

DELL'IDONEITA' AI 110 M. CON OSTACOLI

Prof. P. Kautz

(D.D.R.)

Soltanto negli ultimi due anni, l'atletica leggera della Repubblica Democratica Tedesca ha registrato una progressiva evoluzione nella corsa sui 110 m. con ostacoli, per quanto le condizioni offerte per la loro evoluzione siano pressoché uguali per tutte le discipline dell'atletica leggera del nostro paese. Il record nazionale di 14" 1, stabilito nel 1964, ha potuto essere migliorato soltanto nel 1968 con 13" 3 mentre nel 1969, Siebeck e Bethge, che hanno recentemente partecipato alle finali del Campionato Europeo su pista coperta, l'hanno portato a 13" 6.

Attualmente i nostri campioni per le distanze brevi con ostacoli (e ciò non vale soltanto per i due atleti già citati) si distinguono rispetto ai loro predecessori soprattutto per le loro qualità di velocisti, notevolmente più elevate. Infatti, nel 1969 Siebeck ha coperto i 100 m. in 10" 4 e i 200 m. in 21" 1 mentre Bethge ha ottenuto rispettivamente 10" 2 e 21" 5.

Nel 1964 invece, il record nazionale di 14" 1 è stato stabilito da un atleta che non era in grado di fare i 100 m. in un tempo inferiore a 11" 3. Per gli altri campioni del tempo la situazione era la stessa, con scarsi risultati nella corsa piana e prestazioni relativamente notevoli nella corsa con ostacoli.

Da questo confronto appare evidente che l'evoluzione progressiva registrata dai nostri risultati durante gli ultimi due anni deve essere riferita soprattutto e prevalentemente alla migliore qualità dello sprint. Questo dato di fatto corrisponde anche a una tendenza internazionale sempre più marcata allo sviluppo in questo senso. L'esigenza, avanzata già molti anni fa dagli esperti, di avere ostacolisti che nello stesso tempo fossero anche ottimi velocisti, trova oggi la sua realizzazione non soltanto negli Stati Uniti, ma anche in diverse nazioni europee.

Pur non bastando certamente le migliori qualità di velocisti possedute dagli specialisti attuali e da quelli futuri per rimettere

in moto la competizione che da dieci anni ristagna al livello dei campioni mondiali, possiamo tuttavia ritenere che i nuovi primati sui 110 m. con ostacoli potranno essere conquistati soltanto da atleti in grado di correre i 100 m. piani in 10" 2 e anche meno. La caratteristica fisica della velocità deve perciò essere considerata come un fattore decisivo e allo stesso tempo limitante ai fini dei possibili risultati.

D'altra parte sappiamo anche che, come già accennato, l'atleta dotato per la corsa con ostacoli deve distinguersi anche per altre caratteristiche onde poter sfruttare le sue capacità di velocista per la corsa con ostacoli. Noi risolviamo il problema della specializzazione per i 110 m. con ostacoli per mezzo di una valutazione fondata sui seguenti criteri di idoneità:

- 1) Capacità di assimilazione nell'apprendimento della tecnica.
- 2) Il grado attuale e il possibile sviluppo della mobilità e della flessibilità.
- 3) Particolare capacità di coordinamento, riferita alla corsa con ostacoli.
- 4) Il grado attuale e il possibile sviluppo di caratteristiche generali e particolari di forza, con riguardo particolare alla forza di estensione delle gambe.
- 5) Idoneità alla velocità, nella corsa con ostacoli.

Logicamente è necessario che l'atleta s'interessi particolarmente della corsa con ostacoli, perché diversamente anche le migliori doti potrebbero essere non sufficienti a garantire buoni risultati.

Le doti e le capacità considerate dai criteri di idoneità sopra accennati non sono indipendenti le une dalle altre. Esse fanno parte di un complesso unitario e interdipendente, che può esercitare un'azione globale positiva. Ciò significa però anche che la eventuale prestazione è condizionata dall'elemento più debole di questo complesso. Per quanto la velocità e la tecnica rappresentino i fattori essenziali che determinano il risultato nella corsa con ostacoli, non si può trascurare il perfezionamento di qualità come l'agilità, la forza, il potere di concentrazione, ecc.

Il raggiungimento di una tecnica altamente razionale dipende notoriamente dalla mobilità e dall'agilità, dal potere di concentrazione e di coordinamento, nonché da determinate caratteristiche di forza. Quel nostro atleta, che nel 1964 aveva coperto i 110 m. con ostacoli in 14" 1 e i 100 m. piani in 11" 3, aveva sicuramente esaurito pressoché completamente le sue possibilità. Questo

esempio, al quale se ne potrebbero facilmente aggiungere degli altri, dimostra chiaramente che la velocità è un fattore determinante in questo campo.

D'altra parte si sa che non si può senz'altro trasformare un giovane e qualificato velocista in uno specialista ancora migliore della corsa con ostacoli, anche se egli possiede la statura necessaria e una mobilità promettente. Nella maggior parte dei casi questi tentativi sono falliti perché questi atleti non possedevano o possedevano in misura insufficiente le qualità motorie specifiche della corsa con ostacoli.

Noi sappiamo, infatti, che frequentemente l'idoneità motoria si manifesta soltanto in determinate forme di movimento, e che per esempio un atleta poco adatto per l'apprendimento della tecnica della corsa con ostacoli può diventare uno specialista di primo piano nel salto in alto. Questa problematica crea spesso delle gravi difficoltà ai cultori del decathlon. Vediamo di chiarire questo dato di fatto con un esempio pratico.

Nell'estate del 1967 un collega mi chiese di provare un giovane atleta nelle discipline della velocità. Questo atleta si era già allenato per diversi anni nel salto in lungo e nel salto triplo, ottenendo risultati modesti. A 17 anni raggiungeva 6,70 m. nel salto in lungo, 14 m. scarsi nel salto triplo, e correva i 100 m. piani in 11" 3. Non furono soltanto questi risultati a fargli sorgere l'idea di provare un'altra specialità o di abbandonare l'attività agonistica, ma questo tipo di riflessioni fu grandemente incoraggiato dal fatto che egli incontrava grandi difficoltà nell'acquisizione della tecnica del salto in lungo e del salto triplo, e che non era abbastanza coraggioso e deciso per il salto triplo.

Con una statura di 186 cm. e una buona agilità egli corrispondeva a due criteri di idoneità per la corsa con ostacoli. Fin dalla prima seduta di allenamento questo atleta mostrò una eccellente capacità di assimilare la tecnica della specialità, e dopo 6 settimane di allenamento, alla sua terza gara sui 110 m. con ostacoli, egli otteneva un risultato di 15" 4.

Contrariamente a quanto era avvenuto nell'addestramento per il salto in lungo e per il salto triplo, l'atleta si dimostrò pronto a rischiare, deciso e coraggioso, sia durante l'allenamento che durante la competizione. In questo caso è stato facile decidere per la specializzazione. L'ulteriore rendimento di questo atleta ha dimostrato la seguente evoluzione: nel 1968, il primo anno di attività fra gli adulti, ha ottenuto 14" 7 negli ostacoli; nel 1969 ha ottenuto 14" 2 e 10" 7; nel 1970, in palestra 7" 1 sulle 60 yarde con ostacoli, e 6" 2 sulle 60 yarde piane.

Nella nostra esperienza vi sono però pochi casi in cui il problema della specializzazione è stato risolto così rapidamente. In genere si rende necessario un periodo di prova più lungo, tale da consentire un giudizio sicuro sull'idoneità dell'atleta. È questa la ragione per cui noi cerchiamo di familiarizzare una cerchia di giovani atleti, la più vasta possibile, con la corsa con ostacoli. Sempre per questo, nella valutazione dell'idoneità è anche importante considerare non soltanto le condizioni attuali dell'atleta, ma anche l'evoluzione raggiunta durante il periodo di prova e le probabilità di uno sviluppo ulteriore. La formulazione adottata per i criteri di idoneità è destinata a esprimere anche questo.