I due campioni europei parlano delle loro imprese

Scuola, serietà, applicazione: ecco il «boom» Frinolli-Ottoz

Speciale per l'Unità

Eddy Ottoz

Una tecnica tutta nuova

«Per le corse con barriere non occorre essere colossi»

Ad Eddy Ottoz, brillante vincitore a Budapest della medaglia d'oro nei 110 metri a ostacoli, abbiamo posto le tre seguenti domande: 1) perchè gli italiani vanno forte sugli ostacoli; 2) cosa pensa del record attuale di 13"2; 3) come vede gli americani al confronto con gli europei. Ecco le risposte del campione:

1 *E' una domanda che tutti mi fanno, forse pensando che nè io nè Frinolli siamo dei colossi, e non comprendendo quindi come facciamo ad andare forte. Penso che essenzialmente le ragioni siano due: una certa predisposizione all'assimilazione dei ritmi di esecuzione e agli equilibri necessari per gare delicate come quelle degli ostacoli.*

Di questa ragione però ha già ampiamente parlato il professor Calvesi e preferisco soffermarmi sulla seconda, la più importante e cioè il professor Alessandro Calvesi stesso.

Molti dicono che le specialità dello sprint e degli ostacoli si fanno istintivamente: questo sarà forse vero, ma sono convinto che alla base di tutti i successi italiani di questi ultimi anni sugli ostacoli, stia la figura del professor Calvesi, che per primo ha capito l'importanza del ritmo nelle gare ad ostacoli, facendolo diventare la cosa più importante da curare, al contrario di quello che si faceva, e che si fa ancora quasi dappertutto, e cioè di concentrare tutta la preparazione dell'ostacolista sulla tecnica del passaggio in sè, o sulla corsa sul piano.

Solo il professor Calvesi conosce tutte le strette relazioni che intercorrono appunto tra la corsa e il passaggio e osservando un atleta in azione riesce a non lasciarsi distrarre dai particolari più appariscenti (quali la violenza o la velocità dell'azione), ma fissa la sua attenzione su quello che veramente è importante (rottura di ritmo, equilibri precari, dispersione di energia in azioni che non sono necessarie) e riesce così a suggerire le correzioni necessarie a che l'azione sia dinamicamente esatta.

Penso che sia principalmente questa dote, unita ad una innata facilità per la comprensione della psicologia degli atleti, che permette al professor Calvesi di ottenere sempre dei grandi risultati. Non può essere infatti ascritta alla fortuna, o alle sole doti naturali degli atleti, la lunga serie di risultati positivi negli ostacoli, che è iniziata appunto da quando il professor Calvesi allena in questa specialità.

2 *Anche se quando è stato realizzato da Lauer, le condizioni non erano regolari (ed infatti si parla insistentemente di record fasullo) non penso che il 13"2 sia molto lontano dalla portata di atleti di classe veramente superiore, come per esempio Davenport, che quest'anno ha sfoggiato una bella serie di risultati (13"3, 13"4 ecc.). Però tra questo e il parlare di rendimento costante di qualche atleta su questi valori, c'è ancora una bella differenza, anche se in atletica tutte le sorprese sono possibili.*

In ogni caso, penso che i 110 metri ad ostacoli si orientino sempre più verso atleti più veloci e di taglia media (atleticamente parlando metri 1,83 - m 1,85) affinchè possano esprimere veramente tutta la loro velocità in mezzo alle barriere attraverso un ritmo sempre più elevato. Questo a causa della distanza fissa che c'è tra le barriere, che impedirebbe ad atleti per esempio alti m. 1,90 ed oltre, e molto veloci, di esprimere tutta la loro potenzialità in m. 9,14 cm. o creerebbe loro dei quasi insolubili problemi di coordinazione.

3 *Come massa i risultati americani sui 110 metri a ostacoli penso siano tra i più impressionanti di tutta l'atletica leggera; pensate solo che quest'anno oltre cinquanta atleti americani li hanno corsi in 14" o meno, e che in Europa i 14" sono ancora il livello dell'eccellenza.*

Anche se con le punte l'Europa può inserirsi nelle liste mondiali ed alcuni atleti europei potrebbero battere alcuni atleti americani, penso che questa superiorità d'oltreoceano non teme attacchi e che nei prossimi due anni Davenport e soci saranno più forti che mai

Eddy Ottoz

Roberto Frinolli

È finito l'incubo

«Temevo di deludere chi puntava su di me»

«Complimenti per la vittoria anche se scontata». Questo telegramma, che ho ricevuto il giorno dopo il successo ai campionati europei, può sintetizzare le difficoltà maggiori incontrate per la conquista del titolo. Il fatto che tutti si aspettassero la vittoria ed io più degli altri, aveva reso per me l'atmosfera degli ultimi giorni quasi irrespirabile.

Era impossibile girare per il villaggio senza incontrare qualche amico che animato dalle migliori intenzioni non facesse altro che aumentare questo senso di responsabilità. L'ultima mia sconfitta risaliva alla finale delle Olimpiadi di Tokyo e se fossi stato di nuovo battuto sarebbe venuta in discussione non la mia validità di atleta, ma la mia capacità agonistica nei confronti importanti. Sarei diventato l'uomo che va forte, vince, ma che nelle gare importanti viene a mancare. La possibilità che un banale errore potesse compromettere la finale, ha praticamente condizionato tutte le mie gare. Sono entrato in campo deciso ad evitare il ripetersi di clamorosi errori e con le gare già schematizzate nella mente, questa volta non potevo lasciare niente all'improvvisazione. Quando sono giunto sul rettilineo di arrivo, per un attimo ho pensato di lasciarmi andare un pochino e rischiare sull'ultimo ostacolo, poi il ragionamento ha preso il sopravvento e mi sono limitato a vincere. E' stata una gara talmente voluta e calcolata, che quando ho tagliato il filo non ho nemmeno sentito il piacere che di solito si accompagna alle vittorie importanti. Era finito un incubo.

Adesso tutti chiedono quando cercherò di migliorare il primato mondiale. Non lo so. Prima di tutto non è detto che ci riesca e poi il primato è la risultante di fattori fisici, psicologici ed ambientali che non sempre capitano riuniti. L'atmosfera favorevole, la voglia di correre, la pista buona, non sono sempre a disposizione e voler ricercare il risultato ad ogni costo potrebbe essere troppo logorante e soprattutto deludente.

Certo non bisognerà attendere molto a lungo. La gara dei 400 ostacoli, soffre di un certo immobilismo. Il limite di 49 secondi, rappresenta attualmente una barriera, costituita dalla impossibilità meccanica di poter esprimere il massimo delle proprie forze. Ma superato questo stadio, penso che tempi intorno ai 48 secondi siano possibili ed allora sarebbe troppo difficile sperare di poter ottenere il primato mondiale.

Roberto Frinolli

Frinolli, Calvesi e Ottoz in un numero fuori programma: il salto della sedia.

Già 2500 anni fa in Irlanda si correva scavalcando barriere

Furono i celti i primi ostacolisti

Come l'americano Thomas R. Curtis vinse ai Giochi di Atene dopo un massacrante viaggio

Per quanto possa sembrare incredibile, trattandosi di una prova a elevato contenuto tecnico, i 110 metri a ostacoli non hanno subito nei loro quasi centotrenta anni di vita, nessuna modificazione del punto di vista regolamentare. E' un evento nato perfetto. La prima prova che si ricordi è quella che permise al marchese di Beaufort, nel 1837 a Eton, di cingersi del lauro della vittoria. Quindici yards (metri 13,72) dalla partenza al primo ostacolo alto tre piedi e mezzo (metri 1,06), dieci yards (metri 9,14) fra i successivi nove ostacoli alti come il primo, quindici yards (ancora metri 13,72) dall'ultimo ostacolo all'arrivo; per un totale di centoventi yards (metri 109,78). La storia dell'atletica non ricorda il nome del codificatore, ma sta di fatto che un uomo dalle gambe appena appena lunghette può sviluppare tra una barriera e l'altra un'azione di corsa abbastanza regolare con tre passi.

Quando nel 1896 si trattò di stendere il programma atletico per i primi «Giochi Olimpici» dell'era moderna, il barone De Coubertin pensò bene di includervi anche una prova con ostacoli. Il barone era francese e 109,78 metri diventeranno perciò 110; con il lieve prolungamento di 22 cm. nell'ultimo tratto in piano.

Il primo vincitore olimpico fu Thomas R. Curtis, della Boston Athletic Association in 17" e 6 decimi. Tempo non certo trascendentale, ma bisogna pensare che la delegazione di Boston autoselezionatasi a rappresentare i colori degli Stati Uniti era arrivata ad Atene alla vigilia dell'apertura dei Giochi dopo un massacrante e avventuroso viaggio in nave da New York a Napoli, con scalo a Gibilterra; dopo un viaggio in treno da Napoli a Brindisi e in nave da Brindisi a Patrasso; quindi in treno da questo posto ad Atene. A piedi poi erano andati dalla stazione al municipio di Atene e da qui all'albergo. Per di più il giorno della inaugurazione fu trascorso in marcia; dall'albergo allo Stadio, intorno alla pista dello Stadio e dallo Stadio all'albergo. Sempre preceduti da fanfare gli atleti dovevano sorbirsi a ogni sosta — e furono molte — discorsi fiume e bicchieri di vino bianco greco con resina. Guai rifiutarsi. Quando poterono sedersi nella hall dell'albergo il proprietario si mise a ridere a gola piena nell'apprendere che Curtis aveva compiuto un viaggio di cinquemila chilometri per competere in un evento nel quale il campione greco aveva battuto, proprio quel pomeriggio, tutti i primati del mondo con il tempo di 19" e 4 quinti.

Curtis, da buon diplomatico, non battè ciglio, sembrandogli impossibile che un atleta potesse andare così piano in una così corta distanza.

Venne il giorno della gara. Prima della partenza un francese si mise i guanti; Curtis gli chiese il perchè. «Ah, ah, rispose, perchè devo correre davanti al re, perbacco!».

Vinse Curtis, naturalmente, davanti all'inglese Goulding, trionfatore in innumerevoli gare in Inghilterra, nel Sud Africa, in Australia, e persino in India. Per il dispiacere della subita sconfitta, l'inglese, dopo l'arrivo, senza fermarsi, corse all'albergo, prese le valigie e prese il primo treno in partenza da Atene.

I quattrocento a ostacoli non hanno nessuna parentela con i 110 hs. Il libro di «Leinster», conservato a Dublino, prova, senza ombra di dubbio, che nella regione dell'Irlanda, chiamata appunto Leinster, 500 anni prima di Cristo gli antichi celti si dilettavano di corsa, salti, lanci, soprattutto nelle cerimonie funebri.

Questo spiega la profonda tradizione atletica di cui è permeato il popolo irlandese. E lo zampino dell'isola catechizzata da San Patrizio entra anche nel programma delle gare classiche. E' infatti a Dublino, nel 1857, che si corre, per la prima volta un 440 yards a ostacoli. A dir la verità sul giro di pista gli organizzatori avevano disseminato 15 barriere di varia natura e di varia altezza.

Nel 1877 gli ostacoli generalmente diventano 10 e a una altezza di tre piedi (cm. 91) opposti alla distanza di 35 metri uno dall'altro.

Con queste regole i 400 metri a ostacoli vengono introdotti nel programma della seconda Olimpiade, quella fieristica di Parigi (1900), e vince lo statunitense Teksury in 57" e 6.

Ma nel 1904 i Giochi olimpici attraversano l'Atlantico e a St. Louis, fermo restando gli intervalli di 35 metri, gli ostacoli vengono abbassati a due piedi e mezzo (cm. 76). Ci appare così spiegato il lusinghiero 53" netto con cui Hillman (USA) si impone davanti ad avversari che sono quasi tutti della stessa nazione.

La specialità viene definitivamente codificata nel '14 (ostacoli di cm. 91, posti a 35 metri di distanza l'uno dall'altro; 45 metri in partenza per arrivare al primo ostacolo e 40 metri tra l'ultimo ostacolo e l'arrivo).

Quindici centimetri nell'altezza di un ostacolo possono apparire una piccola differenza; eppure per superare i 53" di Hillman, ottenuto nel 1904, occorrono ben 23-24 anni.

Nel 1927 infatti, Gibson ottiene 52" e 6 sulla distanza in yards (metri 402,34) e nel 1928 è Taylor (USA) che corre in 52" netti i quattrocento metri a ostacoli. Questo il primato mondiale che inutilmente il nostro Luigi Focelli tenterà di battere sulla pista di Bologna nell'ottobre 1929, ottenendo però 52" e 4, tempo che resterà nel libro d'oro dei primati italiani per ben ventun anni.

Bruno Bonomelli

Alessandro Calvesi

Sensibilità «musicale»

Secondo l'allenatore degli ostacolisti azzurri, un particolare modo di sentire il ritmo di accelerazione e decelerazione aiuta gli atleti italiani

La domanda che più frequentemente mi viene rivolta dopo le affermazioni degli ostacolisti italiani è quella che tende a «scoprire» il perchè di questi successi. I motivi sono sicuramente molti e di varia natura. Il primo è quello d'avere la fortuna di incontrare con una certa regolarità periodica elementi di alto valore potenziale naturale. Segue la predisposizione agli ostacoli del nostro ambiente.

Altri motivi possono intravvedersi nell'amore col quale l'italiano si dedica all'ostacolismo e la convinzione psicologica che hanno i nostri atleti di poter molto ottenere in questa disciplina.

Infine, ed è elemento di grande importanza, una buona capacità generale dei nostri tecnici periferici, i quali, conoscendo la parte meccanica dell'esercizio, danno fin dagli inizi della pratica sportiva una buona impostazione ai loro allievi.

Questi i motivi di base sui quali si è costruita l'affermazione di alcuni nostri atleti. E su queste valide premesse, io credo che si basi la possibilità della trasformazione di un individuo da atleta ad «artista».

E' infatti chiarissimo che l'atleta che raggiunge il record del mondo o che vince un'Olimpiade o più semplicemente il campionato europeo, debba avere temperamento artistico. Per giungere al successo negli ostacoli non basta avere velocità di scatto o di allungo, potenza, tecnica, coordinazione, prontezza di riflessi, equilibrio, combattività, scioltezza articolare, agilità, occorre aggiungere a tutte queste doti e ad altre non citate, anche una capacità musicale, una estrosità da improvvisatore, una sensibilità intima e spirituale da inserire nella interpretazione del tema arido affidato alla sola classe fisica. Chopin può essere eseguito alla perfezione da molti buoni pianisti, ma Benedetti Michelangeli esalta nella sua interpretazione i sentimenti dell'Autore, senza per altro togliere o aggiungere nulla a quanto è scritto sul pentagramma. Sarà una pausa leggermente accentuata, un tono particolarmente marcato, un nonnulla nell'osservazione del medio esecutore ma sufficiente a trasformare in sublime una parte.

I nostri campioni degli ostacoli si differenziano dagli altri in questo particolare. Tra le barriere e su di esse impostano una perfetta esecuzione musicale, cogliendo esattamente i tempi di accelerazione e decelerazione e inserendoli nei momenti più adatti, arrotondando le spigolosità, discorrendo con interpretazione personale sui temi fissi delle vincolanti distanze metriche delle barriere e nel valicare l'altezza delle stesse.

Io credo che questa sia la principale caratteristica dei nostri ostacolisti. Ne sono convinto per l'osservazione quotidiana di tanti atleti, fatta per un ormai lungo numero di anni. Ottoz è sicuramente meno forte di tanti classici ostacolisti americani che abbiamo avuto occasione di vedere, e nel confronto diretto potrà anche doversi inchinare alla loro superiorità fisica; ma la sua interpretazione della parte sarà sempre più elegante e più bella, per armonia, per esaltazione di toni, per fluidità di esecuzione. Lo stesso è stato quanto mai valido in Tito Morale ed oggi in Roberto Frinolli, i rapporti di risultato tra piano ed ostacoli dicono chiaramente questa superiorità dei nostri atleti.

Alessandro Calvesi

Ho già accennato ad accelerazioni e decelerazioni. Vorrei accentuare questo punto che viene a spiegare l'affermazione di esigenza di musicalità nell'ostacolista (come del resto in tutta la pratica sportiva mirante ad un risultato). Per ogni atleta esiste, in rapporto alla distanza da percorrere, una velocità «ottima» riferita alla sua struttura antropometrica e muscolare. Gli ostacoli impongono necessità di modifica a tale velocità e l'atleta migliora nei risultati sulle barriere in rapporto alla capacità di adattamento a questi vincoli, restando però il più vicino possibile all'optimum personale di rendimento.

Gli ostacoli, anche se superati alla perfezione in senso tecnico, creano rallentamento, gli inserimenti di adeguate decelerazioni in attacco (per i 400) e di accelerazioni in atterraggio, mantengono fluidità e continuità alla corsa; il concetto si esaspera nei passaggi delle barriere alte, per le quali la ripresa della corsa va interpretata in un concetto matematico di «progressivo», come se ogni tratto in piano fosse a sè stante, per arrivare alla successiva barriera al massimo della accelerazione.

Si può insegnare questa parte? Certamente: ma io credo che la sensibilità pur essendo sviluppabile, debba essere negli italiani (in molti almeno) latente all'origine.

Alessandro Calvesi