



Parte 1

1

CORSO ISTRUTTORI 2022

AVVIAMENTO ALLE SIEPI DEL GIOVANE MEZZOFONDISTA

SVILUPPO ASPETTI DI MULTILATERALITA' GENERALE, FISICO,
TECNICO E ORGANICO.

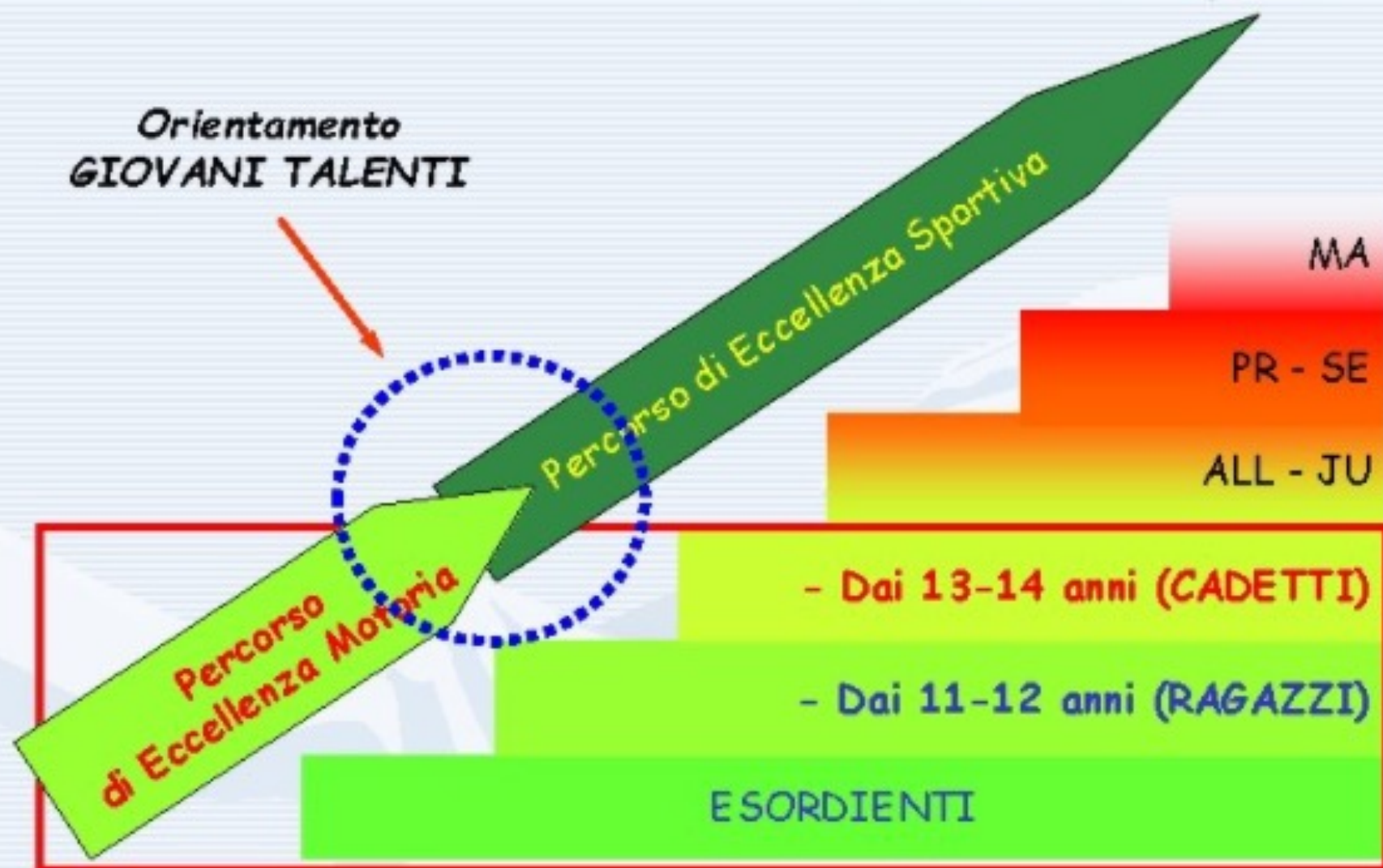
► Gli ostacoli ...le siepi

La preparazione del giovane mezzofondista deve considerare tutti gli aspetti condizionali , dalla costruzione muscolare e organica, senza dimenticare la necessaria flessibilità e mobilità articolare, la tecnica di corsa e le abilità sugli ostacoli.

Il percorso che porta alla costruzione del futuro corridore di siepi lo definisco un processo evolutivo di eccellenza in quanto ricco di mezzi e di **esercitazioni multilaterali**

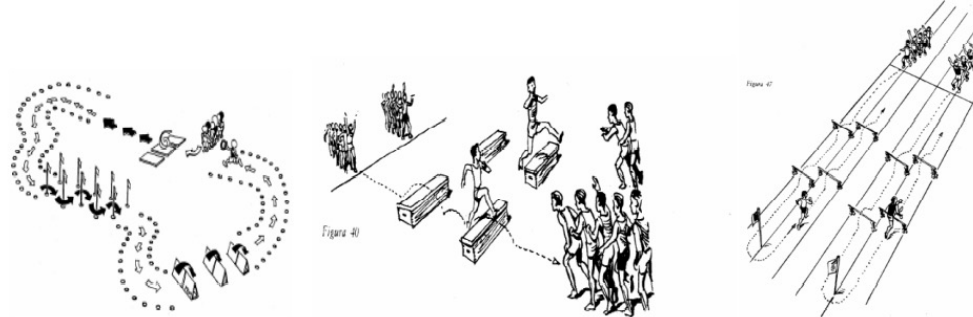
Termine carriera sportiva

Orientamento
GIOVANI TALENTI



► 1 tappa

proposta categoria ragazzi/e



4

staffette o percorsi con gli ostacoli...

**progressione didattica i ragazzi
acquisiscono importanti abilità come
la velocità, rapidità, equilibrio,
coordinazione e attacco;**

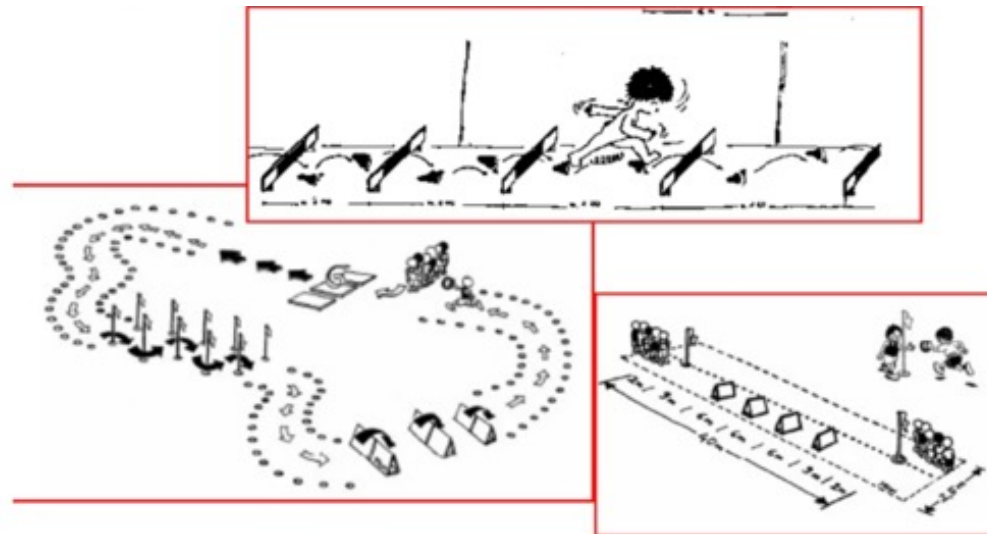
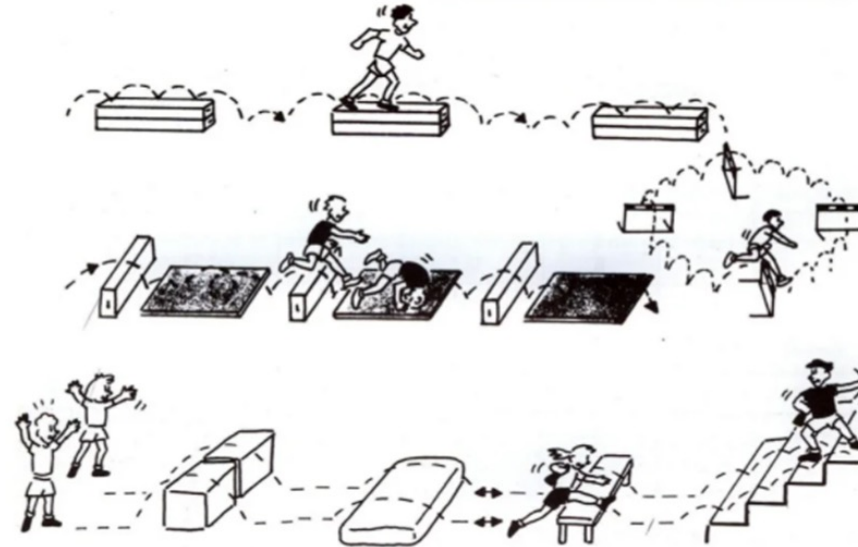
**“Ostacoli di fortuna” da
corri. salta e lancia 1-2**



I percorsi con gli ostacoli

5

- APPROCCIO IN FORMA GLOBALE CON OSTACOLI BASSI IN FORMA DI GARA



- ▶ Circonduzioni delle ginocchia
- ▶ Circonduzioni delle caviglie
- ▶ Circonduzione del bacino
- ▶ Circonduzioni delle spalle e delle braccia
- ▶ Oscillazione frontale delle gambe
- ▶ Oscillazione laterale delle gambe
- ▶ Durante questi esercizi **non** si deve provare dolore, l'esecuzione deve essere semplice in modo tale da consentire ai nostri muscoli di attivarsi.



Arms across chest 15-20 reps

Full arm circles
10 - 15 reps in each direction
both arms

Shoulder Twists - 10-15 reps on each



Side Bends - 10 on each side

Hip Rotations
10-15 in each direction

Lunges - 8-10 on each leg

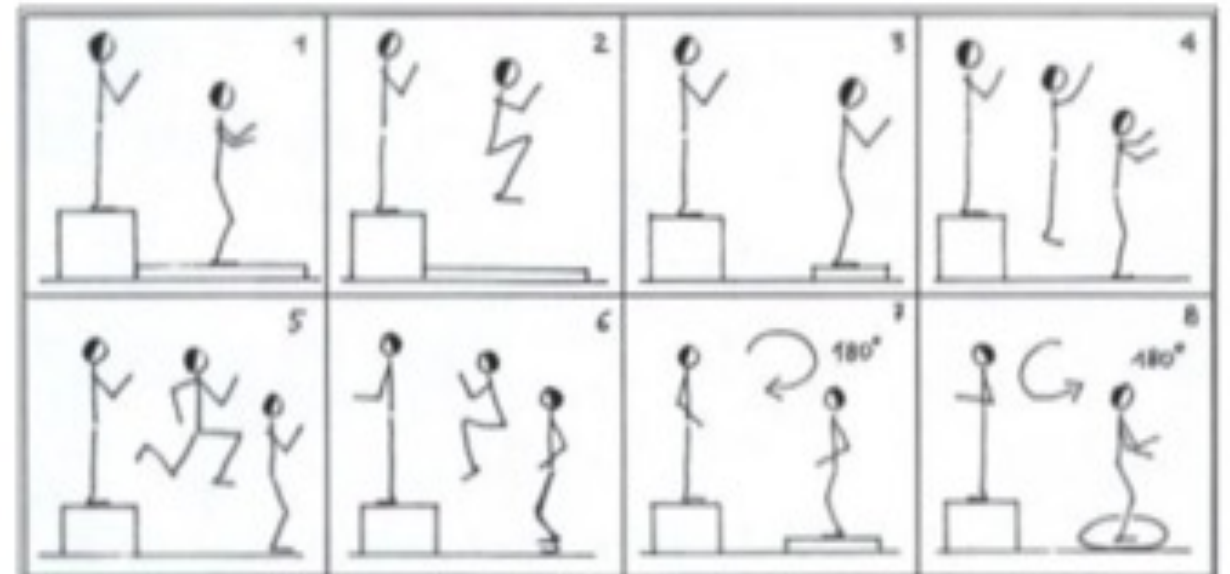
Leg Swings
front and back 10-15 times each legLeg Swings
side to side 10-15 times each leg

► ESERCIZI DI CONTROLLO
EQUILIBRIO ; SALTO IN BASSO

❖ ESERCITAZIONI DI SALTO CON UNA PRECISA COLLOCAZIONE NEL PERIODO DELLA SCUOLA ELEMENTARE, MA CHE DEVE TROVARE UNA COLLOCAZIONE ANCHE CON I RAGAZZI DI 12-13 ANNI.

❖ OFFRONO LA POSSIBILITA' DI SVILUPPARE: LE CAPACITA' DI SALTO, LE CAPACITA' DI CONTROLLO, DI EQUILIBRIO, DI ORIENTAMENTO, DI ACCOPPIAMENTO

❖ NON E' LA PLIOMETRIA



► 2 tappa

8

La costruzione;
Esercizi
preatletici di
mobilità
articolare per
ostacolisti

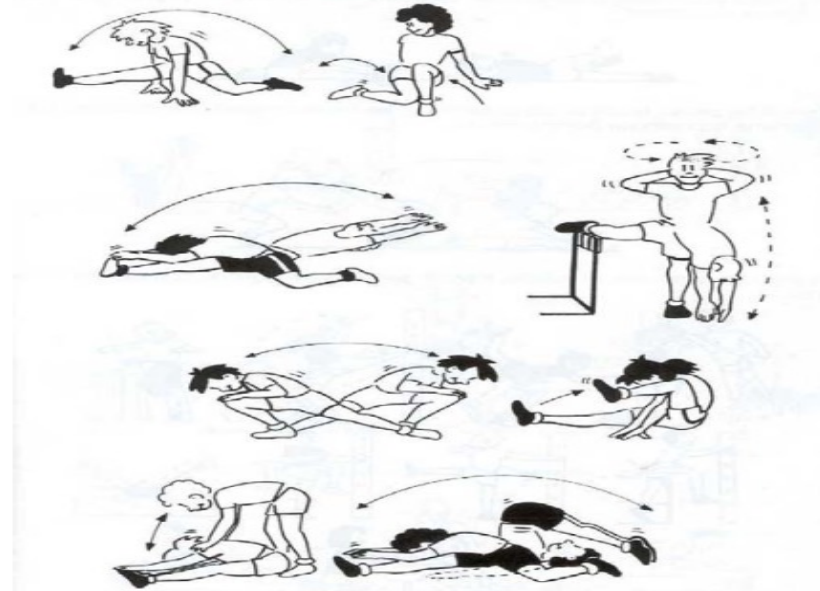
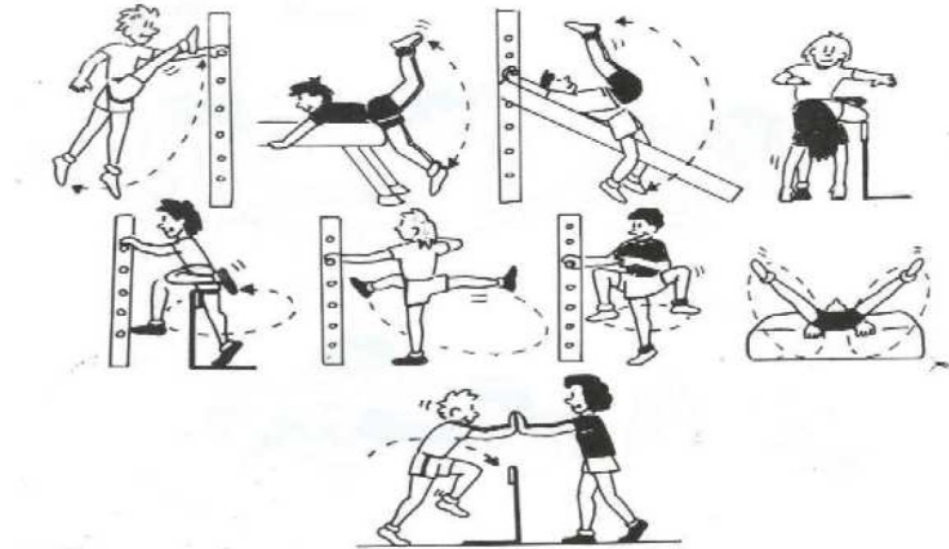
Categoria cadetti - allievi

Esercizi preliminari:

esercizi per sviluppare la mobilità
dell'anca

(soprattutto coxo-femorale),
flessibilità, agilità, destrezza;

mobilità articolare e esercizi propedeutici



► mobilità articolare e esercizi propedeutici



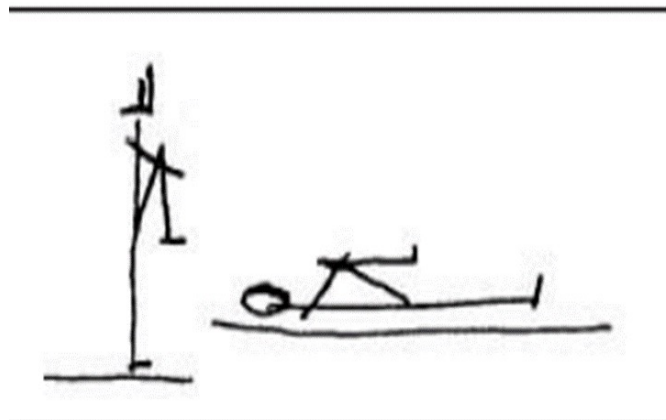
Seduti nella posizione dell'ostacolista: sollevare alternativamente la gamba di attacco e quella di richiamo



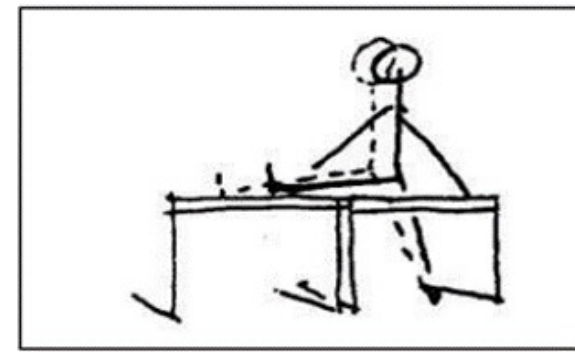
Eeguire una capovolta all'indietro e poi in avanti raggiungendo la posizione dell'ostacolista



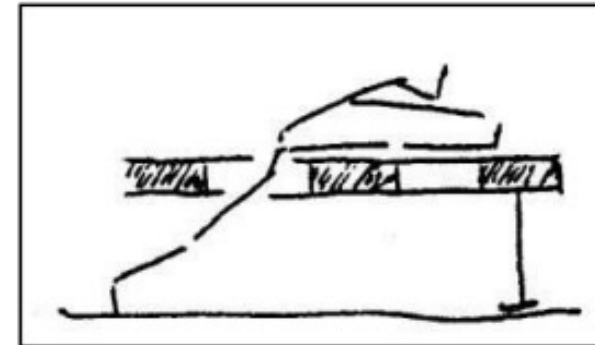
Dal decubito prono: facendo una rotazione lungo l'asse longitudinale assumere alternativamente la posizione dell'ostacolista



- mobilità articolare e esercizi propedeutici

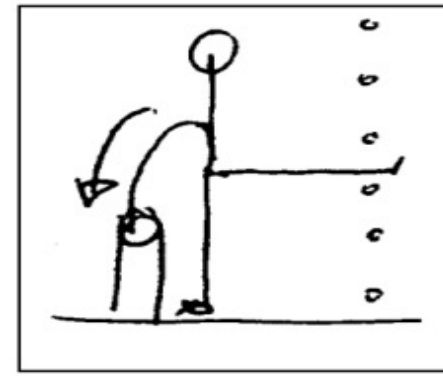


Ponendo due ostacoli allineati o utilizzando una siepe portare un arto inferiore sopra l'appoggio e gradualmente ricercare la massima ampiezza

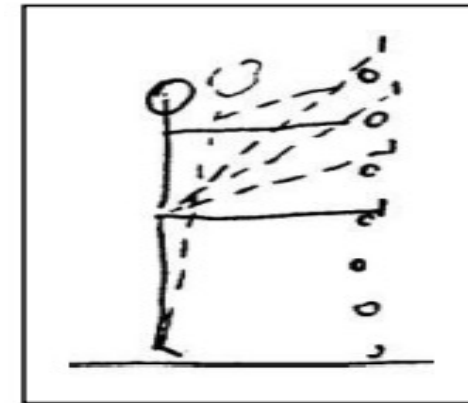


In appoggio con tutto l'arto inferiore sulla siepe e con l'altro in appoggio a terra flettere il busto verso l'avanti

► mobilità articolare e esercizi propedeutici

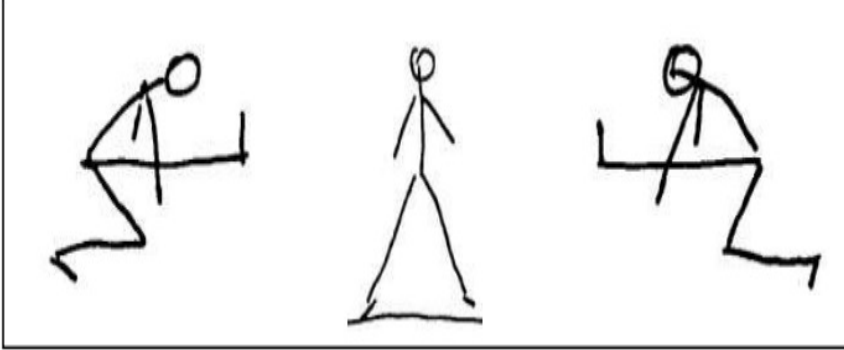


In appoggio con un piede sulla spalliera o su un qualsiasi altro attrezzo, purchè fisso, flettere il busto in avanti mantenendo l'arto in appoggio a 90° rispetto all'arto che rimane teso e verticale

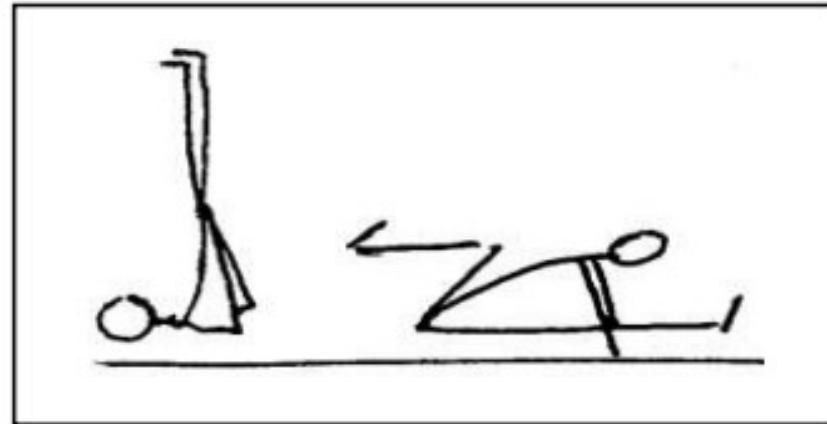


Fronte alla spalliera partendo da un arto teso in appoggio orizzontale cercare di raggiungere la posizione più alta mantenendo l'arto teso.

► mobilità articolare e esercizi propedeutici



Partendo dalla posizione dell'ostacolista, spingere con i piedi e con le mani appoggiate a terra al di qua e al di là della gamba tesa arrivando sempre nella posizione dell'ostacolista ma nella direzione opposta.



Arrivare nella posizione dell'ostacolista dalla candela.



- ▶ Costruire il sostegno muscolare e legamentoso che dovrà accompagnare ed evolvere nel corso della programmazione seguendo un logico sviluppo didattico.
- ▶ Esempio :
- ▶ 1. posizione ad ostacolo

Categoria cadetti – allievi

Lavoro posturale e fisico

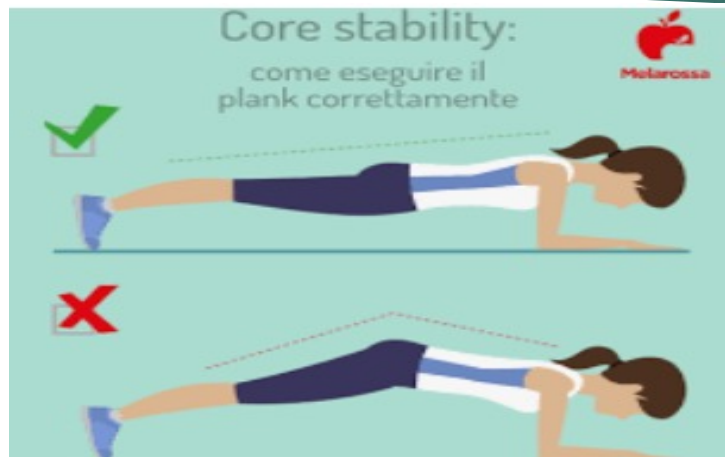
- Costruire in equilibrio tutti gli aspetti muscolari/posturali che supportano l'aumento di volume (km) e tutte le sollecitazioni meccaniche/strutturali che il nostro siepista dovrà affrontare nel corso della sua maturazione.
- Prepariamo il motore organico «Sl», ma in parallelo predisponiamo le strutture del nostro atleta per avere quel sostegno legamentoso e muscolare a supporto delle sollecitazioni (passaggio ostacolo/riviera), create inevitabilmente dalla specifica attività. In definitiva facciamo un lavoro di «prevenzione».
- Costruzione posturale dell'atleta: proporre un percorso didattico, cura della mobilità articolare, flessibilità per costruire la forza posturale.

qualità	età									
Capacità di apprendimento motorio		8	9	10	11	12				
Differenziazione e controllo		8	9	10	11	12				
Reattività a stimoli ottici ed acustici			9	10	11	12				
Orientamento nello spazio	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Ritmo	7	8	9	10	11	12	13			
Equilibrio				10	11	12	13			
Qualità affettivo-cognitive		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Voglia di apprendere	7	8	9	10	11	12	13			
Rapidità	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Forza veloce			9	10	11	12	13			
Resistenza aerobica	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Forza resistente e ipertrofia								14	15	16
Resistenza lattacida								14	15	16
Mobilità articolare	7	8	9	10	11	12	13	14		

Alcune proposte:

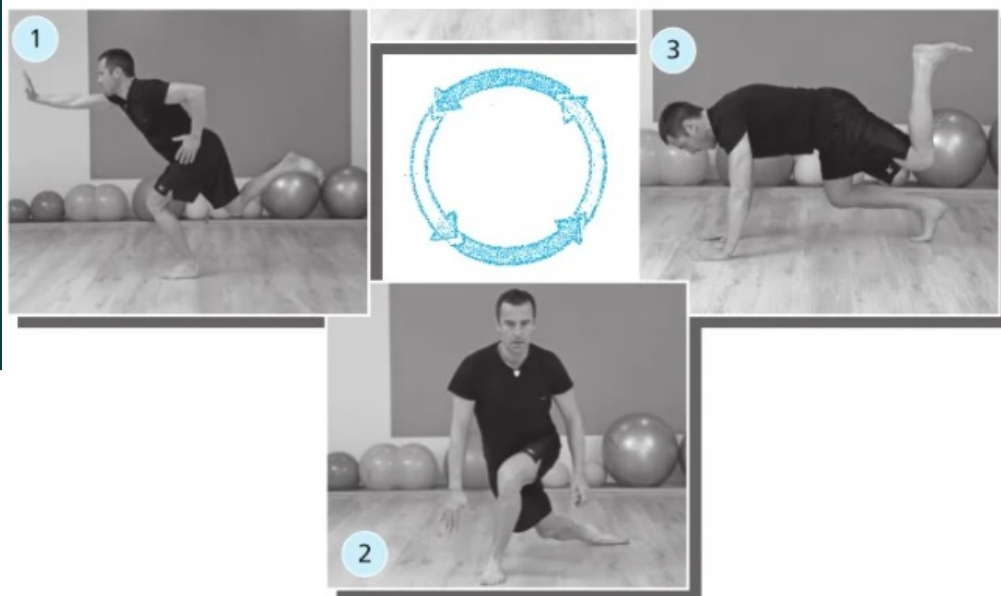
17

CORSO ISTRUTTORI 2022



Da posizione
proni passare
a quella in figura
15 sec dx
15 sec sx

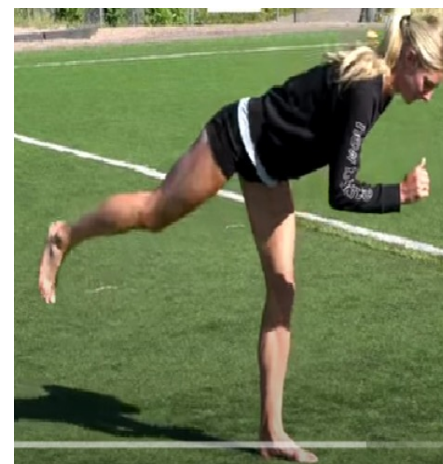
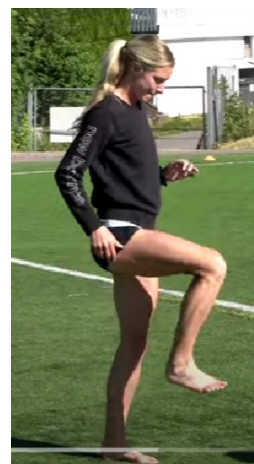




Il secondo attributo del movimento è dato dal numero dei punti di contatto del corpo con una superficie (figura 54).

Per superficie si intende qualunque elemento architettonico o attrezzato o naturale, che implichi appoggio e/o sospensione (terreno, pavimento, parete, soffitto, attrezzi, tools). Sono i fulcri articolari [polso (mani), gomiti, spalle, anche, ginocchia, caviglie (piedi)] in appoggio sulla superficie ad identificare il numero di appoggi.

DA SEMPLICE A COMPLESSO..



Alcune proposte:

19

CORSO ISTRUTTORI 2022

QUALCHE ESEMPIO...



CON L'USO DI ATTREZZI..



CONCLUDENDO...

L'allenamento del CORE, sia sotto l'aspetto della forza che della stabilità, anche se non garantisce in assoluto la certezza di un miglioramento della performance sportiva, è fondamentale per la prevenzione degli infortuni negli sportivi.

E' pertanto auspicabile e raccomandabile una sua sistematica integrazione nell'ambito della preparazione di ogni atleta di qualsiasi disciplina.

20

CORSO ISTRUTTORI 2022

QUALCHE ESEMPIO...

1. Stability Ball Jackknives — 15 reps



2. Decline Stability Ball Planks — 60 secs.



3. Stability Ball Leg Sweepers — 10 reps/leg



UberExercise — The 4-Way Stability Ball Abdominal Grindfest

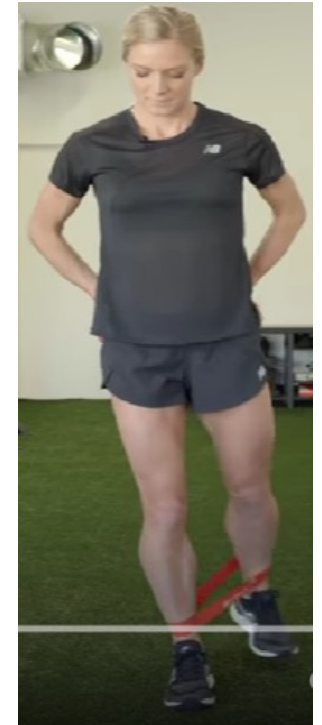
4. Decline Stability Ball Push Ups — To failure



5. Stability Ball Roll Outs — 15 reps



Passi laterali con banda elastica.



Rafforzare i glutei in piedi su una gamba con banda elastica

La costruzione;
Qualificare
l'atleta non solo
organicamente
ma anche
muscolarmente

Categoria cadetti - allievi

Utilizzo dei carichi aggiuntivi -
lavoro condizionale con mirati
sovraccarichi ad uso preventivo
ed educativo.

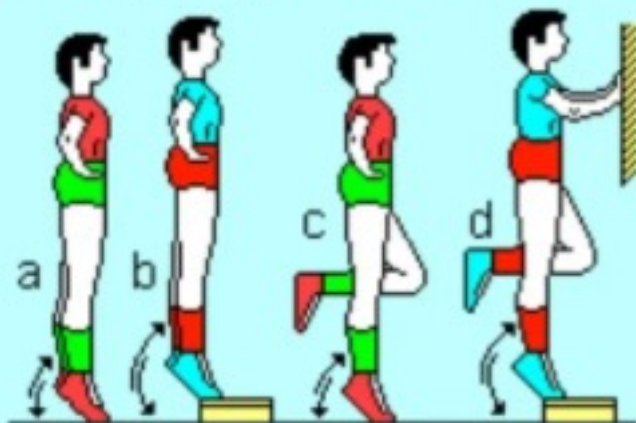
ATTENZIONE !!! nelle categorie giovanili l'uso dei sovraccarichi va inserito in modo sensato e pensato!!!!

- ▶ **Addestrare e stimolare il nostro atleta ad «imparare» le corrette tecniche, evitando posture scorrette..**
 - ▶ **L'utilizzo della sola asta bilanciata per eseguire alcuni esercizi di tenuta posturale ed equilibrio.**
 - ▶ **Il sovraccarico migliora la percezione propriocettiva.**
 - ▶ **Palle mediche**
 - ▶ **Cavigliere**
 - ▶ **Manubri**
 - ▶ **Piastre**
 - ▶ **elastici**
- ▶ **Il lavoro condizionale con sovraccarico è utile nella prevenzione di patologie quali (microfratture, tendiniti, scompensi muscolari...)**

Come agire sul carico (Vittori)

- Far gravare sul settore muscolare da rafforzare, una sempre maggiore entità del peso del corpo
- Disporre in maniera più sfavorevole le leve corporee utilizzate
- Aumentare la velocità di esecuzione
- Accrescere il numero delle ripetizioni, eventualmente riducendo il numero delle serie, quando le prime raggiungono valori molto elevati

Esempi di graduazione del carico negli esercizi a carico naturale



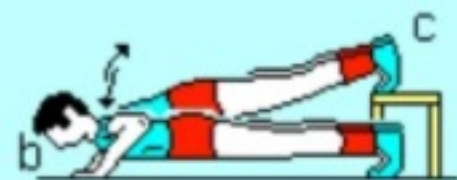
Piedi e gambe



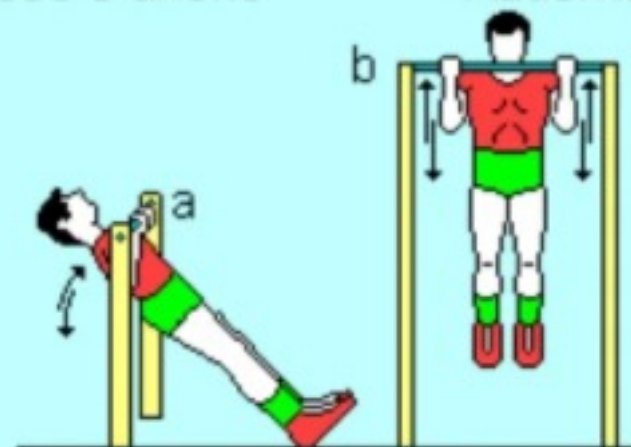
Cosce e anche



Addome



Arti superiori e petto



Arti superiori e dorso

Lanci con palla medica

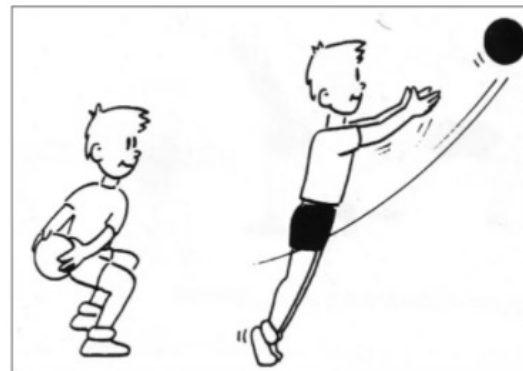
da Di Molfetta



LANCI CON LA PALLA MEDICA

25

CORSO ISTRUTTORI 2022



LANCI CON LA PALLA MEDICA



La costruzione;
Qualificare l'atleta
non solo
organicamente
ma anche
muscolarmente

LAVORO DI POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

- Piegamenti sugli arti inferiori
- Salite su gradone alternate
- Salite su gradone successive
- Piegare in avanti sul posto alternate
- Piegare in avanti sul posto successive
- Piegare laterali sul posto alternate
- Piegare laterali sul posto successive
- Piegare in avanzamento alternate
- Piegare in avanzamento successive

La costruzione;
Qualificare l'atleta
non solo
organicamente
ma anche
muscolarmente

- Balzi su gradoni;
- Lungo da fermo;
- Camminata affondo in avanzamento (rialzarsi e poi effettuare un affondo...) con PM o PIASTRA da pesi abbracciata al petto;
- Camminata inginocchiata con palla medica tenuta a braccia estese «avanti»;
- Camminata affondo con Asta bilanciere. Bilanciere davanti al petto...
- Esercitazioni con il bilanciere libero ½ squat;
- ½ squat jump sia in forma **statica (partenza da fermo ginocchia a 90°)** che **“dinamica” (partenza da posizione eretta discesa e inversione di movimento)**;
- Affondi monopodalici;

La costruzione;
Qualificare l'atleta
non solo
organicamente
ma anche
muscolarmente

Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 1 (Vittori)

28

Fig. 57 - In appoggio: flessioni successive con corpo leggermente inclinato in avanti

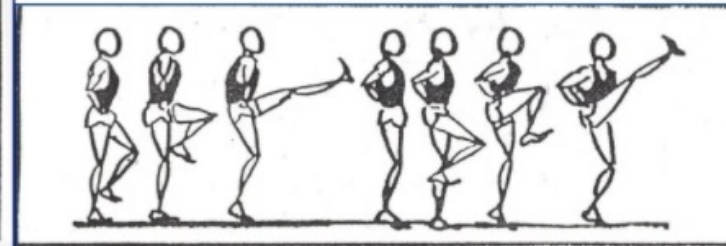


Fig. 56 - Andatura con flessioni e spinte in avanti

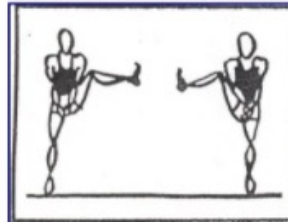


Fig. 54 - Andatura con flessioni in fuori

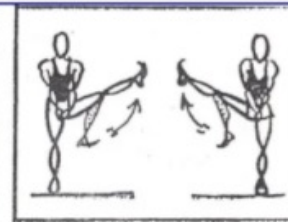


Fig. 55 - Andatura con flessioni e spinte in fuori



Fig. 28 - Skip, corsa sul posto a ginocchia alte

Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 2 (Vittori)

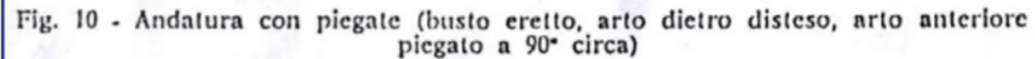


Fig. 8 - Saltelli pari-uniti a ginocchia pressoché distese

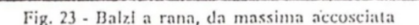
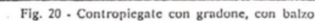
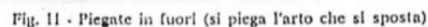


Fig. 7 - Molleggi successivi

CORSO ISTRUTTORI 2022



Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 5 (Vittori)



La costruzione;

La tecnica in
pillole

Categoria cadetti – allievi

La tecnica nel giovane siepista
– andature tecniche e ostacoli -

- Andature tecniche e coordinative

ANDATURE COORDINATIVE

ESERCITAZIONI IN MOVIMENTO CON AZIONE COMBINATA DI ARTI INFERIORI E ARTI SUPERIORI

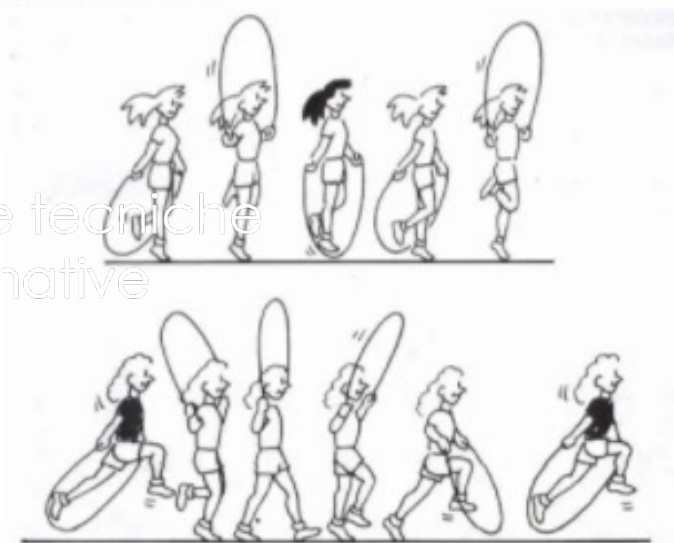
- Saltelli laterali, in avanzamento, incrociati
- Calciata dietro
- Skip

Arti superiori

- Slanci
- Spinte
- Circonduzioni (sincrone, alternate, alternando i sensi)

SVILUPPO DELLA TECNICA DI CORSA

Andature coordinative



► Andature tecniche
e coordinative

Andature tecniche



► Andature tecniche
e coordinative

- Andature tecniche e coordinative

Esercitazioni tecniche

- ALLUNGHI CON 4-6 APPOGGI IN SPINTA MAX. ALTERNATI A 4-6 APPOGGI IN ALLUNGO
- CORSA AMPIA (UTILIZZARE CERCHI)
- CORSA RAPIDA (UTILIZZARE CERCHI)
- SKIP TRA GLI OSTACOLINI (15 CM.) 2-3 PIEDI DI DISTANZA
- SKIP LATERALE TRA GLI OSTACOLINI (15 CM.) 2-3 PIEDI DI DISTANZA
- ALLUNGHI TRA GLI OSTACOLINI (A DISTANZA FISSA O VARIA)

Donati



Esercizi imitativi

Passo saltellato in leggero avanzamento con ginocchio schiacciato al petto



Passo saltellato in leggero avanzamento con ginocchio che sale verso la spalla



Passo saltellato in leggero avanzamento con imitativo del passaggio di 1^ e 2^ gamba





IL rendimento meccanico è un aspetto che v'è curato da subito per poi trasferire le esperienze motorie sul versante organico e globale della corsa.

- ▶ Calciata dietro
- ▶ Calciata sotto
- ▶ Mezzo skip
- ▶ Skip alto
- ▶altre varie

Queste andature vanno precedute da esercitazioni tipo:

- 1A. sul posto (sostegno e destrezza) in equilibrio monopodalico, controllo propriocettivo.
- 2A. in leggero avanzamento con controllo posturale nell'eseguire l'azione dei piedi e degli arti superiori.
- 3A. passaggio dall' analitico alla corsa.
- 4A. corse ed esercizi con cinesini con passaggio dalla rapidità all'ampiezza del gesto.

ESEMPI 1A

SKIP - tenendo in mano
a braccia tese un
attrezzo;



obiettivo:
stare eretti e tenere
le spalle in linea
del corpo

SKIP stop –
esecuzione a
blocco in equilibrio
sull'arto di sostegno



obiettivo:
fissare le posizioni
e la gestione nello
spazio dei segmenti

ESEMPI 2A

SKIP al muro – esecuzione a blocco in equilibrio sull'arto di sostegno

SOSTEGNO con piccoli rimbalzi in avanzamento su un arto mentre l'altro esegue un doppio esercizio.

BALZELLI reattivi
bi - podalici
in avanzamento
(uso sincrono delle braccia).

TACCO PIANTA PUNTA In
leggero avanzamento
(percepire l'uso dei piedi).

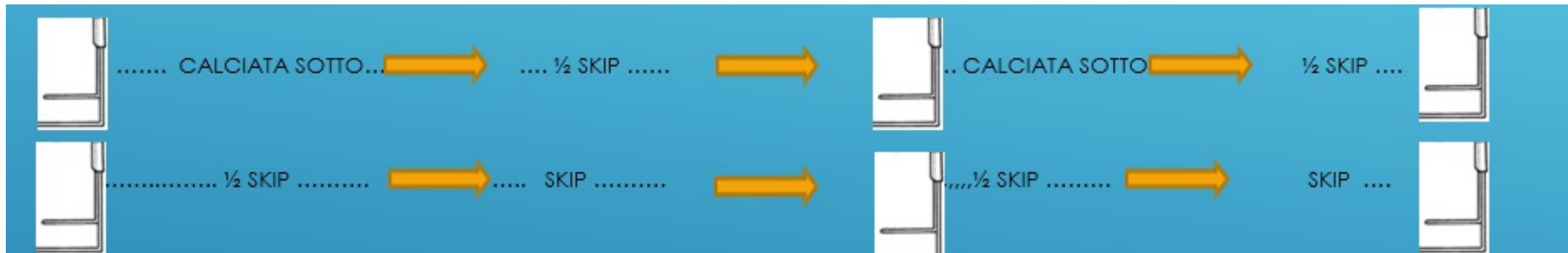
- Andature tecniche in avanzamento – raccordare le andature – corretto utilizzo delle braccia – coordinazione ed equilibrio -

da... CALCIATA DIETRO a CALCIATA SOTTO...

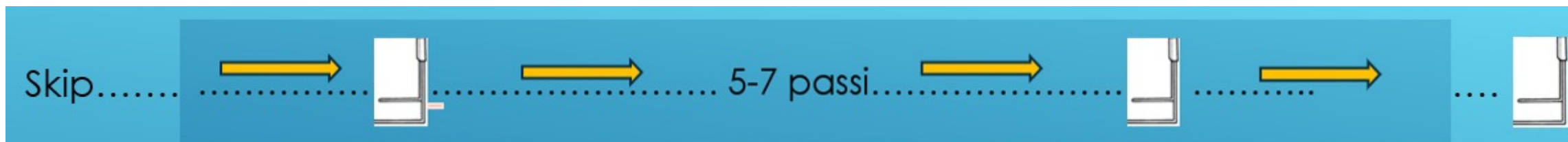
da .. CALCIATA SOTTO a ½ SKIP

da .. ½ SKIP a SKIP

ANDATURE ANALITICHE CON L'INSERIMENTO DI OSTACOLI BASSI ALTERNANDO L'ARTO DI STACCO (ASPETTO MULTILATERALE) :



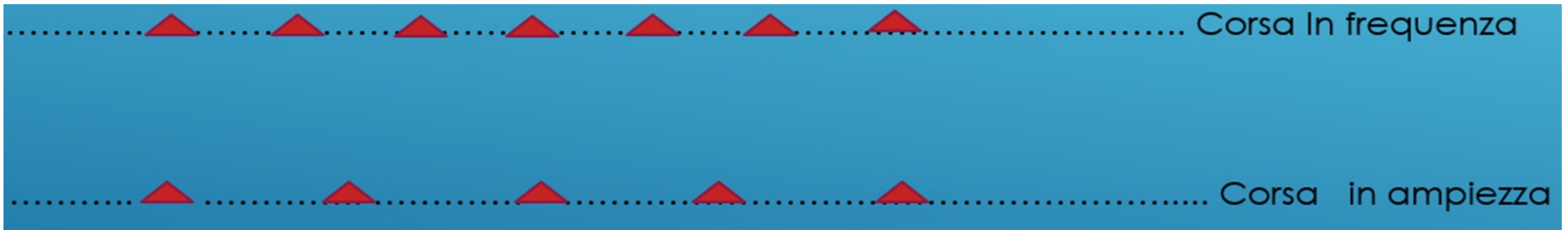
- ▶ Inserire un ostacolo basso all'inizio dopo la fase analitica, uno dopo 5 -7 passi nei quali si passa alla corsa e per ultimo un ostacolo sul lanciato.



- ▶ inserire 4/5 ostacoli non troppo alti (76cm) per un tratto di 80-100mt da percorrere in allungo o in progressivo.
- ✓ si consiglia di eseguire le prove cambiando gamba di attacco dx e sx



- BALZELLI reattivi bi-podalici in avanzamento (uso sincrono delle braccia).
- TACCO PIANTA PUNTA In leggero avanzamento (percepire l'uso dei piedi).
- SOSTEGNO con piccoli rimbalzi in avanzamento su un arto mentre l'altro esegue un doppio esercizio.



passaggi centrali e lateral con hs.

42

CORSO ISTRUTTORI 2022

ESERCIZI DI APPROCCIO ALL'OSTACOLO

1) *Passaggi laterali*

Altezza ostacoli: 50-60 cm;

Distanza ostacoli: 1m circa;

Numero ostacoli: 6-10.

Elementi da curare:

- l'atleta parte di fianco al primo ostacolo;
- l'arto che supera l'ostacolo deve essere flesso;
- le anche debbono essere ben alte sul punto di appoggio;
- la presa di contatto con il suolo deve avvenire di avampiede;
- lo spazio tra gli ostacoli viene coperto con un rimbalzo sul piede di arrivo a terra;
- le braccia si muovono in coordinazione con l'azione degli arti inferiori;
- il superamento avviene per l'impulso dell'arto di spinta e non per caduta.



2) *Passaggi centrali (prima gamba)*

Altezza ostacoli: 50-60 cm;

Distanza ostacoli: 1m circa;

Numero ostacoli: 6-10.

Elementi da curare:

- il ginocchio dell'arto di attacco deve salire molto in alto;
- le anche debbono essere in linea con il piede di appoggio;
- la presa di contatto con il suolo deve avvenire di avampiede ed il più vicino possibile all'ostacolo, senza cedimenti nelle articolazioni della caviglia e del ginocchio;
- lo spazio tra gli ostacoli può essere coperto con uno o più rimbalzi sullo stesso arto di arrivo, o sull'altro, determinando l'attacco con l'altra gamba o con la stessa e così via;
- progressivamente si porrà l'attenzione sul corretto atteggiamento degli arti superiori;
- il superamento avviene per l'impulso dell'arto di spinta e non per caduta.



3) *Passaggi sul lato esterno*

Altezza ostacoli: 50-60 cm;

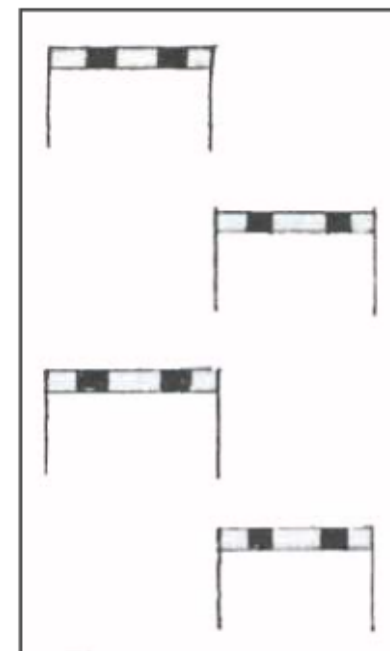
Distanza ostacoli: 1m circa;

Numero ostacoli: 6 -10.

Disposizione ostacoli: ostacoli sfalsati ai lati di una linea mediana

Elementi da curare:

- a. gli arti inferiori superano alternativamente gli ostacoli sul lato esterno con una flessione e distensione per avanti-sotto e coprono la distanza con un rimbalzo elastico sull'avampiede;
- b. durante l'esecuzione rispettare l'assetto tecnico della corsa con particolare riguardo all'azione delle braccia ed alla posizione delle anche.



3) Passaggi centrali (seconda gamba)

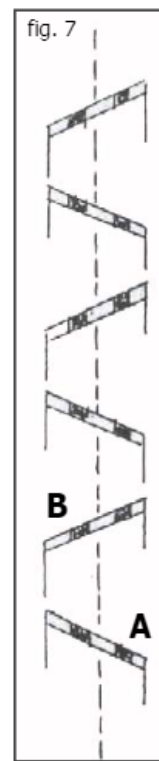
Altezza ostacoli: 50-60 cm;

Distanza ostacoli: 1/1.5m circa;

Numero ostacoli: 6 -10.

Elementi da curare:

- a. gli arti inferiori superano alternativamente gli ostacoli flessi al ginocchio con un'azione per fuori-alto, ritornano in linea di avanzamento e coprono la distanza con un rimbalzo elastico sull'avampiede;
- c. durante l'esecuzione rispettare l'assetto tecnico della corsa con particolare riguardo all'azione delle braccia ed alla posizione delle anche.



L'evoluzione di questo esercizio può prevedere la disposizione obliqua degli ostacoli (fig. 7)

Parallelamente, a secco, possiamo far eseguire agli allievi gli esercizi di prima e seconda gamba sul posto (in appoggio ad un attrezzo) o camminando.

A: attaccando gli ostacoli di sinistro l'atleta è costretto a tenere dietro la seconda gamba, evitando un richiamo anticipato.

B: attaccando gli ostacoli di sinistro l'atleta è costretto a portare avanti-alto il ginocchio della seconda gamba.

Gli esercizi sono invertiti per chi attacca di destro.

ESERCIZI DI SUPERAMENTO DEGLI OSTACOLI IN CORSA (evoluzione della tecnica di superamento)

1) Passaggi centrali

Altezza ostacoli: 50-76cm

Distanza ostacoli: da 5 a 6.5m circa

Numero ostacoli: 4-6

Elementi da curare:

- a. gli intervalli vengono coperti con tre passi di corsa;
- b. le prove vengono eseguite attaccando sia di destro che di sinistro;

Utilizzare file di ostacoli disposti a distanze differenti.

2) Passaggi laterali di prima e seconda gamba

Altezza ostacoli: 50-76cm

Distanza ostacoli: da 5 a 6.5m circa

Numero ostacoli: 4-6

Per agevolare questa esercitazione si suggerisce di fare eseguire prima 2-3 passaggi centrali e su questo ritmo effettuare i passaggi laterali sui rimanenti ostacoli.

Per l'arto di attacco è preferibile usare ostacoli bassi; per l'arto di spinta si possono variare le altezze per costringere l'allievo ad eseguire il passaggio con un'azione tecnicamente sempre più precisa.

ESERCIZI DI SKIP

1) Skip senza passi intermedi (distanza ostacoli: 80cm circa) e con passi intermedi (distanza ostacoli: 1m circa)

Altezza ostacoli: 20/30/40cm

Numero ostacoli: 6-10

Elementi da curare:

- a. gli ostacoli vengono superati con un'azione alta di ginocchia;
- b. la presa di contatto con il suolo deve avvenire di avampiede ed il più vicino possibile all'ostacolo, senza cedimenti nelle articolazioni della caviglia e del ginocchio;
- c. le anche debbono essere sempre in linea con il piede di appoggio;
- d. le braccia si muovono in coordinazione con l'azione degli arti inferiori.



“PREATLETISMO GENERALE A COPPIE”

Bortoli L., Robazza C. Società Stampa

Sportiva o ecommerce FIDAL

Vol 25, 1994, lug-ago, suppl.4. 102 pagg

Altro materiale edito da FIDAL

Maleville Fulvio in internet e Nuova Atletica