

Alcuni problemi nell'avviamento dei giovani alle corse ad ostacoli

Roberto Bedini

R. Bedini

*Insegnante di Educazione Fisica, tecnico
specialista ostacoli*

La fascia di età che prenderò in considerazione in questa mia esposizione è quella delle categorie giovanili federali, cioè ragazzi di 11-12 anni e di 13-14, rispettivamente categoria « B » ed « A ».

Cercherò di evidenziare i maggiori ostacoli, per usare un termine in linea con l'argomento trattato, che limitano il numero dei praticanti e che, in definitiva, tolgono ai tecnici la possibilità di lavorare su di una massa sufficientemente larga di praticanti.

Da questa poi dovrebbero emergere in età evoluta, gli atleti più dotati ed adatti alle corse ad ostacoli.

Il tecnico che svolge la sua attività con ragazzi in questa fascia di età deve necessariamente conoscere gli argomenti attinenti il lavoro che svolge.

La stessa delicata età evolutiva, per prima cosa, non può lasciare spazio all'ignoranza ed all'improvvisazione.

Necessitano quindi conoscenze scientifiche appropriate, oltreché tecniche, che permettano di svolgere un lavoro funzionale e vario che prenda in considerazione, con la dovuta padronanza di conoscenze specifiche, apparati ed organi.

L'ausilio della scienza ha permesso di definire negli esatti termini problemi che si erano evidenziati nell'allenamento sul campo ma a cui spesso, anche

per mancanza di mezzi, non si era potuto dare una risposta sufficientemente sicura: ci ha fatto inoltre capire il perché di certe modificazioni strutturali ed anche citologiche che si sono avute e si continuano ad avere nella macchina umana. Con tutto ciò l'esperienza personale e tutto quello che apprendiamo attraverso l'osservazione sul campo ed il metodico studio dei dati che ne ricaviamo è patrimonio non sostituibile della letteratura sull'argomento.

Tornando al tema della nostra esposizione, penso sia opportuno tracciare un breve schema dello sviluppo delle capacità ed abilità motorie nei vari periodi della crescita psico-fisica del bambino, per individuare le migliori metodologie per l'avviamento alle corse ad ostacoli.

Le capacità ed abilità motorie seguono di pari passo il fenomeno della lateralizzazione del corpo che inizia nel bambino a circa 10 mesi con la scelta della mano dominante.

Verso i 5-6 anni, stando alla maggior parte degli studiosi, riesce a controllare le torsioni del corpo in movimento, ma in maniera insicura e priva di equilibrio stabile.

Circa ad 8-9 anni è padrone dei movimenti con i piedi in appoggio ma ha ancora problemi di coordinazione nella torsione del busto, perché è incerto nell'equilibrio durante l'esecuzione di movimenti complessi. Questo è dovuto allo sviluppo non ancora completamente raffinato del sistema nervoso centrale.

Verso i 12-13 anni si ha la piena padronanza della lateralizzazione, come si può facilmente notare in gruppi di preadolescenti che frequentano corsi di avviamento allo sport o in giovani praticanti sport dove si attuano già allenamenti molto tecnici (es.: ginnastica artistica).

Penso che le tappe descritte siano nella maggior parte dei casi individuabili con facilità.

A 12-13 anni si ha quindi una notevole e pressoché completa capacità da parte del sistema nervoso centrale di reagire a stimoli diversi e quindi siamo in grado di acquisire un giusto ed approfondito *apprendimento motorio*. Si impara fa-

cilmente a questa età a coordinare e sincronizzare i movimenti secondo le varie indicazioni che dall'esterno raggiungono le aree motorie del sistema nervoso centrale. Queste informazioni, e le conseguenti risposte, vengono analizzate e poi, per così dire, schedate con l'atto motorio annesso, giusto o errato che sia.

E' evidente che la valutazione « *giusto* » od « *errato* » sottintende l'uso che si vuole fare del suddetto atto motorio; nel caso specifico si tratta di un gesto indirizzato verso una espressione specifica.

Quindi è bene tener presente che una errata scelta di esercizi di abilità che implicino lo schema motorio del passaggio dell'ostacolo, anche se riguardante principalmente l'utilizzo della gamba di « attacco » o quella di « richiamo », è altamente deleteria perché rischia di far assuefare i ragazzi a movimenti tecnicamente errati.

Si badi bene però che non voglio dire, né sottintendere, che in questa fascia di età, nell'avviamento agli HS si debbano portare avanti schemi motori rigidi, che andrebbero a sicuro detrimento delle acquisizioni di vera abilità, ma che quello che facciamo deve avere senso logico che « richiami » un gesto tecnico o affini l'abilità motoria generale.

Adattamento quindi del preadolescente a situazioni sempre nuove che richiedano modifiche ed ampliamento del bagaglio di esperienze motorie.

Si possono ad esempio inserire, oltre che le esercitazioni con ostacolini che abbiamo prescelto per i primi erudimenti di esercizi di 1^a gamba (attacco) e 2^a gamba (richiamo) rispettando la scelta che al riguardo ha fatto l'allievo, le stesse esercitazioni (o altre) invertendo la gamba di attacco e conseguentemente quella di richiamo (Vittori). Prendiamo ad esempio un preadolescente che con ostacoli, a distanza ravvicinata, esegua abbastanza armonicamente i 3 passi tra le barriere « attaccando » con la gamba sinistra. Noi gli facciamo, nelle esercitazioni, attaccare le stesse barriere, alle stesse distanze, anche con la gamba destra eseguendo lo stesso 3 passi che siano il più possibile in successione ar-

monica. Questo non distoglierà assolutamente dall'apprendimento l'allievo, ma non farà che aumentare il suo bagaglio di *esperienze e sensazioni motorie*, oltretutto aumentare di pari passo le sue abilità generali e specifiche rendendolo sempre più duttile e preparato ad improvvise e sempre nuove sollecitazioni.

Quindi dobbiamo scegliere accuratamente gli esercizi da insegnare, ed ognuno di questi deve avere una motivazione appropriata per il gesto tecnico da compiere. Si cercherà quindi un miglioramento graduale ma costante, evitando l'assimilazione di errori grossolani difficili da togliere in età evoluta.

Il preadolescente che va in palestra deve quindi ricevere delle sollecitazioni motorie le più disparate possibili senza però, a mio avviso, perdere mai di vista la meta finale, affinché sia sempre in grado di rispondere correttamente alle nostre domande motorie che si faranno via via sempre più impegnative. Un allenamento unilaterale, nel nostro caso esclusivamente tecnica del passaggio di ostacoli, o comunque allenamento finalizzato esclusivamente alla corsa ad ostacoli, può avere effetti negativi.

Si possono infatti assimilare schemi motori magari esatti in relazione al gesto tecnico che vogliamo stimolare ma tali da non dare all'allievo la possibilità di operare eventuali correzioni quando si venisse a trovare in situazioni motorie nuove ed imprevedute. Quindi è bene affidarsi alla multilateralità degli esercizi durante gli allenamenti, senza però far fare mai esercizi fasulli o in contrasto con il gesto tecnico che vogliamo sensibilizzare: il passaggio e la corsa tra gli ostacoli.

Il ragazzo impara con facilità i dati che gli forniamo e che comunque, a mio avviso, debbono essere incanalati correttamente, avendo chiaro lo scopo ultimo che ci prefiggiamo di raggiungere.

C'è però un problema: è altresì vero che se si impara con facilità a questa età, per esempio l'esecuzione di un movimento complesso, nel nostro caso il passaggio di una barriera, la stessa si impara con maggiore difficoltà in età più evoluta, ad esempio a 18-19 anni. Quindi si potrebbe pensare anche ad un alle-

namento molto specifico, invece che multilaterale, nella fascia di età di 13-14 anni. Personalmente, per esperienza di 10 anni di lavoro con i ragazzi ed atleti evoluti, penso che sia assolutamente necessario non trascurare il discorso tecnico anche se va privilegiato senz'altro quello di abilità generale motoria. Il fatto però che a livello federale esistano categorie giovanili iniziali dove sono previste le corse ad ostacoli, e non certo molto semplici, pone il problema, sul piano della pratica vera e propria, di quale allenamento privilegiare se si vuol fare gareggiare i nostri allievi in maniera tale da non mortificarli. Dobbiamo quindi fare in modo che l'allenamento sia sufficientemente tecnico senza che sia esclusivo.

A mio parere le corse ad ostacoli in Italia hanno grossi problemi qualitativi ai vertici, anche perché ci sono pochi ragazzi che si sentono attirati verso queste gare perché sono ritenute pericolose e difficili, così come si presentano a prima vista.

I ragazzi sono portati inizialmente, nella maggior parte dei casi, a temere le discipline atletiche dove si frapponga al movimento libero un ostacolo, fisico o psichico che sia.

Chi ha seguito ragazzi di età tra i 12 e i 14 anni avrà notato un certo timore per il salto in alto, in quanto l'asticella viene associata all'idea dell'impatto e del dolore fisico. Pensare poi a correre le corse ad ostacoli dove le barriere, associate all'idea dell'impatto e del dolore, sono addirittura numerose, non è sempre facilmente accettato.

Da ciò si deduce che queste discipline sono sovente già a priori disertate ed i ragazzi più veloci tendono a preferire le corse piane.

Se però consideriamo attentamente altezza e distanze degli ostacoli nelle gare federali giovanili in Italia, per la fascia di età di cui sto trattando, ritengo esistano motivi che convalidano le aprensioni dei ragazzi.

Allo scopo penso che sia necessario fare un quadro delle attuali disposizioni di distanze e altezze degli ostacoli nelle gare delle fasce di età dei 12-14 anni fino all'età evoluta (stagione 1980).

	Età	Gara	Alt. ost.	Dist. part. - 1° ost.	N. hs	Dist. tra gli hs
Ragazzi cat. « B »	11-12 anni	m. 80 hs	m. 0,76	m. 13	7	m. 8,50
Ragazzi cat. « A »	13-14 anni	m. 80 hs	m. 0,91	m. 13	7	m. 8,50
Allievi	15-16 anni	m. 110 hs	m. 1,00	m. 13,72	10	m. 9,14
Junior e senior	17 anni in poi	m. 110 hs	m. 1,06	m. 13,72	10	m. 9,14

Da questo schematico quadro mi sembra si rilevi chiaramente un errore di impostazione, per non dire tecnico, che tende in pratica ad accumunare il pre-adolescente di 11 anni all'atleta evoluto. Infatti come si può ritenere un quindicenne in grado di percorrere m. 8,50 in 3 passi di corsa quando l'atleta evoluto ne percorre m. 9,14 usando per di più le scarpette chiodate? In altre parole la differenza di percorrenza in 3 passi tra il ragazzino e l'atleta, junior o senior che sia, è appena di m. 0,64: mi sembra che esista un notevole scarto tra tale ridotta differenza metrica e quella netta ed incolmabile in campo neuromotorio e somatico.

L'obiezione a questa versione dei fatti, da parte di molti, può senz'altro venire dalla convinzione abbastanza generalizzata che durante la preadolescenza non si deve fare agonismo spinto, per cui le distanze tra gli ostacoli possono essere percorse in un numero di passi variabile a seconda delle possibilità e delle qualità del soggetto.

Allora io direi di analizzare il *significato* che vogliamo dare alla corsa ad ostacoli per questa età evolutiva, e vedere quali sono le scelte da fare. La distanza partenza - 1° ostacolo può essere senz'altro percorsa in un numero di passi regolato dalle possibilità individuali; questo per far sì che la 1ª barriera venga « attaccata » nella maniera più veloce possibile per il ragazzo (non al max) e soprattutto con una corsa in accelerazione e non decelerando o peggio ancora saltando in alto al 1° ostacolo.

Ma il problema non è infatti arrivare in maniera veloce e coordinata alla 1ª barriera, cosa facilmente ottenibile per le suddette ragioni, ma riuscire a correre in maniera sufficientemente *ritmica* tra gli ostacoli.

Sono fondamentalmente d'accordo sull'opinione che nella fascia di età trattata in questa esposizione (12-14 anni) l'Atletica deve essere praticata come un gioco senza la sovrapposizione di soverchi problemi; ma proprio per questo si dovrebbero rendere accessibili ai principianti tutte le discipline e non crearne (cosa che sembra accadere in maniera molto evidente nel nostro caso), di « difficili » o peggio ancora di « impossibili » da praticare con uno schema motorio che richiami quello che sarà la realtà futura della disciplina prescelta. Per me quindi non è pensabile addestrare i ragazzi a correre in 4 passi tra le barriere ed attaccarle di conseguenza alternativamente con la gamba dx e sin. per due o tre anni, se la finalità è invece quella dei tre passi. Mi sembra molto più semplice diminuire la distanza tra le barriere da m. 8,50 a m. 8,00 per la fascia iniziale di 11-12 anni, e permettere così ai ragazzi veloci di correrla in 3 passi, favorendo una acquisizione graduale di quello che sarà il corretto schema motorio futuro...

Questa nota mi sembra essenziale perché ho verificato direttamente e in più occasioni l'impossibilità quasi assoluta da parte dei ragazzi di 11-12 anni di correre in maniera sufficientemente armonica in 3 passi per tutta la gara e difficoltà adattative nei confronti dei 4 passi. Ho volutamente tralasciato, o meglio scartato, anche la sola ipotesi dei 5 passi tra gli ostacoli se si mantengono le distanze federali. Ritengo infatti i 5 passi tra gli Hs troppo numerosi anche per i meno adatti a questa disciplina, costringendo il ragazzo a rallentare continuamente la corsa ad ogni passaggio di ostacolo e per ovvi motivi di meccanica della corsa stessa.

Nella fascia superiore di età 13-14 anni, ragazzi categoria « A », la distanza

stessa di m. 8,50 è, da parte dei più abili, senz'altro percorribile in maniera pressoché corretta. Mi soffermerei forse a considerare l'opportunità, in questa seconda fascia di età, di abbassare le barriere da m. 0,91 a m. 0,84 come ad esempio in uso in Francia, Germania Est, Germania Ovest. Questo cambiamento sempre per far correre i nostri ragazzi tra le barriere nella maniera più ritmica e veloce possibile, evitando parabole troppo elevate sull'ostacolo, dovute alla sua considerevole altezza (m. 0,91).

Il ragazzo non eccessivamente alto ma veloce, recupererà tra gli ostacoli quello che perde nel passaggio e non abbandonerà prematuramente questa disciplina. Per di più è spesso impossibile determinare quale potrà essere lo sviluppo in altezza del preadolescente: non possiamo, cioè, sapere quanti « *piccoli* » ma con doti di velocista diventeranno « *alti* » più di 1,80 m. da grandi. Frapporte ostacoli, spesso insormontabili, all'approccio o alla pratica iniziale di alcuni settori contribuisce a far sì che alcune gare vengano disertate dalla massa dei praticanti e di conseguenza non si hanno possibilità di ricambi continui.

Voglio citare un caso che mi è capitato proprio nella stagione 1980 e che è emblematico della reale impossibilità di educazione motoria alla corsa ad ostacoli nell'attuale disposizione di ostacoli nella gara degli 80 m. per i ragazzi categoria « *B* » (11-12 anni). Alleno un preadolescente che ha ottenuto questi record in questa stagione: 80 m. HS, con intervalli di m. 8,50, 13''0; salto in lungo m. 4,80; 80 m. piani 11''1; 60 m. hs (Giochi della Gioventù fase provinciale di Tirrenia) 9''6!! Quest'ultima mi risulta essere la migliore prestazione nazionale (12 anni) ottenuta ai G. d. G.

Questo preadolescente non è in grado di correre più di 3-4 intervalli in tre passi nella gara FIDAL, ostacoli a m. 8,50, mentre ha corso a Tirrenia tutta la gara dei G. d. G., con ostacoli a 8 m. in 3 passi con impostazione da velocista. E' dotato inoltre di ottime doti di abilità come dimostra il 4,80 di salto in lungo improvvisato; tuttavia non è molto alto. Ma questo fattore non è un problema se si avvicinano gli ostacoli come è avvenuto,

per regolamento, durante i Giochi della Gioventù. La cosa importante è che abbiamo portato agli ostacoli un preadolescente veloce e dotato per la specialità che, crescendo, potrà dare grossi risultati.

Ma quanti suoi coetanei smettono di correre queste gare proprio per l'impossibilità pratica di adeguare un fisico « *non alto* » ad una corsa difficile anche per gli « *alti* »? E, insisto, quanti di questi « *bassi* » ad 11 anni saranno alti più di 1,80 m. a 18-19 anni? A mio avviso dobbiamo quindi inizialmente scegliere i ragazzi che dimostrino di possedere doti da sprinter oltre che, cosa basilare, doti di coordinazione ritmica; che siano cioè in grado di eseguire movimenti complessi in cui si inseriscono più fasi motorie, sincrone intervallate nel tempo. Questa che a prima vista può sembrare una cosa non importantissima si dimostrerà invece essenziale quando l'atleta dovrà trovarsi, da grande, alle prese con ostacoli di altezza non indifferente che richiederanno una grande padronanza e coordinazione di movimenti. Personalmente ho cercato di modificare questa realtà allenando, ad esempio, un atleta che a 18 anni ha corso i 100 m. in 10''8 ed i 50 m. indoor in 5''9 ma non è mai riuscito a far meglio di 15''7 nei 110 hs malgrado che fosse anche molto potente, ed alto 1,86 m. Questi risultati erano dovuti al fatto che l'atleta non era assolutamente in grado di coordinare i movimenti della 1^a e della 2^a gamba nell'attacco e nel passaggio della barriera. L'asincronia motoria è sintomo certo di impossibilità di ottenere risultati di rilievo nelle corse ad ostacoli, nemmeno in gare o casi fortuiti.

Curare quindi, in maniera prioritaria, che i ragazzi che vogliamo avviare alle corse ad ostacoli abbiano doti naturali di coordinazione, perché essendo a questa età (12 anni) sviluppato pressoché appieno il S.N.C., a cui fanno capo tutti i movimenti volontari, non è questa una qualità su cui si potranno registrare grandi mutamenti in futuro.

Superato lo scoglio del reclutamento giovanile, rendendo più agevoli ed appetibili le corse ad ostacoli, a mio parere, ripeto, avvicinando le barriere nei ra-

gazzi « B » da m. 8,50 a m. 8,00 e nella categoria superiore se ritenuto necessario, abbassandoli, bisogna necessariamente passare a scegliere le più adatte metodiche di allenamento per queste fasce di età. Trattandosi di giovani alle prime esperienze, non si può certo pensare ad un allenamento troppo tecnico che, necessariamente noioso, stancherebbe presto gli ardori di libero movimento dei ragazzi in palestra. Se poi si è resa preventivamente favorita la situazione avvicinando le barriere, il discorso tecnico non è più importante del resto della preparazione. Si potrà così accentrare la nostra attenzione sull'importanza di attività tese a migliorare le doti motorie globali e non specifiche del ragazzo.

Preadolescenti alti e più bassi saranno accomunati nell'ottenimento di risultati simili, in quanto non si frapperà più tra loro una distanza impercorribile in maniera accettabile dal più basso. Quel-

li dotati di maggiore velocità, anche se al momento inferiori per minor statura potranno controbilanciare, con una corsa più veloce tra le barriere, quello che l'« alto » guadagna nel passaggio. Comunque non avremo situazioni di enormi differenze come quelle attuali, soprattutto a causa della distanza tra le barriere di m. 8,50 che, mortificando coloro che non sono molto alti, li escludono prematuramente dalle corse ad ostacoli. Mi sembra infatti assurdo pensare che qualcuno si possa divertire o comunque provare gioia ludica nell'applicarsi a gare per lui impossibili.

Comunque non vorrei essere frainteso da chi sostiene che non ci si deve fasciare la testa in problematiche che vedono i ragazzi di questa età in veste di mini-atleti. Insisto che, dovendo i ragazzi disputare gare federali rigorosamente definite, gli allenatori questi problemi debbono necessariamente porsi. Nelle sedute di allenamento con i nostri ra-



gazzi cureremo quindi in maniera prioritaria la creazione di situazioni motorie sempre nuove: partite di basket, di calcio, giochi di abilità e di coordinazione in palestra; giochi tutti che non potranno non far bene allo sviluppo fisico e psichico del futuro ostacolista. E' noto infatti che in ogni gesto atletico, o meglio in ogni movimento corporeo adoperiamo in maniera selettiva alcuni distretti muscolari, mentre gli altri intervengono in maniera ausiliaria o secondaria. Ne consegue che se si faranno sedute numerose, ad esempio, di tecnica del passaggio dell'ostacolo, si avrà sì un sicuro miglioramento tecnico del ragazzo nel passaggio della barriera, ma la forza dei muscoli adoperati elettivamente in queste assidue esercitazioni aumenterà a scapito di altri meno usati

(anche se comunque il danno è mitigato dallo sviluppo auxologico e fisiologico del giovane).

Riguardo alle esercitazioni di tecnica è mia profonda convinzione che l'apprendimento motorio di un gesto tecnicamente valido, anche se non immediatamente finalizzato (ostacoli in età giovanile), deve essere reso semplice riducendo i dati da immagazzinare (nel nostro caso esercitazioni di tecnica con ostacoli ravvicinati o abbassati) ma non alterando gli stessi con movimenti che niente hanno a che fare con la loro combinazione nel gesto completo in futuro.

Se tra due anni i nostri dodicenni debbono saper correre velocemente in 3 passi tra le barriere, non vedo perché non lo debbano fare, anche se in situazioni facilitate, oggi.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Roberto Bedini
Via Petrarca, 104
57025 Piombino (LI)*

BIBLIOGRAFIA

- (1) W.F. Ganong: *Fisiologia medica*, Piccin Editore.
- (2) Del Nista, Brilli, Tasselli: *Meeting*, G. D'Anna.
- (3) Vittori C.: *Atleticastudi*, Fidal.
- (4) Benzi G.: *Atleticastudi*, Fidal.
- (5) Burnett/Eisner: *Animali, adattamento*, Zanichelli.
- (6) Jan Szlachta: *Corsa ad ostacoli - Osservazioni riguardanti la selezione tra i giovani*.
- (7) Hermann Rieder: *Quelques réflexions au sujet du transfert dans le domaine de la motricité*.
- (8) Ursula Weiss: *Peut on entraîner la force, la vitesse et l'endurance indépendamment des disciplines sportives?*
- (9) Stefan Grossing: *Quelle importance acquiert la question du transfert dans l'élaboration de progressions méthodologiques?*
- (10) Wolfgang Weiss: *Enseignement de base très large ou approfondissement exemplaire dans l'éducation physique à l'école?*

