

# PREPARAZIONE DI BASE NEGLI OSTACOLI

di Gerd Schroter - da "Modern Athlete and Coach", 10/78  
a cura di Giorgio Dannisi

La corsa ad ostacoli si basa su una continua variazione di azioni, da veloci a passaggi degli ostacoli; ciò è molto complesso e richiede un tempo considerevole per il suo sviluppo.

Il seguente articolo, presenta un sommario delle linee guida sulle basi tecniche, come è raccomandato dall'Istituto per lo Sport di Lipsia. Il sommario si basa su una serie di esercizi pubblicati su "Fur der Ubungsleiter" supplemento di Der Leichtathlet della Germania dell'Est.

La corsa ad ostacoli eseguita con una serie di ostacoli alti, collocati ad una determinata distanza prefissata, costituisce un impegno complesso per il principiante specie se non risponde con sufficienza ai requisiti necessari per questa specialità relativamente alla condizione fisica (altezza, lunghezza del passo).

Lo sviluppo della tecnica degli ostacoli dunque, sarà pianificato e basato sull'introduzione della combinazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo con la corsa tra gli ostacoli.

Si raccomandano due metodi:

A. i tre passi ritmati tra gli ostacoli sono correttamente introdotti dall'inizio, regolando le distanze tra gli ostacoli conformi al livello di preparazione, fino a saper eseguire bene le distanze da competizione.

B. Le distanze da competizione sono introdotte dall'inizio, ma il numero dei passi non è fissato.

Entrambi i metodi sono stati sperimentati a fondo per essere scelti. Il metodo A è più soddisfacente per atleti con un fisico favorevole, che sono in grado di poter eseguire alla perfezione distanze tra gli ostacoli in tre passi ritmati in un tempo relativamente breve.

Atleti con mancanza di un fisico particolarmente idoneo, ma con buone capacità di velocità, per esempio i decatleti, troveranno il metodo B a loro più adatto. Esso ha il vantaggio in un'azione particolarmente veloce, di poter ottenere una maggiore velocità fra gli ostacoli e di sviluppare allo stesso tempo, la coordinazione attraverso l'uso alternato della gamba conduttrice (4 passi ritmati). Usando i 4 passi sulla distanza di competizione tra gli ostacoli, è possibile sviluppare un'azione fluida con un notevole ritmo di esecuzione, particolare

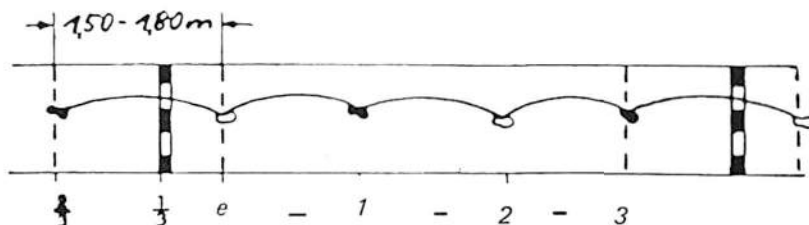


Fig. 1

importante nel primo anno di allenamento.

L'uso dei tre passi, per contro, forza l'allungamento dei passi, conduce spesso ad un'azione vigorosa e produce lo sviluppo più complesso della tecnica di passaggio.

Con l'uso dei 4 passi, gli atleti raggiungono una più efficiente posizione di stacco per superare gli ostacoli, incrementano la loro velocità per preparare gradualmente il passaggio al ritmo con 3 passi intermedi.

## METODO BASE

Ci sono diversi aspetti nello sviluppo della tecnica degli ostacoli, piuttosto complessi. Con l'uso dei 4 passi intermedi, gli atleti raggiungono una posizione di stacco più favorevole per superare l'ostacolo, possono incrementare la loro velocità e vogliono gradualmente prepararsi per il passaggio al ritmo con i 3 passi.

- Lo sviluppo del passaggio degli ostacoli e la corsa tra gli ostacoli, necessita di essere trattato insieme.
- Gli ostacoli possono essere sempre affrontati con una corsa a velocità minima e sottomassimale.
- La corretta distanza di competizione tra gli ostacoli sarà introdotta il più presto possibile.

- Ogni esercizio sarà introdotto con l'uso di un minimo di 2 ostacoli per sviluppare il ritmo di corsa tra gli ostacoli.

- E' consigliabile per lo sviluppo dell'abilità di condurre l'azione sia con la gamba destra che con la sinistra.

- Lo sviluppo della tecnica di passaggio prenderà piede nel suo complesso, facendo attenzione di tracciare i singoli elementi uno alla volta.

- I progressi saranno ottenuti con gradualità, aumentando progressivamente l'altezza degli ostacoli ed il loro numero.

- I preliminari imitativi e gli esercizi di mobilitazione sono di aiuto per preparare lo sviluppo della tecnica del passaggio dell'ostacolo.

## SVILUPPO

I. Compito: lo sviluppo del ritmo, lo stile veloce nella corsa sugli ostacoli bassi.

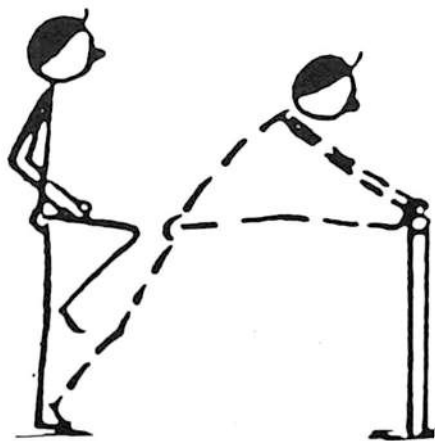
Lo scopo è di creare una base che permette di passare gli ostacoli posti in condizioni semplificate senza la riduzione della velocità di corsa.

Due esercizi specifici sono particolarmente adatti a questo proposito:

a) sprints sui segni. 3 o 4 linee sono collocate su una distanza approssimativa di 20-30 m., adattando il ritmo dei passi a



Fig. 2



3-4 o 5 passi fra un segno e l'altro. La distanza viene percorsa con una buona velocità, in massima accelerazione, e variando in seguito la distanza fra le linee senza ridurre la lunghezza del passo.

b) Sprints su due segni. Le linee sono tracciate cosicchè su di esse viene individuato il punto di stacco e di atterraggio. Lo stacco è piazzato a 2/3 dalla distanza del centro linea, l'atterraggio viene segnato a 1/3 dalla distanza del centro linea, corrispondente con la normale azione di passaggio dell'ostacolo (vedi fig. 1) Come modello possono essere adottati 3-4 o 5 passi intermedi.

**Esercizio base n. 1 -** Correre su 3 ostacoli bassi, alti circa 20-30 cm. (palle medicinali, asticelle di salto in alto, ecc.). Lo stacco e l'atterraggio sono ancora segnati e gli ostacoli spostati gradualmente alla giusta distanza (quella di competizione a parte).

L'allenatore assiste l'atleta indicando all'inizio il corretto ritmo: "e uno, due, tre..." (vedi fig. 1). Egli osserva i seguenti punti importanti:

- correre sull'avampiede
- mantenere le anche alte prima dell'approccio con gli ostacoli
- staccare sul segno
- atterraggio solido successivo all'ostacolo

- normale passo modello fra gli ostacoli. Tutte le corse saranno eseguite ad alta velocità, ed è importante assicurarsi che ciò sia rispettato. Le distanze tra gli ostacoli sono continuamente ritoccate in accordo con lo sviluppo del ritmo di ciascun individuo che deve essere incoraggiato nell'uso alternato della gamba conduttrice.

**II. Compito:** lo sviluppo dell'azione della gamba conduttrice o gamba guida.

Mentre il principio dell'apprendimento "globale" continua, l'attenzione viene trasferita verso l'azione della gamba guida, prima con uso di vari esercizi preliminari, imitativi come l'ampia oscillazione della gamba guida in piedi e camminando, sulla cima dell'ostacolo, ecc. (vedi fig. 2).

**Esercizio base n. 2 -** Correre sugli ostacoli bassi, concentrandosi sull'azione

della gamba guida.

Tutte le corse sono eseguite a velocità sostenuta con l'accentuazione trasferita dall'azione della gamba guida ad un'altra azione ogni due o tre ripetizioni (vedi fig. 3).

Il tecnico osserva i seguenti principali aspetti:

- alta energia della gamba guida e ginocchio in una ben inclinata posizione
- veloce raddrizzamento della parte inferiore della gamba una volta che la coscia è parallela alla superficie
- diritto movimento della gamba guida
- attivo abbassamento della gamba guida dietro l'ostacolo (toccando il segno nell'atterraggio)
- atterraggio del piede con la gamba al di sotto del corpo dell'atleta
- anche di fronte correndo diritto durante l'atterraggio.

Fig. 3



Mantenere un'alta velocità di corsa ed evitare esitazioni; gli ostacoli dovrebbero essere fatti di materiale leggero e facilmente rovesciabili. Gli ostacoli vengono così piazzati nell'esercizio base n. 1 e le distanze fra gli ostacoli sono regolate ed aggiustate in accordo con il ritmo individuale, incoraggiando l'uso alternato della gamba guida.

Portare la gamba radente sugli ostacoli senza esitazioni; è consigliabile adottare differenti altezze per gli ostacoli per la gamba guida e per quella di richiamo (vedi fig. 4).

Una volta che l'azione della gamba guida è stata impostata, vengono inseriti

esercizi specifici dove la gamba guida passa sul fianco dell'ostacolo. Questi esercizi comprendono azioni della gamba guida in 7, 5 o 3 passi, come pure in 4 passi alternando l'uso della gamba guida.

**III. Compito:** lo sviluppo dell'azione radente della gamba.

Tenendo sempre presente il principio dell'apprendimento globale, la preparazione continua come nel II. compito, ma l'attenzione è spostata sugli elementi dell'azione radente della gamba, ed in particolare sul movimento laterale della gamba, e sull'azione in avanti nell'esecuzione del primo passo dopo l'uscita dell'ostacolo. Gli esercizi preliminari comprendono gli esercizi di mobilità per le anche ed esercizi seduti sulla posizione ad ostacolo.

**Esercizio base n. 3 -** corsa sugli ostacoli

bassi, concentrandosi sull'azione radente delle gambe. Le principali azioni applicate nell'esercizio n. 2 e gli esercizi per entrambe le gambe e per la gamba radente, possono essere compiuti simultaneamente, purchè l'attenzione sia spostata da una all'altra (vedi fig. 5)

Il tecnico deve osservare i seguenti principali aspetti:

- posizione alta della anche prima dello stacco
- angolo a 70-90 gradi della gamba radente tra il ginocchio ed il piede
- l'alta e radente gamba parallela alla sommità dell'ostacolo
- un forte ed ampio movimento avan-

Fig. 4

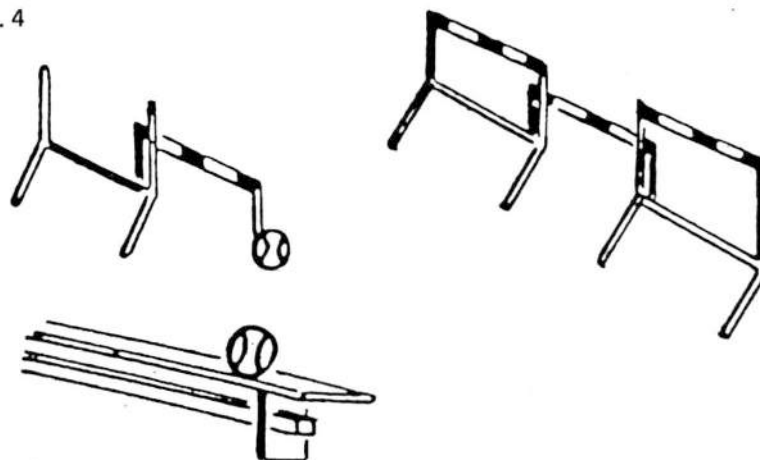


Fig. 5



zante del ginocchio (il piede non dovrebbe essere più alto del ginocchio) nell'ultima parte dell'entrata

- un'azione alta del ginocchio è consigliata nella direzione di corsa, prima dell'atterraggio

un movimento a pendolo della gamba radente che porta ad eseguire un primo passo lungo dopo l'atterraggio.

Quando l'azione della gamba radente è stata assimilata, si introducono esercizi specifici per il miglioramento dei movimenti.

Essi comprendono imitazioni dell'azione della gamba radente con o senza un ostacolo in posizione eretta; oscillazione della gamba portata lateralmente all'ostacolo (fig. 6) ed esercizi con il partner (fig. 7)

Compito n. 4: sviluppo e miglioramento dell'insieme dell'azione dell'ostacolo. In questa fase si ottiene lo sviluppo della tecnica degli ostacoli in condizioni normali.

Gli ostacoli sono posti all'altezza da competizione a prescindere dalla corretta distanza.

L'impostazione corretta della partenza e l'allungamento sul primo ostacolo sono inclusi in questo compito.

Esercizi base 4 e 5 - Corsa su 3 e 5 ostacoli (altezza e distanza di competizione), dalla partenza dai blocchi e correndo su 3 e 5 ostacoli, concentrandosi sulla correzione dei difetti rispetto al movimento stabilito.

La variazione rispetto all'esercizio base n. 4 è relativamente semplice se i precedenti compiti sono stati compiuti ad alta velocità e l'altezza degli ostacoli è stata sistematicamente aumentata.

Gli atleti a questo punto si saranno impossessati di una rudimentale impostazione da ostacolista.

Nelle tappe successive, non è impor-

Fig. 6



tante avere 8 passi dalla partenza al primo ostacolo e nemmeno 3 passi tra gli ostacoli.

L'allenatore osserva i seguenti principali aspetti:

- una corretta fase di accelerazione al primo ostacolo con regolazione del numero di passi e della posizione di partenza, se necessario
- giungere al giusto punto di stacco per l'attacco del primo ostacolo
- attacco dell'ostacolo ed un'entrata bassa e liscia
- un movimento modello lineare e rettilineo nell'azione di entrata
- azione corretta radente e passo lungo tra gli ostacoli
- particolari dell'azione della gamba guida e di quella radente, curare il movimento delle braccia e la posizione del tronco

Fig. 7



Parecchi difetti comuni possono essere rilevati durante queste tappe che possono essere corretti prendendo appropriate misure. Queste comprendono:

- mancanza di accelerazione al primo ostacolo - corsa uniforme usando ostacoli bassi
- arrivare troppo chiuso sul primo ostacolo, saltando sullo stesso - sprints su ostacoli bassi, mettendo dei segni sullo stacco; usare un primo ostacolo basso
- anche basse allo stacco prima dell'ostacolo - sollevare le ginocchia alte durante la corsa
- mancanza di vigore nell'azione della gamba guida - sollevare la gamba guida ed abbassare la gamba pendolo (gamba radente) con esercizi con e senza ostacolo
- atterraggio passivo - tracciare un segno di atterraggio, piazzato vicino al-

l'ostacolo

- azione della gamba radente troppo veloce - correre sugli ostacoli bassi con azione veloce ed immediata dopo l'uscita, accentuando un'energica azione di spinta allo stacco per favorire un'apertura più ampia.
- la gamba radente cade troppo presto dopo l'atterraggio, causando un primo passo successivo corto - segnare la corretta distanza per il primo passo sul terreno, esercizi con il partner come dimostrato nella fig. 7
- azione obliqua della gamba radente, che causa un primo passo successivo troppo corto - segnare la corretta distanza per il primo passo sul terreno; esercizi con il partner come nella fig. 7

# INTERVOX

## UFFICIO TRADUZIONI

di  
**Mario Sambucco**

TELEFONO 0432-205689

33100 UDINE

VIALE EUROPA UNITA 35

AUTOSTAZIONE

*perito traduttore giurato  
presso il Comune di Udine*

