

### **Salto con la Corda**

In inverno per la difficoltà del clima o in estate quando in vacanza non è facile trovare percorsi di allenamento interessanti, è possibile diversificare l'allenamento utilizzando un mezzo semplicissimo: la **corda**.

Tipica dei pugili, è stata utilizzata anche da giocatori di basket (come Jabbar) o tennisti (Connors e Chang) come strumento regolare di allenamento. Incredibilmente in molte palestre è sconosciuta, preferendo a essa macchine molto più sofisticate che, se possono essere migliori dal punto di vista del potenziamento, sono nettamente inferiori per quanto riguarda l'allenamento cardiovascolare e l'elasticità.

Probabilmente la corda non ha molti seguaci perché si pensa sia uno strumento di difficile gestione e perché lo si ritiene noioso e ripetitivo. Louis Garcia ha inventato un semplice metodo per imparare a usare la corda; praticamente la difficoltà è la stessa che imparare a usare la bicicletta: una volta appreso, il movimento non si scorda più.

**Passo 1** – Saltellare sul posto solo "simulando" di avere la corda. L'importante è acquisire un ritmo regolare.

**Passo 2** – Come il passo 1, ma aggiungere la corda mantenendola da una sola parte del corpo. L'attrezzo non intralcia il movimento, ma si impara a sincronizzarsi con la corda.

**Passo 3** – Completare l'esecuzione saltando la corda.

Una volta imparato l'uso della corda, è importante capire come ci si può allenare. Vediamo alcune regole dove vengono fissate le principali caratteristiche dell'allenamento:

- 1) La lunghezza della corda deve essere tale che quando è passata sotto ai piedi arrivi al petto. L'esercizio deve essere preceduto da un minimo di riscaldamento e da uno stretching molto blando.
- 2) La durata deve essere di almeno 15', meglio 20'. 20' è l'obiettivo finale. Per i principianti iniziare con 1' di lavoro + 1' di pausa. Arrivare a 3' di esecuzione + 1' di pausa è già un ottimo livello.
- 3) Nel caso si usino ripetizioni, il tempo di recupero deve essere non superiore ai 2'.
- 4) Usate un ottimo paio di scarpe, non eseguite l'esercizio a piedi nudi.
- 5) Se riuscite ad arrivare a 15' potete bruciare dalle 150 alle 200 kcal.
- 6) L'allenamento alla corda dovrebbe essere inserito nella seduta tecnica, non deve precedere o seguire sedute di allenamento qualitativamente o quantitativamente intense.
- 7) Chi utilizza la corda saltuariamente dovrebbe limitarsi all'esercizio base.
- 8) Alcuni contano i salti, ma è più interessante misurare il tempo di esecuzione.

Ecco invece un programma per i **professionisti della corda**:

Sequenza A (fino a 30 secondi)

Nei primi 15" salto base a due piedi; nei secondi 15" incrocio delle mani

Sequenza B (da 30 a 60 secondi)

Nei primi 15" movimento di Ali; nei secondi 15" doppio skip

Sequenza C (da 60 a 90 secondi)

Nei primi 15" slalom; nei secondi 15" incrocio delle mani

Sequenza D (da 90 a 120 secondi)

Nei primi 15" rotazione a destra; nei secondi 15" incrocio delle mani

Sequenza E (da 120 a 150 secondi)

Nei primi 15" rotazione a sinistra; nei secondi 15" incrocio delle mani

Sequenza F (da 150 a 180 secondi)

Nei primi 15" corsa; nei secondi 15" doppio skip.

Sarebbe opportuno eseguire almeno 3 sequenze prima di una pausa, durante la quale si può riposare o, meglio, eseguire esercizi a terra.

**Incrocio delle mani** – Quando la corda sta passando dietro ed è circa sopra la testa, incrociare velocemente le mani e saltare la corda con le braccia incrociate. Scioglietevi e ripetete.

**Doppio skip** – Avvolgete la corda più velocemente in modo da effettuare due giri per salto.

**Movimento di Ali** – I piedi anziché uniti vengono mossi avanti e indietro nell'intervallo di circa 30-50 cm

**Slalom** – Simula il passaggio dei paletti di uno slalom sugli sci. Evitate di rendere troppo ampio lo spostamento laterale.

**Rotazione** – Ruotate il corpo (a destra o a sinistra di 90 gradi) mentre la corda è sopra la testa. Il piede più avanti è di circa 50 cm innanzi all'altro.

**Corsa** – Correre con le ginocchia il più in alto possibile mentre si ruota la corda.