

# Alcune proposte per l'allenamento delle gare con siepi

**Sebastiano Marchetta**

*Scopo dell'articolo è soprattutto quello di proporre ai corridori dei 3000 metri con siepi alcune esercitazioni che lo aiutino a ridurre il suo "differenziale", vale a dire la differenza fra il tempo ottenuto nei 3000 con siepi e quello ottenuto nei 3000 metri piani. Sono importanti a questo proposito non soltanto i normali esercizi di prima e seconda gamba che sono compiuti solitamente dagli ostacolisti, ma anche l'esecuzione di ripetizioni (per esempio di 1000 metri) compiute - assieme ad altri atleti che fanno ritmi su prove in piano - con ostacoli da 91 centimetri posti in seconda e in terza corsia. Possono essere utili anche ripetizioni più brevi (per esempio di 400 metri), a velocità più elevate, sempre con gli ostacoli posti in seconda, terza o, persino, quarta corsia.*

## **Introduzione**

Potremmo considerare la gara dei 3000 m con siepi da un punto di vista un po' diverso da quello più consueto. Potremmo in altre parole giudicarla come una specialità sportiva con attrezzo.

La differenza con il calcio o la pallacanestro in cui l'atleta sposta l'attrezzo e lo controlla è che, in questo caso, egli deve spostare se stesso mentre l'attrezzo rimane fisso al suolo.

Partendo da questo presupposto, si può quindi affermare che, così come i calciatori e i giocatori di pallacanestro devono essere abili con il loro attrezzo, la palla, così lo devono essere gli specialisti dei 3000 m con siepi con il loro attrezzo: l'ostacolo.

Gli specialisti dei 3000m con siepi devono essere in grado di superare gli ostacoli in qualsiasi condizione. Per assurdo anche girando su se stessi e con gli occhi chiusi.

Il tutto nella massima sicurezza e riducendo al minimo la perdita di velocità.

Queste affermazioni un po' paradossali sono state fatte perché, a differenza dei calciatori, dei giocatori di basket e dei ginnasti che dedicano al loro attrezzo gran parte dell'allenamento, il siepista non lo fa.

Talvolta il cosiddetto specialista dei 3000m con siepi, "prova" gli ostacoli solo il giorno della gara durante il riscaldamento!

Durante la gara poi, si vedono gli atleti "litigare" con gli ostacoli. A volte qualcuno cade.

Tutto ciò vale anche per qualche campione mondiale!

Il motivo di tutto ciò credo che vada ricercato nella scarsa importanza che è data alla tecnica del superamento degli ostacoli.

Dato che la velocità di superamento degli ostacoli è nettamente inferiore a quella dei 400hs, si crede che sia sufficiente saperli superare anche in maniera approssi-

mativa. L'importante è essere molto forti sulle analoghe prove in piano.

Per cui è più importante allenarsi su queste distanze e non "perdere tempo" con la tecnica per gli ostacoli.

### Considerazioni

Il problema dei 3000 m siepi è di ridurre il differenziale con la corrispondente gara piana. Tale differenziale è composto, come disse il dottor Arcelli circa 20 anni fa, da una perdita di velocità durante il superamento dell'ostacolo e da un indice d'affaticamento. La perdita di velocità, a sua volta, secondo me potrebbe essere divisa in due parti.

- La prima, eventuale, dovuta ai cosiddetti passettini, ossia a quei passi di lunghezza assai più ridotta del normale con i quali si porta il piede di spinta alla distanza più corretta per l'effettuazione del passaggio dell'ostacolo. I passettini sono senza dubbio frequenti quando l'atleta è capace di superare gli ostacoli attaccandoli solo con un arto.
- La seconda, invece, è dovuta alla tecnica di superamento degli ostacoli.

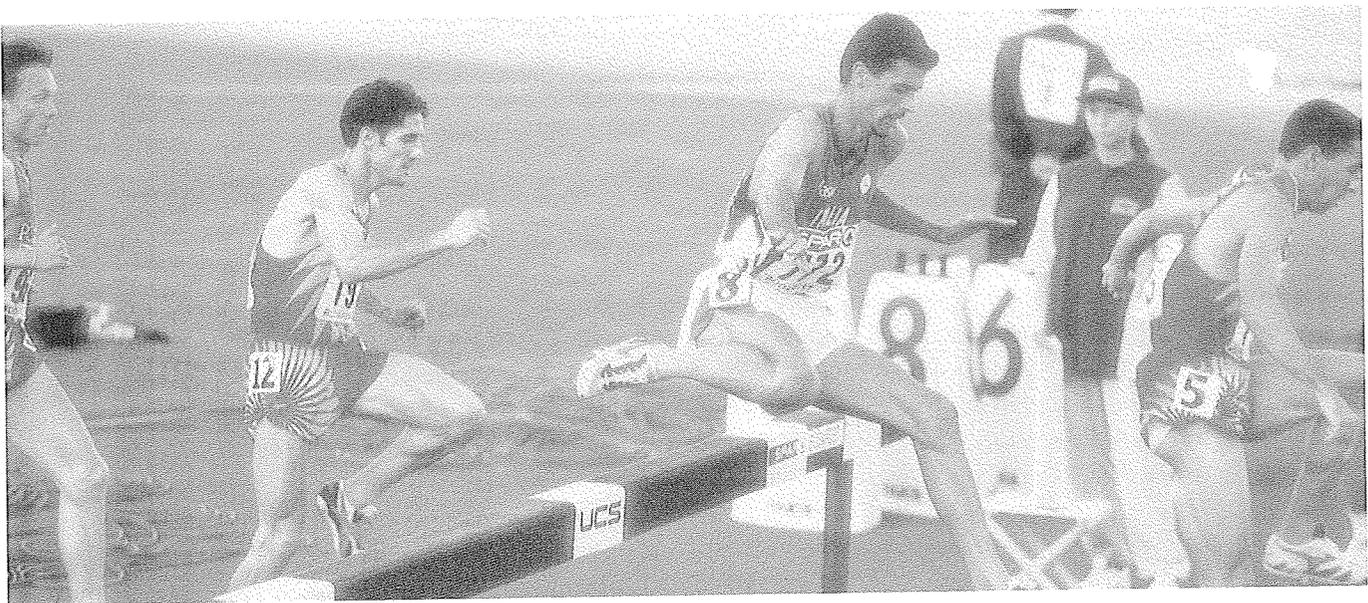
Per quanto riguarda l'indice d'affaticamento, a mio avviso, esso è determinato da tutta una serie di fattori che si influenzano a vicenda.

Quando l'atleta affronta gli ostacoli attaccandoli sempre con la stessa gamba, è chiaro che, quella gamba, al termine della gara subirà un affaticamento nettamente

superiore all'altra (garantisco che è avvertibile). Se durante la gara sono effettuati molte volte i "passettini" prima degli ostacoli, l'affaticamento sarà notevole, perché le continue decelerazioni ed accelerazioni portano ad un elevato dispendio energetico. Se al momento dell'atterraggio non si "richiama sotto" l'arto teso, questo determinerà una frenata al momento del contatto col suolo che porterà ad un rallentamento, ma anche ad un affaticamento ulteriore dell'arto. Anche per queste considerazioni, credo che il "siepista" debba essere obbligatoriamente ambidestro, debba essere padrone della tecnica e debba essere in grado di superare gli ostacoli in completa decontrazione anche quando è affaticato. È, infatti, in questo frangente che l'indice d'affaticamento, che nel frattempo si è accresciuto, determina uno scadimento notevole nel passaggio dell'ostacolo.

### Proposte tecniche

Ai fini del miglioramento del passaggio dell'ostacolo, è senz'altro utile fare spesso i classici esercizi di prima e seconda gamba con entrambi gli arti. Per questo si rimanda ai numerosi testi che propongono la tecnica di superamento degli ostacoli per la distanza dei 400 hs. Dedicarsi abitualmente alla tecnica non è tempo perso. La prima conseguenza sarebbe che non si vedrebbero più atleti (italiani) perdere le gare all'ultimo giro perché si sono "impiantati" sugli ultimi ostacoli!



È altresì importante concentrare la propria attenzione sull'atterraggio della prima gamba: "*richiamarla sotto*" e tenerla ben tesa al momento del contatto a terra. ***Si perde meno velocità e si accumula meno fatica.***

#### PROVE SIMULATE DI GARA

Quando si effettuano le prove ripetute con ostacoli, è preferibile farle con i compagni che fanno ritmi su prove piane e disporre gli ostacoli in seconda ed in terza corsia. Questo per contare sull'aiuto dei compagni ma, soprattutto, per simulare quello che avviene in gara.

In prossimità degli ostacoli, infatti, ci si dispone a vantaggio per poterli superare con maggiore sicurezza, superandoli spesso in seconda o terza corsia. Se non si è provato in allenamento, questo in gara provoca fastidio, dal momento che i riferimenti e lo schema ideomotorio sono stati costruiti in precedenza in "prima", per questo motivo, a mio avviso, il superamento è meno automatico e decontratto.

È bene eseguire prove ripetute di parziali di gara dopo aver eseguito alcune prove ripetute su distanze piane. In tal modo si compie una giusta quantità di lavoro nella seduta, senza però sovraccaricare le gambe. Eseguire, per esempio, prove ripetute di 3 x 1000m a velocità decisamente elevate con recuperi completi. Quanto ai parziali di gara, da effettuarsi dopo aver eseguito alcune prove su distanze piane, ritengo molto attendibili dello stato di forma dell'atleta la distanza di 2000 metri.

#### PROVE PER MIGLIORARE LA SENSIBILITÀ AL PASSAGGIO

Ritengo che sia il caso di fare i 400 m con 10 ostacoli a velocità decisamente elevate, in rapporto alle proprie possibilità.

Gli ostacoli vanno sistemati a zig zag in seconda; terza e anche in quarta corsia, a distanze non costanti. Ciò per fare in modo che il passaggio sia effettuato attaccando gli ostacoli con entrambi gli arti e per abituarli a superarli in tutte le corsie per i motivi esposti in precedenza.

Vale anche la pena di abituarli a superare l'ostacolo posto in curva attaccando con l'arto sinistro. Si fa meno

fatica perché il corpo è già inclinato a sinistra e, quindi, bisogna elevare di meno la seconda gamba quando avviene il "richiamo" di essa. Si devono eseguire delle prove con pochi ostacoli sulla distanza di cento metri, fino ad un massimo di centocinquanta metri, a velocità massimali. Al fine di migliorare la sensibilità a regolare il passo, si posizionino gli ostacoli a distanze diverse, poi dando le spalle agli ostacoli ci si giri improvvisamente e li si superi con la prima gamba che capita. Senza pensarci.

Sempre durante il riscaldamento si superino alcuni ostacoli, in maniera molto blanda, posti in precedenza.

Correre per 10' - 15' a ritmo di "medio" superando degli ostacoli. *Circa 10 m prima accelerare.*

È importante portare in fuori il braccio opposto mentre si sta richiamando la seconda gamba.

#### IRROBUSTIMENTO ARTI INFERIORI

Vanno effettuati gli esercizi pliometrici classici tra gli ostacolini. Salite sui gradoni di uno stadio a balzi successivi su una sola gamba. L'esercizio deve essere eseguito in maniera molto reattiva. Effettuare prove ripetute, misurate, di balzi successivi su una gamba. *A mio avviso sono fondamentali.* I muscoli antigravitazionali devono essere molto forti: lo sforzo massimo si compie nel momento dell'impatto a terra.

#### Raccomandazioni

Al fine di non subire lesioni o traumi è raccomandabile effettuare prove ripetute con ostacoli di circa tre chilometri totali. Le sedute possono essere anche di chilometraggio maggiore, ma da completarsi con prove ripetute su distanze piane.

Durante la bagarre finale, accelerando improvvisamente sotto l'ostacolo, è possibile vincere una gara perché si è messo in difficoltà l'avversario facendogli "perdere il passo".

#### Bibliografia

Arcelli E. (1978) Alcune considerazioni tecniche e fisiologiche sulla gara dei 3000 metri con siepi. *Atletica*, pagg. 4-6, n 5/6/7.