

## BALZI PER CORRERE MEGLIO

di Sergio Migliorini

***Molti nostri triatleti gareggiando all'estero stupiscono tutti per la loro bravura nella frazione di corsa. Purtroppo non basta essere italiani per correre bene. Qualche consiglio espressamente per chi avendo trascorsi sportivi podistici, si trova in difficoltà nella terza parte di gara.***

I triatleti italiani hanno fama all'estero di essere degli ottimi podisti. A Nizza' due giornalisti americani vedendo correre Carnovali e Palmucci in piena rimonta, mi avevano manifestato con entusiasmo tutta la loro ammirazione, avevano cioè la stessa stima che tutti al mondo hanno per i nostri maratoneti. La frazione di corsa d'altra parte è sempre stata la più incisiva per la maggioranza dei nostri atleti, e in tutte le gare internazionali cui hanno partecipato, le prestazioni cronometriche dei nostri triatleti sono sempre state fra le migliori, se, non le migliori in assoluto.

Purtroppo la realtà non è così rosea per tutti, molti sono infatti i ragazzi che arrivando al triplo sport dal ciclismo o dal nuoto corrono non solo lentamente ma anche tecnicamente male, sorprendente Però constatare che' nel desiderio di bruciare le tappe, atleti anche di buon livello non affrontino adeguatamente il problema, rinunciando in definitiva ad un possibile salto di qualità. Già lo scorso anno vi avevo dato alcuni consigli per meglio affrontare il cambio ciclismo/corsa, indicando nei lavori di balzi la soluzione per migliorare l'insufficiente forza elastica degli arti inferiori. Lo 'stesso consiglio lo rivolgo oggi a chi, dovendo "costruirsi" come podista, manca di tutto quel bagaglio tecnico che invece è proprio di chi ha sempre corso. In particolare molti triatleti sono carenti nell'azione di spinta dei piedi, per dirlo come usano alcuni ,tecnici dell'atletica leggera, "non hanno i piedi". Questo deficit di forza di alcuni gruppi muscolari degli arti inferiori comporta di conseguenza errori di tecnica. Il triatleta deve essere in grado di sviluppare una certa dose di forza anche ai ritmi lenti di corsa che sono tipici del triathlon, dove si corre sempre al di sopra dei 3 minuti al Km.

Questa forza può essere definita come elastica, resistente, veloce, e fa parte di un "patrimonio" insostituibile per ogni atleta. Gli esercizi che vi consiglio di eseguire riguardano soprattutto la muscolatura motoria dei piedi, in particolare il tricipite surale e i muscoli sinergici, che sono la base per la completa utilizzazione della cinetica dell'arto inferiore; non mancano ad ogni modo esercizi per il quadricipite, anch'essi a carico naturale. Non sarà sicuramente facile far apprendere la giusta tecnica di esecuzione dei balzi ad atleti non proprio giovanissimi, ma' questa è' l'unica via per rendere efficienti muscoli che sono stati ovviamente trascurati in anni di nuoto o di ciclismo. Tutti gli esercizi devono essere eseguiti in modo intensivo durante.

la stagione invernale ed, essere richiamati nei giusti modi durante il resto della stagione. Il miglioramento stilistico e delle qualità, neuromuscolari è inoltre la garanzia per evitare gli infortuni Gli esercizi che vi consiglio di eseguire sono:

- Saltelli pari uniti: si eseguono balzelli a ginocchia, quasi 'bloccate. Si inizia con 30 ripetizioni arrivare anche a 80/90 ripetizioni. L'azione dei piedi deve essere il più possibile reattiva.
- Rimbalzi alternati a **ginocchia tese**: dopo l'appoggio contemporaneo, uno dei due arti viene richiamato e flesso all'anca, l'altro rimane a ginocchio teso e contribuisce anch'esso allo stacco da terra.
- Andatura rimbalzata: è un passaggio rapidissimo tra avampiede-tallone-avampiede, da eseguire a ginocchia quasi bloccate. Da 50m iniziali si può arrivare sino a 100 m e si esegue preferibilmente su terreni morbidi.
- Molleggi successivi: si eseguono in continuità con ambedue i piedi o con un piede soltanto. Da 50 a 100 prove.
- Balzi su ostacoli: si effettuano a piedi pari uniti su ostacoli di altezza variabile a seconda dell'atleta. Il rimbalzo a terra deve essere il più rapido possibile. Eseguire anche 30/40 saltelli.
- Balzi alternati in avanzamento: è la classica corsa balzata. L'arto in spinta deve distendersi completamente ed essere richiamato in avanti in modo armonico. Nel contatto con il suolo non deve essere presente una "esagerata" perdita di energia, ma il piede deve subito spingere il corpo verso l'avanti-alto, con prevalenza per la lunghezza.

Un ultimissimo consiglio, controllate periodicamente le condizioni muscolo-tendinee prima di intensificare il carico degli esercizi.