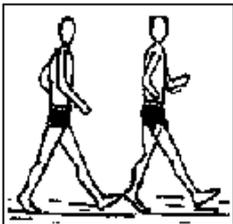
slanci ritmici di una gamba per volta verso l'alto, anche tenendole flesse, sul posto o in avanzamento anche battendo le mani sotto le gambe



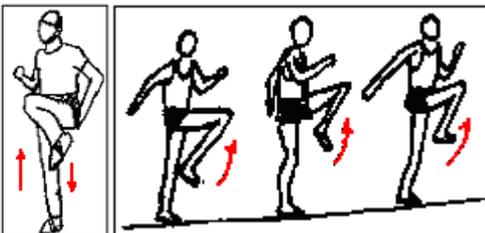
saltelli a piedi uniti sul posto o in avanzamento



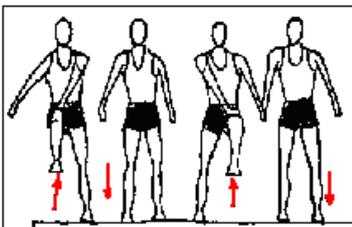
passo incrociato laterale



marcia: intesa come camminata veloce, coordinata, presa con tallone passaggio del peso sulla pianta e avampiede che da l'ultima spinta.



skip alto sul posto o in avanzamento



skip ritmico con toccata della mano destra su ginocchio sinistro e viceversa



**corsa balzata**

corsa balzata in avanti