

## Affrontare ogni ostacolo

Leo Monz-Dietz

### Introduzione

Dal 2002, nell'ambito della programmazione generale della squadra di corsa ad ostacoli della Westfalia si svolgono gare promozionali, rivolte alle categorie "studenti/studentesse C, B e A" (*Ndt: in Germania, la categoria "studenti/esse C" comprende la fascia d'età tra 10 ed 11 anni, la categoria "studenti/esse B" comprende la fascia d'età tra 12 e 13 anni, mentre quella degli "studenti/esse A" include ragazzi e ragazze tra i 14 e i 15 anni*). Nel 2005 gli iscritti sono stati più di 60. Le gare degli "studenti" e delle "studentesse" della categoria "A" hanno lo scopo di

semplificare il passaggio alla pratica della corsa di resistenza con ostacoli, nella categoria dei "Giovani B" (*Ndt: in Germania, categoria che comprende la fascia d'età tra 16 e 17 anni*). Le competizioni promozionali per le categorie "studenti/esse B e C", vanno invece considerate dal punto di vista della motivazione e dell'addestramento generale alla resistenza di base e coordinativo.

### Perché le corse di resistenza con ostacoli?

Gli ostacoli sono in genere un'attività molto stimolante, e richiedono elementi di ritmica. Grazie a percorsi attraenti e diversificati, anche i bambini, di solito poco motivati all'allenamento della resistenza, accettano con piacere sedute di questo tipo. Già nella prima età scolare è possibile proporre gli ostacoli in forma ludica, attraverso esercitazioni come percorsi di abilità, staffette o giochi come la "patata bollente", eseguito con piccoli ostacoli di forme diverse. Una scelta adeguata delle distanze tra gli ostacoli sviluppa anche il senso del ritmo e la percezione degli spazi. Inoltre, i contenuti fondamentali dell'allenamento di base ruotano attorno allo sviluppo delle capacità motorie. Esse rappresentano,



infatti, non solo i presupposti di una tecnica economica ma anche di una buona tecnica di passaggio della riviera. Una mobilità articolare adeguata consente di passare gli ostacoli con entrambe le gambe, mentre una solida muscolatura del tronco, della gamba propriamente detta e del piede previene gli infortuni, ed è presupposto per l'apprendimento della tecnica specifica.

## Gare promozionali a Kaiserau

Per il 13 maggio 2006 sono previste delle gare promozionali presso la scuola dello sport di Kaiserau a Kamen-Methler.

Gli "studenti/esse C e B" correranno gli 800 metri con 4 ostacoli fissi (altezza 50cm) per ogni giro di pista. Il primo ostacolo è posizionato a 100 metri dallo start, nella zona di partenza dei 1500 m. Una particolarità è data dal fatto che anche la buca della riviera verrà effettivamente passata, ma senza che vi sia posto alcun ostacolo.

Per gli "studenti/esse A", che hanno qualche anno in più, valgono le stesse condizioni presentate per i più piccoli. L'unica differenza è l'altezza degli ostacoli, pari a 76 cm, ossia quella degli ostacoli per le gare femminili.

Un consiglio per gli interessati: oltre che a Kaiserau, il 25 maggio si svolgeranno altre corse di resistenza con ostacoli promozionali a Münster-Roxel.

*Attenzione: i bambini non dovrebbero mai essere mandati impreparati a gare di questo genere!*

## Preparazione a lungo termine

### Il percorso con ostacoli per i più giovani

Per i più giovani, vanno innanzitutto messi in primo piano i percorsi con gli ostacoli, da eseguire sia in palestra che all'aria aperta. Per

creare gli ostacoli, in palestra è possibile utilizzare tappetini da ginnastica, materassini e materassoni, scatole, pezzi di scatole, coperti, over, cartoni di banane, panchine, ruote, coni ed oggetti simili. In questo modo, la corsa rimane l'attività principale dell'esercitazione, nonostante sia presente anche il passaggio degli ostacoli. All'aria aperta, tra le altre attività si possono prevedere salti in lungo con atterraggi bassi e piegamenti (stando sempre attenti ai possibili pericoli di infortunio), l'utilizzo di scale e terrapieni per l'apprendimento multilaterale di resistenza e ritmo. La buca del salto in lungo può essere utilizzata in questo caso come sostituto della riviera.

### Addestramento alle prove di resistenza

Per l'addestramento alle prove di resistenza si possono utilizzare giochi, corse di lunga durata, corse intervallate estensive con tratti di corsa tra i 100 ed i 400 metri, fartlek, o altre forme di allenamento orientate sostanzialmente alla resistenza, anche prese in prestito da altre discipline sportive come nuoto, ciclismo, pattinaggio o sci di fondo. Quindi, bisogna porre l'accento sui mezzi di allenamento estensivi e di durata, evitando carichi importanti di tipo anaerobico, tipici delle prove ripetute. Per la categoria "studenti/esse A", le corse all'aria aperta (nel bosco, su prato, nel parco) passando piccoli ostacoli posti a distanze diverse, rappresentano pertanto una preparazione adeguata.

### Insegnamento della tecnica di passaggio degli ostacoli

Innanzitutto, l'ostacolo deve essere posto ad un'altezza che permetta di non sacrificare la tecnica di corsa. I bambini dovranno quindi passare gli ostacoli correndo, e non saltarli. Già dalle prime prove è importante differenziare le esercitazioni, collocando su corsie diverse ostacoli a diverse altezze e distanze.

Inoltre, si possono utilizzare cartoni di bana-



*Le esercitazioni per l'apprendimento della tecnica di passaggio degli ostacoli dovrebbero essere eseguite solo se accompagnate da un buon allenamento della mobilità articolare.*

ne, blocchi di materiale espanso, panchine con o senza palloni sopra, e successivamente anche ostacoli da allenamento, rivestiti di gomma-piuma. Aumentando l'altezza degli ostacoli, agli studenti risulterà sempre più chiara l'importanza dell'inserimento nella tecnica del leggero piegamento della seconda gamba. A questo punto, alcuni atleti mostreranno limitazioni causate da una scarsa mobilità delle anche.

### Progressione didattica

- Passare un ostacolo all'altezza minima, dapprima camminando, successiva-

mente trotterellando ed infine alla massima velocità.

- Esercitarsi sul passaggio di tre ostacoli con un ritmo di tre passi, e con una distanza tra un ostacolo e l'altro compresa tra i 5,50 ed i 7 metri, a seconda della capacità del bambino.
- Passare diversi ostacoli al ritmo di 5 e 7 passi, successivamente al ritmo di 4, 6 ed 8 passi.
- Adeguare gradualmente l'altezza dell'ostacolo alle capacità dei bambini.

È possibile trovare la descrizione della tecnica di passaggio degli ostacoli per atleti nella fase dell'allenamento di base ed in quella dell'allenamento di costruzione nei contributi di Johannes Hücklekemkes in *Leichtathletiktraining* 10 del 11/2005.

### Caratteristiche della tecnica

L'andamento lineare della curva del baricentro corporeo è fondamentale nel passaggio dell'ostacolo. Prestare particolare attenzione alle seguenti posizioni fondamentali ed alle seguenti caratteristiche del movimento:

- L'atleta corre attivamente nell'avvicinamento all'ostacolo
- La prima gamba viene alzata rapidamente
- La prima gamba oscilla tesa verso l'alto
- La parte laterale del piede si appoggia saldamente sulla superficie posteriore dell'ostacolo
- La seconda gamba oscilla rapidamente, condotta dall'azione del ginocchio
- Sopra all'ostacolo l'asse delle spalle è parallelo all'ostacolo stesso, ossia l'atleta non deve andare in torsione con il tronco.

### Insegnamento della tecnica di passaggio della buca della riviera

Siccome nelle gare promozionali della scuola di sport di Kaiserau, la buca della ri-

viera viene passata senza che vi sia un ostacolo prima di essa, in questo articolo mi occuperò di questa variante.

### *Caratteristiche tecniche*

Gli atleti devono correre a ritmo spedito verso la buca della riviera, saltarla in modo radente ed atterrare su una gamba nella parte pianeggiante della stessa. Bisogna prestare attenzione affinché i bambini non aumentino notevolmente il ritmo della corsa prima al passaggio della riviera: l'esperienza ci insegna che un ritmo troppo elevato potrebbe portare a rovinose cadute nell'atterraggio, in particolare nella zona in pendenza della buca della riviera.

### *Progressione didattica*

- Gli atleti corrono verso la buca del salto in lungo con una breve rincorsa, staccano con una gamba ed atterrano nella buca sempre su una gamba, per poi riprendere subito a correre a ritmo spedito.
- In seguito, la rincorsa viene allungata di circa 50 metri e la stessa distanza viene corsa dopo l'atterraggio nella buca del salto in lungo.
- Nel caso in cui se ne abbia la possibilità, a questo punto si può procedere al passaggio della riviera con la buca riempita d'acqua, ma senza l'ostacolo (si veda sequenza di immagini).

## Preparazione per il passaggio della riviera regolamentare

Per preparare i 15enni (ed i ragazzi di qualche anno più grandi) alla prima gara di siepi nella categoria "Giovani B, è indispensabile un ulteriore incremento della richiesta prestativa.

### *Caratteristiche tecniche*

L'obiettivo, nel passaggio della riviera, è quello di conservare il più possibile la velocità orizzontale, mantenendo piatto l'andamento della curva del baricentro corporeo. Si può raggiungere questo obiettivo se l'atleta riesce a mantenere il suo ritmo di corsa, se rimane radente al di sopra dell'ostacolo e se mantiene per più tempo possibile il contatto della prima gamba con l'ostacolo.

### *Supporti didattici*

- Posizionare un ostacolo più basso (cassetta o asta) prima della buca del salto in lungo, oppure "sotterrare" un ostacolo dentro ad essa, in modo che questo risulti di altezza inferiore. Per il passaggio di un ostacolo in quella posizione, l'atleta dovrà oltrepassare buona parte della buca del salto in lungo, e successivamente continuare a correre, ripartendo dalla buca stessa.



- Aumentare gradualmente l'altezza dell'ostacolo.
- Procedere gradualmente al passaggio della vera e propria riviera (riempita d'acqua).

Proseguendo con la preparazione tecnica per gli ostacoli, bisognerà insegnare in modo mirato il mantenimento dello sguardo verso l'avanti ed aggiungere a questo i fattori di affaticamento.

### Proposte per l'allenamento

Seguendo il principio dell'organizzazione per unità, come proposto nel piano di allenamento generale della Federazione tedesca per l'allenamento dell'atletica a scuola (26 unità), si propongono le seguenti unità di allenamento, ciascuna di durata compresa tra i 20 ed i 30 minuti, che possono servire come preparazione alle gare promozionali (si veda l'approfondimento). Assieme a questi contenuti relativi agli ostacoli, dovranno essere proposte altre unità relative allo sprint, al salto, al lancio, alle abilità ginniche, al gioco, nonché altre unità generali.

#### **Approfondimento 1: Programmi di allenamento per la preparazione alle gare promozionali di corsa di resistenza con ostacoli**

##### **Programma quadrisettimanale per la categoria "studenti/C"**

Nella preparazione di questa fascia d'età sono fondamentali i percorsi con ostacoli, i giochi di resistenza, le gare di biathlon con cartoni di banane come ostacoli e le staffette con ostacoli di limitate dimensioni. Per fare in modo che i bambini siano preparati alle richieste della gara, nelle ultime 3-4 settimane precedenti si dovrebbe programmare un'unità specifica per settimana:

### Ulteriori sviluppi

Spesso vengono allenate solo quelle abilità specifiche richieste dalle competizioni. Pertanto, la richiesta di modificare il programma di gara in modo da assicurare i contenuti necessari, non risulta certo innovativa. La corsa di resistenza con ostacoli è l'unica disciplina dell'atletica leggera che può essere disputata già a 16 anni a livello di gara. Chi desidera sviluppare a lungo termine le prestazioni sportive, deve saper sfruttare in modo economico e sensato il tempo dedicato all'allenamento e le fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La Federazione di calcio ed atletica leggera della Westfalia ha quindi organizzato in seguito nuove competizioni promozionali per la categoria "studenti/esse A", che prevedevano il passaggio della riviera con l'ostacolo posto all'altezza prevista per le gare femminili, e con la lunghezza della buca pari a tre metri. La distanza di gara per gli "studenti/esse A" misurava 1200 metri. Per la categoria "studenti/esse B" è stata invece organizzata una gara ad ostacoli di 1000 metri.

- Prima settimana: 6x100 metri passando ogni volta 3 cartoni di banane (alti ca. 30 cm) ad un ritmo non troppo veloce (come orientamento, basarsi sul tempo di corsa previsto per gli 800 metri ad ostacoli: da 20 a 24 secondi per ogni 100 metri), recupero: 100 metri di cammino (tornando indietro). Le prime tre-quattro prove devono essere corse senza ostacoli, mentre le ultime andranno eseguite tutti assieme (corsa in gruppo). In questo modo, viene aumentata la difficoltà, essendo richiesta una esatta percezione delle distanze. È inoltre necessario considerare la presenza degli altri bambini, così come accade in gara con gli avversari.

- Seconda settimana: Insegnamento isolato del passaggio della buca della riviera a distanze crescenti: 40/60/80/100 metri (per ogni prova, la prima metà è corsa prima e la seconda metà dopo la buca della riviera) con pausa di cammino (tornando indietro). La corsa di 200 metri viene svolta quindi passando 3 ostacoli ribaltati (ostacoli fissi dell'altezza di circa 55 cm), con successivi 200 metri di pausa (cammino). Anche in questo caso, come anche negli esempi seguenti, circa la metà delle prove viene svolta singolarmente dall'allievo, mentre l'altra metà delle prove viene eseguita in gruppo.
- Terza settimana: 2x400 metri al ritmo più sostenuto possibile, passando 4 ostacoli ribaltati e la buca del salto in lungo in sostituzione della buca della riviera. Fare assolutamente attenzione al livello prestativo dei bambini ed alla loro capacità di recupero.
- Quarta settimana: gara.

#### Programma di allenamento di 5 settimane per la categoria "studenti/B"

L'obiettivo delle successive proposte è quello di raggiungere un ritmo di gara compreso tra i 18 ed i 23 secondi per ogni tratto di 100 metri.

- Prima settimana: 8x100 metri passando cartoni di banane impilati l'uno sull'altro (alti circa 50 cm) o ostacoli simili.
- Seconda settimana: addestramento isolato al passaggio della buca della rivie-

ra, e quindi 4x200 metri passando ostacoli ribaltati (dell'altezza di circa 55 cm).

- Terza settimana: 4x300 metri passando 3 ostacoli ribaltati e passando inoltre la buca del salto in lungo in sostituzione della riviera.
- Quarta settimana: fartlek in pista con ostacoli, comprendendo anche la buca del salto in lungo: 6x45 secondi con 2 minuti di recupero di corsetta o cammino (a seconda della capacità prestativa).
- Quinta settimana: gara.

#### Programma di allenamento di 6 settimane per la categoria "studenti/A"

L'avvicinamento alla gara dovrà basarsi su tempi compresi dai 17 e 22 secondi, per ciascun tratto di 100 metri:

- Prima settimana: 6x200 metri passando 3 ostacoli ribaltati (alti circa 55 cm).
- Seconda settimana: addestramento isolato al passaggio della buca della riviera, e successivamente 6x200 metri passando 3 ostacoli all'altezza di quelli delle gare femminili (76 cm).
- Terza settimana: 5x300 metri con ostacoli e buca del salto in lungo sostitutiva della buca della riviera.
- Quarta settimana: fartlek passando ostacoli e buca della riviera (buca del salto in lungo): 3-2-1 minuti a ritmo sostenuto con pause di 3 minuti di corsetta.
- Quinta settimana: 3x400 metri con 4 ostacoli e buca della riviera.
- Sesta settimana: gara.

*Da Leichtathletiktraining 2+3/06*

*Traduzione italiana a cura di Debora De Stefani e Luca Del Curto*

*Titolo originale "Jedes Hindernis nehmen"*