



# PROVE MULTIPLE : UNA CORSA AD OSTACOLI ?

---

di Stefano Longoni - 23 aprile 2020 -

# NO ! ANZI ...

PERCHE' ?

- Gli ostacoli nelle prove multiple sono una delle specialità più tecniche
- Gli ostacoli consentono lo sviluppo di diverse qualità fisiche
- Gli ostacoli hanno molti punti in comune con diverse specialità
- Gli ostacoli possono essere usati in qualsiasi momento
- Gli ostacoli hanno un ruolo importante a livello psicologico
- Gli ostacoli se ben fatti portano un bagaglio di punti importante

- Gli ostacoli nelle prove multiple sono una delle specialità più tecniche

Nella letteratura inerente alle Prove Multiple , la gara degli ostacoli è sempre indicata come la specialità tecnica da avviare con i giovani, spesso inserita in gruppi di specialità da allenare in età scolare, con il salto con l'asta e un lancio , che sia disco o giavellotto.

EATON-13"35-13"56 DEC



MAYER-13"55-13"75  
DEC



WARNER-13"27-13"56 DEC



- Gli ostacoli consentono lo sviluppo di diverse qualità fisiche

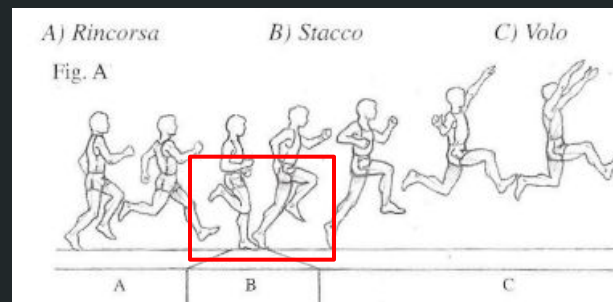
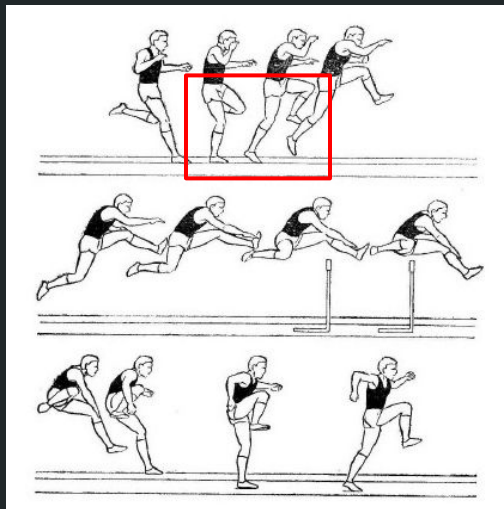
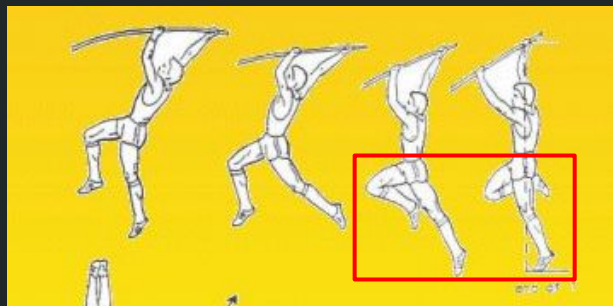
Attraverso la pratica degli ostacoli si può imparare e/o migliorare :

- COORDINAZIONE
- ELASTICITA'
- FORZA
- SENSO DEL RITMO
- RESISTENZA
- SI ALLENA IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE
- ...

- Gli ostacoli hanno molti punti in comune con diverse specialità

Si possono riconoscere posture o atteggiamenti riconducibili a diverse specialità :

- Il ritmo crescente della partenza richiama l'entrata delle rincorse del salto in lungo e del salto con l'asta.
- L'anticipo di prima gamba è riconducibile all'anticipo del penultimo appoggio del salto in alto.
- La fase di attacco e spinta avanti del corpo è affine al passo impulso del lancio del giavellotto.
- La corsa tra gli ostacoli con postura leggermente avanti è riconoscibile nella corsa lanciata nei 100 e 400.
- ...



- Gli ostacoli possono essere usati in qualsiasi momento

La duttilità del mezzo ostacolo è alla portata di tutti e fruibile in qualsiasi momento :

- Nel RISCALDAMENTO ( circuiti passaggio ostacoli bassi, navette, ... )
- Come LAVORO TECNICO ( quindi tecnica di passaggio, spinta davanti all'ostacolo, ripresa di corsa ... )
- Come LAVORO di RITMICA ( quindi ostacoli più vicini, più bassi, più alti , a seconda della qualificazione dei nostri ragazzi, ... )
- Come LAVORO TECNICO di ALTRE SPECIALITA' ( passi stacco tra ostacoli, tecnica di corsa ... )
- ...

- Gli ostacoli hanno un ruolo importante a livello psicologico

Nella gara femminile gli ostacoli sono la prima prova, nella gara maschile sono la prima prova della seconda giornata.

In entrambi i casi gli ostacoli hanno una componente psicologica importante, per le donne per iniziare al meglio le 7 prove e per i maschi per consolidare o recuperare quanto fatto nella prima giornata.

Importante inoltre per quegli atleti giovani o di poca esperienza che necessitano sicurezza.

Da qui la necessità primaria di cominciare quanto prima la pratica di questa complessa specialità.



- Gli ostacoli se ben fatti portano un bagaglio di punti importante

GENERE	GARA	750 pt	800 pt	850 pt	900 pt	950 pt	1000 pt
FEMMINILE	100hs	15"71	15"32	14"94	14"56	14"20	13"85
MASCHILE	110hs	15"85	15"42	15"00	14"59	14"19	13"80

Come si può vedere, anche con una prestazione “normale” e raggiungibile si possono ottenere 800 \ 850 punti, che nell’economia di una prova multipla sono tanti punti. Vale la pena investirci del tempo.

## CONSIDERAZIONI

Visto che in giovane età si è predisposti ad assimilare le tecniche , anche le più complesse e che i benefici sono più degli svantaggi, bisognerebbe prendere in considerazione l'insegnamento della pratica degli ostacoli.

Non sarà tempo perso e nella peggiore delle ipotesi avremo gettato le basi per la creazione di un atleta abile, coordinato, forte e pronto per affrontare l'allenamento di una singola specialità, qualora non voglia affrontare una prova multipla.

Nella storia abbiamo visto che molti atleti top sono passati in età giovanile dalle prove multiple per poi adattarsi alla singola disciplina con eccellenti risultati.

## ESEMPI

**Ladji Doucourè**, classe 1983, francese, vincitore a Grosseto 2001 del decathlon con 7.747pt, scelta la strada degli ostacoli corse in 12"97 nel 2005

**Paolo Della Santa**, classe 1973, svizzero, nel decathlon 7.200pt, anche lui passato ai 110hs corse in 13"44 alle Olimpiadi di Sydney 2000

**Karsten Warholm**, classe 1996, norvegese, nel decathlon 7.764pt, 2° agli Europei junior del 2015, ora primatista europeo nei 400hs con 46"92

## ESEMPI

**Antonietta Di Martino**, eptatleta da 5.687pt e poi primatista italiana nel salto in alto 2.04 oltre a medaglie internazionali.

**Carolina Klüft**, primatista europea nell'eptathlon con 7.032pt, lunghista da 6.97mt e partecipante a diverse staffette veloci della nazionale svedese.

**Dafne Schippers**, eptatleta da 6.545pt, ora velocista di punta della nazionale olandese, primatista europea nei 200mt con 21"63