

# L'ALLENAMENTO GIOVANILE ATTRAVERSO L'AVVIAMENTO E LO SVILUPPO DELLA TECNICA DI CORSA SUL PIANO E CON GLI OSTACOLI

Elio Bert - Allenatore specialista

## Cos'è l'allenamento

L'ALLENAMENTO SPORTIVO MODERNO E' UN PROCESSO PEDAGOGICO EDUCATIVO COMPLESSO CHE SI CONCRETIZZA NELL'ORGANIZZAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO RIPETUTO IN QUANTITA' ED INTENSITA' TALI DA PRODURRE SFORZI PROGRESSIVAMENTE CRESCENTI IN UNA CONTINUA VARIAZIONE DEL LORO SVILUPPO, PER STIMOLARE I PROCESSI DI SUPERCOMPENSAZIONE DELL'ORGANISMO E MIGLIORARE LE CAPACITA' FISICHE, PSICHICHE, TECNICHE E TATTICHE DELL'ATLETA AL FINE DI ESALTARNE E CONSOLIDARNE IL RENDIMENTO IN GARA

✦ Prof. Carlo Vittori

MA  
SI DEFINISCE CORRETTO SOLO SE  
IL MIGLIORAMENTO DEI RISULTATI IN ETÀ GIOVANILE NON È COSÌ RAPIDO  
DA LIMITARE O IMPEDIRE  
LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE IN ETÀ ADULTA  
(Prof. Francesco Butteri)

Per ALLENAMENTO GIOVANILE ci si riferisce alla fascia di età dagli 11 ai 15 anni cioè per la nostra federazione FIDAL le categorie RAGAZZI E CADETTI

In cosa differisce l'allenamento dell'età adulta con quello dell'età giovanile:

**L'ADULTO** ha ormai raggiunto la maturazione psicofisica-fisica e si pone degli obiettivi di MASSIMA PRESTAZIONE e RISULTATO usando mezzi e metodi ben definiti e specifici adeguati alle sue capacità per la specialità che ha scelto di praticare.

**IL GIOVANE** invece è una persona in via di maturazione ed evoluzione psicofisica e dobbiamo tener sempre conto della presenza di DISOMOGENEITA' e DIFFERENZA tra età BIOLOGICA ed età ANAGRAFICA e che ogni ragazzo/a presenta ritmi differenti di crescita e sviluppo sia fisico che mentale.

Ovviamente non possiamo pensare che il giovane sia una lavagnetta che possiamo scrivere e cancellare o una tabula rasa che possiamo plasmare a nostro piacimento.

Dobbiamo considerare i ragazzi che siamo chiamati a preparare e guidare come delle persone: sono giovani che devono crescere attraverso molteplici esperienze ma, che provano emozioni che suscitano sentimenti ed hanno sogni, obiettivi e motivazioni autonomi che vanno rispettati.

## **NON DOBBIAMO ALLENARE LA SPECIALITA' MA I RAGAZZI NELLA LORO INDIVIDUALITA'**

Come istruttori dobbiamo capire e conoscere a poco a poco quali sono le basi di partenza e i presupposti di abilità, capacità motorie e mentali già in possesso di ogni ragazzo e come conseguenza poter agire in modo da svilupparle e accrescerle nei giusti tempi e modi necessari e differenziati per ogni ragazzo.

AGIRE SAPENDO ASCOLTARE, OSSERVARE E COMPRENDERE

I giovani atleti hanno bisogno della **presenza** del loro allenatore, devono sentirlo **vicino, partecipe ed interessato e non prevaricatore.**

L'allenatore o istruttore dovrà impegnarsi ad usare un linguaggio chiaro e comprensibile ai ragazzi seguiti nello spiegare l'utilità di eseguire gli esercizi in un certo modo.

E' fondamentale sapere gratificare non solo l'esecuzione corretta ma anche l'intenzione che il giovane atleta dimostra.

E necessario anche cercare di far capire che è normale compiere degli errori ma che, attraverso la coscienza dell'errore si produce la crescita e il miglioramento.

Dunque LE FINALITA PER LA PREPARAZIONE del GIOVANE sono sostanzialmente **COSTRUZIONE, STRUTTURAZIONE, FORMAZIONE E SVILUPPO** di:

- Apprendimento di abilità motorie diversificate
- Apprendimento di tecniche sportive delle varie specialità dell'atletica Leggera
- Capacità coordinative generali e speciali
- Capacità di flessibilità e mobilità articolare
- Capacità di rapidità
- Capacità di resistenza
- Capacità di forza nelle sue varie espressioni
- Capacità emozionali e psichiche
- Capacità cognitive e motivazionali

## **LA RAPIDITA'**

E' la capacità di effettuare azioni motorie nel più breve tempo possibile con la massima intensità in un periodo di tempo minimo e si esprime in:

- ✦ **Rapidità di reazione:** è la capacità di reagire nel minor tempo possibile ad uno stimolo o segnale.
- ✦ **Rapidità ciclica:** intesa come alta frequenza dei movimenti che si ripetono in modo omologo.
- ✦ **Rapidità aciclica:** intesa come rapidità di singoli movimenti o azioni motorie contro scarse resistenze
- ✦ **La forza rapida:** la capacità di eseguire tutte le forme di movimento contro grandi resistenze nel più breve tempo possibile

## **FATTORI E REQUISITI CHE INFLUENZANO LA RAPIDITA'**

- ✦ Frequenza della trasmissione degli impulsi nervosi
- ✦ Velocità di contrazione muscolare
- ✦ Tipologia delle fibre muscolari
- ✦ Livello di forza muscolare
- ✦ Capacità coordinative
- ✦ Capacità tecniche
- ✦ Capacità di concentrazione
- ✦ Stato di affaticamento

## **SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA RITMICA DI CORSA**

E' di fondamentale importanza sviluppare già in età giovanile una corsa interpretata con agilità e facilità di movimento e una corretta percezione del senso ritmico.

- ✦ Il ritmo può definirsi come un succedersi ordinato di forme di movimento e la frequenza con cui le varie fasi si ripetono
- ✦ La tecnica di corsa è fortemente legata allo sviluppo delle capacità coordinative, anche se supportate da buona capacità di forza e flessibilità.
- ✦ Una rigidità muscolare ed articolare, infatti, potrebbe limitare l'ampiezza della corsa o la facilità esecutiva.
- ✦ La carenza di forza muscolare potrebbe limitare il controllo segmentario degli arti o la posizione corretta del tronco

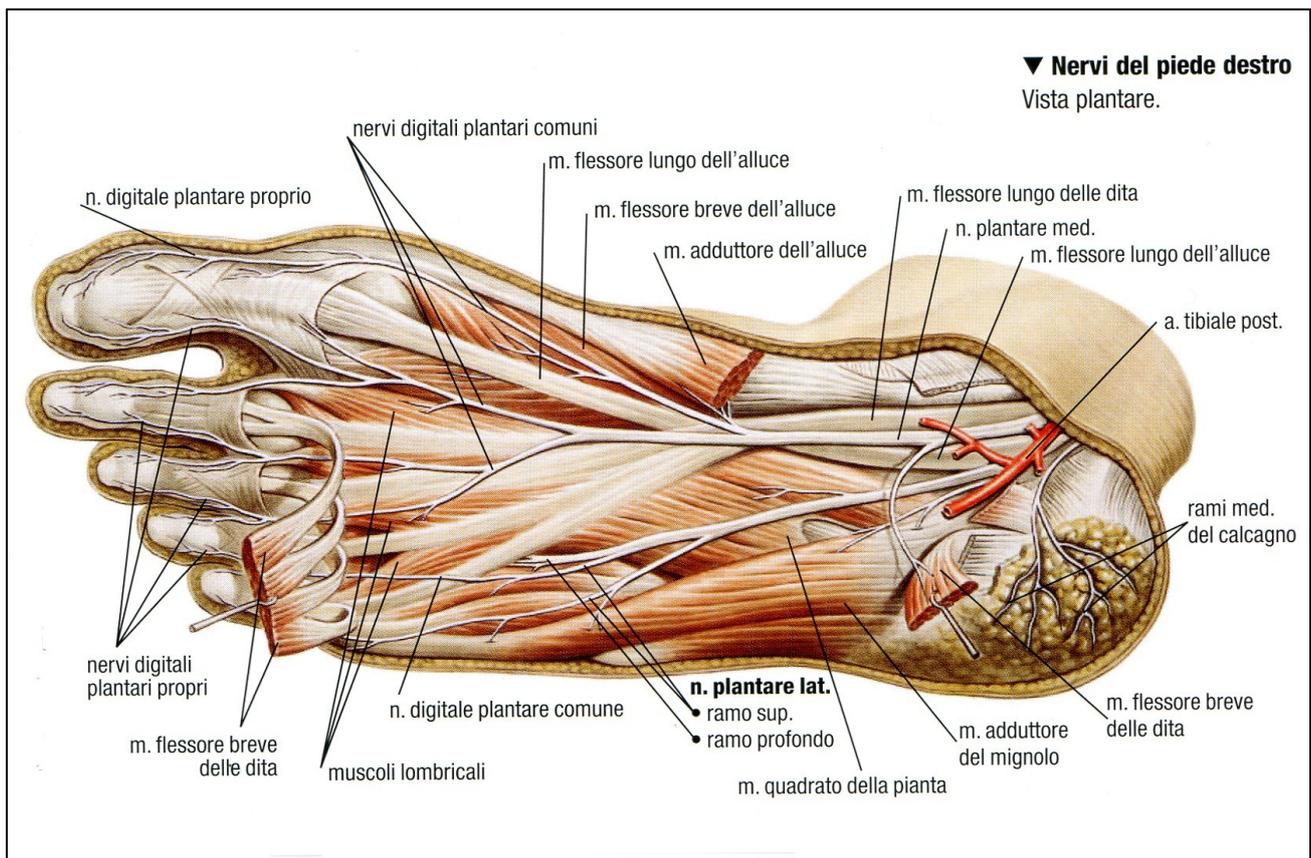
Proprio per questi motivi è utile l'uso di varie andature volte a perseguire svariati obiettivi:

- ✦ sensibilizzazione propriocettiva,
- ✦ coordinativi,
- ✦ condizionale
- ✦ e andature tecniche specifiche.

## PROPRIOCEZIONE DEL PIEDE

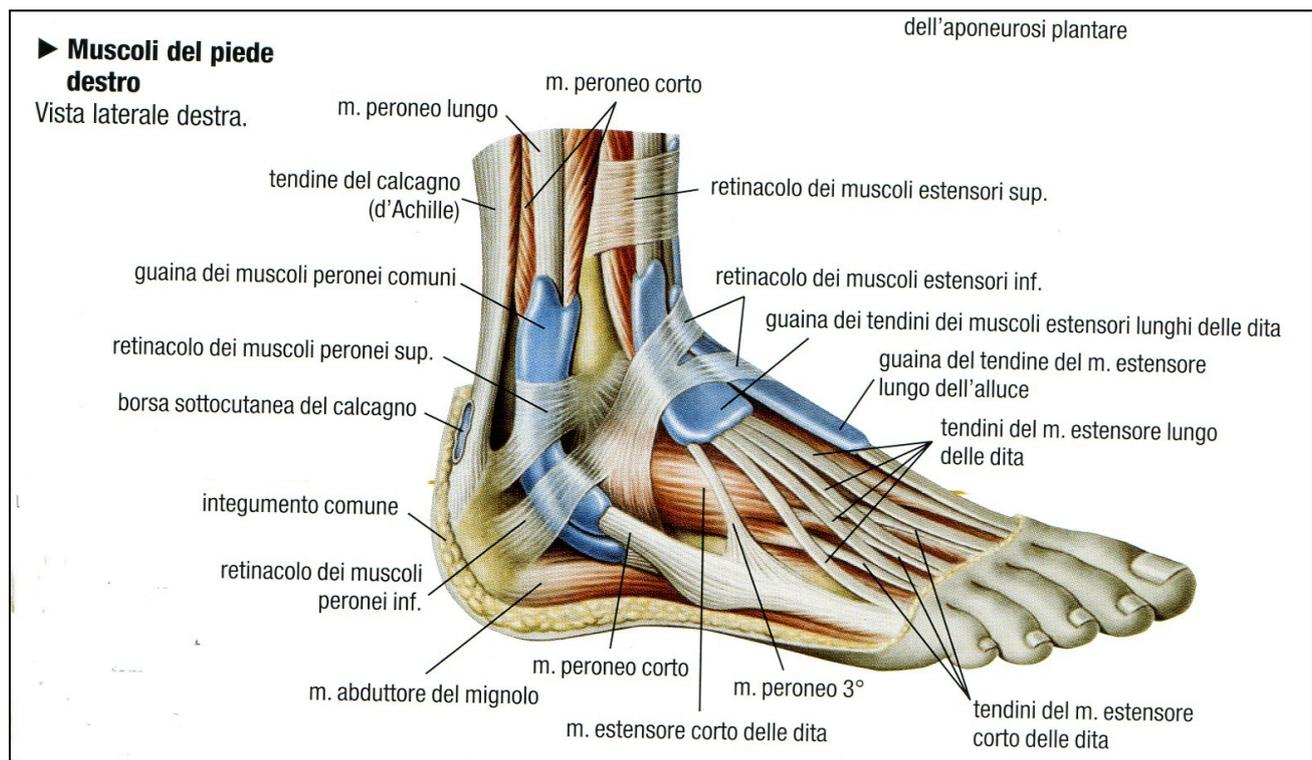
- ✦ La propriocezione è l'insieme dei messaggi inviati al sistema nervoso centrale da terminazioni specializzate, i propriocettori, localizzate nella capsula articolare, nei legamenti, nei tendini e nei muscoli. Il sistema nervoso centrale elabora il messaggio e invia impulsi efferenti ai muscoli interessati, idonei a stabilizzare l'articolazione e conservare i rapporti articolari stessi, in situazioni statiche e dinamiche.

Il piede è la regione del corpo umano che fornisce il maggior numero di informazioni propriocettive, derivate dai recettori situati nella parte anteriore del tallone, sotto la testa dei metatarsi, sotto l'alluce e nei muscoli lombricali.



Il piede è un complesso sistema in equilibrio, la cui struttura ad archi conferisce un continuo stato di "allarme", che può essere percepito prestando attenzione a quello che il piede in appoggio trasmette quando si assume la posizione eretta. Si possono così percepire continui cambiamenti di pressione,

in diversi punti della pianta del piede, accompagnati da oscillazioni dell'arto in appoggio e da tutto il resto del corpo.



Da queste considerazioni, possiamo comprendere l'importanza della cura particolare che dobbiamo usare per i piedi degli atleti che siamo chiamati a costruire.

In ogni seduta di allenamento dobbiamo trovare uno spazio per utilizzare quelle esercitazioni volte a realizzare tale scopo.

Ai ragazzi dobbiamo far capire in ogni momento l'importanza che rivestono tali esercizi e, anche durante le esercitazioni di corsa, di salto e di tecnica degli ostacoli, porre sempre l'accento sull'uso corretto dei piedi e del giusto assetto del corpo rispetto a questi.

Gli esercizi di sensibilizzazione concorrono allo sviluppo di una buona tecnica di appoggio del piede nella corsa e nello stacco ed gli esercizi di potenziamento permettono un miglior assorbimento del carico favorendo una corretta distribuzione sull'intero sistema.

Questi esercizi si effettuano con e senza scarpe, su terreni di vario tipo (pista, erba, terra, sabbia, materassini, materassoni,...), su pendenze diverse (piano, salita, discesa), con vari attrezzi (pedane elastiche, pedane rigide inclinate e non, funicelle, elastici...) e in differenti regimi di contrazione (statico, dinamico).

## **Esercizi e andature per la sensibilizzazione propriocettiva e potenziamento dei piedi:**

1. Ruotare i piedi a destra e a sinistra
2. Circonduzione completa dei piedi in senso orario ed antiorario
3. Flesso - estensione delle dita dei piedi
4. Flesso - estensione dei piedi con ricerca della massima escursione articolare
5. Da piedi in estensione, flettere i piedi in contro resistenza
6. Alternare l'estensione dell'alluce con quella delle altre quattro dita .
7. Alternare l'appoggio del piede dall'esterno sinistro ed interno destro e viceversa
8. Sollevare la punta delle dita dei piedi e il tallone ed esercitare pressione verso il basso
9. Raccogliere con le dita dei piedi degli oggetti sia in estensione che in flessione
10. Rullare con la pianta del piede sopra una clavetta, un bastone di legno o una bottiglia
11. Come esercizio n. 10 con una pallina da tennis
12. Rullare con la pianta del piede sopra un pallone e farlo rotolare sul collo del piede stesso
13. Rullate dei piedi a terra in avanzamento
14. Camminare su varie parti del piede: avampiede, tallone, parte interna, parte esterna
15. Avanzare attraverso un'estensione dei piedi con contemporanea flessione delle dita e successiva flessione dei piedi con contemporanea estensione delle dita
16. Spinte dei piedi: dall'appoggio di tutta pianta spingere fino a completa estensione del piede
17. In appoggio su tutta la pianta del piede o sull'avampiede ricercare l'equilibrio statico del corpo in una data posizione (esempio: arto libero flesso con mani dietro la nuca)
18. Come esercizio n. 17 con l'arto libero teso per fuori
19. Come esercizio n. 17 con l'arto libero in movimento (flessione, estensione, rotazione..)
20. Mantenere l'equilibrio statico su un arto alternando la posizione dell'arto libero (flesso in avanti, flesso sotto, flesso dietro...)
21. Ricercare .la posizione di equilibrio del corpo sbilanciato verso l'avanti. L'appoggio avviene di tutta pianta.

22. Come esercizio n.21 con posizione diversa delle braccia

23. In appoggio su tutta la pianta del piede di un solo arto spostarsi avanti ed indietro

24. Come esercizio n. 23 con il busto e l'arto libero in posizione orizzontale



fig. 2

## **2. Alcuni esempi di esercizi da effettuarsi con pedane rigide o piano inclinato rigido**

1. Salire e scendere dalle pedane disposte a "V" con degli spostamenti laterali
2. Salire e scendere dalle 2 pedane disposte a "V rovesciata" con degli spostamenti laterali.
3. Salire e scendere dalle pedane a "V rovesciata" in appoggio con i soli avampiede
4. Rimbaldi a due piedi con arti inferiori divaricati frontalmente.
5. Salire e scendere a rimbaldi laterali e con giro di 90° rimbaldare verso avanti e verso dietro
6. Rimbaldi in divaricata sagittale con ricaduta sulle pedane senza cambio degli arti in volo.
7. Rimbaldi in divaricata sagittale con ricaduta sulle pedane dopo aver effettuato in volo il cambio degli arti.
8. Salire e scendere con un piede su una delle pedane e lo stesso sull'altra pedana con l'altro arto.
9. Sulla pedana rivolta verso la salita effettuare la corsa sul posto, le spinte, i rimbaldi alternati, ....
10. Da rimbaldi a piedi quasi uniti sul vertice delle pedane a "V rovesciata" rimbaldare in divaricata frontale progressivamente sempre più aperta e ritorno.
11. Tutti gli esercizi con le spinte ed i rimbaldi con le cinture o i giubbotti zavorrati.
12. Tutti gli esercizi con le spinte ed i rimbaldi con il bilanciere sulle spalle

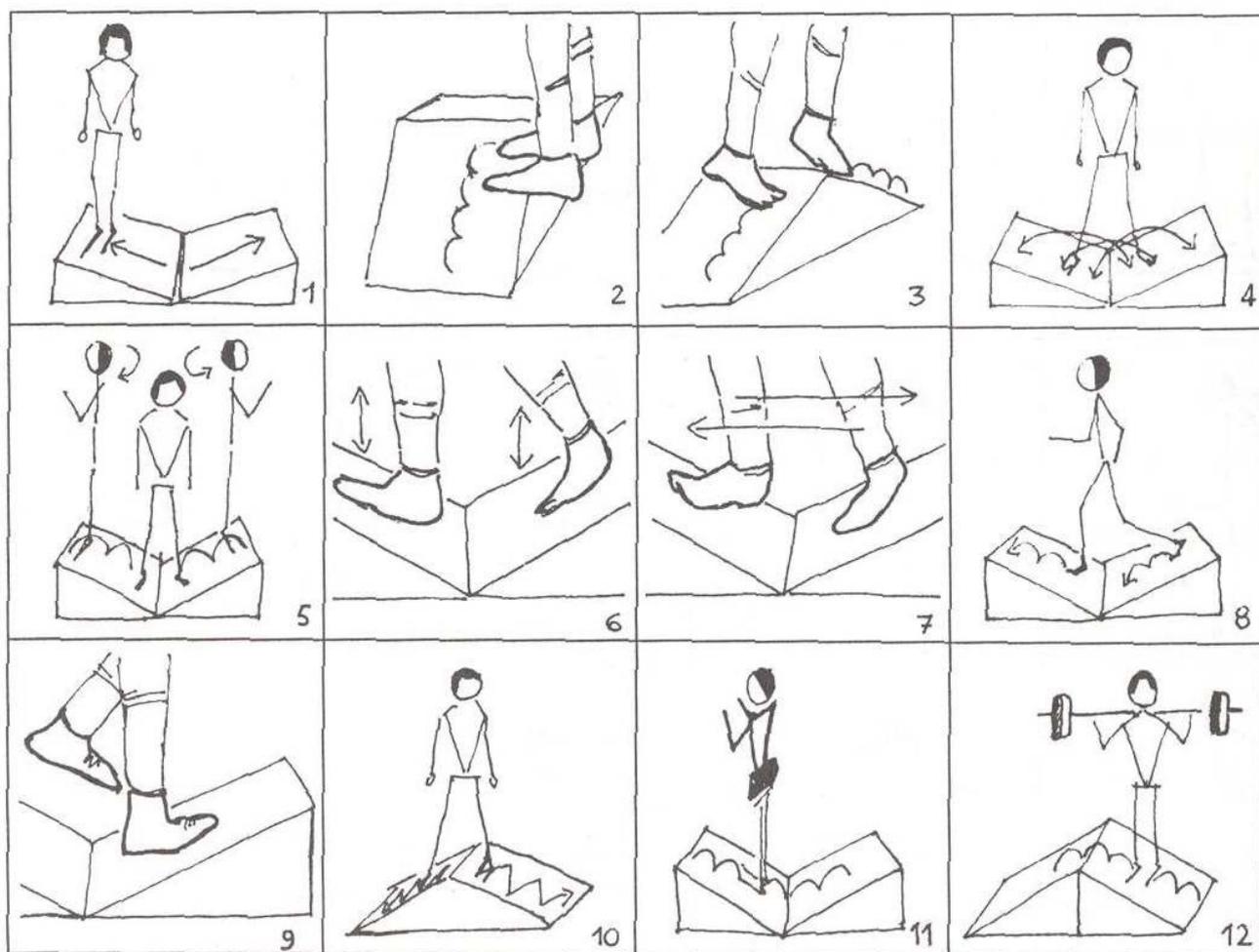


fig. 3

### Andature ed esercizi per le capacità di condizionali

Servono per il miglioramento mirato della rapidità, della forza e della resistenza ma come obiettivo indiretto attuano pure un miglioramento delle capacità coordinative:

- ✦ Preatletismo generale
- ✦ Andature in divaricata: sagittale - laterale
- ✦ Accosciate singole
- ✦ Balzi a rana
- ✦ Balzi alternati
- ✦ Balzi successivi
- ✦ Passi stacco e tutte le esercitazioni di salto
- ✦ Andature di doppio impulso
- ✦ Skip
- ✦ Corsa rimbalzata sotto
- ✦ Corsa trottata
- ✦ Corsa balzata

## Andature per le capacità coordinative

- ✦ Andature con la funicella
- ✦ Corsa galoppata laterale con movimenti oscillatori delle braccia combinati in diverse forme
- ✦ Corsa laterale e laterale incrociata con ginocchia alte
- ✦ Corsa all'indietro
- ✦ Tutte le forme del passo saltellato con e senza l'uso delle braccia
- ✦ Rimbalzini su un piede e flessione-estensioni dell'altro piede in avanti
- ✦ Skip su un arto
- ✦ Skip su un arto cambiando appoggio dopo 4/5 passi
- ✦ Combinazioni di andature varie

## Andature ritmiche e di collegamento per la ritmica di corsa ed esercitazioni in forma globale

- ✦ Corsa con gambe tese avanti- corsa
- ✦ Skip - corsa
- ✦ Calciata - corsa
- ✦ Rimbalzata - corsa
- ✦ Balzata - corsa
- ✦ Rullata - skip - corsa
- ✦ Altre svariate combinazioni di andature
- ✦ Corsa in progressione di velocità
- ✦ Corsa in accelerazione
- ✦ Corsa in allungo
- ✦ Cambi di ritmo: accelerazione-decelerazione accelerazione

## INDICAZIONI GENERALI PER L'APPRENDIMENTO E L'ESECUZIONE DELLE ANDATURE

Indicazioni	Riferimenti
Le azioni devono avere il carattere della <b>progressività</b>	Partire piano nell'esecuzione dell'esercizio Non esagerare il n° delle ripetizioni proposte
Spingere il ragazzo a passare da un'azione di controllo <b>esterocettivo</b> ad una di tipo <b>proprioceettivo</b>	Imparare guardandosi e controllandosi Passare gradualmente ad un minor controllo della vista sull'esercitazione
Possibilmente <b>"trasformare"</b> sempre l'esercitazione analitica in globale.	La dove possibile bisogna aggiungere in progressivo passaggio alla corsa
Diminuire la velocità di esecuzione fino a quando l'atleta riesce ad avere un controllo dell'esercitazione	Quando ci accorgiamo che l'atleta commette o comincia a commettere dei cambi di assetto nell'esercitazione
Cercare di individuare il <b>"punto guida"</b> dell'azione	Ogni azione tecnica può ottenere indicazioni in riferimento ad un arto, articolazione o quant'altro. Bisogna individuare questo riferimento. Ciò

	può risultare determinante. Se vediamo che l'atleta continua a non controllare il movimento, andiamo ad individuare un segmento diverso.
Si avanza sempre per spinta verso il basso e <b>rimbalzo attivo del piede a terra</b> e mai per trazioni	Controllare se l'atleta tende o accenna a togliere, velocizzare o bloccare i piedi, perché queste azioni favoriscono le trazioni.
Nelle azioni " <b>anteriori</b> " l'azione avviene dall'alto verso il basso	Prestiamo attenzione ed incitiamo l'atleta a scendere sugli appoggi, cercare il terreno, esercitare forza verso il basso
Il busto si porta leggermente in avanti all'aumentare della velocità d'avanzamento	Facciamo sempre partire gli atleti eretti, in modo che possano avanzare solo per spinte o trazioni, evitiamo le trazioni ed inseriamo il peso del busto ad assecondare l'azione di corsa solo all'aumentare della velocità.
Le braccia coadiuvano gli arti inferiori e favoriscono l'avanzamento del ginocchio salendo in avanti alto	Le braccia hanno il compito di favorire l'azione, compensare rotazioni ed equilibrare. L'azione deve essere facile, semplice, decontratta, ampia. Mai il contrario.
Cercare sempre la massima decontrazione	Inutile spiegare l'ovvio

E' evidente che queste attenzioni speciali che dobbiamo far acquisire hanno bisogno di tempo per essere realizzate.

Anche noi come allenatori dobbiamo affinare le nostre capacità di acquisire **esperienza, attenzione e osservazione**

Principi guida per stabilire le priorità dell'espressione gestuale:

- Andare dal macroscopico al microscopico
- Intervenire sulle cause e non sugli effetti
- Lavorare prima sulle azioni più scorrette e poi su quelle meno corrette
- Fare attenzione alle esecuzioni errate che possono provocare danni fisici all'allievo

## **AVVIAMENTO E SVILUPPO DELLE CORSE CON OSTACOLI**

- ✦ Le corse con ostacoli rivestono un ruolo molto importante nell'avviamento dei giovani all' Atletica Leggera.
- ✦ Attraverso le esercitazioni generali e specifiche della specialità si contribuisce in modo incisivo allo sviluppo e all'educazione di diverse capacità motorie e mentali

### **CAPACITA' MOTORIE:**

#### **coordinazione intersegmentaria:**

- ✦ coinvolge e sviluppa la capacità di differenziazione fra la parte superiore e inferiore e la parte destra e sinistra del corpo.

#### **coordinazione dinamica:**

- ✦ Sviluppo di equilibri dinamici e di volo
- ✦ Sviluppo del senso ritmico
- ✦ Sensibilità e percezione spazio temporale
- ✦ Percezione cinestesica (corpo in movimento)
- ✦ Differenziazione delle spinte impulsive dei piedi per il passaggio dell'ostacolo e la corsa
- ✦ Capacità di reazione neuromuscolare
- ✦ Rapidità dei movimenti
- ✦ Frequenza dei movimenti
- ✦ Ampiezza dei movimenti
- ✦ Rapporto fra frequenza e ampiezza

#### **Forza, Velocità, mobilità articolare**

### **CAPACITA' PSICOLOGICHE E MENTALI**

- ✦ Superamento della paura e stimolazione del coraggio
- ✦ Educazione alla concentrazione e all'attenzione prolungata
- ✦ Educazione alla riflessione per il miglioramento personale
- ✦ Educazione alla perseveranza e alla determinazione

### **TAPPA DI PRIMO APPROCCIO ALL'ATTIVITA: ESORDIENTI**

- ✦ In questa fase è bene che l'allievo familiarizzi e prenda confidenza con attrezzi e ostacoli di diverso tipo e natura attraverso l'esecuzione di percorsi semplici e di immediata realizzazione.
- ✦ Attrezzare percorsi con cartoni, cerchi, funicelle, palle mediche e attrezzi di fortuna da effettuare in piccole gare e staffette con compagni di gioco

## ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DI ALCUNI PREREQUISITI TECNICI PER LA CATEGORIA RAGAZZI

In queste esercitazioni l'apprendimento del gesto tecnico deve essere eseguito indistintamente con entrambi gli arti, **in forma successiva e non alternata**.

- Camminando eseguire passaggi centrali con ostacoli posti alla distanza di 3 metri circa
- Eseguire passaggi centrali con hs a distanza tale da correre agilmente con 3 o 5 passi
- Impostazione del passo saltellato
- Sviluppo delle esercitazioni di salti in estensione con piccoli ostacoli o tappeti in corsa
- Sviluppo e ricerca della massima velocità ritmica fra gli hs bassi

## FORMAZIONE E SVILUPPO DELLA TECNICA DELL'OSTACOLISTA

**Il momento cruciale dell'insegnamento del gesto tecnico del passaggio degli ostacoli è la categoria cadetti.** Infatti, sia maschi che femmine hanno una distanza ideale per sviluppare alte velocità ed un ostacolo adeguato alla struttura media dell'età. (Il maschio di 15 anni si trova con un ostacolo addirittura troppo basso).

Per ragioni di apprendimento è consigliabile sfruttare l'età dei 14-15 anni e abituare i ragazzi a lavorare in modo analitico con ostacoli mano a mano sempre più alti e, nella ritmica, adottare distanze sempre più strette della distanza di gara. Si ribadisce che il tutto funziona, se il percorso precedente è stato fatto. Riferito ovviamente alle qualità coordinative e ritmiche.

E' importante che l'istruttore non confonda il momento della gara, in cui l'allievo deve adeguarsi a distanze ben precise, da quello della preparazione per arrivare ad essa, in cui, senza fretta, **occorre adattare la distanza alle capacità dell'allievo**. Infatti ogni allievo ha tempi di maturazione diversi, e ogni tecnico deve utilizzare e proporre esercitazioni modulando i parametri delle altezze e delle distanze.

Entrando nel merito si propone il seguente schema in cui alla modificazione di un parametro corrisponde un effetto o qualità che si vuole valorizzare :

RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	DIMESTICHEZZA E FACILITA' DI PASSAGGIO
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI	AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA – MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA' D'ENTRATA
AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	TECNICA DI PASSAGGIO

E' altrettanto chiaro che noi tecnici possiamo anche sommare gli effetti variativi dell'altezza e della distanza e ottenere l'esercitazione di cui il nostro atleta abbisogna. Ad esempio:

RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA E RAPIDITA'
RIDUZIONE DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	MAX. SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENZA SPECIFICA DI GARA
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + RIDUZIONE DELL'ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELL'AMPIEZZA DEL PASSO DI CORSA E DELLA VELOCITA'
AUMENTO DELLA DISTANZA FRA GLI OSTACOLI + AUMENTO DELL'ALTEZZA DELL'OSTACOLO	MASSIMO MIGLIORAMENTO DELLA POTENZA (FORZA X VELOCITA')

### **SENSIBILIZZAZIONE E POTENZIAMENTO DEI PIEDI**

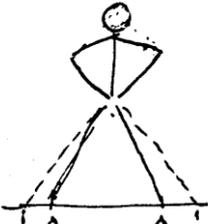
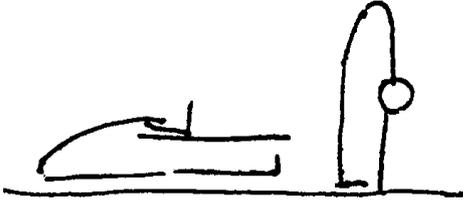
- ✦ Il gesto tecnico dell'ostacolista è improntato sulla capacità di effettuare azioni complesse per poter superare in modo ottimale le barriere della gara.
- ✦ Molte di queste azioni sono causate dall'impulso del piede sul terreno.
- ✦ Nella gara di ostacoli non c'è un impulso sul terreno che sia uguale all'altro, sia nella corsa fra gli ostacoli, nello stacco-spinta prima dell'ostacolo che nell'atterraggio dopo l'ostacolo.
- ✦ Inoltre questi impulsi sul terreno a lungo andare possono essere traumatici per i piedi.
- ✦ Da queste considerazioni, possiamo comprendere l'importanza della cura particolare che dobbiamo usare per i piedi degli atleti che siamo chiamati a costruire.
- ✦ In ogni seduta di allenamento dobbiamo trovare uno spazio per utilizzare quelle esercitazioni volte a realizzare tale scopo.
- ✦ Ai ragazzi dobbiamo far capire in ogni momento l'importanza che rivestono tali esercizi e, anche durante le esercitazioni di corsa, di salto e di tecnica degli ostacoli, porre sempre l'accento sull'uso corretto dei piedi e del giusto assetto del corpo rispetto a questi.

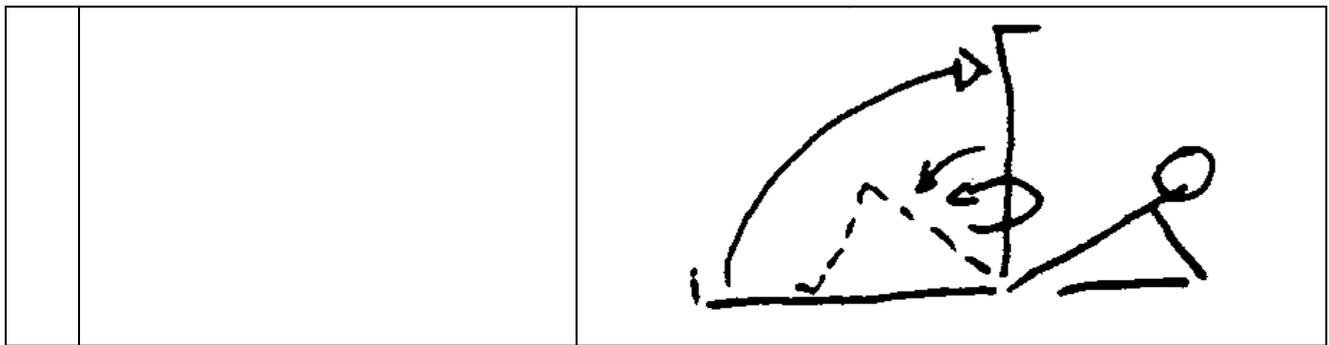
### **ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE, ESTENSIBILITA', AGILITA' e DESTREZZA**

- ✦ Questi esercizi offrono l'occasione di trovare e puntualizzare le posizioni fondamentali del gesto tecnico dell'ostacolista oltre alle funzioni di adattamenti osteo-articolari e di estensibilità muscolare.
- ✦ La collocazione di questi lavori è inserita principalmente nella fase di riscaldamento ma, si possono trovare anche altri momenti strutturati più

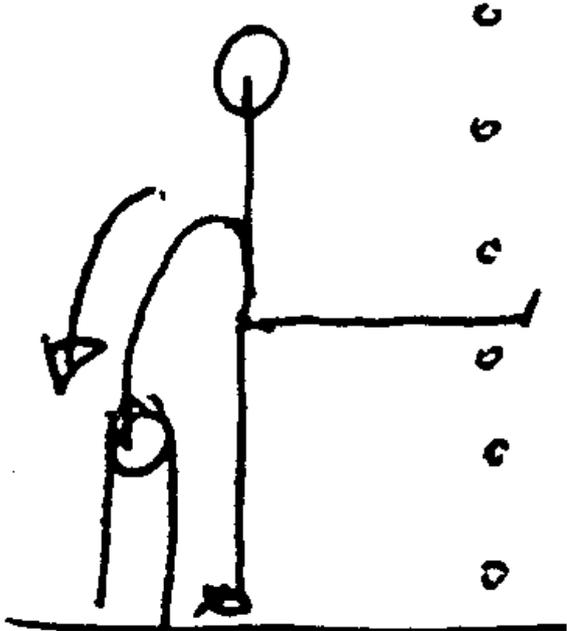
specificatamente, oppure fra i recuperi durante altre esercitazioni di corsa o tecnica, in alcuni casi anche alla fine dell'allenamento.

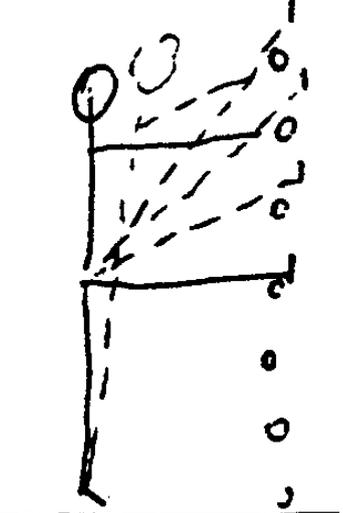
- Alcuni esercizi è utile eseguirli anche ad occhi chiusi con o senza guida esterna per una migliore percezione e apprendimento.

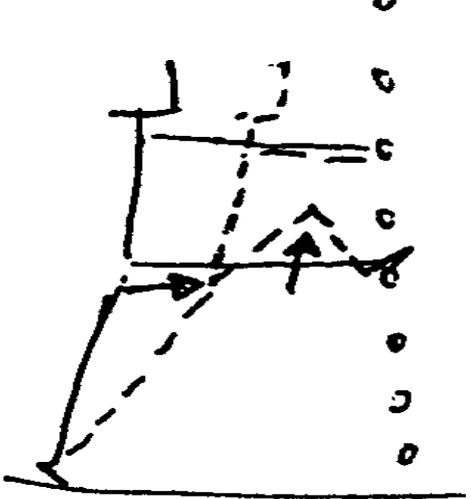
<p><b>1</b></p>	<p>Verifica della mobilità delle anche. Misurare l'ampiezza tra piede e piede e confrontare con l'altezza dell'allievo</p>	 <p>A stick figure standing with legs spread wide. Dashed lines connect the ankles to the top of the torso, forming a triangle. Small triangles are marked at the ankles on a horizontal line representing the ground.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Verifica della mobilità articolare del rachide ed es. di stretching per la parte posteriore della coscia</p>	 <p>A stick figure lying on its back with one leg raised and bent at the knee, and the other leg extended straight out. A vertical line with a circle at the top is drawn next to the raised leg, representing the spine and the hamstring being stretched.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Flessione forzata dell'arto inferiore da posizione verticale o supina</p>	 <p>Two stick figure diagrams. The first shows a figure standing with one leg bent at the knee. The second shows a figure lying on its back with one leg bent at the knee.</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Flessione del busto in avanti con una gamba tesa e l'altra flessa all'interno (a) O con entrambi gli arti flessi all'interno (b)</p>	 <p>Two stick figure diagrams labeled 'a.' and 'b.'. Diagram 'a.' shows a figure leaning forward with one leg extended and the other bent. Diagram 'b.' shows a figure leaning forward with both legs bent.</p>
<p><b>5a</b></p>	<p>In appoggio sui gomiti elevare un arto fino alla posizione verticale con ritorno ad arto flesso - inversione del movimento.</p>	



<b>5b</b>	Variante: all'andata o al ritorno dell'arto flessò si può passare per fuori.	A hand-drawn diagram of a stick figure's arm and hand. The arm is bent at the elbow. A dashed line shows the initial position of the forearm, and a solid line with an arrow shows its movement upwards and outwards. Another dashed line shows the hand's path as it moves towards the upper end of the forearm.
<b>6</b>	Ponendo due ostacoli allineati o utilizzando una siepe portare un arto inferiore sopra l'appoggio e gradualmente ricercare la massima ampiezza	A hand-drawn diagram of a stick figure sitting on a bench. The figure's right leg is raised and rests on the back of the bench. Dashed lines indicate the movement of the leg from a lower position to the one shown.
<b>7</b>	In appoggio con tutto l'arto inferiore sulla siepe e con l'altro in appoggio a terra flettere il busto verso l'avanti.	A hand-drawn diagram of a stick figure leaning forward. The figure's right leg is raised and rests on a bench. The figure's torso is bent forward. Dashed lines indicate the movement of the torso from an upright position to the one shown.

<p><b>8</b></p>	<p>In appoggio con un piede sulla spalliera o su un qualsiasi altro attrezzo, purchè fisso, flettere il busto in avanti mantenendo l'arto in appoggio a 90° rispetto all'arto che rimane teso e verticale.</p>	
-----------------	--	--

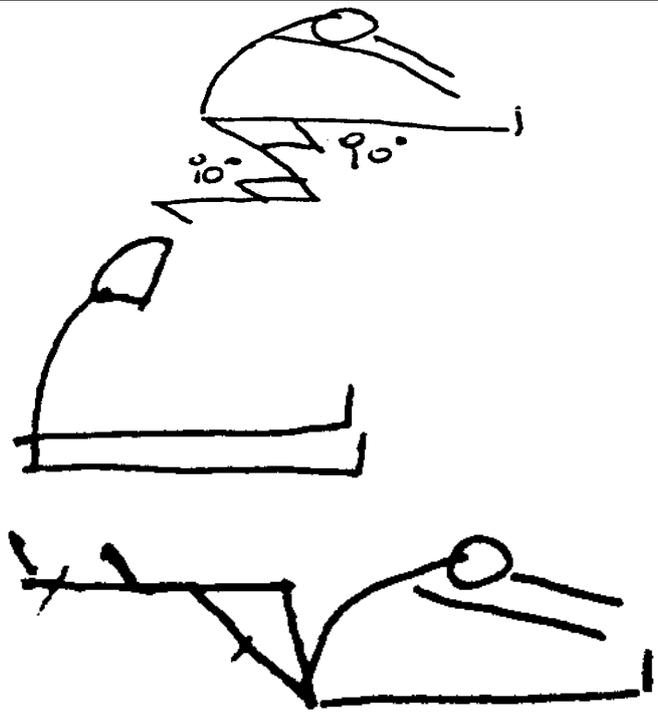
<p><b>9</b></p>	<p>Fronte alla spalliera partendo da un arto teso in appoggio orizzontale cercare di raggiungere la posizione più alta mantenendo l'arto teso.</p>	
-----------------	--	---

<p><b>10</b></p>	<p>Fronte alla spalliera partendo da un arto teso in appoggio orizzontale flettere l'arto in modo da raggiungere la massima flessione con un arto e la massima estensione con l'altro.</p>	
------------------	--	--

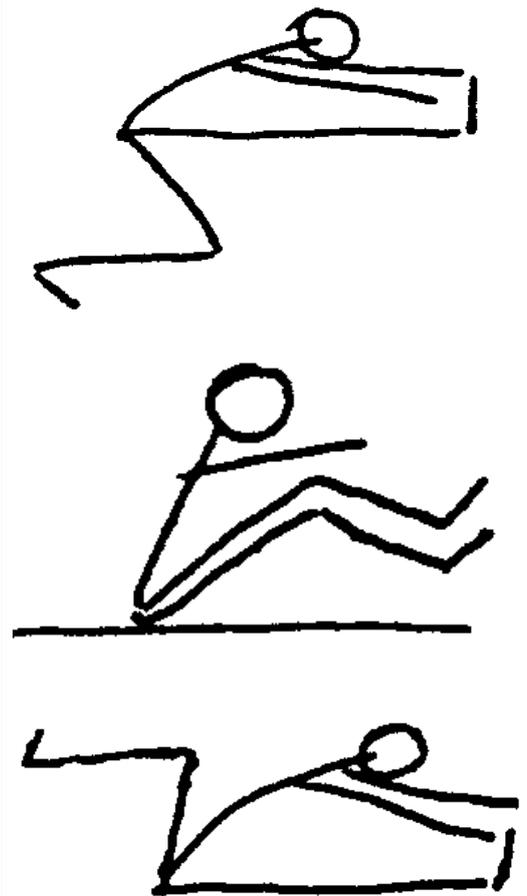
**11** Da seduti portarsi in posizione dell'ostacolista: un arto inferiore teso e l'altro flesso per fuori a  $90^\circ$  tra coscia e gamba.

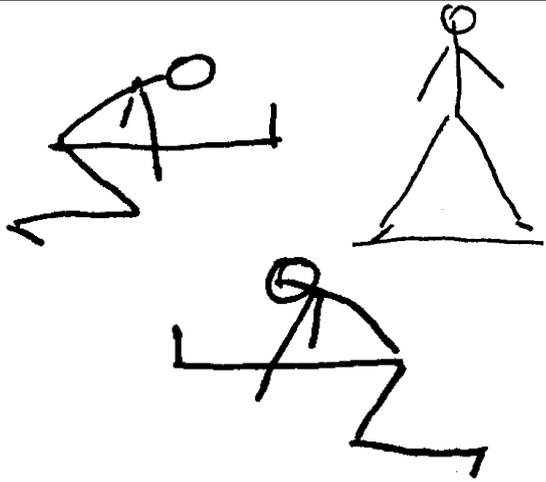
Riportarsi seduti

Ripetere con l'arto opposto

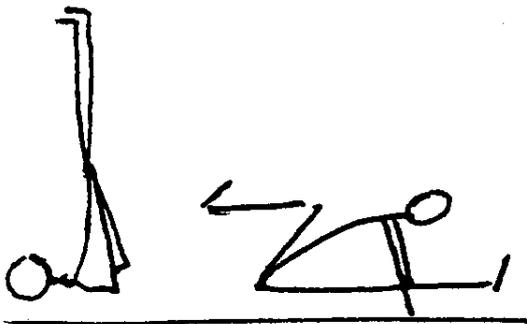


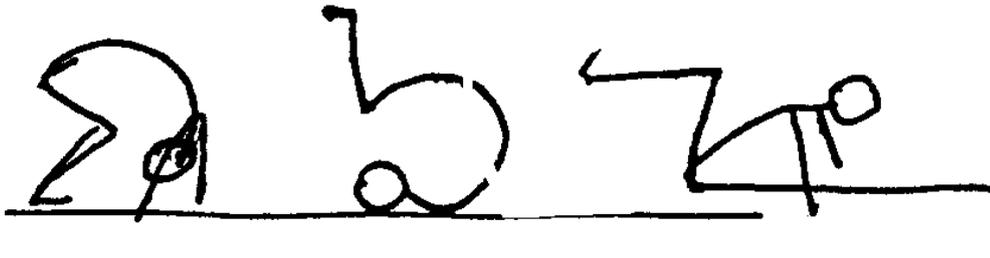
**12** Come es. 11 con passaggio da una posizione all'altra con appoggio sui glutei e gambe flesse.

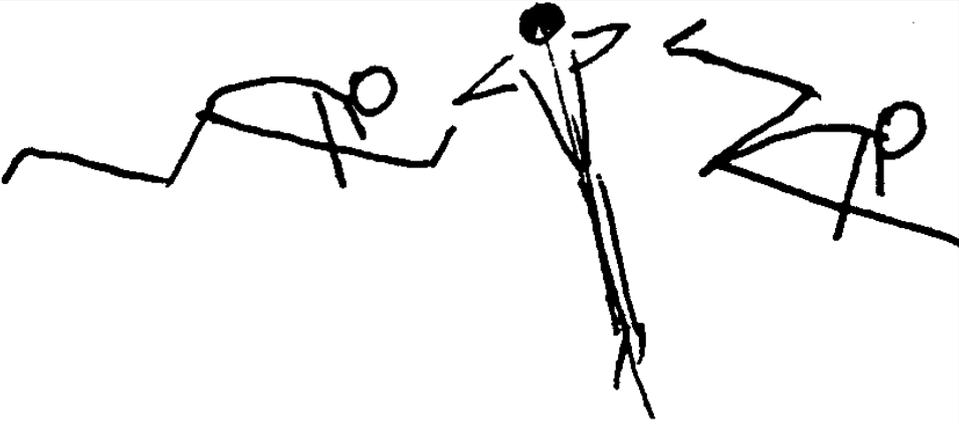


<p><b>13</b></p>	<p>Partendo dalla posizione dell'ostacolista, spingere con i piedi e con le mani appoggiate a terra al di qua e al di là della gamba tesa arrivando sempre nella posizione dell'ostacolista ma nella direzione opposta.</p>	
------------------	---	--

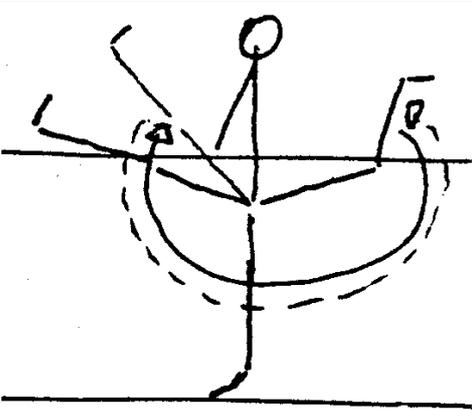
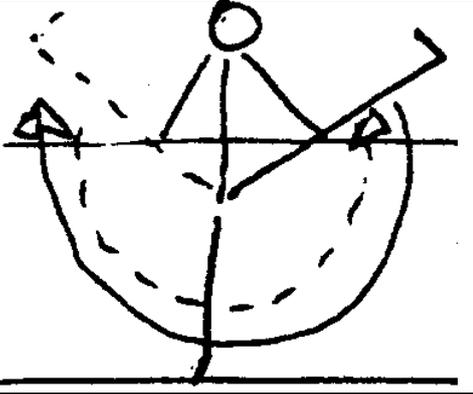
--	--	--

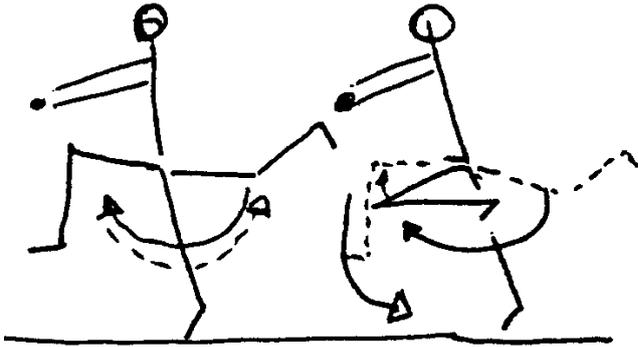
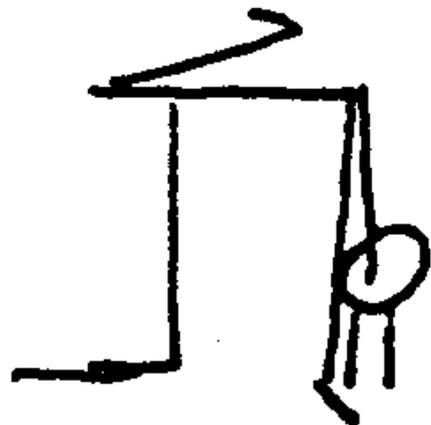
<p><b>14</b></p>	<p>Arrivare nella posizione dell'ostacolista dalla candela. La posizione finale viene realizzata durante la fase discendente dalla candela</p>	
------------------	--	---

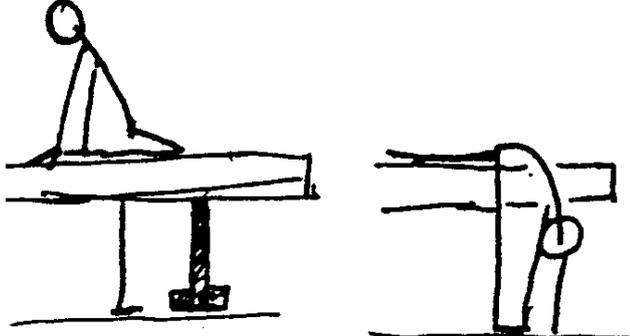
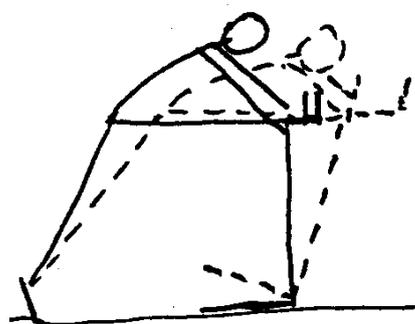
<p><b>15</b></p> <p>Arrivare nella posizione dell'ostacolista dalla capovolta</p>	
---	--

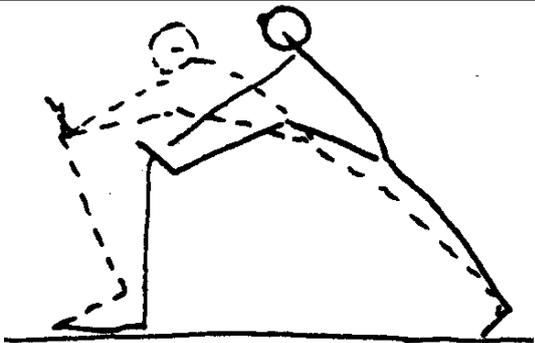
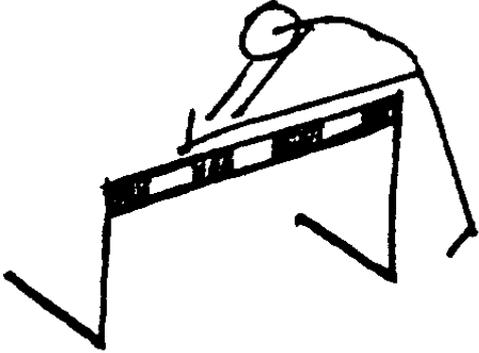
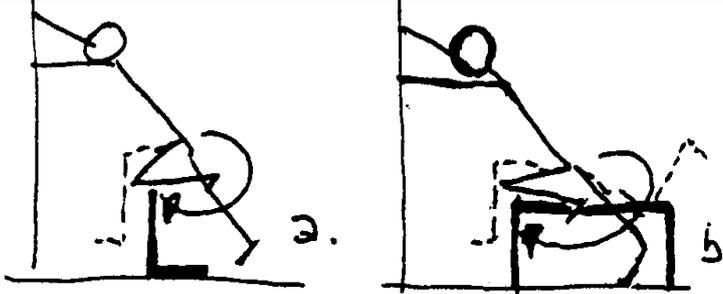
<p><b>16</b></p>	<p>Dalla posizione dell'ostacolista torcendo il busto indietro arrivare nella posizione prona distendendo gli arti inferiori; ruotare di altri 180° sollevando il busto e flettendo l'arto che precedentemente era teso per ritrovarsi nella posizione dell'ostacolista ma inversa alla prima</p>	
------------------	---	--

**NB:** in tutti questi esercizi oltre ad effettuare una flessione accentuata del busto verso l'avanti si effettuano delle torsioni del busto a dx e sx mantenendo le braccia flesse con i gomiti all'altezza delle spalle

<p>17</p>	<p>Slanci frontali da posizione parallela all'appoggio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arto flessa avanti e teso dietro</li> <li>➤ Arto teso avanti e flessa dietro</li> <li>➤ arto flessa avanti e flessa dietro</li> <li>➤ arto teso avanti e teso dietro</li> </ul>	
<p>18</p>	<p>Slanci laterali da posizione perpendicolare all'appoggio</p>	
<p>19</p>	<p>Come es. 17 con dei rimbalzi a terra</p>	

	con l'arto in appoggio	
20	Slaci frontali da posizione perpendicolare all'appoggio per la "1° gamba" e con flessione esterna per la "2° gamba"	
21	Flessione del busto avanti e successive torsioni con busto verticale con 2° gamba sulla siepe o ostacolo	

22	Estensione del busto indietro e successiva flessione del busto in avanti con la 2° gamba sulla siepe	
23	Con l'arto inferiore teso sopra l'ostacolo sbilanciarsi leggermente in avanti mantenendo sempre l'arto teso e il piede fermo in appoggio a terra	

24	Con il piede appoggiato sull'ostacolo posto in contro-direzione di corsa estendere avanti le anche e l'arto cercando di arrivare all'estensione completa di quest'ultimo.	
25	Flessione del busto in avanti e torsioni del busto laterali con l'arto teso completamente appoggiato sopra l'ostacolo	
26	Passaggio laterale di 2° gamba da fermo in appoggio con le mani sul muro: a. con l'ostacolo posto perpendicolarmente b. con l'ostacolo posto parallelamente.	

## ESERCIZI PER LA TECNICA DEL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI

- ✦ Sono esercizi a carattere specifico di imitazione del gesto tecnico effettuabili **SENZA** e **CON L'AUSILIO DI OSTACOLI**
- ✦ E' bene porre sempre l'attenzione sull'esecuzione dinamica corretta degli esercizi: frequenza, ampiezza e ritmo esecutivo.
- ✦ In tutte le esercitazioni è importante: rimbalzo rapido dei piedi, arto di attacco con piede portato sotto il ginocchio (non calciato in avanti), raggiunta la massima altezza viene ricercato rapidissimamente il terreno per basso dietro per arrivare al rimbalzo con il ginocchio già esteso, le anche devono essere sempre avanti al piede di appoggio.
- ✦ Per poter ottenere ciò verrà dato ampio risalto **all'arto di stacco** che è causa (assieme alla velocità di entrata) di tutte le azioni successive sopra l'ostacolo: **essenziali dunque tutte le esercitazioni dei saltatori**, saltellato, vari passi stacco ecc.

E' di importanza prioritaria eseguire tutte le esercitazioni previste con ambedue gli arti in modo da sviluppare un buon ambidestramento sulle barriere con 4 obiettivi principali:

- ✦ sviluppare le capacità coordinative all'età giusta;
- ✦ riequilibrare costantemente la forza degli arti inferiori;
- ✦ salvaguardare la possibilità di migrare un domani nei 400 hs
- ✦ limitare i rischi traumatici insiti nella ritmica pari

➤ **ES. IMITATIVI DI PASSAGGIO SENZA HS** ↗ Sul posto  
↘ In avanzamento

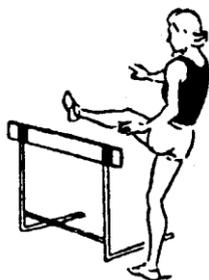
1. Imitazione del gesto di 1a gamba
2. Imitazione del gesto di 2a gamba
3. Imitazione combinata di 1a e 2a
4. Es. 1-2-3-sul posto: camminando, saltellando
5. Es. 1-2-3 in avanzamento: camminando, saltellando
6. Es 1-2-3 in avanzamento: camminando, saltellando con 1,2,3,5passi
7. Es 1-2-3 in avanzamento: camminando, saltellando con 2,4,6passi
8. Es imitativi con le braccia
9. Es.1-2-3 in coordinazione arti inferiori - arti superiori
10. Es. 1-2-3 con azione di corsa
11. Andatura tacco - punta saltellando sull'altra gamba
12. Andatura in flessione - estensione in avanti e per fuori della gamba libera saltellando sull'altra gamba
13. Andatura in passo saltellato doppio a tirare (doppio impulso)

➤ **ES. TECNICI E ANALITICI DI PASSAGGIO CON HS**

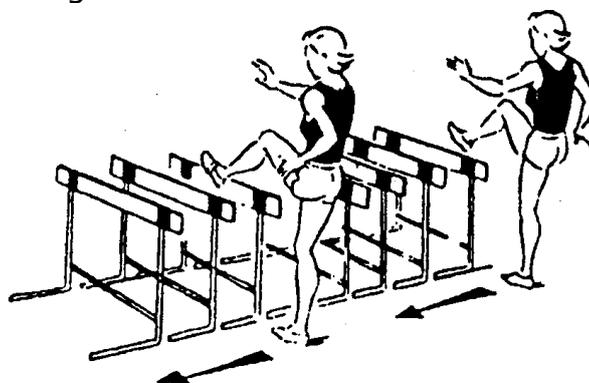
1. In equilibrio al di qua dell'ostacolo sull'arto di spinta con la gamba di attacco flessa al di là dell'ostacolo(a): effettuare una spinta con l'arto a terra cercando subito il terreno con l'arto di attacco(b) e portarsi in posizione di arto flessione per fuori con la 2a gamba(c) e ritorno(d) (e=c)



2. Passaggi continuati sopra il bordo di un singolo ostacolo con la gamba dx e sx rimbalzando sulla gamba in appoggio mentre l'arto che supera lateralmente l'ostacolo deve rimanere piegato al ginocchio



3. Passaggi sui bordi di hs in successione con l'arto dx e sx spostandosi lateralmente nella direzione del movimento: sempre rimbalzando sulla gamba in appoggio mentre l'arto che supera lateralmente l'ostacolo deve rimanere piegato al ginocchio

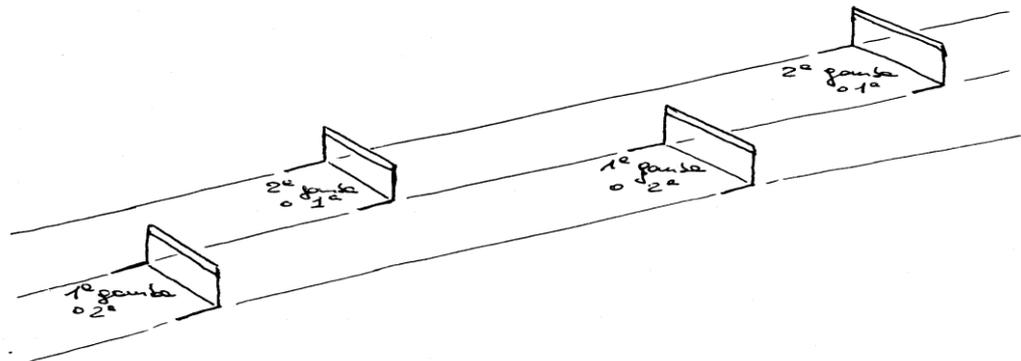


4. Superamento di una serie di ostacoli ravvicinati (4-5-6 piedi) con passaggio laterale di 1°e 2° gamba : eseguire il passaggio tecnico - analitico dapprima camminando e in seguito saltellando.
5. Superamento di una serie di ostacoli ravvicinati (4-5-6 piedi) con passaggio centrale: eseguire il passaggio tecnico - analitico dapprima camminando e in seguito saltellando.
6. Superamento di una serie di ostacoli ravvicinati alternativamente con la dx e la sx: dapprima camminando e successivamente con rimbalzo.
7. Superamento di una serie di ostacoli con un passo intermedio a distanze uguali per la puntualizzazione dello stacco-spinta della seconda gamba: laterali di 1° e 2° gamba e centrali
8. Come es. 7 ma con distanze crescenti
9. Passaggi laterale di 1a gamba con 3-5-7 passi (dx e sx)
10. Passaggi laterale di 2a gamba con 3-5-7 passi (dx e sx)

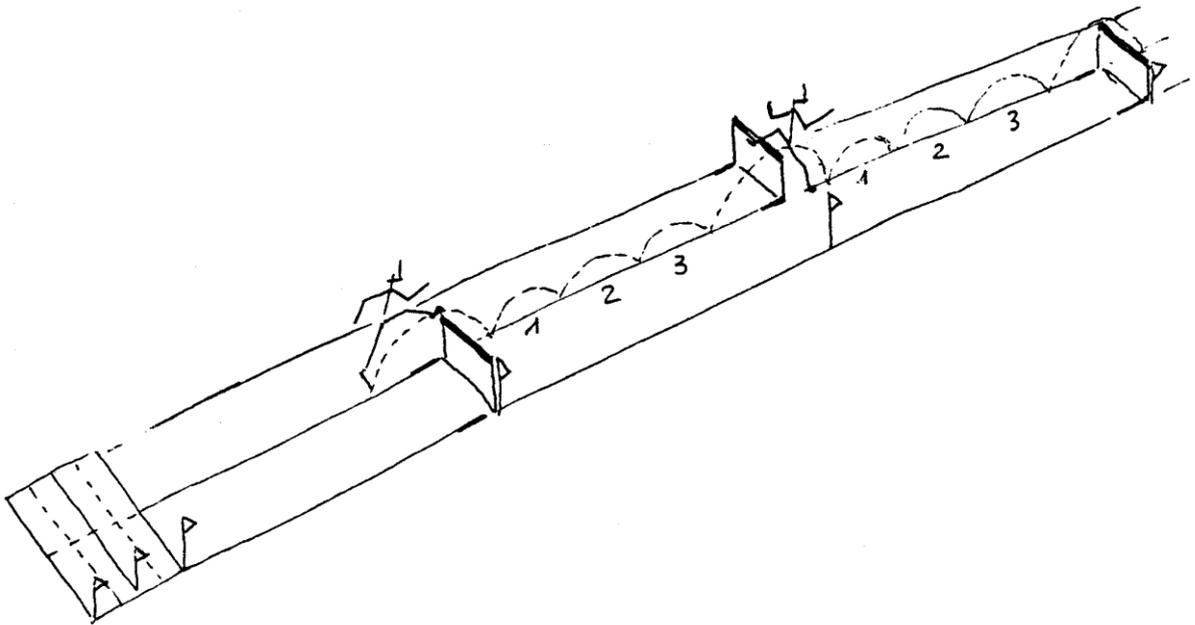
## **ESERCIZI DI SINTESI**

Vengono chiamati esercizi di sintesi poiché si tratta di esercitazioni nelle quali si alterna il passaggio della 1° gamba a quello della 2° gamba per arrivare al passaggio globale

1. Superamento di una serie di ostacoli ravvicinati ma su 2 diverse corsie adiacenti: camminare attaccando con la 1° gamba il 1° hs e passando con la 2° il 2° hs e così di seguito.



2. Come es. 1 ma con rimbalzo intermedio
3. Superamento di ostacoli posti su corsie adiacenti con 3-5-7- passi attaccando con la 1° gamba il 1° ostacolo e passando con la 2° gamba il 2° ecc



## ESERCITAZIONI RITMICHE

La ritmica è la capacità di interpretare la corsa tra le barriere ottimizzando molti fattori ed incorporando nell'azione il superamento degli ostacoli, senza disturbare la continuità dell'azione e rallentando il meno possibile la velocità.

Per arrivare a ciò bisogna addestrare il giovane a sentire musicalmente il ritmo attraverso esercitazioni ritmiche rapportate alle sue capacità attuali: ADATTARE DISTANZE E ALTEZZE ALL'ALLIEVO E NON VICEVERSA.

Un esempio possibile di prove ritmiche con 3 passi per la categoria ragazzi/e con altezza da 50 a 60 cm:

partenza e 1° hs	1° intervall o	2° intervall o	3° intervallo	4 intervallo	5 intervallo
11.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00

Per passare poi a:

11.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50
12.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00

Gradualmente si arriverà alla distanza di gara

E' importante altresì usare esercitazioni ritmiche che comportino 3 e 5 passi intermedi fra le barriere anche in combinazione fra loro, poiché aiutano in modo particolare ad incrementare la capacità di frequenza della corsa:

es:

Part e 1° hs - 5 passi - 5 passi - 5 passi - 5 passi

Part e 1° hs - 5 passi - 5 passi - 3 passi - 3 passi

Part e 1° hs - 5 passi - 3 passi - 5 passi - 3 passi

Anche le distanze con ritmica di 5 passi saranno rapportate alle abilità del ragazzo e varieranno nel tempo a seconda delle necessità.

Via via che ci si avvicina alle competizioni le esercitazioni ritmiche saranno sempre più simili a quelle della in gara

Quando sia le condizioni atletiche che le capacità tecniche sono aumentate è importante incominciare ad usare variazioni sia sulle altezze degli ostacoli che sulle distanze fra di essi per poter incrementare ulteriormente le abilità acquisite.

Con quei allievi che ancora non riescono ad effettuare una ritmica di tre passi si può adottare una ritmica di quattro passi per poter affrontare qualche competizione fino a quando non saranno in grado attraverso i miglioramenti graduali di passare alla ritmica dei tre passi.

## **LA PARTENZA DAI BLOCCHI**

Il numero ottimale dei passi per arrivare al primo ostacolo in modo corretto è di otto, da escludere assolutamente un numero inferiore, mentre per quei ragazzi che in un primo tempo hanno qualche difficoltà di ampiezza, si può prendere in considerazione l'eventualità di usare 9 passi.

Tenuto conto di questo fatto, la disposizione dei blocchi alla partenza è simile a quella adottata per le gare di sprint: all'incirca 2 piedi dalla linea di partenza per il piede anteriore e 3 piedi per quello posteriore, sempre dalla linea di partenza.

Il piede da disporre sul blocco anteriore deve essere quello di impulso-spinta prima del passaggio dell'ostacolo. Nel caso si adottasse temporaneamente una ritmica di 9 passi ovviamente dovrà essere invertito.

Nella posizione "ai vostri posti" l'apertura delle braccia in appoggio a terra sarà minore rispetto alla partenza dello sprinter, tale da favorire nell'allievo nella posizione di "pronti" a tenere un assetto meno avanzato di spalle e con il bacino più alto per favorire una partenza che permetta di arrivare al primo ostacolo con le anche alte.

Difatti i passi in partenza dovranno essere corsi con un'accelerazione progressivamente ritmata.

Dopo i primi 5 passi il corpo deve avere già assunto l'assetto di corsa dell'ostacolista per favorire nei tre passi successivi una ritmica il più simile a quella che viene adottata negli intervalli successivi fra gli ostacoli.

E' dunque importante esercitarsi con una buona frequenza per le partenze.

In queste esercitazioni adottare prove che prevedano almeno 2 o 3 hs dopo aver superato il primo ostacolo

### **SCHEDE DI VALUTAZIONE TECNICA PER GLI OSTACOLI**

FASE	MODELLO DI RIFERIMENTO	VALUTAZIONE E OSSERVAZIONI
PARTENZA DAI BLOCCHI	Assetto meno avanzato delle spalle e bacino leggermente più alto per permettere una partenza più alta rispetto allo sprinter	
ACCELERAZIONE E FINO AL 1° HS	Raggiungere il giusto assetto di corsa con una velocità d'avanzamento non assoluta ma leggermente controllata e con precisione dei passi d'avvio	
PREPARAZIONE ALL'ATTACCO	Penultimo passo leggermente accorciato con presentazione alta delle anche come premessa dinamica per l'anticipo dell'arto di attacco	
DISTANZA DI STACCO E STACCO	Distanza di circa metri 2,30 circa Forte intensità di impulso allo stacco per determinare la giusta ampiezza del passo - ostacolo	

ATTACCO 1a GAMBIA	Attacco di coscia - ginocchio con piede che passa sotto al ginocchio e busto leggermente appoggiato in avanti in linea con l'arto di stacco	
TRAIETTORIA DI SUPERAMENTO	Il centro di gravità del corpo deve raggiungere la sua massima altezza prima dell'ostacolo in modo tale da superarlo dall'alto per permettere la veloce discesa a terra della 1a gamba	
AZIONE DEL BUSTO E DEGLI ARTI SUPERIORI ED QUILIBRIO IN VOLO	Arti superiori che compensano le rotazioni dovute all'azione di stacco: spalla opposta alla 1a gamba più avanzata dall'altra e braccio disteso con gomito più alto della mano mentre quello opposto alla 2a gamba viene orientato in fuori fermandosi all'altezza dell'anca ed evitando di portarsi dietro	
PRESA DI CONTATTO A TERRA	A fine valicamento con l'apertura dell'angolo busto - coscia viene accelerata la discesa a terra dell'arto libero per riprendere contatto al suolo già estesa e di avampiede ad una distanza di m 1,20 circa	
RIPRESA DI CORSIA E RIPORTO 2a GAMBIA IN LINEA DI CORSIA	La gamba di stacco dopo essere stata flessa per fuori e con il ginocchio più alto del piede, va riportata in direzione di corsa	
CORSIA FRA' GLI OSTACOLI	Ricerca della massima frequenza e conseguente contenimento dell'ampiezza con differenziazione della distribuzione dei 3 passi intermedi.	

## ERRORI PIU' COMUNI E SIGNIFICATIVI SULL'OSTACOLO

<b>ARTO DI ATTACCO (prima gamba)</b>	<b>CORREZIONI</b>
Viene calciato verso l'ostacolo con gamba tesa	Esercitazioni tecniche nelle quali si puntualizza la salita del ginocchio verso il petto
Piede in estensione	
Viene portato verso l'esterno	Controllare la distanza di attacco (troppo breve - sotto) ed effettuare mirate esercitazioni
Alla discesa non è disteso	Azioni analitiche di ricerca del terreno e avanzamento delle anche

<b>ARTO DI STACCO (di spinta di seconda gamba)</b>	<b>CORREZIONI</b>
Spinta incompleta	Potenziare la muscolatura interessata e proporre vari esercizi di stacco con o senza ostacoli
Spinta direzionata troppo verso l'alto	Controllare l'azione della prima gamba ed utilizzare ostacoli bassi
Richiamo anticipato	Puntualizzare l'efficacia della spinta dietro
Chiusura non completa della gamba sulla coscia nel superamento dell'ostacolo	Utilizzare gli esercizi analitici
Apertura anticipata durante il primo passo di ripresa dopo l'ostacolo	Utilizzare gli esercizi analitici
Incompleto ritorno in linea di corsa (piano sagittale)	Utilizzare gli esercizi analitici

<b>BUSTO</b>	<b>CORREZIONI</b>
In attacco troppo eretto o troppo avanti	Miglioramento della tecnica di corsa e dell'azione d'attacco
Sbilanciamento indietro nell'atterraggio	Controllare l'azione della seconda gamba. Generalmente anticipata

<b>BRACCIA</b>	<b>CORREZIONE</b>
In attacco, il braccio opposto alla prima gamba non viene portato avanti	Puntualizzare il gesto con esercizi analitici
Il medesimo braccio durante il ritorno viene aperto in fuori facendo ruotare il busto	Puntualizzare il gesto con esercizi analitici

**N.B.:** quando si verificano degli errori tecnici nel passaggio dell'ostacolo (ma anche nella tecnica di corsa) è importante, prima di tutto; ricercare e comprendere le cause che lo hanno provocato.

La proposta correttiva va indirizzata sull'errore principale tralasciando errori accessori che si potranno correggere in momenti successivi.

Con i ragazzi è meglio non dare troppo peso all'errore ma è meglio puntualizzare l'intervento sull'azione corretta da eseguire seguendo comunque l'ordine seguente: sulla prima gamba, sulla seconda, poi sul busto ed infine sulle braccia