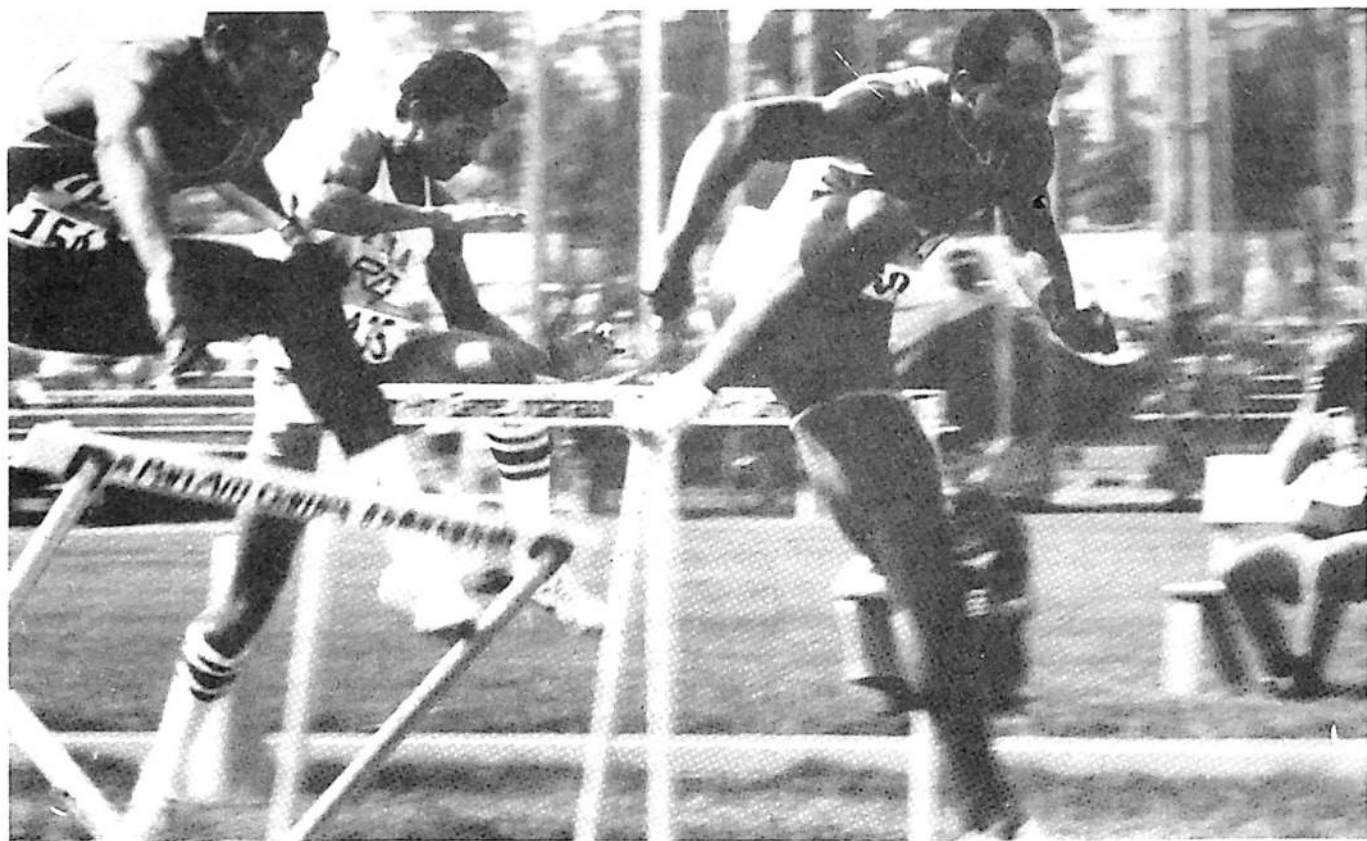


# Analisi e correzione degli errori negli ostacoli

di Brent Mc Farlane - a cura di Massimiliano Oleotto

*Il seguente contributo del tecnico nazionale degli ostacoli canadese Brent Mc Farlane dovrebbe rivelarsi particolarmente prezioso agli allenatori e a tutti quelli che cercano di imparare la disciplina. L'abilità degli allenatori ad analizzare e correggere gli errori prima che diventino radicati è di capitale importanza nello sviluppo di una corretta tecnica.*



*Anche ostacolisti di vertice incontrano problemi tecnici. Qui, nei giochi Panamericani del 1987, Cletus Clark colpisce un ostacolo, scaraventandolo nella corsia del compagno di squadra Greg Foster e non finisce la gara.*

La corsa a ostacoli è una corsa senza errore sugli ostacoli. Il completo utilizzo della biomeccanica e l'analisi dell'abilità tecnica nel passaggio di ogni ostacolo devono sapersi integrare con le capacità osservative dell'allenatore... Cosa vedi?... Come puoi correggere l'errore? Quali abilità tecniche richiedono le correzioni? Quanto sono buone le osservazioni?

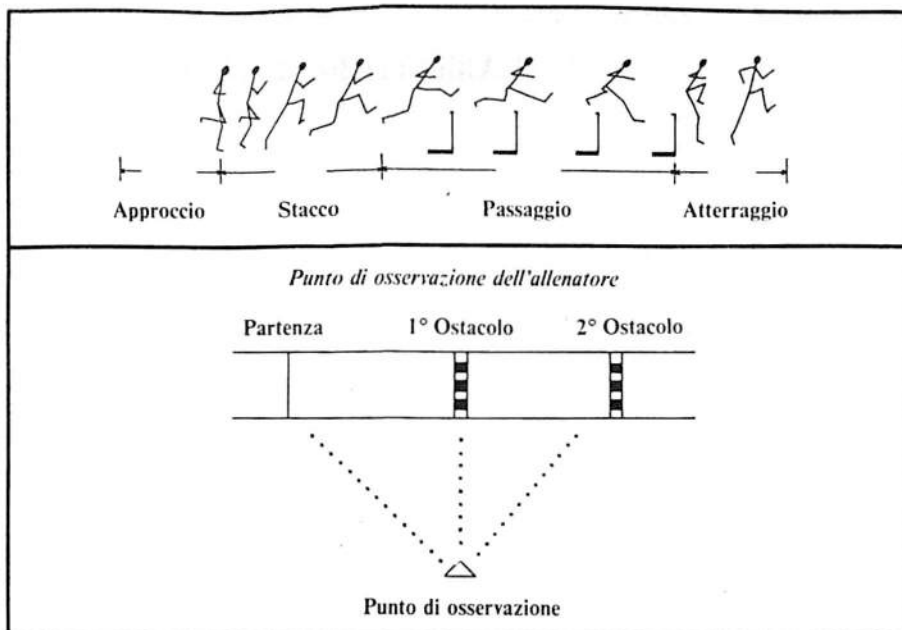
Oggi la maggior parte degli allenatori deve poter fare affidamento sulle proprie capacità osservative nella correzione e nella valutazione tecnica di un

atleta. Questo è quanto si deduce dall'analisi dei migliori tecnici di ostacoli e sulla corretta biomeccanica. Il modello di correzione che verrà proposto, quindi, non vuole affatto sostituire altri metodi, soggettivi o scientifici, che possano essere utili nella valutazione tecnica. È presentato semplicemente come una guida per assistere l'allenatore e per consolidare l'opinione che un processo di analisi e di correzione degli errori è indispensabile.

L'approccio, lo stacco, il passaggio, l'atterraggio, ogni fase coinvolge deter-

minati principi di biomeccanica, semplici o complessi. Perciò gli "occhi" dell'allenatore devono essere ben sintonizzati su ogni fase e su ogni segmento della corsa per poter avere un proprio "quadro" o una propria sensazione della gara. Il seguente è il mio "quadro". Esso permetterà di osservare ciò che vedo e di percepire ciò che sento.

Ma cosa vedi veramente? Come puoi usare i tuoi "occhi" per analizzare ciò che osservi e per correggere istantaneamente ogni errore? E quale di questi suggerimenti potrà servirti? Vediamo...



Renaldo Nehemiah.

**Le correzioni - ...cosa vedi?**  
**Errori più comuni e modi per correggerli.**

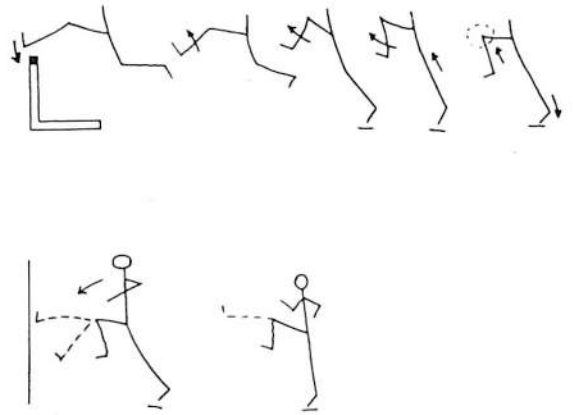
<p><b>Errori</b></p> <p><b>1. Approccio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stacco troppo vicino all'ostacolo</li> <li>- stacco troppo alto</li> <li>- scarso equilibrio allo stacco</li> </ul> <p><b>2. Stacco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stacco "piatto"</li> <li>- stacco alto sull'ostacolo</li> <li>- gamba avanti bloccata troppo presto</li> <li>- mancanza di equilibrio</li> <li>- scarso piegamento in avanti del busto</li> <li>- rotazione del busto</li> <li>- gamba avanti "schiaffeggia" l'ostacolo</li> </ul>	<p><b>Motivi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 falcate di approccio e passaggio dell'ostacolo troppo lenti (corsa a "piedi piatti")</li> <li>- scarsa meccanica di corsa</li> <li>- stacco a "piede piatto"</li> <li>- scavalcamento nell'ostacolo</li> <li>- ostacolo troppo alto</li> <li>- il ginocchio non attacca per primo</li> <li>- piede aperto troppo presto</li> <li>- la mano avanti attacca l'ostacolo mentre lo passa</li> <li>- l'ultimo passo allo stacco non è più breve</li> <li>- le mani non allineate con il busto</li> <li>- piede non attacca diritto</li> </ul>	<p><b>Correzioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- migliorare meccanica di corsa</li> <li>- costruire forza della caviglia (polpaccio)</li> <li>- avvicinare il 1° ostacolo</li> <li>- costruire forza della caviglia e del polpaccio</li> <li>- il ginocchio è alto all'attacco</li> <li>- il piede attacca diritto</li> <li>- la mano avanti non deve incrociare la linea di mezzo del corpo</li> <li>- l'ultimo passo allo stacco deve essere più corto</li> <li>- il piede diritto allo stacco</li> <li>- la mano guida i piedi</li> </ul>
--	---	--

<p><b>Scorretto</b></p> <p>a) stacco</p> <p>b) atterraggio</p>	<p><b>Corretto</b></p> <p><i>La corsa a ostacoli è una corsa.</i></p> <p><i>La corsa a ostacoli è cadere e riprendersi.</i></p> <p><i>La corsa a ostacoli è un "quadro" cinematografico e una sensazione di attacco e ripresa.</i></p> <p><i>La corsa a ostacoli è "recuperarsi" avanti.</i></p> <p><i>Cadere e riprendersi!</i></p>	
--	--	--

## Sintesi dell'azione

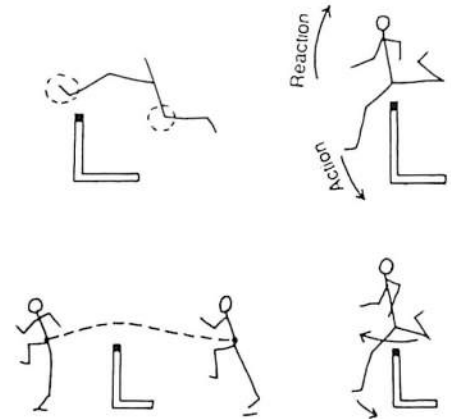
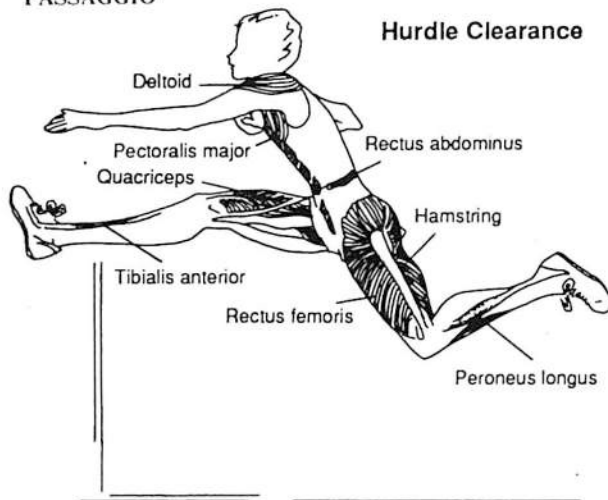
## Abilità richieste per l'azione

### STACCO

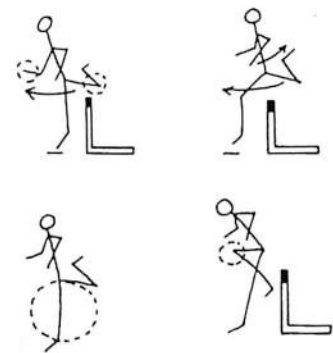
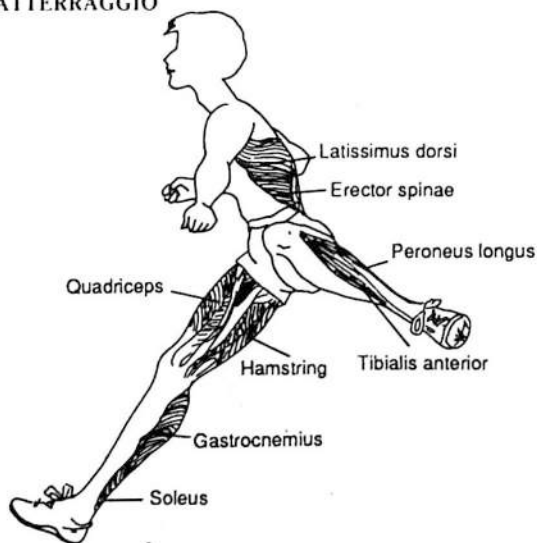


### PASSAGGIO

### Hurdle Clearance



### ATTERRAGGIO



Gruppi muscolari impegnati nell'azione dell'ostacolista - (da *National Strength and Conditioning Journal*) - Gennaio 1987.

Errori	Motivi	Correzioni
<p><b>3. Passaggio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rotazioni fuori equilibrio in volo</li> <li>- azione del braccio non produttiva</li> <li>- colpire l'ostacolo</li> <li>- piegamento improduttivo sull'ostacolo</li> </ul> <p><b>4. Atterraggio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rotazioni fuori equilibrio</li> <li>- atterraggio "piatto"</li> <li>- braccia dietro il corpo</li> <li>- non correre fuori dall'ostacolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- scarsa esecuzione dello stacco</li> <li>- le braccia non hanno condotto l'attacco</li> <li>- stacco troppo vicino</li> <li>- stacco troppo lontano</li> <li>- piegamento avanti a stacco "piatto"</li> <li>- la maggior parte dei problemi prendono origine da problemi di stacco</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le anche si chiudono allo stacco</li> <li>- le braccia si bloccano sull'ostacolo</li> <li>- il piede non è richiamato attivamente dall'ostacolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- migliorare la posizione di stacco</li> <li>- assicurarsi che la mano attacchi allo stacco</li> <li>- staccare alla giusta distanza dall'ostacolo</li> <li>- diminuire il peso dell'ostacolo</li> <li>- avvicinare tra loro gli ostacoli</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le braccia conducono lo stacco e l'atterraggio</li> <li>- buona esecuzione dello stacco (attacco delle braccia, anche alte)</li> <li>- braccia in movimento durante il passaggio e l'atterraggio</li> <li>- richiamare le gambe dall'ostacolo</li> <li>- alti all'atterraggio.</li> </ul>

### Conclusioni

I contenuti di questo articolo vogliono costituire un bagaglio di informazioni inerenti una conoscenza specifica della corsa a ostacoli tali da poter essere applicate da insegnanti e allenatori.

La capacità di saper integrare queste

informazioni con altre conoscenze, dallo studio di materiali, testi e articoli più dettagliati, danno all'allenatore l'abilità di avvicinarsi di molto alla realtà della disciplina.

L'arte dell'allenare non si può generalizzare in astratto, ma deve essere vi-

sta individualmente. Questo perché le qualità di un buon allenatore differiscono da persona a persona e ognuno ha la sua unicità. Questo articolo colmerà fiduciosamente il divario fra un semplice "lettore" e l'allenatore che rivolge la scienza ad arte.

È uscito a cura del Centro Studi dell'Ass. "Sport-Cultura" con la consulenza della "Nuova Atletica" una nuova pubblicazione di grande utilità per Insegnanti di Ed. Fisica allenatori, preparatori atletici, operatori sportivi:

## "ALLENAMENTO PER LA FORZA"

Manuale di esercitazioni con il sovraccarico per la preparazione atletica

del Prof. GIANCARLO PELLIS

Tutti gli interessati a ricevere l'opera dovranno inviare la quota contributiva di L. 15.000 (+ L. 2000 spese di spedizione) attraverso il

c/c postale n. 11646338 intestato a

**Giorgio Dannisi - Via Branco 43  
33010 Tavagnacco (Udine)**

**Importante: indicare sulla causale del versamento Contributo Associativo a Sport-Cultura per pubblicazioni**