

# AVVIAMENTO E SVILUPPO DELLE CORSE CON OSTACOLI

- ◆ Le corse con ostacoli rivestono un ruolo molto importante nell'avviamento dei giovani all'Atletica Leggera.
- ◆ Attraverso le esercitazioni generali e specifiche della specialità si contribuisce in modo incisivo allo sviluppo e all'educazione di diverse capacità motorie e mentali.

# **CAPACITA' MOTORIE:**

## **coordinazione intersegmentaria:**

- ◆ coinvolge e sviluppa la capacità di differenziazione fra la parte superiore e inferiore e la parte destra e sinistra del corpo.

## **coordinazione dinamica:**

- ◆ Sviluppo di equilibri dinamici e di volo
- ◆ Sviluppo del senso ritmico
- ◆ Sensibilità e percezione spazio temporale
- ◆ Percezione cinestesica (corpo in movimento)
- ◆ Differenziazione delle spinte impulsive dei piedi per il passaggio dell'ostacolo e la corsa
- ◆ Capacità di reazione neuromuscolare
- ◆ Rapidità dei movimenti
- ◆ Frequenza dei movimenti
- ◆ Ampiezza dei movimenti
- ◆ Rapporto fra frequenza e ampiezza

**Mobilità articolare Rapidità e frequenza, Forza, Velocità**

# CAPACITA' PSICOLOGICHE E MENTALI

- ◆ Superamento della paura e stimolazione del coraggio
- ◆ Educazione alla concentrazione e all'attenzione prolungata
- ◆ Educazione alla riflessione per il miglioramento personale
- ◆ Educazione alla perseveranza e alla determinazione

## TAPPA DI PRIMO AVVIAMENTO ALL'ATTIVITA' (esordienti e ragazzi)

- ◆ In questa fase è bene che l'allievo familiarizzi e prenda confidenza con attrezzi e ostacoli di diverso tipo e natura attraverso l'esecuzione di percorsi semplici e di immediata realizzazione.
- ◆ Attrezzare percorsi con cartoni, cerchi, funicelle, palle mediche e attrezzi di fortuna da effettuare in piccole gare e staffette con compagni di gioco

# **ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DI ALCUNI PREREQUISITI TECNICI PER LA CATEGORIA RAGAZZI**

In queste esercitazioni  
l'apprendimento del gesto tecnico  
deve essere eseguito indistintamente  
con entrambi gli arti, **in forma  
successiva e non alternata.**

- ◆ Camminando eseguire passaggi centrali con ostacoli posti alla distanza di 3 metri circa
- ◆ Eseguire passaggi centrali con hs a distanza tale da correre agilmente con 3 o 5 passi
- ◆ Impostazione del passo saltellato
- ◆ Sviluppo delle esercitazioni di salti in estensione con piccoli ostacoli o tappeti in corsa
- ◆ Sviluppo e ricerca della massima velocità ritmica fra gli hs bassi

# FORMAZIONE E SVILUPPO DELLA TECNICA DELL'OSTACOLISTA



# Sviluppo della tecnica

**Il momento cruciale dell'insegnamento del gesto tecnico del passaggio degli ostacoli è bene svilupparlo nella categoria cadetti.**

Sia maschi che femmine hanno una distanza ideale per sviluppare alte velocità ed un ostacolo adeguato alla struttura media dell'età. (Il maschio di 15 anni si trova con un ostacolo addirittura troppo basso).

# Sviluppo della tecnica

Per ragioni di apprendimento è consigliabile sfruttare l'età dei 14-15 anni e abituare i ragazzi a lavorare in modo analitico con ostacoli mano a mano sempre più alti e, nella ritmica, adottare distanze sempre più strette rispetto alla distanza di gara.

# LA PARTENZA DAI BLOCCHI

- Il numero ottimale dei passi per arrivare al primo ostacolo in modo corretto è di otto, da escludere assolutamente un numero inferiore, mentre per quei ragazzi che in un primo tempo hanno qualche difficoltà di ampiezza, si può prendere in considerazione l'eventualità di usare 9 passi.

# LA PARTENZA DAI BLOCCHI

- Tenuto conto di questo fatto, la disposizione dei blocchi alla partenza è simile a quella adottata per le gare di sprint: all'incirca 2 piedi dalla linea di partenza per il piede anteriore e 3 piedi per quello posteriore, sempre dalla linea di partenza.

# LA PARTENZA DAI BLOCCHI

- Il piede da disporre sul blocco anteriore deve essere quello di impulso-spinta prima del passaggio dell'ostacolo. Nel caso si adottasse temporaneamente una ritmica di 9 passi ovviamente dovrà essere invertito.

# LA PARTENZA DAI BLOCCHI

◆ Nella posizione "ai vostri posti" l'apertura delle braccia in appoggio a terra sarà minore rispetto alla partenza dello sprinter, tale da favorire nell'allievo nella posizione di "pronti" a tenere un assetto meno avanzato di spalle e con il bacino più alto per favorire una partenza che permetta di arrivare al primo ostacolo con le anche alte.

# LA PARTENZA DAI BLOCCHI

- ◆ i passi in partenza dovranno essere corsi con un'accelerazione progressivamente ritmata.
- ◆ Dopo i primi 5 passi il corpo deve avere già assunto l'assetto di corsa dell'ostacolista per favorire nei tre passi successivi una ritmica il più simile a quella che viene adottata negli intervalli successivi fra gli ostacoli.

# **ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI**

- Sono esercizi a carattere specifico di imitazione del gesto tecnico effettuabili SENZA e CON L'AUSILIO DI OSTACOLI



# ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI

- ◆ E' bene porre sempre l'attenzione sull'esecuzione dinamica corretta degli esercizi: frequenza, ampiezza e ritmo esecutivo.



# ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI

- ◆ In tutte le esercitazioni dinamiche è importante: rimbalzo rapido dei piedi, arto di attacco con piede portato sotto il ginocchio (non calciato in avanti), raggiunta la massima altezza viene ricercato rapidissimamente il terreno per basso dietro per arrivare al rimbalzo con il ginocchio già esteso , le anche devono essere sempre avanti al piede di appoggio

# ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI

- Per poter ottenere ciò verrà dato ampio risalto **all'arto di stacco** che è causa (assieme alla velocità di entrata) di tutte le azioni successive sopra l'ostacolo: **essenziali dunque tutte le esercitazioni dei saltatori**, saltellato, vari passi stacco ecc.

# ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI

- ◆ E' di importanza prioritaria eseguire tutte le esercitazioni previste con ambedue gli arti in modo da sviluppare un buon ambidestrismo sulle barriere con 4 obiettivi principali:
- ◆ sviluppare le capacità coordinative all'età giusta;
- ◆ riequilibrare costantemente la forza degli arti inferiori;
- ◆ salvaguardare la possibilità di migrare un domani nei 400 hs
- ◆ limitare i rischi traumatici insiti nella ritmica pari

# *ESERCITAZIONI TECNICO RITMICHE*

- La ritmica della corsa con ostacoli è la capacità di interpretare la corsa tra le barriere ottimizzando molti fattori ed incorporando nell'azione il superamento degli ostacoli, senza disturbare la continuità dell'azione e rallentando il meno possibile la velocità.

## ***ESERCITAZIONI TECNICO RITMICHE***

- ◆ Per arrivare a ciò bisogna addestrare il giovane a sentire musicalmente il ritmo attraverso esercitazioni ritmiche rapportate alle sue capacità attuali: **ADATTARE DISTANZE E ALTEZZE ALL'ALLIEVO E NON VICEVERSA.**

# *ESERCITAZIONI TECNICO RITMICHE*

E' importante non confondere il momento della gara, in cui l'allievo deve adeguarsi a distanze ben precise, da quello della preparazione per arrivare ad essa, in cui, senza fretta, **occorre adattare la distanza alle capacità dell'allievo.**

Infatti ogni allievo ha tempi di maturazione diversi, e ogni tecnico deve utilizzare e proporre esercitazioni modulando i parametri delle altezze e delle distanze.

schema in cui alla modifica di un parametro  
corrisponde un effetto o qualità che si vuole  
valorizzare :

parametro	effetto
RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	DIMESTICHEZZA E FACILITA' DI PASSAGGIO
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA - MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA' D'ENTRATA
AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	TECNICA DI PASSAGGIO

Sommendo gli effetti variativi dell'altezza e della distanza otteniamo l'esercitazione di cui il nostro atleta abbisogna. Ad esempio:

RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA SPECIFICA DI GARA
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELL'AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA E DELLA VELOCITA'
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELLA POTENZA VELOCITA' (FORZA X)

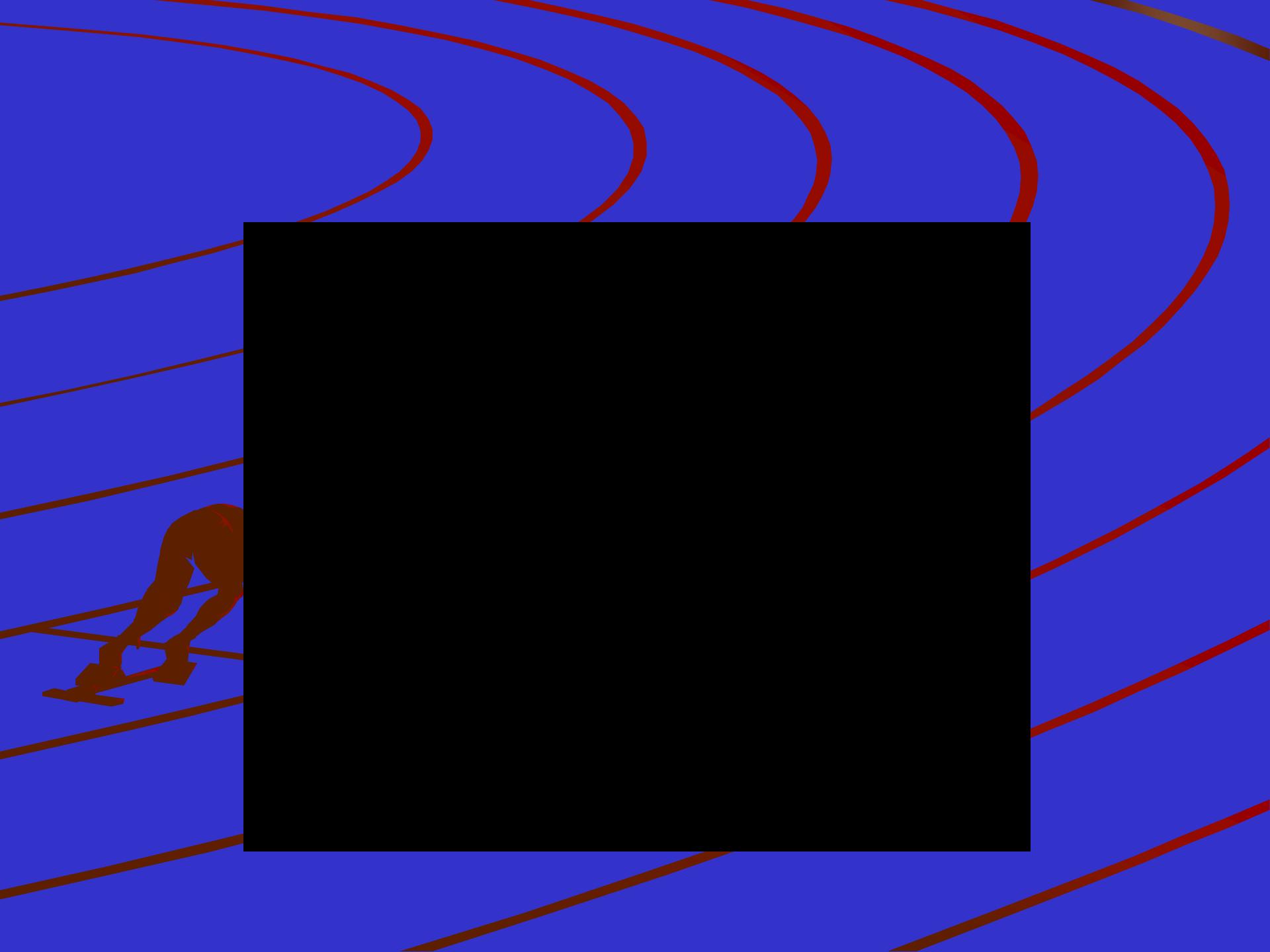
# ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE, ESTENSIBILITA', AGILITA' e DESTREZZA

- ◆ Questi esercizi offrono l'occasione di trovare e puntualizzare le posizioni fondamentali del gesto tecnico dell'ostacolista oltre alle funzioni di adattamenti osteo-articolari e di estensibilità muscolare.
- ◆ La collocazione di questi lavori è inserita principalmente nella fase di riscaldamento ma, si possono trovare anche altri momenti strutturati più specificatamente, oppure fra i recuperi durante altre esercitazioni di corsa o tecnica, in alcuni casi anche alla fine dell'allenamento.
- ◆ Alcuni esercizi è utile eseguirli anche ad occhi chiusi con o senza guida esterna per una migliore percezione e apprendimento.

# SENSIBILIZZAZIONE E POTENZIAMENTO DEI PIEDI

- ◆ Il gesto tecnico dell'ostacolista è improntato sulla capacità di effettuare azioni complesse per poter superare in modo ottimale le barriere della gara.
- ◆ Molte di queste azioni sono causate dall'impulso del piede sul terreno.
- ◆ Nella gara di ostacoli non c'è un impulso sul terreno che sia uguale all'altro, sia nella corsa fra gli ostacoli, nello stacco-spinta prima dell'ostacolo che nell'atterraggio dopo l'ostacolo.

- ◆ Inoltre questi impulsi sul terreno a lungo andare possono essere traumatici per i piedi.
- ◆ Da queste considerazioni, possiamo comprendere l'importanza della cura particolare che dobbiamo usare per i piedi degli atleti che siamo chiamati a costruire.
- ◆ In ogni seduta di allenamento dobbiamo trovare uno spazio per utilizzare quelle esercitazioni volte a realizzare tale scopo.
- ◆ Ai ragazzi dobbiamo far capire in ogni momento l'importanza che rivestono tali esercizi e, anche durante le esercitazioni di corsa, di salto e di tecnica degli ostacoli, porre sempre l'accento sull'uso corretto dei piedi e del giusto assetto del corpo rispetto a questi.





• Vedi valutazione tecnica ed errori e correzioni