




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



**La scelta della giusta ritmica dei 400 ostacoli
ovvero...
Ritmica...che fare?**

Ilaria Ceccarelli

- 
- Specialità complessa
 - Tecnica
 - Richiesta di più capacità
 - Anni di costruzione (10.000 ore?)

TIPOLOGIA DELL'OSTACOLISTA

- Carattere deciso e volitivo
- Mobilità articolazioni starter
- Ambidestrisimo
- Destrezza
- Resistenza



PROBLEMATICHE DELLA SPECIALITÀ



- Corsa in curva e rettilineo
- Corsa tra gli ostacoli
- Costo energetico e nervoso
- Distribuzione
- ≠Atleti/e con ≠caratteristiche



Cosa è la ritmica

La ritmica è l'intervallo che intercorre dalla discesa dell'ostacolo all'attacco di quello successivo

Invece...

Il ritmo è necessario per rispettare i tempi che caratterizzano la gara, attraverso il rispetto delle pause e il dosaggio dell'intensità.

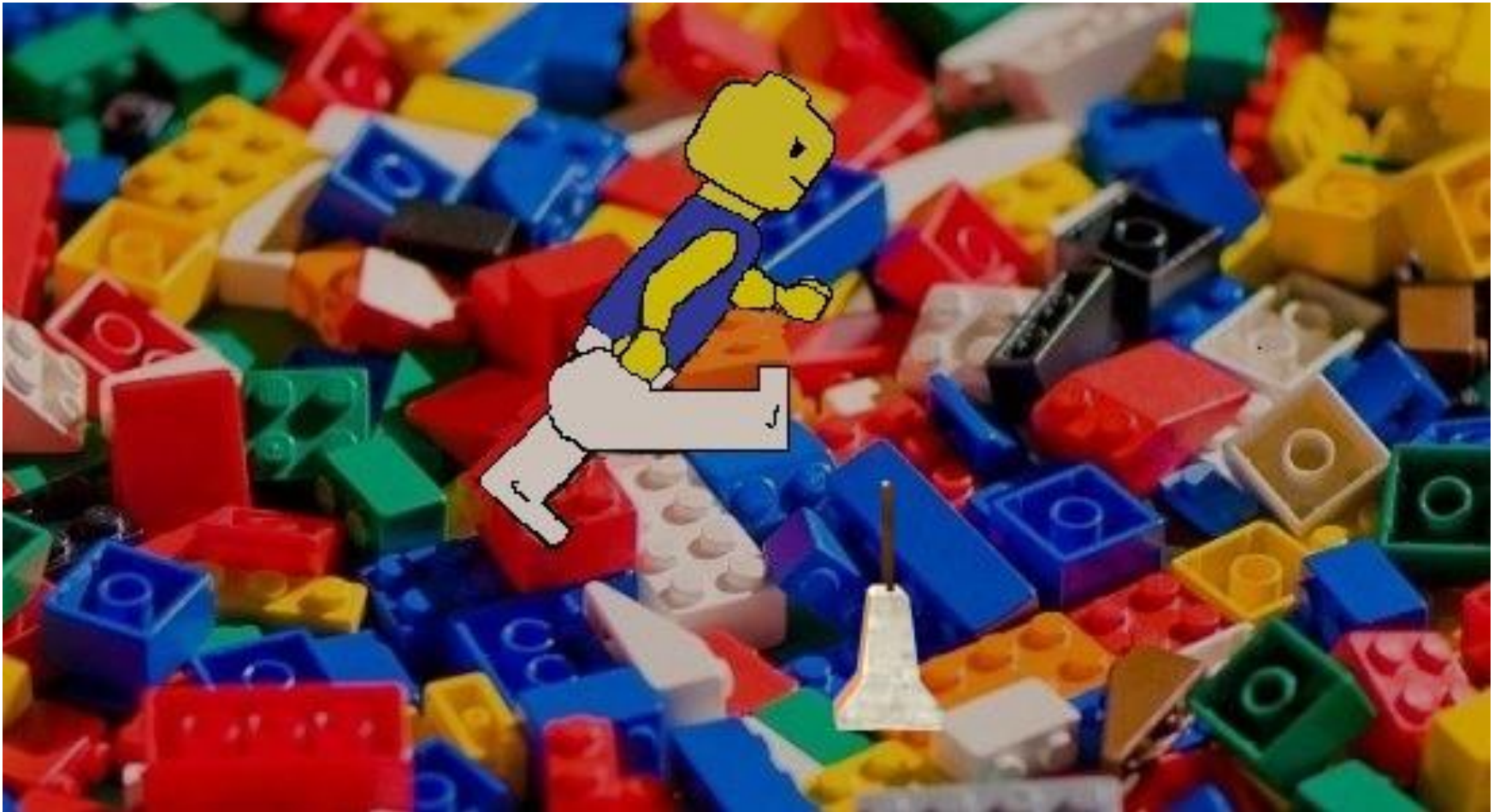
Distanze e altezze delle varie categorie

<i>Categoria</i>	<i>Gara</i>	<i>Numero ostacoli</i>	<i>Altezza ostacoli e distanze in metri</i>
Cadetti	300 mt	7	76 cm (p-50+6x35+40-a)
Cadette	300 mt	7	76 cm (p-50+6x35+40-a)
Allievi	400 mt	10	84 cm (p-45+9x35+40-a)
All/jr/pr/sr F	400 mt	10	76 cm (p-45+9x35+40-a)
Jr/pr/sr/ M	400 mt	10	91 cm (p-45+9x35+40-a)

Distribuzioni ritmiche dei 400 hs

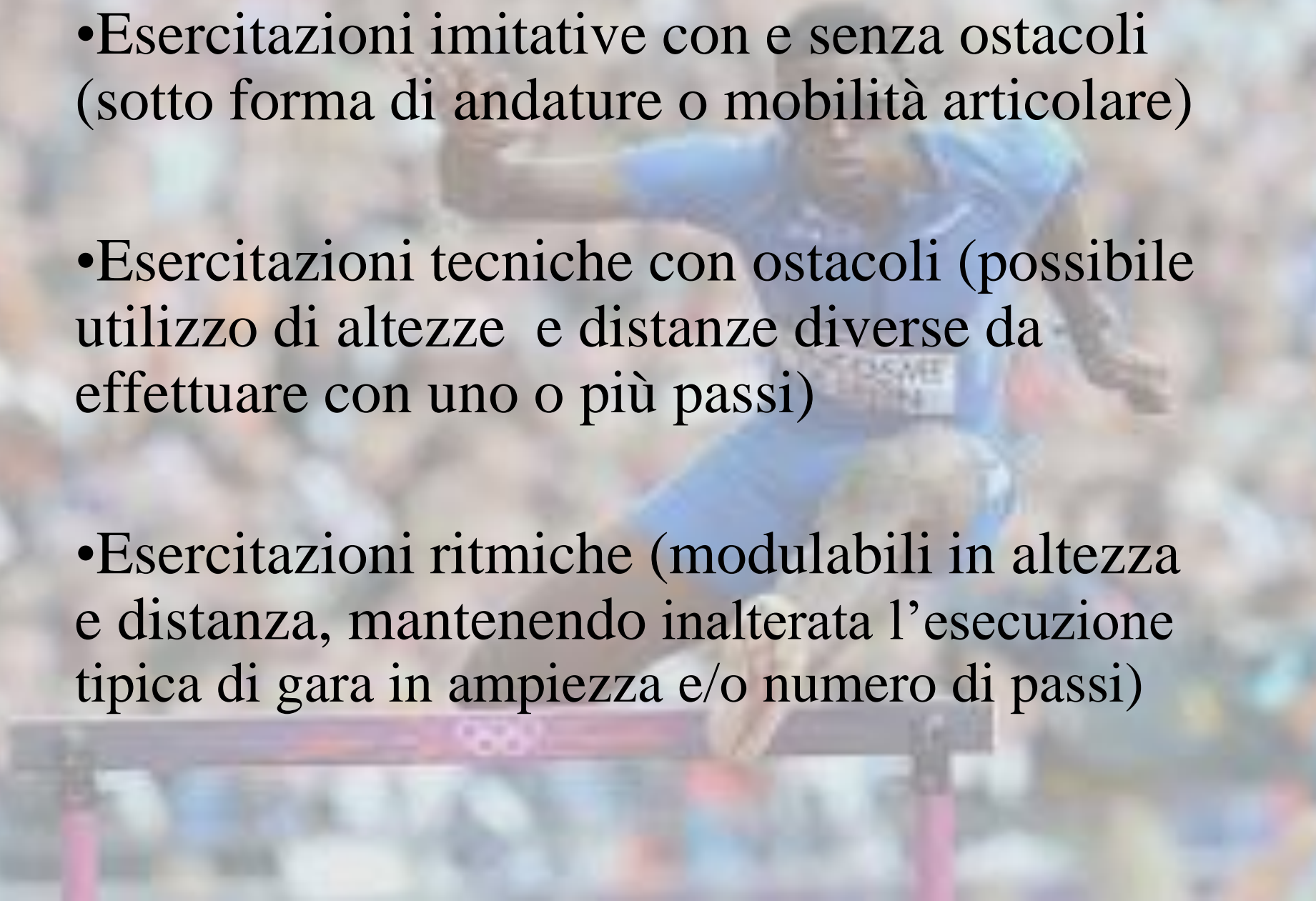
N° PASSI AL 1° OSTACOLO	N°PASSI INTERMEDI	N°PASSI FINO AL	CAMBIO A	FINO AL
20-19	13	10°		
20	13	5°	14	10°
20	13	8°	14	10°
21-22	14	10°		
21-22	14	5°	15	10°
21-22	14	7°	15	10°
22	15	10°		
22-23	15	5°	16	10°
22-23	15	8°	16	10°
23-24	16	10°		
23-24	16	5°	17	10°
23-24	16	8°	17	10°
24	17	10°		
24	17	5°	18	10°
24	17	8°	18	10°

Costruzione ~~ie~~...a lungo termine



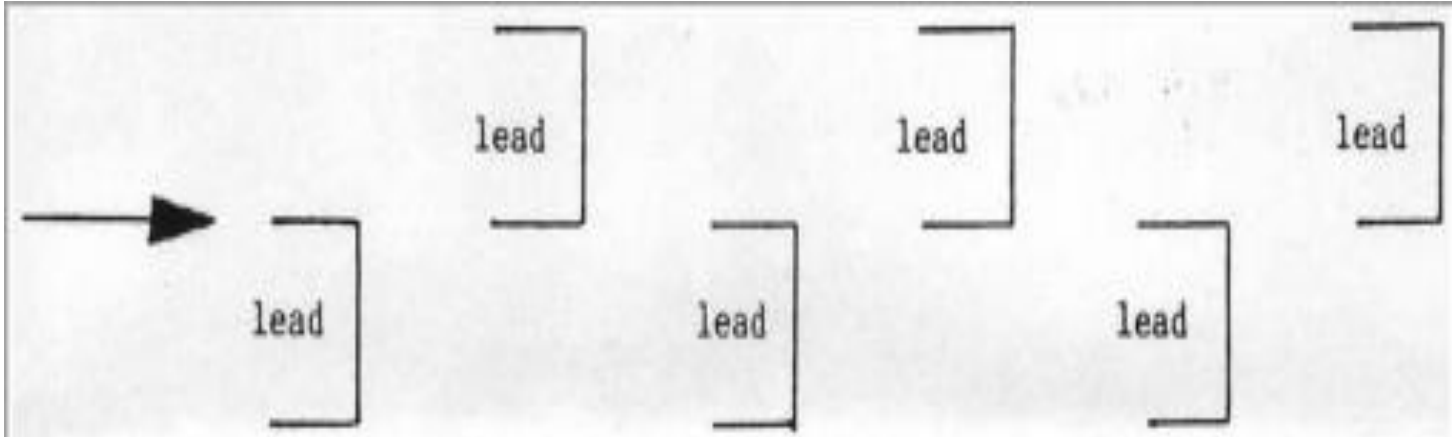
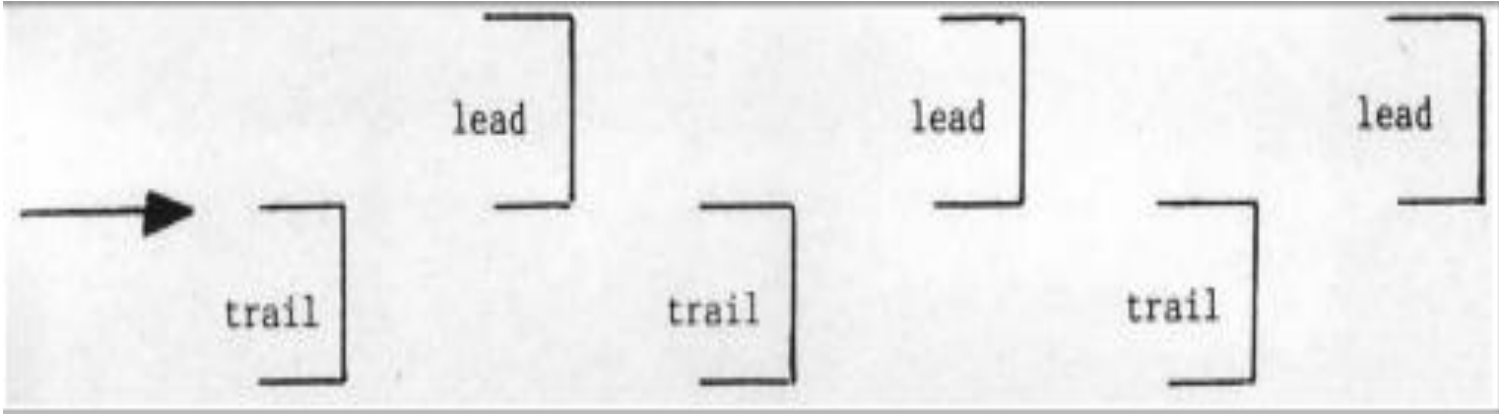
Mezzi e metodi

- 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 tipica di gara in ampiezza e/o numero di passi)

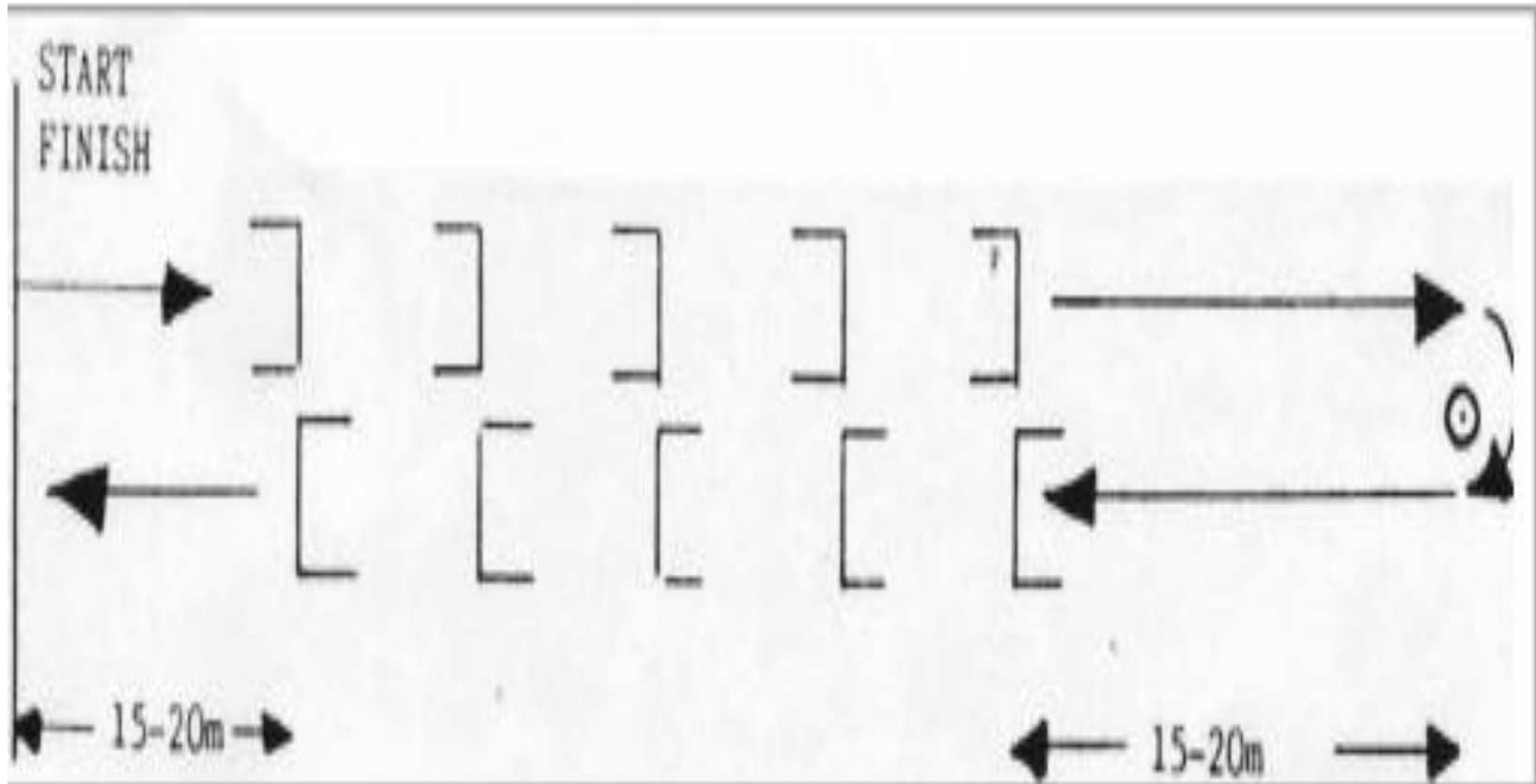








Navetta o Shuttle

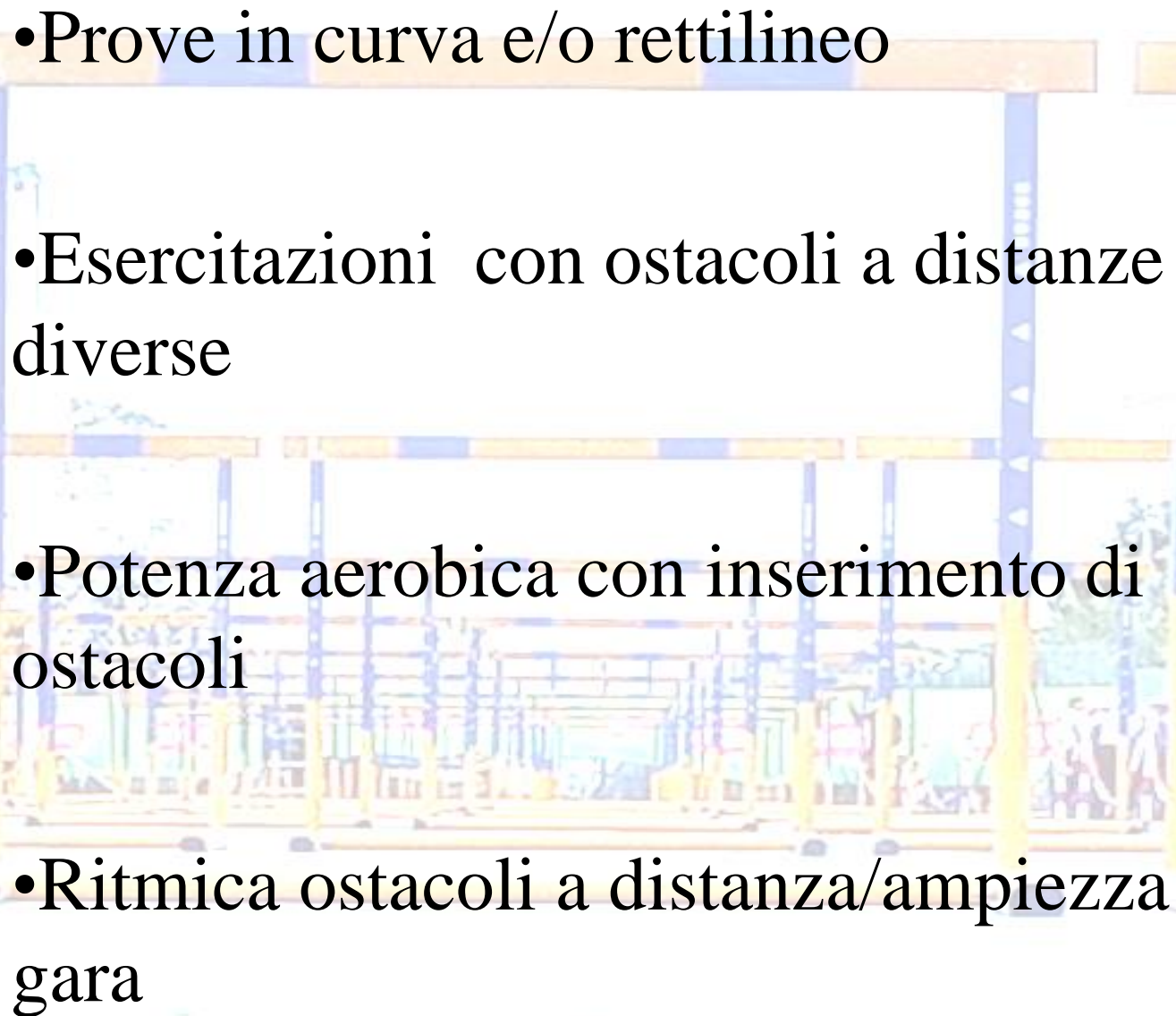


Obiettivi per categorie

- Ragazzi: sviluppo della massima velocità fra gli ostacoli
- Cadetti: apprendimento della tecnica di passaggio e uso ambidestrisimo.
- Allievi: sviluppo modello tecnico ostacolo e costruzione ritmica
- Junior e categorie successive: stabilizzazione ritmica e sviluppo capacità necessarie alla performance.

Quali proposte e perché

- Riduzione distanza tra ostacoli
(Frequenza e rapidità)
- Riduzione altezza ostacoli
(Facilità di passaggio)
- Aumento distanza tra gli ostacoli
(Ampiezza del passo)
- Aumento altezza ostacoli
(Tecnica di passaggio)

- 
- Prove in curva e/o rettilineo
 - Esercitazioni con ostacoli a distanze diverse
 - Potenza aerobica con inserimento di ostacoli
 - Ritmica ostacoli a distanza/ampiezza gara

Distanze tra gli ostacoli per differenti ritmi e livello negli uomini

Livello: 1 debuttante 2 medio 3 esperto	Sviluppo del ritmo di 15 passi			Sviluppo del ritmo di 14 passi			Sviluppo del ritmo di 13 passi		
Livello	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Lungh. l passo	2.05	2.10	2.16	2.20	2.26	2.31	2.39	2.44	2.49
Ritmo	Distanza tra gli ostacoli								
4 passi	10.95	11.10	11.30	11.60	11.80	11.90	12.35	12.50	12.65
5 passi	13.00	13.20	13.45	13.80	14.05	14.25	14.75	14.95	15.05
6 passi	15.05	15.30	15.60	16.00	16.30	16.55	17.15	17.40	17.60
7 passi	17.10	17.40	17.75	18.20	18.55	18.85	19.55	19.85	20.10
8 passi	19.15	19.50	19.90	20.40	20.80	21.15	21.90	22.25	22.60
13 passi							33.85	34.45	35.00
14 passi				33.60	34.40	35.00			
15 passi	33.50	34.20	35.00						
Supposizione									
Lungh. passo sull'ostacolo	3.10			3.15			3.20		
Lungh. primo passo	1.72			1.85			1.99		
totale	4.82			5.00			5.19		

Distanze tra gli ostacoli per differenti ritmi e livello nelle donne

Livello: 1 debuttante 2 medio 3 esperto	Sviluppo del ritmo di 17 passi			Sviluppo del ritmo di 16 passi			Sviluppo del ritmo di 15 passi		
Livello	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Lungh. l passo	1.80	1.85	1.90	1.95	1.97	2.02	2.05	2.10	2.16
Ritmo	Distanza tra gli ostacoli								
4 passi	9.95	10.10	10.25	10.45	10.60	10.75	10.95	11.10	11.30
5 passi	11.75	11.95	12.15	12,35	12.55	12,75	13.00	13.20	13,45
6 passi	13.55	13.80	14.05	14.25	14.50	14.80	15.05	15.30	15.70
7 passi	15.35	15.65	15.95	16.20	16.50	16.50	17.10	17.40	17.75
8 passi	17.15	17.50	17.85	18.10	18.45	18.45	19.15	19.50	19.90
15 passi							33.50	34.20	35.00
16 passi				33.45	34.20	35.00			
17 passi	33.35	34.15	35.00						
Supposizione									
Lungh. passo sull'ostacolo	3.02			3.05			3.10		
Lungh. primo passo	1.54			1.62			1.72		
totale	4.56			4.67			4.82		

Quale è la giusta ritmica?

- Sensibilità
- Tecnica/impulsi/es.salto
- Velocità/Forza
- Resistenza
- Prove a ritmo prestabilito
(ampiezza/frequenza)

Provare, provare, provare, provare...





GRAZIE PER L'ATTENZIONE