

DISCUSSIONE DOPO LA RELAZIONE DI TORDELLI

FRACCHIA

Nella premessa della sua relazione, il prof. Tordelli ha affermato che l'allenamento del siepista si avvicina più a quello dello specialista dei 5.000 metri che a quello dei 1.500. Io mi permetterei di dire che nella preparazione sarebbe molto importante inserire qualcos'altro, soprattutto in considerazione del fatto che nel corso del 3.000 m. con siepi si devono effettuare sette passaggi di riviera e 28 passaggi di ostacoli. In effetti l'azione che il siepista deve compiere alla riviera è molto impegnativa, non paragonabile a quella di nessun altro ostacolista. Si dovrebbero anche fare alcune considerazioni sull'arto che deve venire appoggiato sulla riviera; c'è chi consiglia di scegliere il più forte, mentre io credo che, invece, sia più giusto appoggiare il più debole. A parer mio, infatti, è molto più importante considerare l'impatto che si ha quando si arriva a terra, dopo un volo di circa tre metri e mezzo. Ho sentito che voi ritenete che il siepista non debba cercare di superare completamente la fossa; se, dunque, il volo termina nell'acqua, il piede arriva su una superficie inclinata, leggermente in salita. Questo fatto complica un po' le cose. Lo specialista dei 110 m. ad ostacoli, all'arrivo a terra dopo il superamento della barriera, ha il tallone che fa una azione di avvicinamento massimale al terreno. Come si deve comportare invece il siepista? Poiché il suo corpo arriva da un volo di circa tre metri e mezzo, un volo che, per di più, ha avuto inizio quasi un metro più in alto, la gamba — al momento dell'impatto del suo piede sul piano inclinato — ha certamente un cedimento accentuato. Sarebbe molto importante valutare

la sua prestazione muscolare. Proprio perché l'arto che arriva a terra deve sopportare la massa del corpo, è cioè responsabile dell'ammortizzamento, ritengo che debba essere il più forte. Si deve anche valutare la spinta che l'atleta deve imprimere con l'arto che poggia sopra la riviera, quello che — a parer mio — dovrebbe essere il più debole; l'angolo coscia-gamba (cioè l'angolo del ginocchio, quello dell'arto di appoggio non dovrà superare i 90°; la spinta da esso effettuata, inoltre, deve essere « ritardata » e non deve essere eccessiva; se fosse anticipata ed esagerata, la componente verso l'alto diventerebbe troppo accentuata, l'atleta andrebbe molto verso l'alto, magari supererebbe tutta la fossa, ma ci sarebbe un notevole spreco di energie, molto dannoso nell'economia generale della gara.

TORDELLI

Nel momento in cui il siepista cade nella fossa, c'è un leggero cedimento a livello del ginocchio, non tanto perché l'atleta vuole prepararsi per spingere molto, ma soprattutto per evitare uno stiramento violento dei muscoli della parte posteriore dell'arto inferiore.

LEONE

Al momento dell'impatto, il baricentro del corpo è leggermente più indietro del punto di appoggio del piede; essendoci una caduta dall'alto, vi è un piegamento dell'arto che è a terra e ciò, secondo me, serve per il suo caricamento e per l'immagazzinamento di energia elastica.

TORDELLI

A parer mio la fase di ammortizzamento (e quindi l'accumulo

alla caduta dalla riviera; quando l'atleta esce dalla fossa, quindi, la gamba che ha toccato terra per prima praticare non spinge.

FRACCHIA

L'atleta quando si trova sulla riviera, non deve sollevare il po il baricentro; il bacino, deve procedere verso l'alto, rimanendo come « compresso » vicino alla sbarra di legno. L'atleta, insomma, non deve cominciare a spingere quando trova con il baricentro sopra il piede di appoggio, ma deve lasciare « slittare » in avanti il bacino, ritardando l'azione di spinta della gamba portante.

Credo che si debba studiare un'altra cosa: quando l'arto si carica, in qualunque manifestazione atletica, si ha una decelerazione del corpo, dovuta al fatto che l'appoggio produce il centro di gravità; ovviamente questa « frenata » deve essere contenuta nei giusti limiti. Nei 3000 m. con siepi, nel superamento della riviera, l'arto che va sulla sbarra non deve produrre un'eccessiva decelerazione del corpo; la frenata, se necessaria, dovrebbe essere ridotta al minimo, perché altrimenti andrebbe sprecata la spinta che l'atleta compie a terra, spinta che dovrebbe servire a superare la fossa con maggiore facilità.

TORDELLI

Vorrei precisare che se il modo è preferibile che l'azione compiuta dal siepista nella fase di avvicinamento alla barriera, avvenga più attratta da un aumento della spinta; in modo l'accelerazione non sia a costare in maniera eccessiva all'atleta.

SECONDA RELAZIONE

I 300 m. con siepi: le mie esperienze da atleta e da tecnico

VINCENZO LEONE

Per prima cosa vorrei proporre di inserire una prova di mezzofondo con siepi nei Giochi della Gioventù; si dovrà scegliere la distanza adeguata (fra i 1.200 e i 1.800 metri) e l'altezza più idonea delle siepi. Non è importante che ci sia la riviera, mentre gli ostacoli mobili potrebbero essere costruiti legando fra loro alcune barriere delle gare ad ostacoli. L'importante, secondo me, è che si introduca questa gara con siepi nei Giochi della Gioventù; in questo modo si potrebbero reclutare molti più siepisti e aumenterebbe la probabilità di reperire il campione. Alcune qualità che servono per eccellere nei 3000 m. con siepi, del resto, vanno sviluppate in giovane età: dopo i 20 anni, infatti, è difficile acquisire la mobilità articolare e quelle abilità motorie che servono per superare con facilità gli ostacoli mobili e le riviere. A 14-15 anni, invece, può talvolta bastare vedere chi esegue correttamente il passaggio delle barriere per imparare ad eseguire il gesto. Direi, anzi, che a tutte le età l'acquisizione della tecnica può essere molto facilitata dall'aver davanti l'esempio pratico. A questo proposito voglio dire che io di solito all'insegnamento dello stile non dò molta importanza, proprio perché credo che nel siepista molto spesso il vedere chi ha una buona tecnica sia già la tappa più importante (cioè il veder fare può voler dire saper fare).

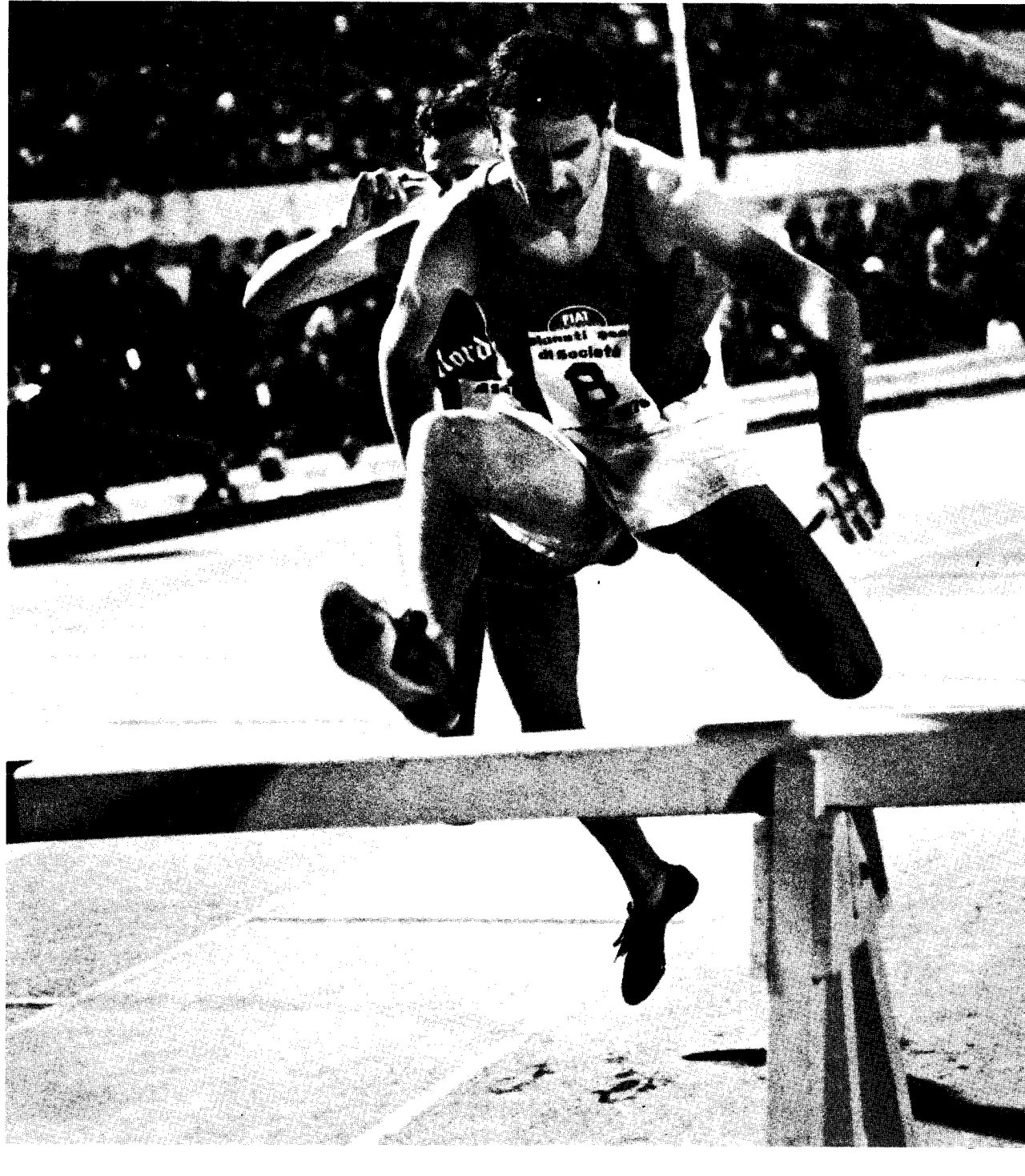
Certi principi biomeccanici, comunque, vanno rispettati. Se, per esempio, osserviamo i siepisti nel momento in cui arrivano sulla riviera, vediamo che il punto di appoggio del piede è davanti al baricentro; questo provocherà necessariamente una decelerazione: se anzi l'impat-

to con la riviera è frontale, con l'angolo posteriore fra coscia e gamba molto aperto, ci sarà una vera e propria frenata. Per far sì che la decelerazione sia minima, il siepista dovrà fare spesso o, in palestra, su una cavallina, degli esercizi di appoggio sulla riviera, sia con il piede destro che con il sinistro; ciò gli consentirà di migliorare il tempismo e la sensibilità nell'appoggio sulla barriera e gli eviterà una eccessiva riduzione della velocità. Si tenga presente che l'impatto del piede con la sbarra non deve avvenire dal basso verso l'alto, ma semmai dall'alto verso il basso, con il piede che sta sopra al piano di appoggio della riviera; soltanto in questo caso l'atleta riesce ad ammortizzare bene e a far scorrere facilmente il baricentro, riducendo al minimo la velocità che il suo corpo ha all'entrata.

Sempre a proposito della riviera, concordo con il professor Fracchia sul fatto che è meglio che vi venga appoggiato sopra il piede più debole. Il più forte è bene che venga riservato per avere una spinta maggiore per arrivare sull'ostacolo e, soprattutto, per sopportare il notevole carico di lavoro all'arrivo a terra dopo il volo sopra la fossa. Con l'appoggio del piede più forte nell'acqua, l'atleta quasi si adagia, appoggiando subito dopo l'altro piede. Quando il piede tocca l'acqua, il baricentro del corpo è soltanto un po' dietro la perpendicolare del punto di appoggio, ma subito — per l'avanzare del bacino — si viene a trovare esattamente sopra e, un istante dopo, si trova davanti. Questo fa sì che l'atleta riesca ad ammortizzare bene la caduta.

All'arrivo nella fossa è bene che i piedi non siano troppo distanti l'uno dall'altro; se ci fosse troppa distanza, l'atleta perderebbe molto tempo nel compiere — con l'arto che ha toccato a terra per primo — la spinta per l'avanzamento; se, invece, i piedi toccano terra in rapida successione e con poco

Se sono perfettamente d'accordo con i relatori che mi hanno preceduto sul fatto che l'atleta debba aumentare la sua velocità nella fase in cui si avvicina alla riviera, non lo sono invece sul fatto che tutti gli atleti debbano necessariamente accelerare prima di affrontare l'ostacolo mobile: accelerando e decelerando ogni volta, infatti, si fa uno spreco notevole di energia. Di solito accelera l'atleta che non è capace di passare sia con la gamba destra che con quella sinistra e che, quindi, aumentando la frequenza dei passi cerca di trovare l'appoggio con il piede giusto alla giusta distanza dall'ostacolo; gli atleti ambidestri non dovrebbero fare i passettini nell'avvicinarsi alla barriera, perché si troverebbero con facilità con l'appoggio giusto. Un'altra ragione per la quale un siepista potrebbe essere indotto ad aumentare la sua velocità nella fase di avvicinamento all'ostacolo mobile, potrebbe essere la scarsa velocità; ma questa non è una ragione plausibile per lo meno agli alti livelli, quali i 3000 m. con siepi veri e propri corsi a una velocità superiore ai 20 km./ora, quindi tutto sufficiente per valicare i 91 cm. della siepe; soltanto nell'ultimo giro, quando l'atleta ha già speso molto e le energie scarseggiano, gli potrebbero essere utili quei 2-3 passi con spinta più sostenuta, soprattutto se la velocità di corsa è sensibilmente ridotta. Ma non è tutto che, secondo me, un siepista, soprattutto se di alta statura, nella maggior parte dei casi non dovrebbe accelerare quando si avvicina all'ostacolo mobile. Può darsi, semmai, che per i centui le cadenze, per porsi nella miglior condizione per affrontare l'ostacolo. Direi che chi fa il salto in lungo modifica il suo modo di correre rispetto a quando corre i 100 metri e ha la preoccupazione di dover compiere lo stacco, così è possibile che, negli ultimi 4-5 metri di poggio (cioè negli ultimi 7-9 metri), il siepista cambi un po' il suo assetto per prepararsi



alte. Può darsi che in questo cambiamento di modo di correre ci sia anche una parvenza di accelerazione.

Per rimanere all'ostacolo mobile, direi che dovrebbe venire passato più o meno come le barriere dei 400 m. ad ostacoli; ritengo, comunque, che nel siepista la spinta per il valicamento della barriera debba essere ri-

ammortizzazione quando si atterra al di là della barriera. Quanto al fatto che alcuni siepisti appoggino il piede invece di sorvolare la barriera, credo che possa dipendere da un problema di sicurezza o di stanchezza e che in questa ottica vadano viste le scelte compiute — soprattutto nell'ultimo giro — da parte di atleti anche di livello elevato

viera, invece, sono convinti che l'accelerazione nella fase di avvicinamento sia necessaria al momento che l'atleta deve stare molto in alto il baricentro. Ribadisco, che — secondo me — il siepista che accelera sotto gli ostacoli mobili! commette un errore che non è sufficientemente preparato e che è