

# La corsa ad ostacoli



Corso istruttori 2017



Ilaria Ceccarelli

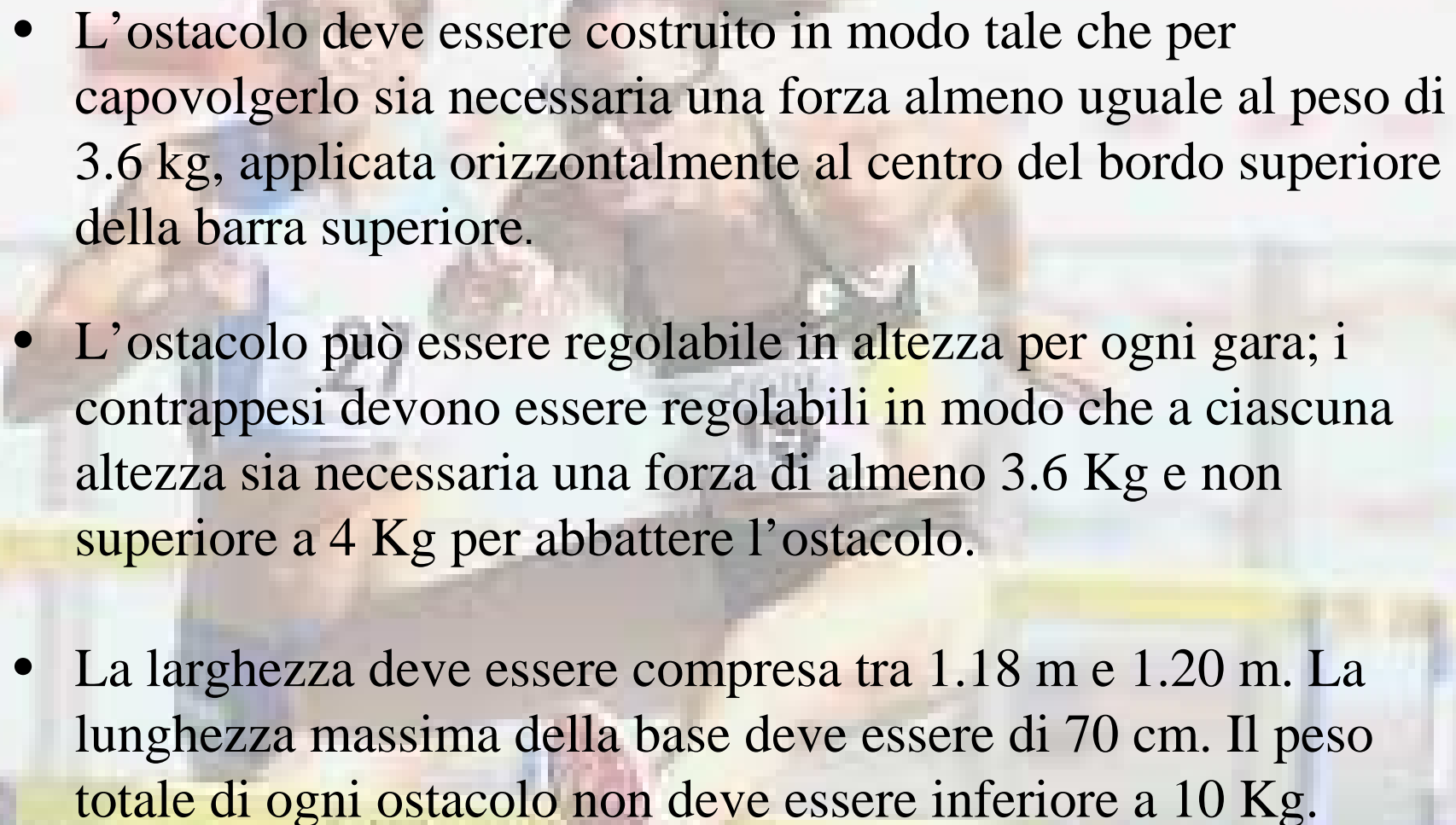
La corsa ad ostacoli è una specialità prettamente tecnica dell'atletica leggera, la cui caratteristica fondamentale è data dal superamento di barriere, poste a distanze e altezze prestabilite da un regolamento tecnico.



<b>Categoria</b>	<b>Gara</b>	<b>Numero ostacoli</b>	<b>Altezza ostacoli e distanze</b>
Ragazzi/e	60 mt	6	60 cm (p-12+5x7,50+10,5-a)
Cadetti	100 mt	10	84 cm (p-13+9x8,50+10,5-a)
Cadetti/e	300 mt	7	76 cm (p-50+6x35+40-a)
Cadette	80 mt	8	76 cm (p-13+7x8,00+11-a)
Allievi	110 mt	10	91 cm (p-13.72+9x9,14+14,02-a)
Allievi	400 mt	10	84 cm (p-45+9x35+40-a)
Allieve	100 mt	10	76 cm (p-13+9x8,50+10,5-a)
Allieve/jr/pf/sf	400 mt	10	76 cm (p-45+9x35+40-a)
Junior m	110 mt	10	100 cm (p-13,72+9x9,14+14,02-a)
Junior/pr/sm	400 mt	10	91 cm (p-45+9x35+40-a)
junior/pr/sf	100 mt	10	84 cm (p-13+9x8,50+10,5-a)
Promesse/sm	110 mt	10	1,06 cm ( p-13,72+9x9,14+14,02-a)

## Regolamento Tecnico Internazionale

- **Regola 168- Corse con ostacoli**
- Ciascun ostacolo deve essere posto sulla pista in modo che le sue basi siano sul lato da cui arriva il concorrente. L'ostacolo sarà sistemato in modo tale che il bordo della barra più vicino al concorrente all'attacco coincida con il segno sulla pista più vicino all'atleta.
- **Costruzione.** Gli ostacoli debbono essere costruiti in metallo o qualsiasi altro materiale adatto, con la sbarra superiore in legno o altro materiale idoneo e debbono essere 88 composti da due basi e due ritti che sostengono un telaio rettangolare, rinforzato da una o più barre trasversali; i ritti sono fissati all'estremità di ciascuna base.

- 
- L'ostacolo deve essere costruito in modo tale che per capovolgerlo sia necessaria una forza almeno uguale al peso di 3.6 kg, applicata orizzontalmente al centro del bordo superiore della barra superiore.
  - L'ostacolo può essere regolabile in altezza per ogni gara; i contrappesi devono essere regolabili in modo che a ciascuna altezza sia necessaria una forza di almeno 3.6 Kg e non superiore a 4 Kg per abbattere l'ostacolo.
  - La larghezza deve essere compresa tra 1.18 m e 1.20 m. La lunghezza massima della base deve essere di 70 cm. Il peso totale di ogni ostacolo non deve essere inferiore a 10 Kg.

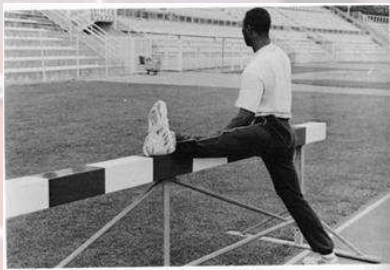
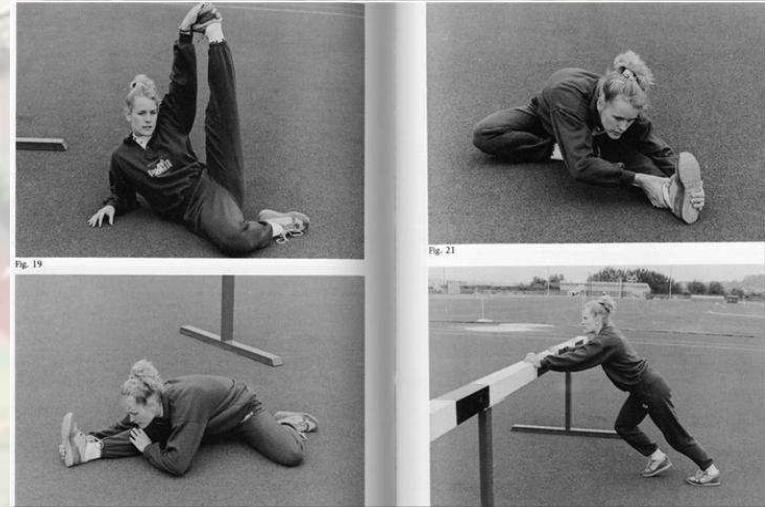
- In ogni caso, per ovviare ad imprecisioni nella costruzione deve essere concessa una tolleranza di 3 mm, sopra o sotto l'altezza normale.
- La sbarra superiore deve essere larga 7 cm. Lo spessore di tale sbarra deve essere fra 1 e 2.5 cm ed i bordi superiori dovrebbero essere arrotondati. La sbarra deve essere fissata solidamente alle estremità
- La sbarra superiore deve essere dipinta a strisce bianche e nere, o in altri colori ben contrastanti, in modo tale che le strisce più chiare siano all'esterno e siano larghe almeno 22.5 cm.
- Tutte le gare debbono essere disputate in corsia e ciascun concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia

Un atleta deve essere squalificato se:

- Non salta un ostacolo
- Trascina un piede od una gamba al di sotto del piano orizzontale della parte superiore di ciascun ostacolo, al momento del passaggio
- Salta un ostacolo fuori dalla propria corsia o a giudizio dell'Arbitro, abbatte deliberatamente un ostacolo.
- Salvo decisione giudice l'abbattimento di ostacoli non comporta la squalifica né impedisce che venga stabilito un primato.
- Per il conseguimento di un primato mondiale, tutti gli ostacoli debbono essere conformi alle caratteristiche fissate da questa Regola.

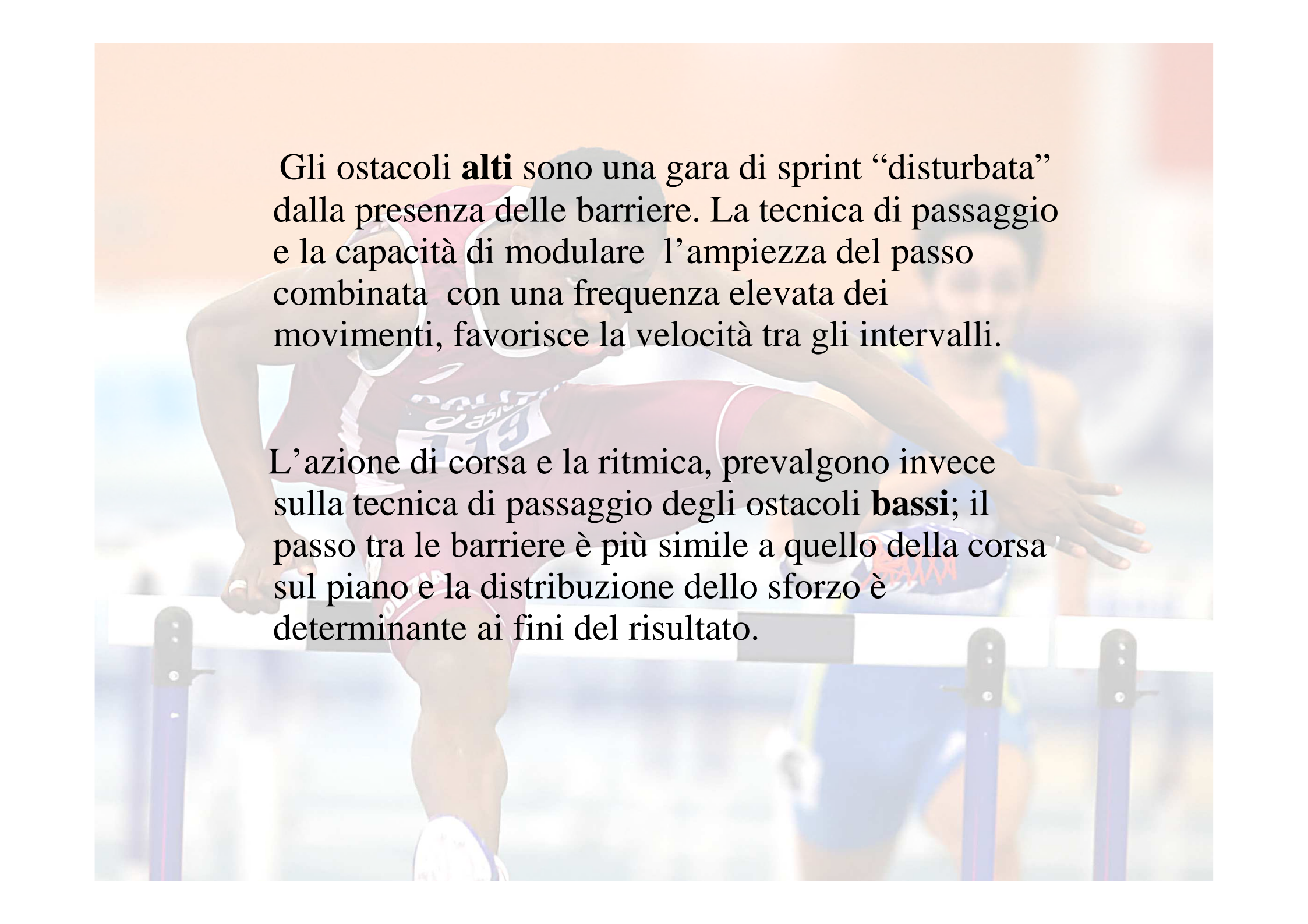
# Tipologia e caratteristiche dell'ostacolista

❖ Mobilità articolare (soprattutto coxo femorale), flessibilità.



❖ Elasticità, destrezza, decisione motoria, predisposizione fisica





Gli ostacoli **alti** sono una gara di sprint “disturbata” dalla presenza delle barriere. La tecnica di passaggio e la capacità di modulare l’ampiezza del passo combinata con una frequenza elevata dei movimenti, favorisce la velocità tra gli intervalli.

L’azione di corsa e la ritmica, prevalgono invece sulla tecnica di passaggio degli ostacoli **bassi**; il passo tra le barriere è più simile a quello della corsa sul piano e la distribuzione dello sforzo è determinante ai fini del risultato.



Per migliorare e affinare l'apprendimento della tecnica è necessario un livello elevato delle capacità coordinative speciali:

- Differenziazione
- Accoppiamento e combinazione
- Ritmo
- Equilibrio
- Anticipazione motoria



Sono necessarie inoltre altre capacità motorie:

- Rapidità
- Potenza
- Resistenza: specifica (ostacoli bassi), alla frequenza e alla velocità (ostacoli alti)

La padronanza di queste capacità permette di eseguire il gesto tecnico con maggiore precisione e dare armonia al movimento.

## Tecnica di passaggio dell'ostacolo

❖ fase di preparazione

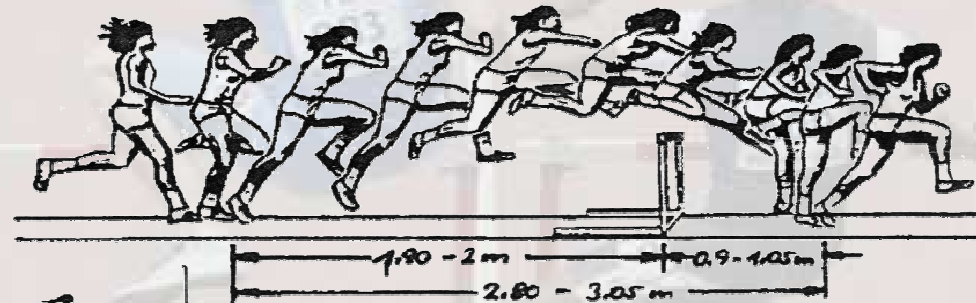


Fig. 3

❖ fase di attacco

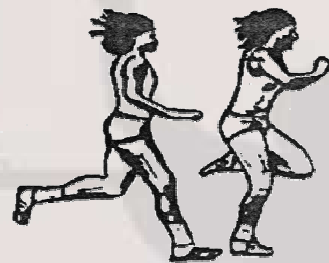


Fig. 4

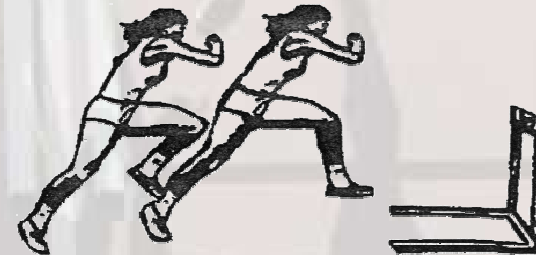


Fig. 5

❖ fase di volo

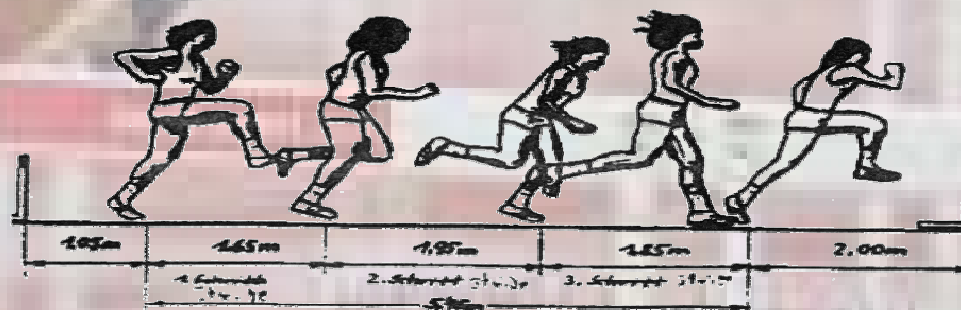


Fig. 6

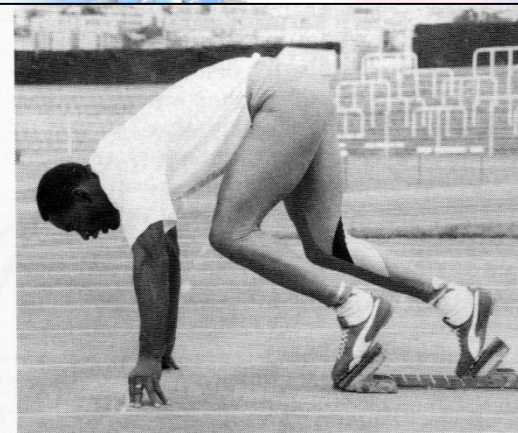
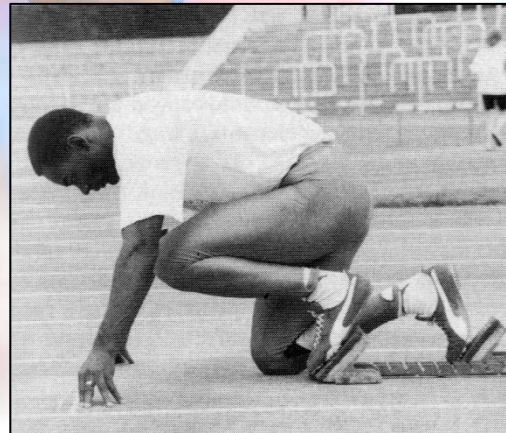
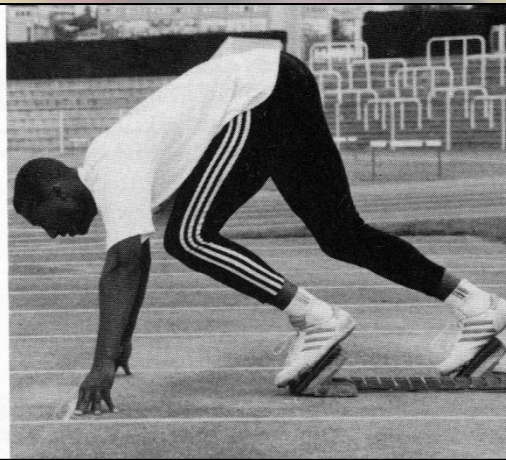
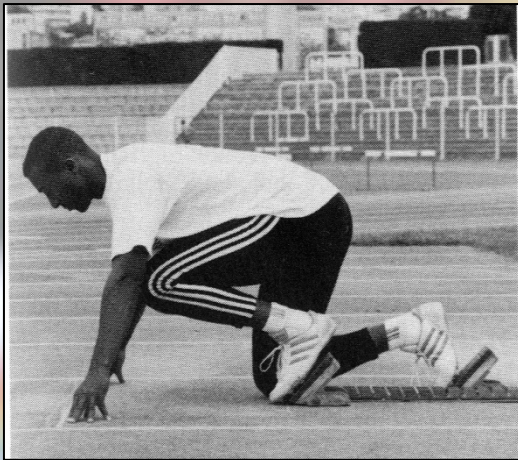
❖ fase di atterraggio e ripresa della corsa



Fig. 7



# Partenza dai blocchi



SPAR

SPAR

014

SPAR

SPAR

ZÜ

nordisport.com

nordisport.com

# Tecnica di passaggio dell'ostacolo

errori più comuni



**The  
400m  
Hurdles**

# Raccomandazioni

- Dal gesto globale a quello analitico
- Dal semplice al complesso
- Insegnamento e controllo degli impulsi a terra
- Utilizzo esercitazioni idonee all'età e alle capacità degli atleti (no allenamenti da adulti con carichi ridotti)
- Evitare specializzazione precoce.






## Mezzi e metodi

- Esercitazioni imitative con e senza ostacoli (sotto forma di andature o mobilità articolare)
- Esercitazioni tecniche con ostacoli (possibile utilizzo di altezze e distanze diverse da effettuare con uno o più passi)
- Esercitazioni ritmiche (modulabili in altezza e distanza, mantenendo inalterata l'esecuzione dei tre passi)

# CHI ALLENA DEVE SEMPRE RICORDARE:





Di definire gli obiettivi in tutte le categorie.

Età biologica  $\neq$  Età anagrafica

Sviluppare le abilità e capacità motorie

Che gli ostacoli offrono la possibilità di essere abbassati, alzati, avvicinati e allontanati.

Di utilizzare la variabilità nelle esercitazioni proposte in età giovanile.

Di allenare ambidestria e destrezza.

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

