

## LA RAZIONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEGLI OSTACOLISTI

W. GORBENKO, A. SMIRNOW

Abbiamo intrapreso il tentativo di scoprire il rapporto tra il grado di formazione delle capacità condizionali degli ostacolisti e le loro prestazioni sui 110 m ostacoli nonché, in seguito, di determinare delle norme orientative per prestazioni dai 15.3 ai 14.0 sec.

A questo scopo abbiamo registrato ed elaborato statisticamente 20 caratteristiche di 23 qualificati ostacolisti che esprimono il livello di formazione delle capacità condizionali basilari (forza statica massima di diversi gruppi muscolari, prestazione sui 20 m con partenza lanciata, 110 m senza ostacoli, spaccata frontale e sagittale, tempo di corsa fino al 5° ostacolo e prestazione sui 110 m ostacoli).

Le nostre ricerche hanno dimostrato che la prestazione sui 110 m ostacoli dipende da un complesso di capacità. Dobbiamo però dire che il loro significato nel sistema di preparazione degli ostacolisti è molto vario. Così, per esempio, la forza degli estensori e dei flessori della coscia nonché dei flessori delle articolazioni dei piedi, ricopre un ruolo più importante che non la forza dei flessori e degli estensori del tronco.

Il livello di sviluppo della forza veloce, che può essere ben sviluppata con l'aiuto di diversi esercizi di salto, ha un'influenza essenziale sulla prestazione negli ostacoli. Ora, però, si è rivelato che non tutti gli esercizi di salto hanno la stessa influenza su questo complesso di capacità. La miglior influenza sulla prestazione negli ostacoli si manifesta nei salti in lungo con 15 m di rincorsa (coefficiente di correlazione  $r = 0.625$ ) e nei salti tripli senza rincorsa (0.618) rispetto al salto da fermi (0.383). Di conseguenza nell'allenamento degli ostacolisti si dovrebbero applicare in maggior misura le prime due forme di salti.

Inoltre, fu constatato che la velocità assoluta di corsa sui 20 m con partenza lanciata non dimostra praticamente alcuna relazione con la prestazione sui 110 m ostacoli. Di conseguenza nel suddetto livello di prestazione non è per forza necessario raggiungere un'alta velocità nella corsa piana su distanze più lunghe. In questo caso d'altro canto è molto più importante ottenere dei tempi possibilmente buoni sui 110 m senza ostacoli per migliorare il livello di prestazione nella corsa ad ostacoli (0.680).

Nella pratica di allenamento degli ostacolisti viene riservato molto spazio al miglioramento della mobilità. Il nostro esperimento rivelò che questa capacità è molto correlata con la prestazione sui 110 m ad ostacoli. Ma nella formazione devono essere ricercate e mantenute delle entità ottimali. Mentre il valore assoluto nella spaccata sagittale è di 180°, il valore ottimale per ostacolisti del suddetto livello di prestazione si aggira attorno ai 129-143° (vedi tabella).

Tabella 1 - Norme di controllo e di orientamento per ostacolisti

| Prestazione su 110<br>m ost. (sec) | Prestazione su 110<br>m senza ostacoli | Spaccata sagitt. (°) | Forza degli esten-<br>sori della coscia<br>(kg) | Forza dei flessori<br>della coscia (kg) | Forza dei flessori<br>dei piedi (kg) | Decuplo da fermi<br>(m) | Lungo con rincorsa<br>di 15 m (m) | Tempo di corsa fino<br>al 5° ost. (sec) |
|------------------------------------|--|----------------------|---|---|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|
| 14.0                               | 11.6                                   | 143                  | 208   | 68                                      | 213                                  | 32.5                    | 6.03                              | 6.92                                    |
| 14.2                               | 11.7                                   | 141                  | 203   | 66                                      | 209                                  | 32.2                    | 5.97                              | 6.98                                    |
| 14.4                               | 11.8                                   | 139                  | 199   | 64                                      | 206                                  | 31.9                    | 5.90                              | 7.05                                    |
| 14.6                               | 11.9                                   | 137                  | 194   | 62                                      | 202                                  | 31.5                    | 5.85                              | 7.12                                    |
| 14.8                               | 12.0                                   | 135                  | 189   | 60                                      | 199                                  | 31.2                    | 5.78                              | 7.18                                    |
| 15.0                               | 12.1                                   | 133                  | 184   | 58                                      | 195                                  | 30.9                    | 5.70                              | 7.25                                    |
| 15.2                               | 12.2                                   | 131                  | 179   | 56                                      | 191                                  | 30.6                    | 5.66                              | 7.31                                    |
| 15.4                               | 12.3                                   | 129                  | 174   | 54                                      | 187                                  | 30.3                    | 5.60                              | 7.38                                    |

Spesso vengono effettuate anche delle corse su brevi distanze con 1-3 ostacoli. Noi potremmo constatare che queste corse possono essere utilizzate solo allo scopo di migliorare la tecnica di corsa, poiché esse non presentano un rapporto molto stretto con la prestazione sulla distanza completa. Molto più stretto è il rapporto tra la prestazione sui 110 m ad ostacoli e le corse sui 50-55 m, cioè naturalmente su 5 ostacoli (0,729).

Qui c'è da notare che la prestazione di corsa su 5 ostacoli in fondo fornisce già un numero sufficiente di informazioni per la determinazione dello stato di forma degli ostacolisti.

Perciò l'allenamento degli ostacolisti deve essere organizzato in modo che in primo luogo esso contenga dei mezzi (esercizi) che agiscono nel modo più razionale sullo sviluppo delle capacità condizionali determinanti la prestazione. Le norme di orientamento da noi elaborate per il livello di sviluppo delle capacità condizionali di base rispetto alla prestazione programmata consentono un controllo più efficace del processo di allenamento.

(Tratto da « Ljogkaja atletika », Mosca 1980, n. 3, tradotto dal russo da Peter Tschiene)