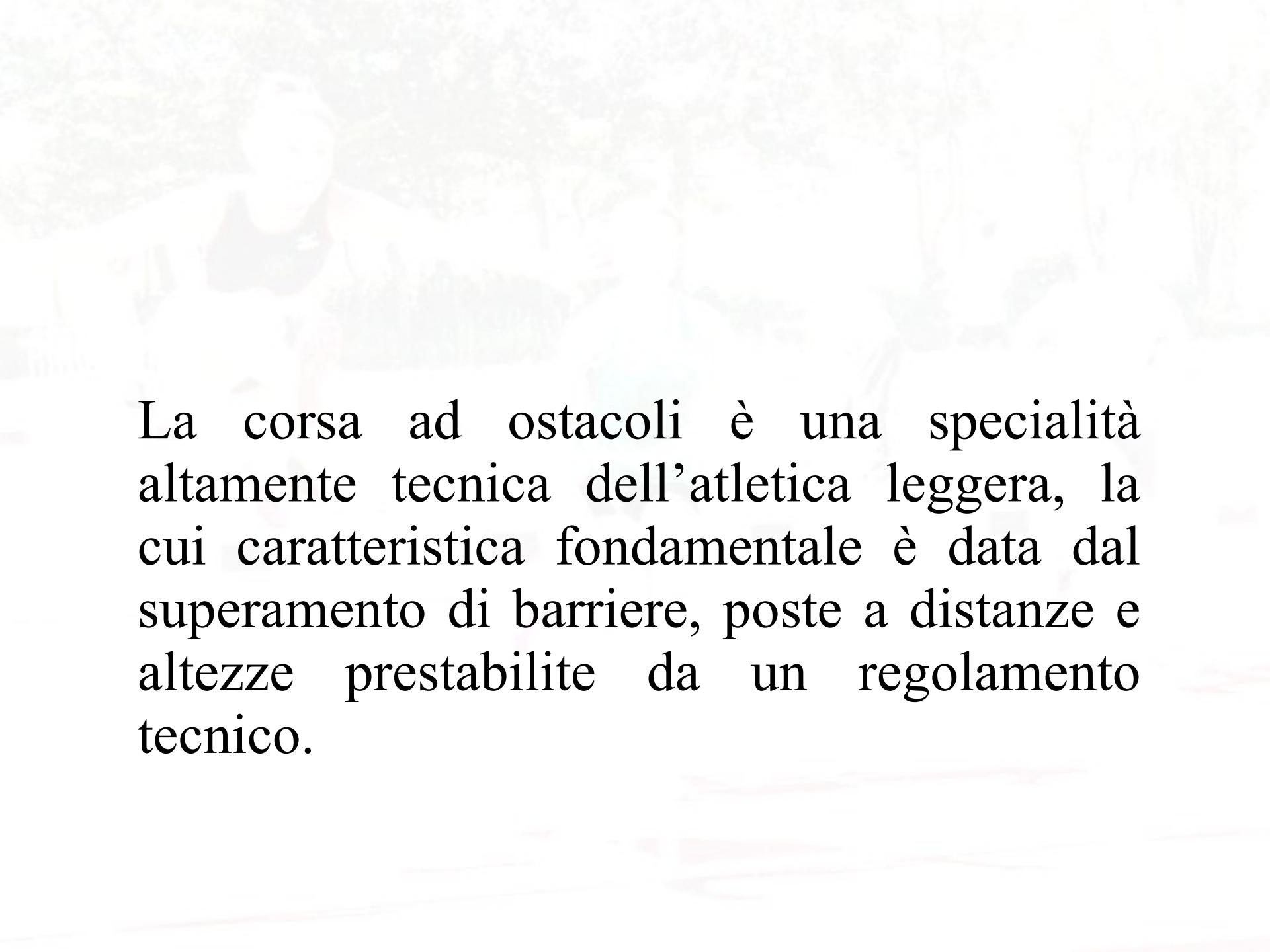
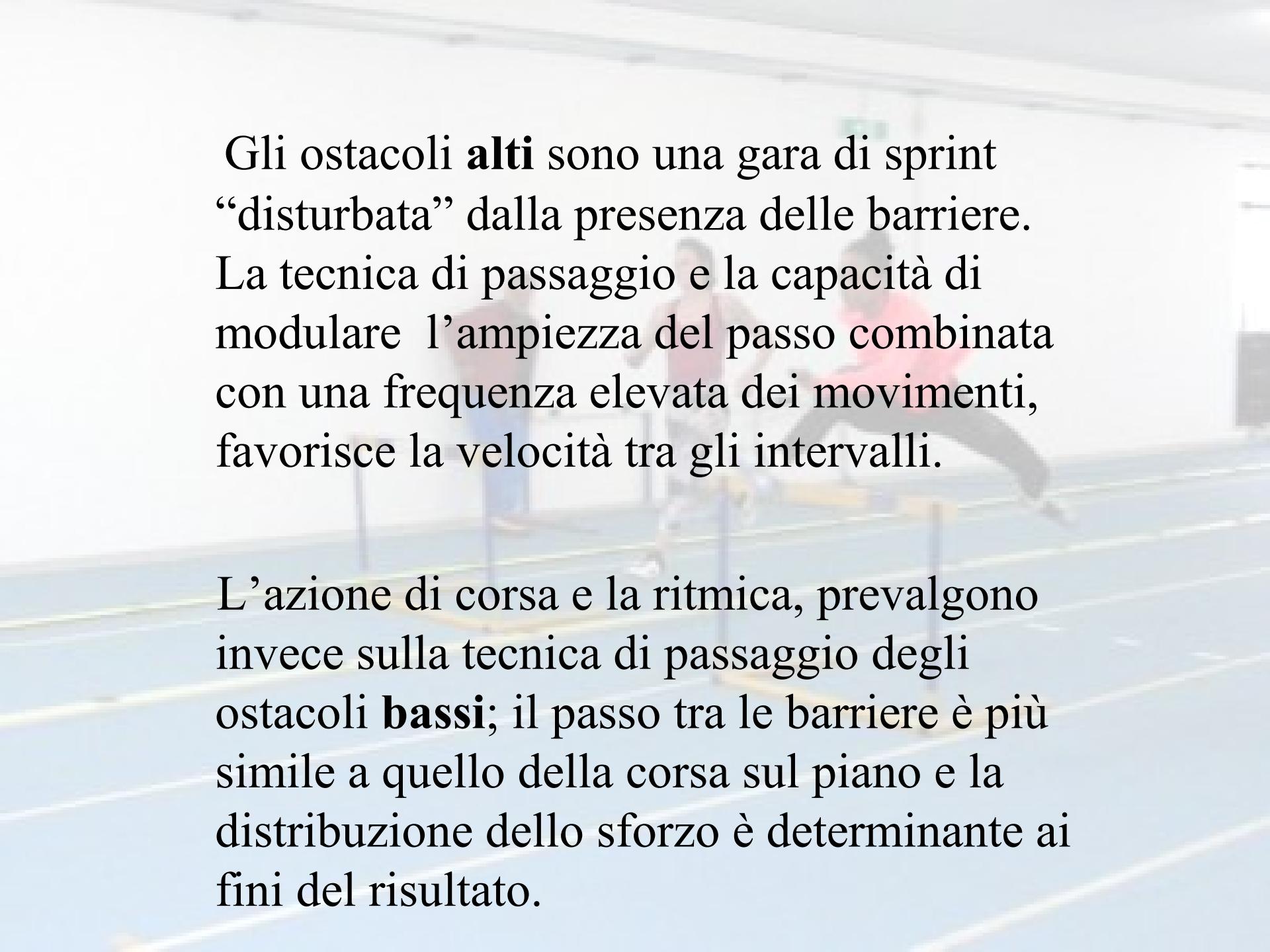




Specialità Ostacoli



La corsa ad ostacoli è una specialità altamente tecnica dell'atletica leggera, la cui caratteristica fondamentale è data dal superamento di barriere, poste a distanze e altezze prestabilite da un regolamento tecnico.



Gli ostacoli **alti** sono una gara di sprint “disturbata” dalla presenza delle barriere. La tecnica di passaggio e la capacità di modulare l’ampiezza del passo combinata con una frequenza elevata dei movimenti, favorisce la velocità tra gli intervalli.

L’azione di corsa e la ritmica, prevalgono invece sulla tecnica di passaggio degli ostacoli **bassi**; il passo tra le barriere è più simile a quello della corsa sul piano e la distribuzione dello sforzo è determinante ai fini del risultato.

Distanze e altezze delle varie categorie

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)

Tipologia e caratteristiche dell'ostacolista

❖ Mobilità articolare

(articolazioni
elastiche)

❖ Destrezza
motoria, predisposizione
fisica.

Tipologia e caratteristiche dell'ostacolista

- ❖ Sviluppo di una
coordinazione
speciale
e un equilibrio



- ❖ Ritmo, accoppiamento e
combinazione, anticipazione
motoria

Caratteristiche degli ostacoli

- Possono essere alzati, abbassati, avvicinati e allontanati.
- Possono/devono essere adattati all'atleta e non viceversa
- Offrono molteplici idee di utilizzo
- Sono divertenti!

Obiettivi per categorie

- Ragazzi: sviluppo della massima velocità ritmica degli ostacoli
- Cadetti: apprendimento della tecnica di passaggio e uso ambidestrismo.
- Allievi: sviluppo modello tecnico ostacolo e ritmico

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)

?

?

?

?

?

?

?

?





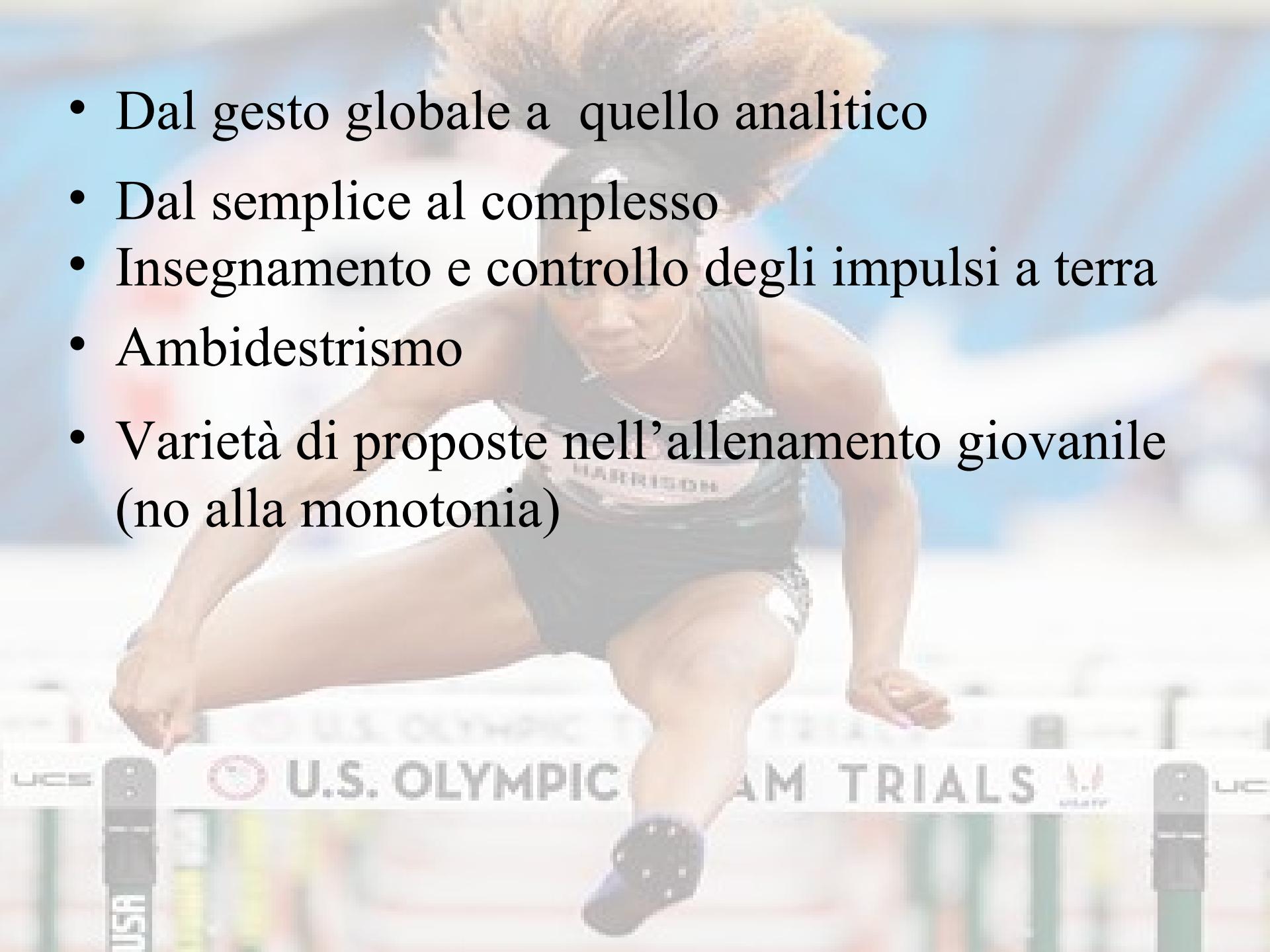
Problematiche della specialità

- Ogni passo di corsa ha un'ampiezza diversa
- Il passaggio dell'ostacolo
- Coordinazione arti superiori arti inferiori
- Costo energetico e nervoso

ATTENZIONE!!!



- Dal gesto globale a quello analitico
- Dal semplice al complesso
- Insegnamento e controllo degli impulsi a terra
- Ambidestrismo
- Varietà di proposte nell’allenamento giovanile
(no alla monotonia)



- Sviluppo e controllo abilità e capacità motorie
- Utilizzo esercitazioni idonee all'età e alle capacità degli atleti
- Età biologica ≠ Età anagrafica
- Attenzione a non stressare le articolazioni (rischio infortuni)
- No alla specializzazione precoce

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

