

CAMBIA PASSO

Ogni podista ha un suo passo che caratterizza il proprio ritmo di corsa, tecnica di corsa e falcata. La velocità di corsa di un podista si può valutare analizzando due parametri importanti: la **frequenza** e **l'ampiezza del passo**. La **frequenza**, lo dice la parola stessa, non è altro che la cadenza e quindi il ritmo del passo. Mentre **l'ampiezza** del passo è caratterizzata da entrambi gli appoggi, cioè è la distanza dagli appoggio di ambedue i piedi (dx e sx). Tenendo presente che si parla di aspetti tecnici della corsa, essi sono condizionati molto dalle caratteristiche fisiche del soggetto e si possono racchiudere in diversi aspetti:

- **Struttura fisica e caratteristiche antropometriche:** è ben nota la differenza tra un longilineo, normolineo e brevilineo. Avete sicuramente visto correre un podista longilineo che con la sua struttura fisica e con delle leve lunghe (gambe lunghe e caviglie strette) preferirà una falcata ampia. Mentre un podista con struttura fisica brevilinea o normolinea, con leve corte preferirà una falcata con maggior frequenza nei passi. Questo aspetto è poco modificabile visto che è genetico, possiamo solo prenderne consapevolezza.
- **Elasticità muscolare:** un aspetto fondamentale per avere una buona falcata, soprattutto quando si parla di "ampiezza", è data dall'elasticità muscolare del podista, se ad esempio abbiamo rigidità alla catena posteriore dei muscoli della coscia (bicipiti femorali) sarà molto difficile allungare la gamba per ottenere una falcata sempre più ampia. Da qui l'importanza di effettuare sempre esercizi di stretching per allungare la muscolatura degli arti inferiori, visto e considerato che questo aspetto è allenabile, il tempo utilizzato per fare stretching sarà ben ripagato da una falcata ampia ed elastica, con meno rischi di incorrere in infortuni e stop frequenti dalla corsa.
- **Mobilità articolare:** come per l'elasticità muscolare, anche questo aspetto della mobilità articolare influenza la falcata di noi podisti, e soprattutto l'ampiezza del movimento. Avere una buona mobilità coxofemorale (articolazione del bacino) ci permetterà di correre con maggior scioltezza e ampiezza, permettendo al nostro corpo movimenti ampi ed elastici. Anche la mobilità articolare è possibile allenarla con esercitazioni specifiche e mantenendo sempre un buon grado di articularità. E' ovvio che con il passare degli anni, e l'inattività porta tutte le strutture capsule legamentose ad irrigidirsi. Quindi è buona norma a inizio e fine allenamento inserire esercizi di mobilità a corpo libero, o anche con utilizzo di bacchetta per la parte superiore, o utilizzo di elastici.
- **Forza muscolare:** è ovvio che entrambi i parametri della falcata, ampiezza e frequenza, ma soprattutto l'ampiezza, sono condizionati dalla forza muscolare degli arti inferiori del soggetto. Un podista che avrà una buona forza muscolare potrà sicuramente avere una falcata più ampia (perché spinge con maggior forza) e anche una falcata più frequente (forza e velocità di reazione e contatto con il terreno). A tale proposito per migliorare la forza muscolare, saranno importanti allenamenti in salita per

migliorare la forza a carico naturale e la spinta dei piedi, allenamenti di potenziamento muscolare in palestra con attrezzi isotonici o potenziamento generale a carico naturale.

- **Rapidità e reattività:** questo aspetto è strettamente correlato alla frequenza del passo, se abbiamo una buona rapidità di reazione, di spinta, e di reattività dei piedi, possiamo migliorare la frequenza del passo. Meno tempo percorre dall'appoggio del piede a terra alla fase di spinta più avremo una frequenza di falcata elevata. Questa è ovvio che cambia anche in base al percorso, un percorso in pianura o in salita cambia notevolmente, sia la frequenza e sia l'ampiezza. Questi aspetti di rapidità e reattività si possono migliorare con esercitazioni specifiche a carico dei muscoli dei piedi, sia flessori che estensori del piede. Correre in salita con diverse pendenze e distanze, correre sui scalini, svolgere potenziamento per i muscoli polpacci etc.

In uno studio condotto dal Prof. Piero Incalza, allenatore di alcuni maratona della nazionale italiana e ricercatore del centro studi di Roma, presentato sulla Rivista Atletica Studi N°3 2008, si è potuto **analizzare il passo di corsa nei corridori di lunga distanza**. *"In pratica prendendo in esame atleti di sesso maschile e femminile, sia top runner e sia amatori, si è potuto arrivare alla conclusione pratica che l'elemento discriminante nell'evoluzione tecnica nella corsa prolungata è dato dalla < frequenza del movimento >, più che dall'ampiezza"*!

In pratica si è notato che i top runner rispetto agli amatori riescono, man mano che corrono più velocemente, ad aumentare la frequenza del passo più che l'ampiezza, il piede è più reattivo e tocca più volte per terra con una fase di volo più breve. Inoltre, si è potuto verificare che è fondamentale per chi corre le lunghe distanze (Maratona) diminuire il costo energetico della corsa, quindi ridurre al massimo ogni consumo inutile, e riuscire a correre per tanto tempo avendo la stessa tecnica di corsa senza sballature. Valutando anche due top runner alla stessa velocità si è notato che c'è chi riesce a consumare meno energie ed avere una falcata più economica che gli permetterà alla fine di avere energie indispensabili per cercare l'allungo e staccare il gruppo. Da ciò si evince l'importanza di dedicare del tempo durante la preparazione agli aspetti tecnici della falcata e rendere il gesto tecnico più economico possibile.

Tutti gli aspetti inerenti alla **Frequenza e all'Ampiezza** del passo è possibile valutarli durante gli allenamenti, possiamo verificare come cambia la nostra frequenza o ampiezza in base al ritmo di corsa. E' da tener presente, in base alle caratteristiche prima menzionate, che ognuno di noi ha una frequenza e ampiezza del passo ideale ove sfrutta al massimo il proprio potenziale. Se cerchiamo di modificare eccessivamente la nostra naturale corsa rischieremo di sprecare troppe energie e non sfruttare al meglio la nostra falcata. Se però corriamo sempre allo stesso ritmo, effettuando sempre le stesse tipologie di allenamento, esempio corsa lenta, corsa media, rischiamo di far scendere la frequenza del passo che viene accentuata maggiormente nella corsa veloce, ove il piede deve toccare velocemente il terreno e poi subito spingere per il passo successivo.

Secondo Piero Incalza (Atletica Studi n°3 -2008) *“vi sono vari modi per misurare la frequenza del passo di corsa, si possono contare il numero dei passi in un determinato tempo, o cronometrare il tempo impiegato per effettuare un prestabilito numero di passi. Esempio si rivela il tempo di 10 appoggi sullo stesso piede (10 falcate – 20 passi). Per conoscere la **frequenza** si divide 20 x il tempo registrato su 10 falcate”.*

Questo esercizio semplice che ognuno di noi può fare per verificare la frequenza del passo alle diverse velocità lo si può provare allenandosi sul tapis roulant aumentando la velocità di 0,5km/h e contare i passi a ogni incremento di velocità, per verificare e constatare le modificazioni che avvengono a ogni variazione di ritmo, a ogni variazione di velocità, e durante ogni mezzo di allenamento. In questo modo quando avremo in programma una Corsa Lenta sapremo che per ogni minuto dobbiamo fare “tot passi”, a sensazione riusciremo a capire che quello è il ritmo giusto per portare a termine la nostra seduta di corsa lenta. Quindi il consiglio è di provarlo in allenamento nel momento in cui eseguiamo la fase di riscaldamento ove il ritmo è più lento e la freschezza iniziale ci permette di poter essere concentrati su ogni falcata. Da questa dissertazione si capisce come il correre in maniera frequente e regolare ci permette di migliorare anche la tecnica di corsa, quindi anche il consumo energetico della corsa è più limitato e di conseguenza si corre sempre più a lungo consumando meno energie. Questa è anche una risposta pratica al fatto che per correre una maratona non è solo importante avere tante energie a nostra disposizione, ma anche e soprattutto quelle che riusciamo a consumare o meglio a risparmiare con una tecnica e falcata redditizia ed efficace per tanti chilometri.

Buona corsa!

Ignazio Antonacci

www.runningzen.it

ignazioantonacci@runningzen.it