

**tecnica
e didattica**

Avviamento ai 3000 siepi. Tecnica e didattica

Alfio Cazzetta

*Allenatore Specialista di mezzofondo, docente del corso di Scienze Motorie
Università di Catania*

Facendo riferimento al precedente articolo (Atletica Studi n. 4/2002) in cui ho avuto modo di parlare del passaggio della riviera, nel presente lavoro intendo affrontare la tecnica e la didattica degli ostacoli poiché un corretto passaggio riduce, anche se non si possono evitare, le variazioni di velocità che causano un grande spreco energetico (accelerazioni e rallentamenti) nel passaggio degli ostacoli e delle riviere: nell'avvicinarsi all'ostacolo o alla siepe (ancor di più), aumenta di poco la frequenza degli appoggi, ma con essa, leggermente, anche la velocità.

Più è scadente la tecnica del valicamento, maggiore è la variazione di velocità; più in alto l'atleta deve portare il bacino, maggiore è lo spreco energetico; tutto ciò danneggia l'economia della corsa ed il risultato finale. È chiaro che il passaggio

della riviera comporta una maggiore velocità di entrata con maggiore spreco energetico per prolungare il balzo al di là della fossa, ma è necessario ridurre al minimo tale variazione.

Una buona didattica del passaggio, però, non deve essere effettuata solo in forma asettica (esercitazione della tecnica del passaggio), ma inserita anche negli allenamenti di ritmo, perché ciò comporta un miglioramento della capacità spaziale dell'atleta che può quindi avvicinarsi all'ostacolo, con una certa sicurezza, anche in "situazione di gruppo" (capacità tattica, visione periferica, capacità decisionale).

Cenni storici delle siepi

La prima apparizione di una gara di siepi, sembra risalire al

lontano 1850, quando degli studenti di Oxford (Exeter College), discutendo su una gara ippica ad ostacoli, scommisero di gareggiare sullo stesso percorso e presero parte ad una competizione di 2 miglia, affrontando 24 ostacoli. La vittoria andò ad Halifax Wyatt. Il 5 marzo 1864 al Christchurch College di Oxford, si incontrarono le rappresentative delle università di Oxford e Cambridge. Tra le otto gare in programma, figuravano le 2 miglia con siepi, che furono vinte da Garnet, studente di Cambridge, col tempo di 10:00.0.

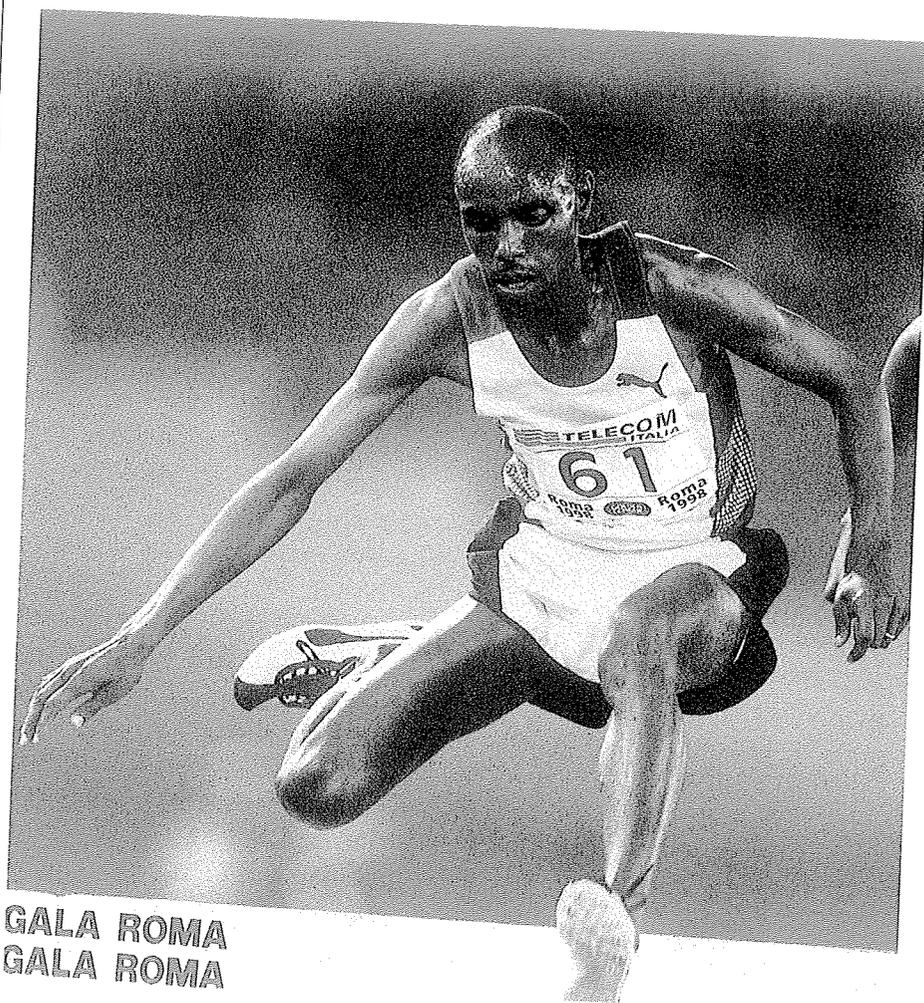
Tra il 1920 ed il 1930, le siepi furono praticate soprattutto nella Scandinavia, ma senza un vero regolamento. Il primo dei grandi siepisti moderni, come lo definisce Roberto Quercetani, fu Toivo Loukola, che vinse ad Amsterdam in 9:21.8.

Il primo atleta a scendere sotto il muro dei 9:00.0, fu lo svedese Erik Helmsater nel 1944 in 8:59.6.

Solo dopo il 1930 la gara cominciò ad essere codificata (si correva di solito senza un numero preciso di ostacoli e a volte mancava anche il fossato), fino a trovare il suo assetto definitivo (nel 1954) che, con le normali correzioni, viene praticata al giorno d'oggi e da qualche anno aperta anche alle donne.

I 3000 siepi oggi

La moderna concezione dei 3000 siepi, vede questa specialità non più solo come una specialità di mezzofondo, dove il



GALA ROMA
GALA ROMA

concetto della preparazione organica è l'aspetto principale, ma una vera e propria specialità, dove l'aspetto tecnico ha una sua grande importanza ed il suo approccio non è casuale, ma prevede una sua scelta ed una vera e propria preparazione ad essa, sin dalla fase giovanile.

Anni fa, in competizioni di alto livello, si assisteva a differenze di 40/50 secondi, fra il tempo sui 3000 piani e quello sui 3000 siepi, ottenuti dagli stessi atleti. Un buon passaggio dell'ostacolo e della riviera sono necessari per ridurre tale differenza. Un passaggio dell'ostacolo tecnicamente perfetto, com-

porta una perdita non superiore ai cinque/sei decimi e quello della riviera non superiore ad un secondo e due decimi. L'ideale da raggiungere, dovrebbe essere, infine, una differenza di 20 secondi (o poco più) fra il proprio miglior tempo sui 3000 siepi ed il proprio miglior tempo sui 3000 piani, considerando una perdita media di 0,4 per ogni ostacolo e 0,9 per ogni riviera.

Il giro di pista con passaggio della riviera non è mai di 400m ma di norma inferiore (non meno di 390m, in base ai punti di ingresso e di uscita della zona di riviera), quando la fossa è posta all'interno della pista, oppu-

re superiore (circa 410m), quando la fossa è posta all'esterno della pista. Per lo stesso motivo anche la distanza fra gli ostacoli non è fissa, ma comunque deve essere di 1/5 della lunghezza del giro. La variabilità della lunghezza del giro di pista pone molte difficoltà a tecnici ed atleti nel controllo della velocità di gara. Il modello prestativo, oltre che della resistenza tipica di una gara di mezzofondo, esige valori elevati di abilità tecnica, mobilità, capacità di cambiamento di ritmo, equilibrio, trasformazione motoria e percezione spazio-temporale; sul piano psicologico un forte carattere, grande determinazione e una buona dose di coraggio.

Il passaggio delle barriere esige un'elevata sicurezza tecnica, poiché non essendo abbattibili gli ostacoli, il loro superamento rappresenta un grande rischio. È quindi necessario che l'atleta abbia la capacità di capire le proprie sensazioni del momento (propriocezione), avere la lucidità di percepire la distanza dall'ostacolo, saper dosare la propria velocità, saper quindi decidere come affrontarlo, apportando le eventuali variazioni di ritmo e ampiezza, già da una certa distanza, per evitare un rallentamento che, oltre a compromettere la scorrevolezza del ritmo, potrebbe causare l'urto contro l'ostacolo. Perché l'andatura sia il più possibile fluida e priva di evidenti accelerazioni e rallentamenti, è necessario che la tecnica preveda l'ambidestritismo, attuato sin dalla fase giovanile; ciò consente di non dover fare

passettini o passi più lunghi in avvicinamento agli ostacoli, dovendo effettuare il passaggio sempre con la stessa gamba e quindi essere in grado, specie durante i passaggi, di rimanere in gruppo.

L'atleta deve essere anche in grado di variare solo leggermente il ritmo per ottenere delle migliori tensioni, con impercettibili anticipi degli appoggi, prima del passaggio, in modo da effettuarlo con maggiore rapidità e dinamicità e di conseguenza con una migliore ripresa del ritmo di corsa, dopo il valicamento. Il superamento della riviera esige la stessa problematica, con l'aggiunta di una vera variazione della velocità di entrata, più vistosa e senz'altro molto più dispendiosa dal punto di vista energetico. Questa variazione di velocità e di ritmo non è negativa, anzi necessaria per poter meglio superare la riviera ed avere una maggiore velocità di ripresa, specie nel finale di gara.

Bisogna evitare di affrontare gli ostacoli con un ritmo uniforme e lento, poiché durante il superamento della barriera vi è sempre una diminuzione della velocità, anche se ciò può non essere percepito con una semplice osservazione esterna. Questo rallentamento, una volta che l'atleta riprende contatto con il terreno, aumenta ancora (prima fase dell'appoggio) ed egli si troverebbe con una velocità minore e con un ritmo lento, che farebbe ulteriormente peggiorare la ripresa della velocità di gara. Viceversa, mantenendo la stessa ve-

locità (o accelerando di pochissimo, ma in modo impercettibile) e aumentando lievemente il ritmo dei passi, l'atleta affronta l'ostacolo con maggior dinamismo, il che gli consente una riduzione del rallentamento durante il passaggio ed una ripresa della corsa molto più agevole, più rapida e meno dispendiosa, dopo l'ostacolo.

Il coraggio

Per prima cosa, il giovane deve imparare a non aver paura dell'ostacolo; in questo caso bisognerà agire nei suoi confronti, in modo tale che egli possa acquisire la tecnica senza fretta, seguendo il proprio tempo di apprendimento ed acquistare la sicurezza necessaria: la fretta potrebbe mettere l'atleta in una situazione di rifiuto e causargli un blocco nell'affrontare l'ostacolo.

Nel processo educativo bisogna tener conto di assegnare all'atleta dei problemi da risolvere man mano progressivamente più grandi, e in questo continuo passaggio bisogna aspettare che egli abbia ben acquisito e fatto proprio il movimento prima di passare al successivo. È importante che il giovanissimo si avvicini al passaggio dell'ostacolo come per gioco, senza forzature, dandogli da risolvere un gesto, se pur globale, molto semplice e privo di difficoltà e rischi. Il giovane atleta dovrà prima comprendere, poi eseguire e quindi analizzare il movimento.

La comprensione del gesto da eseguire è necessaria perché l'atleta sia partecipe dell'azione e non esegua in modo passivo il movimento, pur semplice che sia. Egli deve conoscere prima il "disegno" globale dell'esercizio (come un "puzzle" già completo) in modo che si renda conto del complesso dell'azione e solo dopo si potrà cominciare a mettere ogni pezzo al posto giusto, attenendosi ai fatti essenziali, senza dare al giovane problemi troppo complessi da risolvere.

Il passaggio dell'ostacolo

Come prima si accennava, è necessario che l'atleta sappia eseguire bene non solo la tecnica, ma che sappia applicarla anche in situazioni di "affollamento", sapendo scegliere le traiettorie, le distanze e la velocità di valicamento, senza turbare sensibilmente il ritmo di gara.

La tecnica del passaggio è simile a quella dei normali ostacoli, ma come risulta ovvio, se ne discosta sia per la velocità esecutiva, sia per le posizioni che l'atleta dovrà assumere. Il superamento avviene però con una traiettoria leggermente più alta del normale ostacolo, per una maggior sicurezza; comunque questo deve essere ugualmente rapido, onde evitare un rallentamento della corsa: l'atleta dovrà



riprendere il terreno in tempo relativamente breve, svincolando velocemente la seconda gamba.

Nei lavori di ritmo con gli ostacoli, per evitare problemi di convivenza con le altre specialità dell'atletica, il primo punto che il tecnico deve affrontare è quello di fornirsi di ostacoli di lunghezza ridotta, che non occupino più di una corsia e mezza, in modo da non bloccare l'attività degli altri (può sembrare una cosa banale ma non lo è). Ciò è importante quando si debbono usare distanze oltre il giro di pista e quindi costretti ad impegnare la prima corsia. Nei lavori che non superano il giro di pista, si potranno usare le corsie esterne e anche i normali ostacoli dei 400.

Il passaggio deve essere rilasciato e decontratto, in modo da non richiedere troppe energie e deve poter essere effettuato indifferente attaccando sia di destro che di sinistro; avvicinandosi all'ostacolo, lo sguardo sarà indirizzato su di esso, per valutare sia la giusta velocità che la distanza; questo è il momento più importante del passaggio, poiché la giusta valutazione eviterà un rallentamento della velocità di corsa.

La capacità attentiva

È importante per un siepista avere una grande capacità attentiva. Questa deve essere esercitata fin dalla fase giovanile, per meglio districarsi nelle problematiche dei passaggi degli ostacoli e delle riviere in situazione

di gara. Sarà possibile attuare ciò attraverso azioni didattiche mirate che tendono a riprodurre le varie situazioni che possono verificarsi nel corso della gara. È ovvio che la molteplicità delle informazioni e lo sviluppo delle variabili darà all'atleta un bagaglio di esperienze che potrà sfruttare all'uopo nelle diverse situazioni di gara; è quindi un processo che richiede abbastanza tempo. Per allenare la capacità attentiva, si potrà fare ricorso anche ad attività diverse dalla specialità, come i giochi sportivi che richiedono un continuo cambiamento del "focus attentivo" (da quello ristretto a quello ampio e viceversa). Bisogna anche considerare che il siepista più degli altri ha bisogno di attenzionare contemporaneamente gli stimoli esterni, richiesti dalla situazione di gara, e gli stimoli interni, cioè le proprie sensazioni fisiche per dosare le sollecitazioni, nonché una grande capacità di controllo emotivo; tutto ciò senza creare interferenze. Una migliore capacità attentiva significa una migliore attuazione dell'esecuzione tecnica ed una migliore gestione della gara. Tutto ciò si può ottenere durante gli allenamenti, facendo eseguire al giovane atleta parziali di gara in compagnia di altri atleti che tendono a creare fonti di disturbo. Si richiede ai componenti del gruppo improvvise variazioni di ritmo che richiede una pronta risposta degli altri. L'atleta deve saper variare la propria attenzione a tutto ciò che nello stesso momento si sta svolgendo:

preparazione al valicamento dell'ostacolo, posizione degli atleti che gli stanno davanti, di quelli che gli stanno a fianco e anche di quelli che stanno dietro, ma che possono interferire al momento del superamento dell'ostacolo (visione periferica). Basterà abbassare leggermente il capo per avere un campo visivo che permette di vedere ciò che accade nella zona lateralmente e in prossimità dietro, senza essere costretti a dover girare la testa, perdendo nel contempo l'attenzione a ciò che accade davanti. *"Questa capacità ci sembra molto rilevante, specie nella gara con siepi ed in particolare in prossimità della riviera, quando il focus attentivo deve essere "ristretto", nella preparazione all'azione, in "profondità", in relazione all'avvicinamento della riviera, "largo", nel controllare la posizione degli avversari e delle loro azioni; tale capacità tecnico-attentiva, permette una migliore gestione della situazione"* (Prof. Messina).

Ostacoli e lateralità

Normalmente ogni individuo ha delle differenze di manualità fra parte destra e sinistra del corpo. Ciò non significa però che se un individuo è destro, questa parte sia privilegiata rispetto all'altra, poiché ogni parte ha una sua funzione nella complessa gestione del movimento, senza posizioni di subalternanza: ogni parte svolge un movimento, in sincronia a tanti altri movimenti, come i tasselli di un mosai-

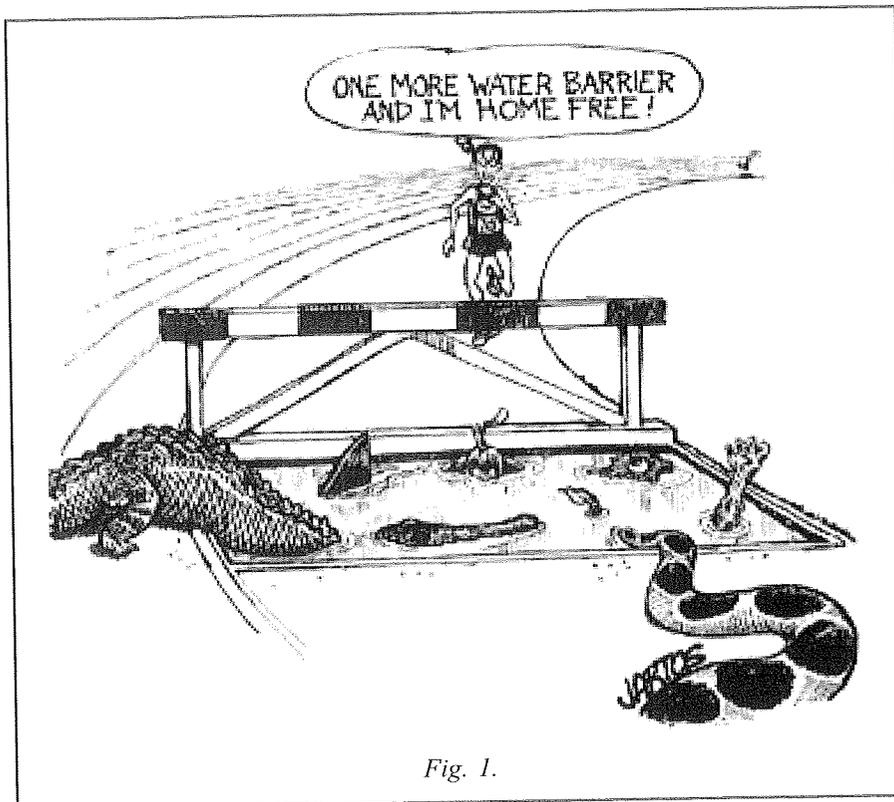


Fig. 1.

Esercitazioni didattiche del passaggio degli ostacoli

Prima fase

1. correre, saltando a piacere, piccole cunette di sabbia;
2. passaggio centrale di scatole, ostacolini, o similari, senza nessuna indicazione;
3. passaggio centrale di scatole, ostacolini, o similari, senza nessuna indicazione sempre col destro avanti;
4. passaggio centrale di scatole, ostacolini, o similari, senza nessuna indicazione sinistro avanti;
5. passaggio centrale di scatole, ostacolini, o similari, senza nessuna indicazione alternando dx e sx;
6. camminare fra gli ostacoli, con le stesse modalità di sopra, ma tenendo le braccia sempre distese avanti e con bacino sempre in direzione di corsa;
7. come sopra, ma con braccia in opposizione all'azione delle gambe;
8. camminare lateralmente fra gli ostacoli posti a 70/80cm, a ginocchia alte, nel senso di abbattibilità degli ostacoli;
9. come sopra, ma con fronte rivolta al lato opposto;
10. come sopra, ma con azione di corsa "skippata" laterale;
11. come sopra, ma con superamento dell'ostacolo dovuto al rimbalzo sul piede di arrivo;
12. stacco centrale con ostacolini messi a circa 1m, in modo che l'allievo possa eseguire un passo fra di essi;

raggiunta una certa sicurezza, si potrà passare al superamento di ostacolini facilmente abbattibili. È bene all'inizio usare quelli da 30/40cm senza contrappesi per evitare ogni pericolo di caduta o problemi psicologici, per poi passare gradualmente a quelli più alti, fino ad arrivare all'altezza regolamentare di 91cm, e solo dopo ciò cominciare ad usare gli ostacoli mobili delle siepi. Con fasi successive e progressive la tecnica esecutiva prenderà sempre più corpo, evolvendosi nel passaggio vero e proprio. Solo dopo un lungo apprendistato il siepista potrà acquisire quella sicurezza nel superare un ostacolo così pericoloso e solamente quando sarà necessario, per fare dei ritmi di gara particolari; di solito egli potrà usare gli ostacoli abbattibili,

anche per ridurre al minimo il rischio di farsi male. Bisogna considerare che nelle esercitazioni sul ritmo la stanchezza può causare errori che normalmente l'atleta non commette in azioni tecniche "asettiche" (fig. 1).

Le correzioni debbono essere poche e mirate, focalizzando l'errore che di volta in volta viene ritenuto il più importante. Per i giovanissimi ed i giovani le stesse correzioni debbono essere effettuate in positivo, cioè cogliendo gli aspetti positivi dell'esercizio eseguito e nel contempo, dopo aver meglio motivato il soggetto, suggerire il modo come migliorarlo. Il controllo dell'azione si basa su processi cognitivi, emotivi e motivazionali, che preparano e sovrintendono l'esecuzione del movimento stesso.

co. La lateralità degli arti riguarda i rapporti fra arti superiori e inferiori, corpo e capo. La lateralità del corpo, riguarda le rotazioni delle spalle e del bacino che di norma entrano in azione con movimenti opposti.

Nel problema del superamento degli ostacoli (400h e siepi), ormai è chiara la necessità di saper attaccare indifferentemente di destro o sinistro, anche se l'atleta ha sempre una predilezione per uno dei due arti (solo per gli ostacoli alti ciò non si verifica). Per quanto riguarda il superamento della riviera il problema, pur essendo di uguale soluzione, nel gesto consueto, è un po' più complesso; infatti l'atleta dovrà scegliere fra gamba di stacco e di attacco, considerando anche le funzioni che queste dovranno avere nelle fasi successive del gesto: spinta sulla trave e successivo atterraggio che, nella normalità dei casi, avviene sul piano inclinato. Bisogna considerare la forza di spinta e la forza di impatto di entrambi gli arti, oltre alla scorrevolezza coordinativa del gesto. Caso per caso, bisognerà valutare le varie soluzioni per scegliere con quale arto iniziare l'azione, anche se, di solito, l'atleta predilige staccare ed atterrare con l'arto più forte.

La ricerca dell'ambidestria negli ostacoli è sempre una lateralizzazione forzata. Nella fase di avviamento, ai fini dell'apprendimento, la bi-lateralizzazione podalica sta alla base di un buon futuro ostacolista, in special modo per gli ostacoli bassi e per il futuro siepista.

Avviamento alle siepi con la multilateralità

In fase di avviamento, è necessario far fare multilateralità, importantissima per lo sviluppo ed il successivo consolidamento di una grande varietà di stimoli coordinativi. La multilateralità, di cui molto si è parlato e pochissimo di norma si è fatto, entra nella problematica della formazione atletica di un giovanissimo, al posto di una ipotetica polisportività. Una larga proposta multilaterale, nell'ambito della formazione di un mezzofondista, deve prevedere, fra le altre attività inerenti la corsa, l'insegnamento degli esercizi di stacco (successivi, alternati, multipli e singoli, nelle varie forme, in alto, in lungo), partenze e passaggi in modo ambidestro.

Avviamento al passaggio degli ostacoli

Bisogna tenere sempre in mente che l'apprendimento ed il miglioramento della tecnica degli ostacoli (e non solo), si basa su:

- esercizi didattici
- esercizi tecnici
- esercizi ritmici
- esercizi di ritmo di gara.

Il lavoro della tecnica degli ostacoli è lungo e richiede da parte dell'istruttore molta capacità didattica e di comunicazione, per insegnare questa difficile disciplina, specie a chi si avvicina all'atletica con la menta-

lità di un corridore di medie e lunghe distanze e quindi, non predisposto a tali soluzioni tecniche.

Bisogna avvicinare i giovanissimi agli ostacoli con molta cautela ed evitando prematuri traumi che metterebbero una barriera mentale fra essi e la specialità. Il coraggio se non lo si ha, bisogna infonderlo, mediante esercitazioni che evitino situazioni di pericolo, che mettano a proprio agio i neo-allievi e che facciano acquistare fiducia in se stessi, senza forzature, aspettando con pazienza i ritmi interiori di ognuno di loro: un lavoro spesso lento, ma didatticamente proficuo. Nello sport ogni azione affrettata, può costituire un pericolo presente o futuro.

Alla base del gesto tecnico, vi è un processo didattico che deve partire con un approccio che non comprenda un passaggio d'ostacolo, ma il superamento di un qualsiasi oggetto in maniera innocua, senza riferimenti tecnici; ciò per avvicinare nel modo più naturale possibile il giovanissimo ad un gesto complesso come il passo d'ostacolo. Bisogna utilizzare attrezzi non classici, che non diano preoccupazione all'allievo; quindi scatole di cartone, oggetti facilmente abbattibili ecc., posti in maniera non convenzionale. Una volta

**tecnica
e didattica**

l'azione viene svolta verso l'alto-avanti, gamba di attacco flessa sopra l'ostacolo, si distende all'atterraggio, sostenendo il peso del corpo, mentre la seconda gamba, o di spinta, viene avanti per sotto;

13. come sopra, ma usando l'altra gamba;
14. come sopra, ma con gli ostacoli posti a distanza maggiore, usare alternativamente le gambe.

Seconda fase

1. esercizio laterale di prima gamba, con gli ostacoli posti a distanza tale che l'atleta esegua tre passi intermedi ed attaccare sempre con la stessa gamba. È importante che l'atleta, pur facendo l'azione centrata sull'arto di attacco, si concentri sull'arto di spinta che deve distendersi completamente, indi verrà avanti quasi disteso. L'esercizio consiste non solo sull'azione alta e avanzante della prima gamba, ma che impari anche a ben completare la spinta senza scalciare. L'atleta deve avere la sensazione che al momento dell'appoggio sul piede di spinta, questo rimanga incollato a terra e una volta disteso l'arto, solo per effetto della trazione d'inerzia si stacchi dal terreno;
2. come sopra ma con l'altra gamba;
3. esercizio laterale di seconda gamba, con ostacoli a distanza come sopra (la distanza non può essere defi-

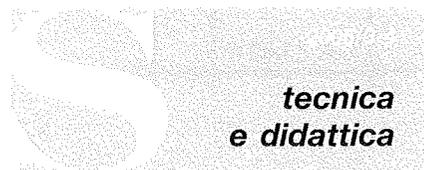
nita, poiché dipende dalla capacità degli allievi). Le prime volte è molto facile che gli allievi, non trovandosi a loro agio, tendano ad usare la seconda gamba come se fosse la prima. Per evitare ciò, basta mettere alla base dell'ostacolo, dal lato del passaggio, una bacchetta o un qualsiasi oggetto, per dare all'allievo l'idea di dover superare qualcosa con la gamba di attacco;

4. come sopra, ma con l'altra gamba;
5. passaggio centrale di destro, con tre passi, ma usando distanze ridotte;
6. come sopra, ma di sinistro;
7. passaggio alternato di prima gamba di destro e di sinistro. Per fare ciò, basta spostare gli ostacoli pari sull'altra corsia in modo tale che l'atleta, correndo in mezzo alle due file, facendo quattro passi si trovi ad attaccare alternativamente con l'una e con l'altra gamba;
8. come sopra, ma usando la seconda gamba;
9. passaggio centrale alternato di destro e di sinistro, compiendo quattro passi;
10. passaggio centrale con ostacoli posti a distanze diverse;
11. passaggi con ostacoli posti a distanze uguali, ma messi in modo tale che se ne affronti uno centrale, uno di attacco destro, uno di attacco sinistro, uno centrale, uno di seconda gamba destra, uno di seconda gamba sinistra, uno centrale;
12. passaggi centrali, con osta-

coli messi in curva e a distanza tale da richiedere sei passi;

13. eseguire gli esercizi di prima gamba con ostacoli a distanza ravvicinata, in modo da fare solo un passo fra un ostacolo e l'altro;
14. stessa cosa con la seconda gamba;
15. stessa cosa, ma con passaggi centrali di destro;
16. come sopra, ma con passaggio di sinistro;
17. per curare meglio l'azione di completamento della seconda gamba, si possono mettere gli ostacoli a distanza ravvicinata, ma in maniera obliqua, in modo da costringere la seconda gamba a non abbassarsi troppo presto;
18. come sopra, ma con l'altra gamba;
19. con ostacoli obliqui a fisarmonica e a distanza tale da fare due passi, fare lo stesso esercizio alternando destro e sinistro.

Curare: che gli allievi usino bene i piedi; che l'azione di corsa sia sempre dinamica e con le ginocchia alte; che l'azione delle braccia, sia sempre in giusta opposizione all'azione delle gambe, in modo da bloccare l'azione rotatoria del bacino sull'asse longitudinale.



Esercitazioni didattiche con gli ostacoli mobili

1. eseguire passaggi degli ostacoli mobili, messi a distanza ravvicinata, in modo da compiere cinque passi e superarli di destro;
2. lo stesso, ma con il sinistro;
3. allontanare di poco gli ostacoli, in modo da effettuare sei passi fra un ostacolo e l'altro e quindi attaccare alternativamente di destro e di sinistro;
4. mettere gli ostacoli a distanze varie e far effettuare i passaggi secondo l'esigenza del caso;
5. far eseguire gli esercizi precedenti in curva;
6. porre gli ostacoli in modo sparso e farli superare durante la corsa di riscaldamento;
7. correre normalmente e, alla richiesta dell'insegnante, portarsi nella zona dove è posto l'ostacolo e superarlo in corsa, senza tentennamenti;
8. lo stesso esercizio viene eseguito in presenza di altri atleti che corrono vicino all'o-

stacolo o che vi sostano accanto;

9. superamento dell'ostacolo, in gruppo con altri atleti.

È importante che gli allievi seguano la progressione didattica ed acquisiscano coraggio, fiducia e sicurezza in se stessi. Specialmente gli esercizi n. 6, 7, 8 e 9 sono importanti per stimolare negli atleti il "colpo d'occhio" nel rendersi conto e saper valutare sia la distanza che li separa dall'ostacolo, sia nel tarare la giusta velocità del passaggio, che nel sapersi portare al di fuori della mischia, per affrontare l'ostacolo senza essere coinvolto in rallentamenti, arresti o cadute.

Esercizi didattici per il superamento della riviera

Gli esercizi potranno essere scelti secondo le disponibilità, ma ciò che è importante è seguire una successione didattica che preveda l'acquisizione da parte dell'allievo la capacità di controllo spazio-temporale, quin-

di sapersi avvicinare all'ostacolo da superare, senza titubanze (colpo d'occhio) e riuscendo ad eseguire nei giusti tempi le varie successioni di stacco, volo e ripresa della corsa.

1. superamento in corsa di uno spazio delimitato da due fettucce, riprendendo la corsa, atterrando in perfetto equilibrio (usare sia il destro che il sinistro);
2. stesso esercizio, ma effettuando un balzo più alto ed impegnativo, magari utilizzando la pedana del salto in lungo e arrivo sulla sabbia (usare sia il destro che il sinistro);
3. come sopra, ma con l'ausilio di una pedana di legno, di 25/30cm di altezza; in corsa leggera, staccare sulla pedana, effettuare un balzo e riprendere la corsa atterrando (usare sia il destro che il sinistro);
4. utilizzando due panche di altezza crescente, messe accostate trasversalmente, oppure il podio, correre e salire e poi saltare, riprendendo la corsa (l'esercizio viene eseguito anche con l'altro arto);
5. correre saltare sul materassone, riprendendo la corsa;
6. utilizzando un plinto basso, eseguire lo stesso esercizio di sopra. Iniziare col plinto posto all'altezza di 40cm e man mano, passare fino a 60cm (usare sia il destro che il sinistro) (fig.2);
7. se vi è la possibilità di un terrapieno, lo si può usare per corrervi sopra, staccare e saltare in avanti-basso (sulla

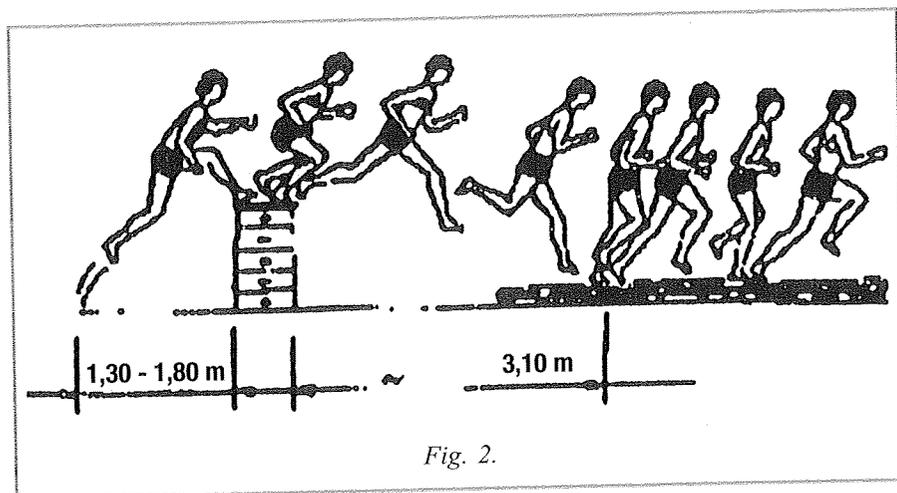


Fig. 2.

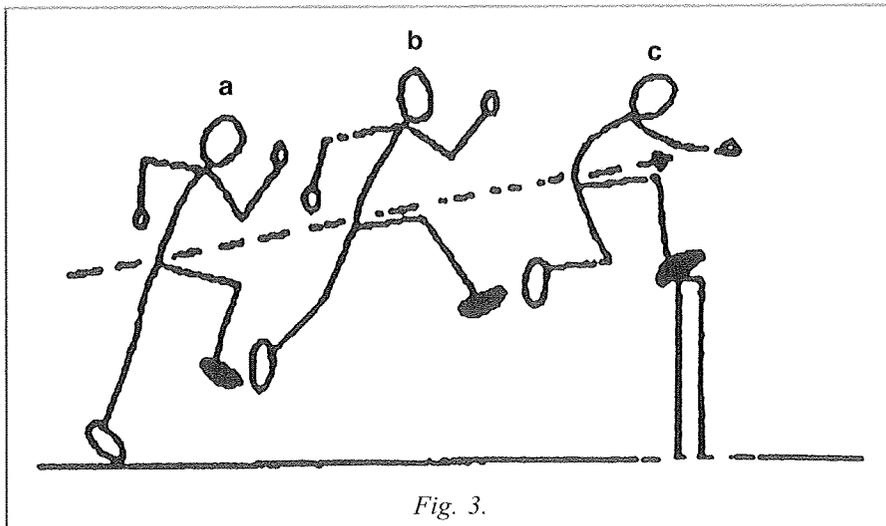


Fig. 3.

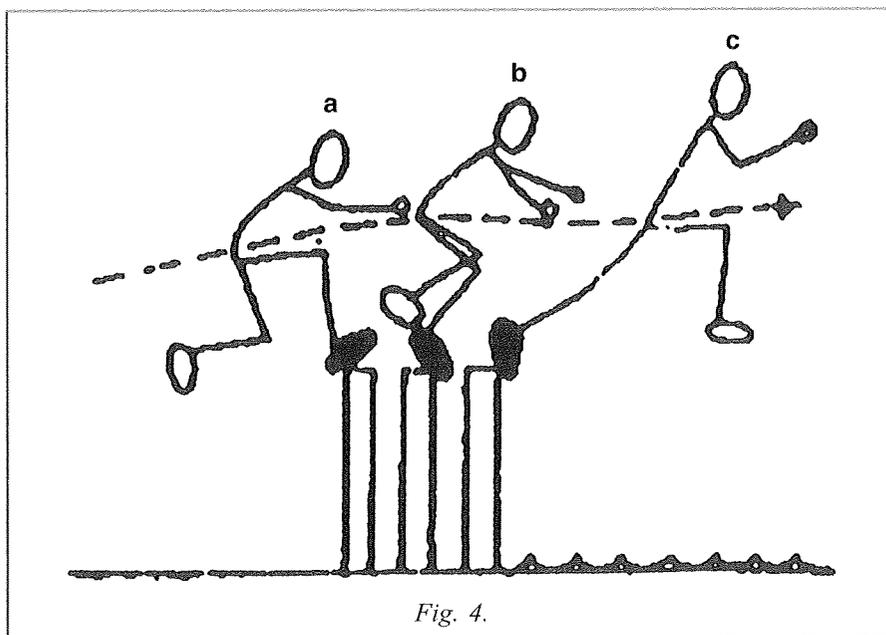


Fig. 4.

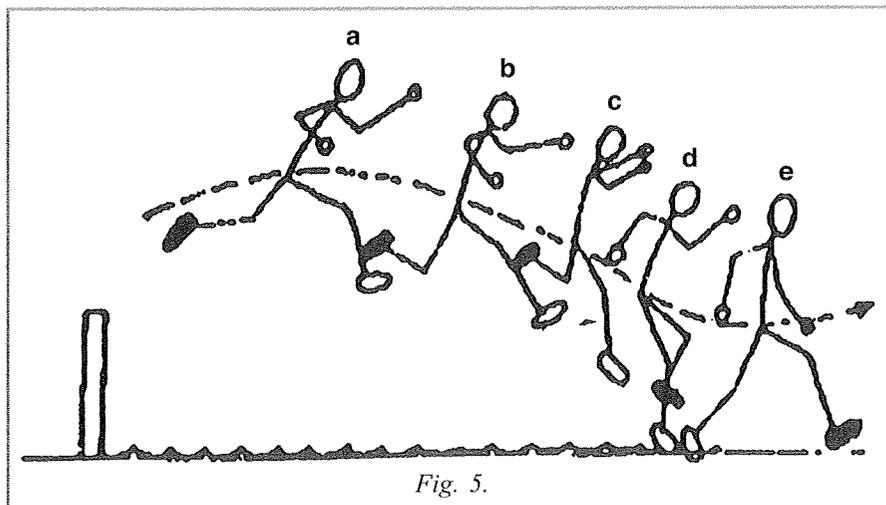


Fig. 5.

- sabbia o terreno erboso), riprendendo la corsa;
8. con un trampolino elastico o pedana elastica, correre, staccare sul trampolino effettuando un balzo e riprendere la corsa;
 9. utilizzando l'ostacolo mobile, corsa leggera, stacco di sinistro, arrivo sulla trave in equilibrio, con avampiede, senza cadere dall'altra parte, camminare lungo la trave in modo longitudinale, quindi saltare a terra;
 10. idem col destro;
 11. stesso esercizio 3 e 4, ma invece di saltare a terra dopo aver percorso longitudinalmente l'ostacolo, spingere in avanti con un arto, arrivare a terra con l'altro e riprendere a correre;
 12. stesso esercizio 3 e 4, ma dopo essere arrivati in equilibrio sulla trave, saltare in basso dalla parte opposta alla rincorsa;
 13. stesso esercizio , ma saltare in avanti e riprendere la corsa come al n. 5;
 14. come sopra, ma usando l'arto opposto;
 15. con ostacolo posto sull'erba o al suo limitare, saltare su di esso, staccando di destro, arrivare col sinistro sulla trave e senza spingere troppo, andare dall'altra parte riprendendo a correre (passaggio dell'ostacolo con ap-

**tecnica
e didattica**

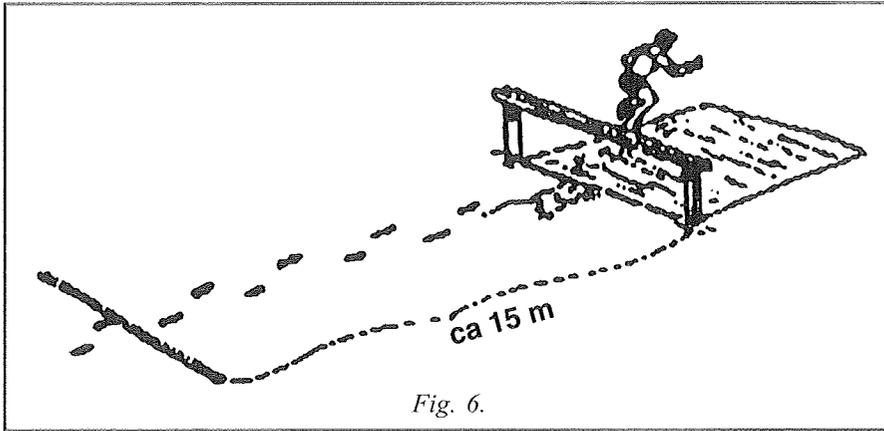


Fig. 6.

- poggio e preliminare della riviera); curare che l'appoggio sia di avampiede (fig. 3/4);
16. eseguire anche con l'arto opposto;
 17. con una pedana di circa 30 cm; di altezza, correre, staccare sulla pedana, spingendo forte in avanti-alto, riprendere a correre all'arrivo a terra con l'arto opposto;
 18. eseguire anche con l'arto opposto;
 19. stesso esercizio 11, ma eseguito con l'ostacolo mobile posto al limitare dell'erba e senza determinare la distanza di arrivo oltre l'ostacolo, ma suggerendo di effettuare una discreta spinta; va eseguito sia di destro che di sinistro, anche se vi è l'arto dominante;
 20. stesso esercizio, ma curando che il bacino non sia troppo basso e cercando di allungare la distanza di arrivo;
 21. idem come 13 e 14, ma curando l'arrivo e la ripresa della corsa, utilizzando (anche se in numero minore), l'arto non dominante. Spinta avanti e, atterrando, anticipare l'azione di recupero dell'arto di

spinta, in modo da riprendere subito la corsa (uno-due rapido) e che il busto non sia inclinato dietro, ma leggermente avanti, specie in prossimità del contatto con il terreno (fig. 5);

22. sulla riviera e con la fossa piena d'acqua, eseguire come i n. 3 e 4;
23. passaggio vero e proprio, come al n. 15, ma sulla riviera con acqua. Operare anche con l'arto non dominante. Questo esercizio verrà eseguito, prima con circa venti metri di rincorsa, poi dall'inizio della curva, controllando bene sia l'entrata che l'uscita dalla riviera. Curare in modo particolare che l'entrata non venga fatta con maggiore velocità di quella di gara, ma che vi sia un maggior controllo degli appoggi (azione poco più rapida), evitando i passettini (riduzione della velocità) o i passi lunghi (entrata lenta), in modo da curare il "colpo d'occhio" e non presentarsi alla riviera troppo distante o troppo vicino, ma alla giusta distanza e con le giuste ten-

sioni. Curare bene l'appoggio del piede sulla trave, che sia di avampiede, sia per non scivolare, sia per una più efficace spinta del piede di appoggio. Curare bene l'uscita, che non sia necessariamente fuori dall'acqua, ma dinamica.

Esercizi di ritmo e controllo

1. Nella pedana del salto in lungo, correre ed operare uno stacco al limite della sabbia, riprendendo la corsa subito dopo (sia col destro che col sinistro);
2. lo stesso esercizio viene fatto, cambiando la distanza di partenza (sia di destro che di sinistro); questi due esercizi stimolano l'allievo ad organizzare l'ampiezza ed il numero dei passi, in funzione dello spazio da coprire (egli deve calcolare il numero dei passi da effettuare, ricercare il punto di stacco, controllare la velocità di corsa, prepararsi all'azione tecnica);
3. stessi esercizi di sopra, ma cambiando anche il numero dei passi ed adattando anche la velocità (organizzazione spazio-tempo); possono essere utilizzati diversi tipi di terreno;
4. mettere dei segni di riferimento (fettucce o birilli) a delle precise distanze, da usare per capire se si trova alla giusta distanza o troppo avanti o troppo indietro, in modo da poter avere il tempo di adattare la lunghezza

dei passi ed arrivare al punto di stacco senza dover allungare o rimpicciolire i passi (fig. 6);

5. corsa con gli ostacoli normali sistemati in pista, a distanze imprecisate;
6. lo stesso, ma con gli ostacoli mobili;
7. correre intorno al campo, con passaggio con entrambi gli arti degli ostacoli mobili, posti a caso, durante il percorso, uno dei quali mimando la riviera;
8. corsa con ritmi di gara e con ostacoli posti in pista (hs o mobili), utilizzando distanze varie, secondo l'obbiettivo previsto;
9. inserire, durante la corsa, dei passaggi della riviera;
10. inserire dei ritmi con ostacoli e riviera al centro o alla fine di un lavoro di ritmi, allo scopo di trovare le giuste sensazioni di gara;
11. inserire un giro completo, con ostacoli e riviera, ogni tre giri, durante un lavoro di fondo medio.

Esercitazioni di educazione alla corsa

La corsa è un'attività naturale. Tutti sappiamo correre, ma correre bene non è una cosa scontata. La gara delle siepi è una disciplina molto difficile e richiede da parte dell'atleta la perfetta padronanza della tecnica di corsa nelle sue varie espressioni: variazioni di ritmo, di velocità, capacità di stacco, capacità di cambiamento di direzione, ca-

pacità di equilibrio, di trasformazione, di adattamento spazio-temporale; capacità di reazione, di mobilità ecc. Tutto ciò esige quindi un lungo apprendistato ed esercitazioni varie e molteplici, onde stimolare in forma progressivamente sempre più impegnativa le capacità motorie e trasformarle così, nel tempo, in abilità specifiche. Il siepista non è da trattare come un fondista che saltuariamente dedica del suo tempo agli ostacoli, ma come un ostacolista di media distanza.

Personalmente ritengo, rifacendomi a quanto detto prima, che tutti gli atleti, indistintamente, dalla velocità ai 400 e 800m, al mezzofondo medio e prolungato, quindi ed a maggior ragione anche i siepisti, debbono fare queste esercitazioni per acquisire l'abilità della corsa e poter adattare i movimenti a seconda della necessità. Non è quindi un semplice elenco di esercizi, ma una reale serie di esercizi da far eseguire, se si vuole che i propri atleti sappiano essere padroni dei propri movimenti e saper adattare la loro azione alle varie necessità del momento, durante la corsa. Il siepista in particolare, non deve essere un corridore "diesel", che sappia solo correre e correre magari male, ma un atleta completo, sia nelle capacità di ordine fisico-organico, sia nelle capacità di coordinazione motoria, sia nelle capacità di ordine psichico: un atleta "brillante".

Il lavoro deve iniziare molto presto, nel pieno rispetto delle necessità individuali, di età, di maturità atletica e biologica, sen-

za fretta ed utilizzando per i più giovani sempre stimoli ludici per non annoiare, anzi per stimolare l'interesse e la partecipazione.

Personalmente non ho mai creduto che determinate esercitazioni siano solo prerogativa di particolari specialità dell'atletica poiché, specialmente nell'attività giovanile, è importantissimo che vengano dati stimoli multiformi.

Prima fase (attività di base)

1. Aumentando progressivamente la cadenza, passare dal camminare al correre;
2. camminare in avanti e indietro, eseguendo contemporaneamente circonduzioni delle braccia;
3. corsa con differenti movimenti delle braccia (spinte in fuori, in alto, in avanti, in successione o in alternanza);
4. camminare in gruppo nelle varie direzioni in uno spazio limitato, senza scontrarsi;
5. idem di corsa;
6. camminare e fermarsi immediatamente ad un segnale, poi riprendere;
7. idem di corsa;
8. corsa con il capo rivolto a destra o a sinistra;
9. corsa calciata indietro ogni due o tre appoggi, con la stessa gamba o alternando;
10. cambiamenti di direzione durante la corsa;



11. camminando o correndo sul prato, capovolte avanti e indietro (ragazzi e cadetti);
12. sul prato, corsa con passaggi sotto gli ostacoli (ragazzi e cadetti);
13. cambiamenti della direzione di corsa in modo rapido ed improvviso, arresti, sedute a terra ecc, con ripresa della corsa;
14. corsa con molleggio sui piedi.

Seconda fase

1. corsa a gambe tese in avanti o indietro;
2. cambiamenti di frequenza dei passi, senza aumentare la velocità, durante la corsa;
3. esercitazioni di cambiamento di frequenza e di velocità (rapidi rallentamenti ed accelerazioni);
4. correndo moderatamente, staccare, eseguire un giro completo in aria e riprendere la corsa; girare nell'uno e nell'altro senso (ragazzi, cadetti e allievi);
5. andature di corsa a slalom, utilizzando gli alberi del campo oppure dei birilli;
6. corsa laterale ad incrociare, in un senso e nell'altro, su tratti di 60m;
7. brevi tratti di corsa in agilità, con brevissima distensione successiva;
8. corsa su due linee di corsia (bacino basso), piede destro a destra, piede sinistro a sinistra;
9. forte e completa rullata dei piedi (tacco punta), passi cortissimi e rapidissimi (20/30m), passare progressivamente alla corsa;

10. alternare, liberamente o a tempi stabiliti, rullate veloci dei piedi e passo saltellato;
11. corsa all'indietro, con passaggio rapido alla corsa avanti;
12. corsa fra i bastoni, messi a distanza uguale, a breve distanza, a distanze crescenti o varie, a velocità uniforme o in accelerazione;
13. corsa a navetta o a ventaglio su tratti di 15/20m;
14. partenze veloci dalla posizione seduta, gambe incrociate e di spalle alla direzione di corsa o dalla posizione in decubito prono o supino (con mezzo giro sull'asse longitudinale del corpo);
15. partenze veloci al comando (dietro stimolo uditivo o visivo o tattile);
16. corsa a saltelli (ginocchia alte e con accompagnamento delle braccia);
17. spostamenti laterali, con forti spinte verso l'alto, da un lato e dall'altro;
18. corsa calciata dietro;
19. azioni di corsa "skippata";
20. passo-balzo, due passi-balzo;
21. esercizi con gli ostacoli (un passo stacco dx e sx - un passo stacco e ricaduta sullo stesso piede - stacchi successivi);
22. due o tre passi in accelerazione, staccare e slanciare le braccia in alto;
23. saltelli con la funicella (a piedi pari, alternati o con un piede solo);
24. 90m (30m in accelerazione, 30m mantenimento, 30m rallentamento);
25. 90m (30m in accelerazione,

- 30m rallentamento sostenuto, 30m in accelerazione);
26. esercitazioni di salto in lungo e triplo;
27. corsa "skippata" con ostacoli piccoli (senza passi intermedi, con passi intermedi e con ampiezza degli skip corti o lunghi);
28. giochi di corsa su percorsi misti, utilizzando varie soluzioni, con o senza ostacoli;
29. percorsi in file di sei ostacoli posti: una fila con hs da 40cm, un'altra con hs da 60cm (una da fare con tre passi e una con quattro passi); una fila da 76 cm da fare con tre passi; una fila da 84cm da fare con quattro passi, una fila con hs da 91cm con distanze diverse; una fila con hs di altezze e distanze diverse;
30. staffette brevi con ostacoli bassi in percorsi di andata e ritorno su due corsie attigue, girando attorno ad un birillo, o in pendolare, oppure in circuito.

Esercizi di ritmo di corsa

Queste esercitazioni verranno inserite nel sistema della programmazione, avendo cura di rispettare il tema del periodo, e vanno dagli esercizi tecnici di ritmo a sedute vere e proprie di allenamento dedicate ad esse. L'allievo si abitua al ritmo di gara, da tenere con gli ostacoli e la siepe, per cui farà delle frazioni di giro, dei 400m e oltre, per imparare a dominare la sua andatura. Per abituare l'atleta ad

affrontare alla giusta distanza l'ostacolo (o la riviera) è opportuno mettere davanti ad esso, ad una distanza di 6/8 passi, un segnale (punto di riferimento), che deve coincidere con il piede di stacco. Tale sistema abituerà l'atleta al "colpo d'occhio" che gli permetterà poi, in gara, di affrontare gli ostacoli senza tentennamenti (vedi fig. 6).

È importante che queste esercitazioni vengano svolte, sia in modo "asettico", cioè senza altri che si interpongano, sia, ma in un secondo tempo, assieme ad altri atleti, per abituarlo a sapersi districare anche in situazioni di gruppo, così come realmente succederà in gara. A tale scopo, è necessario che egli si abitui ad evitare di "infoltirsi", poiché l'errore dell'avversario che sta a fianco o davanti, potrebbe compromettergli la gara. Egli deve, se non è davanti, allargare, portandosi su una traiettoria libera che non gli impedisca di poter tracciare la propria traiettoria senza essere condizionato dagli altri. Le simulazioni in allenamento eviteranno spiacevoli sorprese in gara. Le esercitazioni dovranno essere inserite nel rispetto delle esigenze individuali dell'atleta e del periodo. Bisogna però tenere in mente che il problema tecnico deve essere sempre presente, in modo più o meno accentuato, durante tutto l'arco dell'anno (i buoni miglioramenti si avranno solo se l'atleta, anche in inverno, lavorerà molto sugli ostacoli); è giusto far notare che, nel caso di ritmi di inserimento al passaggio o di passaggio di ostacoli o riviera,

lontano dalla fase agonistica, dovrà essere fatta su distanze brevi, come esercizio tecnico più che come esercizio di ritmo di gara:

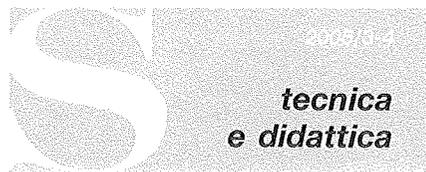
1. Tratti brevi di corsa con uno o più ostacoli da superare (usare più spesso, almeno per i giovani, degli ostacoli normali);
2. azioni di corsa con attacco del primo ostacolo (partenza e primo ostacolo); ciò è molto importante, perché darà all'atleta il giusto ritmo del tratto di partenza che è privo di ostacoli (né troppo forte, né troppo piano);
3. azioni di passaggio della riviera, facendo 100m di corsa a ritmo di gara, partendo dalla partenza dei 200m;
4. tratti di corsa di 200m con l'inserimento di due ostacoli e una riviera (ostacolo, riviera, ostacolo);
5. tratti di corsa di 200m con passaggio della riviera e ultimo ostacolo, con l'idea di fare il finale di gara, quindi uscita dall'ultima riviera ed accelerare nella simulazione dello sprint finale;
6. ritmi di corsa da 400m a 1000m.

Gli esercizi tecnici di ritmo, possono avere sia lo scopo di far abituare al ritmo di gara, come sensazioni della cadenza, sia come sintesi e cioè, ritmo e resistenza contemporaneamente. Nel primo caso le esercitazioni dovranno essere effettuate in fase di relativa freschezza fisica, in modo da avere la lucidità e sentire le giuste sensazioni tecniche da eseguire. Nel secondo caso,

si cercherà di abbinare alla sensazione del ritmo di gara, anche la sensazione della gara stessa e cioè simulare anche le sensazioni di stanchezza che poi si troveranno in gara. In questo caso si inseriranno delle esercitazioni ritmiche al centro o alla fine di un allenamento di resistenza; l'esercizio n. 5 verrebbe effettuato alla fine di un allenamento di ritmi di gara; passaggi della riviera singoli verrebbero inseriti nel bel mezzo di un allenamento di resistenza, quando non si fa già tutto un lavoro tecnico di resistenza con ostacoli e riviera.

Per la sua attività specifica è necessario che il giovane mezzofondista impari ad affrontare gli ostacoli in qualsiasi situazione, individualmente, a coppia e poi in gruppo; che impari a saper valutare in tempo distanza e velocità; che sappia "gestire" la sua corsa, aumentando o diminuendo le tensioni dei suoi muscoli e la rapidità di corsa; che sappia affrontare con coraggio e determinazione le situazioni di gara, simulandole in allenamento e nelle varie condizioni sia di gara che di condizioni ambientali.

Un problema da tenere in debita considerazione è che non è possibile lavorare sempre con gli ostacoli a causa dei traumatismi che essi potrebbero instaurare nell'atleta. Ciò vale per il gio-



vane, ma anche per l'atleta maturo, per cui è necessario inserire i lavori tecnici e tecnico-tattici nel contesto dell'allenamento, con parsimonia ed oculatezza che, caso per caso, il tecnico sarà costretto a valutare.

È quindi discrezionale ed individuale la presenza, in allenamento, di ritmi con ostacoli e specialmente con le riviere, che presentano un maggiore rischio per le strutture dell'atleta. È co-

si che possiamo trovare in allenamento sedute sviluppate solo sul piano, altre tutte dedicate a ritmi con gli ostacoli, oppure con lavori sul piano e tratti con gli ostacoli, inseriti:

1. all'inizio
2. all'inizio e alla fine
3. nella parte centrale
4. alla fine.

Tutto dipenderà dall'obiettivo che tecnico ed atleta si sono

prefissi e dalle necessità individuali. È bene tener sempre presente che ogni soggetto presenta delle diversità che bisogna rispettare, quindi l'allenamento non può essere standardizzato e uguale per tutti, ma deve rispettare il più possibile le esigenze individuali, che potrebbero variare anche giornalmente. Bisogna tarare continuamente l'allenamento anche alle esigenze del momento.

Bibliografia

Arcelli E. (1979) Potenza aerobica: diversificazione del suo allenamento a seconda della distanza di gara. *Atleticastudi* n. 5/6/7

Autori vari (1978) I 3000 con siepi: La tecnica e le metodiche di preparazione. *Atleticastudi* n. 5/6/7.

Cazzetta A. (1984) Le basi tecniche della corsa. *Atleticastudi* n. 6

Cazzetta A. (2002) La tecnica della riviera nei 3000 siepi. *Atleticastudi* n. 4.

Dubois R. (1981) Le siepi. *AEFA*, n. 70.

Lange G. (1990) 3000 siepi. *AEFA*, n. 115/116.

Posti Hannu (1977) Le 3000 m. steeple. *AEFA*, n. 54.

Rondelli G. (1993) I 3000 siepi. *Correre*, n. 120.

Tordelli R. (1976) 3000 siepi. *Atleticastudi*, n. 11/12.

