

## **Esperienze di un ex primatista mondiale di salto triplo\***

**Giuseppe Gentile**

**G. Gentile**

*Ex primatista mondiale di salto triplo*

Quando gli amici della FIDAL mi hanno chiesto di fare una relazione sul salto triplo, ho subito pensato che i 10-15 anni trascorsi avrebbero potuto rendere inattuale la mia testimonianza; poi invece ho riflettuto ed ho ritenuto che il tempo può far modificare le tecniche di preparazione, ma lascia inalterati alcuni principi generali e fondamentali.

Non parlerò quindi di quanti pesi, quanta velocità, quanta tecnica praticavo nei miei allenamenti, né di quale fosse percentualmente l'evoluzione del rapporto in uno o più anni tra queste branche della preparazione.

Parlerò, invece, di alcune esperienze da me fatte in circa 13 anni di attività sportiva e di alcuni principi che ho sempre tenuti presenti nella mia esperienza.

La programmazione del lavoro da fare, naturalmente, era uno dei cardini fondamentali della preparazione, programmazione sia a lunga che a media che a breve scadenza.

Purtuttavia le variazioni rispetto alla programmazione preventiva erano moltissime, determinate da piccoli malanni, da incidenti muscolari ed anche da stati d'animo. In questi casi i programmi venivano alterati e si rendevano necessari degli adattamenti di giorno in

\* Atti dello Stage internazionale C.N.O.E. sul salto in lungo e triplo tenutosi a Milano nei giorni 8-9-10 marzo 1982, raccolti per il C.S. & R. dal Prof. Umberto Bordignon.

giorno, di settimana in settimana, o, addirittura, di periodo in periodo. A parte il problema di qualche malanno momentaneo che variava necessariamente il ritmo degli allenamenti, mi capitava qualche volta di andare al campo e di avere la voglia di fare alcuni lavori invece di altri.

In queste occasioni, difficilmente violentavo il mio stato d'animo e di conseguenza facevo una cosa al posto di un'altra, o, addirittura, rinunciavo ad allenarmi.

In sostanza nella maggior parte dei casi, privilegiavo maggiormente l'aspetto psicologico della preparazione piuttosto che quello tecnico in senso stretto.

Questo tipo di comportamento potrebbe apparire negativo, ma devo far presente che ciò accadeva non frequentemente ed, in ogni caso, maggiormente nel periodo dell'evoluzione caratteriale e molto meno quando il mio rapporto con lo sport divenne più stretto e più motivato.

In questa breve esposizione parlo sempre in prima persona, ma tutte le decisioni, sia di carattere psicologico che tecnico erano prese in comune con il mio amico allenatore Gigi Rosati. Scorrendo il passato, anzi, ricordo che all'inizio era lui a decidere in sostanza per me e che, col passare del tempo, la mia corresponsabilizzazione nella gestione della preparazione al risultato divenne sempre maggiore.

Ritengo anche questo uno dei cardini della mia preparazione. In sostanza, l'esperienza sportiva mi è servita per crescere dal punto di vista umano; il mio allenatore è stato un educatore, un trainer, un amico che ha saputo incidere in modo determinante agli inizi della mia preparazione e che, in seguito, ha discusso con me tutti gli aspetti dell'esperienza sportiva.

Ciò ha fatto sì che lo sport, al di là dei risultati sportivi, sia stato per me una palestra di vita indimenticabile e molto importante.

Questo rapporto umano e tecnico col mio allenatore determinò una cosa abbastanza strana: quando parlavamo di tecnica, ci esprimevamo con un vocabolario nostro, forgiato dalle esperienze

comuni e capitava quindi che, se qualcuno ci ascoltava, comprendeva poco o nulla del nostro discorso.

Alcuni momenti caratterizzanti ed importanti del salto venivano espressi con parole o frasi assolutamente incomprensibili per chiunque, ma che tuttavia per noi costituivano l'espressione di un momento tecnico determinato, di una sensazione ben precisa.

I primi anni della preparazione sono stati caratterizzati da un errore che ha ritardato l'ottenimento dei risultati.

Nelle prime gare di salto triplo, affrontate a 16-17 anni circa, senza preparazione e con esperienza solo in gare di altre specialità (alto, lungo, ostacoli) ottenni 13.90 e poi 14.35.

Ciò mi indusse a scegliere il triplo e a pianificare la preparazione. Questa pianificazione prevedeva, tra l'altro, il potenziamento e, dal punto di vista tecnico, la cura dei tre balzi analizzati in modo staccato tra di loro. Fu svolta una grande quantità di lavoro in questo senso, ma dopo tre o quattro anni i risultati ancora non si vedevano.

Cosa era successo?

Ritengo che i nuovi livelli di potenza raggiunti, da un lato, e dall'altro, l'analisi dei balzi non furono assorbiti dal mio fisico repentinamente. In sostanza, non ero in grado di esprimere tecnicamente il lavoro fatto ed inoltre, il salto triplo analizzato balzo per balzo, se da una parte creò i presupposti per il raggiungimento dei risultati che poi ottenni, mi procurò, al momento, notevoli difficoltà.

Fu scelta allora la strada opposta: il salto triplo completo ed anzi il quadruplo, il quintuplo e così via, effettuato in tutte le maniere: in pedana, sulle scale, in discesa, in salita, di destro, di sinistro ecc., ed inoltre fu privilegiata l'azione in scioltezza e di mantenimento della potenza già acquisita.

I risultati vennero subito: alla prima uscita stagionale stabilii il record italiano e, nello stesso anno, raggiunsi i 16.32.

Un'altra cosa che ha sempre caratterizzato la mia attività è stata la mia scarsa partecipazione alle gare di triplo (6-7 all'anno) anche se facevo altre gare come i 100 metri, gli ostacoli ecc.

In tutte le specialità dell'atletica, ma in particolare nel salto triplo uno dei pericoli più grossi per l'ottenimento dei risultati è costituito dagli incidenti muscolari, alle ginocchia, alla schiena ecc.

Gli incidenti si possono prevenire con una corretta applicazione della tecnica, con una corretta preparazione fisica, con una dieta adeguata ma anche limitando in parte le gare che, di essi, sono occasione frequente. (Inoltre il pericolo degli incidenti è più accentuato nei primi periodi dell'attività e solo in seguito l'esperienza fa sì che tale pericolo, per lo meno quello legato all'inesperienza, diminuisca.

D'altronde si correva il rischio di non acquisire sufficiente esperienza nelle competizioni ai vari livelli. Io cercai di privilegiare il principio di limitare i rischi il più possibile. Non so se le mie scelte furono giuste: come sempre il meglio non è solo da una parte, ma bisogna raggiungere il corretto equilibrio.

Penso che il tipo di preparazione e il modo di programmare l'attività debba essere adattato alle caratteristiche dell'atleta.

Ad un atleta poco soggetto ad incidenti e, in ogni caso, ad un atleta che « sente » poco le gare certamente consiglierai un comportamento differente da quello che tenni io.

Con questo voglio dire che, a mio modo di vedere, esiste, sì, una tecnica obiettiva, una preparazione ottimale, ma dopo, queste debbono essere personalizzate, adattate all'atleta che, è bene non dimenticarlo mai, è un essere pensante, un individuo e non un oggetto.

Un altro degli elementi che hanno caratterizzato la mia preparazione al risultato è stata la « didattica ».

Ogni volta che si presentava qualche problema tecnico e che quindi si doveva modificare un certo passaggio, ad esempio, nel salto, negli allenamenti programmati per la tecnica, ci si poneva alla ricerca di un esercizio che potesse costituire il correttivo adatto per quel determinato errore: era un lavoro faticoso, dovevo fare un esercizio e subito dopo il salto, per verificare se quell'esercizio produceva i frutti sperati; se

ciò non avveniva, se ne doveva selezionare un altro e così via.

Questo lavoro lo gradivo molto, forse perché in qualche maniera sviluppava la mia creatività e poi perché, quando riuscivo a riprodurre nel salto l'esercizio e a verificarne gli effetti positivi, la soddisfazione era grandissima.

Questo tipo di lavoro, tra l'altro, non era evidentemente soggetto ad alcun canone prestabilito e quindi si discostava in modo netto dal resto della preparazione che era, seppure con le eccezioni cui ho prima accennato, preordinata.

Ricordo, in particolare, una ridda di sensazioni piacevoli quando, dopo un lungo periodo di tentativi e di esercizi tendenti a risolvere l'arrivo (cioè la presa di contatto col terreno) del primo balzo e la partenza del secondo in cui la gamba libera — per gamba libera intendo quella che non tocca terra — dicevo, ricordo quando trovai finalmente l'esercizio giusto che mi permetteva di ripartire correttamente.

Riuscivo a viaggiare sul secondo senza alcun impegno volontario, riuscivo a « volare », a staccarmi da terra; era una sensazione indescrivibile di lievitazione che in seguito fece sempre parte del salto, ma che le prime volte mi diede emozioni bellissime.

Un'altra esperienza positiva della mia carriera sportiva fu quella dell'autotraining.

Feci una serie di sedute con il Prof. Calderaro ed applicai subito la tecnica del training autogeno agli esercizi di sollevamento pesi. Ottenni subito apprezzabili risultati nelle prove a carico massimale incrementando i risultati del 25-30 per cento. Ciò mi diede la misura di come il corpo umano — e quindi anche il mio — non avesse limiti, tutto dipendeva dalla volontà, dalla capacità di concentrazione, dalla capacità di convogliare le forze in un momento determinato.

Questo tipo di esperienza sportiva, insieme ad altre, mi ha insegnato l'importanza della perseveranza, dell'applicazione, mi ha insegnato che nella vita nulla è impossibile se si vuole raggiungere un risultato.

Non limitai, in ogni caso, l'applicazione dell'auto-training al sollevamento pe-

si, ma la adottai anche per risolvere alcuni problemi di carattere tecnico.

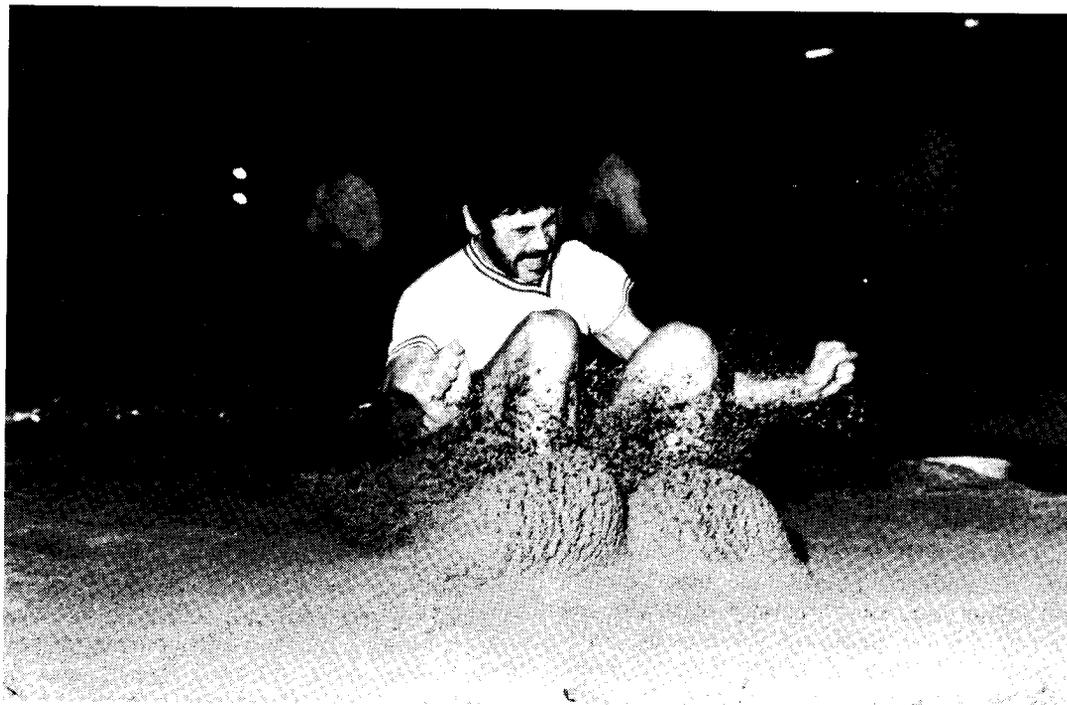
In gara, più esattamente nella rincorsa, commettevo un errore gravissimo, accorciavo oltre misura gli ultimi passi prima dello stacco e di conseguenza non riuscivo mai a staccare sulla tavoletta. Ciò comportava che il mio salto era sempre « tarato » di 30-40 centimetri: un vantaggio troppo grosso per i miei avversari, un handicap troppo alto per il salto.

Decisi allora di tentare la strada dell'autotraining.

la rincorsa, riproducevo nella mia mente quello che avrebbe dovuto essere l'ultimo appoggio e, in particolare, il punto in cui avrebbe dovuto essere posto il piede di stacco.

Ottenni risultati apprezzabili, in ogni caso, superai quello che fino a poco tempo prima si presentava come un grosso problema: almeno mentalmente, mi ero sbloccato.

Un elemento di carattere tecnico che ho sempre tenuto presente nella preparazione del salto, ma che dovrebbe caratterizzare la preparazione di tutti i pra-



Siccome in allenamento non commettevo questo errore, mi feci filmare il piede nel momento dello stacco, quando appunto poggiava correttamente sulla tavoletta con una macchina da presa ad altissima velocità. Feci sviluppare il fotogramma del mio piede mentre era sulla tavoletta, in quell'occasione verniciata di un bianco rilucente e ne feci fare un ingrandimento. Misi questa foto davanti al mio letto e tutte le sere, quando mi coricavo, prima di addormentarmi, concentravo la mia attenzione su quella foto ed immaginando gli ultimi passi del-

ticanti l'atletica leggera, è la posizione delle anche nella corsa e nel salto.

La spinta dei piedi e delle gambe deve essere trasmessa alle anche, al busto; se non è così, si produce una dispersione di energia; in sostanza, se la spinta non investe le anche, il rendimento del movimento è limitato, è antieconomico.

In tutti gli esercizi, in allenamento come d'altronde in gara, cercavo sempre di tener presente questo principio che ritenevo fondamentale.

In certi periodi della mia attività, di-

scutevo con altri allenatori se il ginocchio della gamba libera nella fase aerea dovesse andare molto o poco alto. Alcuni sostenevano, e credo sostengano ancora, che il ginocchio dovesse essere abbastanza alto e che una accentuata azione volontaria verso il basso della gamba aiutasse, successivamente, la spinta del piede a terra e pure a mettere le anche in linea di spinta.

Io sostenevo che un'azione accentuata del ginocchio verso l'alto creasse delle condizioni negative per la posizione delle anche; in sostanza sostenevo che, alzando il ginocchio, si corresse il rischio di fare uscire le anche dalla linea di spinta. Tanto più il ginocchio era alto, tanto più le anche correvano il rischio di arretrare, di andare fuori spinta. Le anche a mio modo di vedere dovevano essere sempre in linea.

Oggi penso che la scelta dell'una o dell'altra teoria dipenda dalla sua idoneità rispetto al soggetto che l'applica.

Intendo dire che, se dovessi fare l'allenatore, indicherei e farei provare al mio atleta ambedue le teorie, gli farei adottare la prima o la seconda non solo in base ai risultati obiettivi ottenuti ma anche in base alle sue sensazioni.

Ciò che forse non farei in ogni caso

sarebbe di indicare, ad esempio, a più atleti una sola teoria, costringendo tutti ad adottarla.

Anche in questo caso, come si vede, privilegierei l'individualità dell'atleta, le sue tendenze naturali, il suo istinto.

Ma questa teoria è sempre valida?

Forse in qualche occasione no; può capitare che ci siano degli atleti (seppure ritengo che raramente accada per i grandi campioni) che desiderino essere inquadrati, che non vogliano pensare, che vogliano solo ubbidire. In questo caso evidentemente il comportamento del docente, dell'allenatore dovrebbe essere differente.

La conclusione di questo mio discorso quale è?

Esistono norme di preparazione e tecniche dalle quali non si può prescindere; ma esiste anche nell'attività sportiva l'esigenza di un continuo adattamento di tali tecniche all'atleta: adattamento che si riferisce anche e forse specialmente alla preparazione psicologica: preparazione, questa, che norme invece non ha: tutto dipende da chi deve recepire gli insegnamenti. Questi ultimi devono essere adattati all'atleta per prima cosa e poi applicati nel tempo, secondo l'evoluzione dell'atleta stesso.

#### **Indirizzo dell'Autore:**

*M.d.S. Giuseppe Gentile  
Federazione Italiana  
di Atletica Leggera  
Via Tevere, 1 A  
00198 Roma*

