

INTERPRETAZIONE DELLA CORSA VELOCE CON OSTACOLI IN FUNZIONE DELLA IMPOSTAZIONE DELL'AVVIAMENTO DEI PRINCIPIANTI ALLA SPECIALITA'

prof. Ettore Milone

Componente della C.T.N. della FIDAL.

Una delle discipline atletiche che nell'ultimo ventennio ha avuto in Italia un incremento di vastissime proporzioni, è certamente quella delle corse con ostacoli. E non si tratta di un caso se, alle spalle di tanti campioni che puntualmente sono venuti alla ribalta internazionale, un nutrito gruppo di giovani e giovanissimi hanno assicurato con costante periodicità i necessari ricambi. Qual è stata, allora, la strada che è stata battuta per raggiungere traguardi di tanto eccellente prestigio?

Una, la più semplice e la più logica: abbiamo considerata quella degli ostacoli una specialità di « elezione » e non: un più o meno comodo ripiego per quegli atleti che, non avendo ottenuto alti rendimenti in altre discipline (velocità pura o prolungata, salto in alto, salto in lungo, ecc.) si rifugiavano, appunto, nelle corse ad ostacoli alla ricerca di possibili (ma relative) facili glorie. In una parola, abbiamo affermato il principio categorico della scelta precoce della specializzazione senza più nulla concedere al caso ed alla improvvisazione. E' chiaro, comunque, che allorquando parliamo di specializzazione intendiamo non solo riferirci all'esercizio tecnico del passaggio dell'ostacolo, ma soprattutto a tutte le varie componenti che concorrono, nel tempo, allo sviluppo, al miglioramento ed alla maturazione dell'atleta. L'operazione, che inizia dal momento in cui il ragazzo, pieno di entusiasmo e di speranze, muove i primi passi sul campetto di provincia, si svolge attraverso anni di continuo e paziente lavoro e si sviluppa all'incirca secondo i presupposti e le modalità che seguono:

1) individuazione dei giovani che manifestano naturali attitudini per questa disciplina (velocità, agilità, coraggio, aggressività, mobilità articolare, senso del ritmo, ecc.) e che, ad un tempo, lascino intravedere, o già presentino, uno sviluppo fisico adeguato alle esigenze della specialità;

2) conferimento ed incremento graduale della resistenza generale con la corsa libera su percorsi vari (tipo « fartlek ») che presentino, possibilmente, ostacoli naturali da superare. Questo tipo di lavoro, pur essendo sempre programmato dall'allenatore, non prevede rigidi e monotoni schemi esecutivi;

3) introduzione del potenziamento muscolare generalizzato con impegni vari e molteplici, ma mai affaticanti;

4) applicazione continua alla velocizzazione della corsa, con ostacoli relativamente bassi;

5) assimilazione razionale e progressiva della tecnica del passaggio dell'ostacolo per mezzo di tutti gli esercizi specifici.

Ai principianti, quindi, noi proponiamo un vasto campo di applicazione che, pur essendo di orientamento specialistico, consente loro di fare dell'atletica funzionale e costruttiva ma di farla divertendosi e, soprattutto, assecondando le loro spontanee e naturali predisposizioni. Riteniamo d'altronde che, in aderenza allo spirito ed al concetto base della specialità, i ragazzi devono soprattutto correre e correre velocemente sugli ostacoli.

A tal proposito, ritengo utile precisare quelli che noi consideriamo alcuni dei temi fondamentali per l'avviamento e l'impostazione dei giovani neofiti:

A) in occasione di qualsiasi esercitazione di corsa veloce con gli ostacoli, la distanza fra gli stessi deve essere sempre quella regolamentare (m. 9,14 per gli uomini e m. 8,50 per le donne) e deve essere coperta con tre passi di corsa in accelerazione; ciò al fine di sollecitare subito e sempre gli essenziali automatismi neuro-muscolari dell'atleta ostacolista;

B) affinché si possa eliminare ogni eventuale riserva di ordine psicologico, l'altezza degli ostacoli deve essere proporzionalmente ridotta ed adattata, quindi, alle diverse categorie giovanili di atleti;

C) la tecnica del passaggio dell'ostacolo va insegnata con il metodo « globale » e non mediante accurate e meticolose precisazioni stilistiche che, in effetti, giovani ancora immaturi non sarebbero assolutamente in grado di interpretare ed assimilare.

Importante, a livello novizi, non è tanto la perfezione della tecnica esecutiva quanto la rapidità, la decisione, la violenza direi quasi del passaggio della barriera affinché il bacino possa correre a velocità pressoché pari a quella dei tre passi della corsa in pia-

no (senza dannosi abbassamenti davanti all'ostacolo o con esagerata parabola in altezza).

E non crediamo di essere in contraddizione con le nostre affermazioni (incremento continuo della velocità di avanzamento sugli ostacoli senza porsi particolari ed assillanti problemi di tecnica di passaggio) solo se si voglia considerare l'altezza relativamente ridotta della barriera e l'abitudine dei principianti ad applicarsi quotidianamente ai particolari esercizi propedeutici. È a tutti noto, infatti, quale fondamentale importanza rivesta la pratica, finanche esasperata, dell'esercizio pre-atletico che, senza esaltare la completezza e la perfezione del gesto tecnico specifico, consente, mano a mano che l'atleta si costruisce, l'assimilazione più razionale degli automatismi propri della specialità.

Della vastissima gamma di esercizi specifici dell'ostacolista (intesi a conferire agilità, abilità motoria e mobilità articolare), ritengo utile ricordarne due che considero di insostituibile efficacia didattica e di notevolissimo valore tecnico:

a) esercizio di « anticipo » della prima gamba: da eseguirsi prima sulla parte esterna e poi al centro della barriera (spinta del piede della gamba di « attacco » in un tempo molto più breve rispetto ai tempi di spinta della normale azione cadenzata di corsa);

b) esercizio di passaggio della seconda gamba fuori dall'ostacolo (riproducendo fedelmente l'azione ampia, completa e rotonda — e non volontariamente « richiamata » — che sviluppa, nel giusto tempo di spinta, la gamba di « stacco » sull'ostacolo).

In definitiva, il nostro indirizzo nell'impostare i piani di allenamento e nel predisporre gli strumenti che riteniamo essere i più idonei per la preparazione dei principianti, è quello di creare innanzitutto i « velocisti degli ostacoli » e di crearli con la mentalità di futuri possibili specialisti. È pur vero che dalla massa solo pochi riusciranno ad emergere e ad esprimersi con alti ed eccellenti rendimenti agonistici. Gli altri, comunque, non saranno certamente perduti per l'atletica; il particolare e razionale tipo di lavoro da essi svolto costituirà il più valido presupposto per poter eventualmente emergere in altre specialità.

E concludo queste brevi note ricordando a me stesso ed a tutti coloro che si dedicano alla preparazione ed all'impostazione dei giovani ostacolisti che non bisogna assolutamente disarmare di fronte ad eventuali difficoltà iniziali. Si tratta, infatti, di una specialità molto complessa e difficile che al principio diverte, poi impegna ed alla fine esaspera, senza limitazione alcuna le più alte capacità motorie e neuromuscolari dell'atleta.