

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 11 (1955)

Heft: 3

Artikel: La partenza nelle corse veloci

Autor: Eusebio, Taio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998969>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

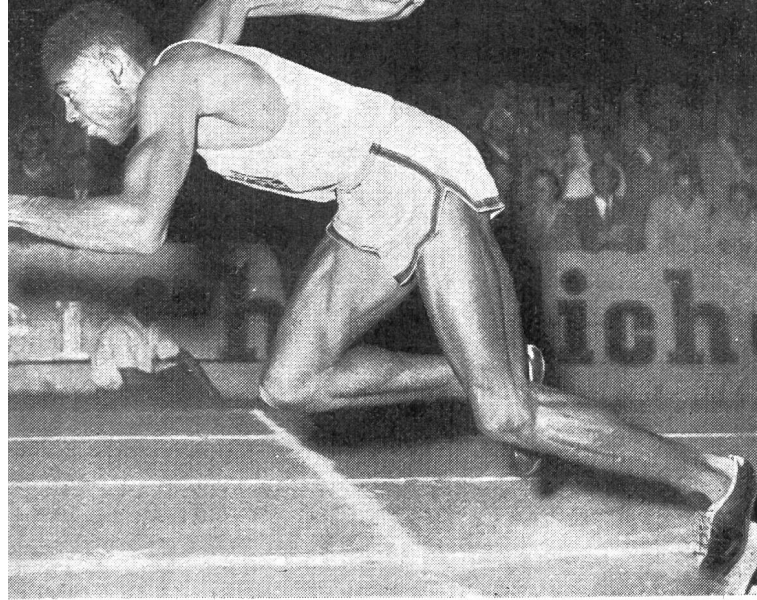
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La partenza nelle corse veloci

di Taio Eusebio

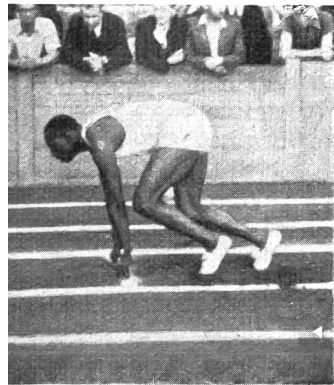


Spiegazione delle figure

In alto

Andy Stanfield — campione olimpico dei 200 metri.

Anche qui si ritrovano: equilibrio, ritmo e potenza, tre attributi dell'azione dei campioni. Che stupenda unità di possibilità, di volontà, di slancio, di intenti! Grandezza dell'uomo e dello sport.



Di fianco a sinistra

Posizione al pronti di Ewel.

Posizione semplice, facile: si riceve l'impressione di compostezza, che tutto sia pronto per mettersi in azione al minimo comando di avvio.

L'equilibrio statico, in potenza si è rotto. L'azione ha preso l'avvio, ma anche qui quale sovranità, che equilibrio dinamico.

Nel primo passo al massimo. L'anelito e lo sforzo si identificano in una retta dalla punta del piede alla testa. È un obice che esce dalla canna.

Ma pure qui nell'estrema violenza di quella carica di energia che si è liberata, rimane una sovrana superiorità, padronanza, un'armonia superlativa del gesto umano. Incomparabile bellezza dell'atletica.

Foto a pag. 5

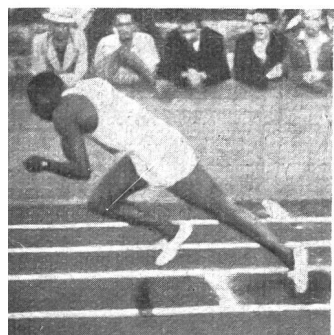
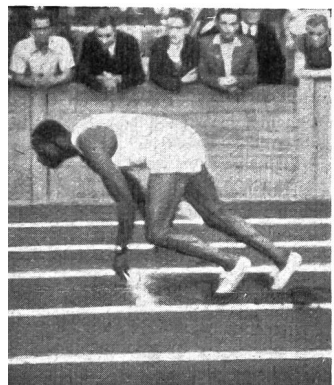
Fig. 1.

L. Remigino, campione olimpico dei 100 m. Helsinki.

« Ai vostri posti ». Remigino si prepara, si concentra. Si percepisce l'atmosfera, lo stato del campione.

Fig. 2.

« Pronti ». L'atleta si è alzato nella posizione classica. La pressione è aumentata. La carica fra poco esploderà. Basterà un minimo per rompere la tensione di concentrazione, poi la potenza diventerà atto. Da questa posizione Remigino balzerà in avanti con



Nelle corse piane di velocità, forse come in nessun'altra disciplina sportiva, vale il detto popolare: « Chi bene incomincia è già a metà dell'opera ».

Per questo nella preparazione atletica generale e speciale nelle corse, la partenza bassa dalle buchette o dai blocchi occupa un posto di primo piano e sul tema si hanno spesso delle divergenze di natura tecnica e di allenamento. Di questo tema vorremmo occuparci oggi, e soprattutto della tecnica, l'allenamento vero e proprio essendo troppo individuale e quindi soggetto a moltissime variazioni da atleta a atleta.

Ognuno sa, sia per esperienza propria o per aver visto, quante corse si sono decise nella partenza, nei primi passi, in modo positivo o negativo.

A nulla vale correre, bisogna partire a tempo. E con questo vorremmo dire, in particolare, partire bene, poichè dall'inizio dipende tutta la tenuta di gara, lo sviluppo e soprattutto la natura, l'intrinseco valore del nostro sforzo.

Alla domanda: « Cosa si vuole raggiungere con la partenza bassa » ci si aspetta e scaturisce presto la risposta: « La velocità massima il più presto possibile ».

È possibile raggiungere questa velocità massima attraverso vie diverse. Chi dice con uno sforzo esplosivo violento, o con dei passi corti, serrati, o con corpo molto inclinato.

Tutte cose buone, ma che non toccano a fondo il tema, non lo migliorano e sono in parte superate.

La nostra opinione è questa: « Bisogna partire bene, e questo bene deve intendersi con ritmicamente, con equilibrio di sforzo ». Solo una partenza nel suo complesso ritmica, equilibrata, rotonda, permette uno spiegamento organico di tutta la potenza dell'atleta, il gioco sciolto, facile dei suoi mezzi. Una partenza troppo forzata, con un impiego eccessivo di forza, direi in supertensione, non permette il raggiungi-

facilità: corpo molto avanzato, articolazioni in ottima flessione.

Fig. 3.

« Via - (colpo di pistola) ». L'avvio è dato, tutta l'energia accumulata si brucierà come un fulmine in dieci secondi.

« Si vede e si sente quasi » il vortice dell'azione, partire come freccia, sul prolungamento della gamba. (Guardate: linea caviglia, ginocchio, spalla, testa).

Fig. 4.

Un attimo dopo: il movimento è continuato nitido e volge verso l'estensione completa. Tutto è a regola d'arte.

Fig. 5.

Il culmine dell'estensione è già superato. Il ginocchio cade. La

gamba tende già a lavorare rotondo. Presa di contatto (attacco) morbida, leggera sulla punta del piede e non pestata, in forza come molti richiedono ancora.

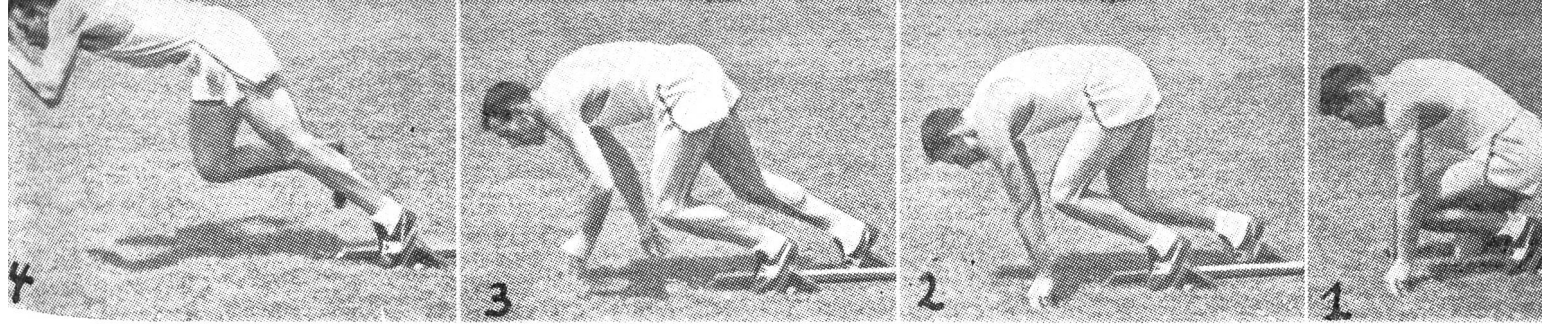
Fig. 6-7.

Seguito normale, ma più sviluppato del secondo passo. Vale qui quanto detto sopra di Ewel. Gesto forte, virile lievitato dalla misura.

Fig. 8.

Stiamo già all'inizio della terza falcata, e fra alcune Remigino sarà in piena azione.

La buona partenza non è tutta nel fulminante scatto iniziale, ma soprattutto nel flusso dei primi passi, come si può seguire relativamente bene in Remigino.



mento di un buon risultato come pure quella troppo molle. Anche qui il troppo come il poco storpia. Nell'istruzione, spesso fin'ora, mettendo l'accento su un punto sbagliato si è favorita la partenza in super-tensione, direi aritmica. Torniamo un passo indietro e poniamoci questa domanda: « Tecnicamente cos'è la partenza bassa? ». Per noi essa è la applicazione pratica del **cambiamento di ritmo**. Ora noi sappiamo che nel cambiamento di ritmo vi sono tre elementi importantissimi:

1. Tenuta del corpo normale, cambiamento solo di inclinazione di tutto il corpo.
2. Elevazione del ginocchio libero.
3. Attacco rotondo, facile, carezzante.

Non vogliamo dilungarci a dire più oltre su questo tema del cambiamento di ritmo, elemento base dell'allenamento della corsa nell'evoluzione moderna dell'atletica, e ormai conosciuto da tutti. Sicuri e convinti di questa cognizione possiamo riprendere l'analisi della partenza.

Prima e determinante conseguenza di quanto annunciato sopra è che la partenza deve rispondere ai principî del cambiamento di ritmo.

1. Il corpo deve trovarsi in posizione avanzata e il più possibile in linea, cioè non spaccato nelle anche. Questa posizione si ottiene con un buon porto della testa, sguardo leggermente in avanti e non testa bassa.
2. L'elevazione del ginocchio libero è molto importante, favorisce l'estensione della gamba di spinta (lavoro in tandem delle due gambe) e permette l'azione circolare, rotonda della gamba il lavoro ritmico, lo sviluppo normale completo del movimento.
3. L'attacco deve essere morbido, sciolto, in ritmo di caduta, nel suo assieme già in azione di ritorno e circolare non di forza e serrato. Non bisogna schiacciare, battere la pista, ma toccarla in leggerezza, carezzare, così si resta sciolti, leggeri e si ha quindi la forza per spingere, per l'estensione che proietta il corpo in avanti.

Non tutto esatto è l'insegnamento fatto finora sulla partenza: sbagliato richiedere dei passi corti, serrati dall'atleta, perché prima di tutto si fa violenza al ritmo, lo si rompe, si incita allo

sforzo rigido, alla supertensione, si impiega la forza per attaccare invece che per la spinta. Si perde quindi la facilità, la scioltezza, la buona posizione delle anche, del corpo, si ostacola il ritmo della respirazione. Pure sbagliato è restare troppo a lungo molto inclinati in avanti, soprattutto sforzarsi di rimanere così. La giusta inclinazione è spontanea in una partenza ritmica. Dopo alcuni passi il corpo è più o meno in posizione normale di corsa. Da quanto esposto sopra si deduce che anche nella partenza, pur nella violenza esplosiva dello sforzo un dosaggio e la cura del ritmo sono la base fondamentale, poichè la partenza non è solo uno scatto fuori dalle buchette, ma tutto l'insieme fino al raggiungimento della massima velocità. Anche i primi cinque o sei passi fanno parte della partenza quindi bisognerebbe correre almeno trenta metri per esercitarsi in modo sensato anche in allenamento.

Posizione di partenza:

1° blocco per la gamba di spinta. Dalla linea di partenza la lunghezza della gamba dal ginocchio fino alla punta rovesciata indietro (per le buchette un po' meno).

2° blocco. Un piede dietro il primo blocco. Non troppo uniti o staccati lateralmente.

Alla posizione di «pronti» prima del colpo di avvio:

Testa sciolta, sguardo leggermente in avanti, braccia tese, spalle già avanzate oltre la linea di partenza. Anche un po' più alte in generale, delle spalle, colonna vertebrale senza tensioni inutili.

Al colpo di avvio:

Spingere fortemente con la gamba di spinta, la gamba di slancio che era più indietro, su un lieve appoggio viene tirata avanti in su ben piegata nel ginocchio per aiutare così efficacemente l'estensione dell'altra (lavoro di tandem). Le braccia si uniformano al ritmo delle gambe e sono ben piegate.

Seguito:

La gamba libera cade ora per attaccare il passo seguente, ma la sua azione è morbida pur nello sforzo fulmineo della partenza, e sin dall'inizio tende a essere rotonda, facile. Quindi segue lo sviluppo normale con il successivo elevarsi del corpo e il passaggio alla falcata piena.

