

AVVIAMENTO DEI GIOVANI ALLE CORSE CON OSTACOLI

di Ettore Milone

Relazione tenuta al Congresso Europeo E.L.L.V. svoltosi a Brescia il 26-27 dicembre 1969.

Cari amici allenatori e congressisti, io non parlerò di tecnica e di preparazione per gli ostacoli: mi ha preceduto il prof. Calvesi che noi in Italia consideriamo il nostro maestro. Io in particolare posso affermare che, avendo lavorato con lui per quasi dieci anni, ciò che in Italia sappiamo e insegnamo di ostacoli lo dobbiamo esclusivamente a lui. Quindi non ho assolutamente la pretesa di parlare di tecnica di ostacoli.

Soltanto ho il piacere di informarvi su come noi reclutiamo i giovani ostacolisti e come conduciamo la loro preparazione di base, affinché essi un giorno, forse, diventino dei campioni.

Praticamente vi riferirò sulle modalità che noi adottiamo per lanciare i giovani atleti che vengono da noi e che si aspettano di essere preparati.

Interpretazione della corsa veloce dei 110 m. con ostacoli, in funzione della impostazione, dell'avviamento dei principianti alla specialità.

Una delle discipline atletiche che nell'ultimo ventennio ha avuto in Italia un incremento di vastissime proporzioni è certamente quella della corsa 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 ha assicurato con costante periodicità i necessari ricambi.

Qual è stata, allora, la strada che è stata seguita per raggiungere traguardi di tanto eccellente prestigio? Una, la più semplice e la più logica: abbiamo considerato quella degli ostacoli una specialità di elezione e non più un comodo ripiego per quegli atleti

che, non avendo ottenuto alti rendimenti in altre discipline (velocità pura o prolungata, salto in alto, ecc.) si rifugiavano appunto nella corsa con ostacoli, alla ricerca di possibili ma relative e facili glorie.

In una parola, abbiamo affermato il principio categorico della scelta precoce della specializzazione, senza più nulla concedere al caso ed alla improvvisazione.

È chiaro, comunque, che quando 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 speranza, muove i primi passi sul campo di provincia, si svolge attraverso anni di continuo e paziente lavoro, e si sviluppa secondo i presupposti e le modalità che seguono:

1) scelta dei giovani che manifestano naturali attitudini per questa disciplina (velocità, agilità, coraggio, aggressività, mobilità articolare, senso del ritmo), e che 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) Continua 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, 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 innanzitutto 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:

1) in occasione di qualsiasi esercitazione di corsa veloce con gli ostacoli, la distanza fra gli stessi deve essere sempre quella regolamentare, 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.

2) Affinché si possa eliminare ogni riserva di ordine psicologico, la carriera dell'ostacolista deve essere proporzionalmente ridotta e adattata alle diverse categorie giovanili.

3) La tecnica del passaggio dell'ostacolo va insegnata con metodo globale e non mediante accurate e precise indicazioni stilistiche che i giovani ancora immaturi non saprebbero interpretare ed assimilare.

Importante per i novizi non è tanto la tecnica esecutiva perfetta, quanto la rapidità, la decisione, la violenza, quasi, del passaggio della barriera, affinché il bacino possa correre a velocità presso che pari a quella dei tre passi della corsa in piano, senza dannosi abbassamenti davanti all'ostacolo o con parabola eccessivamente alta sull'ostacolo.

E non crediamo di sbagliare con le nostre affermazioni (incremento continuo di velocità di avanzamento sugli ostacoli, senza porsi particolari ed assillanti problemi di tecnica di passaggio) se pensiamo all'altezza relativamente ridotta della barriera, e l'abitudine dei principianti ad applicarsi quotidianamente ai particolari esercizi propedeutici della specialità.

È a tutti noto, infatti, quale fondamentale importanza rivesta la pratica finanche esasperata dell'esercizio preatletico, che, senza esaltare la compiutezza 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 sono considerati di insostituibile efficacia didattica e di notevolissimo valore tecnico.

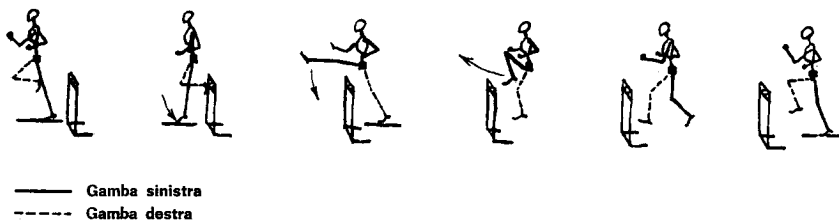
a) esercizio di anticipo della prima gamba: da eseguirsi prima sulla parte esterna e poi al centro della barriera: cioè la spinta del piede di attacco in un tempo molto più breve rispetto ai tempi di spinta della normale azione di corsa.

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

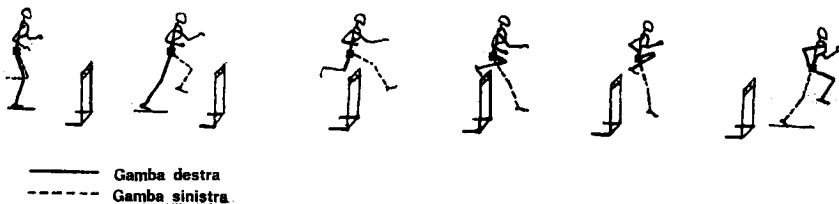
In definitiva il nostro indirizzo nell'impostare i piani di allenamento e nel predisporre gli strumenti che riteniamo essere i più idonei per la preparazione dei principianti è quello di creare prima di tutto velocisti degli ostacoli, e di crearli con la mentalità di futuri possibili specialisti.

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.

ESERCIZIO DI « ANTICIPO » DELLA 1ª GAMBA



ESERCIZIO DI « PASSAGGIO » DELLA 2ª GAMBA SULLA PARTE ESTERNA DELL'OSTACOLO.



Concludo queste brevi note ricordando a me stesso e a tutti coloro che si dedicano alla preparazione e all'impostazione dei giovani ostacolisti, che non bisogna assolutamente disarmarsi di fronte ad eventuali iniziali difficoltà. 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 articolari e neuro-muscolari dell'atleta.