

Gli ostacoli nell'attività sportiva scolastica

Gino Falchetta
Collaboratore FIDAL
per i Progetti speciali

MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA CORSA AD OSTACOLI

Gli elementi più importanti che caratterizzano questa specialità sono:

- dati antropometrici;
- qualità fisiche;
- tecnica;
- ritmica;
- aspetti psicologici.

Analizziamoli nel dettaglio.

DATI ANTROPOMETRICI

Anche se gli ostacoli attualmente non sono alti è preferibile, soprattutto in campo maschile, scegliere ragazzi dalle lunghe leve inferiori, in vista, altresì, di una loro futura specializzazione.

QUALITÀ FISICHE

Molto importanti sono le qualità fisiche da sviluppare e segnatamente la velocità; ma per correre veloce, al ragazzo non sono suffi-

cienti solo spiccate qualità neuromuscolari; è necessario che acquisisca anche una corretta tecnica di corsa attraverso un oculato lavoro di potenziamento muscolare generale e specifico ed appropriate esercitazioni tecniche. Ecco, quindi, evidenziata l'importanza della qualità fisica per eccellenza, la forza, che va sviluppata per mezzo di una vastissima gamma di esercizi a carico naturale e con piccoli pesi (bastoni di ferro, palle mediche, cavigliere, cinture, ecc.) e deve interessare tutti i distretti muscolari.

Molto spesso gli errori tecnici non sono dovuti a problemi di comprensione del gesto, ma a carenze di forza.

Correre bene significa, altresì, saper modulare, a diverse velocità, i parametri ritmici del gesto, passare, cioè, dall'ampiezza alla frequenza e viceversa in maniera fluida, variando gli impegni neuro muscolari, senza turbare l'assetto di corsa.

Di qui l'opportunità di un precoce sviluppo della corretta sensibilità relativa a tempi ed intensità di impulsione prima che essa sia sovrastata dalla sensazione di velocità.

Nella fascia di età dagli 11 ai 14 anni è fondamentale porre l'attenzione soprattutto sull'ampiezza, il cui sviluppo presuppone la capacità di sfruttare appieno il livello di forza individuale e quindi sentire le spinte giuste, potenti.

Per far questo la prima cosa che il ragazzo deve apprendere è il corretto appoggio dei piedi al suolo. Ricordiamo che è istintivamente portato a togliere anzitempo il piede da terra, convinto di trarre sem-

pre un vantaggio dalla velocizzazione di un qualsiasi gesto e ciò nel superamento dell'ostacolo si traduce in uno stacco insufficiente, che è l'errore più frequente e determinante in questa specialità.

Perciò è importante che non esegua i movimenti in maniera affrettata, ma nella loro giusta ampiezza, creando, così, quelle pretese muscolari e quelle situazioni biomeccaniche più favorevoli sotto il profilo tecnico-dinamico.

I ragazzi debbono "sentire" cosa significhi spingere, rimbalzare, ecc. Perciò dobbiamo dedicare molto tempo alla didattica, alla tecnica ed al ritmo esecutivo dei vari esercizi; ad esempio è importante che i ragazzi eseguano i balzi con il sistema della "frustata", cioè, che "sentano" la decontrazione dopo l'impulso.

Senza scioltezza non c'è velocità! Non c'è buon ritmo!

Su questo, purtroppo, siamo spesso carenti e frettolosi; ricordiamoci che il lavoro non eseguito in questa fase dello sviluppo non potrà più essere recuperato.

In ultima analisi, se il ragazzo non acquisisce tali sensibilità motorie, i cosiddetti "fondamentali" dell'atletica leggera, sarà, poi, molto difficile per lui apprendere e consolidare la tecnica di qualsiasi specialità.

Dovrà sviluppare, inoltre, una resistenza generale, ma soprattutto specifica sulla distanza di gara, ed acquisire molta destrezza, fondamentale in questa specialità in cui ciascun ostacolo non viene superato in maniera uguale ad un altro. Non da ultimo lo sviluppo di un ottimo grado di estensibilità musco-

lare, che consenta ai muscoli di raggiungere situazioni di lunghezza tali da permettere una maggiore escursione dei segmenti ossei.

Le articolazioni principalmente interessate sono quelle delle anche, della colonna vertebrale e delle spalle.

Per le anche sono molto appropriate le numerose andature di marcia.

LA TECNICA

Il superamento comprende la fase di avvicinamento e presentazione davanti all'ostacolo, il passaggio

vero e proprio ed il primo passo di ripresa.

In sintesi ciò si deve tradurre, nelle seguenti azioni:

- forte spinta dell'arto di stacco;
- attacco con ginocchio alto ed arto flessso;
- tenuta dell'arto di attacco all'atterraggio;
- rientro dell'arto di stacco in linea di corsa, con il ginocchio davanti al petto;
- azione delle braccia naturale e sufficientemente controllata (fotogrammi 1-13).

Si suggerisce di evitare la ricerca

spasmodica e costosa della perfezione tecnica che sugli ostacoli è una illusione; non dimenticare, inoltre, che la tecnica è fortemente influenzata dalle capacità condizionali, in particolare dalla velocità e deve essere adeguata alla crescita di questa.

Quindi la tecnica ottimale di superamento è quella che permette all'atleta di sfruttare appieno la sua naturale velocità di sprinter.

LA RITMICA

La ritmica è la capacità di interpretare la corsa tra gli ostacoli ottimizzando i vari fattori che la compongono ed incorporando nell'azione, in modo armonioso e non violento, il superamento della barriera, così da non disturbare la continuità del gesto e ridurre il meno possibile la velocità.

L'allievo deve arrivare a "sentire" musicalmente il tessuto ritmico della sua azione, quello che meglio gli permette di esprimersi in mezzo alle barriere.

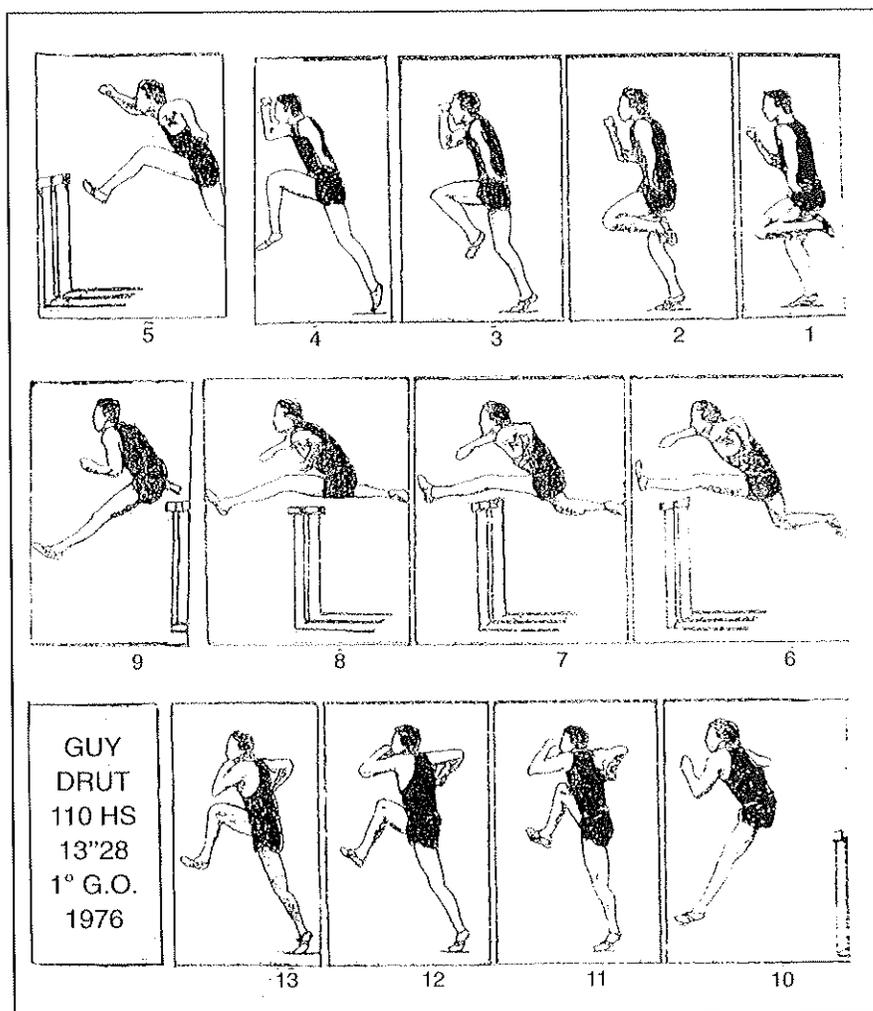
Pertanto l'ostacolista deve essere uno sprinter dotato di una raffinata percezione della musicalità ritmica della propria gara.

Partenza e primo ostacolo

Si consigliano gli otto passi; pertanto sul blocco anteriore va posto il piede dell'arto di stacco.

In confronto alla partenza dello sprinter, l'ostacolista ha la necessità di innalzare anzitempo il centro di gravità del corpo per affrontare l'ostacolo nella maniera più corretta e proficua.

Per le atlete delle Scuole Superio-



ri la ritmica degli otto passi richiede un impegno maggiore e inizialmente può creare difficoltà. Ciò implica che i primi passi debbono essere molto potenti e sufficientemente lunghi.

Tra gli ostacoli

Gli intervalli vengono percorsi con tre passi, ognuno dei quali ha un'ampiezza diversa e quindi differenti sono i tempi di appoggio e di volo.

Ricordiamo che l'efficacia della corsa tra gli ostacoli dipende dalla qualità dell'atterraggio e dall'esecuzione del primo passo; ogni carenza in questi due momenti si riflette negli altri due passi e nell'azione di superamento del successivo ostacolo.

Nello schema A sono illustrate le esercitazioni per il miglioramento ed il consolidamento della tecnica di passaggio dell'ostacolo.

ASPETTI PSICOLOGICI DELLA GARA

E' importante sviluppare nel ragazzo specifiche sensazioni ed opinioni sulla specialità, in altre parole fargli comprendere la psicologia della stessa.

Se desidera veramente diventare un bravo ostacolista deve tenere a mente che:

- la corsa ad ostacoli è una gara di sprint;
- è un gesto non naturale che richiede, perciò, una particolare cura tecnica;
- nel superamento non deve imma-

- ginare se stesso che salta, o perde l'equilibrio, o si arresta;
- può urtare l'ostacolo e, a volte, cadere, quindi deve avere coraggio; questa non è una gara per timorosi.

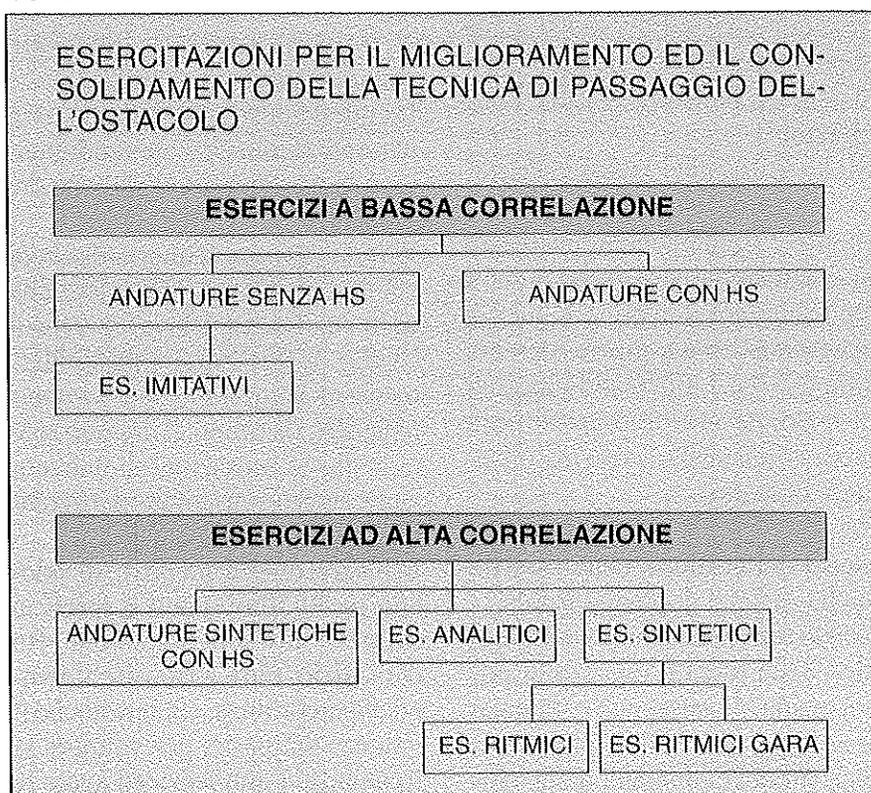
Perciò le immagini che l'insegnante deve creare nel ragazzo sono quelle relative a: rapidità, velocità, equilibrio, coordinazione, "attaccare". Di ciascun termine deve dare una precisa definizione dal punto di vista fisico e mentale ed il ragazzo, a sua volta, deve avere chiare le sensazioni collegate ad ognuno di essi.

Inoltre, ci sono specifiche parole che non dovrebbero mai essere impiegate, come ad esempio saltare, che darebbe un'idea completamente errata della specialità ed automatismo, che vorrebbe significare non prevedere ulteriori e sempre possibili miglioramenti; occorre, quindi, fare molta attenzione alla correttezza della terminologia.

Possiamo, quindi, affermare che nessuna specialità dell'atletica leggera concentra, in una unica organicità, forza, velocità, ritmicità, abilità, notevole coordinazione e spiccato temperamento agonistico come la corsa ad ostacoli.

La naturale conclusione di questo capitolo è che ogni ragazzo può e deve imparare a correre sugli ostacoli, ma non tutti diventeranno specialisti; la predisposizione per questa gara è data dal possesso e dal miglioramento di tutte le qualità fisiche e temperamentali che abbiamo appena descritto, ma anche da una particolare sensibilità individuale, come la "musicalità" ritmica che fonde in modo armonioso il

SCHEMA A



superamento con la corsa tra le barriere.

Ciò, tuttavia, non diminuisce l'importanza e l'utilità di inserire la preparazione per questa specialità nel piano di lavoro dei giovani per gli indubbi vantaggi che gli incrementi dell'agilità, della flessibilità e della sensibilità e di altre capacità fisiche portano alle performances in tutte le gare dell'atletica leggera e non solo.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

SCUOLA MEDIA

La premessa d'obbligo è che per i diversi periodi e nelle varie fasce di età diamo indicazioni e suggerimenti sul tipo di esercitazioni da svolgere, ma non precisiamo i carichi di lavoro, che devono essere rapportati alle caratteristiche morfologiche ed al livello di capacità dei singoli ragazzi.

Nella normale lezione di educazione fisica si può svolgere gran parte del lavoro di potenziamento muscolare; così dicasi per le esercitazioni di avviamento alla specialità e per gli esercizi tecnici e ritmici, naturalmente con il numero di ostacoli consentito dallo spazio a disposizione.

Nelle ore del gruppo sportivo, svolte in palestra, o in pista, con allievi già indirizzati alla specialità, si potrà eseguire un lavoro più mirato sia sotto l'aspetto condizionale che tecnico.

Inoltre utilizziamo razionalmente anche il riscaldamento, che, troppo spesso, viene ripetuto stanca-

mente con lo stesso modulo: alcuni giri di palestra, o di campo, corsi senza fare attenzione al corretto appoggio dei piedi e, poi, sempre gli stessi esercizi di allungamento muscolare, eseguiti senza la necessaria attenzione.

Invece può essere svolto un lavoro mirato, costituito, ad esempio, da molteplici esercizi con la funicella, o da varie andature senza e con ostacoli; oppure lungo il percorso disponiamo ostacoli alti 30-40 cm. ed a distanze variabili; i ragazzi devono riuscire ad affrontarli nel normale passo di corsa; in seguito possiamo chiedere loro di superarli alternando l'arto di attacco, o tutti di sinistro, di destro, ecc. Per la scuola media possiamo prendere in considerazione un primo periodo, fino alle vacanze di Natale, in cui si esegue principalmente un lavoro di potenziamento generale e specifico, per il quale si possono utilizzare anche gli stessi ostacoli nelle più svariate esercitazioni.

Molto utili sono i lavori in circuito e con i palloni medicinali.

Inoltre è fondamentale insegnare la didattica dei vari esercizi con i sovraccarichi (accosciata, mezza accosciata, tirata, girata, slancio, strappo, ecc.) utilizzando bastoni di ferro, od altri attrezzi di peso modesto adatti allo scopo (es. bilanciere di legno).

Per una sempre migliore padronanza del corpo, è bene inserire anche esercizi di preacrobatica.

Con lo sviluppo razionale ed armonico della forza il ragazzo di prima media (11 anni) può cominciare ad apprendere i fondamenti tecnici, ritmici e dinamici della cor-

sa sul piano; la velocità crescerà con il progredire di questi.

Dopodiché passerà ad eseguire ed a differenziare due importanti esercitazioni di corsa: i progressivi di velocità e le accelerazioni.

Nei primi cercherà anche di variare i parametri ritmici, frequenza ed ampiezza, percependo le diverse sensazioni che ciò comporta.

Nelle prove di accelerazione dovrà vincere l'istintiva tendenza a muoversi freneticamente, con passi troppo corti, e cercare, invece, di allontanarsi il più rapidamente possibile dal punto di partenza, coniugando la frequenza con la giusta ampiezza.

Tra le molteplici posizioni di avvio, particolarmente semplice ed efficace è quella in cui il ragazzo si trova con gli arti inferiori divaricati sagittalmente e caricati, il busto flesso in avanti e le braccia parallele e naturalmente rilasciate verso il basso; parte con un leggero sbilanciamento in avanti.

Da questa posizione il successivo, naturale stadio dell'apprendimento, è la partenza con l'utilizzo dei blocchi.

E' indubbio che in questa fascia di età non possiamo pretendere una uscita molto "esplosiva", perchè il livello di forza non è particolarmente elevato, comunque è importante che, da subito, il ragazzo senta le giuste sensazioni di una tensione neuro-muscolare particolare, unica.

In pista si effettuano prove di velocità su 30-50-60 metri e sprint in salita su 30-50 m. ed è bene, fin dall'inizio, oltre a rilevare il tempo di percorrenza, contare anche il numero dei passi, per valutare la frequenza, l'ampiezza ed avere la

possibilità di successivi confronti. Restando sulle prove di corsa il ragazzo, in questo periodo, corre anche su distanze più lunghe, fino ad un totale di circa 2-2,5 km., per sviluppare una resistenza più generale, di tipo aerobico.

A tale scopo, può impiegare il cross nelle sue varie forme (continuo, con variazioni, con andatura crescente), o prove frazionate, da 100 a 1000 metri.

Per quanto riguarda la parte tecnica con gli ostacoli, continua il lavoro di approccio e di addestramento, con barriere alte da 60 a 76 cm., utilizzando soprattutto prove con passaggio centrale.

Cura, altresì, la ritmica di avvicinamento al primo ostacolo della sua gara, partendo da in piedi, o dai blocchi e, poichè eventuali errori su questo tratto, o nel superamento, si riflettono inevitabilmente sulla ripresa della corsa e, quindi, sulla prestazione, è necessario mettere almeno due barriere.

Nel prosieguo della preparazione si deve abituare a partire a comando ed anche con altri atleti.

Altro mezzo molto valido è il gioco (basket, pallamano, ecc.), per gli indubbi effetti che ha sullo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e come importante momento ludico della seduta.

Con i ragazzi di seconda e terza media (13-14 anni) gli elementi della preparazione di questa prima tappa sono gli stessi, ma a livelli di intensità e quantità del carico superiori.

Inoltre, per quanto concerne il lavoro con gli ostacoli, si consolida la tecnica di superamento attraverso esercitazioni che prevedono principalmente il passaggio centrale,

ma si inizia anche ad eseguire gli esercizi analitici di prima e seconda gamba.

Il ragazzo deve, altresì, adattarsi alle mutate distanze di approccio al primo ostacolo e tra gli ostacoli con una ritmica adeguata.

Per entrambe le categorie, comunque, si deve terminare questo primo ciclo di preparazione con delle gare tra i ragazzi della stessa scuola, o, se possibile, con quelli di altri istituti.

Se il tempo non lo consente in pista, o se non si può utilizzare un impianto indoor, si fanno all'interno della palestra, con meno ostacoli ed adattando le distanze.

Oltre alla classica gara in rettilineo, si possono fare sul giro di palestra, con partenza contrapposta di due ragazzi a metà percorso, o sottoforma di staffette, descritte in precedenza.

Naturalmente i ragazzi gareggeranno anche in altre specialità, come lo sprint ed i salti.

Queste competizioni si rivelano molto stimolanti e servono a noi insegnanti per valutare il lavoro svolto ed il temperamento dei nostri allievi.

Il secondo periodo va da gennaio fino alle competizioni delle varie fasi dei giochi della gioventù.

Gli elementi caratteristici della preparazione sono ancora lo sviluppo della forza, della velocità, della tecnica e della ritmica, ma orientato verso una sempre maggiore specificità, man mano che ci si avvicina alle gare.

Per la forza si utilizzano esercizi più mirati, come tutta la serie di multibalzi, facendo attenzione al carico sulle varie strutture del corpo, in particolare sulla colonna ver-

tebrale.

Nelle prove di velocità, ovviamente, l'intensità andrà progressivamente crescendo, con aumento, quindi, delle pause di recupero e si effettueranno anche su distanze maggiori (80 - 100 - 120 - 150 m.), precisando che non bisogna dare troppo spazio a lavori di tipo lattacido.

Le esercitazioni tecnico-ritmiche con gli ostacoli si articolano anche su prove con tutte le barriere previste dal regolamento ed anche una, o due, di più, per sviluppare una specifica resistenza neuro-muscolare.

Ricordiamoci di utilizzare spesso la partenza con i blocchi, anche a comando e con più atleti.

Nel periodo precedente le gare ed in quello agonistico si svolgono due sedute di ritmica di gara; nella prima (ad esempio il lunedì) si dispongono più ostacoli; nella seconda (ad esempio il venerdì) si cura la partenza ed i primi tre ostacoli, ovviamente con l'impiego dei blocchi ed a comando.

Tutti questi elementi della preparazione vanno distribuiti su un microciclo settimanale di tre sedute di circa due ore ciascuna; se possibile, utilizzare i giorni di lunedì, mercoledì e venerdì, in modo che il giorno di riposo intermedio consenta di svolgere tutti e tre gli allenamenti con un buon carico di lavoro.

Vediamo un esempio di programmazione:

Primo periodo (fino alle vacanze di Natale)

- 1 - Potenziamento muscolare (generale)
- Gioco

- 2 - Tecnica di corsa e con ostacoli
 - Velocità
- 3 - Potenziamento muscolare (specifico)
 - Resistenza (cross, o prove frazionate)

**Secondo periodo
(fino alla fine di marzo)**

- 1 - Tecnica
 - Ritmica
- 2 - Potenziamento muscolare
 - Velocità
- 3 - Tecnica
 - Ritmica

**Periodo agonistico
(gare dei Giochi della Gioventù)**

- 1 - Ritmica di gara
- 2 - Potenziamento muscolare (balzi)
- 3 - Ritmica di gara.

SCUOLA MEDIA SUPERIORE

BIENNIO

Dal punto di vista condizionale si provvede a consolidare la struttura degli atleti con esercitazioni che interessano sempre tutti i distretti muscolari del corpo, anche con l'impiego di sovraccarichi, nei casi e nei modi più opportuni.

Si intensificano le esercitazioni tecniche e ritmiche della corsa sul piano, usando anche leggeri sovraccarichi (cinture, cavigliere, traino, ecc.).

Per quanto riguarda le distanze delle prove di resistenza alla velocità si utilizzano quelle brevi (60-80 m.), medie (100-120 m.), lunghe

(150-200-250-300-350-400 m.).

L'aspetto tecnico diventa ancora più importante e deve essere curato con particolare attenzione e ripetitività mediante:

A) le esercitazioni tecniche analitiche;

B) le esercitazioni ritmiche;

C) le esercitazioni ritmiche di gara.

Nel primo caso si debbono impiegare le esercitazioni che servono realmente al miglioramento tecnico; insistere con quelle che hanno finalità puramente addestrative produrrà un effetto negativo sul corretto apprendimento.

D'altra parte non bisogna dare la prevalenza a queste esercitazioni, a scapito dell'azione completa di corsa con gli ostacoli, in cui l'atleta percepisce l'essenza della gara, con tutte le sue implicazioni psico-fisiche.

Si impone, quindi, un continuo riequilibrio tra le esercitazioni tecnico-ritmiche e quelle complesse a velocità di gara.

Nel corso della preparazione è necessario modificare altezze e distanze degli ostacoli in modo che l'esecuzione sia corretta e rapportata alla condizione in cui si trova l'atleta al momento; occorre, perciò, trovare in ogni tappa le distanze e le altezze che rispettino i tempi di percorrenza degli intervalli del periodo di gara.

In tal modo le esercitazioni tecnico-ritmiche si possono impiegare durante tutto l'arco della preparazione.

Vediamone alcuni esempi:

1) Passaggi centrali

altezza ostacoli: 76/84 cm (uomini) - 76 cm (donne)
distanze ostacoli: m.8,5-9,14 (uomini) - m.7,5-8 (donne)
numero ostacoli: 6 - 10.

Tenere presente che:

A) l'efficacia del superamento dipende esclusivamente dalla spinta dell'arto di stacco;

B) il superamento e la discesa dell'arto di attacco devono avvenire partendo da una posizione molto chiusa dello stesso e successiva distensione più o meno accentuata, con presa di contatto sul terreno ad arto completamente ritto;

C) l'arto di stacco, dopo il superamento e la discesa, deve andare a prendere contatto con il suolo il più lontano possibile, rispettando il modello tecnico di corsa dello sprinter.

I passaggi possono essere anche effettuati su ostacoli a differenti altezze, per sviluppare una maggiore abilità.

2) Passaggi laterali di prima e seconda gamba

Si utilizzano per il perfezionamento della tecnica di superamento; le distanze e le altezze dell'ostacolo assumono un ruolo fondamentale per la corretta esecuzione di questo esercizio analitico.

Le prime debbono costringere l'atleta ad eseguire spinte potenti, sia nel superamento, che nei passi intermedi e questo sempre in relazione alle capacità individuali.

Le seconde variano in base all'esercizio utilizzato; generalmente sono più basse nell'azione di prima gamba.

3) **Esercizio di prima gamba con 3 passi**

altezza ostacoli: 60-76 cm (donne) - 76-84 cm (uomini)
distanza ostacoli: da 7 m. in su;
numero ostacoli: 6-8.

4) **Esercizio di seconda gamba con 3 passi**

altezze, distanze e numero ostacoli come sopra.

5) **Esercizio di prima gamba con 1 passo**

altezza ostacoli: 60-76 cm (donne) - 76-84 cm (uomini)
distanze ostacoli: da m. 2,80 in su
numero ostacoli 6-8.

6) **Esercizio di seconda gamba con 1 passo**

altezze, distanze e numero ostacoli come nell'esercizio precedente.

L'evoluzione dell'esercizio prevede anche l'impiego di distanze progressivamente crescenti di 10 cm in 10 cm. allo scopo di mantenere efficace la spinta dell'arto di stacco con l'aumento della velocità.

E' fondamentale mantenere sempre lo stesso ritmo, soprattutto negli ultimi intervalli che sono ovviamente i più lunghi.

Nelle esercitazioni con 1 e 3 passi a distanze costanti, l'aumento della velocità determina un eccessivo avvicinamento all'ostacolo; pertanto si richiede una velocità di percorrenza moderata affinché l'atleta sia sempre costretto ad effettua-

re spinte potenti per superare la barriera.

Per aiutare coloro che all'inizio potrebbero avere difficoltà a percorrere tutti gli intervalli con tre passi, causa le aumentate distanze, suggeriamo anche quest'altra esercitazione:

ostacoli posti a distanze crescenti (es. per i 110 HS: m. 8,20/8,30/8,40/8,50/8,60/8,70/8,80/8,90, fino ad arrivare con il tempo a 9,14; c'è una diretta correlazione tra l'aumento dell'intervallo e l'incremento della velocità.

Al fine di sviluppare una specifica resistenza è opportuno eseguire le esercitazioni ritmiche e ritmiche di gara non solo con tutti e dieci gli ostacoli, ma anche con uno, o due, di più.

Come naturale conseguenza dell'acquisizione di questa capacità si colloca la ricerca di una corretta distribuzione dello sforzo sulla distanza.

Inoltre, non è superfluo ribadire l'importanza di porre molta attenzione alla fase di partenza ed approccio al primo ostacolo; è bene utilizzare spesso i blocchi e la partenza a comando, anche con altri atleti; se tra questi non ci sono ostacolisti, impiegare gli sprinter, magari facendoli partire leggermente più dietro rispetto alla linea di partenza.

Possiamo quindi concludere questa parte affermando che l'esecuzione di un gran numero di esercizi consente l'acquisizione di una pratica stabile; una frequente ripetizione, una variazione dell'applicazione nell'allenamento ampliano l'abilità motoria dell'atleta.

In ultima analisi, con tutti questi esercizi, l'ostacolista perfeziona la qualità della velocità e del ritmo di corsa, acquista la cosiddetta velocità sugli ostacoli, che scaturisce solo dall'unione del lavoro tecnico-ritmico della corsa ad ostacoli con quello per la crescita della velocità.

Ricordiamo ancora l'importanza del corretto approccio al primo ostacolo a tale scopo è opportuno dedicare attenzione e tempo.

Nei giovani, già nelle fasi iniziali del periodo preparatorio, una o due sedute settimanali, collocate nella prima parte dell'allenamento.

Inoltre, tra la partenza dai blocchi e quella da in piedi è bene dare maggiore spazio alla prima, per meglio avvicinare l'esercitazione alla situazione di gara.

TRIENNIO

Tutti i mezzi utilizzati nell'allenamento avranno una maggiore correlazione con la gara, sia per quanto riguarda l'aspetto condizionale che quello tecnico-ritmico.

In questa fascia l'atleta deve aver raggiunto la completa padronanza del suo corpo, con spiccate capacità di abilità generale, di sensibilità, che gli danno la possibilità di intervenire nelle situazioni più disparate.

Deve, quindi, saper modulare il proprio sistema nervoso per attuare in ogni momento le azioni che gli consentano di correggere gli errori, di trovare le giuste soluzioni; ad esempio, se avverte che è lontano dall'ostacolo, attua le spinte idonee per arrivare allo stacco al punto giusto, oppure che è trop-

po vicino alle barriere ed anche in questo caso deve essere abile ad accorciare i passi, sapendo in entrambi i casi cosa fare nell'appoggio a terra.

Possiamo, pertanto, affermare che l'atleta più forte, in questa gara, è colui che, oltre a possedere elevate capacità fisiche e tecniche, sa meglio gestire i momenti di difficoltà.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO (BIENNIO/TRIENNIO)

Possiamo suddividere la preparazione in quattro periodi:

**INTRODUTTIVO (NOV/DIC),
FONDAMENTALE (GEN/FEBB),
SPECIALE (MARZO)**
ed **AGONISTICO (APRILE/MAG-
GIO ed eventualmente GIUGNO).**

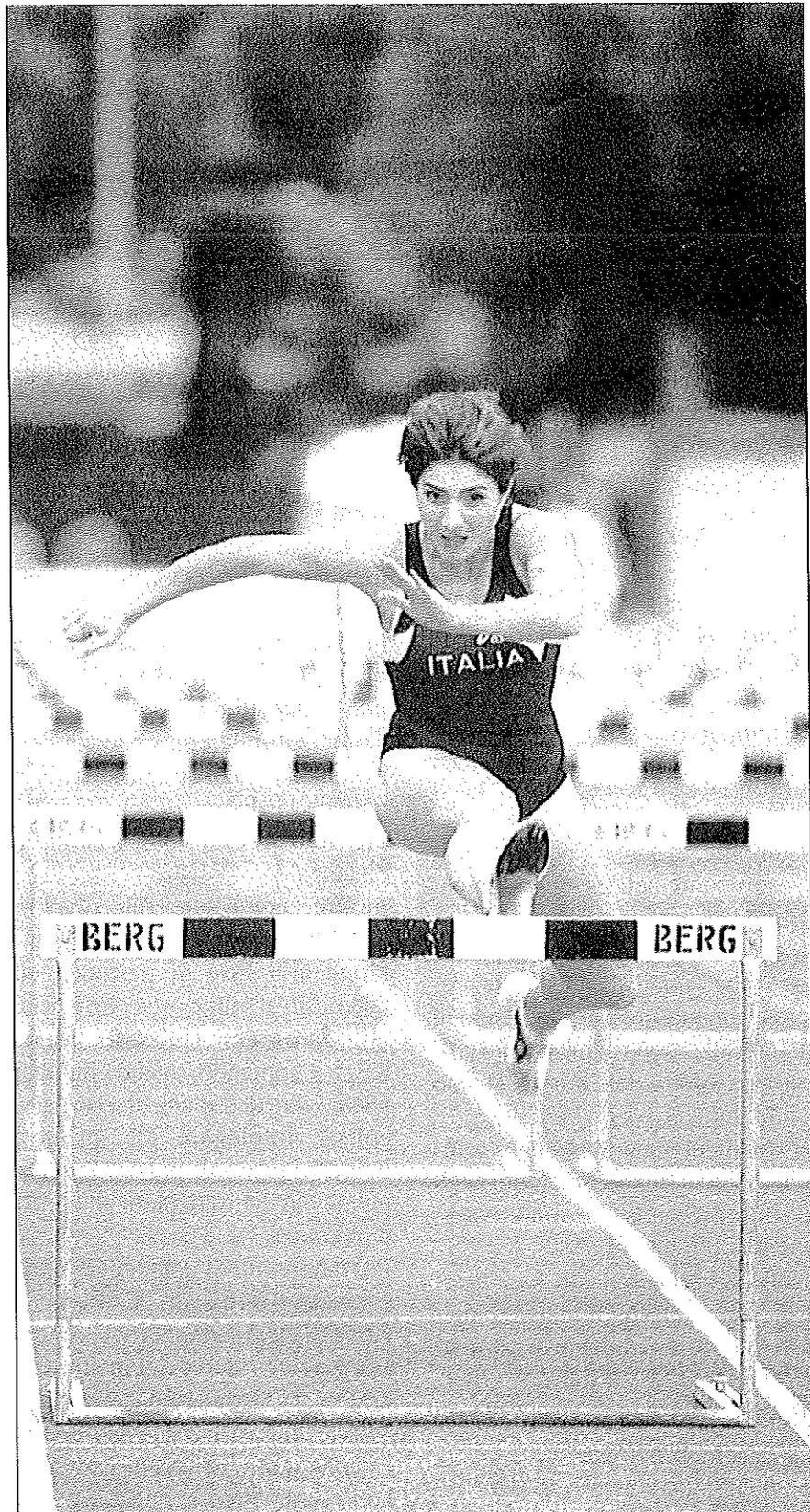
Entriamo nel dettaglio e prendiamo in considerazione un microciclo settimanale di tre sedute di circa due ore ciascuna.

CICLO INTRODUTTIVO

- 1 - Potenziamento muscolare
 - Tecnica di corsa e con ostacoli
- 2 - Balzi
 - Potenza aerobica
- 3 - Andature
 - Salite
 - Progressivi

CICLO FONDAMENTALE

- 1 - Potenziamento muscolare
 - Tecnica ostacoli analitica
 - Progressivi
- 2 - Balzi
 - Velocità
- 3 - Ritmica



CICLO SPECIALE

- 1 - Tecnica ostacoli
 - Ritmica
- 2 - Balzi
 - Velocità
- 3 - Ritmica di gara

CICLO AGONISTICO

- 1 - Ritmica di gara
- 2 - Balzi
 - Velocità
- 3 - Ritmica di gara

Quando nell'arco della settimana sono previsti due allenamenti di ritmica, o di ritmica di gara, in quello più distante da eventuali gare, si utilizzano più ostacoli (fino a 10-11-12), nell'altro si cura la fase di accelerazione, con partenza dai blocchi e primi ostacoli (es. 2-3-5).

Tenuto conto del notevole impegno neuro-muscolare richiesto in questo tipo di esercitazioni, i recuperi debbono essere adeguati ed il numero delle prove tale da non causare un decremento del livello tecnico e ritmico.

Nella seduta di velocità dei primi due cicli quando si impiegano le distanze brevi (60-80 m.) si adotta il sistema delle serie di ripetizioni; nei cicli speciale ed agonistico le distanze vengono corse con il sistema delle prove ripetute, in cui l'intensità è molto elevata, o massima e, quindi i recuperi sono più lunghi, o completi e poche le ripetizioni; molto utile si rivela un lavoro misto, comprendente distanze brevi e medie, o lunghe; ad esempio 2x60 + 1x80 + 1x100 + 1x150, oppure 4x80 + 1x200, ecc.

Ovviamente gli esempi portati sono puramente indicativi, poichè i carichi di lavoro (quantità, intensità, durata delle pause) devono essere rapportati alle effettive capacità dei singoli atleti ed allo specifico periodo di preparazione.

Ricordiamoci che l'aspetto più problematico, ma anche più interessante, della nostra professione di insegnanti è proprio quello di "cucire" il vestito giusto addosso ad ogni nostro allievo, dosando mezzi e metodi nel modo più razionale e proficuo.

SUGGERIMENTI PRATICI

Nelle rilevazioni cronometriche i tempi vanno presi alla discesa dall'ostacolo; nelle partenze, senza comando, da in piedi, o dai blocchi, si fa partire il cronometro nel momento in cui il ragazzo muove il piede posteriore; in gara quando vede uscire il fumo dalla pistola; all'arrivo nel momento in cui il petto supera la linea del traguardo.

DIARIO DEGLI ALLENAMENTI

Per meglio svolgere il nostro lavoro di insegnanti è consigliabile tenere un diario nel quale annotare tutti gli allenamenti, con la presenza degli atleti, il programma da svolgere, le misure, i tempi realizzati, le pause, i risultati delle gare, ecc.

Costituisce un documento importante, da valutare a fine stagione agonistica, per evidenziare possibili errori di impostazione e da con-

sultare nella stesura del programma dell'anno successivo ed ogni qualvolta si renda necessario.

E', insomma, il libro delle nostre esperienze, con errori e soddisfazioni, e, come tale, va steso e conservato con scrupolosa cura

GLOSSARIO

- **Arto di attacco, o prima gamba:** è l'arto inferiore che per primo affronta l'ostacolo.

- **Arto di stacco, o seconda gamba, o gamba di richiamo:** è l'arto inferiore che effettua la spinta per superare l'ostacolo.

- **Esercizi tecnico-analitici:** riguardano aspetti particolari del gesto tecnico (es. di prima, o seconda gamba).

- **Esercizi tecnico-sintetici:** riguardano l'esecuzione globale del gesto.

- **Esercitazioni ritmiche:** prove di corsa con gli ostacoli posti a distanze e/o altezze diverse da quelle di gara.

- **Esercitazioni ritmiche di gara:** prove di corsa con gli ostacoli posti a distanze ed altezze di gara.

BIBLIOGRAFIA

- Manuale dell'istruttore (Atleticastudi - FIDAL - supplemento al n° 5/94).

- Fundamentals of Track and Field di Gerry A. Carr, PhD University of Victoria - Leisure Press Campaign, Illinois.

SCUOLA							
SCHEDE DI VALUTAZIONE CORSA AD OSTACOLI							
ALUNNO		NATO	CLASSE	ALTEZZA	PESO		
DOCENTE							
		DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
FORZA (ARTI INFERIORI)							
FORZA (PARTE SUPERIORE)							
VELOCITA' (ACCELERAZ.)							
VELOCITA' (LANCIATA)							
AZIONE ARTO DI ATTACCO							
AZIONE ARTO DI STACCO							
AZIONE BUSTO							
AZIONE BRACCIA							
PARTENZA DAI BLOCCHI							
RITMICA APPROCCIO 1° OST.							
RITMICA INTERMEDIA							
RESISTENZA SPECIFICA							
TEMPERAMENTO							
FREQUENZA ALLENAMENTI							
LEGENDA							
SC = SCARSO							
SU = SUFFICIENTE							
D = DISCRETO							
B = BUONO							
O = OTTIMO							

Proposta di evoluzione della tecnica

LA CORSA AD OSTACOLI (11 - 14 anni)

La corsa ad ostacoli viene comunemente ed a buon diritto considerata una gara di sprint, ma la presenza delle barriere non consente al ragazzo di sfruttare appieno le sue doti velocistiche.

Pertanto la possiamo definire come la continua ricerca di un sempre migliore compromesso tra elementi costanti, rappresentati dalle misure della gara (le distanze e l'altezza dell'ostacolo) e variabili (struttura dell'atleta, qualità fisiche e predisposizione per questa specialità).

Ne consegue che, come cambiano le dimensioni della gara, variano altresì la struttura e le abilità degli atleti, così muterà anche il grado di compromesso tra questi due parametri; è un processo in continua evoluzione.

L'APPRENDIMENTO

Nel processo di apprendimento il ragazzo deve avere subito l'idea sintetica, globale, del gesto da eseguire; solo dopo si potrà passare alla sua scomposizione analitica.

Perciò all'inizio sarebbe opportuno creare in lui una precisa raffigurazione ideomotoria della corsa ad ostacoli, illustrandone gli elementi caratteristici con l'ausilio di video, fotogrammi, disegni, riferiti a corretti modelli interpretativi come quelli di vari campioni della specialità.

Successivamente, nell'esecuzione pratica, egli dovrà cercare di sovrapporre, attraverso le vie sensitive endogene, l'immagine con quello che sta facendo e, quindi, essere in grado di autocorreggersi; sarebbe, infatti, grave se si accorgesse dell'errore solo dopo essersi rivisto.

L'insegnante non deve assolutamente assumere il ruolo di semplice e sterile suggeritore, ma dare all'al-

lievo l'autonomia nel gestire la parte tecnica della sua attività, che svolgerà con la dovuta attenzione se le proposte di lavoro susciteranno il suo interesse.

Inoltre nell'insegnamento tecnico è importante puntualizzare subito pochi, ma fondamentali elementi; non si deve infatti frastornare il ragazzo con la richiesta di eseguire correttamente diversi movimenti tutti in una volta; l'approccio deve essere, perciò, paziente, sistematico e stimolante.

Di conseguenza, all'inizio le richieste e le dimostrazioni dovrebbero essere le più semplici possibile, senza cercare di fare molte cose e troppo in fretta.

L'insegnante prima di cominciare la preparazione deve stabilire gli obiettivi da realizzare, la successione temporale degli elementi da sviluppare e le modalità operative e di ciò renderne edotti i suoi allievi.

DIDATTICA DI AVVIAMENTO

Si è concordi nel ritenere l'età dagli 11 ai 14 anni la più proficua per l'insegnamento di questa specialità, perchè è la fase della crescita particolarmente favorevole per l'apprendimento di nuove forme di movimento.

Per prima cosa è necessario quindi rivedere la diffusa convinzione che la corsa ad ostacoli sia troppo difficile e, che, solleciti poco l'interesse dei ragazzi e delle ragazze.

Se si provvedesse ad avvicinare i giovani agli ostacoli con una didattica semplice e stimolante constateremmo, invece, che loro affronterebbero con disinvoltura i problemi relativi al superamento di barriere progressivamente più alte, come d'altronde è nella loro indole essere attirati da tutto ciò che presenti difficoltà.

Questo approccio didattico e metodologico è proponibile anche agli allievi del biennio superiore.

Entrando nel campo tecnico-addestrativo, si potrà iniziare con una serie di esercizi che portino il ragazzo a familiarizzare con l'"attrezzo" ostacolo.

A tale scopo si potranno utilizzare ostacoli di varia foggia; molto semplici e funzionali sono quelli di legno formati da due supporti graduati in modo da poter porre l'asticella a cm. 20-30-40-50-60... ecc. di

altezza (fig. 1).

L'asticella (di sezione quadrangolare per evitare che l'allievo scivoli quando, accidentalmente, la urta e vi scende sopra con il piede) è lunga cm. 120 e nella sua parte centrale (cm. 30) di colore differente (ad esempio bianco) rispetto alle due estremità, che, a loro volta, sono diversamente tinteggiate (ad esempio rosso e bleu). Questo accorgimento potrà tornare utile, soprattutto con i più giovani, nelle esercitazioni specifiche di prima e seconda gamba, quando si richiederà, ad esempio, che, dalla parte bleu, gli ostacoli dovranno essere attaccati con la destra e dalla parte rossa con la sinistra, oppure, quando nella corsa incontrando un ostacolo con i supporti rossi, esso dovrà essere affrontato con un determinato arto, con l'altro se i supporti saranno bleu e così via.

Inoltre, piazzando gli ostacoli con la parte centrale sopra una linea, si stimolerà i ragazzi ad attaccarli con un movimento rettilineo della prima gamba e non per vie interne od esterne.

Tutte queste richieste indurrà i praticanti ad una continua attenzione.

ESERCIZI DI APPROCCIO ALL'OSTACOLO

1- Passaggi laterali (fig. 2)
 altezza degli ostacoli: 50-60 cm
 distanza degli ostacoli: 80-100 cm, circa
 numero degli ostacoli: 6-10

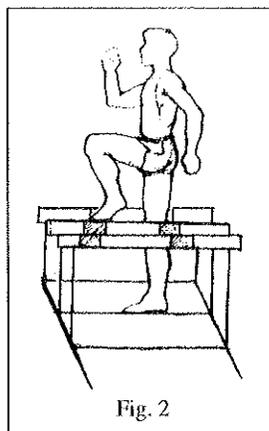


Fig. 2

Elementi da curare:

- A) il ragazzo parte di fianco al primo ostacolo;
- B) l'arto che supera l'ostacolo deve essere flessso;
- C) le anche debbono essere ben alte sul punto di appoggio;
- D) la presa di contatto con il suolo deve avvenire

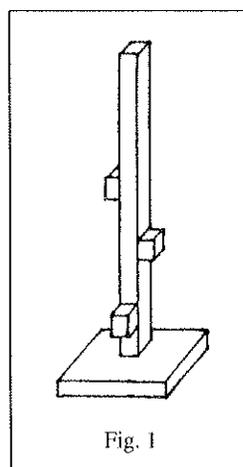


Fig. 1

di avampiede;

E) lo spazio tra gli ostacoli viene coperto con un rimbalzo sul piede di arrivo a terra;

F) le braccia si muovono in coordinazione con l'azione degli arti inferiori;

G) il superamento avviene per l'impulso dell'arto di spinta e non per caduta

Naturalmente ad ogni ripetizione l'atleta cambia fianco alla partenza; molto efficaci sono le esecuzioni di andata e ritorno, a navetta.

Variazioni:

A) aumentare la distanza tra le barriere e nel maggiore intervallo eseguire la stessa azione di quando si supera l'ostacolo.

2 - Passaggi centrali (fig.3)
 altezza degli ostacoli: 40-50 cm
 distanza degli ostacoli: m.1, circa
 numero degli ostacoli: 6-10

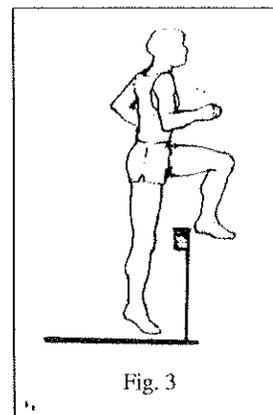


Fig. 3

Elementi da curare:

- A) il ginocchio dell'arto di attacco deve salire molto in alto;
- B) le anche debbono essere in linea con il piede di appoggio;
- C) 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;
- D) 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;
- E) il superamento avviene per l'impulso dell'arto di spinta e non per caduta.

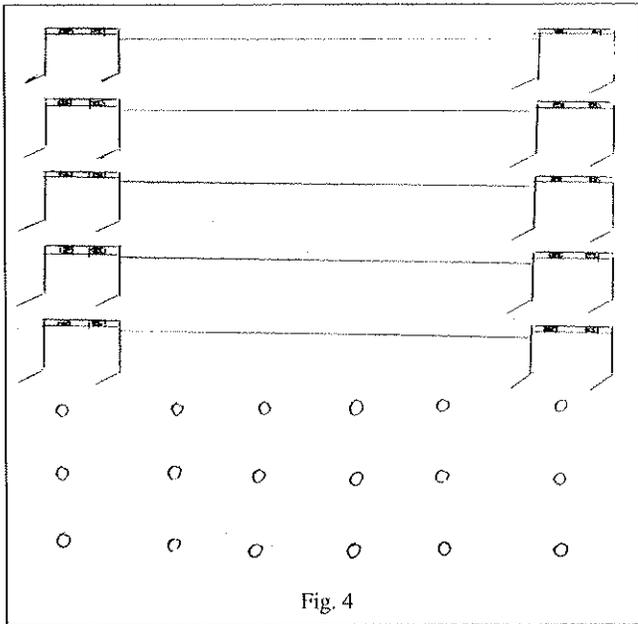
ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO CON LA SQUADRA

Non avendo di solito a disposizione molti ostacoli e per far lavorare contemporaneamente il maggior numero di alunni, in questi due primi esercizi si può

procedere nel modo seguente:

– organizzando 2 file di 3-4-5 ostacoli ciascuna, distanti circa 8 metri e collegati tra loro da elastici posti a 60 cm di altezza; si potranno esercitare nello stesso tempo 2 studenti sugli ostacoli e 6 sugli elastici (fig.4). Gli ostacoli potranno essere graduati ad una altezza superiore (es. 76,2 cm.) e vi si potranno esercitare i ragazzi con gli arti inferiori più lunghi.

In palestra da un lato gli elastici potranno essere fissati alla spalliera.



3 - Passaggi sul lato esterno (fig.5)

altezza degli ostacoli: 50 - 60 cm.

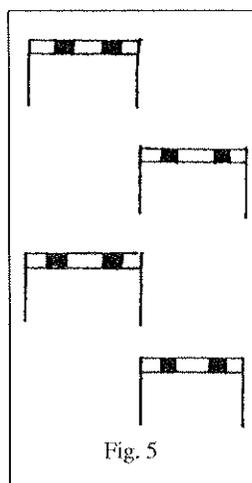
distanza degli ostacoli: m. 1, circa

numero degli ostacoli: 6 - 10

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



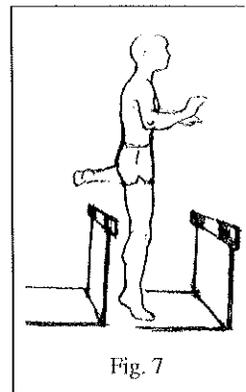
braccia ed alla posizione delle anche.

L'evoluzione di questo esercizio può prevedere la disposizione, dopo ogni due ostacoli, di un terzo ostacolo nella parte mediana, da superare con un passaggio centrale e così via (fig. 6).

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Un gruppo di studenti esegue l'esercizio sugli ostacoli, l'altro senza, imitando l'azione, poi si danno il cambio.

4) Passaggi centrali (fig.7)
 altezza degli ostacoli: da 60 cm.
 distanza degli ostacoli: da m.1 a m. 1,50, circa



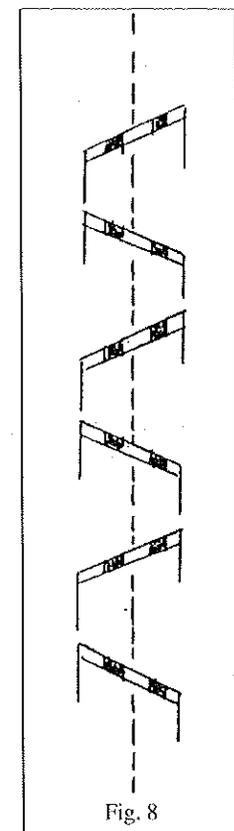
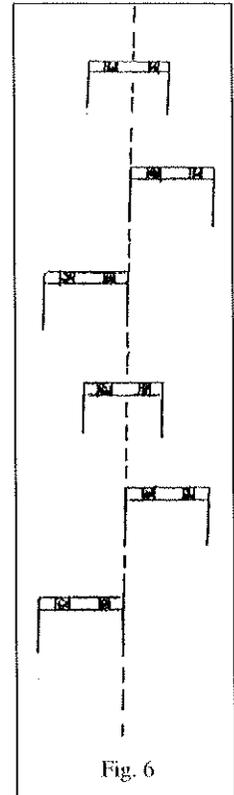
numero degli ostacoli: 6 - 10

Elementi da curare:
 A) gli arti inferiori superano alternativamente

vamente gli ostacoli flessi al ginocchio con una azione per fuori-alto, ritornando in linea di avanzamento e coprono la distanza con un rimbalzo elastico sull'avampiede;

B) durante l'esecuzione rispettare l'assetto tecnico della corsa con particolare riferimento all'azione delle braccia ed alla posizione delle anche.

L'evoluzione di questo esercizio può prevedere la disposizione degli ostacoli come nella fig. 8;



inoltre si possono alzare le barriere dalla parte del superamento.

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Si può impiegare la soluzione illustrata per i primi due esercizi.

5) Passaggi sul lato esterno (fig.9)

altezza ostacoli: 60 - 76 cm.
distanza ostacoli: m.1, circa
numero ostacoli: 6 - 10

Elementi da curare:

A) un arto inferiore imita l'azione di prima gamba, l'altro esegue quella di seconda sul lato esterno dell'asticella, con un movimento per fuori-alto-avanti, ritornando in linea di avanzamento;

B) lo spazio tra gli ostacoli viene coperto con un passo dopo un rimbalzo sul piede di arrivo a terra.

C) le braccia si muovono in coordinazione, o possono essere portate avanti parallele e decontratte.

6) Passaggi centrali

altezza ostacoli: 60 - 76 cm.
distanza ostacoli: m.1, circa
numero ostacoli: 6 - 10

Elementi da curare:

A) gli arti inferiori eseguono rispettivamente l'azione di prima e seconda gamba;

B) lo spazio tra gli ostacoli viene coperto con un passo dopo un rimbalzo sul piede dell'arto di attacco all'arrivo a terra; si può alternare l'arto di attacco ad ogni esecuzione;

C) curare l'azione delle braccia, che, nella fase iniziale, possono essere portate avanti parallele e decontratte, in particolare nell'ar-

ticolazione del polso; questo per evitare la torsione del busto dalla parte della seconda gamba.

Una variazione consiste nell'aumentare la distanza tra gli ostacoli, al fine di permettere l'effettuazione di due passi intermedi e, quindi, l'alternanza dell'arto di attacco.

7) Passaggi centrali, di prima e seconda gamba (fig.10)

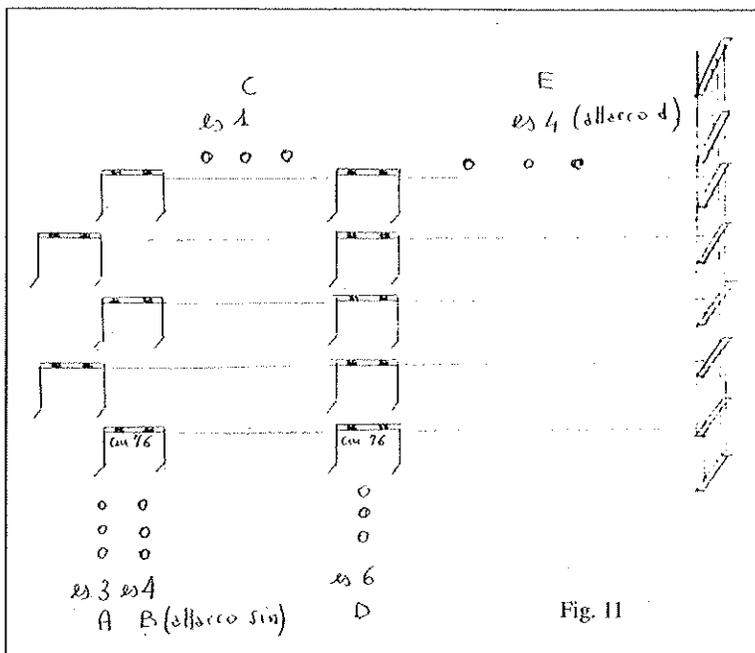
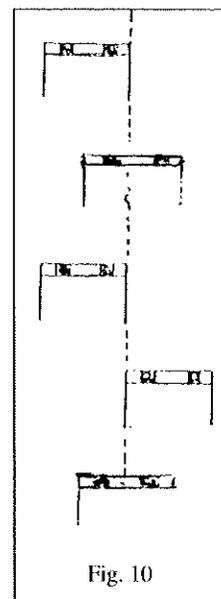
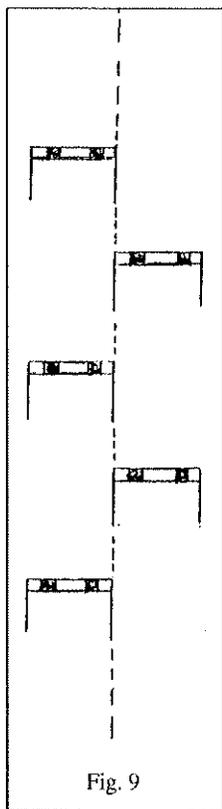
altezza ostacoli: 60 - 76 cm.
distanza ostacoli: m.1, circa;
numero ostacoli: 6 - 10

Elementi da curare:

A) viene eseguito il passaggio centrale, come nell'esercizio 5, poi l'azione di prima (o seconda) gamba e così via;

B) lo spazio tra gli ostacoli viene coperto con un passo dopo un rimbalzo sul piede di arrivo a terra.

Alcuni dei precedenti esercizi possono essere eseguiti in successione, disponendo gli ostacoli come nella fig. 11; le lettere indicano i gruppi in cui sono stati suddivisi gli allievi.



Tutte queste esercitazioni hanno le seguenti finalità:

- miglioramento della mobilità articolare;
- potenziamento specifico dei gruppi muscolari interessati, in particolare addominali, glutei, muscoli dell'arto inferiore, mentre quelli della parte superiore devono essere decontratti;
- acquisizione di sicurezza nel superamento degli ostacoli.

POSIZIONE DELL'INSEGNANTE

Per avere una visione globale l'insegnante si deve mettere nelle seguenti posizioni:

- di fronte per valutare la rettilineità della corsa e le azioni di prima e seconda gamba;
- lateralmente per analizzare la posizione del busto e degli arti.

SKIP CON GLI OSTACOLI

Altezza ostacoli: 10/20/30/40 cm.
numero ostacoli: 6 - 10

1) skip senza passi intermedi

distanza ostacoli: cm. 80, circa

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.

2) skip con passi intermedi

distanza ostacoli: da m.1 in su.

Rispettando le esigenze tecniche di cui sopra, si effettuano uno o più passi intermedi nei quali si conser-

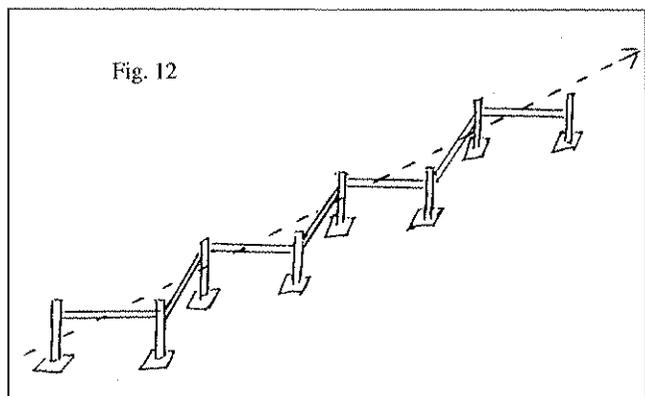
vano lo stesso ritmo e la medesima elevazione delle ginocchia dei passi di superamento.

3) variazioni:

- A) i passi intermedi possono essere orientati verso la frequenza o l'ampiezza (skip corto o lungo);
- B) gli ostacoli possono essere di altezze diverse (sempre nei limiti di 20 - 40 cm.), ma l'azione di superamento deve rimanere la medesima;
- C) dopo parecchie prove si possono togliere alcuni ostacoli (su 10 hs ad esempio il 2°, il 5°, l'8°) e nei maggiori intervalli che ne scaturiscono si deve conservare lo stesso numero di passi dell'esercitazione con tutte le barriere, senza far notare variazioni di ritmo, percepibili anche dal diverso rumore dell'appoggio a terra.

Questo esercizio sviluppa la capacità di ripetere, in condizioni di sempre maggiore difficoltà, un ritmo già memorizzato.

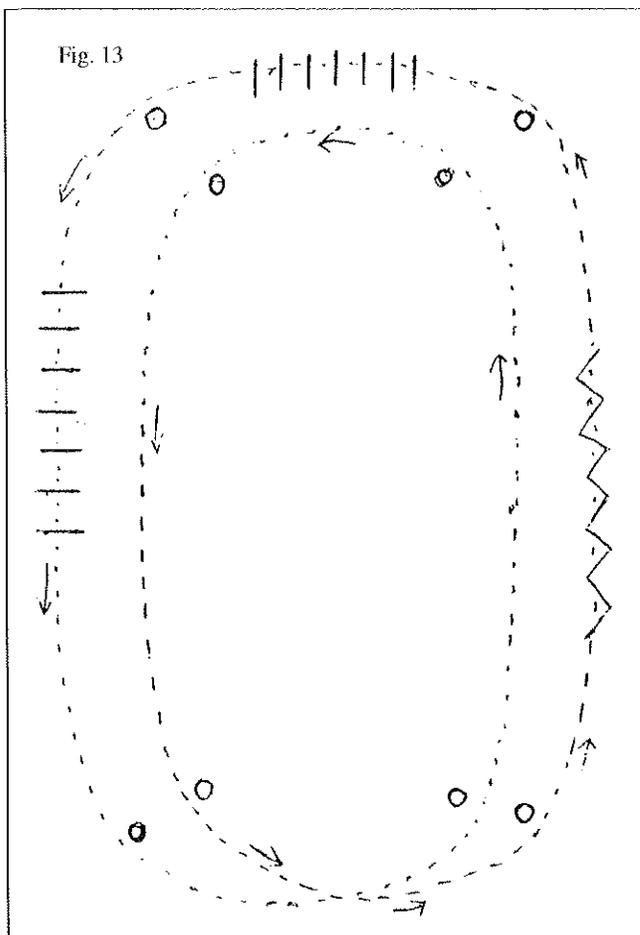
4) skip con ostacoli disposti ortogonalmente (fig. 12)



Nel riscaldamento possiamo utilizzare le esercitazioni illustrate in precedenza creando molteplici ed interessanti combinazioni; vediamo alcuni esempi:

- A) nel percorso interno i ragazzi effettuano una leggera corsa, poi si portano in quello esterno, sul quale, in successione, eseguono lo skip su ostacoli posti ortogonalmente, skip senza passi intermedi e con due passi, ritornano all'interno e così via (fig. 13).
- B) Nel percorso interno un gruppo di ragazzi esegue una leggera corsa, in quello esterno un altro gruppo

Fig. 13



gano con il metatarso e che gli ostacoli non siano superati per linee esterne, ma longitudinalmente. E' bene, pertanto, disporli, con il loro punto intermedio, sopra una lunga linea (quella di una corsia o della palestra), che stimoli visivamente i ragazzi ad effettuarvi gli appoggi; in ciò saranno aiutati anche dalla colorazione della parte centrale dell'asticella. Questo esercizio evidenzia subito eventuali squilibri di spinta tra un arto e l'altro; lo si può notare dal modo di correre a strappi e dal diverso rumore dei piedi nel contatto a terra. Questa difficoltà potrà essere eliminata con un opportuno lavoro di potenziamento muscolare specifico.

Vediamo alcuni esempi di queste prove con le barriere basse:

1) all'inizio è bene che le distanze si adattino alla lunghezza naturale dei passi del ragazzo, in modo che le superi, con tre passi, attraverso la piena utilizzazione della sua velocità di corsa.

gli skip della precedente esercitazione, poi si danno il cambio (fig. 14).

CORSA SUGLI OSTACOLI

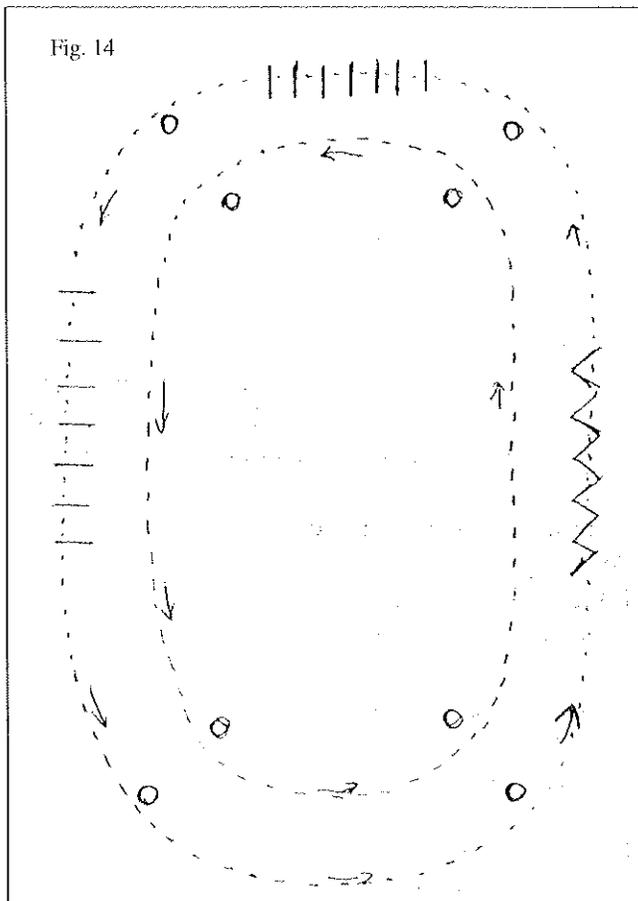
Dopo questa fase iniziale passiamo alle esercitazioni che prevedono il superamento degli ostacoli in corsa.

Il nostro primo obiettivo è quello di infondere nei ragazzi la fondamentale convinzione che gli ostacoli non debbono essere superati con un salto, come istintivamente sono portati a fare, ma con un veloce passo di corsa.

All'inizio, perciò, useremo ostacoli alti 20 - 30 cm., posti ad una distanza tale da permettere agli allievi di correrci sopra con disinvoltura ed a velocità crescente.

Occorre, subito, pretendere che gli appoggi avven-

Fig. 14



Il metodo più comune è usare la griglia degli ostacoli della fig. 15; cinque file di ostacoli piazzati a varie distanze; si può usare una linea di partenza comune, ma possiamo impiegarne altre per adattare il ritmo dei passi di approccio al primo ostacolo a quello intermedio.

Con pochi ostacoli a disposizione si può attuare la seguente soluzione (fig. 16).

Un gruppo si esercita su due file con cinque ostacoli a distanze diverse, un altro sullo spazio delimitato dagli elastici, coprendo la maggiore distanza con 7 passi intermedi, o con 6, cambiando arto di attacco e spostando l'esercitazione sull'ampiezza.

Successivamente li poniamo di fronte a situazioni

diverse nelle quali devono adattare la loro ritmica di corsa:

2) ostacoli posti a distanze tali da consentire 1-2-3-4-5...passi intermedi.

Inizialmente la corsa deve essere la più naturale possibile, poi, potrà spostarsi sulla frequenza, ma, soprattutto, sulla ampiezza dei passi;

3) ostacoli posti a distanze progressivamente crescenti, con un numero dispari, o pari, di passi intermedi.

C'è una stretta correlazione tra l'aumento della velocità e delle distanze.

4) Ostacoli posti ad altezze diverse (es. 20/30/40 cm.): varia l'impegno degli appoggi al suolo e non si deve

evidenziare un innalzamento del centro di gravità nel superamento degli ostacoli più alti;

5) 5 ostacoli posti alle seguenti distanze: m. 2 - 3 - 5 - 7 circa; nella prima esercitazione gli intervalli vengono percorsi rispettivamente con 1-2-3-4 passi intermedi, privilegiando la frequenza; successivamente senza passi intermedi il primo intervallo, con 1 - 2 - 3 gli altri, spostandosi sull'ampiezza.

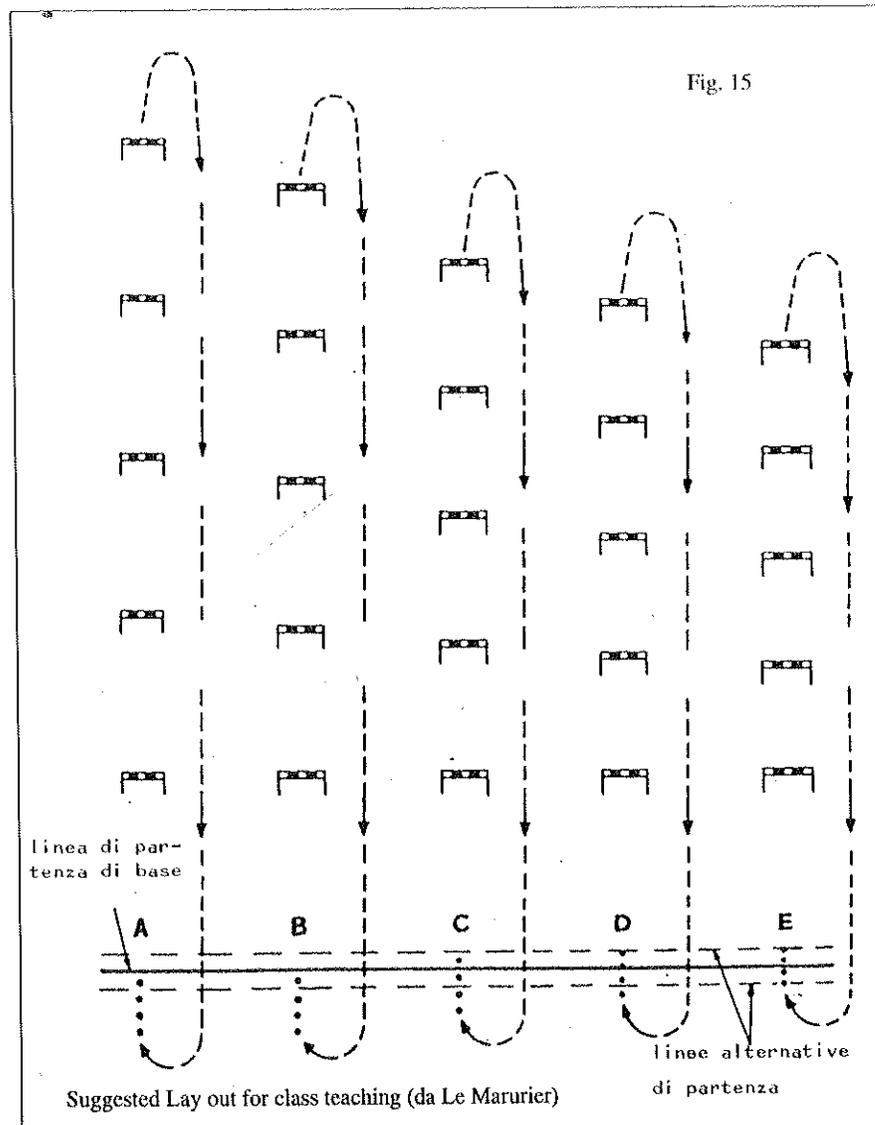
Negli esercizi 2-3-4-5 si può continuare ad utilizzare la soluzione con gli elastici;

6) ostacoli sfalsati, distanti circa m. 3,60; vengono superati sul lato esterno con 2 passi intermedi e sulla parte centrale (m. 7,20, circa) con 3 passi (fig. 17).

Si agisce sia sull'ambidestrità, che sulla ritmica di corsa.

RITMICA DI APPROCCIO AL PRIMO OSTACOLO

Molti ragazzi incontrano delle difficoltà nella fase iniziale di accelerazione a causa di una scarsa concentrazione, ma, soprattutto, di un insufficiente specifico addestramento nelle esercitazioni di sprint sul piano.



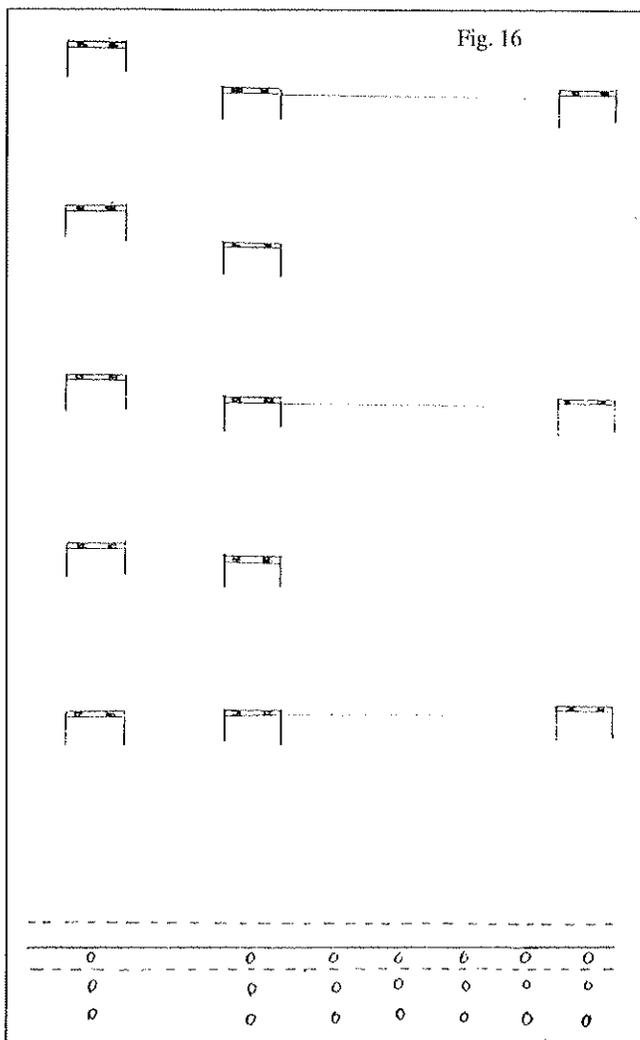


Fig. 16

A tale proposito, si consiglia di porre sempre molta attenzione, sia nelle partenze da in piedi, che dai blocchi, alla massima esplosività per una rapida accelerazione.

Nella partenza da in piedi si suggerisce di rispettare la posizione degli arti inferiori come in una normale partenza dai blocchi, avendo, però, l'accortezza di spostare leggermente indietro (20-30 cm.) il piede anteriore.

Nella partenza dai blocchi il ragazzo ricercherà la massima accelerazione sviluppando una ritmica da sprinter, data l'esigua altezza degli ostacoli.

È, altresì, importante che, periodicamente, i ragazzi si abituino a partire a coppie, o a terne, su comando. Sul piano pratico possiamo operare nel modo seguente.

– Disporre ostacoli bassi su corsie alterne (2-4-6), e porre la prima barriera a distanze che variano da 11 a 13 metri dalla linea di partenza.

Inizialmente i ragazzi corrono nella corsia senza ostacoli; partono da in piedi con il piede destro avanti se la gamba di attacco è la sinistra.

L'insegnante, o un altro allievo, conta il numero dei passi e segna il punto di arrivo dell'ottavo, che dovrebbe essere il punto di stacco per superare l'ostacolo, una distanza corrispondente all'incirca ai 2/3 di quella totale di superamento.

Se con queste esercitazioni preliminari e, soprattutto, quando si utilizzano i blocchi, si scopre che l'ostacolo è troppo distante, si possono impiegare queste soluzioni:

A) porre l'ostacolo più vicino, fino a che aumenti la confidenza e la velocità del ragazzo; quindi spostarlo progressivamente più avanti;

B) il ragazzo cambia la posizione degli arti alla partenza, in modo da impiegare nove passi fino al primo ostacolo; poi tornerà agli otto passi, con l'aumentare della confidenza e della velocità, ma, soprattutto, cercando di sviluppare buone ampiezze nei primi passi; in particolare, il primo spesso è troppo corto; a tale scopo, possiamo mettere come punto di riferimento una striscia di carta adesiva distante circa un piede dalla linea di partenza, punto in cui dovrà avvenire l'appoggio.

Successivamente si piazza anche un secondo ostacolo a distanza tale da consentire i tre passi; è importante che si curi questa particolarità, perchè eventuali errori nell'approccio e nel superamento del primo ostacolo si rifletteranno sul successivo.

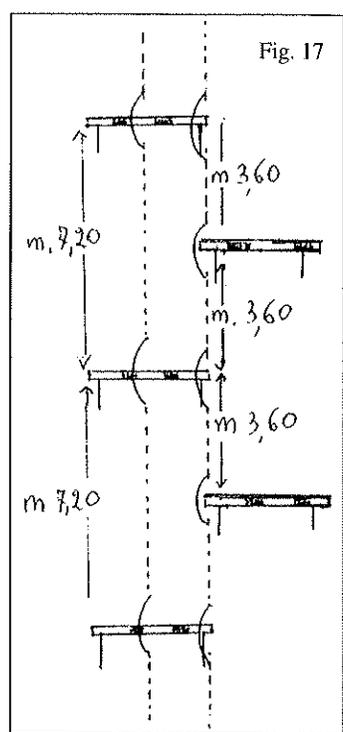


Fig. 17

PICCOLE GARE

A questo punto è opportuno effettuare delle competizioni.

Esse possono essere organizzate anche in palestra con due ostacoli; a seconda delle capacità individuali, varierà la distanza dalla partenza al primo ostacolo e tra questo ed il secondo.

E' fondamentale che ci sia una sufficiente distanza di decelerazione ed un materassone di sicurezza sulla parete di fondo.

I ragazzi, presi dal clima della gara, cercheranno di correre il più velocemente possibile tra le barriere, senza perdere tempo nel superarle, perchè si renderanno subito conto che una lunga fase di volo li danneggerebbe vistosamente ai fini del risultato finale. Ovviamente, nella composizione delle batterie, si deve tener conto delle capacità individuali, in modo che le competizioni risultino agonisticamente più avvincenti.

STAFFETTE CON OSTACOLI

1 - Staffetta pendolare tra due gruppi di ragazzi (fig. 18)

altezza ostacoli 30 - 40 cm;

distanza: tale da consentire i tre passi;

dalla partenza al primo ostacolo: numero pari di passi (4-6-8) a seconda dello spazio a disposizione;

il cambio avviene toccandosi la mano.

Variazioni:

a) andata con tre passi intermedi, ritorno con 2 - 4 passi;

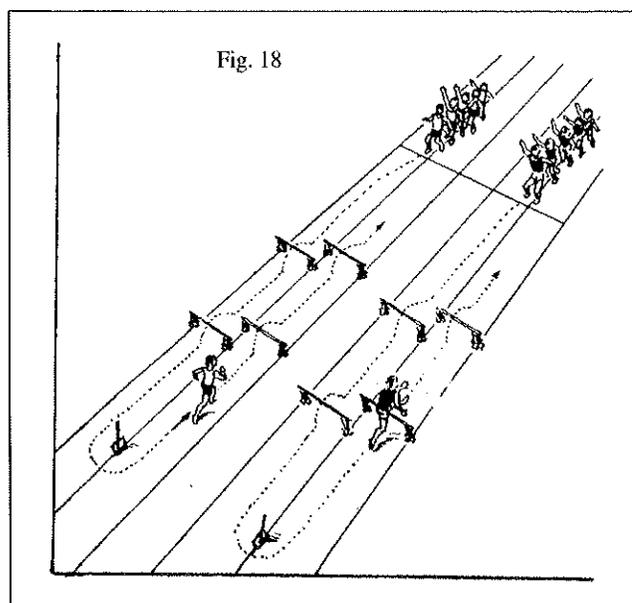
b) andata con gli ostacoli, ritorno senza;

c) andata con 1-2-3 passi, ritorno con 4-5 passi e così via.

2 - Staffetta pendolare tra due squadre divise ciascuna in due gruppi, ad esempio tre partono dal punto A e tre dal punto B (fig. 19);

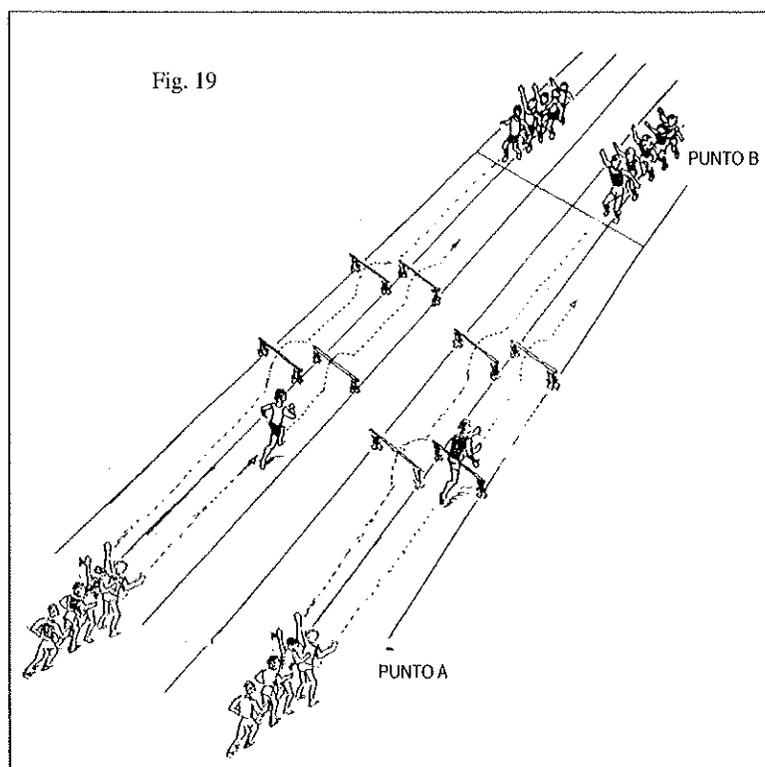
altezze e distanze degli ostacoli come nella precedente;

anche in questo caso il cambio avviene toccandosi la mano; se la partenza viene data



dal punto A, l'arrivo è sulla linea B; se il numero dei ragazzi per squadra è dispari (ad esempio 7), quattro si fanno partire da A e tre da B con arrivo sulla linea A.

Si possono prevedere tutte le variazioni illustrate per la prima staffetta.



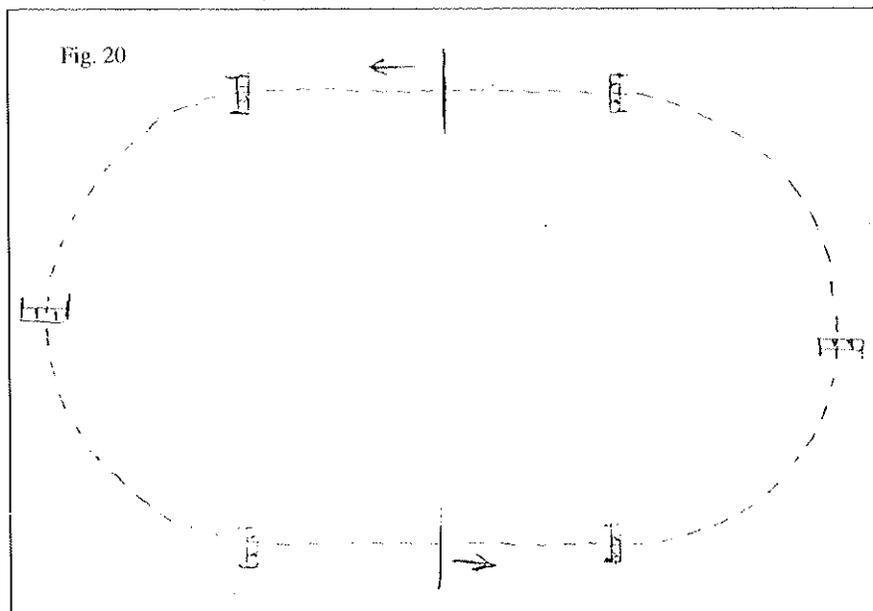
3 - Staffetta circolare (fig. 20)

il percorso è delimitato da coni di gomma, da clavette, o in qualsiasi altro modo;

altezza ostacoli 30 - 40 cm.;

le due squadre si dispongono a metà percorso e ogni ragazzo, correndo in senso antiorario, compie un giro completo, superando sei ostacoli disposti a distanze tali che quelli in curva possano essere attaccati con l'arto sinistro;

il cambio avviene toccandosi la mano.



INIZIO TECNICA SPECIFICA

Quando questi primi elementi saranno diventati patrimonio comune, porteremo l'asticella dell'ostacolo a 60 cm.

A questo punto l'arto di stacco non può più essere richiamato per sotto, come in un normale passo di corsa e come avveniva in precedenza, perché ciò implicherebbe un innalzamento del bacino, e, quindi, un salto; ecco, quindi, che l'insegnante e, di conseguenza, il ragazzo, dovranno concentrare la loro attenzione sull'arto di attacco e di stacco, sulla posizione del busto, sull'azione delle braccia, sulla ripresa dopo l'atterraggio, sul percorso della seconda gamba, sulla ritmica dei tre passi.

Vediamo alcuni esempi di esercitazioni:

1 - Passaggi centrali con tre passi intermedi.

2 - Passaggi laterali di prima e seconda gamba (fig. 21) 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 stacco si possono variare le altezze per costringere il ragazzo ad eseguire il passaggio con una azione tecnicamente sempre più precisa.

3 - Passaggi centrali con un passo intermedio distanza ostacoli: in base alle caratteristiche dell'atleta;

numero ostacoli: 6 - 10.

Elementi da curare:

A) il superamento deve avvenire per una potente spinta dell'arto di stacco;

B) le anche devono essere in una posizione corretta (né indietro, né ruotate lateralmente), le braccia in coordinazione;

C) il ritmo non deve calare negli ultimi ostacoli.

4 - Passaggi centrali (1 - 3 passi intermedi) con gli ostacoli disposti obliquamente)

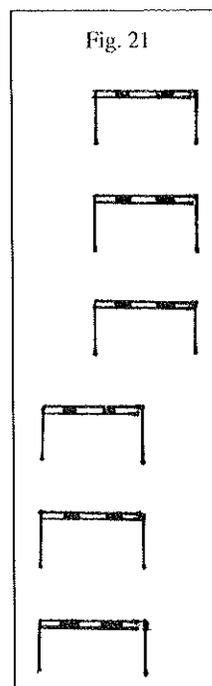
Gli ostacoli vengono disposti come nell'esercizio

precedente, con le seguenti variazioni:

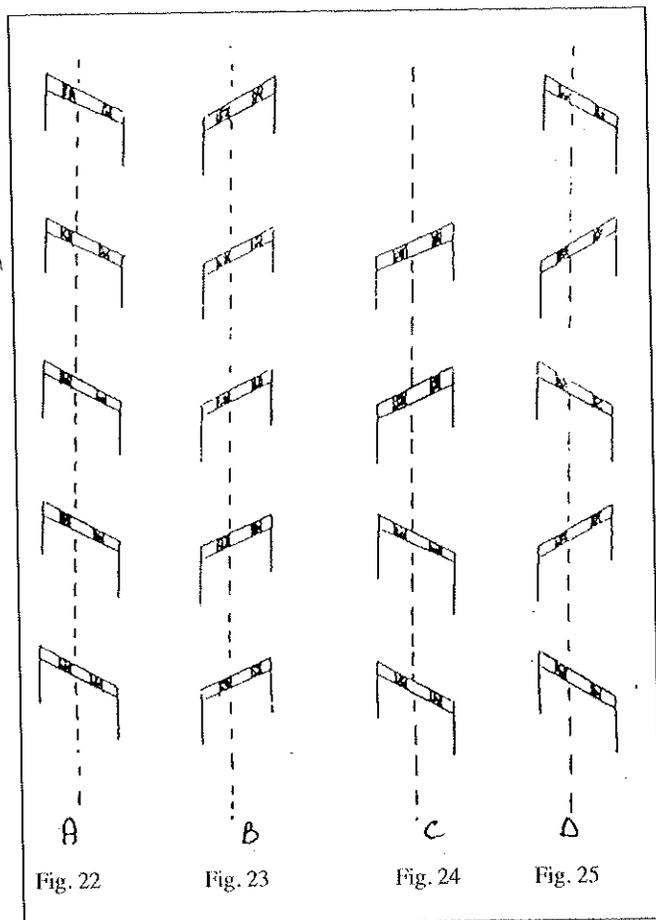
A) attaccando l'ostacolo di sinistro l'atleta è costretto a tenere dietro la seconda gamba, evitando un richiamo anticipato (fig. 22);

B) attaccando gli ostacoli di sinistro l'atleta è costretto a portare avanti-alto il ginocchio della seconda gamba (fig. 23); ovviamente gli esercizi sono invertiti per chi attacca di destro;

C) nei primi due ostacoli l'atleta esegue l'esercizio n° 1, nei secondi due l'esercizio n° 2 e così via (fig. 24);



D) nel primo ostacolo l'atleta esegue l'esercizio n°1, nel secondo l'esercizio n° 2 e così via (fig. 25). Successivamente il ragazzo non dovrà fare altro che esercitarsi con assiduità su ostacoli più alti (ad iniziare da cm. 76,2).



BIENNIO SUPERIORE

Prosegue il lavoro di costruzione degli allievi e delle allieve mediante l'incremento delle capacità condizionali e coordinative, per il quale molto utili sono le molteplici esercitazioni con gli ostacoli descritte in precedenza.

Si impiegano anche barriere più alte (76,2 - 84 cm.); altezze e distanze devono, comunque, essere sempre adattate alle caratteristiche individuali.

Quando, ad esempio, si organizzano dei lavori in circuito, inserire almeno una prova con le barriere.

Nelle esercitazioni di superamento in corsa degli osta-

coli si dà ancora parte rilevante al passaggio centrale, con precisazioni analitiche dell'azione di prima e seconda gamba con gli allievi che già nel precedente ciclo di studi sono stati avviati a questa specialità; per gli altri si adottano le strategie tecnico-didattiche di avviamento indicate per la scuola media inferiore.

Sempre stimolanti si rivelano le competizioni tra gli allievi, utilizzando al meglio lo spazio a disposizione.

Sul piano operativo il lavoro con gli ostacoli può essere organizzato secondo i suggerimenti pratici (es. elastici) illustrati precedentemente.

TRIENNIO

Le esercitazioni di potenziamento muscolare divengono più specifiche e, quindi, l'ostacolo deve essere utilizzato con maggiore frequenza.

Gli allievi e le allieve consolidano la tecnica di superamento soprattutto con passaggi centrali, ma anche analitici, su barriere alte da 76,2 a 91,4 cm., sempre con l'accortezza di individualizzare il lavoro (sesso, capacità, ecc.), per renderlo efficace e stimolante.

ERRORI PIU' COMUNI E SIGNIFICATIVI

APPROCCIO AL 1° OSTACOLO

Errore

L'approccio non è corretto, il ritmo dei passi dalla partenza varia ed il ragazzo mostra esitazione.

Causa

Il ragazzo è ansioso, insicuro, ha timore del superamento; si raddrizza troppo presto all'uscita dai blocchi, è poco potente negli arti inferiori ed ha il busto eccessivamente eretto nell'attacco.

Correzione

Si deve esercitare assiduamente dalla partenza al primo ostacolo; deve raddrizzare progressivamente il busto, attaccare l'ostacolo in accelerazione ed a busto inclinato e potenziare la muscolatura interessata.

ARTO DI ATTACCO**Errore**

Viene calciato verso l'ostacolo, piede in estensione.

Causa

Non affronta l'ostacolo chiuso al ginocchio, anche perchè con il piede in estensione è più facile che la gamba si distenda sulla coscia.

Correzione

Continue esercitazioni tecniche, anche senza ostacoli, nelle quali si deve puntualizzare la salita della coscia con flessione della gamba sulla stessa.

Errore

Non è portato diritto verso l'ostacolo, ma all'esterno o all'interno (abdotto o addotto).

Causa

Lo stacco è troppo vicino all'ostacolo, scarsa tecnica di superamento.

Correzione

Mettere a punto la ritmica di approccio all'ostacolo per un idoneo punto di stacco; eseguire mirate esercitazioni tecniche (può aiutare la disposizione degli ostacoli sopra la linea mediana sulla quale dirigere l'arto di attacco).

Errore

All'atterraggio non è disteso.

Causa

Muscolatura interessata debole.

Correzione

Potenziamento muscolare specifico.

Errore

Atterraggio lontano dall'ostacolo.

Causa

Stacco troppo vicino all'ostacolo; l'ostacolo viene "saltato"; lenta l'azione per basso-dietro dell'arto di attacco dopo il superamento dell'asticella.

Correzione

Aggiustare la lunghezza dei passi in modo che lo stacco avvenga più lontano dalla barriera; velocizzare l'azione della prima gamba nella fase di atterraggio.

ARTO DI STACCO**Errore**

Spinta non sufficientemente potente.

Causa

Muscolatura debole; errata convinzione di trarre un vantaggio nel velocizzare l'azione di richiamo.

Correzione

Potenziamento muscolatura interessata; vari esercizi di stacco con o senza ostacoli.

Errore

Spinta diretta troppo verso l'alto.

Causa

La prima gamba viene calciata e non attacca l'ostacolo di coscia-ginocchio.

Correzione

Controllare l'azione della prima gamba ed utilizzare ostacoli bassi.

Errore

Richiamo anticipato.

Causa

Stacco poco potente.

Correzione

Puntualizzare l'efficacia dello stacco.

Errore

La gamba ed il piede non passano radenti; il ginocchio ed il piede colpiscono l'ostacolo.

Causa

Scarsa tecnica, con la gamba non parallela all'ostacolo ed il piede basso; insufficiente mobilità delle anche.

Correzione

Esercizi di estensibilità muscolare e mobilità articolare per i muscoli della coscia e l'articolazione dell'anca; esercizio analitico di seconda gamba, anche con l'ausilio di un partner (è consigliabile disporre l'ostacolo con l'asticella parallela alla direzione del movimento).

Errore

Chiusura non completa della gamba sulla coscia nel superamento.

Causa

Scarsa tecnica.

Correzione

Utilizzare l'esercizio analitico, anche sul posto, in appoggio alla spalliera o ad una parete.

Errore

Apertura anticipata durante il primo passo di ripresa.

Causa

Cedimento dell'arto di attacco all'atterraggio con il ginocchio basso ed il busto arretrato.

Correzione

Utilizzare gli esercizi analitici.

Errore

Incompleto ritorno in linea di corsa.

Causa

Ginocchio basso all'atterraggio.

Correzione

Utilizzare gli esercizi analitici.

BUSTO**Errore**

In attacco troppo eretto o troppo avanti.

Correzione

Miglioramento della tecnica di corsa e dell'azione di attacco.

Errore

Sbilanciato indietro nell'atterraggio.

Causa

Stacco poco efficace e azione di seconda gamba anticipata.

Correzione

Controllare l'azione della seconda gamba.

BRACCIA**Errore**

In attacco il braccio opposto alla prima gamba non viene portato avanti.

Correzione

Puntualizzare il gesto negli esercizi analitici.

Errore

Il medesimo braccio, durante il ritorno, viene aperto in fuori, facendo ruotare il busto.

Correzione

Puntualizzare il gesto negli esercizi analitici.