

TECNICA E ALLENAMENTO PER LA CORSA DEI 110 METRI CON OSTACOLI

prof. Alessandro Calvesi

Direttore dell'ISEF Cattolica di Milano.

Per quanto riguarda la tecnica, non credo che ad un così qualificato uditorio possa interessare una descrizione dettagliatamente analitica dei vari movimenti del passaggio dell'ostacolo, bensì sia utile fissare l'attenzione su precisi concetti che possono soprattutto determinare la migliore dinamica dell'intero esercizio.

Avremo comunque la possibilità di soffermarci ulteriormente nei dettagli quando andremo sul campo per le dimostrazioni pratiche, oppure in sede di interventi, al termine della relazione.

Prima di entrare nel merito dell'argomento, ritengo necessario fare una premessa di valore fondamentale dicendo che due atleti perfettamente uguali non esistono, mentre il percorso dei 110 metri è uguale per tutti i corridori.

Gli ostacoli sono disposti in punti fissati dal regolamento e sarà di conseguenza sempre l'atleta a doversi adattare a loro, indipendentemente dalle proprie possibilità di velocità sul piano e dalle proprie caratteristiche morfologiche e nervose.

Ne consegue che la tecnica, pur rispettando le regole fondamentali comuni, avrà sempre dei dettagli di esecuzione assolutamente personali per ciascun atleta.

Detto questo, vediamo di stabilire quali siano i presupposti principali che l'ostacolista deve realizzare per sfruttare al meglio le proprie possibilità.

Il ritmo sta alla base di tutto: e per ritmo dobbiamo intendere quel modo di correre adatto a realizzare una continuità di azione che venga alterata il meno possibile dall'incontro periodico che l'atleta ha con le barriere.

Ciascun atleta nella corsa piana ha un proprio ritmo ottimale che gli permette di realizzare un'azione di massima velocità.

Il ritmo è definito dalla successione degli appoggi che l'atleta

ha a terra per produrre le alternate spinte che devono sollecitare l'avanzamento dell'intera massa corporea.

La successione nel tempo e nello spazio è definita in relazione all'erogazione di energia meccanica ottimale per il tipo di leva di cui l'atleta dispone e per le sue possibilità neuro-muscolari.

L'incontro con gli ostacoli in punti fissi costringe però l'atleta ad un'azione matematica di passi che lo fa uscire dalla naturalezza del passo personale, costringendolo ad una meccanica obbligata, dalla quale soltanto nei dettagli è possibile discostarsi.

Consideriamo un atleta che sviluppi un passo normale di corsa piana in piena velocità (2,30 ad esempio).

Ebbene, all'incirca le esigenze della corsa con ostacoli lo portano ad una distribuzione di lunghezza del passo tra gli ostacoli di questo tipo:

- m. 1,60 (primo passo) dall'atterraggio all'appoggio successivo;
- m. 2,10 (secondo passo);
- m. 2,20 (passo di attacco dell'ostacolo);
- m. 1,10 (primo appoggio dopo il passaggio dell'ostacolo).

Vediamo chiaramente che il passo di valicamento dell'ostacolo è attorno a m. 3,30, il che significa che l'atleta esce nettamente dal suo ritmo ottimale di corsa e che di conseguenza la velocità di spostamento del suo centro di gravità diminuisce.

Il problema da risolvere è quello del ripristino della velocità perduta, in modo che l'atleta arrivi davanti al successivo ostacolo almeno con la stessa velocità che aveva davanti al precedente.

Il miglior modo per realizzare questa richiesta sta nello sviluppare tra gli ostacoli un tipo di corsa in progressivo, con un ritmo che musicalmente si può definire « in crescendo ».

Quindi, tradotto fonicamente, escluderemo l'applicazione di un ritmo uniforme, cronometricamente cadenzato, del tipo:

tan... tan... tan... taaan, ma ricercheremo un crescendo rapido di accelerazione, rappresentabile con questo suono: tan... taan... taaan... taaaan! Tan... taan... taaan... taaaan!

Possiamo dire che l'ostacolista deve guidare tutta la sua corsa con senso musicale, lottando disperatamente contro la decelerazione provocata dall'incontro con le barriere e la necessità di aumentare l'accelerazione.

Perdo e riacquisto... perdo e riacquisto; questo è il ritornello intimo e assillante che deve guidare la psicologia « tecnico-agonistica » dell'ostacolista.

Ma il ritmo non è definito soltanto da questo concetto.

Per la realizzazione di un ritmo produttivo occorre una applicazione globale di movimento della massa corporea.

È necessario considerare sempre l'avanzamento del centro di gravità generale, materializzato nelle anche, e partire dall'idea che durante le fasi di sospensione le azioni dei vari segmenti corporei vanno eseguite cercando di creare il minore contrasto possibile all'avanzamento del centro di gravità.

Esattamente come avviene nella prima fase di volo del saltatore in lungo!

Qualsiasi forma di accelerazione che noi diamo ad un segmento (prendiamo ad esempio il richiamo rapido della gamba di spinta) velocizzerà sì quella parte, ma a detrimento dell'avanzamento della linea delle anche, che invece non deve perdere velocità.

Quindi, per ottenere un buon ritmo generale, dobbiamo dire che è necessario che tutte le singole parti del corpo si muovano ritmicamente, in funzione della velocità di avanzamento del centro di gravità generale, in perfetta armonia e fluidità.

Il corpo dell'atleta che corre sopra l'ostacolo, è come un'orchestra che agisce con tutti gli strumenti in perfetto accordo tra loro; guai se uno di questi volesse anticipare i tempi.

Un altro punto che ritengo importante sottolineare è quello della **adatta linea di corsa dell'ostacolista.**

Nella corsa ad ostacoli l'atleta si presenta inclinato in avanti più di quanto non lo sia un corridore in piano.

Ciò è indispensabile per sviluppare un'azione di corsa in accelerazione. Basta pensare all'assetto del corridore in fase di partenza per convincersi di questa necessità.

Il centro di gravità è sempre proiettato in avanti, in modo da ottenere il massimo assorbimento delle energiche spinte esercitate durante il progressivo.

Questa inclinazione in avanti di tutto l'asse longitudinale del corpo dell'atleta, si accentua particolarmente nella fase di attacco della barriera in cui vi è un impulso più intenso rispetto ai precedenti. Nasce così anche con il maggior dinamismo, un'azione più penetrante, un valicamento meno parabolico, più teso e di conseguenza più veloce.

La durata del volo sarà quindi accorciata nel tempo, pur restando uguale lo spazio di percorrenza rispetto al terreno.

Non dobbiamo dimenticare che più rapidamente riprenderemo contatto con il terreno, più l'accelerazione sarà efficace.

Riassumendo, dobbiamo dire che è importante velocizzare

l'arrivo al suolo, senza però alterare le azioni ritmiche della corsa; avere il piede di atterraggio quanto prima possibile a contatto con il terreno e piazzato sotto la verticale alla linea delle anche; ricercare la posizione di discesa che consenta di incrementare al più presto il nuovo progressivo che riporti al valore di avanzamento che si aveva in precedenza.

Scavalcare l'ostacolo prendendolo dall'alto: è un altro concetto fondamentale per la realizzazione di una tecnica più dinamica. Che cosa intendiamo con questo? Si vuol parlare di un tipo di corsa ad anche molto alte, con grande controllo dei piedi e caviglie; si vuol parlare di una corsa solida, ben sostenuta, senza cedimenti negli appoggi.

L'idea di affrontare l'ostacolo dall'alto ha un valore psicologico, oltre che tecnico; fa parte di un preciso atteggiamento mentale dell'ostacolista.

Chi corre sugli ostacoli deve pensare sempre che la barriera deve essere presa in « discesa », non come se fosse un salto in alto.

In fase di attacco la spinta che l'atleta esercita sul terreno deve tendere ad incrementare l'avanzamento del corpo, non a provocarne l'elevazione.

Il punto più alto della linea del bacino, durante il passaggio, non è sulla barriera, bensì almeno 20 centimetri prima di questa.

Idealmente noi dobbiamo immaginare che l'ostacolista corra sugli ostacoli scavalcandoli solo per azioni speciali degli arti inferiori, con la linea delle anche che corre il più possibile rettilinea, come se gli ostacoli non ci fossero.

Sappiamo naturalmente che questo non è possibile, ma dobbiamo cercare di restare vicini a questa idea; dobbiamo quindi avere come fine, sia nell'allenamento tecnico, sia come ricerca di motivo agonistico, la formazione di questa mentalità.

L'atletica, come è già stato detto, ha anche una componente psicologica; e questo non lo possiamo più trascurare nel quadro della impostazione e della preparazione dell'atleta.

Indipendenza della parte superiore del corpo: questo è un altro punto fondamentale nella tecnica degli ostacoli. Braccia e busto sono da considerare come elementi di equilibrio alle azioni speciali degli arti inferiori e non come mezzo per provocarne le azioni stesse.

Praticamente è necessario considerare la parte superiore del corpo come perfettamente indipendente dagli arti inferiori.

Le gambe corrono sulle barriere scalvalcandole; il busto corre in piano. Il bacino fa da collegamento tra la parte motrice e quella trasportata (il busto) e cerca di non trasmettere alla parte superiore le conseguenze degli impulsi verticali che provengono da sotto.

Posizione del busto in attacco dell'ostacolo: onde facilitare il giusto indirizzo delle spinte in attacco della barriera, è necessario che il petto dell'atleta si presenti frontale, in direzione di corsa; meglio ancora se la spalla opposta alla gamba di attacco sarà leggermente più avanzata dell'altra.

E' di grande importanza che la linea del bacino si trovi sempre frontale alla direzione di corsa.

Mai, l'anca dell'arto che spinge per ultimo dovrà restare arretrata, vorrebbe dire che la spinta è stata incompleta e costringerebbe l'atleta a ricorrere ad un'azione di « richiamo » che è sempre dannosa.

L'azione dell'arto di attacco (o prima gamba): noi diciamo che l'arto di attacco dev'essere « preparato » con un certo anticipo alla fase di avvicinamento all'ostacolo.

Ma non si tratta di una vera azione anticipata, perché saremmo in contraddizione con quanto detto prima circa il ritmo globale del movimento del corpo dell'atleta.

Si deve intendere invece che l'azione dell'arto di attacco si sviluppa con particolare energia verso l'ostacolo; con un'intensità che è perfettamente sincronizzata con la grande spinta che sviluppa l'arto portante.

E dato che l'ostacolo da superare è notevolmente alto rispetto a quello che sarebbe il percorso naturale di un arto che va verso la fase di appoggio, è evidente che il movimento dovrà essere intensificato, sia come azione di avanzamento, sia come elevazione.

Diciamo perciò che, volendo fissare cinematicamente la posizione dell'arto di attacco, quando la spinta della seconda gamba si sta concludendo, il piede della prima dev'essere già pronto vicino alla barriera, per superarla.

Anche questo è un concetto prevalentemente psicologico, che porterà peraltro l'atleta ad anticipare mentalmente i tempi di esecuzione, per non incorrere nell'errore di trovarsi, in fase di esecuzione pratica, ad essere in ritardo nel sincronismo dei movimenti.

Avere pronto il piede dell'arto di attacco sulla barriera, prima ancora che finiscano gli effetti della spinta della seconda gamba, significherà una discesa rapida verso terra, una pronta ripresa della corsa dopo l'atterraggio.

L'azione di attacco della prima gamba verso l'ostacolo inizia sempre di coscia-ginocchio, mai di gamba-piede. Attaccando di coscia-ginocchio l'atleta « penetra » in direzione di corsa; attaccando di gamba-piede tende inevitabilmente ad elevarsi, come in un salto.

L'attacco della prima gamba è preparato con una forte elevazione appunto di coscia-ginocchio, con proiezione verso l'avanti.

Potremmo dire che il ginocchio indirizza tutta l'azione avanzante del bacino verso l'ostacolo e che da questa posizione facilita la discesa del piede nella ricerca dell'appoggio.

L'arto d'attacco ha un'azione veloce che si sviluppa nella stessa direzione della corsa; al momento dell'abbordaggio della barriera è leggermente flessa al ginocchio, il piede naturalmente puntato in avanti.

Nell'attimo stesso nel quale il piede supera l'ostacolo, si inizia un'affondata che porta il piede verso terra, « cercando » il punto di appoggio per poter fare leva per la ripresa della corsa

Questa azione è definita « a bilancia », perché imita effettivamente, con perno al bacino, l'oscillazione di una bilancia

L'atterraggio avviene piuttosto vicino all'ostacolo, tra m. 1.05 e 1,15.

Non si permette alla prima gamba di correre eccessivamente in avanti, e si favorisce invece l'avanzamento della linea delle anche, per la quale è importantissimo evitare qualsiasi rallentamento affinché non accada che il piede nel momento dell'atterraggio si trovi avanzato rispetto alla perpendicolare del centro di gravità, creando contrasto rispetto all'avanzamento del bacino. Se l'avanzamento del bacino in uscita dall'ostacolo si effettua regolarmente, noi vediamo il piede che, arrivando a terra, dà l'impressione di ritornare indietro.

Tanto più veloce sarà l'avanzamento del bacino sull'appoggio del piede di atterraggio, tanto più rapida sarà la ripresa della corsa.

Il piede di atterraggio va a terra con la parte anteriore esterna, mentre l'arto è in massima estensione; successivamente, l'appoggio passa su tutta la zona del metatarso nella ricerca di un più valido sostegno, mentre il tallone scende verso terra al fine di formare una valida leva che sia utile alla spinta che si ricerca per lo sviluppo del primo passo.

Il caricamento della leva per questa prima spinta ridotta è affidato quasi esclusivamente alla caviglia; il ginocchio infatti non ha il tempo di effettuare un molleggio che gli permetta di mettere in azione la più forte leva della gamba-coscia.

Un molleggio al ginocchio provocherebbe inoltre un « abbassamento » della linea delle anche, pregiudicando la corretta linea di corsa. L'arto di atterraggio si può pertanto dire che si comporta come un bastone che abbia un molleggio alla base; un bastone che « trasporta » in avanti il bacino ed il busto che al momento dell'atterraggio si sono venuti a trovare perfettamente allineati sulla **perpendicolare al punto di appoggio.**

Il lavoro che si richiede all'arto di atterraggio è pertanto quello di « resistere » al carico che riceve, senza cedere verso il basso, trasferendo il bacino in avanti in assecondamento alla residua inerzia esistente nelle anche dopo il passaggio della barriera.

Se vogliamo dire qualche cosa del lavoro dell'arto di spinta (ultimo appoggio davanti all'ostacolo), è importante precisare che la sua azione è del tutto simile a quella di un normale passo di corsa. Però l'intensità è decisamente maggiore per l'ampiezza del passo, dovuta alla necessità di costruire una azione di massima velocità avanzante del bacino.

Quindi, necessità di tenere un passo non soltanto più lungo del normale, ma anche particolarmente dinamico.

Sarà pertanto necessario che il caricamento delle leve di spinta sia più intenso; il tallone ovviamente si avvicina maggiormente al terreno, fin quasi a sfiorarlo, favorendo così anche la maggiore inclinazione che il busto deve assumere in fase di attacco.

Nella spinta finale il piede dovrebbe essere perfettamente orientato in avanti, secondo la direzione di corsa; l'arto lavora secondo il massimo delle possibilità, lasciando il terreno in estensione.

Tutte queste azioni favoriscono l'attacco della barriera dall'alto, assicurando una elevazione della linea delle anche in rapporto all'altezza dell'ostacolo che si deve superare.

La spinta della seconda gamba è molto importante e non si sbaglia se si afferma che da questa azione dipende in gran parte la dinamica del passaggio dell'ostacolo.

Molti atleti purtroppo, anche di valore internazionale, tendono a sfruttare invece il lavoro della gamba di attacco. E' sbagliato!

L'avanzamento del centro di gravità è frutto di spinte che provengono da dietro, non da trazioni.

Non dimentichiamo che tanto più esatta sarà la spinta della seconda gamba sul terreno e tanto più veloce sarà l'avanzamento del bacino.

Ma non è tutto! Aggiungiamo che soltanto da una precisa azione della spinta la seconda gamba avrà una giusta reazione in senso contrario, che la porterà ad uscire automaticamente dalla

barriera riportandosi in giusto allineamento davanti al busto per riprendere la corsa in maniera coordinata e ritmica.

Esporrò ora qualche nota sulla preparazione, facendo qualche accenno e sull'avviamento giovanile e sulla specializzazione.

Anzitutto vorrei sostenere che, contrariamente a quanto troppo spesso si sente dire, la specialità degli ostacoli non è affatto difficile.

Imparare a valicare l'ostacolo non è un problema; certo, la preparazione va affrontata a tempo debito e nel dovuto modo.

È indispensabile che il giovane si avii agli ostacoli sui 12-13 anni; non in senso agonistico, ma come preparazione. Nei primi anni il lavoro consiste, come per tutti, nello sviluppo di un vasto programma di preparazione generale, ma senza dimenticare che per l'ostacolista occorre automatismo nel passaggio, particolare spinta tra le barriere, fluidità di azione e ritmo.

Pertanto parallelamente all'impostazione generale atletica, ci si dovrà preoccupare dell'assimilazione dei fondamenti tecnici del passaggio, si dovrà insegnare una perfetta corsa sul piano; il lavoro sull'ostacolo sarà effettuato su barriere bassissime, affinché l'allievo, consideri l'aumento dell'altezza delle stesse, come un contrasto del tutto trascurabile agli effetti della continuità della corsa normale.

Agli inizi non è bene insistere sulla esecuzione corretta del passaggio; è necessario che il ragazzo « scopra » da sé i particolari traendoli dai fondamenti che gli sono stati insegnati.

Quindi, sempre lavoro su ostacoli bassi cercando di non limitare l'azione allo scavalco di una sola barriera, ma di tre o quattro.

Il giovane imparerà in tal modo il concetto principale della specialità che è quello di « correre sugli ostacoli ».

Il ragazzo dovrà « giocare », senza badare troppo ai dettagli stilistici, scavalcando migliaia di ostacoli in cerca dei giusti automatismi.

Il ragazzo troverà da solo il più semplice e il migliore modo per annullare le grandi difficoltà. L'allenatore lo aiuterà a ragionare, senza peraltro voler far di lui un automa senza spirito di autocritica o un puro esecutore di ordini.

L'allenatore non si stanchi mai di consigliare al giovane la necessità di una intensa pratica preatletica specifica e di un assiduo lavoro sulla corsa piana; faccia capire che la palestra, il tappeto, i piccoli attrezzi, sono i migliori amici dell'ostacolista; suggerisca una vasta serie di esercizi specifici, adatti a formare

un perfetto contorsionista, un acrobata, ma poi lasci sfogare l'atleta nella ricerca di altri movimenti derivati.

Nel secondo periodo, durante lo sviluppo della vera carriera atletica, l'ostacolista deve porre la massima cura verso il potenziamento della velocità, verso la correttezza stilistica, verso la costante preparazione.

Sono necessari almeno cinque allenamenti per settimana e durante questi va sviluppato un programma di lavoro identico a quello dello sprinter, aggiungendovi facili azioni di scavalco e pre-atletismo specifico, partenze con passaggio del primo ostacolo, prove ripetute su tre ostacoli, qualche controllo su 5-6 barriere; soltanto di tanto in tanto è opportuno provare l'intero percorso. Per migliorare la tenuta di gara è utilissimo fare delle « tirate » senza impegno massimo, su 12-13 ostacoli da un metro.

Un giorno di riposo prima delle gare meno impegnative e due nel caso di quelle più importanti, sono sufficienti per presentarsi alla linea di partenza in piena efficienza neuro-muscolare.

Schema di allenamento per i m. 110 con ostacoli.

Periodo invernale - Sei sedute settimanali fino a tutto febbraio. Condizionamento fisico come per il velocista, con aggiunta in ogni allenamento di tutti gli esercizi di preatletismo specifico adatti a sviluppare i settori muscolari che sono particolarmente impegnati nella corsa con ostacoli. L'agilità e la scioltezza sono qualità essenziali per l'ostacolista.

L'allenamento invernale di un campione dovrebbe comprendere due sedute in ogni giornata di lavoro: una da svolgere in palestra e una all'aperto.

Periodo primaverile - Cinque allenamenti settimanali nei mesi di marzo e aprile.

Prima di ogni seduta, circa 60' di riscaldamento da sviluppare progressivamente con: esercizi a corpo libero, corsa in scioltezza, esercizi con ostacolo, prima da fermo e poi in corsa, allunghi e progressivi.

1° giorno: 4 volte 200 metri in 25", concedendo un adeguato ricupero con esercizi di scioltezza.

2° giorno: 10 volte 50 metri piani a buona velocità con ricupero totale; 5 volte 2 ostacoli da 1 metro (nel primo periodo, poi ostacoli regolari) con partenza dai blocchi; ricupero completo tra le prove.

3° giorno: 8 volte 4 ostacoli da 110, terminando con 15-20 metri di sprint in piano. Ricupero totale tra le prove. Concludere con 2 volte 150 metri in piano a buona andatura e esercizi defaticanti.

4° giorno: 10 partenze dai blocchi, con due ostacoli e sprint finale di 20 metri; ricupero totale tra le prove. Una volta 300 metri ad andatura secondo le possibilità, senza massimo impegno.

5° giorno: 5 volte 110 m. con ostacoli da 91 cm. e da 1 metro (due volte da 91 più tre volte da un metro); ricupero di 5-6' tra le prove.

Periodo agonistico - Quattro sedute di allenamento per settimana. Il lavoro è in tutto simile a quello del periodo primaverile; viene soltanto eliminato il lavoro del 5° giorno o viene sostituito con solo lavoro in agilità.

Le distanze lunghe in piano vengono sostituite da prove « lanciate » sui 40-50 metri. Si intensifica al massimo la velocità, allungando i tempi di ricupero tra le prove.

Considerazioni generali - Gli schemi di preparazione sono sempre soltanto indicativi.

I problemi di allenamento variano di giorno in giorno e sono sempre molto differenti da atleta a atleta.

Non dimentichiamo mai che la velocità sta alla base della riuscita dell'ostacolista. Quindi, lavoro mirante al miglioramento delle doti di velocità, magari trascurando l'aspetto stilistico.

Un atleta che non scenda sotto agli 11" sui 100 piani non potrà dare altro che dispiaceri al più bravo degli allenatori.

Quindi, ci si orienti bene nella scelta dell'atleta che si vuole diventi un grande campione; senza qualità di base è difficile arrivare lontano.