

L'evoluzione delle specialità ad ostacoli dai 12 ai 17 anni

Eddy Ottoz

PREMESSA

In sintonia con il modello organizzativo che la Fidal ha adottato per il settore tecnico, nella rilevazione statistica effettuata in vista di questa Conferenza, le gare ad ostacoli sono state considerate un tutt'uno con le prove di velocità, senza prevedere nel questionario risposte specifiche.

Vorrei perciò evitare la noiosa ed inutile ripetizione di tutti i dati che già sono stati illustrati dal Prof. Uguagliati, sia di quelli relativi alle analisi quantitative dei fenomeni, che di quelli contenuti nelle tabelle di sintesi.

Mi soffermerò invece sugli aspetti peculiari, sulle specificità che distinguono le corse ad ostacoli dalle prove di velocità sul piano, e che le differenziano nell'avviamento e nello sviluppo dei giovani atleti.

Infatti, classificando (e ciò torna molto utile, se non indispensabile, nella predisposizione dei piani di allenamento) le specialità atletiche anche secondo il criterio della ciclicità del gesto, e ponendo da una parte le corse su qualsiasi distanza (azioni cicliche), e dall'altra i lanci ed i salti (azioni acicliche), incontriamo una grande difficoltà nel catalogare le prove ad ostacoli, soprattutto quelle brevi, per le quali sono necessarie bio-tipologie, addestramento tecnico e preparazione condizionale specifica per molti punti comuni a quanto richiesto sia per le corse di velocità che per i salti.

Gaetano Salvemini disse che gli italiani sono come i pipistrelli, topi con i topi ed uccelli con gli uccelli; mi permetto di dire che gli ostacolisti sono saltatori con i saltatori e velocisti con i velocisti.

Eppure non è pensabile che essi debbano contemporaneamente effettuare gli allenamenti degli uni e degli altri: ne risulterebbero confusione di obiettivi e carichi di lavoro eccessivamente gravosi. Problematica sembrerebbe perciò l'adozione, per fasce di sesso, età e qualificazione, dei modelli prestativi specifici per le discipline dei salti e della velocità.

La contraddizione è però solo apparente. Il livello di specializzazione è infatti tanto più basso quanto più giovani sono gli atleti, ed una corretta politica di reclutamento e sviluppo delle fasce giovanili deve tendere ad una ancor minore precocità della scelta definitiva della specialità, e quindi ad una indifferenziazione iniziale nell'ambito di discipline aventi molti punti in comune. Inoltre le esercitazioni con gli ostacoli sono di grande utilità, e quindi universalmente utilizzate nella preparazione condizionale generale di un grandissimo numero di specialità atletiche, ed in particolare delle corse di velocità e dei salti.

Per omogeneità con le altre relazioni presentate alla Conferenza seguirò l'ordine degli argomenti proposto nello schema di rilevazione statistica adottato.

CHIAREZZA SUGLI OBIETTIVI

Come ripetutamente sottolineato dal Presidente del Coni, si sente la necessità di un chiarimento dei ruoli delle varie realtà operanti nello sport. Non vi è dubbio però sul fatto che il compito istituzionale delle FSN consista nel gestire lo sport agonistico, e ciò secondo criteri di efficienza e di efficienza.

Essendo questo a fortiori ancora più vero per i vari settori tecnici delle FSN stesse, in questa sede va doverosamente premesso che:

- lo sport sociale esula dai nostri compiti istituzionali;
- lo sport agonistico significa orientamento alla prestazione. Questo nel pieno rispetto della personalità, delle esigenze di crescita e dell'integrità fisica e morale dei nostri giovani. Quindi corretti tempi e modi di pianificazione del training e dei carichi di lavoro, ma pur sempre orientamento, a giusto termine, alla prestazione;
- il messaggio etico dello sport non può non passare, per ciascun atleta, attraverso l'accettazione della crudele legge del più forte, ed il desiderio non tanto di vincere subito ed a tutti i costi, ma di superare i propri limiti nei tempi giusti. In caso contrario si genereranno attese eccessive, ed ancor più eccessive pretese che sono, tra gli altri, alla base della nefasta cultura del doping.

MODELLI DI GARA

Le gare ad ostacoli per le categorie assolute sono, com'è noto, due, una breve (110 m nella categoria maschile e 100 in quella femminile), ed una di velocità prolungata con barriere (400 m per entrambi i sessi). Gli ostacoli, per le gare femminili, sono significativamente più bassi nella gara breve (implicando una notevole differenziazione tecnica nell'esecuzione del gesto), e più bassi, ma non in modo tale da differenziare la tecnica, nei 400 m. Sempre nella gara bre-

ve la distanza tra le barriere è superiore per gli atleti, mentre nei 400 m la distanza (35 m) è identica per i due sessi.

Come indirizzo generale rammentiamo che, sotto il profilo dei meccanismi metabolici (resistenza specifica), lo sforzo nella gara breve è assimilabile a quello di una gara di 200 m, mentre i 400 m ad ostacoli possono senz'altro ritenersi omogenei con i 400 m piani.

Per le categorie giovanili i modelli di gara possono essere perciò modificati operando su tre parametri:

- a) la distanza di competizione;
- b) l'altezza dell'ostacolo;
- c) la distanza tra gli ostacoli.

A prima vista parrebbe sensato ed accettabile, seguendo un criterio di progressività, ridurre contemporaneamente, ed in misura proporzionale, tutti e tre i parametri delle categorie assolute, quanto più gli atleti sono giovani.

Contro la bovina applicazione di questo metodo, va però tenuto conto di altre esigenze, non dimenticando che l'attività sportiva giovanile deve essere propedeutica all'identificazione, alla selezione ed alla preparazione dei futuri atleti di vertice.

Queste esigenze sono:

- lo sviluppo di ogni capacità coordinativa e condizionale alla giusta età;
- le innegabili differenze tra età biologica ed età anagrafica negli adolescenti;
- l'opportunità di un precoce sviluppo della corretta sensibilità, relativa a tempi ed intensità di impulsione, prima che essa sia sovrastata dalla sensazione di velocità;
- lo sviluppo del giusto senso del ritmo.

I modelli delle gare veloci ad ostacoli per le categorie giovanili sono stati perciò predisposti secondo i seguenti criteri:

Categoria esordienti (10-11 anni): nessuna competizione specifica, ma grande e vario utilizzo di tutte le

esercitazioni con gli ostacoli, viste come un mezzo d'elezione per la preparazione di tutte le specialità dell'atletica leggera. In questo modo:

- sviluppiamo le doti coordinative all'età giusta;
- "ginnastichiamo" anche tutta la parte connettivale, oltre a quella propriamente muscolare;
- osserviamo i nostri ragazzini con attenzione e raccogliamo preziose informazioni sulle loro attitudini (siamo contro la specializzazione precoce...).

Categoria ragazzi (12-13 anni): distanza totale leggermente più breve per la categoria femminile (60 m contro 80 m), ma identica altezza dell'ostacolo, identica distanza tra le barriere e distanza dalla partenza al primo ostacolo. A questa età non esistono vistose differenze di forza e velocità tra maschi e femmine, se non addirittura a favore di queste ultime. Questo modello è stato introdotto proprio nella stagione che è appena iniziata, ed è stata aumentata inoltre sensibilmente la distanza tra le barriere rispetto al passato. Questo "stressare" l'elemento dell'ampiezza è giustificato dalla necessità di costringere il giovane atleta ad applicare tutta la forza di cui è capace per riuscire a percorrere l'intervallo in tre passi (per poter affrontare ogni ostacolo con la stessa gamba), anziché facilitargli, come in passato l'azione, finendo per selezionare bio-tipi non adatti alla specialità, e parallelamente non sviluppando la corretta sensazione di necessità di impulsione. Gli atleti che non possono percorrere l'intervallo in tre passi lo percorreranno comunque in quattro, benevolmente "costretti" a sviluppare precocemente un buon ambidestrismo, propedeutico all'eventuale passaggio alla gara dei 400 m (siamo contro la specializzazione precoce...).

Categoria cadetti (14-15 anni): le distanze totali crescono (100 m per i maschi e 80 m per le femmine), ed

iniziano a differenziarsi anche gli intervalli, la distanza dalla partenza alla prima barriera, nonché l'altezza delle barriere stesse, sia perché lo sviluppo fisico differenzia sensibilmente i due sessi, evidenziando mediamente superiori doti di forza e resistenza alla forza nei maschi, sia perché questi ultimi tendono ad un modello di gara assoluta in cui gli ostacoli sono molto alti, e quindi la rampa di progressione dei parametri è più ripida. Nella modifica del modello di gara maschile non è stato possibile quest'anno inserire l'intervallo desiderato tra le barriere, a causa di problemi organizzativi (era stata identificata la distanza di 8,90 m, che però va misurata e tracciata su tutte le piste).

Categoria allievi (16-17 anni): il cammino delle atlete verso la gara assoluta si conclude qui in anticipo rispetto ai maschi: gara identica a quella assoluta. Questi ultimi corrono ormai anch'essi sulla distanza di gara, con l'unica differenza per l'altezza della barriera, 7 cm più bassa.

Categoria juniores (18-19 anni): gare comuni con gli atleti seniores. Unica differenziazione rimane quella organizzativa, esistendo alcune gare di rappresentativa e campioni riservati alla categoria, onde permettere il perfezionamento dello sviluppo degli atleti.

I criteri di adattamento della gara lunga alle categorie giovanili sono più semplici: si tratta sostanzialmente di ridurre la distanza in funzione dell'età, onde evitare un appesantimento dello sforzo sul versante del meccanismo glicolitico. La distanza tra gli ostacoli è ininfluente (purché sufficiente a generare sensazioni ritmiche), in quanto, grazie al necessario ambidestrismo, il numero dei passi con i quali gli atleti percorrono gli intervalli tra le barriere, è un parametro estremamente variabile.

Avremo perciò una gara di 200 ad ostacoli per la categoria ragazzi/e, utilizzando molto semplicemente, an-

corché con uno spirito totalmente diverso, la gara senior (specialità non olimpica), che già prevede una barriera bassa ed un intervallo sufficiente.

Passiamo poi a 300 m con le barriere a 35 m per la categoria cadetti/e, ed alla distanza intera di 400 m per allievi ed allieve. Fin dalla categoria ragazze le atlete hanno già l'ostacolo alto 76 cm, mentre gli atleti passano gradualmente dai 76 cm ai 91 cm della gara assoluta.

LA FREQUENZA DELLE COMPETIZIONI

Da sempre i giovani ostacolisti, rispetto ai loro colleghi velocisti, partecipano ad un numero di competizioni nettamente superiore. In particolare, data la buona possibilità di esprimersi anche nei salti, essi popolano le gare giovanili di prove multiple (l'ostacolista dei 110 approssima il bio-tipo ideale del decatleta leggero/veloce).

Esiste da sempre una diatriba sull'opportunità di far gareggiare molto o poco i giovanissimi, per non opprimerli con un eccessivo carico psicologico agonistico.

Ritengo che proprio poche gare, alle quali venga poi fatalmente attribuita una grande importanza (campionati di società, criterium nazionali, giochi della gioventù, ecc.) distorcano la giusta prospettiva che il giovane ostacolista deve acquisire, e ci facciano fallire l'obiettivo di un approccio psicopedagogico equilibrato.

Per i giovanissimi il vero divertimento, in atletica, consiste solo nel gareggiare misurandosi con i compagni. Diversamente nei confronti dei giochi (individuali e di squadra) saremo sempre perdenti, a causa dell'altissimo livello di correlazione, soprattutto psicologico, tra allenamento e gara, che caratterizza i giochi.

Gareggiare sovente, inserendo dichiaratamente le gare nel programma di allenamento, aiuta i giovani a

sdrammatizzare l'avvenimento ed a ridurne le relative tensioni.

L'AVVIAMENTO ALLA SPECIALITÀ

Le linee fondamentali dell'iniziazione didattica alle corse ad ostacoli possono essere così sintetizzate:

- sviluppare al massimo grado tutte le capacità coordinative generali;
- sviluppare da subito, curandone la corretta esecuzione con una grande varietà di esercitazioni, le capacità coordinative specifiche, ossia le doti di sensibilità (ritmo nella corsa, valutazione delle distanze dalle barriere durante la corsa, tempi e modi di applicazione delle spinte sul terreno, percezione tempestiva dei livelli necessari di adattamenti dei gesti alla fatica insorgente, ecc.), e quelle vere e proprie di capacità per applicare le sensibilità sviluppate (aggredire l'ostacolo con decisione, correre in frequenza, correre in ampiezza, modulare entro ampi range qualsiasi andatura di corsa, ecc.);
- utilizzare da subito molte esercitazioni di superamento completo delle barriere senza curare troppo le finezze tecniche, ma solo i punti fondamentali. I giovani si divertono e soddisfano nell'eseguire un esercizio "completo", un gesto compiuto di cui comprendono facilmente il senso.

Criteri di massima per la composizione dei programmi di allenamento:

1 - Per quanto riguarda tutti i mezzi di preparazione specifici per la corsa, va premesso che non esiste esercitazione utile per un velocista che non lo sia nache, in misura sensibile, per un ostacolista;

2 - Il rapporto PCG/PCS è tanto più alto quanto più l'atleta è giovane, ed uno degli obiettivi consiste, come già detto, nell'evitare una specializzazione troppo precoce. Ciò ci impedisce

di conoscere fin dall'inizio il destino dell'atleta (velocista? saltatore? ostacolista dei 110/100 hs, o dei 400 hs?). In sostanza si utilizzano moltissime esercitazioni con gli ostacoli anche con i soggetti che ci sembrano potenziali velocisti, e si fanno correre molto sul piano (sia in prove di sprint che in prove di media lunghezza) i soggetti in cui ci pare scorgere futuri ostacolisti;

3 - Va posta grandissima attenzione nell'inserimento delle esercitazioni specifiche per gli ostacoli: esse non possono essere semplicemente "aggiunte", per evitare un eccessivo carico di allenamento. Si valuta quindi (compreso per il lavoro di tecnica) il loro apporto in termini di forza speciale, ed il loro costo in termini energetici e metabolici (meccanismi interessati). L'obiettivo consiste nell'identificare per ogni mezzo di allenamento tipico 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.;

4 - Va data subito la massima priorità alle esercitazioni di ambidestrismo sulle barriere, con quattro obiettivi:

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

CURRICULUM

Gli ostacolisti che hanno raggiunto il livello di attività nazionale ed internazionale, che consideriamo convenzionalmente come i primi 10 della graduatoria nazionale, hanno iniziato mediamente la pratica dell'atletica leggera a 14,3 anni.

Tutti hanno praticato in precedenza altri sport in modo sistematico, intendendosi con ciò che provenivano da

attività praticate con un'assiduità quanto meno pari a quella successivamente dedicata nei primi due anni di attività atletica. Quasi sempre si è verificata una ricopertura tra le due attività per un periodo superiore ad un anno.

L'ALLENAMENTO

Premetto che il programma di formazione multimediale CONI-IEI parrebbe non avere avuto alcun significativo impatto sull'allenamento giovanile degli ostacolisti (e peraltro, mi pare, di tutta l'atletica leggera), non avendo goduto di una diffusione effettivamente capillare, o comunque tale da influenzare, per il momento, la cultura ed i comportamenti della maggior parte degli allenatori che operano nelle società.

Una stima di massima dell'orientamento dei tecnici sull'indirizzo metodologico per le diverse fasce di età, limitando l'analisi alle tre opzioni proposte nella ricerca effettuata per questa conferenza (a - tante forme di attività riferite solo alla specialità; b - molte altre attività oltre a quelle proprie della specialità; c - poche forme di attività, ma tutte riferite alla specialità), ci indica che:

	a	b	c
da 6 a 8 anni	se allenamento, non specifico		
da 9 a 11 anni	se allenamento, non specifico		
da 12 a 14 anni	10%	35%	55%
da 15 a 17 anni	10%	20%	70%
da 18 a 20 anni	5%	5%	90%

E' facile constatare come uno dei nodi sia costituito dalla poca varietà dei mezzi di allenamento utilizzati, associata ad un precoce orientamento ver-

so la scelta definitiva della specialità, con i conseguenti problemi di sviluppo non equilibrato e di stabilizzazione delle prestazioni.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

All'ostacolista servono praticamente tutte le capacità condizionali, con l'esclusione della resistenza aerobica. Inoltre, per quanto concerne la potenza aerobica, essa riveste un ruolo importante nei 400 hs, mentre nelle gare brevi (110 e 100 hs) essa costituisce solo un utile meccanismo di sostegno e migliora notevolmente la capacità di sopportare i carichi di allenamento, ma non costituisce un elemento limitante in gara.

Va posta attenzione, come già detto, nel considerare come obiettivo di training lo sviluppo delle capacità del meccanismo glicolitico solo all'età giusta e seguendo una corretta progressività.

La velocità, o meglio la capacità potenziale di velocità, è un altro elemento fondamentale. Va tenuto presente a questo proposito che, mentre il potenziale psico-nervoso del giovane atleta sarà evidente fin dall'inizio, la sua capacità di utilizzarlo correndo molto veloce dipenderà dall'incremento dei dinamismo esecutivo, ossia della forza, la quale non solo si svilupperà più tardi, ma che costituisce un elemento molto più allenabile. Importante a questo proposito per l'ostacolista, oltre a quanto necessario per un velocista, sarà dare maggiore enfasi all'allenamento di resistenza alla forza veloce.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Per i giovani ostacolisti va accentuato lo sviluppo di:

- capacità di ritmo;
- capacità di equilibrio;
- capacità di combinazione.

Date le premesse (no alla specializzazione precoce, utilizzo delle esercita-

zioni con ostacoli per tutte le specialità di corsa e di salto), non esiste una distribuzione diversa dei programmi di sviluppo delle capacità coordinative rispetto a quanto previsto per la velocità. Sarà peraltro l'allenatore ad individuare quali soggetti, tra quelli allenati, meglio sviluppano, tra tutte le capacità, le tre appena citate, e, tra questi atleti, quali sono più portati verso gli ostacoli, tenuto conto che, in sintesi, egli dovrà seguire con particolare attenzione atleti che, a 12-13 anni abbiano le seguenti caratteristiche:

- longilinei;
- di buone caratteristiche elasticoreattive;
- dalle espressioni motorie aggressive;
- naturalmente rapidi, abili e coordinati;
- dotati di buona flessibilità articolare;
- bio-tipologicamente velocisti/saltatori;
- meglio, molto meglio se sessualmente non precoci;
- capaci di buona espressione ritmica.

A proposito della ritmica occorre un chiarimento.

Troppò spesso essa viene intesa come il banale esercitarsi a correre determinati intervalli con un certo numero di passi ad una certa velocità. In questa logica l'allenamento alla ritmica di gara non è altro che il correre una parte più o meno lunga del percorso di gara con il numero di passi che si effettuano in gara, alla velocità di gara.

Da questa concezione si originano quasi tutti i problemi futuri del giovane ostacolista.

La ritmica è invece la capacità di interpretare il gesto tecnico in modo corretto, coniugando l'armonia con l'economicità.

L'atleta deve essere addestrato a "sentire" musicalmente il tessuto ritmico che sottende il suo gesto, ossia quello che meglio gli permette di esprimersi in mezzo alle barriere.

In una gara di ostacoli egli non può sviluppare costantemente frequenza ed ampiezza ideali, poiché si muove su intervalli spaziali predeterminati, costretto da un modulo di passi che può essere modificato solo a gradino e non in modo continuo.

Nella gara veloce egli effettua in realtà una serie di accelerazioni, ad una velocità media non elevatissima, ma senza alcuna frequenza di riferimento: non esistono neppure 2 passi che nel modulo che si ripete (3 passi più il superamento della barriera) siano tra loro comparabili come ampiezza, tempo di contatto, tempo di volo o azione tecnica.

Nella gara dei 400 hs egli deve invece conciliare la necessità di correre veloce con quella di distribuire correttamente le sue energie dall'inizio alla fine, mantenendo in ogni intervallo un'ampiezza che non è per lui ideale, ma che può adattare, come

detto, solo per gradini, e, all'insorgere della fatica, operando difficili scelte tra ridurre l'ampiezza, con i problemi coordinativi conseguenti, oppure sostenere artificiosamente, con un passo forzato e gravi costi energetici.

La ritmica è perciò nelle gare ad ostacoli la capacità di interpretare la corsa tra le barriere ottimizzando molti fattori ed incorporando nell'azione, in modo armonioso e non violento (o meglio, non più di quanto necessario per la velocità alla quale si sta correndo), il superamento degli ostacoli, senza disturbare la continuità dell'azione e rallentando il meno possibile la velocità.

Armonia equivale, anche nelle gare ad ostacoli, ad economia.

Il paragone con un ballerino non è perciò assolutamente fuori luogo. Paul Verlaine scrisse "L'art poétique", per illustrare che cosa distinguesse una vera poesia dal ciarpame lettera-

rio. Senza saperlo, più di un secolo fa, questo grande poeta simbolista dettò le regole tecniche per le gare ad ostacoli:

*De la musique avant toutes choses
Et pour cela, préfère l'impar
Plus vague et plus soluble dans l'air...
(Innanzi tutto, musica,
E per questo, preferisci il dispari
Più vago e solubile nell'aria...)*

e, alla fine, dopo aver descritto come si scrive una poesia, conclude

*...et tout le reste est littérature.
(... E tutto il resto è letteratura).*

Insegniamo perciò ai nostri giovani il ritmo e l'armonia, che sono il fondamento dell'arte degli ostacoli.

...E tutto il resto è artigianato.



