

3. Tecnica di superamento dell'ostacolo dei 100 m hs

3.1 La corsa dell'ostacolista

La corsa dell'ostacolista, pur rispettando i canoni della corsa veloce, deve essere fatta ad anche alte per consentire l'attacco dell'ostacolo dall'alto verso il basso.

L'impegno maggiore è a livello dei piedi che devono essere molto forti, per far sì che si abbia un caricamento minore del ginocchio.

In conclusione, l'ostacolista deve correre « alta », i suoi piedi devono essere esplosivi, le sue spinte potenti e rapide nello stesso tempo.

3.2 Partenza e primo ostacolo

Una esatta partenza ed un giusto superamento del primo ostacolo determinano le premesse di una buona impostazione di tutta la gara.

L'ostacolista, poiché trova la prima barriera dopo solo metri 13 dalla partenza, ha la necessità di assumere un normale assetto di corsa entro i primi passi.

Per evitare che l'atleta si « rialzi » oltre il quinto appoggio, anche nella posizione assunta sui blocchi, si possono ricercare accorgimenti che facilitino questi particolari tecnici.

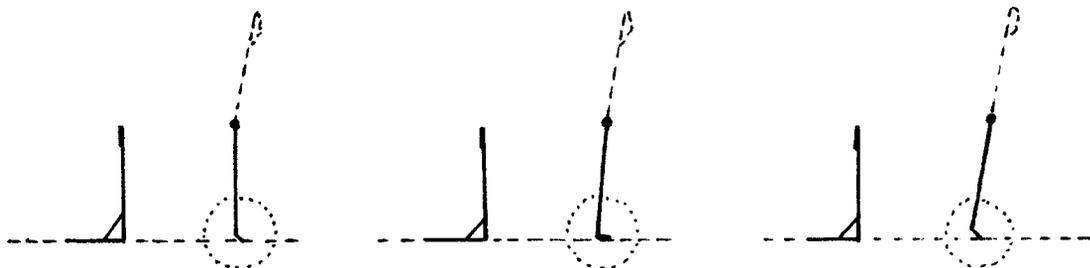
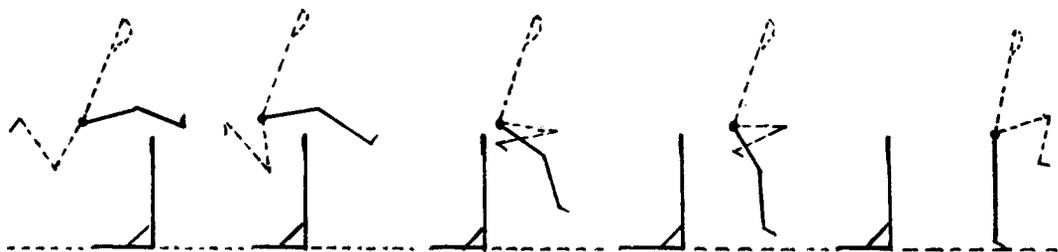
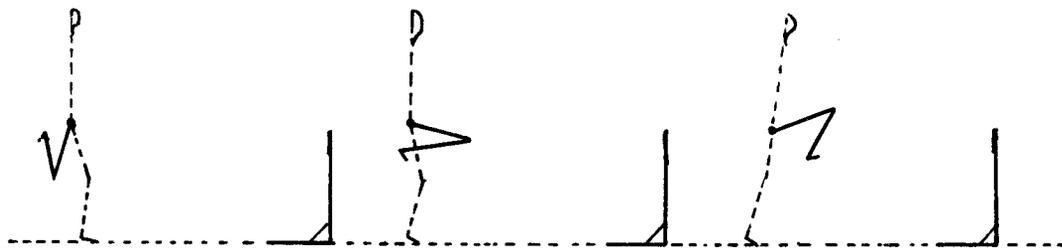
L'atleta, nel tratto iniziale e sino al primo ostacolo, deve raggiungere una

velocità di avanzamento non assoluta, ma leggermente controllata che le permetta di affrontare la prima barriera nel rispetto dei canoni già enunciati e in piena efficienza muscolare, tale da consentire un passaggio tecnicamente utile.

Dalla partenza al primo ostacolo, normalmente, si sviluppano 8 passi di corsa; essi si inseriscono perfettamente, per continuità, ai tre passi intermedi tra gli ostacoli.

3.3 Arto di attacco o prima gamba

La prima gamba è quella che per prima viene proiettata verso l'ostacolo. Quando l'arto di attacco ha ultimato la spinta della settima toccata, e quindi lascia il suolo, la gamba si flette sulla coscia, gli angoli si chiudono al massimo e restano tali sin quando il ginocchio non ha superato l'altezza dell'ostacolo.



L'ostacolo, quindi, verrà « aggredito » di coscia-ginocchio.

Successivamente, inizia la distensione energica dell'arto verso l'avanti-basso con una ricerca rapida di contatto con il suolo.

Sull'ostacolo, la prima gamba è ancora flessa e il piede a « martello »; la distensione sarà più evidente durante l'affondata oltre l'ostacolo, e dovrà essere completata al momento del contatto del piede con il terreno.

L'appoggio dovrà avvenire con la parte esterna del metatarso, successivamente con tutta la pianta del piede. E poiché l'arto è completamente teso, la caviglia ha il compito di sostenere e ammortizzare il peso del corpo e in seguito completare, dopo il caricamento, la spinta successiva.

Bisogna aggiungere che il contatto del piede, dopo l'ostacolo, deve avvenire sulla stessa perpendicolare della linea delle anche.

3.4 Arto di stacco o seconda gamba

Un'azione perfetta della prima gamba crea le premesse di un passaggio tecnicamente favorevole.

La seconda gamba, invece, è quella che permette, con la sua spinta potente

il superamento dell'ostacolo in maniera più redditizia ai fini del risultato.

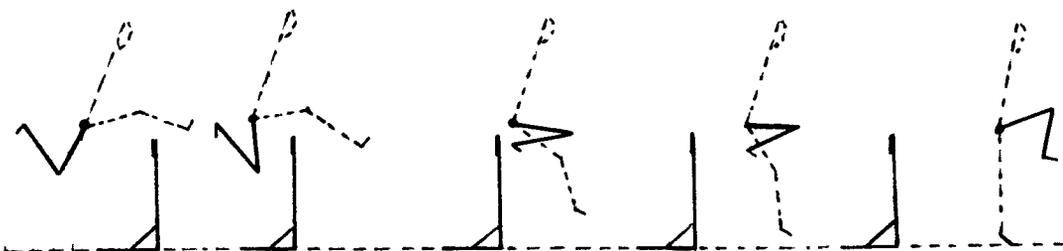
In definitiva è l'intensità e la completezza di questa spinta a contenere la decelerazione che l'atleta ha durante la fase aerea.

A spinta ultimata, il piede viene energeticamente richiamato verso la parte alta del gluteo e percorrerà, insieme al ginocchio, un movimento semicircolare per fuori-alto.

Nel momento in cui, il ginocchio, raggiunge la massima escursione in fuori e la coscia è parallela all'ostacolo, tutto l'arto, flessa al massimo nei suoi vari segmenti, deve essere parallelo al terreno, per far sì che le anche avanzino, durante il superamento, con una traiettoria il più possibile vicina a quella dei passi corsi sul piano.

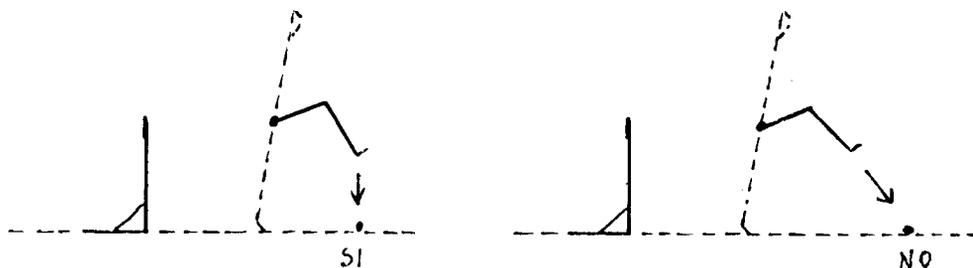
Successivamente, la seconda gamba inizierà a superare l'ostacolo con la parte anteriore della coscia, proseguendo, per avanti-alto, l'avanzamento; questo sarà completato quando il piede della prima gamba avrà raggiunto il terreno e ultimato la spinta.

Solo in questo momento inizierà la distensione dell'arto, con ricerca verso il basso di contatto con il suolo, per consentire una più rapida ripresa di corsa.





visto dall'alto



3.5 Azione del busto

Il busto durante il superamento non deve modificare la posizione che ha assunto nella corsa sul piano; tuttalpiù, nel momento in cui la seconda gamba ha ultimato la spinta, può risultare leggermente « appoggiato » avanti ma sempre in linea con essa.

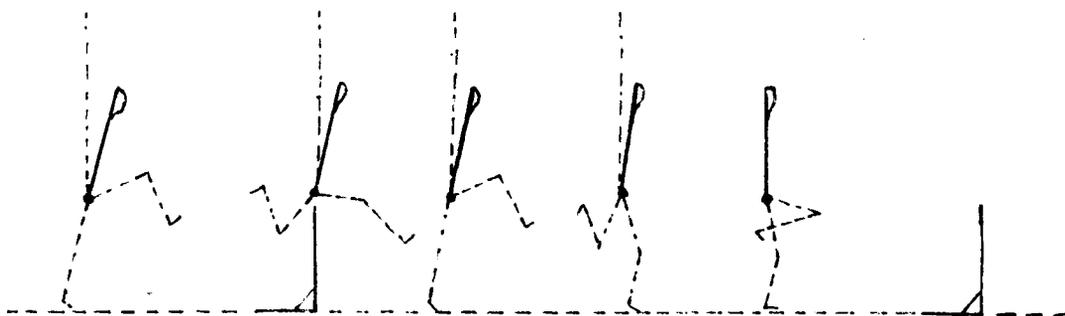
Questa posizione non deve essere modificata sia durante il superamento sia nella ripresa di corsa.

Il giusto assetto sarà raggiunto gradatamente nei tre passi intermedi.

Per fare in modo che la spinta abbia, in attacco, un giusto indirizzo è importante che il busto e le anche risultino frontali alla direzione di corsa e quindi all'ostacolo.

Il busto, inoltre, deve essere in grado di rendersi quasi indipendente dalla parte inferiore, per non compromettere l'armonioso avanzamento dell'ostacolista, con errati movimenti di oscillazione o rotazione.

Infine, per migliorare l'equilibrio è bene far risultare la spalla opposta alla prima gamba più avanzata dell'altra.



3.6 Azione delle braccia

Non bisogna trascurare una esatta impostazione degli arti superiori che hanno sì lo scopo preminente di equilibrare ma anche quello di compensare, con appropriati movimenti, l'azione speciale degli arti inferiori.

In attacco, il braccio opposto alla prima gamba, risulta, quasi completamente disteso in avanti con il gomito più alto della mano. Successivamente, durante il passaggio, l'arto — mentre si flette — verrà orientato per fuoridietro, sino a raggiungere, quando l'atleta è di nuovo a contatto con il terreno, la posizione che aveva durante la corsa.

Il braccio opposto alla seconda gamba effettua oscillazioni simili a quelle della normale corsa, fatta eccezione per il gomito che, in attacco, viene orientato in fuori. Infine, riavvicinandosi al busto, oscillerà nuovamente verso l'avanti.

Come si vede, per facilitare la spiegazione, siamo stati costretti a trattare separatamente i movimenti delle varie parti del corpo come se risultassero indipendenti; al contrario, queste azioni sono fuse tra loro in modo armonico.

L'atleta dei 100 hs deve dare l'impressione di continuare a « correre » anche sulle barriere.

