

FUTURO DEI 200 OSTACOLI

prof. Hannelore Keidel

(Germania Ovest)

Per il tipo di corsa di cui intendo parlare l'esperienza di noi tutti è limitata, perché i 200 m. con ostacoli si corrono soltanto da un anno. Però questa specialità non costituisce un tipo nuovo di corsa, perché si tratta pur sempre di uno sprint con ostacoli, malgrado il percorso raddoppiato.

Vorrei ora esporre le mie idee per quanto riguarda l'organizzazione dell'allenamento durante l'anno.

Prima di tutto, io suddivido l'allenamento in quattro periodi: il periodo intermedio, da ottobre a dicembre; l'allenamento invernale, da gennaio a marzo; l'allenamento per acquistare la forma, aprile e maggio; l'allenamento per mantenere la forma, ossia l'allenamento diretto in modo specifico al punto culminante della gara.

Si comprenderà che i singoli periodi non costituiscono un taglio netto nel complesso dell'allenamento, ma che al contrario essi debbono essere collegati l'uno con l'altro.

Il primo periodo dovrebbe essere incentrato sul riposo e sul recupero generale. Si faranno perciò delle corse lente, tranquille, soprattutto all'aperto, accompagnate dall'irrobustimento dei muscoli per mezzo di un allenamento generale di forza e della ginnastica, soprattutto ginnastica specifica, per tutto il ciclo di allenamento.

Alla corsa inizialmente lenta si aggiunge man mano l'addestramento alla velocità e alla resistenza alla velocità, ma con un ritmo modesto, tenendo conto dell'addestramento e della coordinazione neuro-muscolare.

Durante i primi mesi di allenamento le nostre atlete fanno molto volentieri dei giuochi con la palla, giuoco che ritengo essere un buon mezzo per allenarsi in questo periodo.

Per l'allenamento del periodo successivo parto dal concetto che le sedute debbano aver luogo quattro o cinque volte alla settimana. Debbo dire che le atlete che da noi si dedicano

allo sport agonistico — specie le giovani — sono restie ad allenarsi con una certa frequenza. Io personalmente ritengo che un allenamento fatto sei volte alla settimana sia l'ideale.

Il lavoro concernente la velocità, cioè l'addestramento, la coordinazione e l'allenamento tecnico, acquista sempre più importanza.

Dato che la corsa su 200 m. con ostacoli non costituisce un percorso speciale (come, per esempio, la corsa su 400 m. con ostacoli che costituisce un percorso che può essere confrontato con i 110 m. con ostacoli) l'allenamento tecnico rimane essenzialmente quello che adoperiamo per i 100 m. ostacoli. Soltanto per l'addestramento speciale al ritmo, uso durante l'allenamento gli ostacoli bassi, ossia gli ostacoli da 76 cm., con delle distanze maggiori a seconda delle possibilità di cui dispongo per l'allenamento; perciò tengo intervalli di 12-13 m. da percorrere con un ritmo di 5 passi, oppure, quando dispongo di una palestra più grande — infatti, in questa stagione siamo costrette ad allenarci quasi esclusivamente in palestra — uso degli intervalli di 17 m., da percorrere con un ritmo di 7 passi.

È da notare che in questi mesi l'addestramento della forza di scatto dovrebbe essere ripetuto due o tre volte alla settimana. A questo scopo preferisco il lavoro dinamico, eseguito senza portare pesi supplementari. Per esempio, saltare a piedi pari, superando la pista senza appoggi intermedi. Si predispongono circa 5 ostacoli alti da 80 a 90 cm. l'uno dopo l'altro, che debbono essere superati in serie. La distanza fra un ostacolo e l'altro è di circa 2 m.

Anche Günter Nickel si è aperta la via per i massimi risultati proprio con questo tipo di allenamento. Lo sforzo al quale si sottopone l'atleta proprio con questo tipo di salto è sorprendente.

Col proseguire delle settimane di allenamento, un posto sempre più importante deve essere lasciato alla velocità prolungata. Un'atleta che gareggia 100 m. deve essere in grado di correrne 200; un'atleta che gareggia 200 m., deve essere in grado di correrne 300.

L'allenamento del periodo successivo, quello che comprende i mesi di aprile e maggio, serve per entrare in forma. Durante questo periodo il lavoro con gli ostacoli viene intensificato fin dall'inizio e cioè si programma 3-4 volte alla settimana, posto che sia anche possibile allenarsi 5 o 6 volte.

Le corse di velocità su percorsi che vanno da 100 a 200 m., debbono essere accoppiate spesso con corse con gli ostacoli.

L'addestramento alla coordinazione dei movimenti si fa soltanto a velocità molto elevata. L'incremento della velocità è particolarmente importante in questo periodo.

Durante il periodo agonistico tutto l'allenamento segue l'an-

damento delle principali gare per cui una descrizione generalizzata diventa impossibile. I mezzi adottati per l'allenamento saranno però certamente una emanazione del periodo precedente.

Questa affermazione vuol essere da parte mia soltanto un'idea quadro, perché ogni atleta ha bisogno di un allenamento individuale, che tenga conto delle possibilità personali di allenamento dell'atleta.

Il ritmo costante deve essere curato con attenzione particolare, perché è fondamentale nei lunghi percorsi con ostacoli. Ora il percorso di 200 m., con ostacoli è particolarmente problematico perché le distanze attualmente praticate non sono ideali: per l'avvio sono disponibili 16 m., gli intervalli fra gli ostacoli sono di 19 metri e per l'uscita ne rimangono soltanto 11.

Lo scarso interesse dimostrato — almeno quello registrato dalla nostra Federazione — dalle atlete per questo percorso deve sicuramente essere riferito a questo fatto. Vi contribuiscono certamente anche la novità di questa disciplina che non è ancora interessante sul piano internazionale, che non ha un campionato europeo e non fa parte del programma delle Olimpiadi.

Alcune delle nostre buone atlete hanno provato questo percorso durante l'allenamento, ma per il timore di cadere e di ferirsi nell'anno del Campionato d'Europa molte di esse sono state distolte da ulteriori esperimenti.

Le poche gare effettuate hanno già dimostrato che gli intervalli previsti non consentono alla corsa un ritmo normale. Per fare 9 passi occorre accorciarne enormemente la lunghezza, mentre d'altra parte soltanto atlete eccezionali riescono a farne 7. Si sono quindi fatti dei tentativi di coprire questi intervalli con 8 o con 7 passi, ma purtroppo non si hanno finora dei dati positivi. D'altra parte io sono decisamente contraria al ritmo con 8 passi.

Dato che rispetto ai 100 m. con ostacoli, la fase di volo diventa un po' più lunga, e precisamente di 0,8 m. secondo la mia esperienza, per la corsa effettiva rimangono soltanto 15-15,5 m., dopo aver detratto la fase di volo. Facendo 9 passi ne verrebbe una lunghezza media di circa 1,70 m. per ogni passo, e questo è troppo poco. Facendo invece 7 passi, si avrebbe una lunghezza media di quasi 2,20 m.

Si comprenderà che queste non sono cifre precise, perché lo scarso numero di gare, per giunta disputate da atlete di media capacità, non ha consentito un calcolo preciso delle medie.

Nel tentativo di trovare una via nuova, ho eseguito delle prove nel mese di ottobre, con l'aiuto di un piccolo gruppo di nostre atlete, allo scopo di suddividere diversamente gli intervalli. Le

persone che si sono prestate per l'esperimento erano delle atlete il cui tempo migliore sui 200 m andava da 25" 2 a 26" 0. Mancano perciò dati confrontabili con un gruppo di atlete capaci di ottenere un tempo di 24". Inoltre queste ragazze non erano state preparate in modo specifico alla corsa dei 200 m con ostacoli.

Io sono partita da due considerazioni fondamentali. In primo luogo, che il percorso deve dare alle atlete la possibilità di sfruttare appieno le loro capacità sulla velocità.

L'esperimento ha dato i seguenti risultati:

A) Per 10 ostacoli da superare col ritmo di 7 passi. In questo caso l'avvio è di 23 m, gli intervalli fra gli ostacoli sono di 17 m, il tratto dopo l'ultimo ostacolo di 24 m. Secondo i risultati dell'esperimento questo percorso può essere coperto col ritmo di 7 passi.

B) 8 ostacoli da superare col ritmo di 9 passi. L'avvio è lungo 27 m, e consente perciò il ritmo di 9 passi; l'ultimo tratto è di 26 m.

Nel corso di un esperimento supplementare condotto con atlete più veloci, questi valori potrebbero spostarsi leggermente, e gli intervalli allungarsi di circa 50-80 cm.

A conclusione dell'esperimento, dopo aver stabilito i nuovi valori, abbiamo fatto due corse sull'intera distanza. Purtroppo qui soltanto una delle atlete ha raggiunto un risultato soddisfacente, perché era in condizioni di forma adeguate. Lo sforzo in un periodo di tempo così breve è risultato troppo grande perché tutte le atlete potessero ripetere un'altra volta l'intero percorso; dopo 160 m della seconda prova esse hanno abbandonato la corsa. Ciò era però sicuramente dovuto soltanto al fatto che la prestazione precedente aveva richiesto già una gran forma.

Malgrado lo sforzo, l'atleta precedente ha superato i percorsi con un tempo inferiore quasi di 1 secondo al tempo raggiunto in gara: ed eravamo alla metà di ottobre, quando il periodo agonistico era già terminato. Durante la stagione il suo tempo migliore era stato di 29" 6. Essa ha superato il percorso A in 28" 7, e il percorso B in 28" 9. Ritengo che questo stia a dimostrare che attualmente la corsa non riesce ad affermarsi abbastanza.

In base a quello che ho potuto stabilire, posso fare due proposte di riordinamento del percorso.

Ho anche tentato di calcolare la lunghezza media dei passi, ma anche questi valori non sono precisi perché il gruppo sperimentale era troppo piccolo. Malgrado questo vorrei ugualmente comunicare il risultato che ho ottenuto. Tenendo conto che nel-

l'intervallo di 17 m si debbono dedurre 3,50-4 m per la fase di volo, si ottiene una lunghezza media di 1,85-1,90 m. Per il percorso B la lunghezza media dei passi è di 1,88-1,92 m.

La necessità di rivedere il percorso attuale risulta chiaramente da due fattori che agiscono negativamente su tutta la corsa: la lunghezza di 19 m è troppo corta per il ritmo con 9 passi e troppo lunga per quello con 7 passi. In secondo luogo mi sembra che un tratto finale di 11 m sia presso che ridicola per una corsa con ostacoli, e che 200 m siano troppo pochi per un reale arricchimento dell'atletica leggera femminile.

Si noterà che finora non ho parlato di tecnica. Infatti, non ho nulla da dire, perché con gli ostacoli bassi non ci sono novità essenziali dal punto di vista tecnico. E poiché in complesso manchiamo di esperienza in questa specialità, dobbiamo attenerci soltanto ai dati conosciuti, cioè alle corse di velocità con ostacoli, e dobbiamo studiare la corsa maschile dei 400 m con ostacoli.