

# **F.I.D.A.L. - Comitato Regionale Piemonte**

## **CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI 2012**

La corsa ad ostacoli: tecnica e didattica.

Prof. Roberto Amerio



# L'IMPORTANZA DELL'UTILIZZO DEGLI OSTACOLI NELLE CATEGORIE GIOVANILI

ostacoli come mezzo elettivo per lo  
sviluppo delle qualità motorie  
nelle categorie giovanili e  
propedeutico per l'atletica in  
generale.



## **Evitiamo la specializzazione precoce**

- **Non sappiamo come si svilupperanno**
- **Non vogliamo precludere scelte future**
  - **Non sappiamo ancora se saranno centometristi, quattrocentisti, ostacolisti veloci o intermedi (o, perché no, ottocentisti...)**
  - **Non precludiamoci la possibilità di abituarli ad accettare lavori di corsa su distanze medie**



## **Di che cosa tenere conto nella fase iniziale:**

- **Necessità di sviluppare ogni capacità coordinativa e condizionale all'età giusta**
- **Presenza, negli adolescenti, di disomogeneità e di differenze tra età biologica ed età anagrafica**
  - **Opportunità di un precoce sviluppo delle corrette sensibilità relative a tempi ed intensità d'impulso, prima che esse siano fuorviate da sovrastanti sensazioni di velocità**
  - **Sviluppo del giusto tempo del ritmo**



# fase iniziale:

- • **Sviluppare al massimo grado possibile le**
- **capacità coordinative generali**
- • **Sviluppare parallelamente da subito le**
- **capacità coordinative specifiche, ossia le**
- **doti di sensibilità:**
- **ritmo nella corsa**
- **equilibrio negli atterraggi**
- **valutazione delle distanze in corsa**
- **tempi e modi d' impulso a terra**
- **tempestivo adattamento dei gesti alla fatica**

- • **Acquisire le abilità necessarie a:**
- **aggredire le barriere con decisione**
- **correre in frequenza**
- **correre in ampiezza**
- **modulare in ampio range ampiezza e**
- **frequenza**
- **correggere istantaneamente ogni squilibrio**
- • **Utilizzare da subito molte esercitazioni di**
- **passaggio completo dell'ostacolo**



# IMPORTANTE

- • Il rapporto Generale/Specifico è tanto
- più alto quanto più il nostro atleta è
- giovane.
- • Dare fin da subito massima priorità
- alle esercitazioni di ambi destrismo
- sulle barriere (per equilibrare la forza negli
- arti inferiori, per possibilità di migrare ai 400hs).



- • **Porre sempre grande attenzione all'inserimento delle esercitazioni specifiche per gli ostacoli.**
- **Esse non possono essere semplicemente “aggiunte”, pena un eccessivo carico di training.**
- **Va attentamente valutato il loro apporto in termini di forza speciale, di meccanismi energetici e vie metaboliche interessate (compreso il lavoro di tecnica)**
- • **L'obiettivo consiste nell'identificare, per ogni mezzo di allenamento specifico degli ostacoli, quale altro mezzo, utile per la velocità o la resistenza, esso può validamente sostituire, gestendolo poi correttamente sotto il profilo di quantità, intensità, recupero, ecc.**





# COME INIZIARE

- Utilizzare da subito le esercitazioni di passaggio completo delle barriere (i ragazzi trovano soddisfacente e si divertono nel fare qualcosa di completo, senza curare eccessivamente le finzze tecniche, bensì solo i punti fondamentali, senza alzare troppo le barriere, ma soprattutto senza troppo avvicinarle).
- Non preoccuparsi se l'impulso di seconda gamba genera una parabola troppo alta.
- Abbondare nelle esercitazioni di rapidità, anche senza l'utilizzo delle barriere.
- Utilizzare una grande varietà di andature di corsa ed insegnare la loro corretta esecuzione.



# Caratteristiche dell'ostacolista:

- Velocità
- Forza
- Ritmo
- Destrezza ed Equilibrio
- Coraggio e Decisione motoria
- Mobilità e Scioltezza



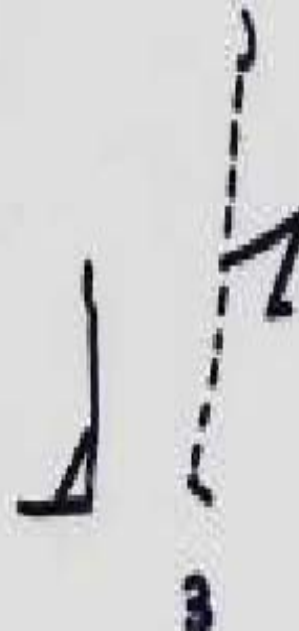
# La tecnica di passaggio

AZIONE DELLA PRIMA GAMBA o GAMBA DI ATTACCO

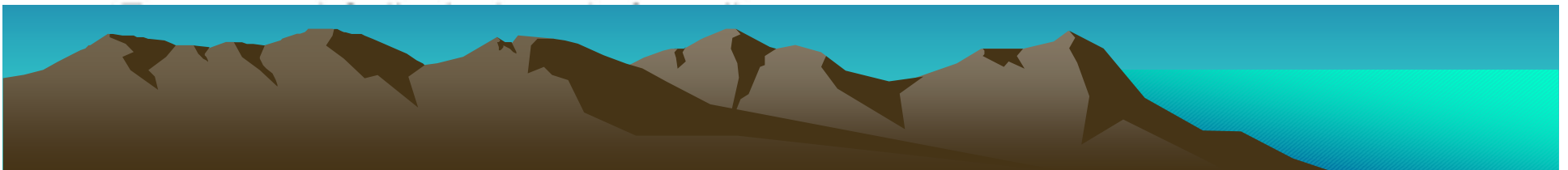
- -Attacco di coscia – ginocchio
- La gamba si flette sulla coscia
- - GUIDA DI COSCIA-GINOCCHIO
- (in asse sagittale) piede sotto e non avanti al ginocchio



# PRIMA GAMBA ◦ GAMBA DI ATACCO



GUIDA DI  
GINOCCHIO!



# La tecnica di passaggio

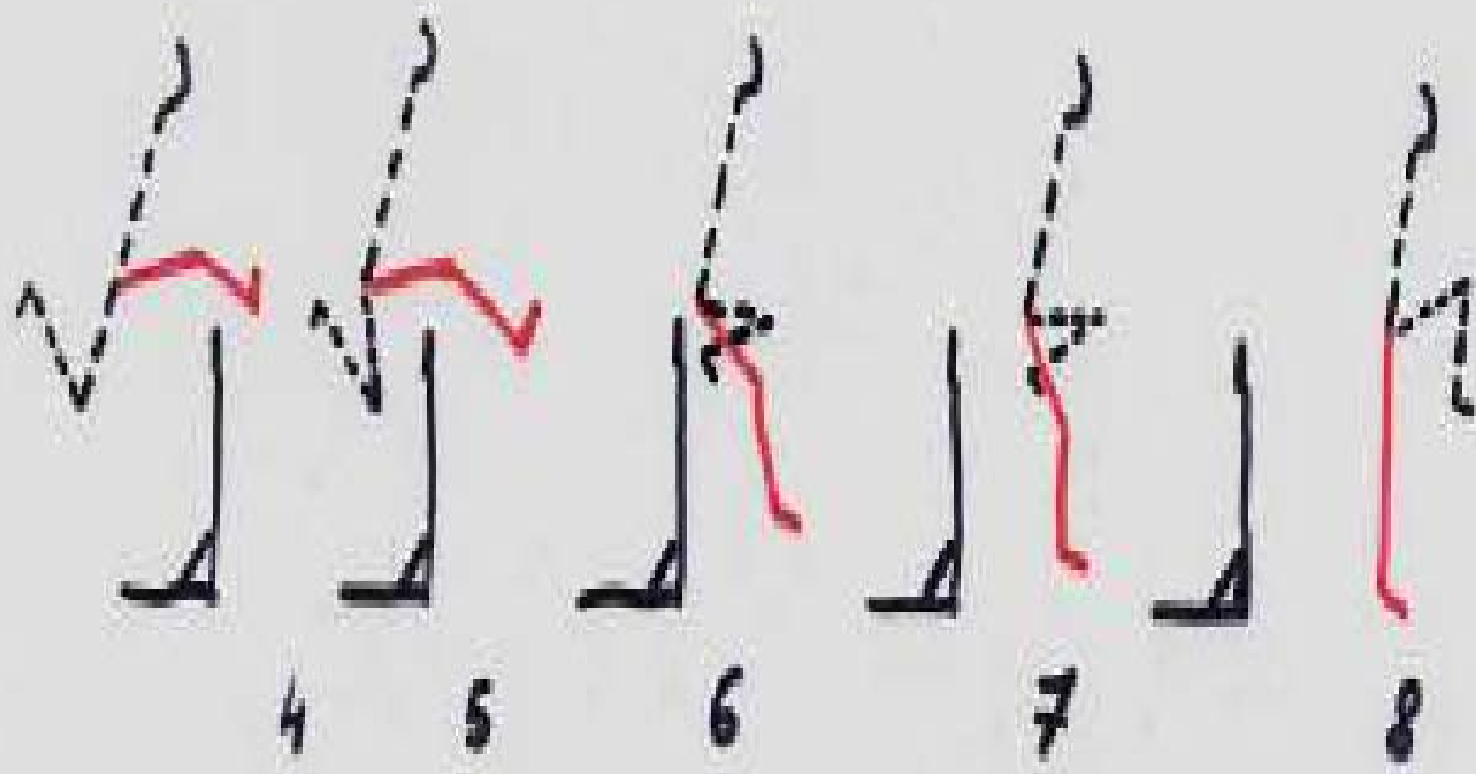
## AZIONE DELLA PRIMA GAMBA o GAMBA DI ATTACCO

sull'ostacolo la prima gamba è semiflessa e il piede a "martello"

- la distensione sarà più evidente durante l'affondata oltre l'ostacolo
- viene completata l'affondata al momento del contatto con il terreno
- EVITARE CEDIMENTI (puntello elastico)
- L'appoggio dovrà avvenire di avampiede
- La "caviglia" ha il compito di sostenere ed ammortizzare il peso
- La "caviglia" completa , dopo il caricamento, la spinta successiva



**DISTENSIONE  
ENERGICA  
AVANTI  
BASSO!**



# La tecnica di passaggio

## AZIONE DELLA SECONDA GAMBA o GAMBA DI SPINTA

- SPINTA COMPLETA E POTENTE
- GUIDA DI GINOCCHIO NEL RICHIAMO
- piede girato per fuori - angolo gamba-coscia molto chiuso
- COSCIA PARALLELA (all'ostacolo)
- movimento circolare per fuori alto
- AVANZAMENTO DI ANCHE E SOSTENTAMENTO GAMBA
- coscia parallela al terreno e ritorno in asse sagittale
- RIPRESA DEL CONTATTO A TERRA  
“PERPENDICOLARE” (piede sotto al ginocchio)



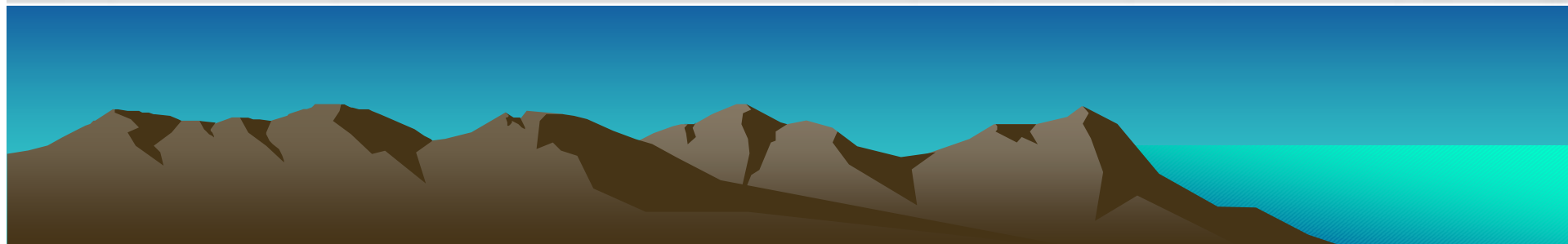
# SECONDA GAMBA O GAMBA DI STACCO

2

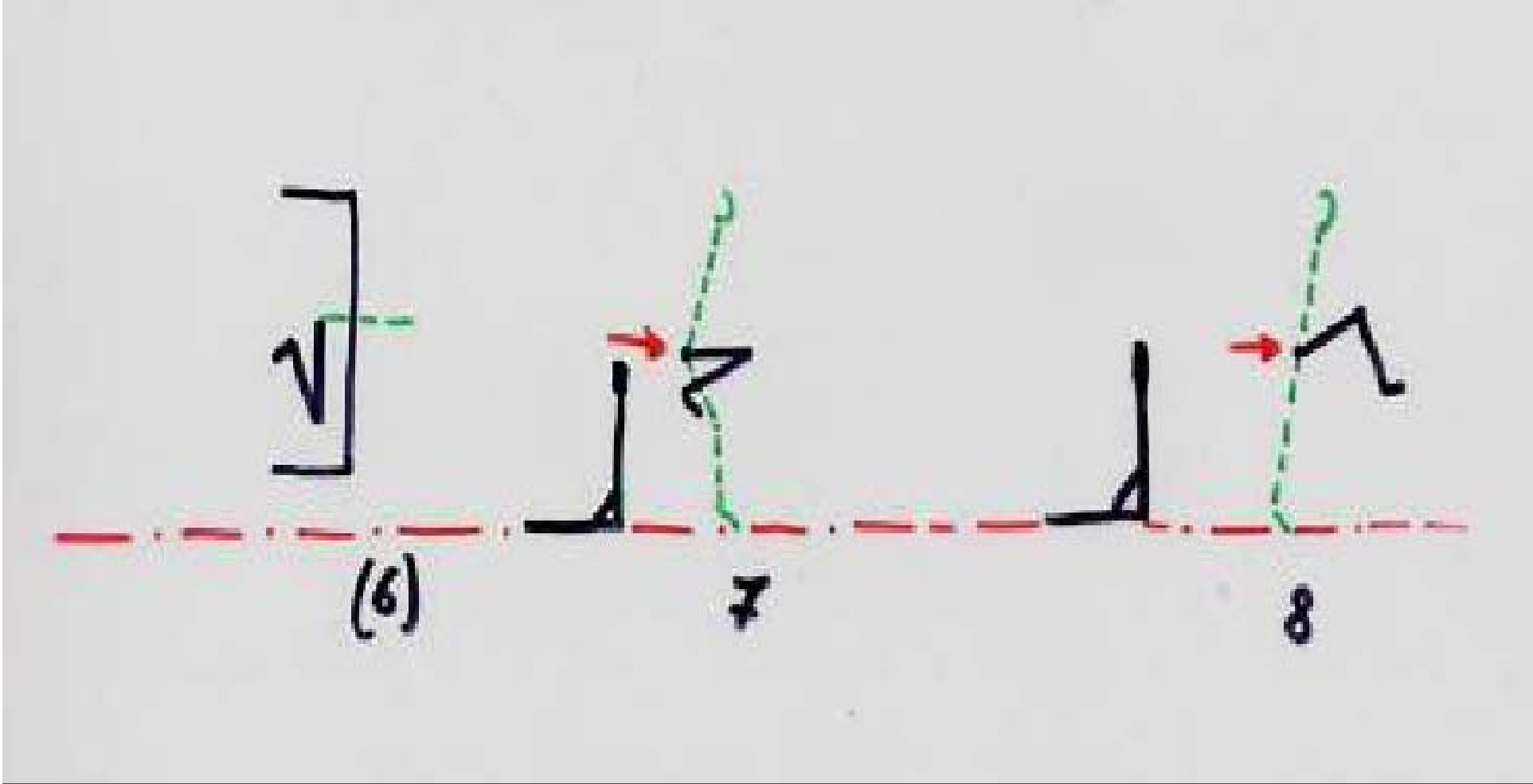


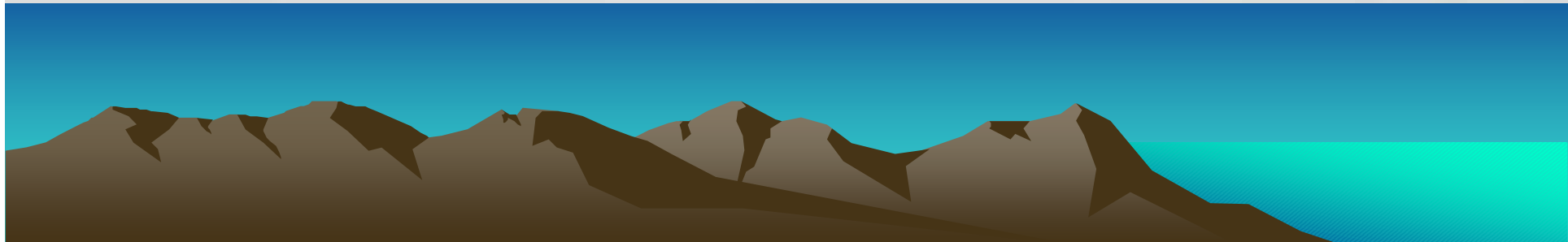
SPINTA  
POTENTE  
COMPLETA!

GUIDA  
DI  
GINOCCHIO!









- AZIONE DEL BUSTO
- Busto leggermente inclinato o appoggiato avanti rispetto all'azione di corsa.
- AZIONE DELLE BRACCIA (EQUILIBRIO E COMPENSAZIONE)
  - - Le braccia durante l'attacco dell'ostacolo si muovono in coordinazione incrociata con gli arti inferiori.
  - - Il braccio opposto alla gamba di attacco viene "mantenuto" verso l'avanti
  - - L'altro va indietro flesso come in un normale passo di corsa
  - - angoli chiusi.
  - - devono dare l'idea di continuare a "correre"

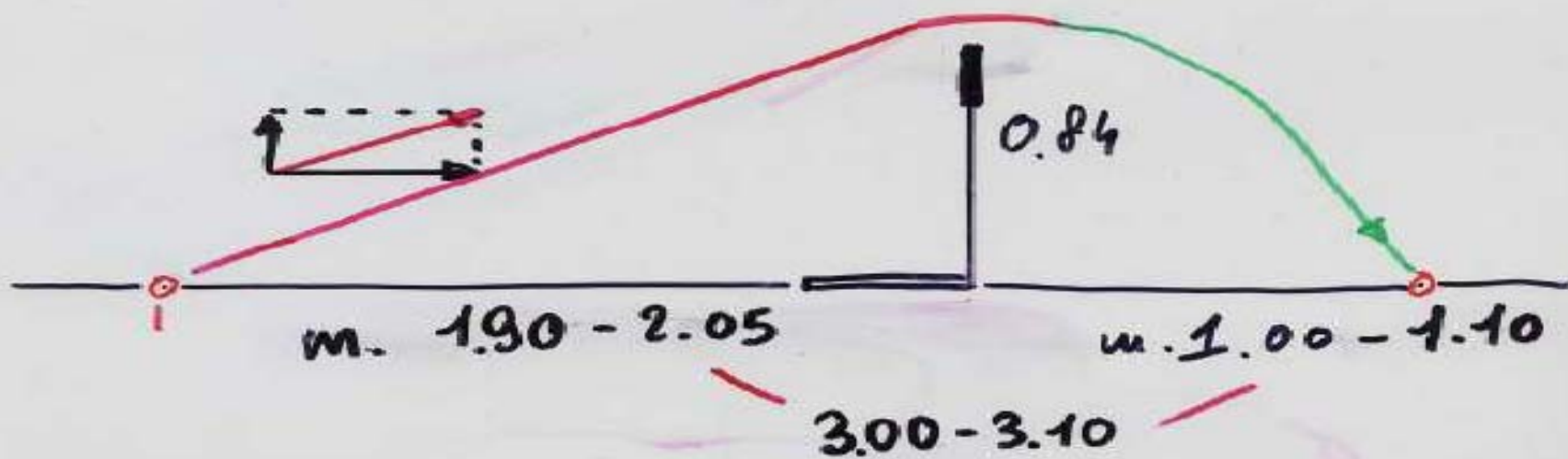


# LA PARABOLA

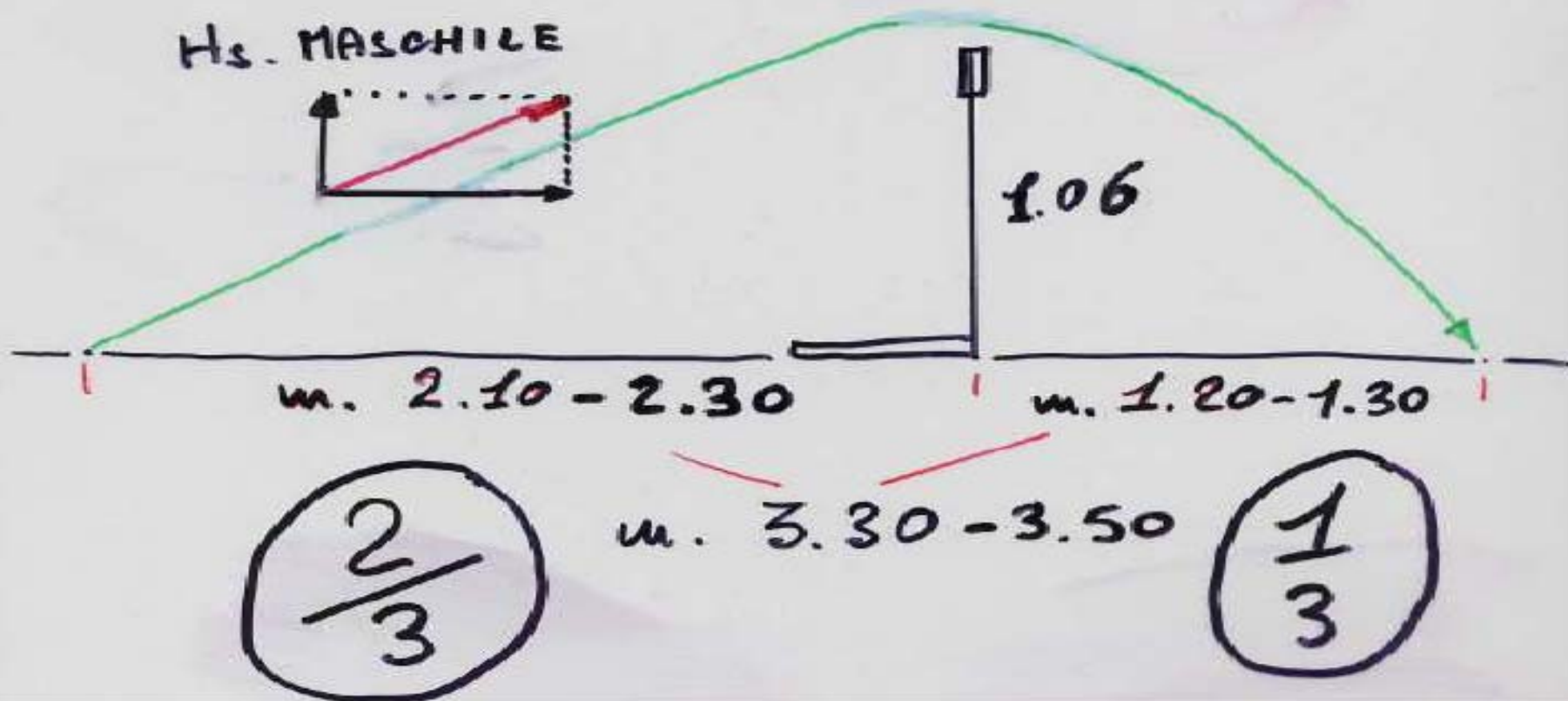
- Il punto più alto della parabola si trova  $20/30$  cm prima della verticale dell'ostacolo.
- Si può dire che l'ostacolo viene "passato" in discesa.
- I  $2/3$  della parabola si trovano prima dell'ostacolo, solo  $1/3$  si trova dopo.



Hs. FEMMINILE



Hs. MASCHILE



# GLI ERRORI

- Gamba di attacco.....
- Gamba calciata tesa verso l'ostacolo
- Gamba guidata fuori asse sagittale dal piede all'interno o all'esterno
- Gamba non affondata tesa ma flessa
- Gamba che cede sulla caviglia
- Gamba che ammortizza con la coscia la discesa
- Gamba che non completa il sostegno di avanzamento
- Gamba di spinta .....
- Spinta incompleta
- Gamba richiamata volutamente in anticipo (strappata)
- Gamba con angolo aperto
- Gamba che non rientra in asse di corsa o che incrocia
- Gamba che scende a riprendere il terreno molto avanti
- Gamba richiamata in ritardo

## Regolamento CORSE CON OSTACOLI

- Il concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia.
- Il concorrente deve superare l'ostacolo sopra il suo piano orizzontale e all'interno della propria corsia.
- Il concorrente che abbatta volontariamente un ostacolo con le mani o con i piedi, deve essere squalificato.
- Nel rispetto del regolamento, l'abbattimento di ostacoli non comporta la squalifica.

## **Distanze e altezze ostacoli maschili categorie giovanili**

Maschi Gara n° Hs h. Hs

**Ragazzi** 60 6 **0,60**

(P - 12 + 5 x **7,50** + 10,50 - A)

**Cadetti** 100 10 **0.84**

(P - 13 + 9 x **8,50** + 10,50 - A)

**Allievi** 110 10 **0,91**

(P - 13,72 + 9x **9,14** + 14,02 - A)

## **Distanze e altezze ostacoli femminili categorie giovanili**

Femmine Gara n° Hs h. Hs

**Ragazze** 60 6 **0,60**

(P - 12 + 5 x **7,50** + 10,50 - A)

**Cadette** 80 8 **0,76**

(P - 13 + 7 x **8,00** + 11,00 - A)

**Allieve** 100 10 **0.76**

(P - 13 + 9 x **8,50** + 10,50 - A)



# LA GARA DEI 300 hs

- Partenza m. 50
- 7 ostacoli alti m. 0,76
- 6 interspazi x m. 35
- Arrivo m. 40



# SETTORE ASSOLUTO

## **Gara m. 100 ostacoli femmine**

- Partenza m. 13
- 10 ostacoli alti m. 0,84
- 9 interspazi x m. 8,50
- Arrivo m. 10,50
- 10 Hs m.  $13 + 9 \times 8,50 + 10,50$

# SETTORE ASSOLUTO

## m.110 ostacoli - maschi

- Partenza m. 13,72
- 10 ostacoli alti m. 1,067
- 9 interspazi x m. 9,14
- Arrivo m. 14,02
- $(P-13,72 + 9 \times 9,14 + 14,02) - A = Hs 10$

# SETTORE ASSOLUTO

**400 ostacoli Femm - 400 ostacoli Masch**

P- 45 + 9 x 35 + 40 - A=10 Hs

- Partenza m. 45
- 10 HS alti femm m. 0,76 – Masch m. 0,91
- 9 interspazi x m. 35
- Arrivo m. 40

# DIDATTICA ELEMENTARE

- Fase di preparazione
- Fase di introduzione alla ritmica corretta
- Fase di acquisizione tecnica



- **Fase di preparazione**
- acquisizione del senso del ritmo
- superamento della paura dell'ostacolo
- superare le linee disegnate a terra nella palestra
- superare le funicelle distese a terra (intervalli regolari e irregolari)
- superare assicelle a terra (intervalli regolari e irregolari)
- superare degli oggetti sparsi nella palestra
- superare degli ostacolini "over"
- superare degli ostacoli 50/60 cm



- **Fase di introduzione alla ritmica corretta**
- Adattare la distanza alle capacità dei ragazzi affinché possano effettuare 3 passi tra le barriere.



# Fase di acquisizione tecnica

- **Proporre la corretta immagine del passaggio tramite audiovisivo o/e modello attendibile.**
- **Andature ed esercizi imitativi**
- **Esercizi analitici**





## ESERCIZI IMITATIVI

Mirano a riprodurre schemi motori a velocità ridotte, senza l'ostacolo; possono essere in appoggio, a terra, in andature, e finalizzano il riscaldamento verso la specialità. Nelle categorie giovanili assumono importanza rilevante perché sono altamente addestrativi, mentre nell'atleta evoluto, fungono da riscaldamento mirato.



- ANDATURE
- Generali
- Specifiche (senza Hs)
  
- IMITATIVI
- In movimento
- Da fermi                      senza Hs
- con    Hs
- A occhi chiusi



## ESERCIZI ANALITICI

**Mirano all'impostazione e al perfezionamento della tecnica,** attraverso esercitazioni che utilizzano altezze diverse degli ostacoli e distanze che permettono l'effettuazione di 1 o più passi. Nelle categorie giovanili sono mirate all'apprendimento e al perfezionamento tecnico. Nell'atleta evoluto vengono utilizzati per il consolidamento della tecnica e per risolvere eventuali problemi o come riscaldamento mirato.

- TECNICA
- Rimbalzato
- 1 App (con e senza braccia)
- 2 App (1 passo) con e senza braccia
- 3 App (2 passi)
- 4 App (3 passi) e con presalto
- 5 App (4 passi)
- 6 App (5 passi)
- Casuale (5/6/7/8/9/10 Appoggi)



- **IMPOSTAZIONE DELLA PARTENZA**
- **scelta delle distanza idonea a dare “sicurezza”**
- **gamba di spinta posizionata anteriormente**
- **8 passi tra partenza e 1° hs**



# Esercitazioni per la ritmica

- Costante e Ravvicinato (HS alti e bassi)
- In progressione (solo HS alti)
- Di gara (HS alti e bassi)
- Corrispondenti a quelle di gara (solo HS bassi)



## LA GARA DEI 300 hs - 400 hs

### Consigli e indicazioni

#### ▪ **CORRERE CON FACILITA'**

Occorre considerare l'utilizzo d'esercitazioni di frequenza e ampiezza ottimali per ogni atleta in relazione al suo momento di crescita psicofisica.

#### ▪ **PUNTARE CON I GIOVANI A RITMICHE ORIENTATE VERSO LA FREQUENZA**

#### ▪ **ADOTTARE SOLUZIONI RITMICHE SEMPLICI**

Occorre strutturare la ritmica di corsa fra gli ostacoli avvicinandosi il più possibile al passo naturale sui 400 m. in piano.

- **UTILIZZARE POSSIBILMENTE RITMICHE DISPARI** (attacco sin.)

Cercare nel tempo di adottare un attacco possibilmente di sinistro con occhio particolare alla cura dell'ambidestria nella preparazione di base.





15 passi corrispondono ad un passo medio di cm. 212

16 passi corrispondono ad un passo medio di cm. 198

17 passi corrispondono ad un passo medio di cm. 188

18 passi corrispondono ad un passo medio di cm. 177



Passi al 1°	Passi intermedi	Fino al	Cambio a	Fino al
19	12	10°		
19	12	7°	13	10°
19 (20)	12	5°	13	10°
20 (19)	13	10°		
20	13	5°	14	10°
20	13	8°	14	10°
21 2	14	10°		
21 2	14	5°	15	10°
21 2	14	7°	15	10°
22	15	10°		
22 3	15	5°	16	10°
22 3	15	8°	16	10°
23 4	16	10°		
23 4	16	5°	17	10°
23 4	16	8°	17	10°
24	17	10°		
24	17	5°	18	10°
24	17	8°	18	10°