

PROGRAMMAZIONE

OSTACOLI



A cura di Belcari Roberto

ALCUNI PRINCIPI PEDAGOGICI

- Il processo di allenamento va interpretato come rapporto pedagogico tra allenatore e atleta
- Ciò richiede un'organizzazione dell'allenamento con un processo non causale ma preordinato



IL CARICO DI LAVORO

PRINCIPI GENERALI

- ✦ 1) misura crescente
- ✦ 2) alternare carichi di diverso tipo
- ✦ 3) alternanza tra unità di allenamento e tra fasi di allenamento
- ✦ 4) ricchezza dei mezzi di allenamento
- ✦ Segue il principio della multilaterità dell'allenamento

Quando inserire la tecnica del passaggio dell'ostacolo?

Essa deve scaturire nel momento opportuno:

Quando "velocità e ritmo" sono stati in parte raggiunti si passa alla proposta tecnica

A silhouette of a high jumper in a starting crouch on a track, positioned to the left of the text.

OBIETTIVI DI CATEGORIA

◆ **Ragazzi:** sviluppo e ricerca della massima velocità ritmica tra gli ostacoli

◆ **Cadetti:** acquisizione della tecnica di passaggio dell'ostacolo

◆ **Allievi:** sviluppo del modello tecnico del passaggio dell'ostacolo

ASPETTI TECNICI FONDAMENTALI

- ◆ a) come si presenta l'atleta con le anche davanti l'ostacolo ?
- ◆ b) come spinge la seconda gamba a terra ?
- ◆ c) come attacca la prima gamba?
- ◆ d) le anche sono in linea?
- ◆ e) come è la prima gamba quando impatta a terra ?
- ◆ f) come riprende la linea di corsa la 2 gamba ?
- ◆ (cercare di individuare gli errori cercando di capire se l'errore è una conseguenza di un errore precedente)

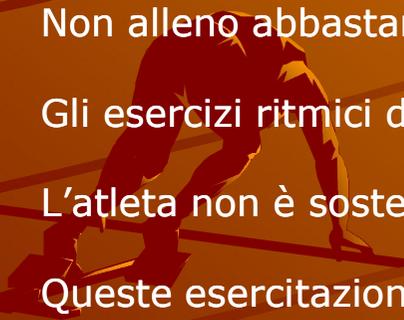


ASPETTI RITMICI FONDAMENTALI

◆ PROBLEMA

Si rivela una difficoltà palese a distribuire lo sforzo in modo razionale

Perché

- 
- a) Non alleno abbastanza la distribuzione allo sforzo
 - b) Gli esercizi ritmici di gara rivestono una importanza fondamentale
 - c) L'atleta non è sostenuto da livelli di forza (E.E.E.R.) adeguati in modo da "tenere"
 - d) Queste esercitazioni vanno svolte anche d'inverno
 - e) Invertire la tendenza a partire forte e finire piano
 - f) Quanti ostacoli fare d'inverno? a seconda della qualificazione dell'atleta

La categoria cadetti rappresenta un momento fondamentale per lo sviluppo del gesto tecnico occorre adattare la distanza alle capacità dell'allievo

a) Riduzione della distanza fra gli ostacoli

a1) Frequenza e rapidità

b) Riduzione dell'altezza degli ostacoli

b1) Dimestichezza di passaggio

c) Aumento della distanza degli ostacoli

c1) Ampiezza del passo di corsa

d) Aumento dell'altezza

d1) Tecnica di passaggio

Proposte di esercizi tecnici correlati ai punti essenziali della specialità

- 1) Preparazione dell'impulso speciale sull'ostacolo
- 2) Massima efficacia della spinta
- 3) Ripresa di corsa in linea di spinta
- 4) Sequenza ritmica adeguata



QUALI ESERCITAZIONI

Introduzione di esercizi analitici
sintetici di passaggio centrale

Rispetta le fasi di avvolgimento e
superamento globale dell'ostacolo

È propedeutico per il primo passo
dopo l'ostacolo

Si può proporre in ogni momento
della stagione

È un esercizio modulabile nei
parametri altezza e ampiezza



E' SCONSIGLIABILE IL PASSAGGIO LATERALE DI SECONDA GAMBA

PERCHE'

Anticipo teso della prima gamba

Rotazione dell'anca interna o esterna

Controtempo prima e seconda

Mancanza di traiettoria e di punto di
stacco corretti

Scarsa spinta della seconda



QUALI ESERCIZI PER LA CATEGORIA RAGAZZI

Cat. ragazzi

Camminando eseguire passaggi centrali con Hs posti alla distanza di tre metri

Eseguire passaggi centrali con Hs a distanza tale da correre agilmente con 4-5 passi

Impostazione del passo saltellato

Eseguire esercitazioni di salti in estensione

Sviluppo della massima velocità ritmica fra gli ostacoli

CATEGORIA CADETTI

Cat. cadetti

In appoggio al muro con ostacolo guida

Fronte al muro con ost. posto frontalmente

Hs a distanza di un m con passaggio globale a ritmo di passo saltellato

Scivolamento sull'ostacolo inclinato e perpendicolare al muro

Sul posto a cavallo dell'ostacolo saltellando avanti e indietro

Da un metro dall'ost. saltellando sulla gamba di appoggio (spinta) eseguire es. di passaggio centrale

Hs a dist. Di 3/3.50 m, eseguire eseguire passaggi centrali con un passo intermedio

Passaggi centrali con hs ad altezza regolare e a una dist. tale da correre agilmente con 5 passi

Stessa esercitazione con altezza 91 (assume un carattere più tecnico)

CATEGORIA ALLIEVI

Cat. allievi

Impostare progressivamente il modello tecnico del passaggio dell'ostacolo

Conoscenza analitica delle varie fasi

Conoscenza e padronanza delle esercitazioni fondamentali (analitiche e sintetiche)

Controllo tecnico della corsa nelle sue componenti frequenza e ampiezza

Aumentare le esercitazioni con gli ostacoli

Scheda di valutazione tecnica ostacoli

	ottimo	buono	suff.	scarso
Presentazione ad anche alte				
Distanza di stacco				
Spinta 2° gamba				
Attacco prima gamba				
Anche in linea				
Tenuta prima gamba				
Riporto 2 gamba in linea di corsa				
Cap. di ampiezza e frequenza				

ASPETTI ORGANICO MUSCOLARI

forza

Resistenza

velocità



FORZA

Riveste una importanza fondamentale
nello sviluppo delle prestazioni

Essa dipende da: a) sezione trasversa dei
muscoli

b) frequenza degli impulsi

c) sincronizzazione



Fibre bianche-rosse

LA FORZA CAT. RAGAZZI

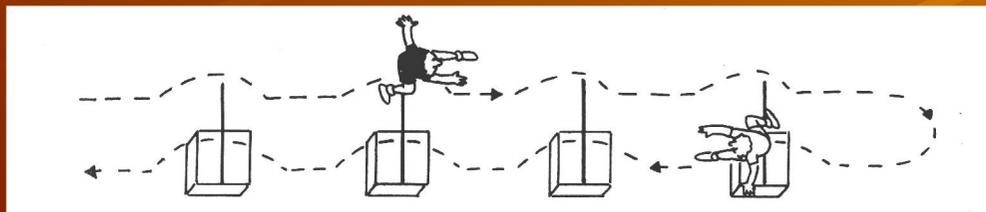
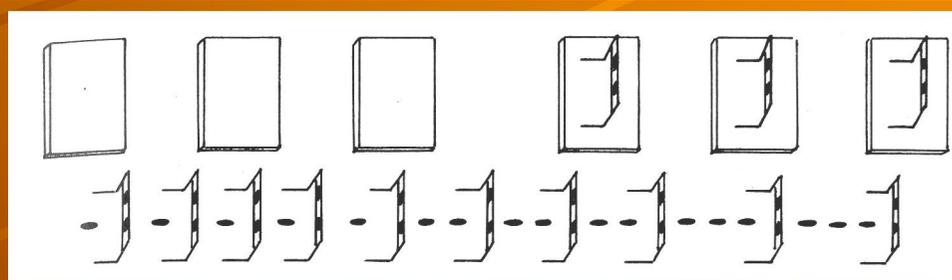
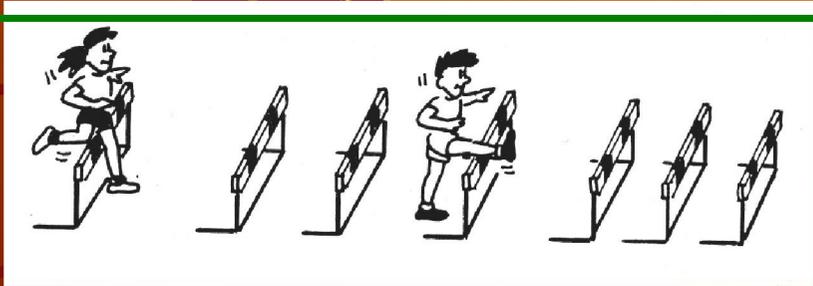
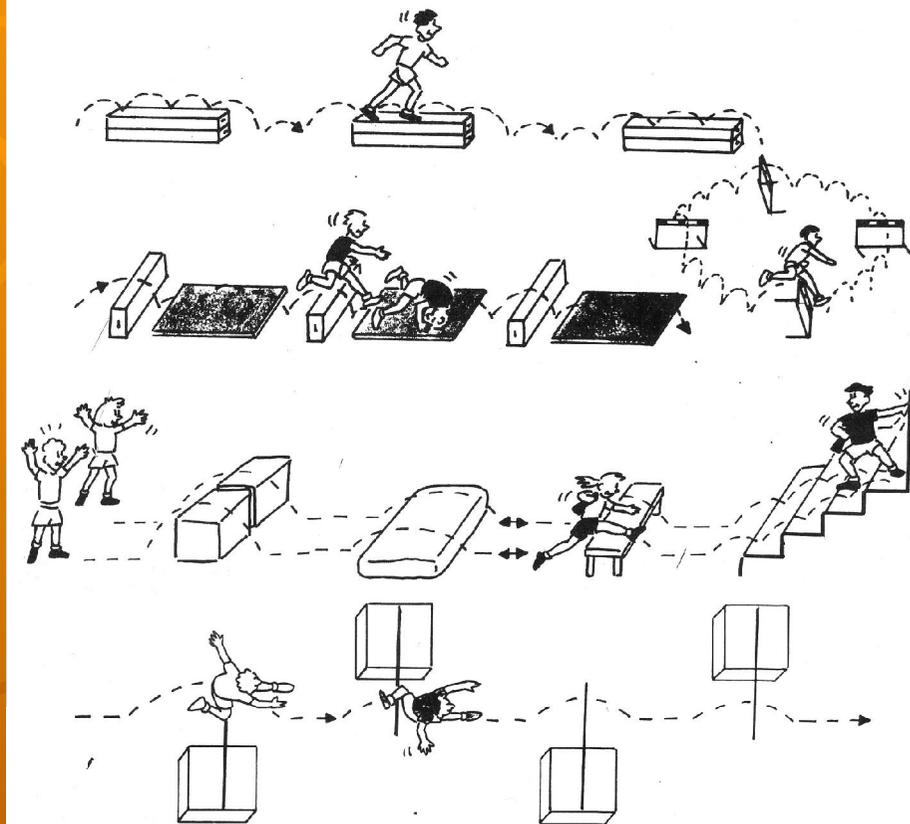
- ◆ Privilegiare esercitazioni di forza veloce
- ◆ Usare il proprio corpo come sovraccarico

Tipi di esercitazioni

- Tutti i tipi di lanci con palla zavorrata 2-3 kg
- Per gli arti inferiori-balzi su distanze brevi;salto singolo; salto triplo; rimbalzo fra gli ostacoli; balzo su un solo arto; balzo a rana; corsa balzata;
- Lavori in circuito di forza veloce
- Circuito fatto di soli ostacoli



Esempi di lavori in circuito



CAT. CADETTI

Si possono introdurre esercitazioni con sovraccarico **Purchè** vincolati a regole rigorose tenendo conto di diversi presupposti:



Primo:

L'atleta provenga da una solida preparazione

Secondo:

Che sia sottooato ad una buona preparazione dei muscoli del tronco

Terzo:

Osservare scrupolosamente la tecnica esecutiva

CAT. ALLIEVI

INTRODUZIONE DI UN PROGRAMMA
DI MIGLIORAMENTO DELLA FORZA
CON TENSIONI MUSCOLARI VICINO
AL MASSIMO



LA RESISTENZA

🏁 **Definizione:** svolgere un compito motorio prolungato nel tempo senza che si verifichi un calo della sua efficacia.

res. Di lunga durata

res. Di breve durata

Di media durata

res. alla velocità.



PROPOSTE

◆ CAT. RAG.

- 1) sviluppo della resistenza attraverso il gioco
- 2) lavori in circuito e a stazioni senza grosse tensioni muscolari
- 3) percorsi fatti con ostacoli proposti in modo continuo anche intervallato

◆ CAT. CAD. ALL.

- 1) res. a carattere generale
- 2) pot. Aerobica (prove rip. su dist. 500-600-1000)
- 3) lavori in circuito
- 4) prove con gli ostacoli (11-12)
- 5) res. alla velocità



VELOCITA'

- ◆ Obiettivo primario è correre veloce
- ◆ Le esercitazioni sono:

Distanze brevi 60-80 m

Distanze lunghe 150-200 m

Resistenza alla velocità

Il metodo utilizzato sono le prove ripetute

Nella corsa veloce si lavora sulle andature (ampia-rapida) e sulla ritmica tra gli ostacoli

Far correre con ampiezza simile a quella tra gli ostacoli

Numero di sedute indispensabili di allenamento

- ◆ Frequenza settimanale
- ◆ 1° anno cadetti: 3-4 sedute settimanali
- ◆ 2° anno cadetti: 4 sedute settimanali
- ◆ 1° anno allievi : 4-5 sedute settimanali
- ◆ 2° anno allievi : 5 sedute settimanali



Ipotesi di pianificazione categoria cadetti

- ◆ Suddivisione in cicli di lavoro
- ◆ 1° ciclo: introduttivo- fondamentale
(fino alle vacanze di natale)
- ◆ 2° ciclo: speciale (gare indoor)
genn.marzo
- ◆ 3° ciclo da aprile in poi.....

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE

Esercizi a bassa correlazione	Esercizi ad alta correlazione
1) Andature imitative, senza ostacoli	1) Es analitici
2) Andature con ostacoli (con 5 passi)	2) Es sintetici
	3) Ritmici e ritmici di gara



Esercitazioni di carattere generale	Esercitazioni di forza massima esplosiva	Forza Reattiva
◆Pot. Generale: add. Dors. Glutei braccia slancio ◆Pot. Aerobica: cross continuo 1/2 squat jump, cross con variazioni, prove frazionate	Girata-strappo-squat-1/2 squat-step-piegate	Balzi tra gli ostacoli, corsa balzata rapida e ampia-skip veloce, vari tipi di balzi

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE

Sviluppo della ritmica di corsa	Sviluppo della tecnica di corsa	Sviluppo della resistenza alla velocità	Test da campo
Skip breve e lungo-corsa balzata e corsa rapida e ampia-salite traino blocchi	Sprint da fermo e in movimento-partenze dai blocchi (primo e primi tre)	Prove brevi 60-80m – prove medie 100-120-150m – prove lunghe 200-300m – prove ritmiche con ost (11-12)	Lungo da fermo – triplo alternato 30m-30+30m – partenza 1°-2°-3°-4°-5° h

OBIETTIVI DEI CICLI

Introduttivo	Fondamentale	Speciale	Agonistico
<ul style="list-style-type: none">✦ Avviamento alla capacità di lavoro✦ Addestramento tecnico✦ Addestramento ai lavori di forza✦ Miglioramento delle capacità aerobiche✦ Miglioramento delle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">✦ Sviluppo della forza generale e speciale (intensivo)✦ Sviluppo della tecnica ostacoli✦ Sviluppo della capacità di corsa specifica (corsa tra gli ostacoli)✦ Miglioramento delle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">✦ Sviluppo della tecnica✦ Sviluppo della forza speciale✦ Sviluppo della velocità	<ul style="list-style-type: none">✦ Sviluppo della tecnica ostacoli✦ Sviluppo della forza reattiva✦ Sviluppo della velocità

CICLO INTRODUTTIVO

🏁 Ciclo settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
 <p>- Riscaldamento o strutturato -Andature della corsa -Pot.gen. in forma analitica con piccoli attrezzi -Aerobico in forma continua 30'</p>	<p>-Riposo</p>	<p>- Riscaldamento con cura della mobilità articolare -Circuito forza veloce -Pot. aerobico 600x3 Rec. 8'</p>	<p>-Riposo</p>	<p>-Riscaldamento e andature della corsa -Andature imitative ostacoli -Lavoro intervallato: 100x8 Rec. al passo</p>	<p>-Risc. Con cura della mobilità -Pot. con piccoli sovraccar ichi (intr. all'uso del bilanc.)</p>	<p>-Riposo</p>

CICLO FONDAMENTALE 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<p>-Risc. strutturato</p> <p>-Andature della corsa</p> <p>-Forza espl. Balzi in varie forme (lungo-triplo Quintuplo)</p> <p>-Prove di res. Velocità 30-60-80</p>	<p>-Riposo</p>	<p>-Risc. con cura della mobilità articolare</p> <p>-eser. di tecnica con ost.(ost.stretti a seguire con 5 passi)</p> <p>-Pot. aerobico 600x3 Rec. 8'</p>	<p>-Riposo</p>	<p>-Risc.e andature della corsa</p> <p>-Forza Introduzione all'uso del bilanciere (girate-strappi-slanci) ecc.</p> <p>-Ritmica di corsa (ampia-rapida; veloce-lento) si utilizzano dist. di 60m</p> <p>-</p>	<p>-Risc. con cura della mobilità</p> <p>-andature tecniche senza ost. passo-stacco prima e seconda.</p> <p>-Ritmica con ostacoli (4-5-6-7) n°H 7-8</p> <p>Dist. correlata</p>	<p>-Riposo</p>

CICLO SPECIALE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<p>-Risc. strutturato</p> <p>-Andature della corsa</p> <p>-Tecnica analitica con ostacoli (andature con 5p. di prima curando il passo impulso, con 5 p. in mezzo. n° h 6-7</p> 	-Riposo	<p>-Risc. con cura della mobilità articolare</p> <p>-Forza reattiva: (balzi piedi pari tra gli ost.)</p> <p>-Prove di velocità (30-60-80) varie combinazioni</p>	-Riposo	<p>-Risc.e andature della corsa</p> <p>-Forza Policoncorrenza</p> <p>-Prove ritmiche di res.con h 3-4-5x11 h distanza adeguata</p>	<p>-Risc. con cura della mobilità</p> <p>-andature tecniche senza ost. passo-stacco prima e seconda.</p> <p>-Prove lunghe di velocità 150-200m</p>	-Riposo

CICLO GARA

Ciclo settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
 <p>-Tecnica ostacoli analitica (prove con 3-5 h dist.gara) -Alcune prove sul piano mantenendo invariata la ritmica</p>	-Riposo	-Forza reattiva (prove di corsa balzata dist.60m) -Ritmica ostacoli alcune prove di sintesi	-Riposo	Riscaldamento strutturato con cura della mobilità specifica. -prove tecniche analitiche: Partenze dai blocchi primi tre....		-Gara

TAPPE NEGLI OSTACOLI

CONTENUTI PER TAPPE D'ETA' NELLA DISCIPLINA DEGLI OSTACOLI

TAPPA	ETA'	CONTENUTI	TIPI DI ESERCITAZIONI	COSA DEVONO SAPER FARE	PRECAUZIONI
FORMAZIONE DI BASE	6-10	Uso degli ostacoli sottoforma di gioco; ampio utilizzo dei percorsi con ostacoli e sviluppo di svariati giochi	Esercitazioni a carattere generale, multiforme di movimento e situazioni di gioco imitativo	Essere padroni nel organizzare il movimento e attraverso gli ostacoli sviluppare le capacità coordinative.	Far divertire i bambini
AVVIAMENTO ALLO SPORT	11-12	Utilizzare gli ostacoli per consolidare le capacità coordinative (senso del ritmo, equilibrio, organizzazione spazio-temporale). Assenza di specializzazione a favore della multilateralità.	Esercitazioni con gli ostacoli posti a varie distanze ed altezze, non curare il passaggio tecnico ma prestare attenzione all'ambidestrisimo.	Devono essere in grado di effettuare una gara (60h) eseguendo la partenza e il primo ostacolo con un numero indifferente di passi (8-9-10) e i successivi con (3-4-5) sia di destro che di sinistro.	Avere cura nel dosare le varie esercitazione; non traumatizzare i piccolo atleti proponendo esagerate altezze degli ostacoli.
ALLENAMENTO GIOVANILE	13-15	Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente anche esercitazioni in forma di gara. Avviamento progressivo alla tecnica di passaggio del ostacolo utilizzando entrambi gli arti.	Esercizi analitici di prima e seconda gamba con tre e cinque passi eseguiti anche in forma globale. Apprendere il senso ritmico dei tre passi attraverso esercitazioni con ostacoli posti a distanza soggettiva.	Essere i grado di partire dai blocchi e sviluppare una adeguata ritmica del passo fino al primo ostacolo. Padroneggiare in modo progressivo la tecnica di passaggio. Saper correre tra gli ostacoli e svolgere una giusta ritmica.	Non sollecitare eccessivamente i vari sistemi e apparati, già impegnati in un processo di sviluppo naturale, dosare quindi le varie esercitazioni in modo razionale.
AVVIO ALLENAMENTO SPECIALISTICO	16anni e oltre	Progressivo perfezinameno			



COMPETENZE DA POSSEDERE

<p>DELLA CORSA</p> <ul style="list-style-type: none">-Saper eseguire: il progressivo, l'allungo, la corsa lanciata.-esecuzione corretta del passo di corsa	<p>ANDATURE</p> <ul style="list-style-type: none">-rullata-skip corto e lungo-corsa calciata-monoskip-skip a gambe tese-skip trottato
<p>DELLA TECNICA DI PASSAGGIO DELL'OSTACOLO</p> <ul style="list-style-type: none">-Essere padroni della tecnica di passaggio dell'ostacolo. 	<p>ANDATURE IMITATIVE</p> <ul style="list-style-type: none">-di prima gamba-di seconda gamba-combinata <p>ANDATURE CON OSTACOLI</p> <ul style="list-style-type: none">-di prima gamba-di seconda gamba-in mezzo con cinque passi <p>RITMICI CON OSTACOLI</p> <ul style="list-style-type: none">-saper interpretare diverse ritmiche-saper adattare la stessa ritmica con distanze diverse-affrontare l'ostacolo con entrambi gli arti

UNITA' DIDATTICA 1

UNITA' DIDATTICA UNO

CORRERE TRA GLI OSTACOLI

-Conoscere gli elementi di base della corsa

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

Obiettivo: imparare a correre tra gli ostacoli
-realizzare una proporzionata congiunzione fra l'azione di corsa e il superamento dell'ostacolo.
-dallo skip alla corsa ritmica con 3-5-7-9 passi
-mezzi utilizzati: piccoli attrezzi, cerchi, bastoni, piccoli ostacoli
-invento dei percorsi con varie soluzioni ritmiche
-aumento la difficoltà inserendo ostacoli più alti a seconda delle capacità tecniche e fisiche degli allievi.
-imparo a correre a ginocchia alte, ad anche alte, e busto quasi eretto

UNITA' DIDATTICA DUE

MOBILITA' ARTICOLARE

-Raggiungere livelli efficaci di allungamento muscolare e grandi angoli articolari

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

Obiettivo: il raggiungimento di una buona mobilità articolare
-esercitazioni a corpo libero: saper eseguire movimenti di grande ampiezza articolare.
-esercitazione con l'aiuto di attrezzi tipo la spalliera: fissare l'arto ed eseguire l'esercizio
-con l'uso dell'ostacolo come base di appoggio si possono eseguire svariati movimenti di allungamento
-serie di ostacoli ravvicinati, 50-60 cm, eseguo movimenti di prima e seconda gamba



UNITA' DIDATTICA 2

UNITA' DIDATTICA TRE

TECNICA DI PASSAGGIO DELL'OSTACOLO

- Saper controllare i movimenti di prima e seconda gamba.
- Eseguire nel migliore dei modi il passaggio globale dell'ostacolo

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

- obiettivo:raggiungimento di una buona tecnica del passaggio dell'ostacolo.
- attrezzi utilizzati:ostacoli
- si eseguono dei passaggi degli ostacoli ravvicinati tra loro (50-60 cm) di prima e seconda gamba
- con 5 passi tra gli ostacoli si eseguono passaggi di prima e seconda gamba.
- lo stesso esercizio con passaggio in mezzo.
- con un paso tra gli ostacoli distanza 3,50-4,00 metri, di prima, seconda gamba e in mezzo.

UNITA' DIDATTICA QUATTRO

PARTENZA E PRIMO OSTACOLO

- Raggiungere una equa distribuzione dei passi.

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

- Obiettivo: saper uscire dai blocchi e affrontare con precisione il primo ostacolo.
- imparo a partire dai blocchi (scelta del piede da predisporre anteriormente)
- distanza del blocco dalla linea di partenza
- scelta della ritmica degli otto passi
- una distribuzione corretta dell'ampiezza dei passi
- dopo il quinto passo devo avere le anche alte e concentrarmi sull'attacco dell'ostacolo
- devo imparare ad staccare lontano l'ultimo passo prima dell'ostacolo.



UNITA' DIDATTICA 3

UNITA' DIDATTICA CINQUE

SVILUPPO DELLA RITMICA

-Percepire il senso ritmico nella corsa tra gli ostacoli.

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

Obiettivo: imparare a conoscere diverse ritmiche e apprendere la capacità di adattarsi a situazioni diverse.
-scegliere distanze diverse ed eseguire la stessa ritmica (3-5-7 passi)
-impostare la stessa distanza con ritmiche diverse (sia con 5-7-9 passi) aumento del dinamismo.
-vario le distanze tra gli ostacoli e di conseguenza le ritmiche per stimolare le capacità coordinative.

-

UNITA' DIDATTICA SEI

VELOCITA' CON GLI OSTACOLI

-Raggiungere alte punte di velocità tra gli ostacoli.

ESERCIZI

MEZZO DI ALLENAMENTO

Obiettivo: correre velocemente tra gli ostacoli.
-saper mantenere continua l'azione di corsa dopo ogni ostacolo
-impostare una ritmica agevolata con tre passi, avendo l'idea di correre come se l'ostacolo non ci fosse.
-impostare gli ostacoli ad altezze basse ad elevate intensità.
-lavorare con ostacoli posti ad distanze ridotte alla massima velocità.
-eseguire ritmiche con cinque passi per aumentare la velocità di esecuzione.

-



TABELLA ALTEZZE E DISTANZE GARE OSTACOLI

CATEGORIA	DISTANZA IN m	N°OSTACOLI	METRI DALLA PARTENZA AL PRIMO OSTACOLO	METRI DISTANZA FRA OSTACOLI	METRI DALL'ULTIMO OSTACOLO ALL'ARRIVO	ALTEZZA OSTACOLI IN m
RAGAZZI	60	6	12	7,50	10,5	0,6
RAGAZZE	60	6	12	7,5	10,5	0,6
CADETTI	100	10	13	8,5	10,5	0,84
CADETTE	80	8	13	8	11	0,76
CADETTI	300	7	50	35	40	0,76
CADETTE	300	7	50	35	40	0,76
ALLIEVI	110	10	13,72	9,14	14,02	0,91
ALLIEVE	100	10	13	8,5	10,5	0,76
ALLIEVI	400	10	45	35	40	0,84
ALLIEVE	400	10	45	35	40	0,76
J/S MASCHILI	110	10	13,72	9,14	14,02	1,00
J/S FEMMINILI	100	10	13	8,5	10,5	0,84
J/S MASCHILI	400	10	45	35	40	0,91
J/S FEMMINILI	400	10	45	35	40	0,76

Tecnico responsabile

- ◆ Roberto Belcari
- ◆ Via del maglio 4/b
- ◆ Pordenone
- ◆ E.mail robertobelcari@alice.it
- ◆ Cell.3397368262

