

# CLINIC ROVELLASCA 11 NOVEMBRE 2023

## LE ANDATURE

Cosa sono le andature? Sono gesti dinamici che vanno a scomporre il gesto della corsa aumentando alcune caratteristiche come l'uso dell'avampiede, il richiamo del tallone al gluteo, l'appoggio a terra in fase di atterraggio etc.

Perché fare le andature o lavori di piede? Ogni gesto atletico parte dall'appoggio del piede a terra e dalla conseguente risposta elastica che ne deriva, nella corsa nei salti nei lanci, ecco quindi che grazie alle andature io vado a migliorare la forza elastica, la coordinazione, il sincronismo nei movimenti della corsa, in pratica si migliora il gesto atletico rendendolo più economico ed efficiente e al tempo stesso si contribuisce a prevenire infortuni.

Sono attività che si devono tranquillamente introdurre già dalla categoria ragazzi e vanno sicuramente già acquisite da cadetti.

Cosa deve fare l'istruttore?

- A questa età deve essere ancora l'allenatore/istruttore a guidare l'allenamento fin dal riscaldamento
- Individuare e prendere come riferimento i punti di repere anatomici.
- Deve vedere se le andature svolte soddisfano ai criteri di "coordinazione – tecnica – efficacia e prestazione" (quest'ultima la chiediamo solo ad atleti già evoluti).
- Deve curare una crescita armonica di tutto il corpo, lavorare sulle qualità motorie di base forza resistenza mobilità velocità coordinazione.
- Dato che ci stiamo rivolgendo a degli atleti che non hanno ancora del tutto trovato una propria disciplina, deve abituarli a fare un po' tutte le specialità .... Non tanto in gara ... ma come acquisizione nella preparazione di esperienze e capacità motorie diverse.
- Non da ultimo curare l'aspetto divertente e diversificato soprattutto nelle proposte di lavoro.

Di "andature" se ne possono fare tantissime e differenti anche in base alla specialità che si andrà ad affrontare successivamente.

Vediamo le andature più comuni (non sono in sequenza):

- Slanci alternati camminando
- Camminata punte – talloni
- Corsa laterale anche con incrocio
- Skip in tutti i modi ... corto – lungo – saltato – rapido – laterale ----- corsa circolare anche con l'aiuto di ostacolini (20 – 30 cm.)
- Monoskip ----- circolare mono
- Calciata tesa avanti (pinocchietto) alta e bassa
- Calciata sotto normale e con rimbalzo
- Doppio impulso (tip – tap) saltelli appoggio simultaneo e flessione ginocchio a braccia alternate e simultanee
- Rimbalzo a terra con slancio gamba avanti e poi abduzione laterale
- Saltelli piedi pari gamba tesa e blocco ginocchio
- Stella (slanci laterali delle gambe saltando, per glutei)
- Rullate (tallone tutta pianta punta tipo marcia) con passaggio alla corsa
- Rullate con circonduzioni braccia su due piani differenti
- Zoppo (esagerare avanzamento gamba con presa contatto tipo marcia)
- Passo pelvico
- Passo stacco dx e sx – tre passi stacco – cinque passi stacco .... si può fare più verso l'avanti (salto lungo) o più verso l'alto (salto alto)
- Multibalzi alternati – consecutivi – con sequenze varie dx dx sx – sx sx sx dx dx – etc.

- Saltelli o balzelli alternati in avanzamento con poco ginocchio (deficit posturali del piede)
- Semisquat-jump
- Si possono utilizzare anche corde da fermo e in corsa.

Noi ne abbiamo analizzate solo alcune ma sta alla vostra fantasia trovare soluzioni sempre nuove e coinvolgenti rispetto ai ragazzi che avete davanti, in base anche alle caratteristiche degli spazi e del materiale a disposizione.

Ci sono poi delle andature più specifiche per specialità ma che possono essere utilizzate da tutti anche solo per sviluppo della coordinazione:

- andature specifiche per la marcia: rullate – rullate braccia alte – rullate pallina sotto le ascelle – marcia facendo grandi S
- andature per lanciatori: avanzare simulando il gesto tecnico delle traslocazioni dei vari lanci
- andature per saltatori: passo stacco (tre cinque etc.) verso alto o verso l'avanti – stacco e rotazione 180° (alto)

Principali correzioni:

- Focalizzare l'attenzione sull'appoggio elastico rimbalzato del piede e sul rumore prodotto.
- tempi e posizioni d'appoggio
- uso delle braccia
- decontrazione – coordinazione
- ampiezza
- correzione semisquat-jump
- qualità tecniche e fisiche da sottolineare
- finalità per specialità: .... Rapidità – elasticità – forza elastica – velocità – estensione – ampiezza.

Grazie a tutti i partecipanti (sia tecnici che giovani atleti) per l'attenzione e la collaborazione dimostrata.

Grazie ai Comitati Provinciali di Como-Lecco e Varese.

I relatori: Prof. Cappelletti Giuseppe – Prof. Torno Alessandro