

PRIMI ELEMENTI DI TECNICA DELL'OSTACOLO

T. RIGHI

Premesso che la specialità degli ostacoli trova la sua logica ed insostituibile collocazione nei programmi di gare anche dei più giovani, è bene sottolineare che l'esercitazione ripetuta della corsa su barriere basse, rappresenta una delle componenti essenziali per lo sviluppo fisico e per la formazione del carattere dei giovani. Infatti il superamento in corsa di vari ostacoli, anche se di modesta altezza, da un lato sollecita adeguatamente le qualità muscolari sia sotto l'aspetto della potenza, che sotto l'aspetto della coordinazione, dall'altro impegna i giovani ad esprimere le spesso riposte doti di coraggio, di decisione e di volitività. E' appena il caso di sottolineare che la corsa con gli ostacoli si differenzia dall'equivalente corsa di velocità in quanto a quest'ultima aggiungiamo un «qualche cosa» in più che avvince, interessa ed affascina: alcune barriere di varie altezze chiamate ostacoli. Diciamo subito che questi ultimi non devono mai essere «saltati», ma al contrario vanno superati sempre con un passo più lungo, inserito nel ritmo della corsa di avvicinamento. Appena il giovane vedrà sparsi degli ostacoli sulla pista gli verrà istintivo il desiderio di superarli e si potrà assistere alle più varie e simpatiche evoluzioni di passaggi personali di ostacoli. L'unico stile che non si dovrà consentire mai, (oltre logicamente al Fosbury), è quello di superare gli ostacoli alla rovescia: i piedi di questi attrezzi devono infatti risultare sempre rivolti verso il punto di stacco per cadere ad eventuali urti. Lasciando ai giovani ampia libertà nell'espressione del gesto del passaggio dell'ostacolo, sarà opportuno comunque dar loro alcuni suggerimenti affinché il loro «salto» diventi un'azione utile e coordinata di scavalcamiento della barriera.



Figura 11

Come è noto nel passo di corsa sul piano, il ginocchio dell'arto che è in sospensione effettua una volontaria azione di avanzamento: nell'attaccare l'ostacolo la stessa azione viene effettuata in maniera più accentuata in modo da consentire la distensione della gamba sull'ostacolo senza urtarvi contro.

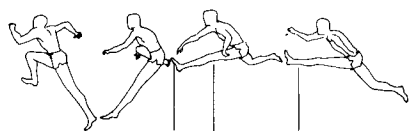


Figura 12

Nel momento dell'atterraggio dell'arto (prima gamba) oltre l'ostacolo il piede andrà a prendere terra con la sua parte anteriore come, del resto, avviene nella corsa di velocità (il tallone non deve mai toccare terra mentre il ginocchio deve restare teso). Dopo aver terminato la spinta (mentre la prima gamba già sta sull'ostacolo) al fine di non abbattere la barriera, si apre verso l'esterno piegata al ginocchio e compie il suo passo di corsa per trovarsi a sua volta al di là della barriera in posizione ben alta vicino al petto. A questo punto la seconda gamba sarà in condizione di ritornare a terra per riprendere la corsa in accelerazione verso il successivo ostacolo.

Tornando alla figura precedente notiamo che le braccia, come per la corsa sul piano, dovranno equilibrare i movimenti delle gambe, pertanto quando avverrà l'estensione della gamba sulla coscia dell'arto d'attacco, il braccio contrario si allungherà in avanti; (Fig. 12) quando la seconda gamba passerà girando per fuori sull'ostacolo, ana-

logamente farà il braccio contrario che si porterà raccolto verso l'esterno. Senza voler in alcun modo esasperare il concetto della tecnica perfetta del passaggio della barriera, si dirà solo che il tempo di volo in fase di scavalcamiento deve essere ridotto al minimo per poter ottenere un'azione di corsa il più possibile veloce e continua.

Esercizi

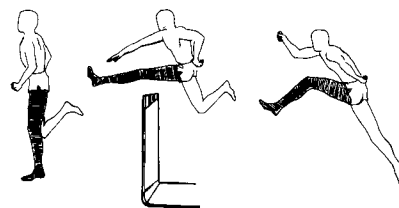


Figura 13

Passaggio della sola prima gamba; correndo alla corda si effettua l'azione della prima gamba che supera l'ostacolo, mentre la seconda passa all'esterno.

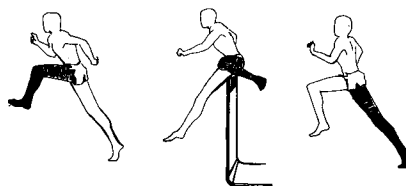


Figura 14

Correndo dal lato opposto, passaggio della sola seconda gamba, la prima passa all'esterno e la seconda passa sulla barriera.

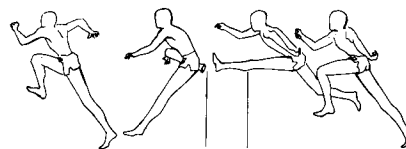


Figura 15

Correndo al centro della corsia effettuare dei passaggi completi.