

La corsa ad ostacoli

Disciplina con alta valenza educativa:

- stimolazione del coraggio
- sviluppo degli equilibri
- sviluppo del ritmo
- coordinazione intersegmentaria
- capacità di accelerazione e rapidità dei movimenti
- sviluppo mobilità articolare

Dunque dovrebbe essere introdotta presto, fin dalla scuola elementare.

Due principi didattici

1)- la corsa ad ostacoli fa parte delle discipline di corsa veloce. Pertanto è importante concepire il superamento degli ostacoli come un gesto dinamico: “ **correre gli ostacoli**” e non “ saltare gli ostacoli”.

2)- la corsa ad ostacoli, se proposta con altezze e distanze non adeguate può determinare effetti negativi nell'apprendimento non sempre rimediabili

Ostacoli:1[^] fase della ricerca del piacere di correre superando ostacoli

Obiettivi = conoscenza e miglioramento della capacità di corsa con superamento di ostacoli

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- percezione del movimento globale del superamento di ostacoli
- 2)- percezione degli equilibri dinamici e di volo
- 3)- miglioramento mobilità articolare
- 4)- capacità di adeguarsi a diverse altezze e distanze
- 5)- sviluppo capacità di osservazione dell'altro
- 6)- prima immagine corretta del movimento
- 7)- sviluppo capacità di rapidità

- dal punto di vista del comportamento individuale e sociale

- 1)- sviluppo capacità di relazione, comunicazione, creatività nel contesto del gruppo
- 2)- abitudine al superamento di ostacoli
- 3)- stimolazione del coraggio

Obiettivi operativi

- 1)- saper correre individualmente nello spazio e rapportarsi con gli ostacoli che si incontrano
- 2)- percepire la differenza tra “correre” e “saltare” un ostacolo
- 3)- saper differenziare le spinte a seconda delle varie distanze e altezze
- 4)- saper percepire in forma globale il gesto
- 5)- iniziare a correre con gli ostacoli rispettando gli elementi tecnici di base: ginocchio della prima gamba alto; spinta energica dell'arto di stacco; affondo veloce della prima gamba a terra

Contenuti

- 1)- fase percettiva: correre e passare gli ostacoli liberamente, superare ostacoli di vario tipo, superare ostacoli “ascoltando” il movimento globale
- 2)- esercizi specifici introduttivi
- 3)- gesto globale
- 4)- esercizi di mobilità articolare
- 5)- differenziazione delle spinte

Metodi: globale, analitico, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione di problemi, per assegnazione di compiti

Verifiche: percezione del passaggio, coordinazione del gesto globale

Procedure didattiche:

- lavoro individuale, a coppie, in gruppo
- schieramenti liberi ed organizzati
- correzione indiretta

Attrezzature: scatoloni ed altri attrezzi non codificati, over, ostacoli, gesso, cinesini, funicelle

Ostacoli:2[^] fase della ricerca della ritmica di corsa tra gli ostacoli

Obiettivi = conoscenza e miglioramento della corsa ad ostacoli

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

1)- sviluppo degli equilibri dinamici ed in volo

2)- adeguarsi a ritmi diversi

3)- ricercare un proprio ritmo di corsa tra gli ostacoli

4)- adeguarsi a diverse altezze e distanze

5)- coordinazione intersegmentaria

6)- ulteriore sviluppo della corretta immagine del movimento

**- dal punto di vista del comportamento
individuale e sociale:**

- 1)- sviluppare le capacità di relazione, di comunicazione, di creatività nel contesto del gruppo-classe
- 2)- abitudine al superamento di ostacoli
- 3)- stimolazione del coraggio

Obiettivi operativi

- 1)- saper correre tra gli intervalli a ritmo elevato
- 2)- realizzare le andature in forma accettabile
- 3)- passare gli ostacoli lateralmente con la prima, seconda gamba e centralmente
- 4)- riconoscere gli errori principali

Contenuti

- 1)- modello ritmico
- 2)- andature specifiche per gli ostacoli
- 3)- esercizi per la prima e seconda gamba
- 4)- passaggio centrale
- 5)- esercizi di sintesi

Metodi: globale, analitico, scoperta guidata, risoluzione di problemi, per assegnazione di compiti, direttivo.

Verifiche:

- coordinazione intersegmentaria parte superiore/inferiore;
parte sinistra/destra del corpo
- conoscenza esercitazioni specifiche
 - ritmica tra gli ostacoli

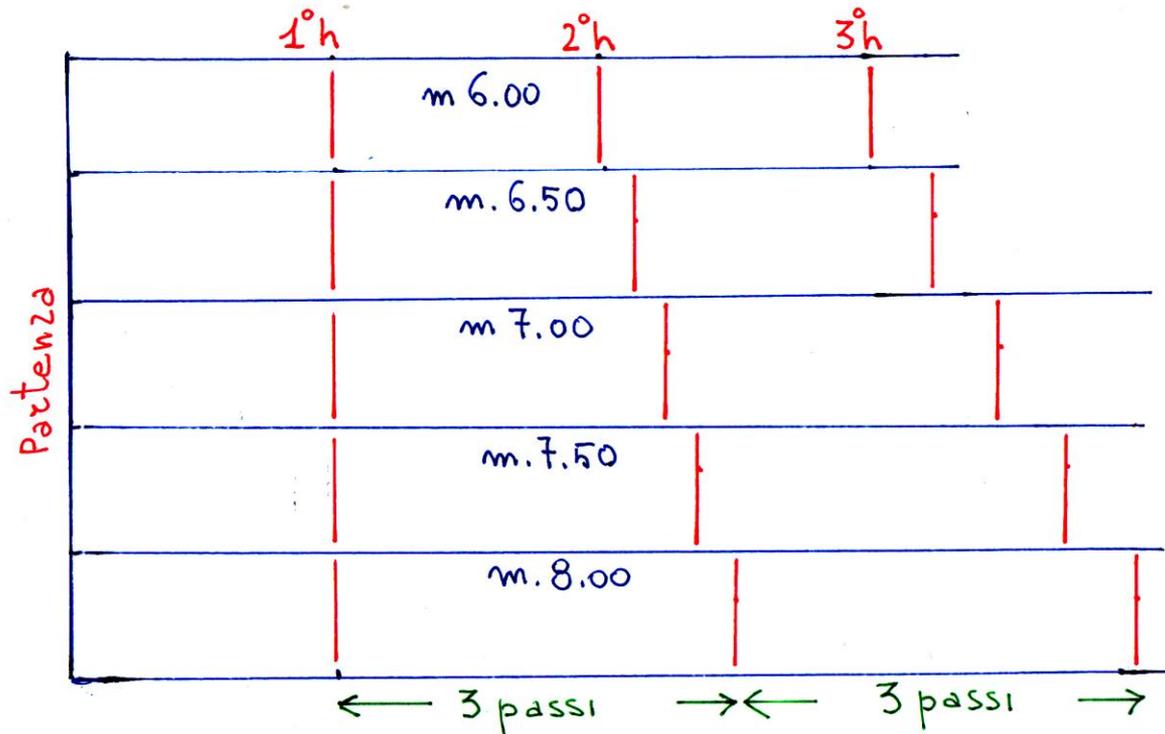
Procedure didattiche:

- lavoro individuale, a gruppi,
- schieramenti organizzati a corsie e a circuito,
- correzione diretta e indiretta

Attrezzature: ostacoli, elastici, over, funicelle, gesso.

Modello ritmico

Prima ostacoli virtuali (linee per terra) poi over ...
Ogni allievo prova le varie corsie

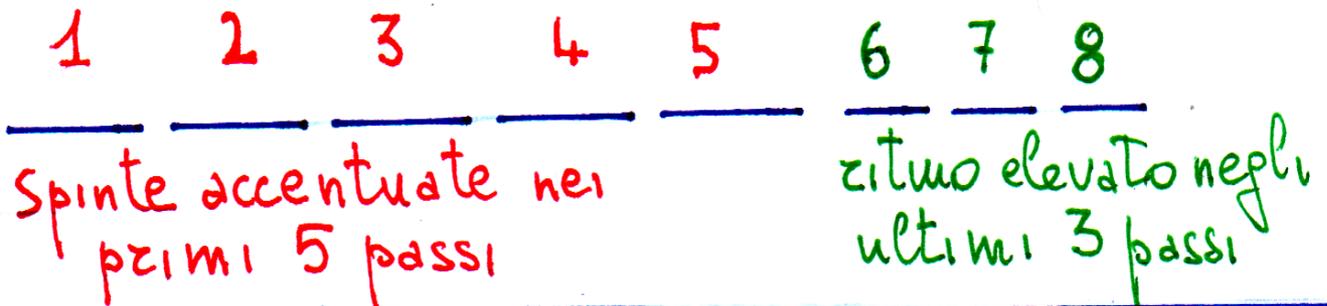


Partenza-primo ostacolo

Operare come per la corsa tra gli ostacoli: preparare varie corsie con il 1° ostacolo a distanze variate dalla linea di partenza.

Ogni allievo proverà le varie soluzioni nel rispetto della necessità di usare 8 passi.

IL RITMO:



Nota che riguarda la ritmica

La ritmica è influenzata dalla parabola del volo:

- una parabola alta è determinata da uno stacco effettuato troppo vicino all'ostacolo con conseguente atterraggio lontano e perdita di velocità
- una parabola radente è determinata da uno stacco più lontano dall'ostacolo con atterraggio vicino e ripresa corretta della corsa

Ostacoli:3^ passaggio centrale,
miglioramento della ritmica e del passaggio
attraverso la correzione degli errori,
valutazione e autovalutazione

Obiettivi = conoscenza e miglioramento della corsa ad
ostacoli

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- ricercare il proprio ritmo fra gli ostacoli
- 2)- ulteriore sviluppo dell'immagine corretta del gesto
- 3)- migliorare la velocità tra gli ostacoli
- 4)- acquisire sicurezza nel passaggio trovando le altezze e le distanze personalmente adeguate

**- dal punto di vista del comportamento
individuale e sociale**

- 1)- abitudine al superamento di ostacoli
- 2)- superamento della paura
- 3)- aiuto al compagno
- 4)- impegno nell'osservazione e nella ricerca
personale

Obiettivi operativi

- 1)- saper correre velocemente ostacoli posti a distanze personalizzate
- 2)- acquisire un'immagine motoria molto vicina a quella ottimale
- 3)- riconoscere i principali errori e correggerli
- 4)- saper osservare i compagni
- 5)- autovalutarsi utilizzando schede, video...

Contenuti

- 1)- correre gli ostacoli posti a distanze individualizzate
- 2)- correzione dei principali errori
- 3)- osservare i compagni
- 4)- verifica

Metodi: globale, analitico, scoperta guidata, per assegnazione di compiti, direttivo

Verifiche.

- tecnica di passaggio
- distanze dell'ostacolo
- ritmica tra gli ostacoli
- scelta delle distanze e delle altezze

Procedure didattiche: lavoro individuale, schieramenti organizzati a corsie e a circuito, correzione diretta e indiretta.

Attrezzature: ostacoli, elastici, gesso

La 1^a gamba si chiude



Il ginocchio avanza



La 2^a gamba completa la spinta



Dopo la spinta la gamba di
attacco si apre



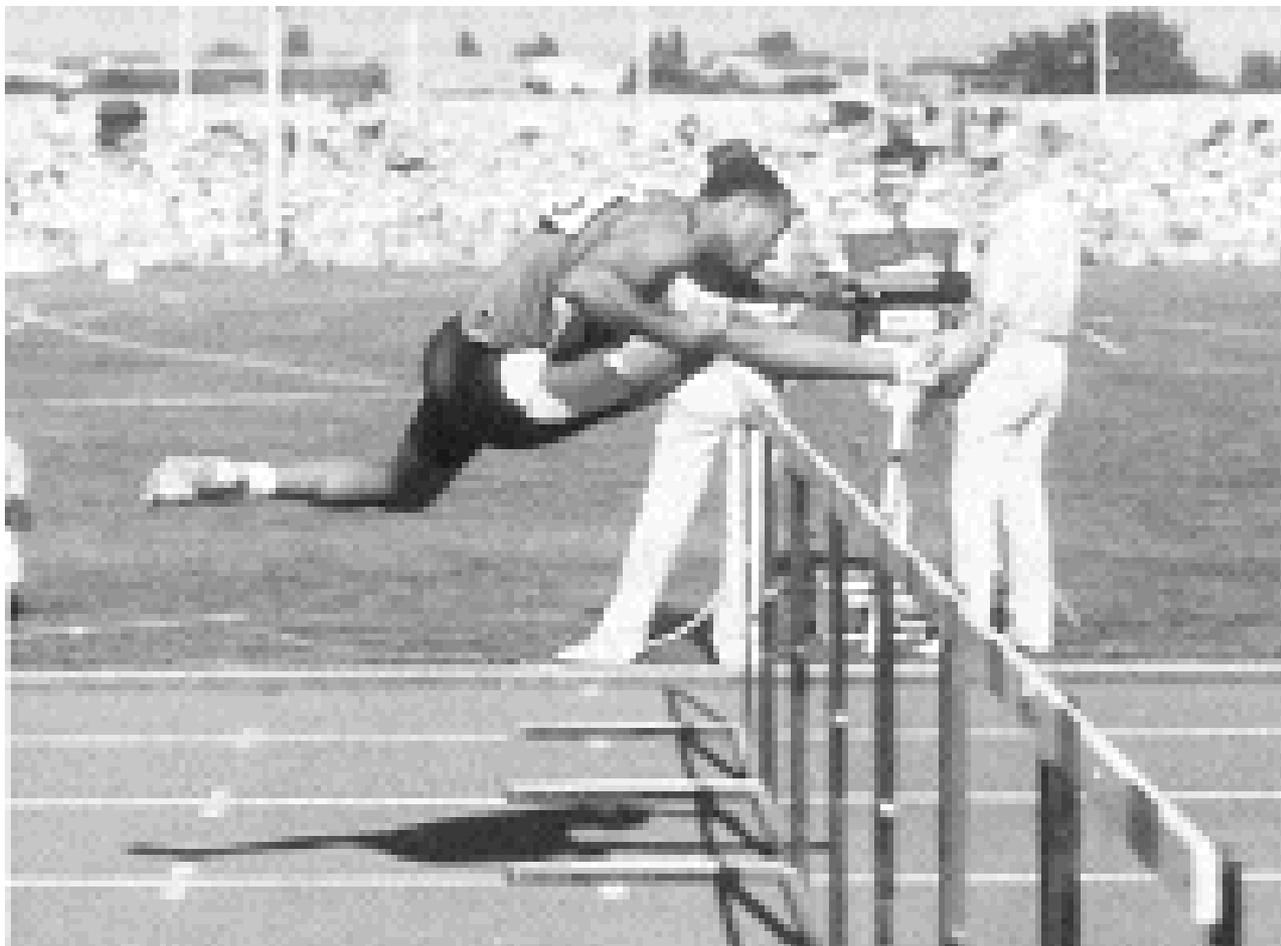
Il busto si flette avanti



La 1^a gamba si flette non
completamente



La 2^a gamba si chiude al ginocchio



Avanza con le anche parallela al terreno



Circonduce guidata per alto dal ginocchio



1[^] gamba: distensione energetica
verso il basso



Affondata



La caviglia sostiene-ammortizza



Le anche avanzano con ritorno in
linea di corsa della 2^a gamba



Ripresa del contatto a terra perpendicolare



Come si corrono gli ostacoli?

Partenza = l'allievo ha la necessità di trovarsi già abbastanza alto davanti al 1^o ostacolo: deve sollevare maggiormente il bacino nella posizione “pronti” ed effettuare una partenza meno “infilata” della corsa di velocità.

Passaggio = deve essere radente per non lavorare contro la gravità. Sensibilizzare l'allievo ad affrontare l'ostacolo col bacino alto e frontale. “devi affrontare l'ostacolo dall'alto!”

Ritmo complessivo = 1^a parte (di spinta) lunga; 2^a parte (di atterraggio-ripresa) rapidissima

Fasi del passaggio

- 1)- fase di attacco
- 2)- fase di superamento
- 3)- fase di atterraggio
- 4)- fase di ripresa della corsa

Fase di attacco

- **1[^] gamba** = il ginocchio chiuso guida il movimento sollevandosi molto
- **2[^] gamba** = la sua forte spinta determina massimamente la riuscita del passaggio. La spinta deve avvenire alla giusta distanza dall'ostacolo (2/3 di tutto il passaggio)
- busto = inclinato avanti, in linea con la spinta
 - braccio opposto alla 1[^] gamba portato decisamente avanti

- All'inizio si deve correggere la tendenza che hanno i ragazzi di andare a “saltare” molto vicini all'ostacolo. Ciò comporta un avvicinamento con perdita di velocità ed una spinta indirizzata molto verso l'alto.

E' molto importante per evitare questo errore che inizialmente gli ostacoli siano molto bassi (al limite anche una funicella distesa per terra o una riga tracciata con gesso).

Fase di superamento

- **1[^] gamba** = si distende verso l'ostacolo.

Appena il piede supera l'ostacolo si distende decisamente verso un rapido atterraggio

- **2[^] gamba** = completata la spinta, si flette al ginocchio e si porta avanti con la coscia parallela all'ostacolo.

- il busto = è più inclinato in avanti

- le braccia = tendono ad aprirsi muovendosi in coordinazione con gli arti inferiori

- Una particolare attenzione deve essere posta sul fatto che gli allievi affrontino l'ostacolo con il busto frontale, senza rotazioni causate da uno scarso avanzamento dell'arto superiore opposto alla 1^a gamba.

Fase di atterraggio

- **1^a gamba** = completamente distesa, atterra di avampiede ammortizzando ad esclusivo carico della caviglia. Non devono esserci cedimenti.
- **2^a gamba** = giunta flessa e ruotata all'esterno, viene tirata avanti verso un normale assetto di corsa.

Spesso ragazzi tendono ad anticipare la discesa a terra della 2^a gamba senza aspettare che essa raggiunga il normale assetto di corsa.

Questo avrà ripercussioni negative sulla ripresa della corsa e sulla ritmica tra gli ostacoli.

Per ovviare a questo errore sarà importante l'utilizzo di esercitazioni analitiche di passaggio laterale con la 2^a gamba.

Fase di ripresa della corsa

- **1[^] gamba** = la caviglia sostiene, ammortizza le anche che avanzano, il piede spinge

2[^] gamba = viene tirata avanti, chiusa al ginocchio, nell'assetto di corsa e, da qui, spinta in basso in una rapida e perpendicolare ricerca dell'atterraggio.

Anche la 2[^] gamba è guidata dal ginocchio.

- il busto rimane un po' inclinato avanti per riprendere velocità

Imparare gli ostacoli

- 1)-** 6 ostacoli : l'allievo cammina passandoli centralmente (1 passo tra gli ostacoli). Se troppo distanti inducono l'allievo ad arretrare col busto.
- 2)-** 6 ostacoli come precedente: l'allievo cammina passandoli centralmente (1 appoggio tra gli ostacoli)
- 3)-** camminando l'allievo deve imitare il passaggio senza ostacoli.
- 4)-** Esercizi per la 1^a e 2^a gamba: 6 ostacoli.
Camminando lateralmente (1/3 passi tra gli ostacoli) esercitare la 1^a e 2^a gamba. (nelle esercitazioni per la 2^a gamba: “appoggia la 1^a gamba oltre l'ostacolo !”)

5)- esercizi per la 1^a e 2^a gamba = esercizi di 1^a e 2^a gamba, lateralmente e centralmente all'ostacolo, con le mani appoggiate ad una parete

6)- passaggi laterali = correre lateralmente agli ostacoli con un ritmo di 3/5 passi. Passare l'ostacolo con la 1^a gamba oppure con la 2^a gamba. (enfaticizzare l'aspetto ritmico dell'azione)

Errori principali

1)- il ginocchio della 1^a gamba non sale abbastanza.

Correzione: - passaggio centrale camminato

- passaggio centrale correndo a ginocchia alte

- potenziamento muscolare.

2)- la 2^a gamba non completa la spinta (le anche rimangono arretrate).

Correzione: passo/stacco con ostacoli nel ritmo dei 3/5 passi.

3)- l'allievo affronta l'ostacolo con la spalla opposta alla 1^a gamba arretrata.

Correzione: molte imitazioni camminando.