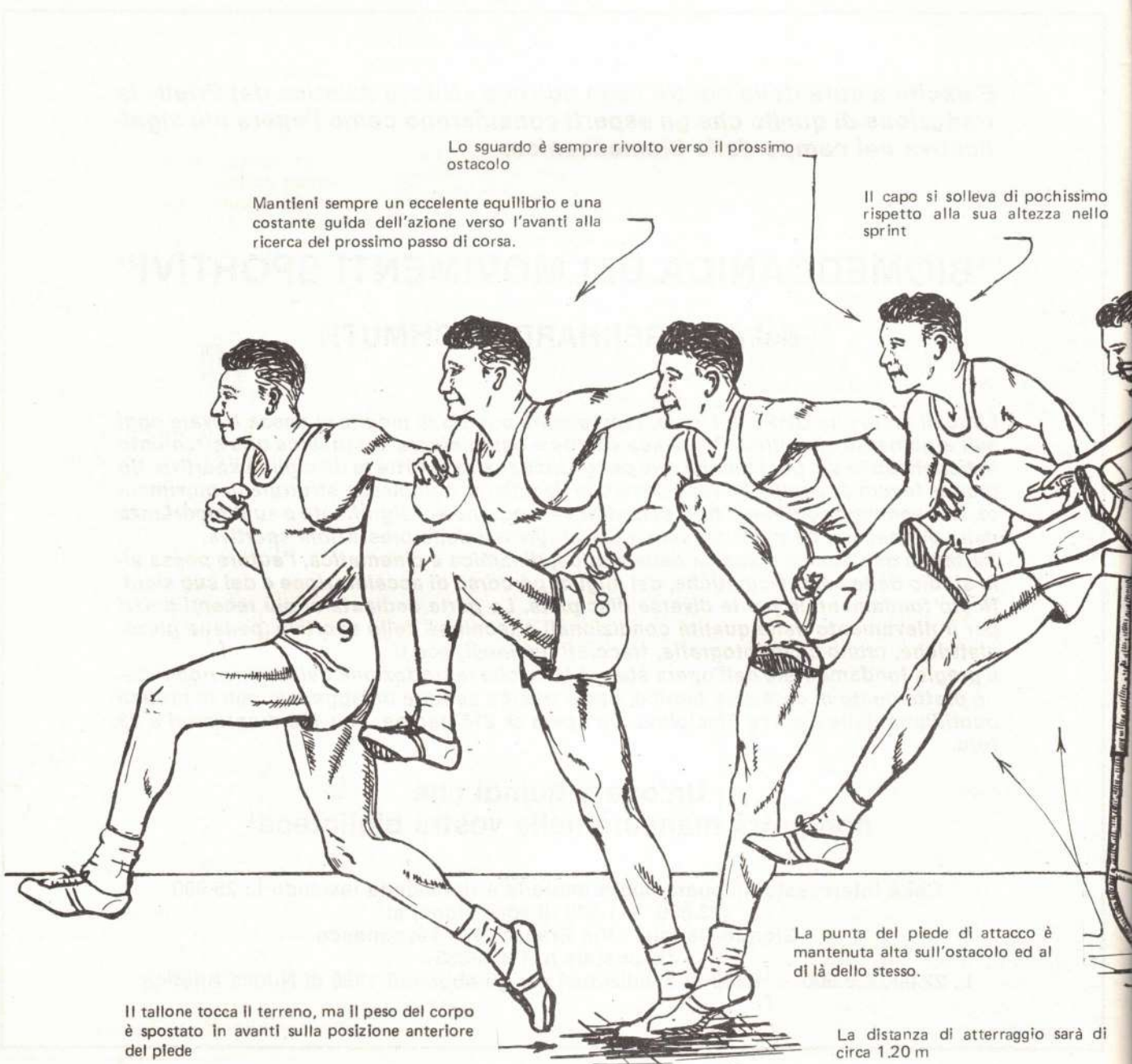


Ostacoli alti: che passione

La prima e piú importante sensazione da far conquistare al tuo allievo sarà quella di proseguire nell'azione dello sprint senza modificare per quanto possibile l'assetto del proprio corpo. La tecnica del valicamento dovrà rappresentare unicamente una piccola modificazione dall'azione dello sprint. Infatti un campione degli ostacoli alti presenta un differenziale tra 110 piani e 110 ad ostacoli di soli 2 secondi, secondi necessari al valicamento dei 10 ostacoli disposti lungo il percorso.

Allo scopo di superare un ostacolo alto (1.06) si dovranno effettuare tre passi intermedi per coprire la distanza di regolamento di 9.14 m. La tecnica di valicamento migliore é quella che imita e si discosta veramente di poco dai consueti passi della corsa. Tutti i particolari movimenti dei segmenti corporei, come l'azione delle braccia verso l'avanti, la distanza del punto di stacco e di attacco rispetto all'ostacolo, l'azione graffiante verso il basso della prima gamba dopo il superamento della barriera, l'azione della gamba di richiamo in un veloce movimento di avanzamento, tutti questi particolari dicevamo debbono essere giudicati in funzione dell'azione globale molto prossima all'azione di sprint.

Se ti trovi di fronte ad un tuo allievo devi sforzarti di fargli percepire la sensazione sia muscolare che mentale dell'idea di base del superamento dell'ostacolo, facendo anche riferimento alla sequenza qui sotto presentata. Sulla base dei fotogrammi qui mostrati la prima azione da seguire e memorizzare sarà l'azione della gamba di



attacco ftg. 2-8. Metti in relazione il suo movimento con quello di profondo ed accentuato avanzamento del corpo (ftg. 2-5) e all'apertura a coltello delle anche (ftg. 5-8). Correla attentamente questa impostazione e questa realizzazione con la gamba di richiamo. Tutte queste sensazioni dovranno essere patrimonio non solo della sfera visiva e quindi mentale del tuo ragazzo, ma anche e soprattutto una sensazione muscolare.

Come seconda cosa devi far immagazzinare tutte queste sensazioni attraverso l'esercitazione della gamba di richiamo. Per terza cosa esercita l'azione del braccio sinistro, e quindi di quello destro. Tutti questi aspetti interagiscono strettamente nella corsa ad ostacoli e naturalmente si influenzano grandemente nell'azione globale del superamento della barriera.

Prima di azionare nel modo migliore la muscolatura interessata ai vari movimenti è indispensabile che il tuo ragazzo immagini con la propria mente l'azione da svolgere, egli dovrà immaginarsi il movimento di superamento, dovrà essere capace mentalmente di imitare le diverse azioni dei segmenti corporei interessati. Come prima e fondamentale conseguenza di questi sforzi sarà il certo perfezionamento della tecnica di base. Quando il tuo allievo sarà in grado di aver la giusta sensazione dell'azione mentalmente, egli invierà costantemente giusti impulsi motori di basso potenziale alla muscolatura. Questi impulsi non determineranno la contrazione della muscolatura interessata, ma unicamente agiranno come azione facilitante la successiva ripetizione delle azioni in allenamento.

