

5.0 La corsa ad ostacoli

Gli ostacoli, assieme alla corsa, sono disciplina fondamentale della preparazione giovanile: rappresentano un valido punto di partenza per lo sviluppo di molteplici capacità utilizzabili anche in altre discipline.

La corsa sugli ostacoli richiede infatti l'acquisizione di diversi elementi propedeutici: uso dei piedi, impulso di forza degli arti inferiori, buon grado di mobilità articolare, assetto equilibrato del bacino e delle spalle, azione coordinata di arti inferiori e superiori.

Componente fondamentale degli ostacoli è la corsa e pertanto proprio da quest'ultima dovrà iniziare l'avviamento alla specialità; più precisamente, l'apprendimento dei corretti automatismi di corsa sarà il primo obiettivo da ricercare: la corretta posizione degli assi nello spostamento, il controllo dell'equilibrio generale in corsa e dello spostamento del centro di gravità rappresentano infatti la base per un più facile apprendimento del passaggio degli ostacoli; in particolare va ricercata un'attitudine di corsa alta.

Per quanto riguarda la metodologia di avviamento alla specialità, generalmente viene privilegiata l'acquisizione del corretto ritmo di corsa sugli ostacoli e tra gli ostacoli: inizialmente vengono quindi utilizzati anche ostacoli più bassi, alzati successivamente in maniera graduale.

Alcuni autori francesi sono però contrari a tale impostazione. Essi sostengono che i giovani assimilano facilmente i ritmi di corsa, ma possono successivamente incontrare di fronte alle barriere, di fronte cioè all'introduzione nella corsa di componenti verticali, difficoltà nell'esecuzione corretta del gesto tecnico alle velocità di corsa acquisite in precedenza; ciò potrebbe far emergere grossolani errori di attacco dell'ostacolo e squilibri in fase aerea, che verrebbero ad incidere anche sulla ripresa della corsa dopo l'ostacolo. Tali autori non ritengono quindi opportuno iniziare la didattica senza ostacoli o con ostacoli bassi, privilegiando la componente ritmica della specialità; preferiscono invece utilizzare

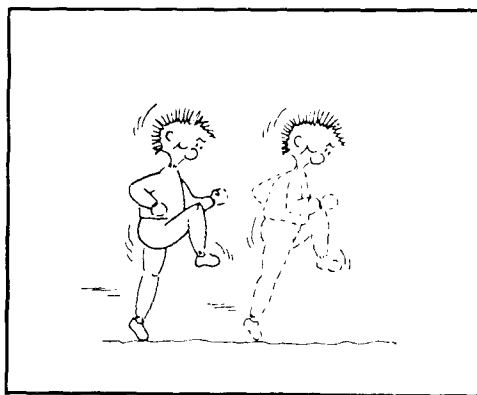
ostacoli di giusta altezza collocati a distanze minori.

Qualunque sia l'indirizzo metodologico prescelto per l'avviamento alla specialità, alla luce anche delle proprie esperienze, l'accento didattico va comunque posto sulla spinta del piede a terra (seconda gamba) prima dell'ostacolo.

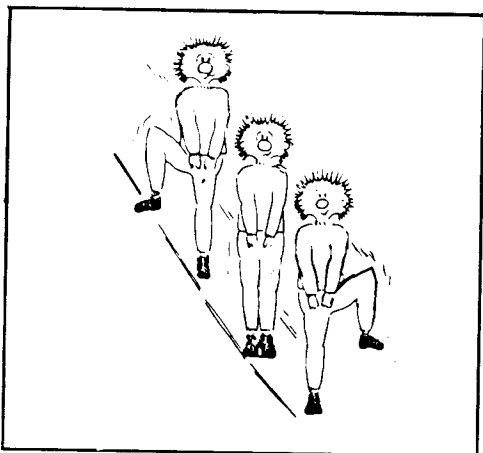
È preferibile quindi non insistere inizialmente sul concetto di "richiamo" della seconda gamba, poiché ciò può determinare, nella fretta di portare avanti la gamba, una spinta incompleta; bensì sensibilizzare ad un maggiore impulso nella spinta in una direzione determinata, cioè verso l'avanti. Il passaggio dell'ostacolo va quindi affrontato partendo dal concetto di eseguire una spinta "esasperata" di corsa.

È importante inoltre sottolineare come gli ostacoli vadano affrontati dall'alto verso il basso, ricercando un passaggio che non sia parabolico bensì teso, con rapida discesa della prima gamba e azione continua e dinamica della seconda gamba.

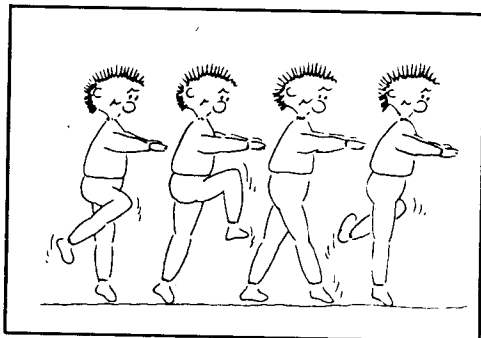
5.1 Andature per gli ostacoli



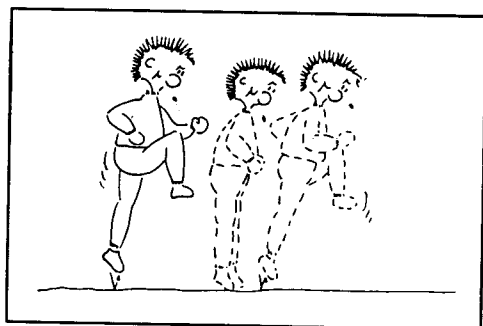
Es. n° 35 - Andatura sugli avampiedi con flessione alternata degli arti inferiori, le braccia semiflesse oscillano in coordinazione



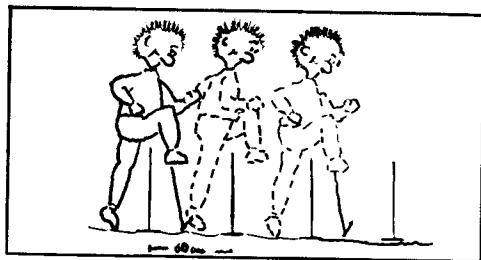
Es. n° 36 - Andatura sugli avampiedi con flessione alternata degli arti inferiori, braccia avanti



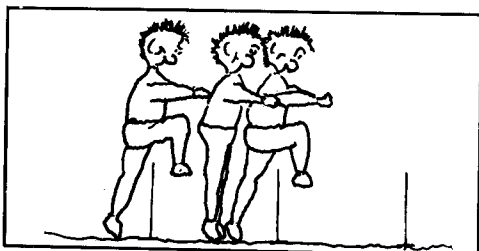
Es. n° 37 - Andatura sugli avampiedi con circonduzione alternata per fuori delle gambe flesse, braccia avanti



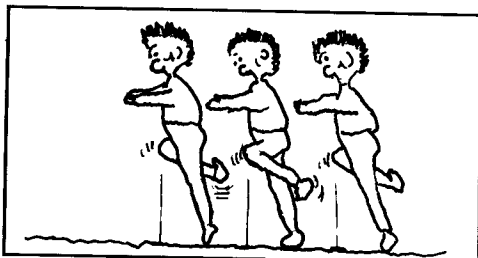
Es. n° 38 - Le stesse andature eseguite inserendo un saltello in ogni azione



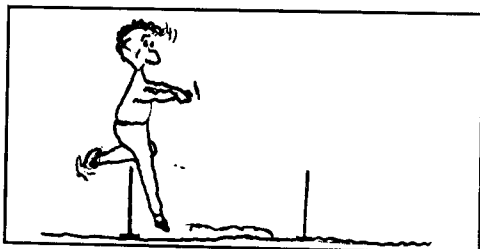
Es. n° 39 - Andatura sugli avampiedi con flessione alternata degli arti inferiori ricercando una rapida discesa del piede a terra



Es. n° 40 - Lateralmente agli ostacoli, andatura sugli avampiedi superando gli ostacoli sempre con la stessa gamba: riuenendo dopo ogni passaggio



Es. n° 41 - Andatura sugli avampiedi superando gli ostacoli con circonduzioni alternate per fuori delle gambe flesse, facendo attenzione a riportare i piedi in linea

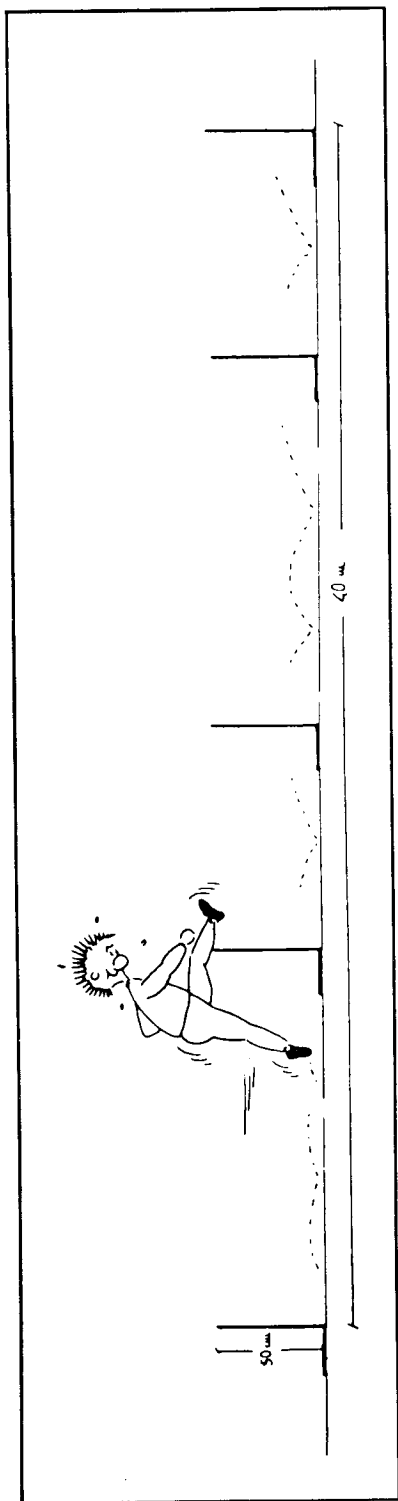


Es. n° 42 - Andatura sugli avampiedi imitando l'azione completa di passaggio dell'ostacolo

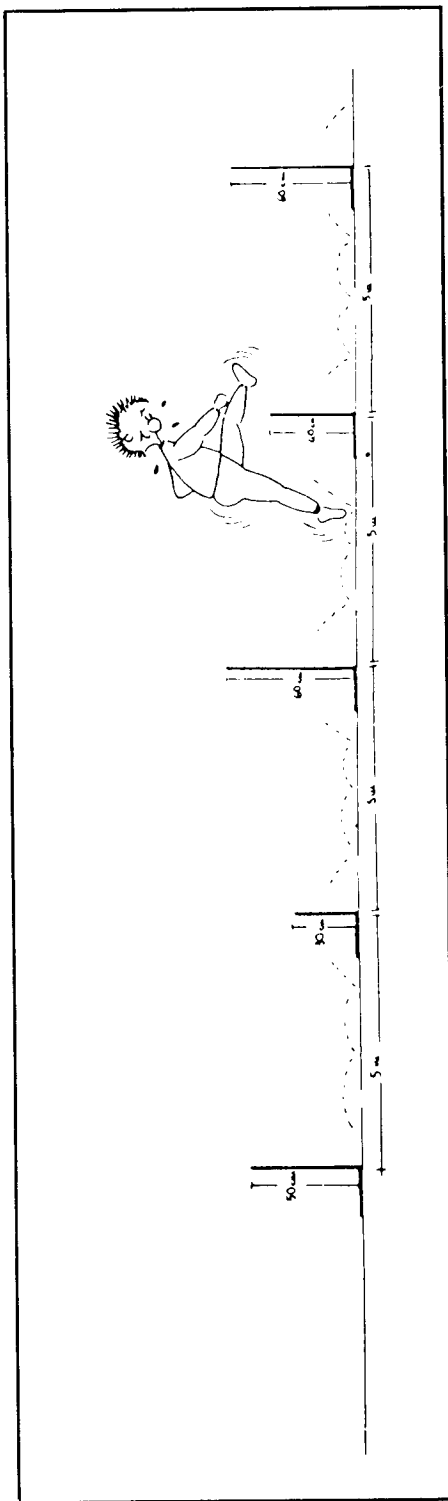
Per gli esercizi n. 39, 40, 41 e 42 occorrono 10 ostacolini (alt. cm. 50) posti a circa 60 cm. l'uno dall'altro:

Si possono eseguire le stesse andature, distanziando gli ostacoli ed inserendo un saltello in ogni azione.

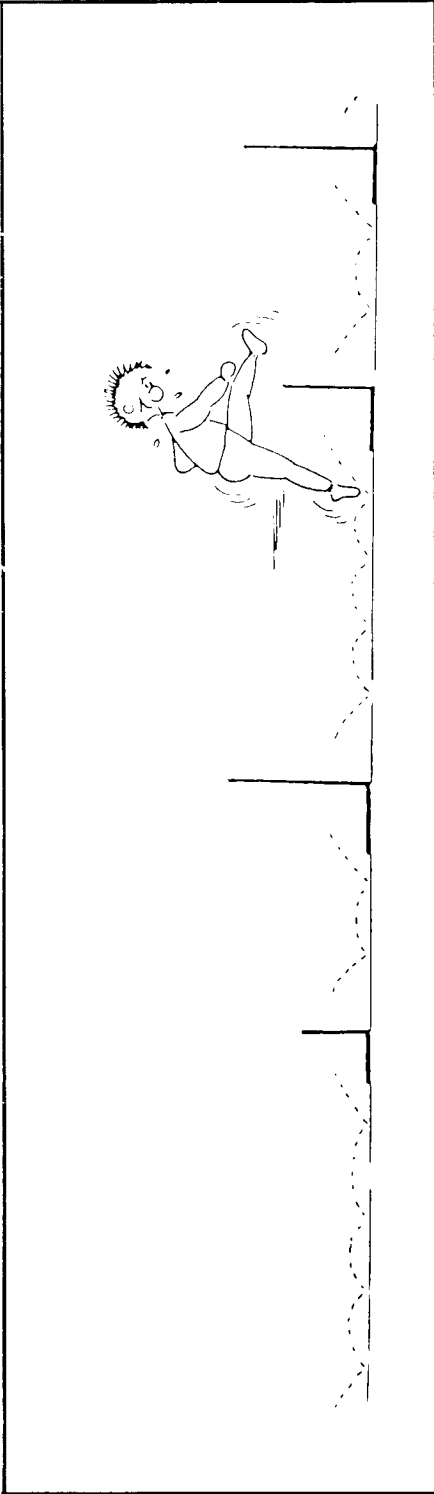
5.2 Esercizi per gli ostacoli in forma globale



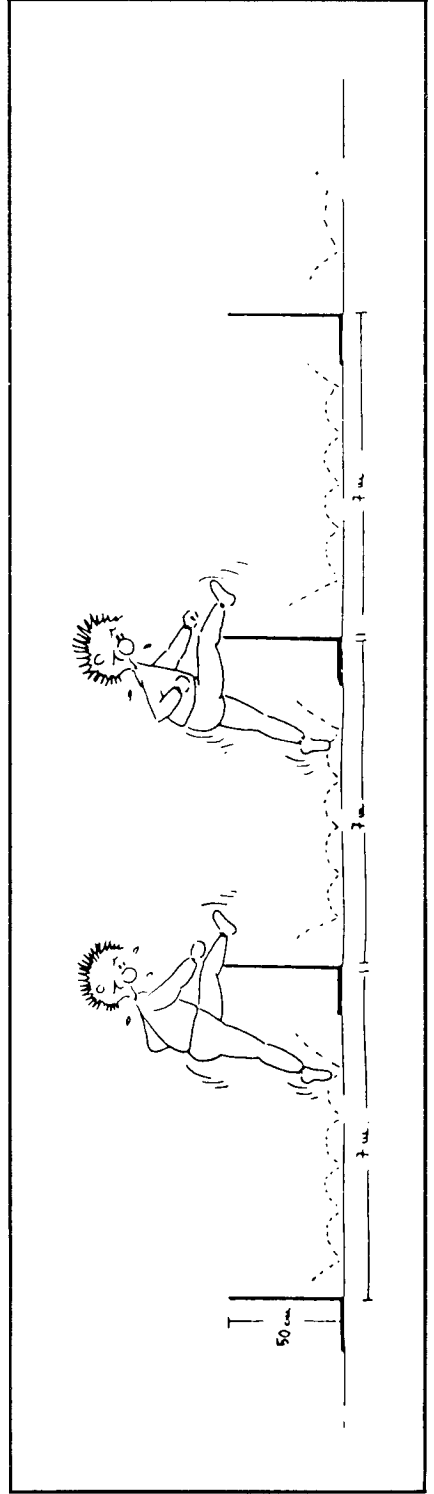
Es. n° 43 - m. 40 di corsa con 5 ostacoli posti a distanze irregolari



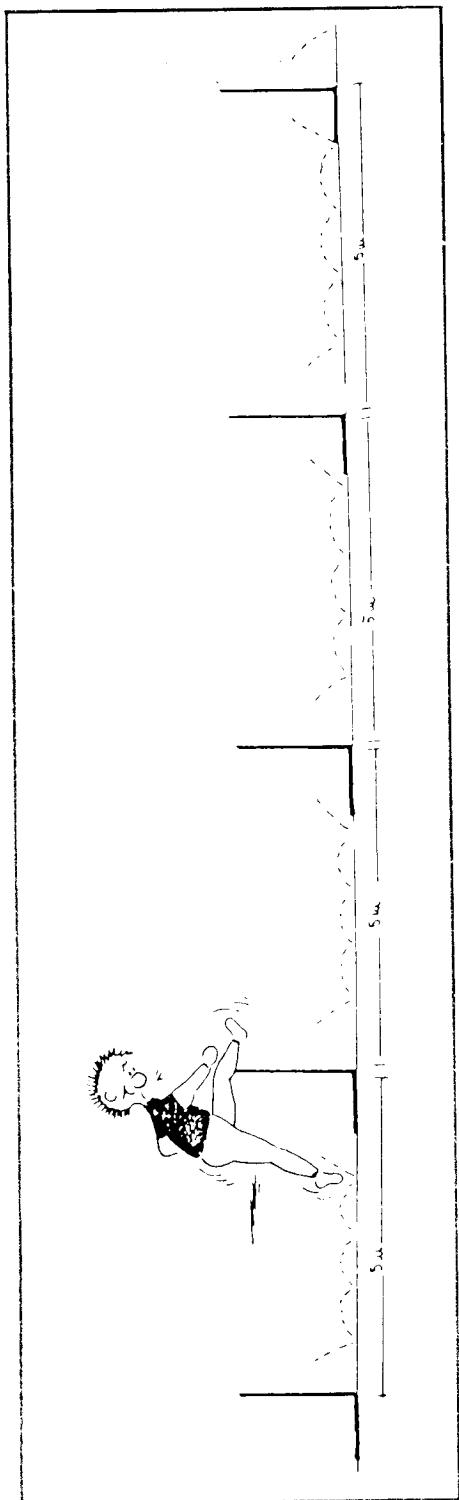
Es. n° 44 - m. 40 di corsa con 5 ostacoli posti a 5 m. l'uno dall'altro ma di altezze diverse (dai 30 ai 60 cm.)



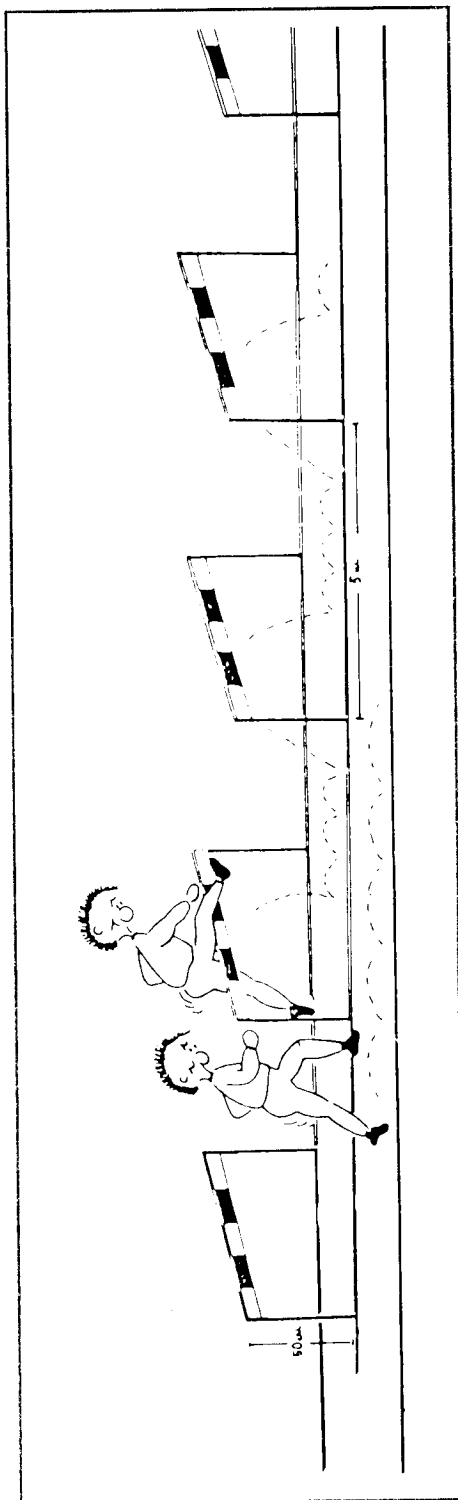
Es. n° 45 - m. 40 di corsa con 5 ostacoli di altezze diverse e posti a distanze irregolari



Es. n° 46 - m. 40 di corsa con 4 ostacoli posti a 7 m. l'uno dall'altro, effettuando 4 passi tra un ostacolo e l'altro per affrontare gli ostacoli una volta con una gamba, una volta con l'altra

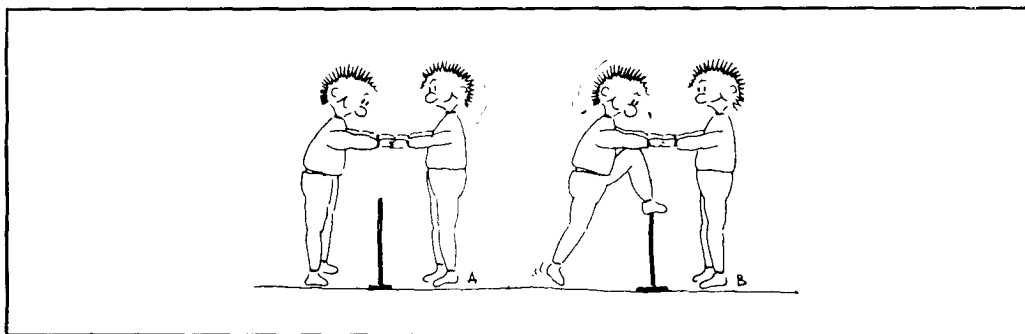


Es. n° 47 - m. 40 di corsa con 5 ostacoli posti a 5 m. l'uno dall'altro, effettuando 3 passi tra un ostacolo e l'altro

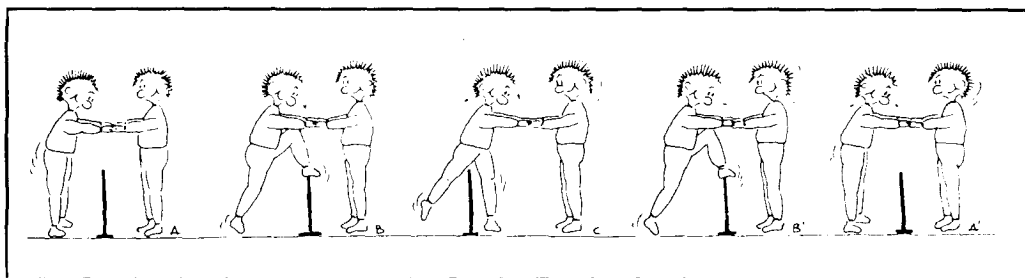


Es. n° 48 - A coppie, m. 40 di corsa: uno con gli ostacoli come nell'esercizio n° 47, il compagno nella corsia accanto senza ostacoli

5.3 Esercizi per la prima gamba

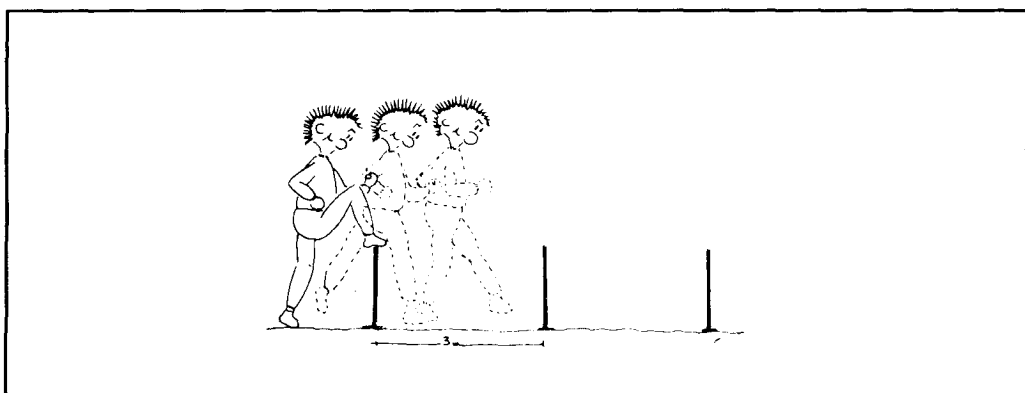


Es. n° 51 - Ritti di fronte all'ostacolo, mani in appoggio ad un compagno: flettere la prima gamba, posare il piede sulla barriera e ritorno (per puntualizzare l'azione corretta di prima gamba che attacca l'ostacolo perpendicolarmente e dall'alto)

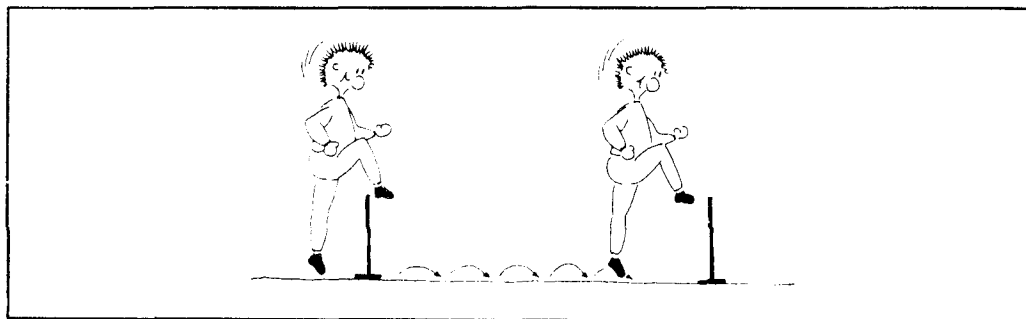


Es. n° 52 - Come l'esercizio n° 51, ma dopo aver posato il piede sulla barriera scendere oltre l'ostacolo, ritornare col piede in appoggio e quindi alla posizione iniziale

Alcuni ostacoli disposti a circa 3 m. l'uno dall'altro

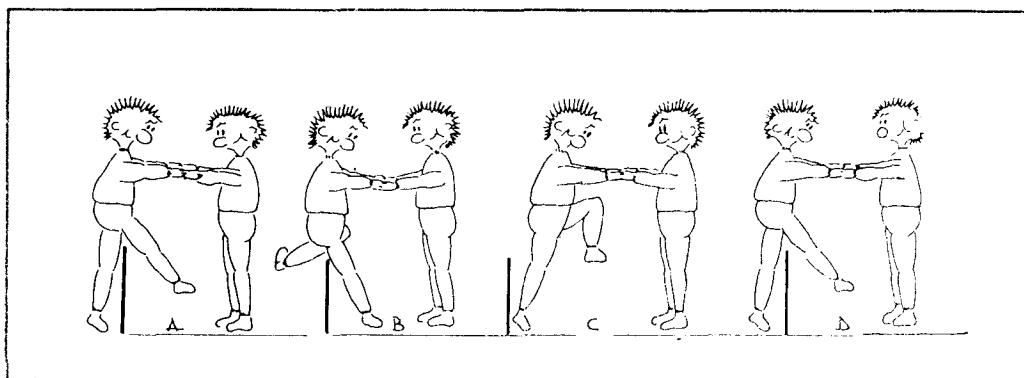


Es. n° 53 - Camminando o in souplesse affrontare lateralmente gli ostacoli: appoggiare il piede sulla barriera e scendere oltre l'ostacolo

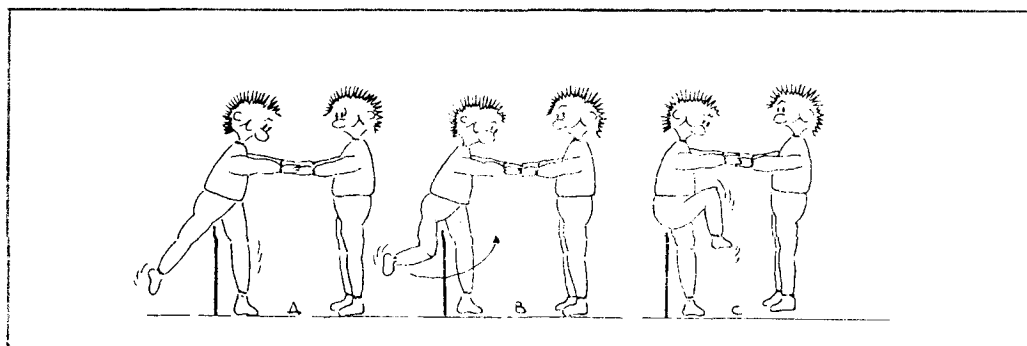


Es. n° 54 - Affrontare lateralmente gli ostacoli: prima gamba flessa, avanzare saltellando sull'altra gamba, superare l'ostacolo e riprendere l'esercizio

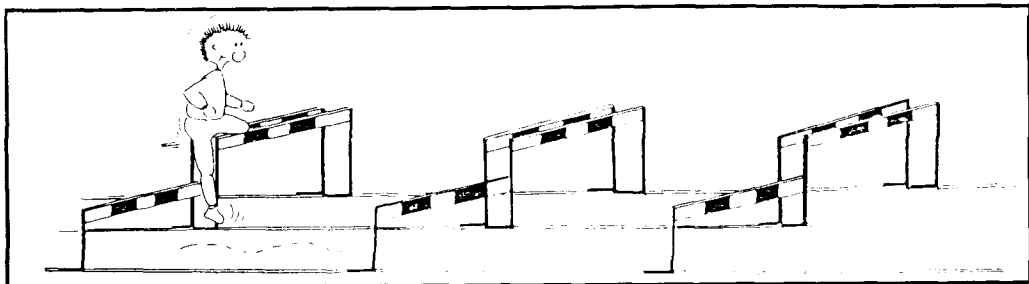
5.4 Esercizi per la seconda gamba



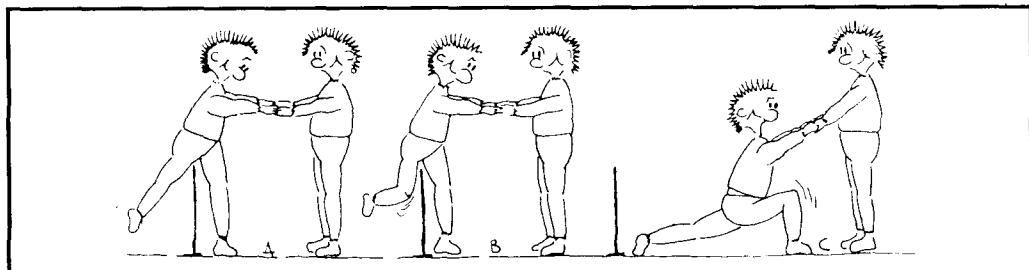
Es. n° 55 - In divaricata sagittale, ostacolo frammezzo, mani in appoggio ad un compagno: eseguire l'azione completa di seconda gamba e ritornare in posizione iniziale



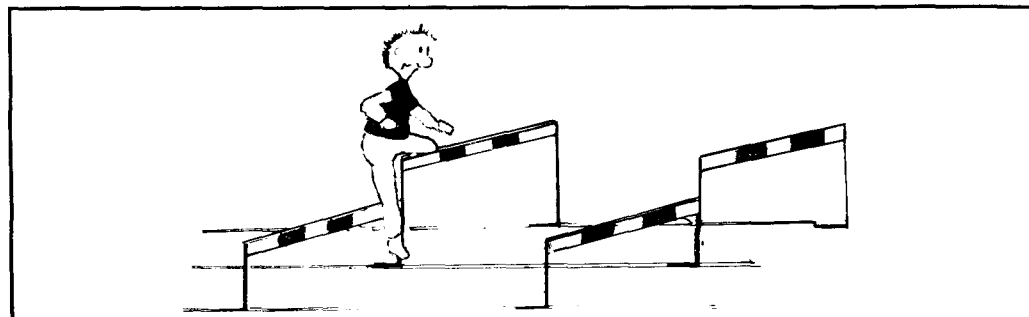
Es. n° 56 - Fianco all'ostacolo, mani in appoggio ad un compagno: eseguire varie volte di seguito l'azione di seconda gamba (da fermi e saltellando)



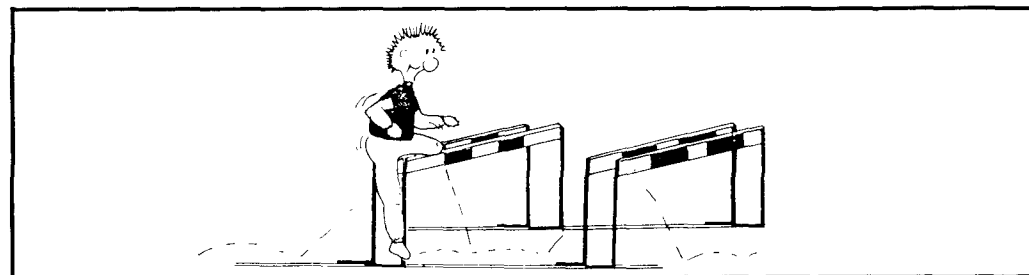
Es. n° 57 - Fianco all'ostacolo, mani in appoggio ad un compagno: eseguire l'azione di seconda gamba terminando con una semipiegata avanti (per sensibilizzare alla proiezione delle anche in avanti sul sostegno della prima gamba)



Es. n° 58 - Due file vicine di ostacoli, una delle quali di ostacolini bassi: camminare superando l'ostacolino con la prima gamba ed eseguire l'azione di seconda gamba appoggiando per un istante il ginocchio sulla barriera più alta (per sensibilizzare alla corretta posizione della seconda gamba)



Es. n° 59 - Una fila di ostacoli disposti a due a due: prima camminando e poi in souplesse affrontare lateralmente gli ostacoli, superando con la seconda gamba entrambe le barriere (per sensibilizzare alla completa azione di avanzamento della seconda gamba)

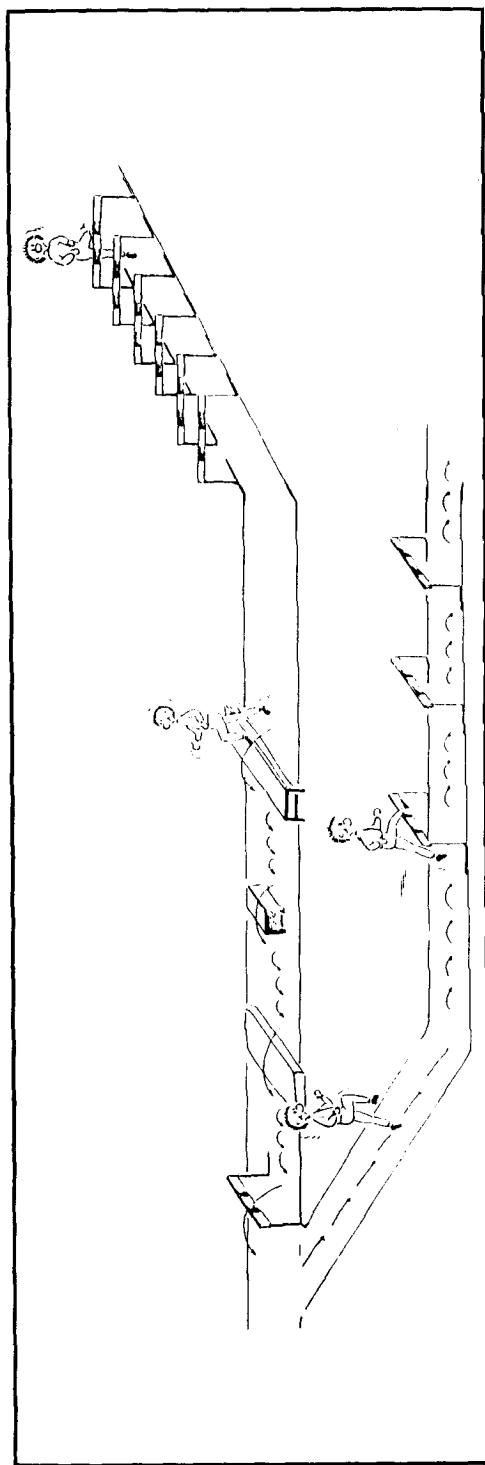


Es. n° 60 - Ostacoli disposti come nell'esercizio n° 58 a 5 m. l'uno dall'altro: correre superando l'ostacolino con la prima gamba e la barriera più alta o 2 barriere con la seconda gamba

5.5 Un percorso per gli ostacoli

Un esempio di percorso per gli ostacoli è illustrato nel percorso n° 2.

- 6 ostacoli ravvicinati: camminare fra gli ostacoli con circonduzioni alternate per fuori delle gambe flesse
- Con 10 m. di avvio superare una panca, un plinto basso, un materassino e un ostacolo posti a 5 m. uno dall'altro (3 passi fra ogni barriera)
- 10 m. di andatura con flessione alternata degli arti inferiori
- Con 10 m. di avvio superare 3 ostacoli posti a 5 m. l'uno dall'altro (3 passi fra ogni ostacolo)



Percorso n° 2