



*Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica*

Valutazione dello stile di corsa



Lo scopo principale della scheda di valutazione per lo stile di corsa è quello di fornire ai tecnici e all'Osservatore arbitrale uno strumento utile per una presa di conoscenza immediata dei risultati che ciascun arbitro sa ottenere sul campo ed essere così in grado di uniformare le valutazioni tecniche e suggerire quindi al preparatore atletico l'adozione di una

metodologia idonea alle richieste ed alle aspettative dei singoli arbitri.

La **scheda differenziale per la valutazione dello stile di corsa dell'arbitro** si propone di individuare tre sezioni in base alle quali può essere dato un giudizio globale sul ruolo e la professionalità arbitrale e da cui si può trarre in tempo reale un utile intervento pratico.

Di seguito sono riportati i **principali errori di esecuzione della corsa**, inseriti sulla base di migliaia di test che ci hanno consentito di ritenerli più frequenti e soprattutto maggiormente dannosi per lo stile di corsa; oltre a ciò, ogni errore può anche essere immediatamente qualificato attribuendogli **entità 1** che corrisponde a errore lieve, **entità 2** che corrisponde ad errore rilevante ed **entità 3** che corrisponde ad errore grave; in particolare, quest'ultimo tipo di errore può influire, a differenza dei due precedenti, in modo sostanziale sull'efficacia del rendimento.

Ad ognuno di questi errori vengono suggeriti gli esercizi fondamentali per la correzione.



Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica

Principali errori

Ogni errore principale viene considerato rispetto a uno specifico punto di osservazione dell'azione di corsa. In questa sezione i punti di osservazione sono funzionali rispetto all'errore: per esempio, l'errore numero 1, con la dicitura " presa di contatto al suolo con i talloni " può essere evidenziato solo per mezzo di un'osservazione laterale. I principali errori sono raggruppabili analizzando l'azione di corsa a iniziare dagli arti inferiori, la fase di sospensione, gli arti inferiori, il busto, il bacino e il capo.

•1. **Presa di contatto al suolo con i talloni**

Entita' : 3 Correzione: Andature con rullata; Andature con rullata e passo saltellato; Andatura di tacco-punta; Corsa in salita; Skip doppio; Skip in avanti e con spostamento laterale.

•2. **Spinta dei piedi insufficiente**

Entita': 2 Correzione: Andature con rullata; Andature con rullata e passo saltellato; Andatura di tacco punta; Corsa in salita; Skip doppio; Skip in avanti e con spostamento laterale; Corsa sui gradini; Corsa a balzi alterni a distanze regolari predeterminate.

•3. **Errato orientamento dei piedi nella fase di appoggio**

Entita': 1 Correzione: Corsa su di una linea tracciata sul terreno.

•4. **Ridotto e eccessivo ammortizzamento dell'arto**

Entita': 1 Correzione: Successione di balzi con ginocchia a 90°.

•5. **Ridotto innalzamento del tallone dietro e/o non adeguato alle diverse andature**

Entita': 2 Correzione: Corsa calciata circolare; Corsa calciata dietro.

•6. **Recupero dell'arto di spinta esternamente**

Entita': 3 Correzione: Corsa calciata dietro

•7. **Insufficiente ampiezza della falcata**

Entita': 2 Correzione: Corsa a balzi alterni a distanze regolari predeterminate; Corsa galoppata; Corsa a traino.



Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica

•8. **A velocità diffusa non corrispondenza adeguata degli appoggi**

Entita': 2 Correzione: Andature con rullata; Andature con rullata e passo saltellato; Andatura di tacco-punta; Skip doppio; Skip in avanti e con spostamento laterale; Corsa galoppata; Corsa a traino.

•9. **Insufficiente avanzamento della coscia e dell'articolazione**

Entita': 1 Correzione: Corsa a balzi alterni; Corsa con busto imbrigliato.

•10. **Eccessiva o ridotta fase aerea, non adeguata al ritmo di corsa**

Entita' : 3 Correzione: Corsa a balzi alterni; Corsa con busto imbrigliato.

•11. **Incrocio delle braccia davanti al busto**

Entita' : 3 Correzione: Rotazione dei pollici verso fuori-alto.

•12. **Esagerata oscillazione degli arti**

Entita': 2 Correzione: Potenziamento arti superiori e cingolo scapolo-omerale; Corsa con braccia vicine al corpo e angolo al gomito ridotto.

•13. **Eccessiva apertura dell'angolo al gomito**

Entita': 1 Correzione: N.D.

•14. **Scarsa coordinazione con gli arti inferiori**

Entita': 3

Correzione: Esercitazioni di Tecnica Analitica finalizzate al consolidamento a al miglioramento delle Capacita' Coordinative.

•15. **Ondeggiamento e spostamenti laterali**

Entita': 3

Correzione: Potenziamento muscolare del tronco.

•16. **Torsioni**

Entita': 3

Correzione: Potenziamento muscolare del tronco; Azione avanti-dietro degli arti superiori.



*Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica*

•17. **Arretramento del busto**

Entita': 2 Correzione: Spostamento in avanti del capo.

•18. **Tronco non in linea di spinta**

Entita': 3 Correzione: Spostamento in avanti del capo; Potenziamento muscolatura addominale.

•19. **Busto non in giusta tensione**

Entita': 1 Correzione: Potenziamento muscolare del tronco; Potenziamento muscolatura addominale.

•20. **Arretramento del capo**

Entita' : 2 Correzione: Spostamento in avanti del capo.

•21. **Rigidita' della muscolatura facciale**

Entita' : 1 Correzione: N.D.

•22. **Inclinazioni e dondoli**

Entita': 2 Correzione: Spostamento in dietro del capo.

•23. **Mancato Utilizzo degli arti Superiori**

Entita': 2 Correzione: Oscillazioni Degli Arti Superiori sul piano Saggitale, con l'utilizzo di un pallone oppure pesi leggeri.

•24. **Elevazione Delle Spalle**

Entita': 3 Correzione: N.D.





*Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica*

Esercizi di Valutazione

Gli esercizi descritti di seguito consentono una puntuale visualizzazione di alcuni dei più importanti esercizi di tecnica analitica il cui scopo è potenziare quelle azioni atletiche in cui sia stata evidenziata una carenza, in modo da dare una maggiore armonia al movimento dell'arbitro in campo.

➤ Esercizi per l'azione degli arti inferiori

- Andatura con rullata dei piedi
- Camminare sulla parte interna ed esterna dei piedi
- Corsa sui gradini
- Corsa calciata dietro
- Dalla stazione eretta portare un arto inferiore in appoggio dietro ed eseguire estensioni forzate del piede ; mantenere la posizione per venti secondi
- Circondazioni forzate dei piedi dalla stazione seduta

➤ Fase di sospensione

- Corsa a balzi alterni con contatto dell'avampiede
- Skip avanti con sollevamento basso delle ginocchia tra paletti disposti a terra parallelamente
- Skip avanti con ginocchia alte
- Skip avanti con spostamenti laterale
- Skip doppio
- Con balzi a piedi pari in direzione laterale superare alcuni ostacoli disposti a distanze regolari
- Con balzi a piedi pari superare alcuni ostacoli disposti a distanze regolari

➤ Azione degli arti superiori

- Corpo proteso avanti : con talloni a terra, piegamenti sugli arti superiori in appoggio dietro un supporto
- Piegamenti sugli arti superiori in appoggio su uno sgabello
- Seduti per evitare deviazioni alla colonna vertebrale, si parte con l'arto superiore piegato che impugna un manubrio dietro la nuca: estendere in alto il braccio; l'altra mano può poggiare sul gomito sollevato per controllarne il movimento. Il ritmo respiratorio segue quello dell'esercizio



*Associazione Italiana Arbitri
Comitato regionale Veneto
Preparazione atletica*

⇒ Busto e bacino

- In stazione seduta su uno sgabello (per evitare lesioni alla colonna vertebrale), effettuare torsioni del busto a destra e a sinistra con bastone di ferro
- Dalla stazione di decubito supino flettere in simultanea le ginocchia verso il petto o lateralmente fino ad oltrepassare la linea delle spalle
- Mobilizzare il busto mantenendo gli arti inferiori a contatto con il terreno o con i piedi in appoggio su un rialzo
- Dalla posizione di decubito supino sollevare il busto e, in modo alternato, un arto inferiore
- Iperestensioni del busto su un plinto; vi si possono inserire torsioni e oscillazioni laterali

⇒ Capo

- Circonduzioni del capo
- Flessioni avanti laterali del capo