

Il piazzamento dell'ostacolo: un problema per i giovani

di A. Begletsov

Le previsioni sulle migliori possibilità di progresso negli ostacoli alti e le opportune distanze da adottare fra gli ostacoli per i giovani ostacolisti, costituiscono un problema universale. In questo articolo l'autore affronta alcuni di questi problemi relativi al metodo di preparazione adottato in URSS e nella RDT. Alcuni punti trattati dall'autore sono di particolare interesse per la scuola e per gli allenatori di giovani atleti. L'articolo è tratto dal n. 4/89 di Legaya Atletika (URSS).

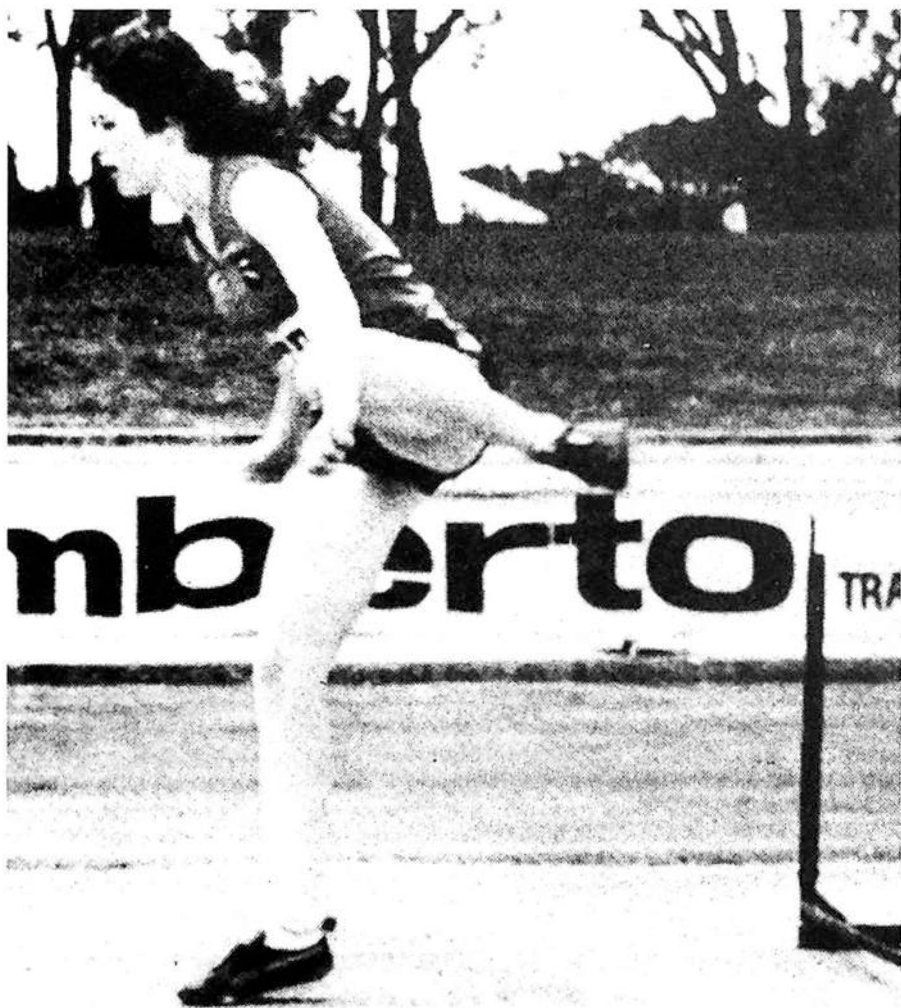
Lo sviluppo nella tecnica degli ostacoli, dipende largamente dalla corretta scelta del piazzamento degli ostacoli, dove la distanza dalla partenza al primo ostacolo e quella fra gli ostacoli costituiscono dei parametri determinanti. Sfortunatamente il piazzamento degli ostacoli come è definito attualmente (in URSS) è insufficiente al fine di prendere in considerazione le capacità di prestazione dei giovani ostacolisti.

La distanza dalla partenza al primo ostacolo, per esempio, corrisponde alla distanza applicata nelle gare a livello assoluto con i maschi e con le femmine (13.72 m. e 13.00) già a partire dagli 11 anni.

Non è necessario essere uno specialista degli ostacoli per comprendere l'incompatibilità con i giovani atleti in fase di evoluzione.

L'altezza degli ostacoli per ragazzi di 11 anni è di 76.2 cm (maschi), e per le femmine 55 cm. La distanza tra gli ostacoli è di 8.00 m per i ragazzi e 7.50 m per le ragazze. Tali parametri sono completamente fuori posto e sono insufficienti a prendere in considerazione il fatto che molte ragazze a questa età hanno raggiunto misure antropometriche e indici di capacità di prestazione fisica ben superiori a quelli dei ragazzi. Senza entrare in ulteriori dettagli, ci sembra appropriato prestare attenzione alla distanza degli ostacoli ed alla loro altezza attualmente in uso nei differenti gruppi di età adottate nella Germania Democratica.

Sono opportune alcune osservazioni sul progressivo sistema di applicazione



degli ostacoli alti e delle distanze nella RDT che possono essere di riferimento per una adozione in URSS.

- Le norme in URSS richiedono la distanza degli 80 m ad ostacoli per i ragazzi di 12 anni. L'alternativa è una modifica per passare ai 60 m ad osta-

coli come applicato nella RDT. Un altro aspetto riguarda la scelta dei passi sui 100 m ad ostacoli per i ragazzi di 13 anni. Devono seguire gli 80 metri ai 60 metri ad ostacoli per i ragazzi di 12 anni?

- Secondo le attuali normative i ragaz-

TAB. 1: L'altezza e il piazzamento degli ostacoli nella RDT.

Età (anni), Sesso	Distanza (m)	No. degli ostacoli	Altezza	Distanza	
				Partenza	Arrivo
<i>Esterno</i>					
10 anni ragazzi e ragazze	60	6	76.2	11.50	7.00
11 anni ragazzi e ragazze	60	6	76.2	11.50	7.50
12 anni ragazze	60	6	76.2	11.50	7.50
12 anni ragazzi	60	6	76.2	11.50	8.00
13 anni ragazze	80	8	76.2	12.00	8.00
13 anni ragazzi	100	10	84.0	13.00	8.50
14-15 anni ragazze	100	10	76.2	13.00	8.70
14 anni ragazzi	110	10	91.4	13.72	8.90
15 anni ragazzi	110	10	91.4	13.72	8.90
16-17 anni ragazze	110	10	84.0	13.00	8.50
16-17 anni ragazzi	110	10	106.7	13.72	9.14

zi di 14 e 15 anni sono raccolti in un solo gruppo di età con l'altezza degli ostacoli a 100 cm. e la distanza fra essi posta a 8.80 m. Questo sembra accettabile solo per i ragazzi più grandi e abbassare gli ostacoli a 91.4 cm per i ragazzi di 14 anni va seriamente considerato.

Il sistema della RDT comprende prove di ostacoli per ragazzi e ragazze di 8 e 9 anni raggruppati fra loro. Essi gareggiano sui 30 metri ad ostacoli, con la distanza fra gli ostacoli posta a 6 metri. La distanza dalla partenza al primo ostacolo è di 6 metri e l'altezza di 40 cm. Ciò in base al presente studio, appare imprudente.

I nostri studi hanno dimostrato che gli ostacoli molto bassi hanno un'influenza negativa sullo sviluppo delle capacità motorie specifiche negli ostacoli. L'altezza minima degli ostacoli in tutti i gruppi di età dovrebbe corrispondere alla lunghezza della gamba dei giovani atleti. Ciò si può semplicemente misurare stando in piedi a cavalcioni su di un ostacolo.

Nel caso di un gruppo di età di 8-9 anni sarà ad esempio opportuno adottare altezze nell'ordine dei 55-60 cm. con una distanza fra gli ostacoli di 4.80 m. La distanza fra la partenza ed il primo ostacolo sarà in questo caso di 8 metri.

In generale, il principio di incrementare gradualmente le distanze tra gli ostacoli, in parallelo con l'incremento della tecnica dei giovani atleti, sembra essere la strada da privilegiare. Comunque, va anche tenuto in considerazione che entrambi i ragazzi e le ragazze di

8-9 anni manifestano differenze anche sensibili, non solo nella dinamica dello sviluppo fisico, ma anche in relazione ai processi di sviluppo motorio. Essi non dovrebbero essere combinati negli stessi gruppi di età.

Al contrario, è discutibile stabilire degli standards ufficiali per le distanze e le altezze degli ostacoli per molti giovani.

È questa l'età nella quale si ricerca lo sviluppo fisico globale ed un'introduzione di schemi motori che conduce al successivo allenamento più specifico.

Allo stesso modo fra i 10 ed i 13 anni di età le oscillazioni riguardano molto

la flessibilità come pure l'altezza e la distanza fra gli ostacoli. Modifiche dovrebbero essere consentite in base ad una domanda individuale ed una qualificazione standardizzata non è necessaria. Uno sguardo attento al piazzamento degli ostacoli nella RDT rivela ulteriormente che le distanze tra gli ostacoli sono piuttosto difficili per la media dei giovani atleti. Esse sembrano accettabili solo per i talenti e per atleti già tecnicamente evoluti, ovvero chi ha iniziato regolarmente la pratica degli ostacoli già all'età di 8 anni.

Va anche osservato che i gruppi di età nella RDT non si basano sull'età cronologica ma tengano conto di quella biologica raggiunta dai giovani.

Un'analisi delle graduatorie mostra chiaramente il vantaggio degli atleti meno giovani rispetto ai loro più giovani colleghi e ciò va attribuito al piazzamento degli ostacoli.

In conclusione, l'autore ha in questo articolo cercato di presentare alcune idee sulle quali poter fare delle considerazioni. Non si è voluto trarre una conclusione esatta e neppure si è voluto criticare il sistema adottato dai giovani atleti nella RDT. Gli autori sperano che su questa breve discussione possano essere fatte alcune riflessioni sul piazzamento e sull'altezza degli ostacoli adottati con i giovani atleti. Dopo tutto, possiamo solo sperare di arrivare ad una razionale conclusione sul problema piuttosto difficile, per assicurare la migliore progressione possibile nella definizione dell'altezza e della distanza fra gli ostacoli per il migliore sviluppo dei giovani ostacolisti.



Margaret Macchiuti.

Circuit - Training Specifico per i mezzofondisti

Sono previsti 2'30" - 3" di recupero dopo ogni circuito e un complessivo da 3 a 8 circuiti.

Tenere 5": 8 ripetizioni



2

Estensioni - Flessioni
15 ripetizioni



15 ripetizioni

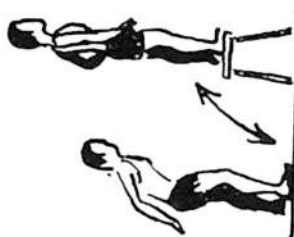


1

Carico da 10 a 20 kg
15 ripetizioni



8



4

10 salti a piedi uniti



5

6



15 ripetizioni

7



Torsioni del tronco
15 ripetizioni

60" di salti con la corda

Circuit - Training Specifico per i mezzofondisti

Sono previsti da 3' a 5' di recupero fra un circuito e l'altro ed un complessivo da 3 a 5 circuiti

1 15 ripetizioni

2 10 salti a piedi pari

3 30 a ginocchia alte

4 30 di corsa calciata

5 30 m con la resistenza del partner

6 15 balzi

7 15 piegamenti da 20 a 40 kg

8 1° salto della corda

9 15 lanci in estensione con max piegamento

10 in punta di piedi 15 ripetizioni