

Un metodo individuale d'esercizio e d'allenamento della tecnica del passaggio del testimone

Emil Dostál

E. Dostal

Federazione Cecoslovacca di Atletica Leggera.

L'esercizio a coppie del passaggio del testimone costituisce la base di quello che è stato finora il metodo d'insegnamento in questa disciplina. In primo luogo ci si esercita nella presa e poi nella corsa con il testimone. Gli atleti si mettono uno dietro l'altro e, dopo il cambio, passano il testimone nell'altra mano oppure provano il passaggio destra-sinistra senza cambio di mano. Entrambe le varianti possono essere effettuate in circolo.

La parte essenziale dell'esercizio è costituita dal cambio nella zona di cambio comune e successivamente in corsie diverse. Infine, si prova il cambio in gruppi di quattro, prima su distanze ridotte poi sull'intera distanza.

Si tratta di un metodo unanimemente riconosciuto. L'esperienza di molte generazioni conferma tali successi. Corrisponde alle possibilità esistenti nelle scuole e nelle società sportive. L'esercizio a coppie è interessante e vario, il che comporta stimoli positivi.

D'altro canto, questo metodo non offre le condizioni ottimali né le possibilità sufficienti per ripetizioni, che sono essenziali ai fini dell'apprendimento della tecnica necessaria per poter competere al massimo livello.

Nel training degli adulti e degli atleti ad altissimo livello spesso succede che non si dispone di tempo sufficiente una volta dell'uno o dell'altro atleta per provare i cambi oppure accade che il training della staffetta disturba i piani d'allenamento individuali degli atleti; comunque sia i cambi, non vengono sufficientemente provati.

Perciò l'Autore propone un metodo per l'allenamento individuale dei cambi, metodo che naturalmente è possibile eseguire anche in gruppo.

L'esercizio pratico si svolge in due fasi parallele, anzi per meglio dire in due attività successive:

- 1) esercizio nella tecnica della presa,
- 2) esercizio nella tecnica di consegna.

Ognuna di queste attività consiste in una serie di esercizi singoli. Tutti gli elementi del movimento vengono provati sia a destra sia a sinistra. Insegnamo la tecnica di consegna più semplice, cioè il passaggio con un movimento semicircolare dal basso. Il nostro principio è rivolto ad un cambio che comporti il minor scostamento possibile dalla tecnica di sprint.

L'allenamento pratico comincia soltanto dopo che gli atleti si sono fatti un'idea dello svolgimento dei movimenti di consegna mediante l'uso di un primo e secondo segnale e dopo che siano stati istruiti teoricamente.

I. La Presa

1) *Da fermo: Posizione del braccio per la presa del testimone (fig. 1)*

Il braccio è leggermente piegato all'altezza del gomito, la mano è in linea con l'avambraccio (perpendicolare alla direzione di corsa). Il pollice deve formare con le altre dita un angolo il più ampio possibile. La mediana dell'angolo deve essere verticale rispetto al terreno.

2) *Da fermo: movimento del braccio come in corsa, con slancio all'indietro per la presa del testimone (fig. 2)*

Il braccio compie oscillazioni in avanti come nella normale posizione di corsa, poi con uno slancio si apre all'indietro.



Fig. 1

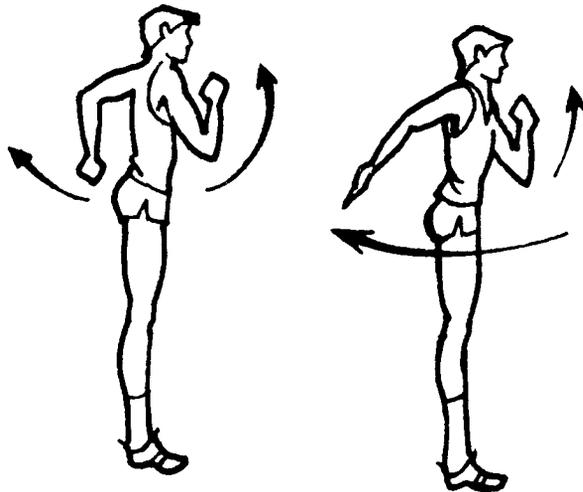


Fig. 2

3) *Nell'andatura e nella corsa: slancio all'indietro ripetuto*

In posizione arretrata, il braccio rimane completamente fermo per alcuni passi.

4) *Vale lo stesso per la corsa veloce fino al massimo sprint (fig. 3)*

Nello sprint su distanze parziali di 20-30 m. si confrontano i tempi realizzati nella corsa normale e in quella con il braccio arretrato.

5) *Sul rettilineo: consegna in posizione semiraccolta*

Posizione semiraccolta: con appoggio di un braccio in avanti rispetto al centro del corpo, l'altro braccio piegato all'indietro. Esistono due possibilità:

a) appoggio del braccio opposto alla gamba avanzata; la partenza avviene con la gamba posteriore (fig. 4).

b) Appoggio del braccio corrispondente alla

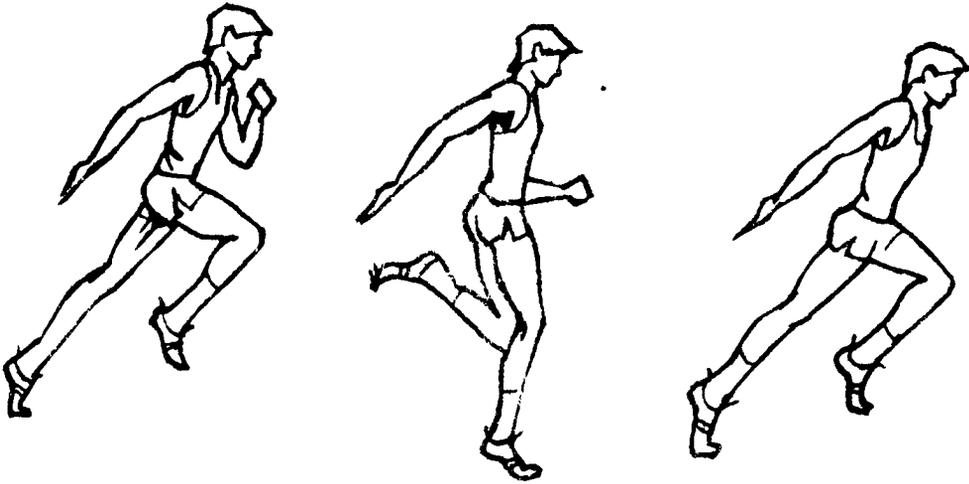


Fig. 3

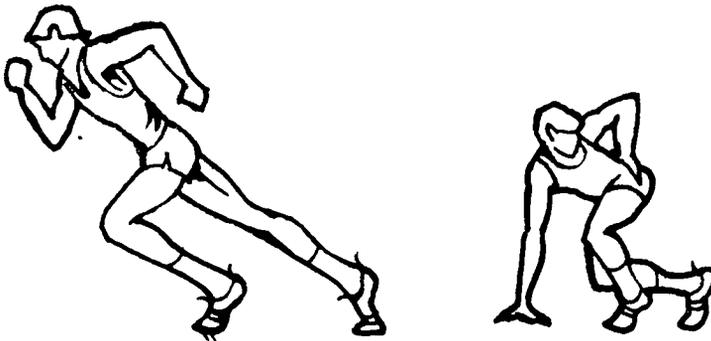


Fig. 4

gamba posta in avanti; la partenza avviene con la gamba anteriore.

L'avvio ha inizio prima su segnale dato dall'atleta, poi su segnale acustico e infine su segnale ottico girando il capo all'indietro. Gradualmente si giunge fino all'avvio con la massima rapidità.

6) *Avvii in posizione semiraccolta, con massimo impegno con spazi di partenza e di cambio sulla corsia, cioè con gli stessi spazi di cambio utilizzati in gara*

Il capo è voltato indietro. Si aziona un segnale acustico e ottico. Il ricevente deve darsi da fare per prendere il testimone, deve accelerare al massimo. Il braccio sta nella posizione precedentemente stabilita per la presa. Si devono rispettare i passi (da 14 a 16 passi). Fino al margine dello spazio di cambio il braccio resta dietro il corpo. Prendiamo i tempi su distanze di 30 m. (margine dello spazio di cambio), eventualmente di 40 m. o più.

II. La Consegna

1) *Da fermi: posizione del braccio nella consegna (fig. 5)*

In primo luogo, gli atleti devono conoscere come eseguire la presa (all'estremità inferiore del testimone che è ben fermo nella mano, stretto da tutte le dita). Nella posizione di consegna, il testimone è in linea con il braccio e forma un angolo di 45°. Il cingolo scapolare non deve essere contratto.

2) *Da fermi: movimento del braccio come in corsa con slancio in avanti del braccio per la consegna del testimone (fig. 6)*

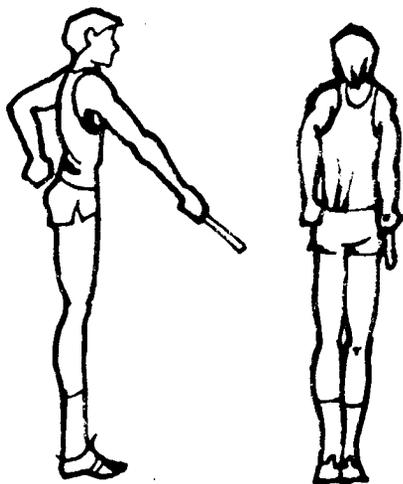


Fig. 5

Il primo slancio all'indietro si compie normalmente; iniziando con uno slancio in avanti si apre il braccio.

3) *Marciando, correndo lentamente, correndo: si ripetono slanci alternati del braccio*

Il movimento della mano che regge il testimone è sciolto, all'indietro, verso il basso, in avanti, in alto, con continuazione della corsa. *Il testimone deve essere consegnato nella mano preparata!* Il ritmo dei passi, la posizione del corpo e il raggio dell'altro braccio non devono essere variati dall'allungamento del braccio.

4) *Idem per la corsa veloce fino al massimo sprint (fig. 7)*

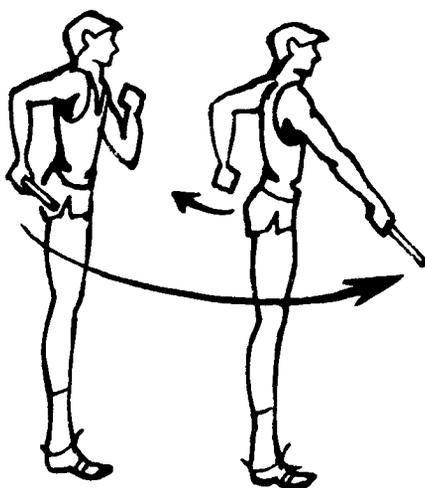


Fig. 6

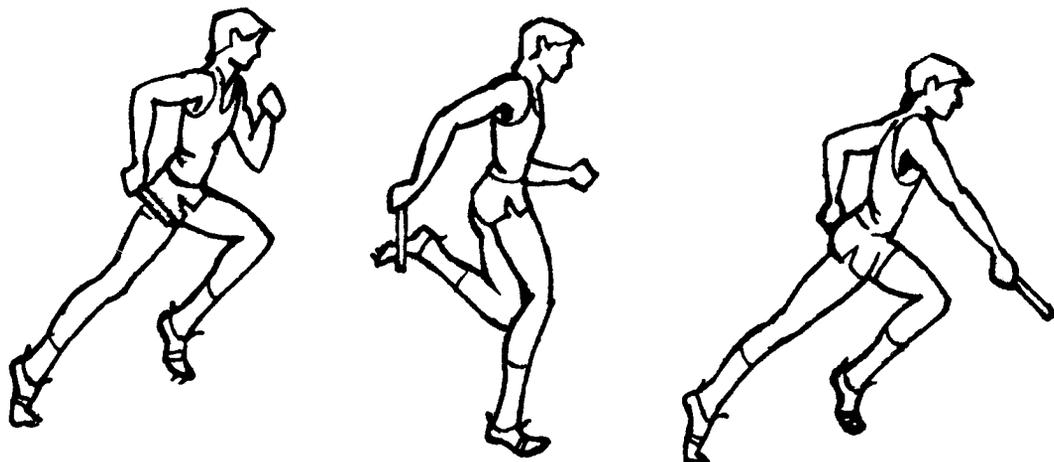


Fig. 7

Su distanze di 20-30 m. si confrontano i tempi realizzati nello sprint normale e in quello con l'allungamento unico o ripetuto del braccio, ogni volta con il massimo impegno.

5) Lo stesso vale per la corsia con spazi di cambio

Si utilizzano di volta in volta spazi di cambio nella posizione programmata.

III. Determinazione della zona di cambio

Per quel che riguarda il controllo del complesso di movimenti allenati alla perfezione e automatizzati del ricevente e di colui che consegna il testimone, la zona di cambio non è ancora determinata. In linea di massima cominciamo i nostri tentativi con una distanza del percorso più grande del necessario. Gradualmente la distanza verrà accorciata.

Entrambi gli atleti devono tendere alla massima velocità. Il ricevente deve cercare di «sfuggire» colui che consegna il testimone, mentre colui che consegna deve raggiungere il ricevente. Soltanto

in questo modo la consegna avverrà al massimo della velocità.

La consegna avviene perlomeno ad 1 m. di distanza tra i due atleti.

Per l'affiatamento, la zona di cambio usata dai due atleti deve essere provata in gare diverse ma non decisive.

Conclusioni

La validità di questo metodo si può verificare nell'ambito scolastico come mezzo pedagogico: la semplice comprensione della tecnica del passaggio del testimone aumenta ed eleva il livello tecnico.

Il metodo proposto è tuttavia soprattutto destinato agli adulti. Nella pratica è confermato da prestazioni ad alto livello.

Il vantaggio di questo metodo consiste nella possibilità di realizzare l'allenamento del passaggio del testimone (l'esercizio, il perfezionamento e l'automatizzazione) individualmente, senza interferire con altri allenamenti, cioè in piena conformità con gli obiettivi degli altri allenamenti.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Emil Dostal
Novodvorskà 1081
14200 Praha 4
(Cecoslovacchia)*