

## **I 100 M. CON OSTACOLI NELLA REPUBBLICA DEMOCRATICA TEDESCA**

**di Edwin Tepper**

(D.D.R.)

Mi sia consentito riferire alcune esperienze raccolte nella Repubblica Democratica Tedesca, nel campo della corsa femminile dei 100 m. con ostacoli.

L'anno scorso l'evoluzione della corsa femminile con ostacoli è stata determinata essenzialmente dal passaggio dagli 80 ai 100 metri. Nell'intraprendere questa variazione la IAAF è partita dal concetto che la distanza di 80 m. con ostacoli, con i relativi intervalli fra un ostacolo e l'altro, non corrispondeva più alle esigenze dello sport agonistico moderno. Dalle esperienze che gli allenatori e gli atleti della Repubblica Democratica Tedesca hanno potuto fare con il percorso recentemente adottato, appare chiaro che questo cambiamento era opportuno e necessario. Ne citeremo alcuni aspetti essenziali.

Nella corsa sugli 80 m. con ostacoli la lunghezza dei passi, nell'intervallo fra gli ostacoli, si è rivelata chiaramente come un fattore determinante della prestazione. Gli intervalli orientavano la scelta delle atlete verso quelle più basse di statura. Al Messico la media dell'altezza delle 6 migliori ostacoliste per gli 80 m. era la più bassa (166,5 cm.) rispetto a quella delle 6 migliori atlete delle altre specialità femminili di atletica leggera, e di 5 cm. inferiore alla media delle 6 migliori di tutte le specialità femminili. Se gli intervalli fra gli ostacoli fossero rimasti inalterati, questa tendenza si sarebbe ulteriormente accentuata col passare degli anni, perché perfino queste atlete erano costrette ad accorciare il loro passo naturale.

In complesso questa evoluzione sarebbe stata rafforzata da altri due fattori, cioè dalla evoluzione generale delle prestazioni sportive e dal miglioramento dei presupposti fisici e tecnici della corsa con ostacoli, che comporta anche un naturale allungamento del passo. In secondo luogo, l'introduzione di una nuova pavimen-

tazione della pista con sostanze plastiche ha esercitato un'influenza positiva sulla lunghezza dei passi.

Se si fosse mantenuta immutata la distanza di 80 m. col relativo numero di intervalli, la corsa su tale percorso sarebbe stata decisa dalla capacità dell'atleta di accorciare i propri passi. Questo fatto avrebbe provocato una specializzazione unilaterale, che è da ritenersi negativa.

Con l'introduzione del percorso di 100 m. e degli intervalli modificati si sono manifestate alcune tendenze di evoluzione che debbono essere considerate positive. Sono state eliminate le proporzioni nelle condizioni riguardanti la statura; e il passo delle ostacoliste ha raggiunto una lunghezza normale, che corrisponde anche alla lunghezza dei passi nella corsa piana.

L'obiezione avanzata da alcuni, che in questo modo tutte le atlete più piccole non avrebbero più alcuna probabilità di vincere, non è stata confermata dalla realtà. La stagione agonistica ha dimostrato chiaramente che anche le atlete più basse di statura possono vincere.

L'esempio migliore di quanto sopra ci viene offerto da Pamela Kilborn, la detentrica australiana del record mondiale per i 200 m. con ostacoli. Pur essendo alta soltanto 1,58 m., essa ha già ottenuto un tempo di 13" 3 e con un vento favorevole ma incostante è addirittura riuscita a coprire il percorso in 12" 8.

Logicamente i nuovi intervalli favoriscono le ostacoliste più alte, ma questo vantaggio non corrisponde neppure lontanamente agli svantaggi che per queste atlete rappresentava la distanza di 80 metri.

I nuovi intervalli fra gli ostacoli, non soltanto offrono la possibilità di fare dei passi normali, ma danno anche nuovo impulso al miglioramento delle prestazioni nella corsa piana. Si è visto, per esempio, che nel 1968 soltanto due delle 20 migliori ostacoliste della Repubblica Democratica Tedesca erano comprese anche nell'elenco delle 20 migliori nei 100 m. piani, mentre nel 1969 erano già 7 le ostacoliste che figuravano anche nell'elenco delle 20 migliori atlete nella corsa sui 100 m. piani.

Un esempio evidente di questa evoluzione positiva è rappresentato dall'incremento dei risultati ottenuti da Karin Balzer con 11" 8 nel 1968 e 11" 3 nel 1969; Barbel Podeswa, 12" 2 nel 1968 e 11" 4 nel 1969; Regina Hofer con 11" 7 nel 1968 e 11" 4 nel 1969.

Questi miglioramenti sono in parte dovuti anche al fatto che ora è più facile sfruttare e trasferire alla nostra specialità le esperienze metodologiche raccolte durante l'allenamento delle atlete

per i 100 e i 200 metri. Si può parlare senz'altro di un metodo unitario di allenamento, che esercita una influenza benefica sull'evoluzione delle due discipline. Il fatto che i due percorsi abbiano la stessa lunghezza offre anche delle ottime possibilità di confronto fra i singoli risultati ottenuti nella corsa piana e nella corsa con ostacoli.

La differenza fra i due tempi ottenuti costituisce un ottimo criterio per stabilire in che modo l'atleta sfrutti la velocità di cui è capace nella corsa con gli ostacoli, ossia per controllare il grado di preparazione tecnica per il passaggio degli ostacoli. Le esperienze raccolte nell'anno appena trascorso consentono di ritenere che una differenza di 1" 5 sia il segno di una ottima tecnica sugli ostacoli; questo naturalmente è un criterio che è valido soltanto quando il tempo migliore ottenuto nei 100 m. piani rispecchia effettivamente le possibilità dell'atleta in questione.

Nome	100 m	100 m ost.	Differenza
Balzer, DDR	11,3	12,9	1,6
Kilborn, Australia	11,4	13,0	1,6
Podeswa, DDR	11,4	13,2	1,8
Tschi Tscheng, Taiwan	11,2	13,3	2,1
Höfer, DDR	11,4	13,3	1,9
Antenen, Svizzera	11,7	13,4	1,7
Caird, Australia	11,7	13,5	1,8
Sukniewicz, Polonia	11,8	13,5	1,7
Rosendahl, BRD	11,7	13,5	1,8
Prokop, Austria	11,9	13,5	1,6
Paese, Australia	11,5	13,7	2,1

Tabella 1: I tempi ottenuti nei 100 m piani e nei 100 m con ostacoli.

Da questi dati risulta chiaramente il diverso grado di preparazione tecnica delle ostacoliste della Repubblica Democratica Tedesca: la Balzer, con 1" 6, possiede la tecnica migliore, poi viene la Podeswa con 1" 8, mentre la Hofer, con 1" 9 di differenza, dispone di notevoli riserve.

A conclusione di questo argomento vorrei osservare che i nuovi intervalli rispondono anche meglio alla diversa pavimentazione della pista (Tartan), per quanto bisogna ammettere che secondo le nostre esperienze in questo campo, qualche volta il significato che questo rivestimento assume nei confronti delle mo-

difiche strutturali della corsa è stato sopravvalutato. Karin Balzer, per esempio, ha segnato 13" 0 sulla pista convenzionale di terra battuta e 12" 9 su quella rivestita di Tartan. Malgrado questo, noi riteniamo tuttavia che anche questo fattore abbia una certa importanza.

Le esperienze fatte con l'adozione di una diversa lunghezza del percorso e dei relativi intervalli possono costituire il punto di partenza per nuove riflessioni a proposito dello spostamento degli intervalli fra gli ostacoli su altre distanze (200 m. con ostacoli). Ogni variazione in questo senso deve tener conto anche dell'ulteriore sviluppo previsto per questa disciplina sportiva. Al termine della mia esposizione ritornerò sul caso concreto dei 200 m. con ostacoli.

Durante l'esposizione di alcune esperienze fatte da alcuni allenatori e atleti della Repubblica Tedesca nel passaggio dagli 80 metri ai 100 m. con ostacoli sono già stati accennati alcuni importanti fattori di sviluppo per le corse femminili con ostacoli. Mi permetto di aggiungere altri:

— L'attività si è orientata precocemente verso il nuovo percorso con ostacoli e il passaggio ai nuovi intervalli fra gli ostacoli è avvenuto senza soluzione di continuità, e quindi con successo;

— In base a questo nuovo percorso è stato posto un accento diverso sulla preparazione per lo sprint; accento che insieme all'influenza positiva che i nuovi intervalli fra gli ostacoli esercitano sull'efficienza nella corsa piana, ha portato a un miglioramento dei risultati ottenuti dalle ostacoliste nella corsa piana.

— La preparazione tecnica è stata curata in modo particolare. Per l'altezza attuale degli ostacoli la tecnica di questa corsa si avvicina a quella della corsa maschile dei 110 m. con ostacoli, provocando alcuni mutamenti di ordine tecnico. La tecnica di Karin Balzer è stata descritta e commentata dal sig. Nett nel supplemento didattico n. 49 del 1969 della rivista « Atletica Leggera » pubblicata nella Germania Federale, con una serie di illustrazioni, per cui non mi soffermo su questo argomento.

— Nell'addestramento sportivo è stato incluso lo svolgimento complessivo delle capacità tecniche e delle qualità fisiche. In altre parole, si è tentato di considerare i due aspetti dell'allenamento come un tutto unico.

— L'influenza esercitata dall'esempio di Karin Balzer è certamente stata molto significativa. Grazie ai risultati che ha ottenuto, alla sua disponibilità, alle qualità della sua personalità, Karin Balzer deve essere considerata come un'atleta di eccezione.

In buona parte questo stato di cose è dovuto anche al fatto che suo marito è nello stesso tempo anche il suo allenatore, e che ciò permette a lui di agire positivamente sul comportamento di questa atleta.

— Infine i risultati conseguiti dalle nostre atlete non sarebbero stati possibili se il sistema sociale della Repubblica Democratica Tedesca non circondasse la cultura fisica e lo sport di un così alto prestigio sociale.

A conclusione della mia esposizione vorrei fare alcune osservazioni sui problemi connessi agli intervalli fra gli ostacoli sul percorso di 200 m. Le esperienze di cui disponiamo attualmente per questa distanza non sono così vaste come quelle raccolte per gli 80 m con ostacoli. Malgrado questo, i risultati ottenuti finora e gli esperimenti pratici intrapresi fanno ritenere possibili le seguenti varianti:

1. la distanza fra gli ostacoli si supera con 9 passi
2. la distanza fra gli ostacoli si supera con 7 passi
3. i primi 3-5 intervalli si superano con 7 passi e gli altri con 9 passi
4. tutti gli intervalli o una parte di essi vengono superati con 8 passi.

Queste 4 varianti fondamentali offrono largo margine per la esecuzione di passi di diversa lunghezza fra gli ostacoli, e per conseguenza per atlete di diversa statura, nonché per la diversa capacità di mantenere la velocità e di resistere allo sforzo; capacità che a sua volta eserciterà un'azione determinante sul ritmo nella seconda parte del percorso.

Malgrado queste possibili variazioni, gli intervalli attualmente in vigore non costituiscono una soluzione ottimale e ognuna delle varianti elencate rappresenta in un certo senso un compromesso. L'atleta alta 1,70 m non si troverà a suo agio col ritmo di 9 e di 7 passi per coprire la distanza degli intervalli attualmente in uso. Né il cambiamento di ritmo costituisce una soluzione ottimale. Anche il costante alternarsi fra la prima e la seconda gamba da un ostacolo all'altro, imposto dal ritmo degli 8 passi, è scarsamente soddisfacente. Rimane lo studio delle possibilità esistenti, di variare le distanze fra gli ostacoli.

Da un confronto fra la lunghezza media dei passi nei diversi percorsi con ostacoli e nelle diverse varianti degli intervalli del percorso di 200 m emergono i seguenti dati:

percorso	80 m	100 m	200 m	200 m	A 200 m	B 200 m	C 200 m	D 200 m	E 200 m
rincorsa (m)	12	13	16	16	23	27	16	16	27
intervalli (m)	8,00	8,50	19,00	19,00	17,00	21,00	18,00	17,50	21,50
media d. passaggio d. ost.	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
numero dei passi	3	3	7	9	7	9	7	7	9
Lunghezza media dei passi (m)	1,66	1,83	2,29	1,77	2,00	2,00	2,14	2,07	2,06
uscita (m)	12	10,50	11	11	24	26	22	26,50	22,50
numero degli ostacoli	8	10	10	10	10	8	10	10	8
altezza degli ostacoli (cm)	76,2	84,0	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2

Nell'osservare la lunghezza media dei passi bisogna tener conto del fatto che generalmente il primo passo dopo l'ostacolo è più breve, e che questo passo più breve ovviamente rientra nella lunghezza media dei passi. L'influenza che questo passo più breve esercita sulla lunghezza media, dipende dal numero dei passi fra un ostacolo e l'altro. È per questo che nei 100 m con ostacoli la lunghezza media è relativamente modesta perché ci sono soltanto 3 passi intermedi, e quindi essa non è direttamente confrontabile col ritmo dei 7 e dei 9 passi.

Secondo noi la variazione dovrebbe prendere in considerazione una delle varianti C-D-E. Le varianti A-B prevedono intervalli troppo ravvicinati e si prevede che il momento in cui si potrebbe presentare l'esigenza di un cambiamento non dovrebbe tardare troppo.

Delle rimanenti, la preferenza va forse alla variante E, perché con 9 passi fra un ostacolo e l'altro si favorisce un buon ritmo di corsa, e perché le esigenze di mantenere la velocità, accresciute dal confronto col percorso di 100 m, fa sembrare vantaggiosa la riduzione degli ostacoli da 10 a 8. Infine essa avvicina più di tutte la lunghezza dei passi a quella normale nell'ambito dei 200 m piani, così come gli intervalli dei 100 m hanno provocato un avvicinamento all'ampiezza dei passi dei 100 m piani.