

**WORKSHOP: RICONOSCIMENTO DI 0,5 CF
LA PREPARAZIONE INTEGRATA PER
LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI
DELLA CORSA DI ENDURANCE
MONITORAGGIO MEDICO-FISIOTERAPICO
DURANTE LA STAGIONE**

VENARIA REALE, CASTELLO DELLA MANDRIA, SALA DEGLI SCUDERI | 18 novembre 2023 | ore 15.00

INTRODUZIONE
MODERATORE: F. COMBI, GIÀ MEDICO SPORTIVO DI INTER E SASSUOLO. CONSULENTE FIDAL

MONITORAGGIO PRE-SEASON E IN-SEASON:
I TEST FUNZIONALI PER IL RUNNER
C. Brusca, fisioterapista Jmedical

STRATEGIE PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PROPRIOCEZIONE NEL RUNNING
F. Sarcone, fisioterapista Juventus

GLI INFORTUNI DA OVERUSE:
SEGNALI D'ALLARME E IMPLICAZIONI CLINICHE
F. Mariani, medico Juventus

COFFEE BREAK 10'

LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE
E. Artuso, tecnico specialista Fidal

L'UTILIZZO DEL MEZZO ACQUA COME ALLENAMENTO DIFFERENZIATO E DI RECUPERO
M. Fei, preparatore atletico recupero infortunati Juventus

IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO SPECIFICO ED ASPECIFICO DEL MEZZOFONDISTA
A. Bello, tecnico specialista FIDAL

DISCUSSIONE



LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

RELATORE: **ELISABETTA ARTUSO TECNICO SPECIALISTA FIDAL**

Introduzione

La scelta di questo argomento è dovuta al percorso fatto per quasi vent'anni come atleta professionista del mezzofondo negli 800 m.

La tecnica di corsa è migliorabile a qualsiasi età ed io ne sono una prova dato che ho iniziato a inserire il lavoro di tecnica di corsa all'età di 23, passando in un anno negli 800 m. da 2'12 a 2'03 e l'anno successivo a 2'01".

Purtroppo mi è capitato spesso di incorrere in un infortunio da sovraccarico funzionale e negli anni ho imparato a mie spese, come prevenire e come gestire i carichi di lavoro.

*La **PREVENZIONE** è l'insieme di azioni finalizzate a ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verifichino eventi non desiderati.*



La biomeccanica della corsa

Fasi della corsa

- **Fase Aerea (di sospensione).**
- **Appoggio del piede a terra:** parte metatarsale dell'avampiede a terra
- **Spinta (swing):** fase propulsiva - piede più attivo e sollecitato - muscolatura arto inferiore all'opposto - il tricipite surale ed il quadricipite femorale ammortizzano l'impatto



CARLO VITTORI diceva: “E’cosa certa che correre non è difficile, mentre difficile è saper correre, poiché questo diventa il presupposto per correre più velocemente”.

La tecnica di corsa e’ il risultato di:

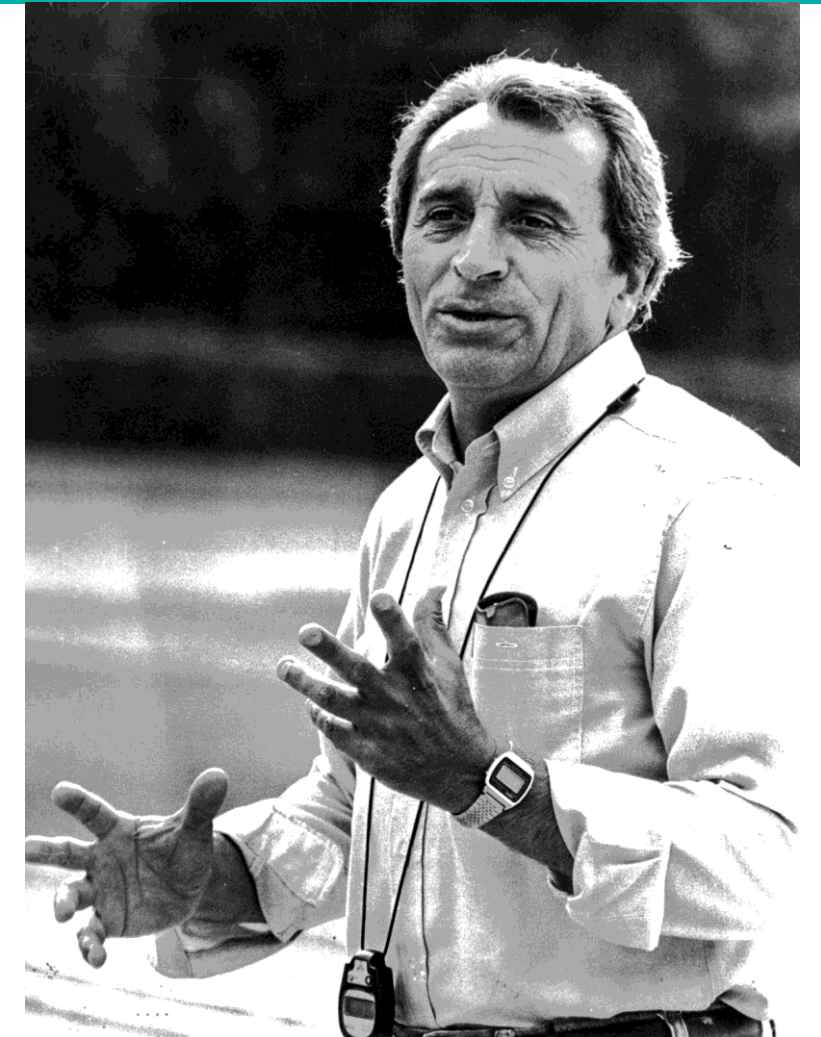
- insegnamenti tecnici che il runner ha avuto o non avuto,
- caratteristiche anatomiche,
- estensibilità muscolare
- mobilità articolare

TRE CONSEGUENZE:

- sfruttare le possibilità di spinta, e quindi migliorare l’economicità del gesto
- ridurre al minimo la decelerazione nella fase di appoggio,
- evitare inutili e dispendiosi movimenti del tronco (oscillazioni laterali) e degli arti.

CORRERE SCORRETTAMENTE, DISSIPANDO A LIVELLO DEGLI ARTI INFERIORI LE FORZE DI CARICO SULL’APPARATO LOCOMOTORE, PUO’PORTARE A:

- trasmissione delle sollecitazioni in via ascendente sino a ginocchio, anca e colonna lombosacrale.
- la frizione della bandelletta ileotibiale (BIT) contro l’epicondilo laterale del femore.



Tecnica di corsa nell'atleta di alto livello

Da programmarsi SEMPRE tutto l'anno: qualifica l'atleta di alto livello con sessioni di lavoro speciali: Il miglioramento della "tecnica" è presente in tutte le tipologie di allenamento: nella forza, nelle andature, nella corsa, nei balzi, nelle accelerazioni.

Nelle fasi giovanili, l'attenzione che bisogna porre sul miglioramento della tecnica di corsa dovrà essere superiore a qualsiasi altra componente dell'allenamento. Ogni atleta ha delle caratteristiche antropometriche che, in modo del tutto fisiologico, influenzeranno il suo modo di correre: incontreremo atleti molto alti che faranno dell'ampiezza di passo la caratteristica predominante della loro corsa, oppure degli atleti brevilinei, più rapidi e "frequentisti", che avranno un passo più cadenzato e stretto. L'attenzione allo sviluppo dei due parametri del passo (ampiezza e frequenza) incide sulla velocità e ci dà l'idea di quanto sia importante trovare un giusto compromesso che possa valorizzare le capacità e la struttura fisica del nostro atleta, oltre che migliorare velocità di percorrenza in pista e su strada.

Se nelle prime fasce d'età gli interventi dell'allenatore saranno dettati dalla propria esperienza e capacità visiva, in età di specializzazione, cioè intorno ai 16-17 anni, quando il giovane ha quasi ultimato il proprio processo di crescita, è il caso di strutturare un modello di comportamento ritmico più preciso, adeguato alla struttura fisica e alla capacità dell'atleta, andando a correggere, se necessario, tutte le piccole o grandi imprecisioni in modo tempestivo. Così quel comportamento non diventerà abitudinario e difficilmente modificabile. Sono tecniche di perfezionamento quelle esercitazioni in cui vengono isolati i movimenti deficitari dell'azione di corsa e lavorati singolarmente per migliorarne l'efficacia.

Errore comune: buttare il busto avanti, che porta a una corsa con il baricentro del bacino molto basso, e una ampiezza piuttosto ridotta.

La **METODOLOGIA CORRETTIVA:** gli esercizi di rafforzamento dei flessori delle cosce, da eseguire sia da fermo che in dinamismo, con esercizi di skip e con le andature, che possono svolgere un importante supporto all'azione dei piedi e alla "stiffness", la forza elastico-reattiva che il piede imprime sul terreno.

Perfezionamento della "tecnica" per un atleta d'élite, questo perfezionamento deve avvenire seduta dopo seduta, attraverso l'esecuzione di specifici esercizi che richiamano un "cinematismo" che ci ricorda quello della corsa, andando ad incidere anche su alcuni dettagli fondamentali che rafforzano la muscolatura responsabile.



Carenza tecnica = predisposizione all'infortunio da sovraccarico funzionale

Innanzitutto cerchiamo di capire cosa sia il **ciclo cumulativo dell'infortunio**: e cioè che il muscolo si contra sempre se riceve lo stimolo dal sistema nervoso e questa sovrastimolazione "può essere dovuta da molteplici fattori, il più frequente è quello di incorrere in un infortunio di qualsiasi genere" (Alonso et al., 2012, p. 507).

In presenza di una grave contusione, i muscoli si contraggono e ciò impedisce i normali movimenti nella zona colpita. "Queste contrazioni involontarie hanno la funzione di sopperire il movimento che altri gruppi muscolari non svolgono correttamente a causa di un infortunio" (Alonso et al., 2012, p. 510). Tutto ciò è dipeso dal sistema nervoso centrale che attiva una protezione della parte infortunata, attraverso la modificazione del movimento della persona.

La tecnica in atletica è un'applicazione efficiente della forza

Tecnica e forza non sono ambiti antagonisti. La tecnica in uno sport come l'atletica leggera altro non è che la applicazione efficiente della forza. E la forza è essa stessa il presupposto della tecnica.

Migliorare le capacità di forza, vuol dire alzare i livelli di capacità tecnica

https://academy.ilcoach.net/metodologia_e_periodizzazione_della_forza_in_atletica



Sviluppo della tecnica di corsa utile a riprodurre il gesto tecnico della gara.

Esercitazioni tecniche della corsa

Queste rappresentano il mezzo più specifico per l'apprendimento di un *corretto utilizzo* della corsa. Questa, infatti, dovrebbe essere espressa con *esecuzioni*, la cui *economicità* del gesto unita alla sua *funzionalità*, determinino *consistenti risparmi energetici*.



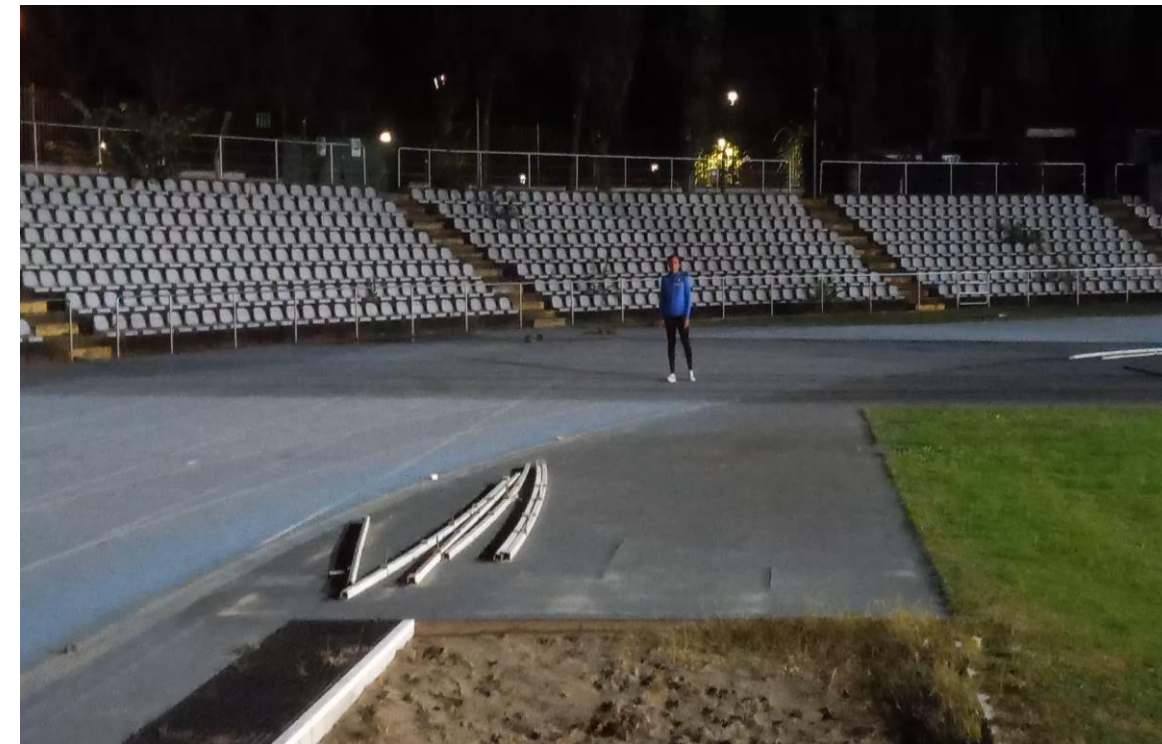
Video di esempi di esercizi specifici per una progressione ideale: la mia esperienza da atleta.

Per la corretta interpretazione della **biomeccanica** tipica

Per l'**economicità del gesto** al passo gara.

Per il **miglioramento della postura di corsa** in rapporto alle curve fisiologiche sia nel piano sagittale che frontale.

Sulle **esercitazioni di frequenza e ampiezza per sensibilizzare a mantenere la frequenza di corsa quasi ottimale in situazioni di disagio come finali di gara**. La combinazione di tali esercitazioni *porterà* a raggiungere un *modello ottimale* che dovrebbe poi sfociare negli *Sprint*, elemento base per la resistenza *specifica*: distanze prestabilite (m. 60/80/100), *rilevazione cronometrica* sulla quantità di *appoggi* effettuati nella singola distanza. Si dovrà, quindi, successiva- mente far fare all'atleta prove con maggiore numero di appoggi (vedi *frequenza*) o minore (vedi *ampiezza*) pur cercando di ottenere *risultati cronometrici* il più possibile vicini alla prove di velocità Standard.



Secondo la mia esperienza di atleta, la gestione programmata a lungo termine della costruzione della performance deve seguire un percorso formativo su tutti i parametri senza dimenticarsi che: **l'atleta andrà analizzato e studiato nelle sue caratteristiche fisiche, senza «snaturare la sua tecnica di corsa»**, ma andando ad agire lentamente sui migliorativi che si possono attuare per una resa migliore ad alta intensità e quindi nelle situazioni di gara (ECONOMICITA' DEL GESTO ED EFFICIENZA NEURO MUSCOLARE).

Si dovrà sempre prevedere un piano di prevenzione, dovrà rispettare gli obiettivi della preparazione. Il monitoraggio continuo ci dovrà indicare lo stato fisico e mentale dell'atleta in modo da poter riprogrammare e ristrutturare le sedute di allenamento rispettando la condizione reale e temporale dell'atleta. La programmazione individuale è sempre *“riprogrammabile”* a seconda delle variabili che si presentano quotidianamente.

