

Esperienza Tecniche e nuove proposte
emerse nei Raduni Settore ostacoli
2019/2020 e trasferimento di
informazione.

*Coloro cui sfugge completamente l'idea che
è possibile aver torto non possono imparare
nulla,
tranne la tecnica. (Gregory Bateson)*

WEBINAIR, giovedì 09 Aprile 2020 ore 18.30

Relatori:

Gianni Tozzi, Giorgio Ripamonti



WEBINAIR, giovedì 09 Aprile 2020 ore 18.30

Agenda:

Saluto del Direttore Tecnico

1) Il ruolo del Coach nei raduni federali (scelta del modello di riferimento G. Tozzi)

2) Nuove Proposte TECNICA e RITMICA OSTACOLI

Gianni Tozzi

Giorgio Ripamonti

Ezio Madonia

Antonio Dotti

PRINCIPI GUIDA

- Applicazione del principio della “accumulazione degli effetti”: secondo il quale la ricchezza dei mezzi utilizzati porta alla sommazione degli effetti e conseguentemente ad un incremento della prestazione.
- Negli ostacoli l'incidenza delle CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI è maggiore rispetto allo sprint.

La capacità che distingue l'elite

Fattori condizionanti la prestazione dell'ostacolista:

- Capacità di modulazione della forza nelle differenti fasi della gara.
- Capacità di contrazione e decontrazione
- Distribuzione dello sforzo
- Tecnica di corsa e tecnica di valicamento dell'ostacolo
- Capacità di interpretare un proprio modello ritmico in rapporto alla sequenza di movimenti *Aciclici (rapida successione di azioni motorie non uguali)* ripetuto in moduli *Ciclici (ogni 4 passi)*:
- L'efficacia dell'azione è particolarmente influenzata dalle capacità coordinative.

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- C. di combinazione e accoppiamento
- C. orientamento spazio - temporale
- C. di differenziazione
- C. di equilibrio
- C. di reazione
- C. di trasformazione di movimento
- C. di ritmizzazione

Principi guida della tecnica di passaggio dell'ostacolo

- Raggiungere l'apice della parabola (il punto più alto del CDM) prima del momento in cui il piede della prima gamba raggiunga l'asse “...effetto prendere l'ostacolo dall'alto”
- E' fondamentale mantenere l'inerzia del CDM che può essere perturbata dalle accelerazioni impresse agli altri segmenti corporei
- Nel momento in cui il piede scavalca l'asse inizia una azione potente di affondo della prima verso terra in “senso contrario” al vettore forza del CDM.

La prima gamba arriva a terra con una notevole accelerazione verso il basso, nel momento in cui tocca terra in maniera solida e senza deformazioni trasferisce l'inerzia al CDM.

2019 ostacolo più alto

Nel 2019 la proposta tecnica era specificatamente orientata all'utilizzo di ostacoli di **altezza maggiore** rispetto alla altezza di gara fino a 10 cm in più per uomini donne. (Non per tutti gli atleti frequentati i raduni) mediante l'utilizzo di vari supporti di materiale plastico.

Nel 2020 la proposta tecnica per sviluppare l'impulsione della 2 gamba diventa aggiungere il doppio ostacolo.

2020 - DOPPIO ostacolo

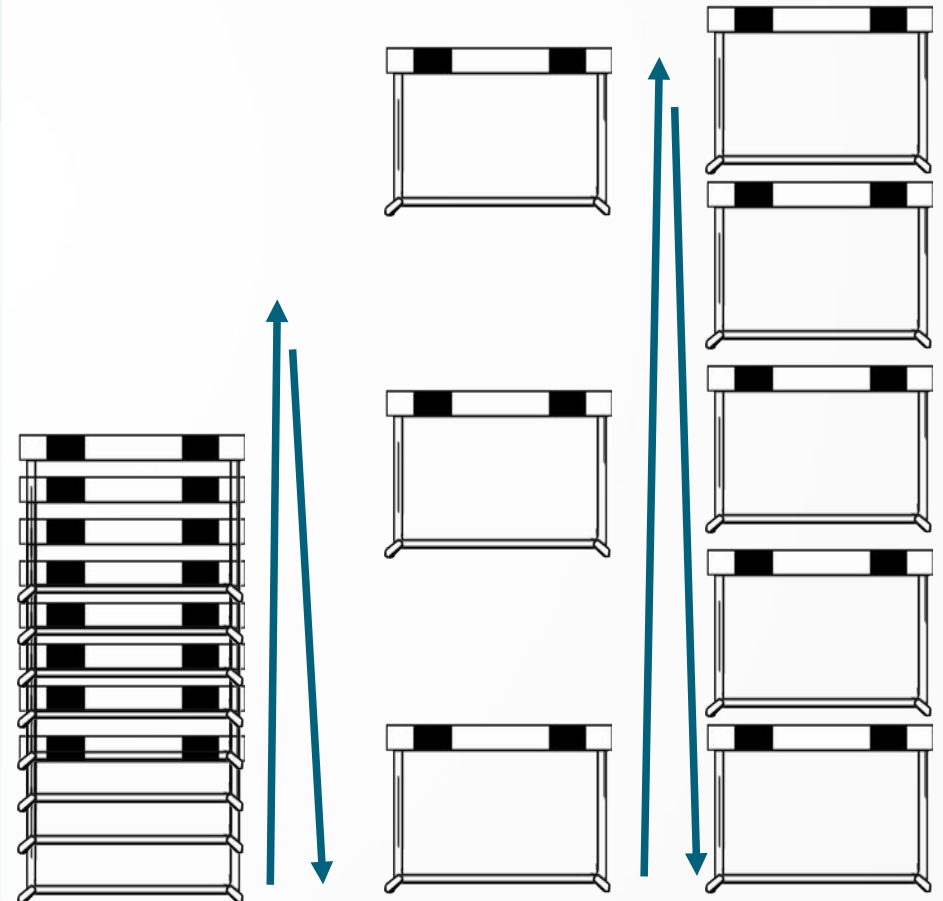
Objective	Drill
Curva parabolica di passaggio dell'ostacolo ottimizzazione del rapporto tempo/distanza	DOPPIO ostacolo !!

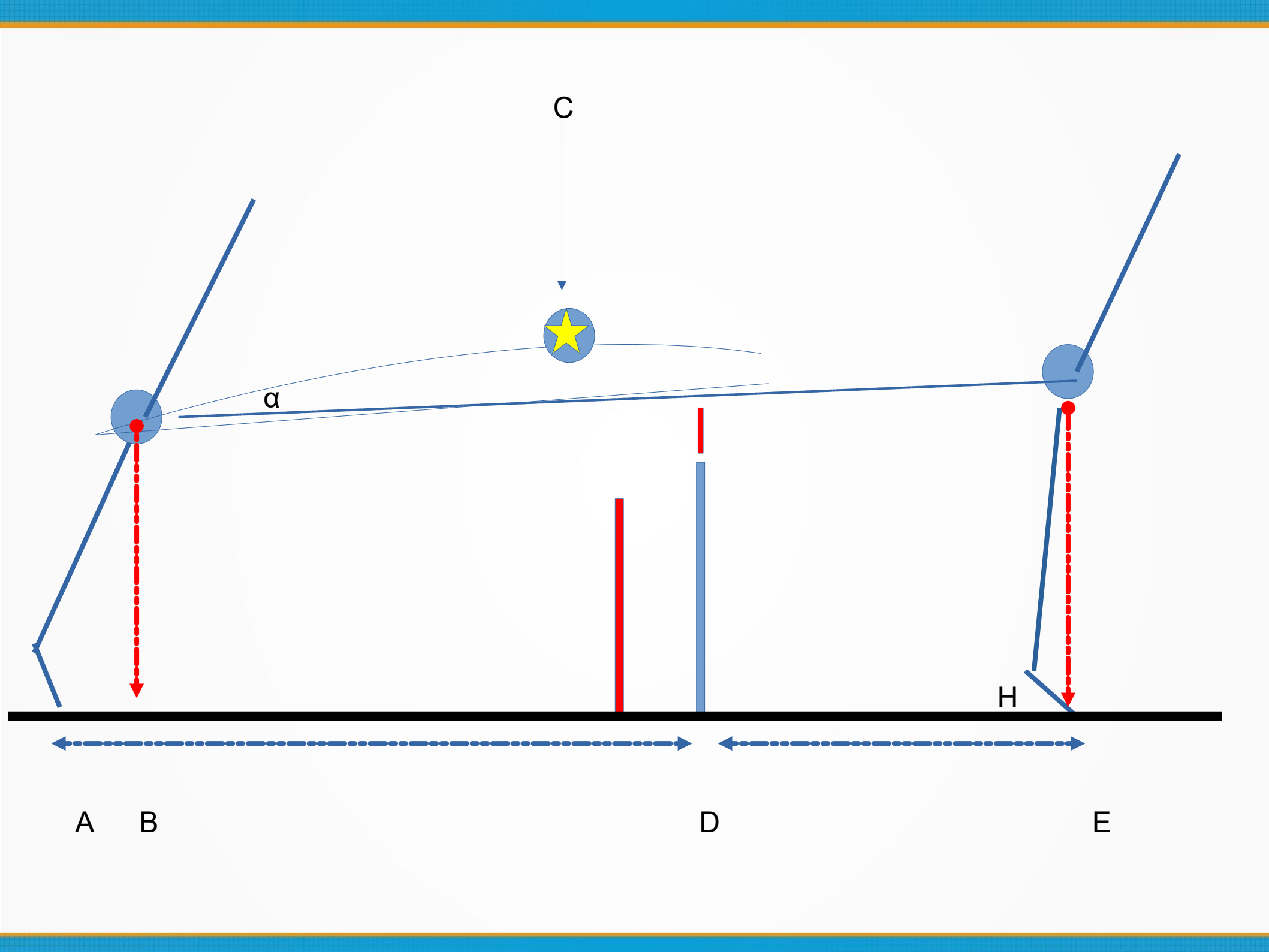
es. Progressione didattica
ostacoli uomini 5 passi con
doppia barriera
1hs 106
2hs 84



4 TECNICA OSTACOLI

Objective	Drill
Curva parabolica di passaggio dell'ostacolo ottimizzazione del rapporto tempo/distanza	DOPPIO ostacolo !!
Resistenza specifica per gli ostacoli in combinazione con elementi tecnico / coordinativi	OSTACOLI Z 8 ostacoli 1 passo 5 ostacoli 3 passo 3 ostacoli 5 passo
Sviluppo forza/rapidità specifica per gli ostacoli in combinazione con elementi tecnico / coordinativi	Partenze 8 passi/7passi alternate





+Altezza vs +Ampiezza

- L'utilizzo di ostacoli o più alti o doppi è un corredo alla preparazione dell'ostacolista, vanno inseriti nella normale attività di tecnica della programmazione e nella prima fase dell'unità di allenamento, dove si testano le richieste per poi riportarle nel corpo dell'allenamento.
- Valutare sempre se esiste la reale necessità di effettuarle.
- Quando utilizzare +altezza o +ampiezza