

OSTACOLI

nella scuola

Prof. Renzo Chemello

Udine 2009

OSTACOLI

PER

CRESCERE

-La Didattica (pag.2 - 20)

-Consigli sulla tecnica e ritmica degli ostacoli nella scuola secondaria (pag.22 - 24)

-Caratteristiche dell'ostacolista (pag.24 - 26)

-La gara dei 100-110hs (pag.26 - 28)

- La tecnica di passaggio (pag.29 - 42)

In verde approfondimenti tematici

Gli ostacoli attraggono e affasciano i ragazzi ed è per questo che sono un utile mezzo per ottenere obiettivi didattici di grande portata.

Le maggiori remore all'utilizzo di questo attrezzo, vengono proprio dagli insegnanti, che per la loro formazione ed esperienza si ritengono non capaci di trasmettere la giusta confidenza e sicurezza.

Forse è proprio il caso di affermare che la paura di affrontare l'ostacolo nasce in noi quando ci rendiamo conto che i ragazzi in arrivo dalle scuole elementari hanno grosse carenze cinestesiche e dinamiche generali e una scarsa coscienza corporea in genere. La mancanza di stimoli e giochi adeguati nell'infanzia ci mette in seria difficoltà in tutte le proposte motorie e le nostre strategie d'insegnamento si arenano nel recupero di prerequisiti. L'aspetto motorio più evidente è la carenza **“dell'uso corretto dei piedi nei giusti impulsi di forza”**, diventa basilare dunque rendere i ragazzi consapevoli che tutto ciò che è movimento dinamico-reattivo parte dal contatto con il suolo e che il camminare, il correre, il saltare, il lanciare, sono frutto di **vita vissuta con i piedi**.

Il correre a piedi scalzi sull'erba o nella sabbia sono sensazioni sporadiche per i bambini di oggi, i giochi da cortile come il salto della corda, il gioco della Peta o cosiddetto Campanon o Settimana, Rialzo, Bala a muro, Nascondino, Scianco, ecc. sono scomparsi, sta a noi insegnanti partire dall'ABC motorio per sviluppare e rendere i **“Piedi intelligenti”** o meglio **“Educati”** anche e soprattutto attraverso **le andature per lo sviluppo delle sensibilità propriocettive**. La proposta è PARTIRE CON GLI OSTACOLI e attraverso questi semplici attrezzi ottenere OBIETTIVI DIDATTICI. Occorre però rivedere il concetto di ostacolo tecnico e adottare un attrezzo facile, e semplice di altezza che metta a proprio agio l'allievo. Variando l'altezza e la distanza le possibilità di utilizzo sono moltissime. Diventa così indispensabile dotarsi di **ostacoli “OVER” variabili da 10 a 50 cm** costruiti in modo semplice (e possibilmente economico). Facili giochi ed attività con ostacoli

possono essere alla portata di tutti e, rappresentano un punto di partenza per lo sviluppo di molte capacità utili, non solo all'atletica ma anche ad altre discipline. Nei campi sportivi e nelle palestre l'attrezzo ostacolo è sempre presente.

OBIETTIVI DIDATTICI

1. Sviluppare le capacità senso-percettive, spazio-temporali, la differenziazione dinamica, l'equilibrio, l'anticipazione motoria:
2. sollecitando l'attenzione e la prontezza di riflessi
3. favorendo una visione ampia del passaggio dell'ostacolo, individuando il momento della spinta e il momento di ripresa di contatto al suolo, decidendo personalmente il punto di stacco
4. regolando la spinta in rapporto alla distanza dell'ostacolo e contenendo senza cedimenti l'impatto con il terreno dopo il superamento.
5. Sviluppare le capacità ritmica:
6. ricercando il ritmo di corsa collegato a quello del superamento per favorire una sequenza ritmica globale, fluida ed economica.
7. Vincere il timore delle barriere stimolando il coraggio e la decisione.
8. Aumentare i livelli condizionali di forza veloce.
9. Migliorare l'agilità e la mobilità articolare.

DIDATTICA ELEMENTARE

La metodologia proposta prevede tre fasi di apprendimento, e privilegia la parte ritmica:

- **Fase di preparazione**
- **Fase di introduzione alla ritmica corretta**
- **Fase di acquisizione tecnica**

FASE DI PREPARAZIONE

In questo primo momento bisognerà realizzare i presupposti per l'apprendimento futuro: sarà cioè opportuno lavorare sulle capacità coordinative potenziali in generale e sulle qualità condizionali, in maniera adeguata all'età del soggetto. Per quanto riguarda il ritmo, sarà utile cominciare dall'interpretazione delle informazioni provenienti dall'esterno, quindi **identificazione della velocità del ritmo**, per poi passare nelle fasi successive all'**adeguamento ad un ritmo costante**, alla **riproduzione di un determinato ritmo** ed alla **riproduzione di un ritmo costante**.

Questo tipo di esercitazione si può realizzare sia con attività particolari e specifiche, sia durante le normali esercitazioni, richiamando l'attenzione dei principianti verso uno di questi aspetti: per es. nei saltelli a piedi pari, cercare di avere un andamento il più possibile regolare, nella corsa, cercare di sentire che rumore fanno i piedi a terra, ecc.).

Per quanto riguarda l'ultimo aspetto del ritmo, cioè **“l'inserimento del ritmo appropriato nel gesto sportivo”**, sarà utile cercare di realizzarlo nella **corsa**.

Questo per due motivi:

- 1) **l'ostacolista prima di tutto è un velocista**, quindi deve essere in possesso della tecnica di corsa
- 2) **conoscendo bene il ritmo della corsa può, in un secondo tempo, comprendere quanto la sua azione se ne discosti una volta introdotti gli ostacoli.**

Da non trascurare sarà poi l'aspetto psicologico; il cercare cioè di **far superare ai ragazzi la “paura dell'ostacolo”**.

Si può cominciare introducendo nel tratto di corsa delle linee segnate a terra che non devono essere pestate.

intervalli regolari



Intervalli irregolari



Si passa poi all'utilizzazione di alcuni oggetti (es. le tavolette degli ostacoli, cerchi, scatole di cartone, ecc.) che non creano problemi anche se vengono calpestati e che comunque possono essere tranquillamente superati con una normale corsa.

È importante ricordare che **la corsa non va modificata e che non ci devono essere interruzioni di ritmo**; per rinforzare questo concetto si possono far correre due ragazzi affiancati, uno che deve superare degli ostacolini e l'altro che corre sul piano.

Per intervenire sulla percezione spaziale, si possono utilizzare piccoli ostacoli a distanze e altezze diverse, sempre inferiori comunque ai 50 cm di altezza.

La didattica dovrà quindi essere ricca, variata, stimolante e dovrà permettere:

1. di **prendere confidenza e sicurezza con l'attrezzo**, moltiplicando le esperienze e modificando frequentemente la disposizione degli ostacoli per far fronte a tutte le situazioni di corsa e superamento.

2. di organizzare situazioni con attrezzi e compagni per facilitare l'apprendimento dei "punti chiave" della specialità.
3. di scegliere delle distanze che consentono la struttura ritmica desiderata, per rendere facile il passaggio e correre veloci fra le barriere.

Ecco alcuni esempi:

- distanze regolari, ostacoli ad altezze diverse
- distanze irregolari, ostacoli ad altezze regolari
- distanze irregolari, ostacoli ad altezze diverse
- distanze regolari, ostacoli ad altezze regolari
- distanze regolari, ostacoli ad altezze crescenti o decrescenti
- distanze irregolari, ostacoli ad altezze crescenti o decrescenti

Indicazioni e variabili suggerite dall'insegnante:

- eseguire negli intervalli molti passi
- eseguire negli intervalli pochi passi
- cercare di passare con la stessa gamba di attacco (n° passi dispari)
- cercare di passare alternando la gamba di attacco (n° passi pari)
- correre a coppie, nelle due corsie, con 5 hs posti a distanze irregolari ecc.

FASE DI INTRODUZIONE ALLA RITMICA CORRETTA

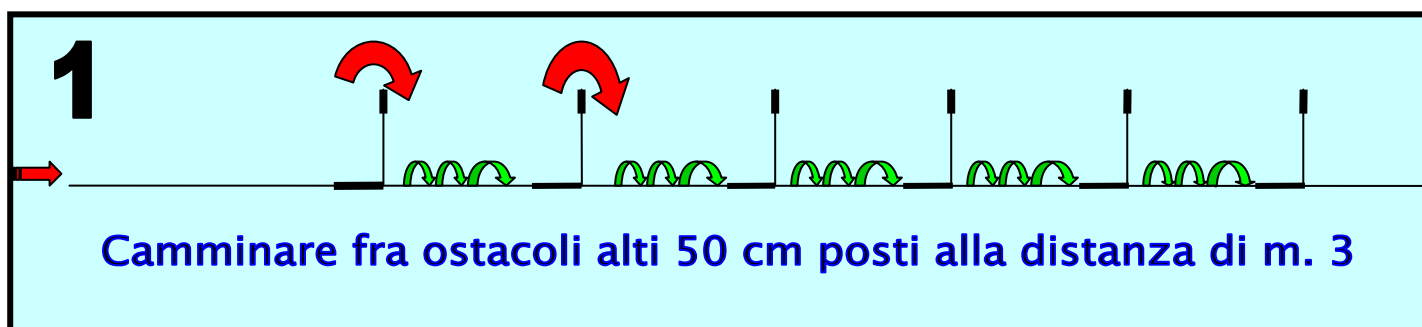
Con i ragazzi si cercherà di porre l'accento sull'inserimento del ritmo appropriato nel gesto sportivo.

In realtà più che forzare e modificare l'atteggiamento di corsa dei ragazzi per riuscire a percorrere la distanza fra gli ostacoli con tre passi, si cercherà di adattare tale distanza alle capacità del ragazzo.

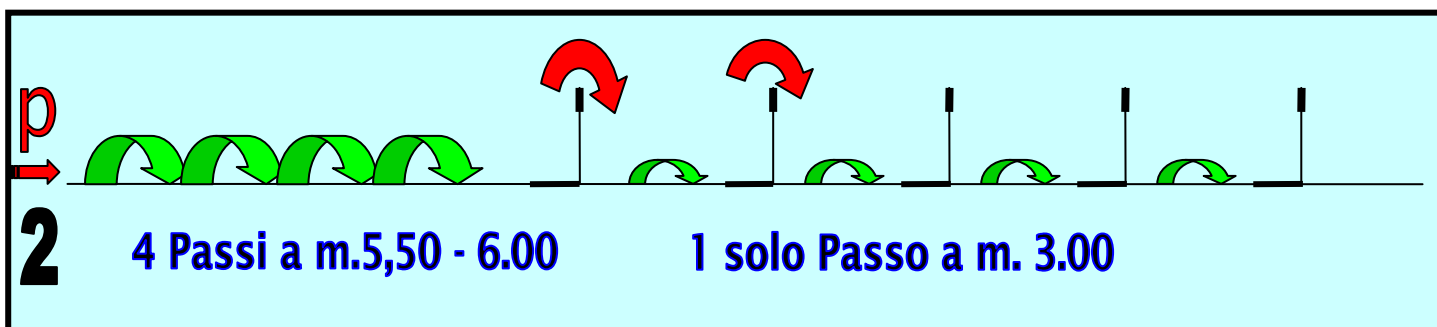
Ecco l'esempio di una lezione sugli ostacoli, a scuola o in società sportiva, con ragazzi di 5^a elementare o 1^a,2^a media. In due ore si possono ottenere "Ragazzi che corrono e si divertono" con una ritmica veloce adeguata alle capacità individuali:

5 sono i tempi di insegnamento – apprendimento:

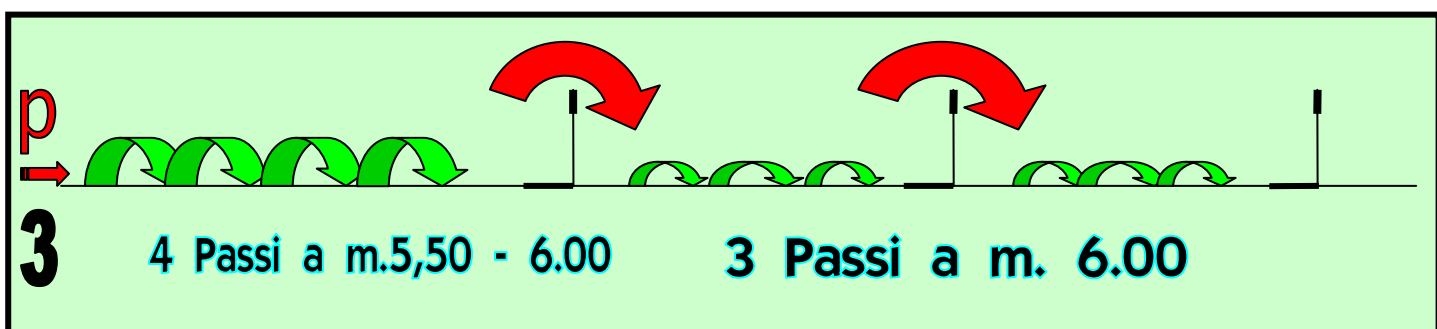
- 1) Si dispongono ostacoli alti 40/50 cm in fila a distanza di 3 m l'uno dall'altro. L'esercizio consiste nel camminare fra gli ostacoli; si dirà ai ragazzi di passare l'ostacolo centralmente e di non girare le spalle durante l'azione di superamento. Le spalle infatti fin dall'inizio devono essere orientate verso la direzione di corsa.



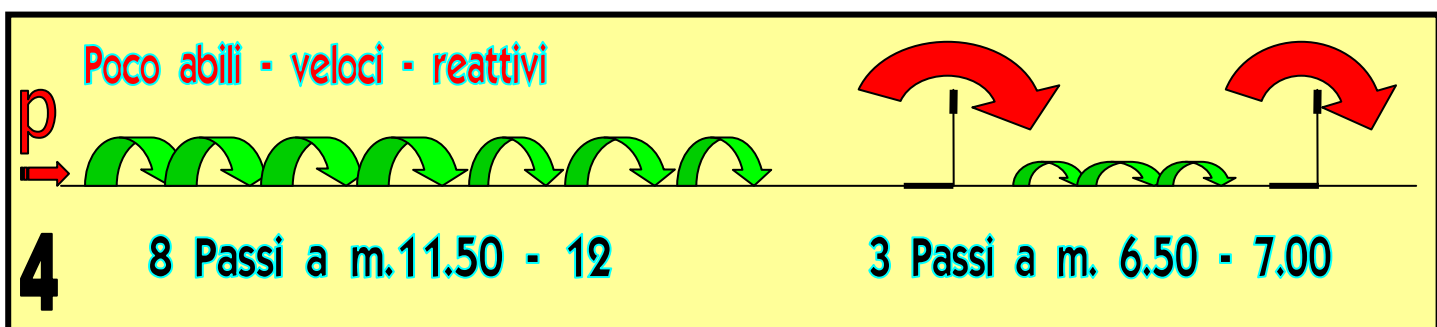
- 2) Ora si faranno correre i ragazzi facendoli partire da 5/6 m di distanza dal primo ostacolo; gli ostacoli saranno passati con il solo passo intermedio. Suggestimenti:
 - a) Partire muovendo per prima la gamba che andrà sempre per prima oltre l'ostacolo (gamba di attacco), vale a dire che la gamba di attacco dovrà essere posizionata dietro.
 - b) Per far passare la gamba di spinta aprire il piede in fuori ruotandolo.



- 3) Togliendo gli ostacoli pari (il 2° - 4° - 6°) si avranno ora distanze di 6 m fra gli ostacoli. Da questo momento i ragazzi correranno veloci con tre passi intermedi fra gli ostacoli.



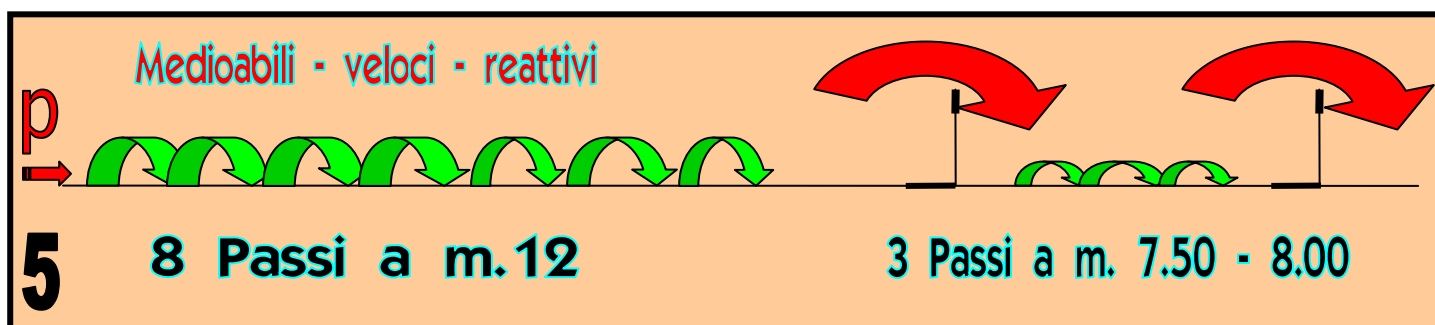
- 4) Togliendo il primo ostacolo la partenza risulterà lontana 11/12 m.. Da questo momento i ragazzi potranno correre più veloci con 8 passi di avvio e con con tre passi intermedi fra gli ostacoli.



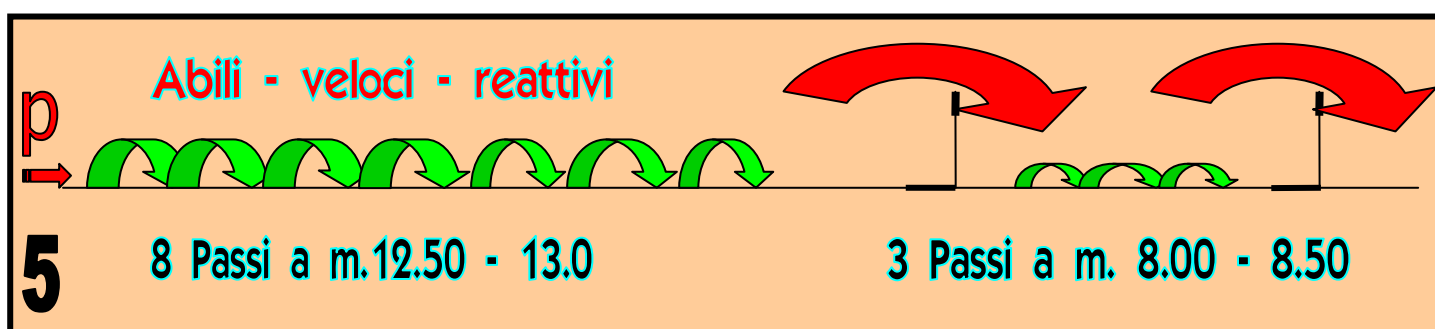
- 5) Dopo alcune "passate" di corsa tra gli ostacoli si renderà necessario differenziare e dividere i ragazzi in gruppi omogenei di capacità. Si disporranno gli ostacoli in tre file con distanze proporzionali alle diverse capacità dei ragazzi. Questo risulterà il punto chiave della lezione, e starà proprio all'insegnante cercare di far esaltare le doti ritmiche di ogni allievo, proponendo ad ogni uno la fila di ostacoli adeguata alle sue capacità (morfologiche e condizionali).

È evidente che l'obiettivo primario sarà quello di ottenere da ogni ragazzo la massima espressione di velocità in mezzo agli ostacoli.

In media ogni classe presenta alcuni elementi veloci che anche morfologicamente si prestano alla specialità.



Principio cardine di questa progressione è che occorre adattare gli ostacoli agli allievi e non viceversa. Lo stesso criterio dovrà essere rigorosamente rispettato nell'approccio tecnico ritmico alla gara. Sovente, alcuni improvvidi tecnici impongono ritmiche di 3 passi sulle distanze di gara, con effetti devastanti per la sicurezza, limitando così le potenzialità dei giovani atleti. Spesso 4 passi rendono molto di più per il risultato immediato e la progressione futura dei giovani atleti ancora in crescita.



- 6) Una volta acquisita una certa dimestichezza, si può cominciare ad utilizzare la partenza dai blocchi usando uno spazio ridotto di 30/60 cm dalla partenza al primo ostacolo rispetto alle precedenti esercitazioni.

FASE DI ACQUISIZIONE TECNICA

Quando gli allievi avranno interiorizzato e fatto proprio il concetto di velocità e ritmo in mezzo agli ostacoli elementari, sarà il momento giusto per

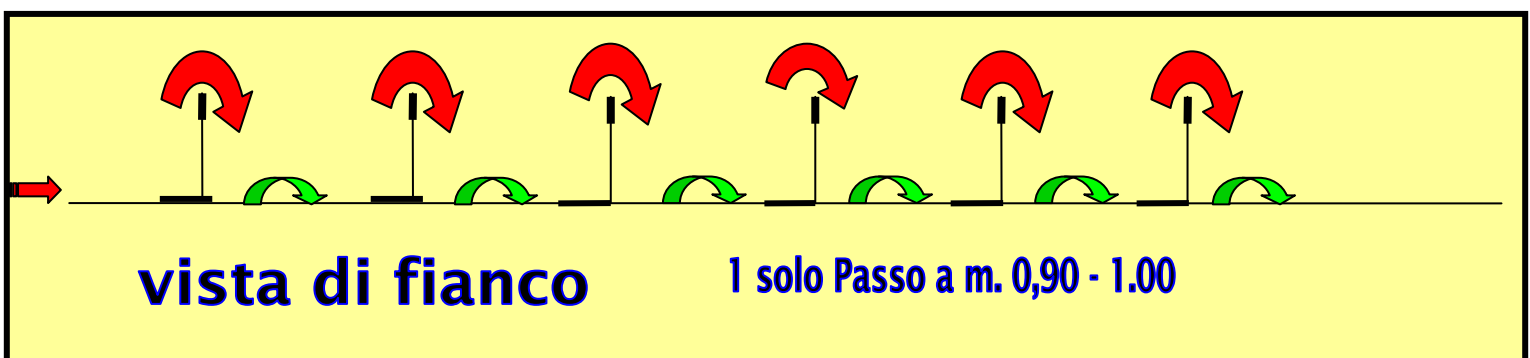
1. INSERIRE LA CORRETTA TECNICA DI PASSAGGIO; la corretta immagine dinamica di passaggio dovrà essere proposta tramite

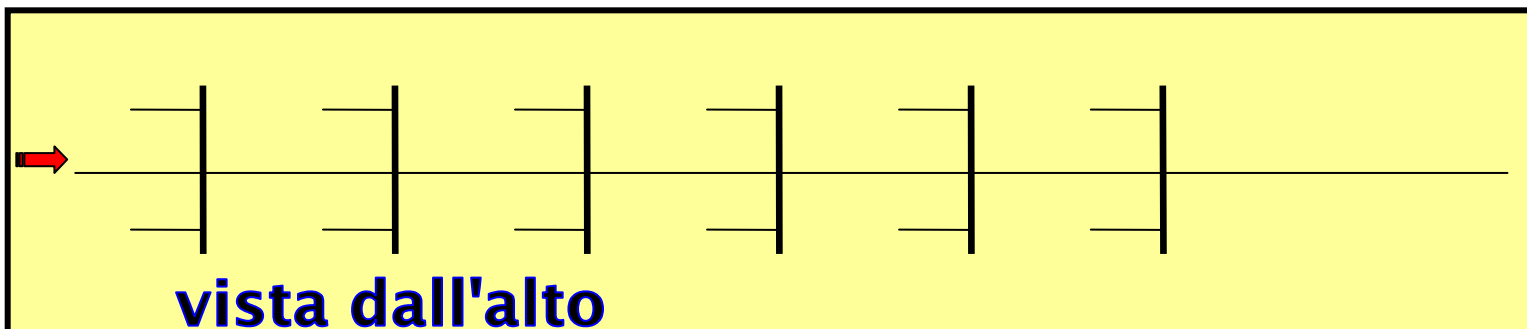
un modello audiovisivo o dalla dimostrazione di un modello attendibile (l'insegnante o l'allievo migliore se non si ha altro a disposizione) il più vicino alla realtà. L'insegnamento ora dovrà fare riferimento a questo modello ideale e potrà essere più analitico e particolareggiato.

La proposta dovrà in ogni caso partire da un passaggio facilitato in forma globale e le azioni dovranno essere lente o almeno controllate.

L'ESERCIZIO TECNICO DI BASE consisterà nel porre una fila di ostacoli alti 50/60 cm alla distanza di 0,90/1 m uno dall'altro ed a cavallo di una linea retta segnata sul terreno ed effettuare quindi, camminando, dei passaggi centrali con azione globale di prima e seconda gamba, con le braccia avanti distese e parallele rispetto al terreno, che impediscano al busto di ruotare. Si porrà l'accento sull'azione guida del ginocchio della prima gamba, azione di coscia ginocchio in attacco, e successiva distensione energica dell'arto verso avanti basso con presa metatarsale del piede a terra. Dovrà essere controllata l'azione sagittale e la chiusura degli angoli, la linea a terra darà il riferimento visivo sia nella flessione-estensione che nell'appoggio a terra.

Si dirà poi al ragazzo di aprire il piede della seconda gamba per fuori; in questa fase dovremo soprattutto controllare che i piedi riprendano terra sagittalmente sulla linea e che l'azione sia guidata dalle ginocchia.





Nelle proposte dell'insegnamento, le indicazioni tecniche saranno molto generali e in funzione di ciò che sembrerà più importante al momento.

Nell'esercizio analitico si curerà un particolare alla volta.

La forma dell'insegnamento sarà precisata e diretta, anche perché la tecnica esecutiva nelle sue componenti spazio-temporali e di forza, non può essere lasciata alla libera interpretazione. D'altro canto si dovrà mirare alla perfezione esecutiva del movimento in relazione ad uno stereotipo motorio convenzionale da adattare all'allievo nel suo insieme, considerando quindi le sue componenti biologiche, fisiche e psichiche.

Il proporre l'esercizio soltanto nella forma globale, utilizzando solo sistemi esplorativi e autocorrettivi potrebbe portare all'instaurazione di apprendimenti poco precisi e stabili, pertanto tali da non strutturare quella sicurezza necessaria in questo tipo di prestazione.

Le esperienze analitiche guidate devono comunque essere verificate con l'esercizio globale nelle situazioni dinamiche effettive.

L'esercizio tecnico di base (ostacoli posti in fila alla distanza di 0,90/1 m a cavallo di una linea retta segnata sul terreno) **viene usato anche come verifica tecnica dell'apprendimento motorio.**

Poi l'ostacolo può essere alzato da 50 cm fino a 84 cm ed allontanato a 3 m o 3,50 m a seconda che lo si voglia usare in modo più o meno dinamico (camminando o con un passo di corsa). Potremo eseguire esercizi di passaggio centrale con tre passi intermedi in skip, esercizi di passaggio

laterale di prima e seconda gamba con tre passi intermedi in skip. La linea retta segnata sul terreno potrà essere usata centralmente o lateralmente all'ostacolo come verifica della linea di spinta e di appoggio dei piedi a terra nei vari esercizi tecnici proposti. Questo esercizio si usa in qualsiasi periodo della preparazione dell'ostacolista e lo si alternerà sempre agli esercizi di ritmo e agli esercizi ritmici di gara.

Si inseriranno gradualmente e contemporaneamente :

- **LE ANDATURE E GLI ESERCIZI IMITATIVI**
- **LO STUDIO DEL MOVIMENTO CON MOVIMENTI ANALITICI**

ESERCIZI IMITATIVI

Mirano a riprodurre schemi motori a velocità ridotte, senza l'ostacolo; possono essere in appoggio , a terra, in andature, e finalizzano il riscaldamento verso la specialità. Nelle categorie giovanili assumono importanza rilevante perché sono altamente addestrativi, mentre nell'atleta evoluto, fungono da riscaldamento mirato.

Negli esercizi imitativi assume un ruolo importante "l'**esercizio tecnico di base**", esso serve per imparare e automatizzare il gesto tecnico corretto del passaggio globale dell'ostacolo e va eseguito sempre , dal principiante fino all'evoluto. Nel periodo preparatorio esso ha più importanza e va sparendo mano a mano che ci si avvicina al periodo agonistico.

ESERCIZI ANALITICI

Mirano all'impostazione e al perfezionamento della tecnica, attraverso esercitazioni che utilizzano altezze diverse degli ostacoli e distanze che permettono l'effettuazione di 1 o più passi. Nelle categorie giovanili sono mirate all'apprendimento e al perfezionamento tecnico. Nell'atleta evoluto vengono utilizzati per il consolidamento della tecnica e per risolvere eventuali problemi o come riscaldamento mirato. Tutte le esercitazioni mirano, oltre a finalità addestrative, anche allo **sviluppo della forza specifica o forza speciale.**

2. ADEGUARE LA TECNICA DI PASSAGGIO ALLA RITMICA DI CORSA

LA RITMICA

La ritmica é quella tecnica specifica di corsa adeguata alla velocità del movimento in quel particolare momento.

RITMICA DI GARA

Ritmica specifica a distanze ed altezze di gara con velocità esecutive massimali. (tipica del periodo agonistico).

FASE DI EVOLUZIONE TECNICO-RITMICA DELL'OSTACOLISTA

-In questa fase gli esercizi relativi al ritmo sono divisi in due gruppi:

a) Esercizi di ritmo e rapidità con ostacoli (Teoria dello sviluppo delle max. frequenze con riduzioni dello spazio fra gli ostacoli)

Le distanze fra gli ostacoli possono variare dal 50% al 90% della distanza di gara; anche le altezze degli ostacoli possono variare secondo la condizione dell'atleta, del periodo e dello scopo da raggiungere nella prova. E' noto a chi cura ostacolisti che, se ci si prefigge uno scopo eminentemente di miglioramento tecnico, occorre tenere gli ostacoli alti, e a distanze ridotte, ma lo scopo dell'esercitazione mira ad ottenere tempi di contatto ridotti, velocità massimali in relazione alla distanza interpretata, quindi alte frequenze ma soprattutto un'abitudine a gestire lo spazio e i tempi d'appoggio in relazione ad un passaggio fluido ed efficace.

APPROFONDIMENTO METODOLOGIA DELLE FREQUENZE

Si possono utilizzare **ostacoli di altezza inferiore a quella di gara**, mentre gli ostacoli alti vengono usati solo per il controllo tecnico.

Bisogna fare bene attenzione a non utilizzare ostacoli bassi, se la tecnica su quelli regolamentari non è stata ben acquisita.

Se usando ostacoli di minor altezza e poi quelli alti, la differenza di tempo è superiore a 0.2 sec., si ha la prova di effettive difficoltà di passaggio sugli ostacoli.

Oltre a ridurre la fatica psichica, si mira, con questo tipo di esercitazioni, di ottenere alte velocità di esecuzione sugli ostacoli bassi, da trasferire poi su quelli alti.

- **Riducendo le distanze** fra le barriere (da 20-50 cm. ad alcuni metri) si sarà costretti a lavorare sulla **frequenza**.

Si sottolinea l'importanza di questa metodologia, come strategia indispensabile per il raggiungimento di alti risultati agonistici;

L'esaltazione delle componenti di **RAPIDITA'** del movimento singolo (il passo intermedio di corsa fra gli ostacoli) e della sommatoria dei movimenti (3 passi intermedi), saranno determinanti per il raggiungimento di alta velocità orizzontale fra gli ostacoli; la rapidità è sempre collegata a processi coordinativi che si svolgono in tempi brevissimi e qualitativamente raffinati; essa è influenzata particolarmente dal sistema nervoso ed in particolare dalle capacità volitive;

la concentrazione sarà il fattore determinante nell'esecuzione del gesto rapido soprattutto nella fase di avviamento dell'azione motoria, quindi prevarranno gli automatismi e la scioltezza e sincronia degli interventi muscolari e nervosi.

Le esercitazioni di frequenza con riduzione delle distanze fra le barriere, andranno eseguite sempre in condizione di freschezza nervosa:

- all'inizio della seduta d'allenamento
- con recuperi completi, mantenendo tuttavia l'eccitabilità del sistema nervoso
- le ripetizioni non dovranno essere troppo numerose

Le frequenze acquisite dovremo trasferirle sulle distanze di gara utilizzando l'ampiezza relativa.

Si può cercare di migliorare la frequenza anche **umentando il numero dei passi** da eseguire tra gli ostacoli, anche se l'impiego di forza risulta notevolmente modificato.

Questa esercitazione può essere utilizzata soprattutto con le femmine ed è un po' controproducente con i maschi, anche perché il ritmo dei 3 passi può venire completamente sconvolto.

I 5 passi vengono utilizzati nelle prove di resistenza al ritmo per attuare delle riprese di velocità allorché il ritmo comincia a cadere.

b) Esercizi ritmici e ritmici di gara

Limitando il numero degli ostacoli (sempre a distanza di gara), si migliora l'esecuzione e la percezione ritmica di gara. Questo è utile soprattutto nel periodo agonistico e nelle prove di accelerazione con e senza blocchi.

Aumentando il numero degli ostacoli si aumentano le resistenze specifiche che determinano la prestazione finale.

CONCLUSIONI SULLA DIDATTICA

Ogni allievo ha tempi di maturazione diversi, e **ogni tecnico deve utilizzare** e proporre esercitazioni modulando i parametri delle altezze e delle distanze. (**“GESSO + CORDA METRICA + INTELLIGENZA”**)

A tal riguardo si inserisce un articolo pubblicato su ATLETICA VENETA, chiarificatore per chi vuole INSEGNARE ATLETICA oltre che approfondire le tematiche sugli ostacoli :

LA COSTRUZIONE DELL'OSTACOLISTA VELOCE :

L'IMPORTANZA DELL'UTILIZZO DEGLI OSTACOLI NELLE CATEGORIE GIOVANILI

Prof. Renzo Chemello allenatore specialista

Sento l'esigenza di richiamare l'attenzione dei tecnici e degli atleti cultori dell'atletica leggera sull'importanza dell'utilizzo degli ostacoli come mezzo elettivo per lo sviluppo delle qualità motorie nelle categorie giovanili e propedeutico per l'atletica in generale, nel contempo voglio far chiarezza ed aprire un dibattito tecnico per risollevarla la specialità alla luce delle misure proposte nelle categorie allievi.

Questa necessità nasce da alcune riflessioni scaturite da una frettolosa battuta lanciata da un collega tecnico dopo aver assistito ad una gara sui 60 hs della categoria ragazze.

Nel frangente una ragazza al secondo anno di categoria vinceva in modo travolgente e con ampio margine sulle altre concorrenti una batteria dei m.60 ad ostacoli con il tempo di 10"1.

La ragazza in questione, veloce alta e longilinea, riusciva a passare l'ostacolo centralmente con ambedue gli arti e solo accennando ad una rotazione esterna del piede della seconda gamba.

Il tecnico in questione si rivolgeva a me affermando: “ qui si dimostra l'inutilità e l'inesistenza di questa gara in seguito all'abbassamento dell'ostacolo a 60 cm.”.

Il messaggio era chiaro....”questa gara non serve a niente perchè gli ostacoli sono inconsistenti”,

la mia reazione è stata pronta anche per il fatto di aver sostenuto ormai da anni la necessità di incentivare la specialità:

- a) facilitando gli ostacoli per i principianti per ottenere le massime velocità,
- b) nello stesso tempo trovare misure adatte agli atleti delle varie categorie che rispettassero i parametri della crescita fisiologica di pari passo a quella ritmico-tecnica.

Ho cercato di spiegare al collega (fra l'altro insegnante di educazione fisica nella scuola e nel contempo tecnico di atletica da oltre 20 anni) che le misure in questione, 6 ostacoli alti 60 cm. alla distanza di m. 7,50 sono una proposta valida per la maggior parte dei ragazzi di 12-13 anni e che l'obiettivo è ottenere la massima velocità possibile con ostacoli bassi, senza paura di cadere traumaticamente o balzare e saltare per eseguire compiti tecnici non adatti all'età.

Già in un precedente articolo mettevo in guardia i colleghi nello stare molto attenti a non confondere il ruolo di tecnico con quello di “insegnante” sbagliando i tempi delle proposte ai nostri allievi, e a non farsi condizionare dalle misure ma nello scegliere la via più idonea a raggiungere gli obiettivi lontani e non solo gli immediati.

Sicuramente da quando sono stati introdotti gli ostacoli da 60 cm. nella categoria ragazzi tutti siamo meno ansiosi e sia allievi che tecnici o insegnanti di ed. fisica sono più tranquilli anche perché se si tocca l'ostacolo si riesce comunque a correre e raramente accadono gravi incidenti.

Ora insegnanti e tecnici percepiscono che la tecnica di passaggio la si può diluire con più tranquillità, ma pochi apprezzano i vantaggi di poter sfruttare gli over e questi ostacoli per altri obiettivi di pari o maggior importanza per costruire il futuro atleta di atletica leggera. Sto parlando delle capacità coordinative spazio-temporali, del concetto di regolarità del ritmo, dell'idea dell'impulso, dell'ammortizzazione, della capacità di anticipazione motoria, dello sviluppo del piede nei più svariati tempi di contatto e di volo, della rapidità, di quella raffinata forza veloce che si chiama “forza reattiva”; non sono forse questi gli argomenti dell'atletica in età giovanile?.

E' chiaro che l'ostacolo nella categoria ragazzi deve permettere la massima espressione di velocità, la tecnica va appena accennata dando spazio all'interpretazione ritmica; nel caso della ragazza alta e dotata il volo sull'ostacolo è meno evidente e comunque l'interruzione ritmica c'è lo stesso altrimenti avrebbe dovuto fare tempi intorno ai 9"0 netti. Il correre con 3 o 4 passi nel modo più rapido possibile, il cercare di produrre impulsi efficaci sull'ostacolo passandolo il più radente possibile e magari vicino al modello della corsa in piano (assenza di evidenti interruzioni ritmiche) mette sempre in crisi il sistema e a lungo andare si trasforma in sensibilità e abilità utili a tutte le specialità atletiche. Per molti ragazzi sarà preponderante ottenere la massima velocità con la sicurezza psicologica di non farsi male.

L'obiezione : **“ma dove è la tecnica ?” a quando la tecnica?** Essa deve scaturire quando è il momento opportuno e pertanto se il primo obiettivo “velocità e ritmo” sono stati a nostro avviso in parte raggiunti, si passa dal modello ritmico alla proposta tecnica adeguata e il tutto deve essere in sintonia dato che la ritmica di gara è quella particolare espressione che somma la tecnica di passaggio con ostacoli e distanza di gara.

Paradossalmente nella stessa mattinata si correvano gli 80 hs cadette (stesse misure dei 100 Hs nel biennio delle superiori) e nella batteria delle migliori si evidenziava una ragazza di 15 anni sempre molto veloce alta e dotata che nei primi ostacoli con una tecnica non adeguata alla sua ritmica e soprattutto all'altezza dell'ostacolo sbatteva con le ginocchia sul 4° - 5° 6° ostacolo e pur rallentata, vinceva e otteneva un tempo finale sopra i 14"; (questa ragazza con una sufficiente impostazione tecnica poteva esprimere sicuramente tempi sotto i 13") . Erano questi ostacoli troppo alti rispetto all'età, o non aveva lavorato sufficientemente sulle abilità ritmiche visto che tendeva a correre troppo sotto all'ostacolo, o erano tutte e due le questioni che non erano state affrontate con sufficienza ? E' proprio qui che il tecnico o l'insegnante viene chiamato in causa e i buoni risultati che l'allievo esprime sono sempre frutto del continuo e metodico lavoro fatto in precedenza, ovviamente le prestazioni inferiori alle capacità condizionali sono il prodotto di superficialità da parte del tecnico o di scarsa applicazione da parte dell'allievo o di entrambi.

Tendenzialmente gli stessi tecnici che affermano: “gli ostacoli bassi per la categoria ragazzi non servono a niente” poi da cadetti proseguono con la stessa caparbia a

sbattere in gara i loro atleti senza la dovuta impostazione tecnica. In un articolo sugli Ostacoli della rubrica a bordo pista, pubblicato sul n°6 di Atletica veneta 2003, mettevo in guardia i tecnici dal lasciar fare solo alla natura, pertanto chi vuol essere insegnante o tecnico di atletica non può permettersi di essere condizionato dalle misure di gara delle singole categorie, ma deve proporre al proprio allievo un percorso didattico e tecnico che tenendo conto delle sue peculiari caratteristiche psicofisiche lo avvicini gradualmente alla gara.

Il momento cruciale dell'insegnamento del gesto tecnico del passaggio degli ostacoli è la categoria cadetti (14 – 15 anni). Infatti, sia maschi che femmine hanno una distanza ideale per sviluppare alte velocità ed un ostacolo adeguato alla struttura media dell'età. (Il maschio di 15 anni si trova con un ostacolo addirittura troppo basso).

Per ragioni di apprendimento è consigliabile sfruttare l'età dei 14-15 anni e abituare i ragazzi a lavorare in modo analitico con ostacoli mano a mano sempre più alti e, nella ritmica, adottare distanze sempre più strette della distanza di gara. Ribadisco che il tutto funziona se il percorso precedente è stato fatto e mi riferisco a tutte le qualità coordinative e ritmiche che ho citato.

Il dibattito può e deve essere fatto ma non si può tollerare che il tecnico di atletica leggera confonda il momento della gara, in cui l'allievo deve adeguarsi a distanze ben precise, da quello della preparazione per arrivare ad essa, in cui, senza fretta, **occorre adattare la distanza alle capacità dell'allievo**. Infatti ogni allievo ha tempi di maturazione diversi, e ogni tecnico deve utilizzare e proporre esercitazioni modulando i parametri delle altezze e delle distanze.

Entrando nel merito si propone il seguente schema in cui alla modificazione di un parametro corrisponde un effetto o qualità che si vuole valorizzare :

RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	DIMESTICHEZZA E FACILITA' DI PASSAGGIO
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA – MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA' D'ENTRATA
AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	TECNICA DI PASSAGGIO

E' altrettanto chiaro che noi tecnici possiamo anche sommare gli effetti variativi dell'altezza e della distanza e ottenere l'esercitazione di cui il nostro atleta abbisogna.

Ad esempio:

RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	+	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	+	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA SPECIFICA DI GARA
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	+	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELL'AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA E DELLA VELOCITA'
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	+	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELLA POTENZA (FORZA X VELOCITA')

IMPOSTAZIONE DELLA PARTENZA PER OSTACOLISTI

Come si addestra il principiante alla “partenza del primo ostacolo”? Questa domanda è ricorrente, e, considerando l'importanza che essa riveste nelle gare d'ostacoli, merita un particolare approfondimento.

Si premette che **il principiante deve assolutamente sentirsi sicuro** di passare il primo ostacolo in velocità ed in spinta completa, senza incertezze e variazioni di ritmo; la sicurezza e la tranquillità emotiva è determinante e questo vuol affermare che l'allievo non ha dubbi nell'esecuzione del compito; tutto deve essere “imparato a memoria”. Troppo spesso nelle gare studentesche o in quelle delle categorie giovanili si vedono ragazzi che partono incerti con l'angoscia d'affrontare le barriere e che arrivano già sul primo ostacolo con una scarsa velocità o che saltano verso l'alto perché troppo vicini all'ostacolo; il seguito della corsa diventa tutto un balzare e saltare, con continue alternanze d'accelerazioni e decelerazioni se non addirittura fermate o frenate che sovente si trasformano in danni fisici per gli allievi. L'insegnante deve trasferire all'allievo la certezza e la sicurezza nell'affrontare la prima barriera, e proprio in questo caso, il partire decisi conferma il detto che “chi ben comincia è a metà dell'opera”.

La ricerca e l'adattamento della corsa nei primi passi d'accelerazione devono essere affrontati tenendo conto di:

- 1) **Scelta della gamba d'attacco da parte dell'allievo.**
- 2) **Capacità d'accelerazione individuale (ampiezza del passo e rapidità progressiva acc.)**
- 3) **Punto ideale di stacco della gamba di spinta. (2/3 in attacco – 1/3 in discesa)**

- 1) La scelta della gamba d'attacco (prima gamba), in genere è una scelta effettuata da parte dell'allievo, ciò non toglie che noi possiamo consigliare e direzionare questa decisione, e l'indicazione che si può dare è **quella di far usare come gamba di spinta (seconda gamba) la gamba che si usa nel salto in lungo con battuta libera**. A ragion veduta, è la gamba su cui l'allievo fa più affidamento quella che permette il passaggio dell'ostacolo; essa determina un passo di corsa più lungo degli altri in cui la progressione ritmica dell'impulso è del tutto simile ad un salto in lungo effettuato in modo rapido. Affermare che la gamba di spinta (2[^]) è la più forte non è del tutto esatto, e anche la gamba d'attacco (1[^]) non è detto sia la più abile; paradossalmente è l'esatto contrario, ma quest'ultima affermazione può essere smentita per la semplice ragione che le due gambe interpretano espressioni di forza completamente differenti e per quanto riguarda la destrezza essa dipende da fattori che qui non stiamo ad indagare e sono strettamente legati allo sviluppo psicomotorio del soggetto e dalle sue esperienze vissute. Da parte nostra **dovremo favorire la crescita dell'ambidestria nelle esercitazioni**, ma, per quanto riguarda **l'impostazione della partenza la scelta dovrà essere chiara ed univoca**.

Dopo aver scelto la **gamba d'attacco** che l'insegnante nominerà sempre “**PRIMA GAMBA**” e la **gamba di spinta** “**SECONDA GAMBA**”, si disporrà un ostacolo alto 40-50

cm (basso) alla distanza prestabilita di 12 o 13m. a seconda della categoria e dell'età come da regolamento di gara.

Il passo seguente sarà quello di **adattare gradualmente le capacità dell'allievo alla distanza**, e, per giungere a questo obiettivo lo si farà partire in piedi da dietro alla linea di partenza, facendogli posizionare anteriormente il piede relativo alla seconda gamba (per un'azione accelerativa che prevede **8 tocche o passi**). L'allievo proverà la partenza, cercando una progressione ritmica tendente alla velocità d'entrata sull'ostacolo. L'insegnante dovrà verificare e segnare con un gesso il punto di stacco della seconda gamba al momento del passaggio dell'ostacolo. Idealmente **l'ostacolo dovrà essere attaccato da lontano e la distribuzione della parabola di volo sull'ostacolo dovrà essere 2/3prima e 1/3dopo**. Essendo l'ostacolo basso, non ci dovrebbero essere preoccupazioni nel passaggio, e, si capisce subito se l'allievo arriva troppo sotto o troppo lontano in fase d'attacco.

Se l'allievo arriva sotto con 8 tocche (passi) si potrà procedere a farlo partire uno o due piedi dietro alla linea di partenza e calcolando che i blocchi devono posizionarsi generalmente a 2 piedi l'anteriore e 2 ½ - 3 il posteriore dalla linea, si potrà essere sicuri che partendo dai blocchi l'atleta non dovrebbe avere problemi. Se viceversa l'atleta attacca molto lontano, oltre i m.2,50 , o tenterà di accorciare i passi in modo esagerato (in genere facendo un passo in più ossia 9) si dovrà attuare una strategia di addestramento che prevede, in un primo momento, **l'adattamento della distanza alle capacità dell'allievo**; in questo caso sarà bene non avere fretta, l'allievo dovrà posizionare il piede di partenza due scarpe dietro la linea di partenza e l'insegnante posizionerà l'ostacolo ad una distanza ridotta di qualche piede (rispetto alla distanza regolare di gara) per permettere un passaggio in velocità e senza timori. Mano a mano che l'allievo si sentirà sicuro, nell'eseguire gli 8 passi di accelerazione, si potrà gradualmente guadagnare centimetri ritornando a spostare l'ostacolo verso la distanza regolare. La stessa operazione sarà attuata quando si provano le prime partenze con i blocchi, e, anche l'ostacolo gradualmente potrà essere riportato alla sua altezza di gara.

Solo in rari casi si dovrà prendere in considerazione l'eventualità di consentire una toccata in più per non penalizzare la progressività dell'azione. **L'errore più grave che un insegnante può fare è quello di obbligare l'allievo ad usare immediatamente le distanze e gli ostacoli di gara.**

L'insegnante dovrà quindi prevedere l'allestimento di percorsi e distanze differenziate, progressivamente difficoltà, con minimo tre ostacoli, fino a portare gli allievi ad affrontare quello regolamentare. Si è potuto constatare che allievi addestrati a superare ostacoli posti a distanze di 20.-30 cm. inferiori a quelle di gara, ma sicuri e ben adattati al ritmo, mandati in gara sulle distanze regolari esprimevano risultati nettamente superiori alla media.

Esempi di percorsi facilitati:

Partenza.....1° ostacolo

Distanze e intermedie fra gli ostacoli

11.30 – 11.50 – 12.00 mt.

7.00 – 7.20 – 7.50 mt.

12.00 – 12.30 -12.50

7.50 – 7.80 – 8.00

12.50 – 12.70 – 13.00

8.00 – 8.20 – 8.50

Consigli per gli allievi:

- Al pronti mantieniti più alto con le anche.
- Concentrati sul tuo ritmo.
- Evita di effettuare passi troppo brevi o troppo lunghi.
- Raddrizza il corpo fin dalla 5^ toccata.
- Sentiti alto sull'ostacolo e fissa bene l'ostacolo con lo sguardo.
- Spedisci il ginocchio della gamba d'attacco contro l'ostacolo.
- Spingi più lungo per superare l'ostacolo..ti sentirai più rapido quando ne devi uscire.
- Nel superare un ostacolo pensa già al successivo che devi raggiungere nel tempo più breve con passi rapidi.
- Non avere mai paura dell'ostacolo.
- Nel passare l'ostacolo immagina di essere sotto un tunnel basso e stretto che non devi assolutamente toccare.

Prof. Renzo Chemello

Consigli sulla tecnica e ritmica degli ostacoli nelle categorie giovanili

Prima di affrontare gli aspetti tecnico – ritmica della specialità, si possono proporre delle esercitazioni di carattere coordinativo, con gli ostacoli “OVER”.

- **SI DEVE PRESTARE PARTICOLARE ATTENZIONE ALL’USO DEI PIEDI: l’azione deve essere eseguita con un adeguato rimbalzo del piede a terra. Altro fattore molto importante è la regolarità del ritmo nell’esecuzione delle esercitazioni.**

Vi proponiamo alcuni esempi:

- SKIP con 1 appoggio tra gli over ad intervalli di 1 m
- SKIP con 2 appoggi tra gli over ad intervalli di 1 m
- SKIP con 2 appoggi tra gli over ad intervalli di 2 m
- SKIP con tre appoggi tra gli over ad intervalli di 2 m
- CORSA tra gli over posti ad intervalli tali da permettere una corsa in frequenza
- CORSA tra gli over posti ad intervalli tali da permettere una corsa in ampiezza
- CORSA tra gli over posti ad intervalli tali da permettere una corsa la più normale possibile
- Ecc.

Nel primo esercizio, con i ragazzi più grandi, si possono usare anche degli ostacoletti di circa 40/50 cm al fine di stimolare maggiormente l’azione di rimbalzo del piede a terra.

ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI PASSAGGIO

In queste esercitazioni l’apprendimento del gesto tecnico deve essere eseguito indistintamente con entrambe gli arti, **in forma successiva e non alternata.**

Per la categoria Esordienti:

- ◆ camminando eseguire passaggi centrali con Hs posti alla distanza di circa 3 m
- ◆ eseguire passaggi centrali con Hs a distanza tale da correre agilmente con 5 passi intermedi

Per la categoria Ragazzi:

- ◆ in appoggio con Hs guida (posto lateralmente)
- ◆ camminando, passaggi centrali con Hs alla distanza di circa 3 m
- ◆ camminando, passaggi centrali con Hs alla distanza di 1 m (anche con ritmo di passo saltellato)
- ◆ passaggi centrali con hs ad altezza regolare ed a distanza tale da correre agilmente con 5 passi intermedi

Per la categoria Cadetti:

- ◆ in appoggio con Hs guida (posto lateralmente)
- ◆ in appoggio con Hs posto frontalmente
- ◆ Hs alla distanza di 1 m con ritmo di passo saltellato (si eseguono passaggi di 1[^], di 2[^] gamba e centrali)
- ◆ “gabbie”
- ◆ sul posto a cavallo dell’Hs saltellando avanti e dietro (con l’aiuto dell’allenatore)
- ◆ Hs alla distanza di 3/3,50 m, eseguire passaggi laterali e centrali con un passo intermedio (esercizio di alto contenuto tecnico)
- ◆ passaggi centrali con Hs ad altezza regolare ed a distanza tale da correre agilmente con 5 passi intermedi. I più grandi possono affrontare questa esercitazione anche con Hs alti 91 cm; l’esercitazione assume un contenuto tecnico maggiore, e prepara i ragazzi all’Hs alto 1 m che troveranno passando di categoria.

Nelle esercitazioni tecniche eseguite correndo, bisogna prestare attenzione alla velocità d’avanzamento la quale non deve essere troppo bassa, altrimenti

si verificherebbe un passaggio dell'Hs poco efficace e scorretto per la mancanza di dinamicità.

ESERCITAZIONI RITMICHE

Sono esercitazioni che si eseguono con ostacoli ad altezze e distanze simili ed uguali a quelle di gara. **Hanno dinamismi che si avvicinano a quelli di gara.**

Rivolgendoci al settore giovanile, dobbiamo stare attenti a **trasmettere fiducia ai ragazzi**, specialmente a quelli che stanno per affrontare la specialità per la prima volta.

Si proporranno esercitazioni che, in fase di avviamento, non presentino particolari difficoltà di esecuzione, per **non compromettere la velocità di corsa e di passaggio dell'ostacolo.**

Per la categoria Esordienti:

- correre passando delle funicelle distese a terra, senza calpestarle. Iniziare con partenza a 8 m e funicelle a 6 m, per arrivare a una partenza di 11 e poi 14 m con funicelle a 8,5 m
- correre passando piccolo "over" (10/30 cm), usando le distanze dell'esercizio precedente
- correre passando Hs ad altezza regolare, usando le distanze degli esercizi precedenti

Per la categoria Ragazzi:

- correre con tre o cinque passi tra gli Hs prediligendo la velocità di avanzamento. Usare Hs più bassi di quelli di gara e adattare le distanze alle capacità dei ragazzi
- correre con tre o cinque passi tra gli Hs ad altezza regolare, adattando le distanze alle capacità dei ragazzi

- correre con tre passi tra gli ostacoli ad altezza regolare, accorciando leggermente la distanza degli Hs rispetto a quella di gara
- prove di 200 Hs con ostacoli bassi, come introduzione ai 300 Hs della categoria superiore e come allenamento delle capacità condizionali (max 2/3 ripetizioni)

Per la categoria Cadetti:

- correre con tre passi tra gli Hs ad altezza e distanze ridotte, per prediligere la rapidità di corsa tra le barriere
- correre con tre passi tra gli Hs ad altezza ridotta e distanza regolare, per prediligere la velocità di corsa tra le barriere
- prove con Hs ad altezze di gara e distanze di gara o leggermente inferiore
- per i 300 Hs, in rettilineo correre con 4/6/8 o con 5/7/9 passi superando Hs ad altezza ridotta o regolare, adattando la distanza alle capacità dei ragazzi
- per i 300 Hs, prove su distanze di gara con Hs ad altezza regolare o ridotta.

Caratteristiche dell'ostacolista

- **Velocità**
- **Forza**
- **Ritmo**
- **Destrezza ed Equilibrio**
- **Coraggio e Decisione motoria**
- **Mobilità e Scioltezza**

Velocità

L'ostacolista è innanzitutto un velocista e deve sviluppare le capacità di forza veloce in particolare le f. esplosiva, f. reattiva, la capacità di reazione.

Forza

L'ostacolista deve avere forza assoluta e in particolare deve essere padrone della gestione delle forze speciali ossia deve saper graduare e differenziare dinamicamente le proprie espressioni di forza veloce.

Ritmo

L'ostacolista deve sviluppare una capacità ritmica atta a mantenere la maggior velocità e frequenza possibile fra gli ostacoli.

La corretta sequenza spaziale dei 3 passi e del relativo passaggio dell'ostacolo, ovvero la gestione dei tempi di volo e dei tempi di appoggio, determinano decisamente la prestazione finale.

Destrezza ed Equilibrio

Gli ostacoli sono attrezzi che interrompendo l'azione ciclica di corsa obbligano l'atleta ad inserire una fase di volo in cui gli arti debbono assumere atteggiamenti e svolgere azioni motorie su tutti e tre gli assi e piani dello spazio in continuo equilibrio dinamico.

Coraggio e Decisione motoria

L'ostacolista deve sviluppare doti psichiche e forza d'animo necessarie ad affrontare con sicurezza e determinazione la sequenza degli ostacoli.

Mobilità e Scioltezza

L'agilità, la flessibilità, la mobilità articolare sono alla base del passaggio dell'ostacolo e di una facile ripresa di corsa. Per scioltezza si intende la decontrazione muscolare e il gioco delle contrazioni e decontrazioni dei gruppi muscolari interessati.

Riassumendo, gli ostacoli sono un mezzo indispensabile per lo sviluppo dell'atleta. Essi per la loro peculiarità di essere modulabili, sviluppano:

Obiettivi didattici

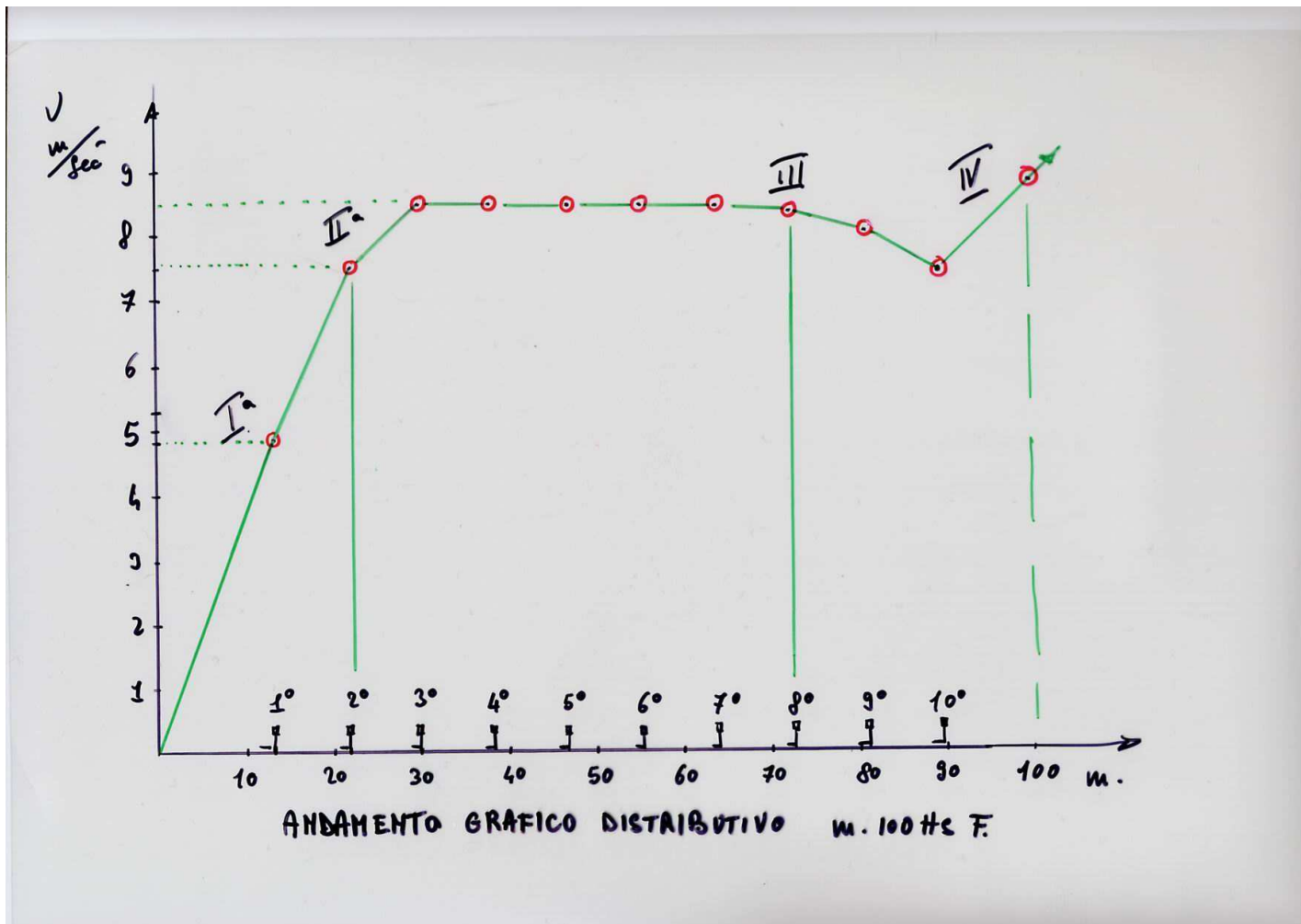
- CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE
- CAPACITA' SPAZIO-TEMPORALI
- LA DIFFERENZIAZIONE DINAMICA
- L'EQUILIBRIO
- L'ANTICIPAZIONE MOTORIA
- L'ATTENZIONE
- LA PRONTEZZA DI RIFLESSI
- LE CAPACITA' RITMICHE
- SICUREZZA E DECISIONE MOTORIA
- I LIVELLI DI FORZA VELOCE
- L'AGILITA'
- LA MOBILITA' ARTICOLARE

LA GARA

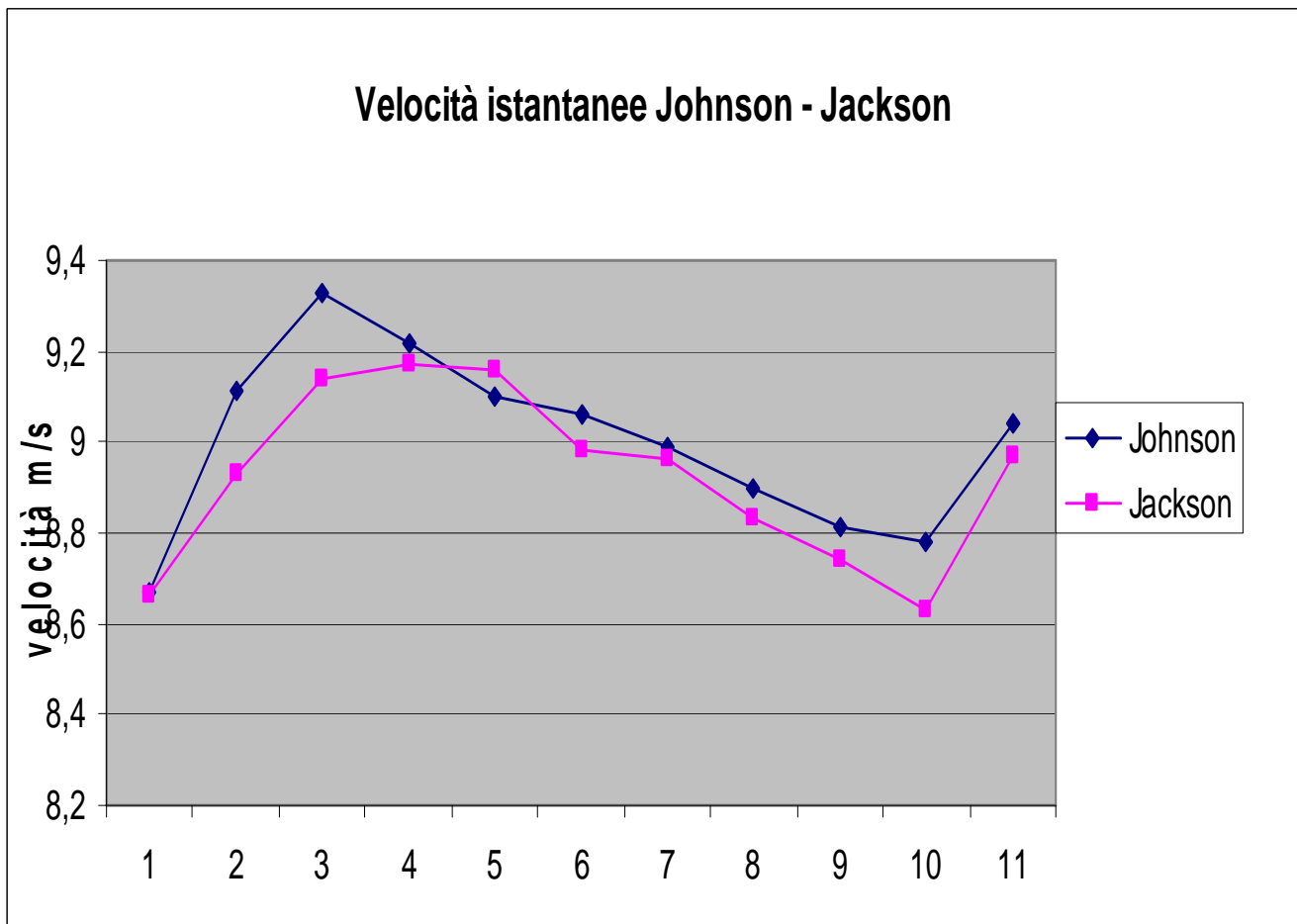
Le fasi dei m. 110 HS – 100HS sono 4:

1. La Partenza e accelerazione fino al 2° ostacolo.
2. L'incremento accelerativo fino al 3°-4° ostacolo.
3. La stabilizzazione e il mantenimento della velocità.
4. Il calo di velocità e lo sprint finale.

Andamento distributivo gara 100hs



Nome	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	Run-in
Johnson	8,67	9,11	9,33	9,22	9,1	9,06	8,99	8,9	8,81	8,78	9,04
Jackson	8,66	8,93	9,14	9,17	9,16	8,98	8,96	8,83	8,74	8,63	8,97



👉 Come si può vedere dai grafici la max. velocità la si raggiunge dai 30 ai 40 m. , quindi il più presto possibile, a differenza della corsa di sprint dove la si raggiunge intorno ai 60 m. pertanto sia la partenza che la fase accelerativa sono contraddistinte dalla ricerca del ritmo fin dai primi passi, le anche sono più alte sui blocchi e conseguentemente sul primo ostacolo. E' EVIDENTE CHE ACCELERARE NEI TRE PASSI INTERMEDI FRA GLI OSTACOLI E' VERAMENTE DIFFICILE, MENTRE E' POSSIBILE MANTENERE LA VELOCITA' CHE SI E' ACQUISITA FINO AL 3°4°HS, ED E' QUESTO L'OBIETTIVO CHE CI SI DEVE PREFIGGERE OSSIA MANTENERE IL RITMO PIÙ ELEVATO POSSIBILE FINO ALLA FINE CERCANDO LA TECNICA DI PASSAGGIO OTTIMALE , LA RIPRESA DI CORSA E I SUCCESSIVI PASSI PREPARATORI CON I GIUSTI IMPULSI DI FORZA E I

RELATIVI VOLI. Qui è impossibile correre con una corsa circolare a ginocchia alte e quindi fare falcate ampie, pertanto il piede deve cercare un'azione ad elisse leggermente griffata , le ginocchia non potranno alzarsi e il contatto dei piedi a terra dovrà essere il più corto possibile, con voli dei passi intermedi relativamente corti.

✚ **Fattori significativi**

Breve tempo di reazione allo sparo

Rapido tempo di passaggio

▪ **Tecnica di passaggio dell'ostacolo**

▪ **Ritmo fra gli ostacoli**

▪ **Resistenza alla velocità specifica**

▪ **Capacità di ricercare la massima velocità**

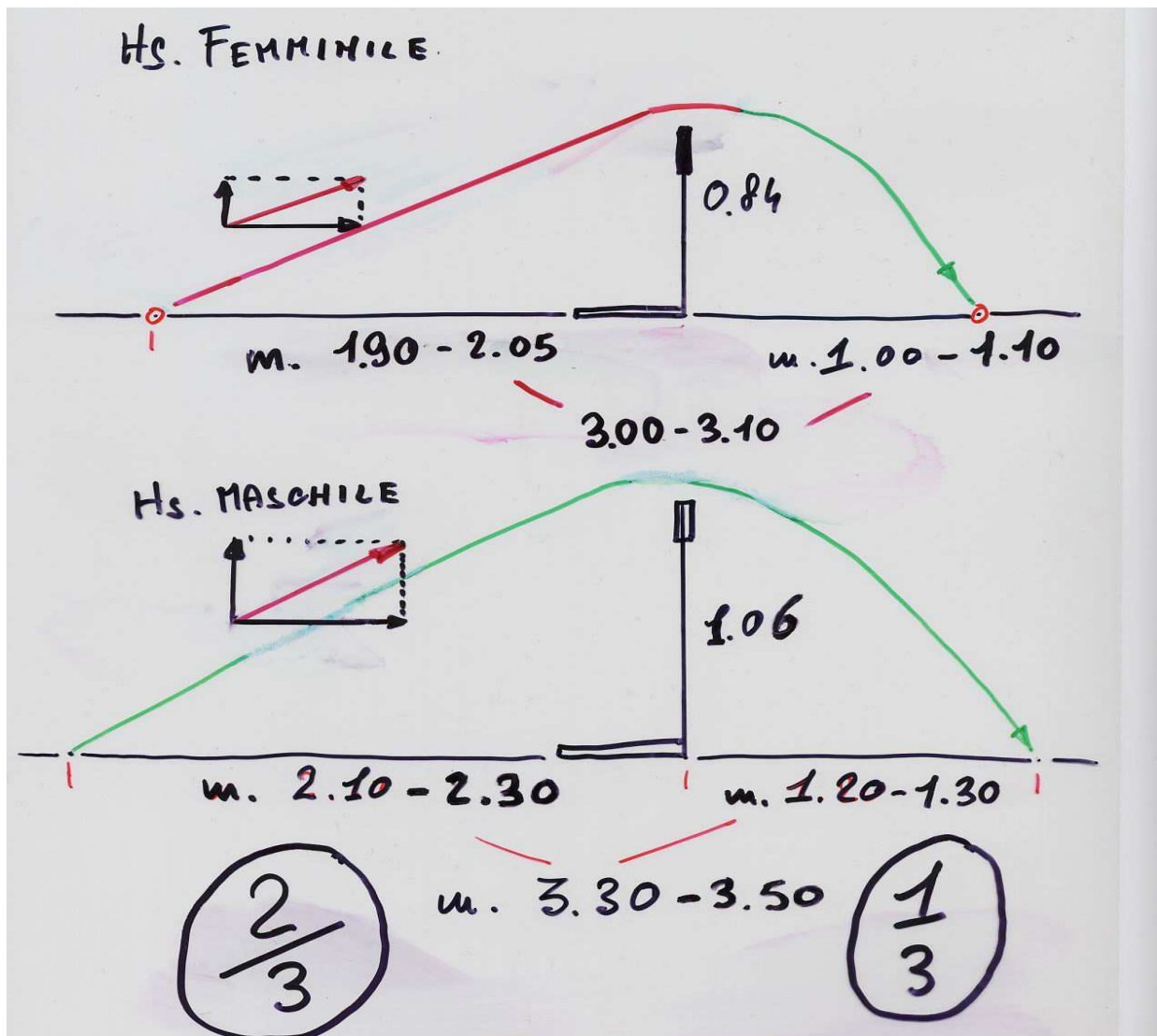
Alcuni studi hanno identificato i Fattori significativi e determinanti nelle gare di velocità con gli ostacoli : Breve tempo di reazione allo sparo (la reazione allo sparo è significativamente maggiore nella media di quella dei migliori velocisti in piano).-Il Rapido tempo di passaggio è determinato dalla potente spinta della seconda gamba ma ancor di più è in relazione alle misure antropometriche ----La miglior Tecnica di passaggio dell'ostacolo soprattutto nell'equilibrio delle masse e nella ripresa del contatto a terra come vedremo è fondamentale-----Il Ritmo fra gli ostacoli deve essere costante e come vedremo determina fortemente il passaggio-----La Resistenza alla velocità specifica fa vincere le gare-----La Capacità di ricercare la massima velocità sostenibile differenzia il campione.

Regolamento CORSE CON OSTACOLI

- Il concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia.
- Il concorrente deve superare l'ostacolo sopra il suo piano orizzontale e all'interno della propria corsia.

- Il concorrente che abbatta volontariamente un ostacolo con le mani o con i piedi, deve essere squalificato.
- Nel rispetto del regolamento, l'abbattimento di ostacoli non comporta la squalifica.

OSTACOLO FEMMINILE E MASCHILE



L'ostacolo femminile è basso e meno difficoltoso di quello maschile, la femmina per la sua conformazione è fra l'altro più mobile ed inoltre la corsa in mezzo può avvicinarsi maggiormente a quella della corsa in piano, L'angolo di entrata può avvicinarsi a quello del salto in lungo.

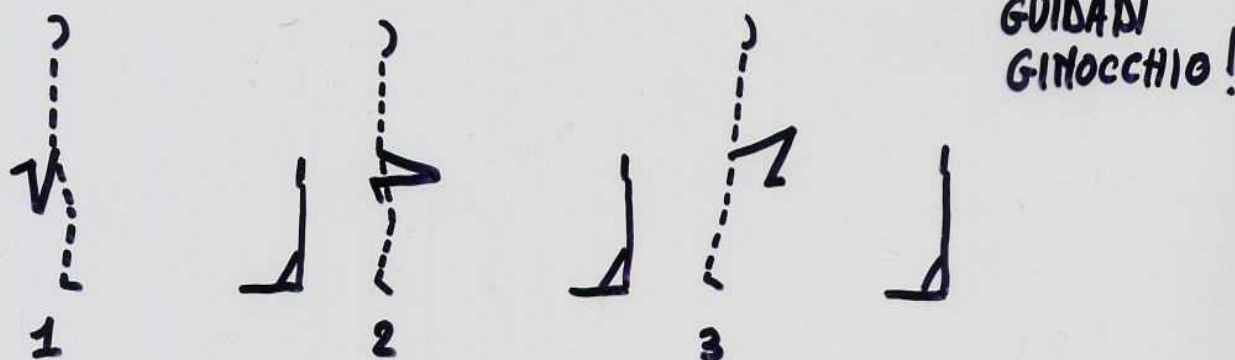
La tecnica di passaggio

AZIONE DELLA PRIMA GAMBA o GAMBA DI ATTACCO

1-2-3 Attacco di coscia – ginocchio - La gamba si flette sulla coscia

GUIDA DI COSCIA-GINOCCHIO (in asse sagittale) piede sotto e non avanti al ginocchio-sull'ostacolo la gamba è semiflessa piede a martello

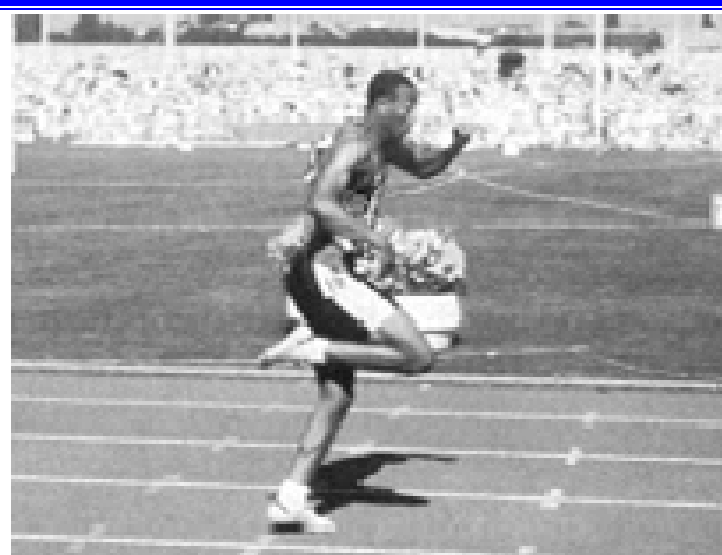
PRIMA GAMBA o GAMBA DI ATTACCO



Fotogrammi Colin Jackson in fase di attacco



La 1^ gamba si chiude sulla coscia



Il ginocchio avanza



La 2^a gamba completa la spinta



Dopo la spinta la gamba di attacco si apre



Il busto si flette avanti



La 1^a gamba si distende semiflessa



La 2^a gamba si chiude al ginocchio



Avanza con le anche parallela al terreno



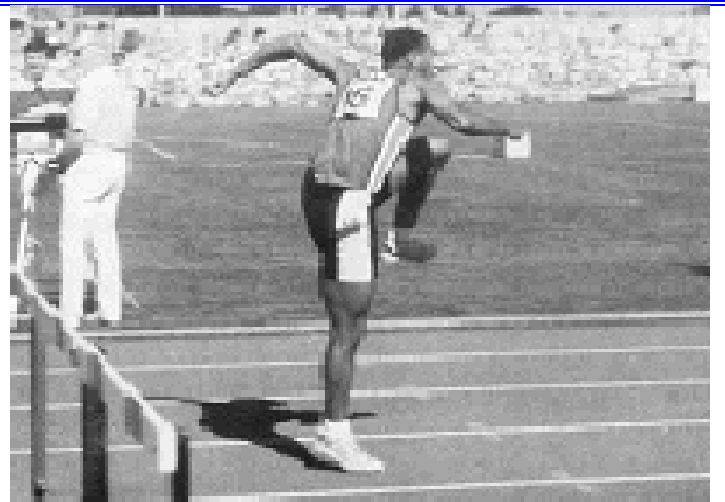
Circonduce guidata per alto dal ginocchio



distensione energetica verso il basso



affondata



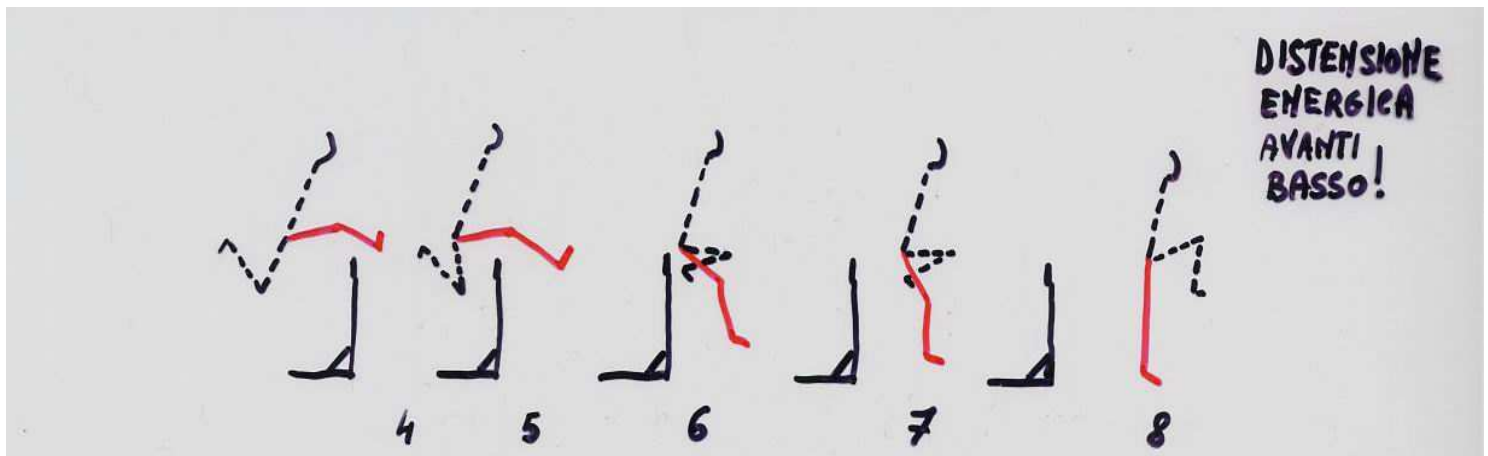
La caviglia sostiene – ammortizza



le anche avanzano con ritorno in linea di corsa della 2^a gamba

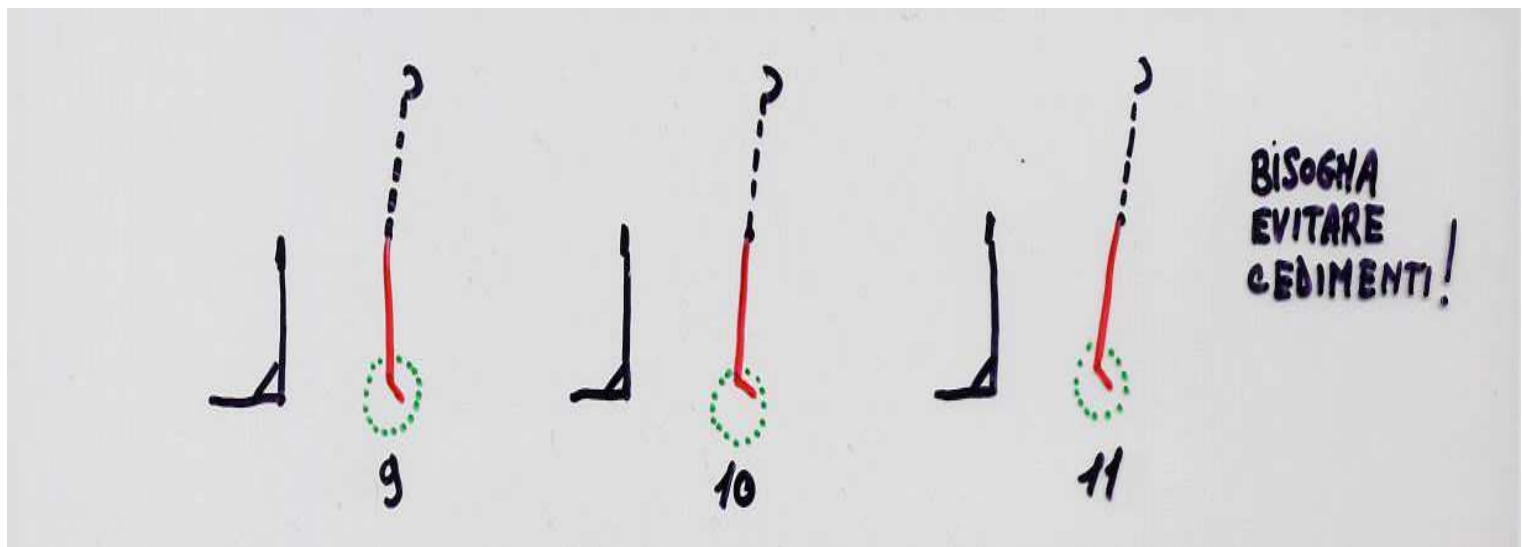


Ripresa del contatto a terra “perpendicolare”



- 4-5 sull'ostacolo la prima gamba è semiflessa e il piede a "martello"
- 6-7 la distensione sarà più evidente durante l'affondata oltre l'ostacolo
- 8 viene completata l'affondata al momento del contatto con il terreno

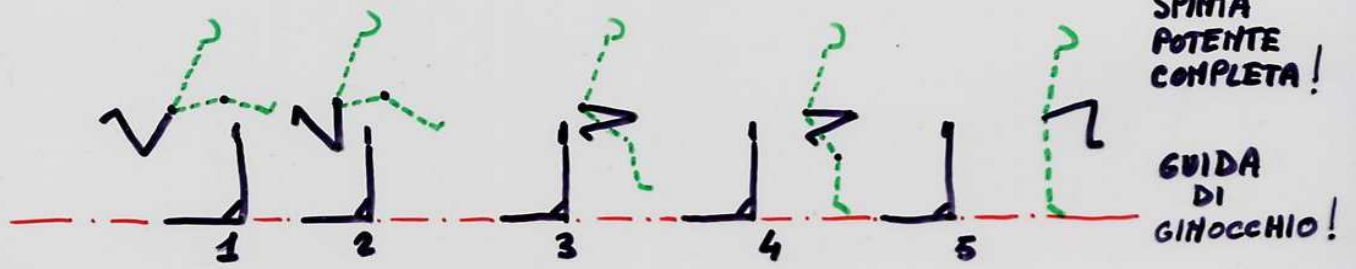
EVITARE CEDIMENTI (puntello elastico)



- 9 L'appoggio dovrà avvenire di avampiede
- 10 La caviglia ha il compito di sostenere ed ammortizzare il peso
- 11 La caviglia completa , dopo il caricamento, la spinta successiva

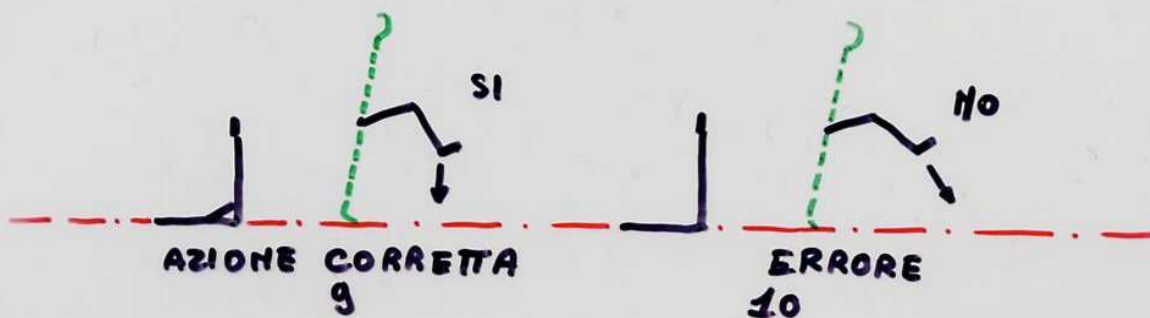
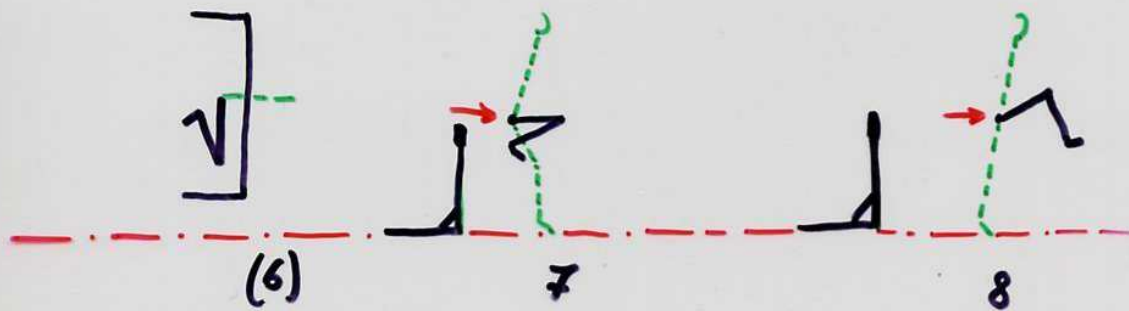
SECONDA GAMBA O GAMBA DI STACCO

2



Guidata dal ginocchio verrà riportata perfettamente in asse di corsa.

AVANZAMENTO CONTINUO DELLE ANCHE



TECNICA DI PASSAGGIO: conoscenze e punti essenziali.

SECONDA GAMBA (o gamba di spinta)

SPINTA COMPLETA E POTENTE

GUIDA DI GINOCCHIO NEL RICHIAMO

piede girato per fuori - angolo gamba-coscia molto chiuso

COSCIA PARALLELA (all'ostacolo)

movimento circolare per fuori alto

AVANZAMENTO DI ANCHE E SOSTENTAMENTO GAMBA

coscia parallela al terreno e ritorno in asse sagittale

RIPRESA DEL CONTATTO A TERRA "PERPENDICOLARE" (piede sotto al ginocchio)

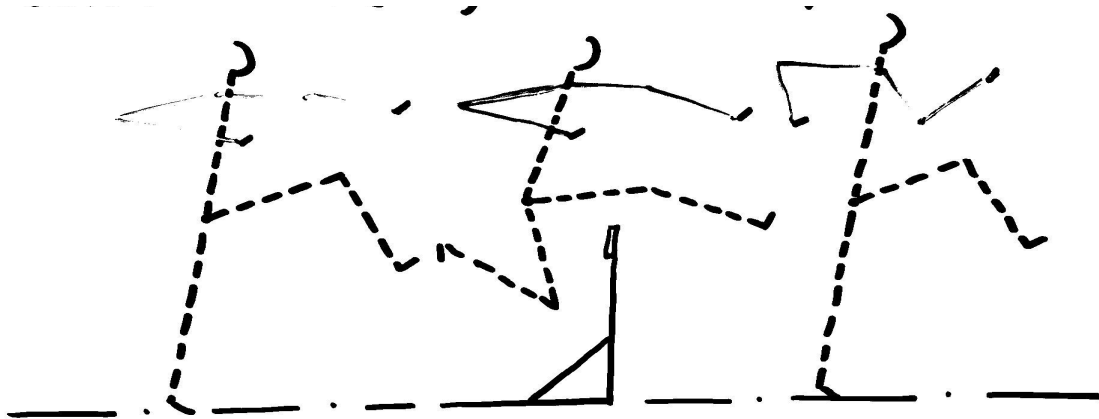
AZIONE DEL BUSTO

Busto leggermente inclinato o appoggiato avanti rispetto all'azione di corsa.



AZIONE DELLE BRACCIA (EQUILIBRIO E COMPENSAZIONE)

- Le braccia durante l'attacco dell'ostacolo si muovono in coordinazione crociata con gli arti inferiori.
- Il braccio opposto alla gamba viene mantenuto verso l'avanti
- L'altro va indietro flesso come in un normale passo di corsa
- angoli chiusi.
- devono dare l'idea di continuare a "correre"



GLI ERRORI

Gamba di attacco.....

Gamba calciata tesa verso l'ostacolo

Gamba guidata fuori asse sagittale dal piede all'interno o all'esterno

Gamba non affondata tesa ma flessa

Gamba che cede sulla caviglia

Gamba che ammortizza con la coscia la discesa

Gamba che non completa il sostegno di avanzamento

Gamba di spinta

Spinta incompleta

Gamba richiamata volutamente in anticipo (strappata)

Gamba con angolo aperto

Gamba che non rientra in asse di corsa o che incrocia

Gamba che scende a riprendere il terreno molto avanti

Gamba richiamata in ritardo

Atteggiamenti scorretti.....

Tenere il busto troppo inclinato avanti o indietro

Veleggiare sull'ostacolo

Quando si verificano errori occorre cercare la causa e non fermarsi all'effetto.

Nel passaggio tecnico dell'ostacolo, l'errore, generalmente, deve sempre ricercarsi a monte, pertanto occorre intervenire, (in ordine) sulla prima gamba ed in seguito sulla seconda, poi sul busto e sulle braccia. La proposta correttiva va indirizzata sempre sull'errore principale che va segnalato e puntualizzato con l'allievo; tralasciare quindi gli errori accessori o meno importanti.

Generalmente occorre puntualizzare le azioni guidate e i rapporti che intercorrono tra il piede, il ginocchio, le anche e il busto, ma altrettanto importanti sono gli approcci spaziali all'ostacolo in relazione alla velocità e all'altezza dell'ostacolo.

Lo sviluppo dei prerequisiti coordinativi, Il rispetto della progressione didattica con ostacoli bassi, l'idea della massima velocità tra le barriere, l'attacco-guidato della prima gamba di coscia ginocchio, il punto di stacco in relazione alla velocità sono gli elementi essenziali da sviluppare nelle nostre proposte di insegnamento;

DOVREMO tener conto dell'aspetto psicologico dell'allievo, e nelle indicazioni correttive dare sicurezza e fiducia; Cercare di non insistere con frasi ricorrenti ed usare termini tecnici semplici e comprensibili.

Lo sviluppo delle andature e l'ampliamento delle esperienze attraverso un eserciziario ricco e variegato, porterà l'allievo a correggere gli errori e ad acquisire una corretta immagine motoria del passaggio dell'ostacolo.

Troppo sovente sui campi di atletica si vedono ripetere i soliti 2-3 esercizi analitico-globali e ritmici, per prassi e senza entusiasmo, da parte di allievi che spesso sono demotivati, eseguono a memoria un compito sotto lo sguardo di istruttori che nemmeno correggono i più semplici errori o che ripetono sempre le stesse osservazioni.....questa non è Atletica!!!

Si allega un modello di scheda di valutazione. BUON LAVORO

SCHEDA DI VALUTAZIONE TECNICA OSTA

<i>ATLETA</i>					<i>CATEGORIA</i>				
<i>DATA RILEVAMENTO</i>									
	<i>OTTIMO</i>	<i>BUONO</i>	<i>SUFFIC.</i>	<i>SCARSO</i>	<i>OTTIMO</i>	<i>BUONO</i>	<i>SUFFIC.</i>	<i>SCARSO</i>	<i>C</i>
<i>PRESENTAZIONE AD ANCHE ALTE</i>									
<i>DISTANZA DI STACCO</i>									
<i>SPINTA 2° GAMBA COMPLETA POTENTE</i>									
<i>ATTACCO 1° GAMBA</i>									
<i>ANCHE IN LINEA</i>									
<i>TENUTA 1° GAMBA</i>									
<i>RIPORTO 2° GAMBA IN LINEA DI CORSA</i>									
<i>TECNICA DI CORSA</i>									
<i>CAPACITA' DI AMPIEZZA</i>									
<i>CAPACITA' DI FREQUENZA</i>									