

## La corsa ad ostacoli



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.

# Regolamento Tecnico Internazionale

Categoria	Gara	Numero ostacoli	Altezza ostacoli e distanze in metri
ragazzi	60 mt	6	60 cm (p-12+5x7,50+10,5-a)
ragazze	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	300 mt	7	76 cm (p-50+6x35+40-a)
cadette	80 mt	8	76 cm (p-13+7x8,00+11-a)
cadette	300 mt	7	76 cm (p-50+6x35+40-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	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)
junior/pr/sf	400 mt	10	76 cm (p-45+9x35+40-a)

6. Tutte le gare debbono essere disputate in corsia e ciascun concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia, eccetto quanto previsto alla regola 163.4 (\*)

7. Un atleta deve essere squalificato se:

- a) non salta un ostacolo
- b) trascina un piede od una gamba al di sotto del piano orizzontale della parte superiore di ciascun ostacolo, al momento del passaggio
- c) salta un ostacolo fuori dalla propria corsia o
- d) a giudizio dell'Arbitro, abbatte deliberatamente un ostacolo.

8. Salvo quanto previsto nel paragrafo 7 (d), l'abbattimento di ostacoli non comporta la squalifica né impedisce che venga stabilito un primato.

9. Per il conseguimento di un primato mondiale, tutti gli ostacoli debbono essere conformi alle caratteristiche fissate da questa Regola.

## REGOLA 163

4. Se un concorrente è spinto o costretto da un'altra persona a correre fuori dalla propria corsia, senza trarne vantaggio materiale, il concorrente non deve essere squalificato.

Se un atleta:

- a) corre fuori dalla propria corsia in rettilineo senza trarne vantaggio materiale; oppure
- b) corre fuori dalla linea esterna della propria corsia in curva senza trarne vantaggio materiale e senza che altri concorrenti vengano danneggiati, non deve ugualmente essere squalificato.

# Tipologia e caratteristiche dell'ostacolista

- **Mobilità articolare, flessibilità elasticità, equilibrio, destrezza e senso ritmico.**



Fig. 15



Fig. 16

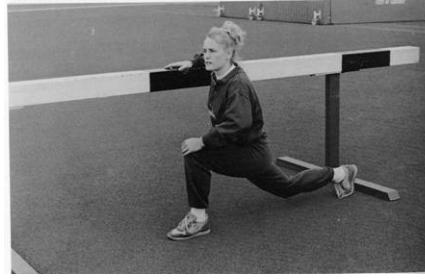


Fig. 17

La flessibilità e la mobilità articolare sono doti da ricercare in un ostacolista, una buona escursione articolare soprattutto della coxo femorale permette di eseguire senza grandi difficoltà un passaggio “pulito” della barriera senza dover frenare la corsa o deviare vistosamente la traiettoria del corpo. L’equilibrio( considerato come capacità di mantenere la giusta posizione nello spazio, anche quando una forza esterna ne ha modificato lo stato iniziale) nella specialità degli ostacoli è importante non solo nella corsa sul piano,ma anche durante la fase di volo e atterraggio dove l’atleta cerca di mantenere il miglior assetto del corpo senza sbilanciamenti e con il corretto uso delle braccia.

La capacità di controllare e affrontare ogni movimento con precisione e rapidità senza grande dispendio energetico è definita destrezza.

Il senso del ritmo nella specialità degli ostacoli è la capacità di correre una distanza prefissata alla maggiore velocità possibile,mantenendo la continuità ritmica tra i vari intervalli.

- **Carattere determinato e deciso.**



- **Leve lunghe** (questo fattore non è determinante ma certamente soprattutto per le categorie maschili arti inferiori lunghi facilitano il superamento dell'ostacolo)



- **Velocità, capacità di accelerazione, forza e resistenza**

L'ostacolista è un velocista con qualcosa in più per quanto riguarda le abilità motorie, più sviluppate queste saranno minore sarà il differenziale tra la gara sul piano e quella con ostacoli.

La capacità di accelerazione è strettamente correlata alla forza individuale e influenzera la gara veloce fino al quinto/sesto ostacolo poi avrà inizio la fase calante o di assestamento della performance.

La forza esplosiva e elastica saranno quelle che verranno sviluppate maggiormente.

La resistenza è logico nella gara dei 300/400 hs avrà una parte dominante rispetto alla velocità.

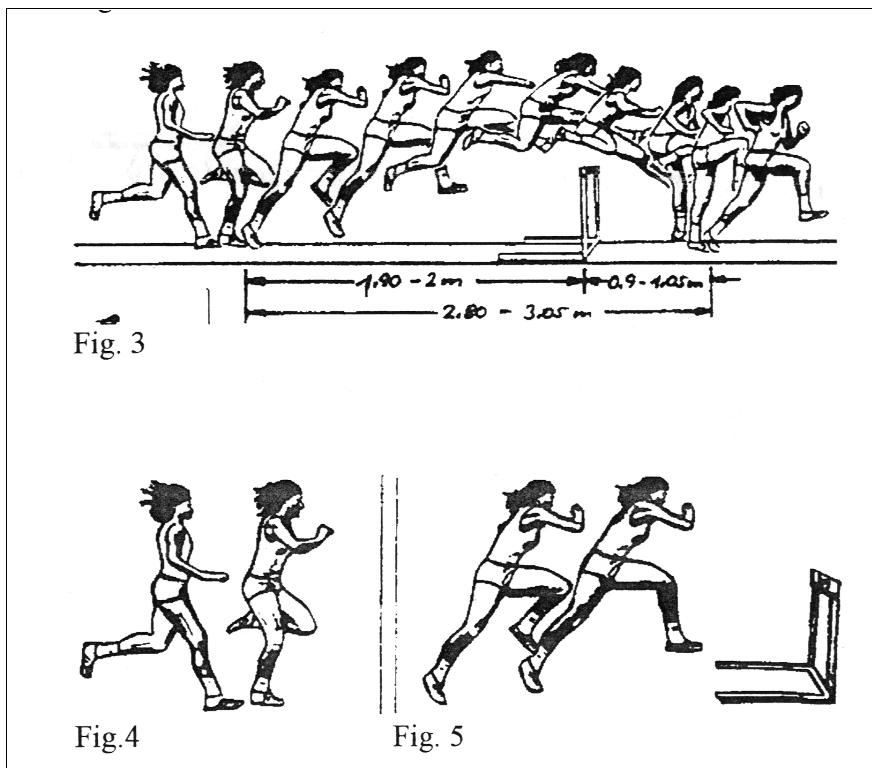
- **Sviluppo della frequenza e ampiezza**

In una gara di velocità il giusto rapporto tra i due parametri influenza il risultato della performance, nelle gare con ostacoli posti a distanze fisse, dove gli atleti effettuano un numero fisso di passi, l'ampiezza dato che è prestabilita (anche in base alle qualità e caratteristiche dell'atleta) risulta meno determinante della frequenza.

# Tecnica di passaggio dell'ostacolo

- **fase di preparazione**

L'atleta si prepara a superare la barriera "tagliando" notevolmente il passo cercando di raggiungere la massima velocità possibile in uno spazio esiguo, la prima gamba all'avvicinamento con l'ostacolo porta attivamente il piede sotto il gluteo per permettere poi la massima flessione della coscia su bacino



- **fase di attacco**

Ideale intorno ai 1,90/2,00 mt; l'avampiede della seconda gamba esegue una potente spinta a terra, quindi viene richiamato girato in fuori verso la parte alta del gluteo insieme al ginocchio per fuori alto

- **fase di volo**

La gamba di attacco comincia a distendersi al di sopra dell'ostacolo, mentre la seconda gamba si trova con tutto l'arto parallelo al terreno per favorire l'avanzamento delle anche.

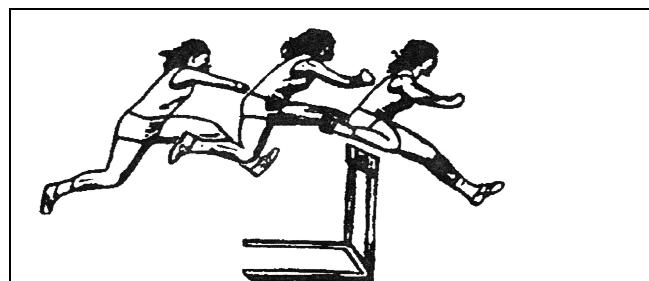


Fig. 6

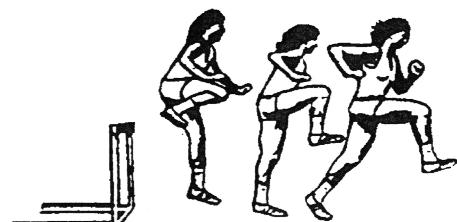
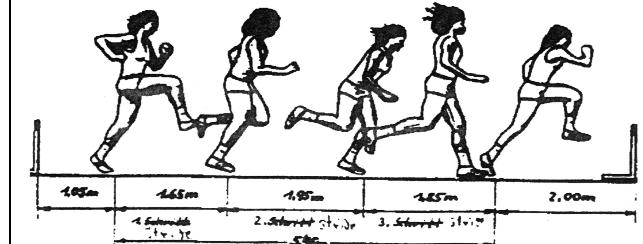


Fig. 7



- **fase di atterraggio e ripresa della corsa**

La fase di contatto a terra avviene al momento della distensione della prima gamba che viene "frustata" sotto al corpo (0.90-1,05 mt dalla barriera), di metatarso e completamente distesa. Quando la prima gamba ha terminato la sua azione di atterraggio, allora la seconda si distende completamente, con ricerca energica verso il basso del contatto con il suolo.

Gli arti superiori agiscono con compiti coordinativi e di equilibrio, il busto deve continuare a correre sul piano senza eccessive modificazioni; in fase di attacco dovrà rimanere frontale rispetto alla barriera; il braccio opposto alla prima gamba si protenderà ben chiuso verso la gamba stessa mentre l'altro andrà indietro controllando l'apertura del gomito. Durante il passaggio della seconda gamba il braccio opposto asseconda in avanti il movimento quello corrispondente si porta indietro con il gomito flesso.

# Errori più comuni

- Scarsa capacità di riprendere la corsa velocemente dopo il superamento della barriera
- Busto in torsione durante il valicamento (mancata coordinazione delle braccia)
- Passaggio dell'ostacolo con spalle e corpo arretrati .
- Spinta poco efficace della seconda gamba,apertura dell'angolo piede ginocchio
- Attacco dell'ostacolo con gamba troppo tesa”quasi calciata verso l'alto”, attacco laterale o dall'interno
- Attacco e discesa troppo distanti dai parametri standard
- Angolo ginocchio/piede della seconda gamba troppo aperto
- Passaggio troppo veloce dell'ostacolo(300/400 hs) e ritmica non troppo definita con più cambi del dovuto(uno sarebbe l'ideale).



# Mezzi e metodi

- Proporre esercitazioni globali con i giovani poi via via analitiche
- Sviluppo ambi destrismo(fondamentale per i 300 e 400 hs)
- Esercitazioni di tecnica e ritmica di corsa sul piano: andature varie (skip,calciata ecc.), esercitazioni imitative(ricalcano il gesto tecnico di passaggio)senza ausilio dell'ostacolo,in maniera più o meno dinamica analitiche (prima o seconda gamba) o combinate.

- Esercitazioni tecniche con ostacoli:

- di prima e seconda gamba esterni con uno,tre,cinque...passi
- centrali a un passo
- con distanze variabili(crescenti e/o decrescenti)
- combinati di prima e seconda gamba(ostacoli posti su due corsie non allineati),navetta(ostacoli posti su due file andata giro e ritorno,da eseguire in più ripetizioni)
- con altezze inferiori a quelle di gara.

- Esercitazioni ritmiche con ostacoli:

- esercitazioni che si avvicinano di più alla gara, con tre passi oppure eseguite con il numero dei passi individuali effettuati da ciascun atleta nella gara più lunga.
- alternando i tre ai cinque passi
- con ostacoli posti ad altezze e distanze inferiori a quelle gara
- con ostacoli posti distanze crescenti
- con ritmica pari o dispari che ricalchi l'ampiezza di gara (ad esempio sei passi con l'ampiezza dei sedici o sette con quella dei diciassette)

- Partenze dai blocchi (adeguate alle esigenze e caratteristiche di ciascun atleta) e controllo dei tempi intermedi alla discesa di ogni ostacolo.
- Insegnamento infine incentrato non solo sul gesto tecnico, sullo sviluppo della sensibilità, ma anche sulla ricerca di un'ampiezza ottimale su cui sviluppare poi frequenze più elevate.
- Correzione degli errori

