

LA TECNICA DEI 100 METRI PIANI

I **100 metri piani** sono una specialità dell'atletica leggera, sia maschile che femminile: è una disciplina di **velocità pura** che fa parte delle Olimpiadi sin dalla prima edizione nel 1896, mentre per le donne nel 1928.

È la gara **outdoor** più breve e più veloce dell'atletica leggera in cui gli atleti corrono su una pista rettilinea per 100 metri partendo dai blocchi. Si basa sul **sistema anaerobico alatticido** e su esplosività ed elasticità dell'atleta.

Il detentore attuale del titolo olimpico maschile è Usain Bolt, con un record di 9''58(+0,9 m/s), mentre nel femminile è Elaine Thompson con un record di 10''70(+0,3 m/s).

Le due fasi principali in cui si divide la gara sono:

1. **La fase di accelerazione**, che va dalla partenza dai blocchi fino a 30 m circa. In questa fase l'atleta deve:
 - portare la gamba posteriore in avanti mantenendo il piede basso finché lo stinco non si trova a 45° dal suolo;
 - a questo punto deve spingere il piede verso il basso, impattandolo sul terreno dietro al centro di massa dell'atleta, e deve completare la spinta posteriormente;
 - per i 7-8 passi successivi l'angolo tra arto inferiore e terreno prima dell'appoggio a terra aumenterà progressivamente, fino ad arrivare all'altezza dei 10 m ad essere di 90°;
 - l'atleta deve restare basso col busto puntando lo sguardo sulla pista davanti a sé, il busto e la testa saranno in linea con l'arto inferiore posteriore (di spinta);
 - i muscoli del viso e del collo devono essere rilassati e gli arti superiori devono muoversi con un'azione fluida avanti e indietro;
 - man mano che la distanza aumenta, l'azione dell'arto inferiore si trasforma sempre più in un passo di corsa con il piede della gamba di richiamo che viene portato verso il gluteo, il busto si verticalizza sempre più e gli appoggi al terreno diventano sempre più rapidi. Tra i 20 e i 30 m l'atleta si troverà quasi completamente verticale con il busto.
2. **La fase lanciata**, una volta che il busto si è verticalizzato l'atleta inizia la corsa vera e propria dove le spinte a terra dei piedi si trasformano in rimbalzi e il movimento degli arti liberi diventa circolare. In questa fase sono fondamentali:
 - lo sguardo verso il traguardo;
 - la testa in linea con la colonna vertebrale;
 - i muscoli del viso, collo e delle spalle rilassati;
 - il movimento rilassato delle braccia in avanti e indietro in cui le mani comandano l'azione, muovendosi in avanti e in altezza e verso dietro e in basso coi gomiti piegati a 90°.

La cosa lanciata si divide a sua volta in:

- **Fase di sviluppo della velocità massima**, dai 30 ai 60 m, alla fine della quale l'atleta raggiunge la sua velocità massima;

- **Fase di decelerazione**, dai 60 ai 100 m, in cui la velocità dell'atleta inizia a calare, ma per evitare di rallentare eccessivamente viene consigliato di non contrarsi e restare rilassato e correre a ginocchia alte.

La lunghezza delle varie fasi dipende dalla qualificazione dell'atleta. Frequentemente per conoscere il vincitore è necessario visionare il cosiddetto **fotofinish**, in cui il tempo viene rilevato all'esatto momento del supermercato della linea d'arrivo col torso.