

# Esercitazioni per l'apprendimento ed il perfezionamento della tecnica di passaggio dell'ostacolo

Giovanni Cornacchia

## **G. Cornacchia**

*Tecnico nazionale settore ostacoli.*

Le esercitazioni per l'apprendimento ed il perfezionamento della tecnica di passaggio del corridore dei 110 e 100 ad ostacoli si suddividono in tre gruppi:

- 1) Esercizi tecnici fondamentali
- 2) Esercizi di ritmo
- 3) Esercizi ritmici di gara

## **1 Esercizi tecnici fondamentali**

Gli esercizi tecnici fondamentali permettono di apprendere e perfezionare il superamento dell'ostacolo, indipendentemente dal numero dei passi che si impiegano per «attaccare» la barriera.

Essi comprendono:

- gli esercizi laterali di 1<sup>a</sup> gamba
- gli esercizi laterali di 2<sup>a</sup> gamba
- gli esercizi di passaggio centrale.

Il numero degli ostacoli da superare deve essere compreso tra 6 e 8 ed il numero delle prove in ciascun esercizio deve essere tale da garantire un efficace apprendimento.

Le distanze tra gli ostacoli variano a seconda dell'altezza delle barriere, delle capacità del soggetto e dal sesso ed oscillano tra 3 metri e 3,50 consentendo l'effettuazione di 2 appoggi (1 passo) tra le barriere.

### **1.1 Presupposti tecnico-dinamici delle esercitazioni**

#### **1.1.1 Esercizio di 1<sup>a</sup> gamba**

E' necessario affrontare l'ostacolo con una posizione del bacino molto alta, sostenuta dalla potente spinta dell'arto in appoggio, coordinata con

## Esercitazioni sugli ostacoli

la flessione per avanti-alto della coscia dell'arto di attacco (il piede si deve pertanto trovare sotto il ginocchio).

La 2ª gamba, dopo la spinta, avanzerà a ginocchio chiuso e piuttosto basso con il tallone al gluteo, per evitare che il bacino rimanga arretrato. Nel momento dell'attacco, il braccio opposto alla 1ª gamba viene esteso in avanti, verso il ginocchio, mentre l'altro braccio è leggermente flesso indietro.

Va sottolineato che, durante l'esecuzione, l'appoggio dei piedi deve risultare di metatarso-avampiede con caviglia fortemente in tensione.

Il dinamismo complessivo dell'esecuzione a misura che l'atleta acquista familiarità con il gesto, deve risultare sempre più elevato.

Viene pertanto sconsigliato l'esercizio in «contro-tempo».

### 1.1.2 Esercizio di 2ª gamba

E' necessario affrontare l'ostacolo con potente e rapida spinta della 2ª gamba, e con flessione meno accentuata della 1ª.

In conseguenza di ciò la 2ª gamba si flette per fuori, guidata dall'apertura del piede-ginocchio, e portata in avanti, chiusa, a ginocchio alto, a completamento della circonduzione. Segue, senza soluzione di continuità, l'affondata per basso, come ad anticipare la successiva potente spinta.

La successione ritmica può essere così riassunta: tempo breve di spinta — tempo lungo di circonduzione per il superamento — tempo breve di successiva affondata spinta.

Gli arti superiori si comportano pressoché come nel 1º esercizio, con la variante del braccio opposto alla 2ª gamba che si flette dietro leggermente discostato dal tronco, per equilibrare la massa «eccentrica» dell'arto inferiore opposto.

Si comprende che la potente spinta della 2ª gamba dopo il superamento della barriera prepara adeguatamente il superamento degli ostacoli successivi.

Si sottolinea che la flessione dell'arto libero (che passa per fuori) pur se meno accentuata rispetto all'esercizio precedente, deve essere tale però da portare l'anca corrispondente nella stessa linea dell'altra, sollecitata dal movimento della 2ª gamba.

Anche in questo esercizio i piedi vanno «artigliati» sul terreno (sono cioè in forte tensione) ed il dinamismo complessivo del gesto va via via, incrementato con il miglioramento dell'abilità dell'atleta.

Non si deve perdere, mai di vista, procedendo nell'addestramento, la coordinazione complessiva gambe-braccia.

### 1.1.3 Esercizio di passaggio centrale

Si effettua con le stesse distanze e con lo stesso numero di ostacoli e serve a riunire i due momenti tecnici precedenti in un esercizio più completo.

Si farà attenzione che il busto non si schiacci in avanti verso l'arto di attacco, impedendone la sua marcata flessione e che la chiusura risulti dalla proiezione dell'arto di attacco verso il busto.

### 1.2 Altezza degli ostacoli

A seconda delle fasi della preparazione, dell'abilità dell'atleta e del sesso, l'altezza delle barriere può variare da 76 cm. sino ad 1 m. per gli uomini ed ad 84 cm. per le donne.

### 1.3 Collocazione nel ciclo di allenamento

La gamma di esercizi tecnici fondamentali va sviluppata massicciamente nella prima parte del periodo preparatorio risultando quasi l'unico allenamento tecnico-addestrativo del momento. Il volume degli esercizi suddetti va poi via via diminuendo in misura anche marcata, senza però scomparire del tutto, nelle successive fasi della preparazione.

## 2 Esercizi di ritmo

Gli esercizi di ritmo sono quelli esercizi che consentono di puntualizzare e di fondere la tecnica di superamento e la ritmica di corsa tra gli ostacoli.

Essi prevedono, quindi, l'esecuzione di prove con il previsto numero di passi (4 appoggi), sviluppati su distanze e con altezze delle barriere che sono inferiori oppure uguali a quelle di gara.

Quando sia le distanze che le altezze delle barriere corrispondono a quelle di gara, si parlerà di esercizi ritmici di gara.

Le distanze tra le barriere possono variare da 6 m. a 8,50 per le donne e da 7 a 9,14 per gli uomini.

Le altezze saranno comprese tra cm. 76 e 84 per le prime e tra 91 e 1,06 per i secondi.

Naturalmente per il gruppo di esercizi (quelli ritmici) altezze e distanze di gara non sono mai abbinate. Il numero degli ostacoli può variare da un minimo di 6 ad un massimo di 12.

### 2.1 Presupposti ritmici delle esercitazioni

Si dà per scontato che la tecnica di superamento vada controllata momento per momento perché risponda agli schemi più redditizi, ma l'attenzione vada posta soprattutto alla successione ritmica di sviluppo dei passi e alla tecnica della loro esecuzione.

Il modello ritmico che l'atleta ed allenatore devono ricercare, soprattutto, via via che si allungano le distanze che si alzano le barriere, può essere schematizzato in questo modo:

tan-----tan-----tan-----tan

I suoni «tan» scandiscono gli appoggi, le linee rappresentano invece i differenti tempi con cui essi si succedono (e non le distanze percorse per ogni passo).

Si comprende quindi che gli appoggi si sviluppano con un ritmo accelerato. L'errore ritmico più comune può, invece, esser schematizzato nel modo seguente:

tan-----tan-----tan-----tan

con un tempo molto più lungo nella fase centrale dei 4 appoggi.

Un accorgimento utile per correggere eventuali interpretazioni ritmiche sbagliate è quella di sollecitare l'atleta a chiudere il ginocchio della 2<sup>a</sup> gamba con il tallone al gluteo subito dopo la sua ripresa a terra e quindi sulla successiva spinta e fase aerea.

Altro accorgimento pratico va riferito all'esecuzione degli esercizi ritmici su distanze più corte di quelle di gare (6 m. donne, 7 m. uomini).

Al fine di consentire una rapida esecuzione dei passi, data la breve distanza, l'atleta dovrà sviluppare una corsa tipo «skip», cioè a ginocchia alte.

Propedeutica a questa esecuzione si deve considerare l'esercizio di corsa a ginocchia alte tra ostacoli di 30-40 cm (circa 10-12) posti a 2m. di distanza circa.

Le combinazioni fra le diverse distanze e le diverse altezze possono essere molte. Si precisa che, a misura che si procede nel corso della preparazione, devono aumentare le une e le altre fino a raggiungere, nel ciclo precedente la tappa speciale, le misure di competizione, diventando così *esercizi ritmici di gara*. Nella tappa speciale, infatti gli esercizi ritmici vanno eliminati quasi del tutto e ripresi solo ove occorra.

### 3. Esercizi ritmici di gara.

Gli esercizi ritmici di gara vanno eseguiti utilizzando i blocchi di partenza, con e senza starter, in modo che l'atleta apprenda lo sviluppo di una accelerazione che deve conciliare con 8 appoggi le due esigenze di:

- a) sviluppare una sempre più elevata velocità
- b) portarsi nella posizione migliore per affrontare la 1<sup>a</sup> barriera.

Vanno eseguiti con un numero di ostacoli che può variare da 1 sino a 11-12.

#### **Indirizzo dell'Autore:**

Prof. Giovanni Cornacchia  
Via Oberdan, 57  
65100 Pescara