Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 6 (1950)

Heft: 3

Rubrik: La preparazione alla corsa degli ostacoli

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La preparazione alla corsa degli ostacoli

Le corse a ostacoli (particolarmente 110 e 400 m.) sono certamente tra le discipline atletiche più tecniche e entusiasmanti. Poche gare riescono come quelle degli ostacoli a far vibrare, a cattivarsi i favori del pubblico, a creare l'ambiente emozionante di lotta.

Sono certamente due gare di alto valore atletico.

La via della preparazione e dell'allenamento.

E' importante prima di tutto che si lavori con l'ostacolo. L'unica via per giungere a un buon risultato è quella di correre, instancabilmente, su più ostacoli. Incominciare con gli ostacoli bassi (75 o di 91 cm.) o ostacoli di fortuna (panche, cassone). Non guardare alla tecnica, ma lavorare, lavorare.

Non bisogna dire loro come si passa l'ostacolo (o si può una volta sul posto), ma lasciarli andare, cercare e trovare da soli. Si fa una piccola dimostrazione ogni tanto. Indi sono di nuovo loro che lavorano.

Cambiare spesso le distanze. Cercare di restare sciolti, di non essere legati a un passo. Cambiare la lunghezza, il ritmo della falcata.

Abitudine all'ostacolo.

Bisogna arrivare al punto di entrare sull'ostacolo senza esitazione, lanciarsi dentro a capofitto. Non si è ostacolisti fino a quando non si è liberati dalla leggera apprensione che dà l'ostacolo. E' questo punto psicologico che lega il movimento, impedisce il giusto attacco.

A poco a poco ci si familiarizza con lo stesso, non è più un estraneo, un avversario - un ostacolo - ma un giocattolo con il quale ci divertiamo.

Cercare di passare in scioltezza, senza sforzi. Il corpo deve trovare anche sopra l'ostacolo una posizione libera, naturale cioè spontanea, sciolta. Facilità di corsa e intimità con l'ostacolo fino a quando non esiste questo stato generale di scioltezza: atletico, fisico e psicologico. Bisogna toccare all'armonia di questi tre fattori.

Inizio del lavoro tecnico analitico.

Passaggio nella marcia marcando le posizioni sull'ostacolo; med. anche senza ostacolo (anche con leggera corsa).

Occuparsi dell'attacco:

gamba di slancio fortemente piegata nel ginocchio.

Marciare, ogni tre passi (quarto) levare il ginocchio al petto.

Correre con piccoli passi fino vicino all'ostacolo, lanciare la gamba fortemente piegata nel ginocchio verso e sopra l'ostacolo, passaggio. Non importa se si salta. Importante è abituarsi di levare il ginocchio piegato.

Quando si corre un po' di più richiedere che il corpo si tenda in av. in su, si appoggia in avanti in alto, le braccia tirano il corpo in avanti è come un uscire del busto dalle anche (come la lumaca e le corna), spinta lunga.

Del passaggio sopra l'ostacolo:

la gamba di spinta resta al ungo indietro, poi è rapidamente tirata in avanti. Ginocchio alto di fianco, più alto del piede. Il lavoro delle braccia deve favorire l'equilibrio e la scioltezza. Il tronco si piega in avanti.

Atterraggio:

le gambe devono seguire il movimento come in una falcata normale. Al momento di toccare terra (e già prima) il corpo si apre, le anche partono in avanti, il ginocchio della gamba di spinta è piegato in alto.

Intercalare passaggi marciando a passaggi di corsa sciolta, con ritmo diverso e distanze diverse tra gli ostacoli.

Esercizi speciali di allenamento.

Questi esercizi sono di aiuto, sono per affinare il movimento, ma non hanno uno scopo per se stessi, non devono occupare il posto della disciplina, del vero movimento.

Bisogna prima correre, passare l'ostacolo e poi studiare il particolare, compiere un lavoro di analisi, per affermare il movimento totale.

Esercizi di spaccata diverse forme, passo indiano.

Seduti nella posizione di passare l'ostacolo:

a. presa di slancio indietro, flettere a fondo in avanti;
b. cercare di passare da un ginocchio all'altro toccando con la fronte.

Esercizi con l'ostacolo:

1. Appoggiare una gamba (tallone) sull'ostacolo, piegare il tronco in avanti.

2. Appoggiare un ginocchio e un piede sull'ostacolo, flettere a fondo cercare di toccare terra con le mani, rialzarsi e arrivare a essere eretti, toccare con la fronte il ginocchio sull'ostacolo.

3. Come 1 ma la gamba di sostegno molto vicino all'ostacolo, tirare l'ostacolo verso di sè, il ginocchio si piega alto contro il petto.

4. Di fianco all'ostacolo: asse dei fianchi sul prolungamento dell'ostacolo;

   a. bilanciare in av. la gamba sopra l'ostacolo;

   b. bilanciare indietro la gamba sopra l'ostacolo.

5. Passare di fianco all'ostacolo, alzare il ginocchio sopra l'ostacolo;

   a. leggera posizione divaricata: oscillare il tronco, toccare terra con le mani, gambe tese;

   b. slancio di una gamba indietro piede rivolto all'esterno, ripetere a destra;

   c. alzare rapidamente il ginocchio verso l'ascella.

Tutti questi esempi vengono intercalati qua e là nell'insegnamento. Ma poi - non dimenticare mai - correre, passare, mangiare ostacoli fino a farne una indigestione.

Lavorare sempre con almeno 2 o 3 ostacoli. Variare le distanze: si acquista padronanza del proprio corpo, del movimento. Si aumenta la scioltezza, l'elasticità fisica e psichica.

Cambiare da passaggi rapidi a più lenti, con maggiore attenzione all'attacco (prima gamba) o al passaggio (ginocchio seconda g. e tronco) o atterraggio (punta dei piedi, ginocchio, anche, braccia).