

IL PENTATHLON

a cura di NELLA ZALATEU

da « Zehnkampf und Fünfkampf Frauen », ed. Bartels & Wernitz 1970

L'allenamento nel pentathlon femminile ha molte particolarità analoghe a quelle del decathlon maschile.

Anche nel pentathlon, raggiungerà risultati soltanto l'atleta che sia stata costruita in maniera multilaterale. Il pentathlon è fondamentalmente da considerarsi una disciplina che ha alla sua base una particolare costruzione.

PREMESSE FISICHE

La consistenza del pentathlon (1ª giornata 100 m hs, peso, alto; 2ª giornata lungo, 200 mt.) richiede da un'atleta un'applicazione costante prolungata, oltre a premesse costituzionali favorevoli specialmente nello sprint e nelle qualità di salto. Per le pentathlete non è necessaria una costituzione orientata alla forza.

PARTICOLARITÀ DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento delle pentathlete deve essere condotto con una pianificazione pluriennale. Esso comprende i compiti principali dei singoli anni. Per una capacità di rendimento alta e costante, è necessaria la premessa di una buona e generalizzata fase di sviluppo delle capacità fisiche e motorie fondamentali.

Per quanto riguarda le capacità fondamentali fisiche, deve essere particolarmente sviluppata la velocità; nella costituzione delle capacità motorie, accanto alla corsa in sprint deve essere praticata anche la corsa ad ostacoli ed il salto in lungo. La costruzione dell'allenamento dovrebbe sempre tener presente il ritmo mestruale delle donne. Per la donna, perciò, sarebbe da raccomandare un allenamento del cosiddetto 3/1 ciclo (3 sett. di allenamento, 1 sett. di riposo attivo). Durante il mestruo, lo sforzo dovrebbe essere fondamentalmente ridotto.

L'ALLENAMENTO ALLA CORSA

In entrambi i primi due tratti del periodo di preparazione, deve essere sviluppata fondamentalmente la resistenza attraverso corsa all'aperto, in campagna, fahrtspiel, secondo il metodo della durata, o attraverso corse in ritmo, o corse ad intervalli, ed altre particolarità dei metodi dello sviluppo della resistenza aerobica. Nel secondo e terzo tratto del periodo di allenamento, sempre in considerazione dello sviluppo della resistenza generale, dovrebbero essere svolti dei ritmi sui 200 mt., con velocità sub-massimale per lo sviluppo della resistenza speciale o anaerobica. Per il miglioramento della velocità, nel periodo di preparazione, sono da applicarsi particolarmente corse tecniche: fino a 60 mt. con partenza da fermo o con partenza lanciata, sprint fino a 30 mt. con velocità sub-massimale ed anche esercizi per la costruzione tecnica della corsa agli ostacoli e del salto in lungo. Le corse di applicazione della velocità, nella prima parte del periodo di preparazione si faranno soltanto in ridotta quantità. La loro importanza e il loro numero aumenta col progredire dell'allenamento. Nel periodo di gara invece si cureranno,

in modo particolare, i mezzi e i metodi per il miglioramento della velocità e della resistenza specifica. Per la resistenza generale devono essere applicate distanze con velocità media; la loro parte nell'allenamento è relativamente piccola.

L'ALLENAMENTO DI FORZA

Nel moderno allenamento, gli esercizi di forza comprendono una parte molto importante entro il periodo di preparazione. Nel programma di allenamento dovrebbero essere adottati con un ritmo di due volte alla settimana, esercizi con o senza carico. Compito degli esercizi di forza è il miglioramento del rendimento della forza veloce, ragione per cui, in media, dovrebbe essere applicato un carico che sia sempre in un favorevole rapporto col peso dell'atleta. Ogni esercizio dovrebbe essere svolto in modo veloce (ripetizione dell'esercizio 6/10 volte). L'allenamento di forza comprende esercizi di forza generali e speciali che, in riferimento al punto fondamentale dell'uomo in cui vengono applicati, possono avere un significato o un altro. Poiché i compiti dell'allenamento sono multilaterali, nel pentathlon è importante, in riferimento ad altre discipline più specialistiche, l'efficacia dei singoli esercizi di forza, ed è necessario con questi, costruire un programma di allenamento di forza che utilizzi insieme esercizi generali ed esercizi specifici.

Gli esercizi di forza stanno a fondamento della prima parte del periodo di preparazione, mentre gli esercizi di forza specifici sono a fondamento della terza parte. Nella seconda parte dovrebbero essere applicati entrambi, nello stesso rapporto. La scelta degli esercizi di forza è dipendente dalla condizione di sviluppo fisico dell'atleta; così per i principianti dovrebbero essere applicati esercizi in maggioranza generalizzati, mentre per atleti



Mary PETERS (G.B.)

stessa a gare di due o tre discipline. In queste gare dovrebbero essere comprese in materia preponderante gare di sprint. Nel periodo di gara, la partecipazione a più pentathlon è possibile quando non vi siano delle notevoli deficienze o carenze tecniche. Tra i singoli pentathlon dovrebbe essere introdotto un periodo di recupero, che dipende dal grado di sviluppo dell'atleta (in generale bastano 3 - 4 settimane). Esempi di allenamento per pentathlete, verranno dati in un prossimo articolo.

L'ALLENAMENTO DI CONDIZIONAMENTO DELLE PENTATHLETE

Un risultato di alto valore internazionale in atletica leggera, così scrive il prof. Wischmann, è la somma della tecnica e della condizione. La condizione è dunque



Heide ROSENTHAL (G.F.)

gemella della tecnica. Il rapporto tra tecnica e condizione è differente da disciplina a disciplina.

Nel pentathlon femminile, la condizione dovrebbe avere un ruolo maggiore della tecnica. La condizione della donna ha le stesse caratteristiche di quella dell'uomo. Dunque, forza degli organi da una parte e muscolatura dall'altra. Per quanto riguarda la forza degli organi, del cuore, della circolazione, della respirazione, devono essere allenate la resistenza aerobica ed anaerobica. Un miglioramento della muscolatura si ottiene attraverso la forza, la destrezza e le possibilità di allungamento muscolare.

Riassumendo, i metodi di allenamento sono:

— per la resistenza: corsa conti-

nua, aerobica, fahrtspiel, lavoro intervallato;

— per la resistenza anaerobica: corse sul ritmo, intervall-training, intervall-sprint;

— per la forza: es. di forza generale (muscolazione), es. di corsa, es. di salto;

— per la destrezza: es. di coordinazione, es. di velocità, es. con carichi leggeri;

— per la possibilità di allungamento muscolare: es. di contrazione e decontrazione, es. di mobilità articolare.

L'allenamento di condizione, comprensibilmente, è vario da disciplina a disciplina, e dipende anche dai differenti tipi di singole atlete, dai loro punti deboli e dai loro punti forti. È importante che i mezzi di allenamento siano giusti e messi in una successione che presenti una base razionale. L'efficacia dipende appunto da questa disposizione dei mezzi di allenamento.

È molto importante, particolarmente per le donne, che in tutte le parti del corpo sia sviluppata la forza. Quindi non solo nella specifica muscolatura.

Si raccomandano giochi, esercizi ginnici e applicazioni di forza. Una pentathleta di classe internazionale, non si applica oggi soltanto al sollevamento pesi.

In rapporto alla muscolatura dell'uomo, l'allenabilità del muscolo femminile, come abbiamo visto precedentemente, è più ridotta.

Dunque, per quanto riguarda la quantità, essa sta in rapporto al peso del corpo e, per quanto riguarda la qualità, è inferiore a quella dell'uomo. Ne consegue che la muscolatura femminile è più allungabile di quella maschile. Le donne dovrebbero, con molta attenzione, controllare il peso del carico che usano in allenamento.

Le atlete con una forte incidenza delle mestruazioni, durante questo tempo dovrebbero ridurre il lavoro, per quanto riguarda l'applicazione dei carichi molto elevati. In ogni esercizio si dovrebbe adattare un carico del 60-75% per 4/10 ripetizioni. Fra i singoli esercizi dovrebbero essere svolte esercitazioni di decontrazione e allungamento muscolare.

Il pentathlon richiede un allenamento particolare e multilaterale e, fatta eccezione del lavoro di resistenza, dovrebbero essere formati i gruppi di discipline. Da questa base diventa indispensabile preparare un piano di allenamento pluriennale.

evolte dovrebbero essere applicati in maggioranza specifici. Nel periodo di preparazione, l'allenamento di forza dovrebbe essere applicato col metodo del lavoro intervallato estensivo che, a poco a poco, dovrebbe sfociare nel metodo di lavoro intervallato intensivo, ed infine condurre al metodo delle ripetizioni. La scelta dei metodi dipende dalle condizioni dello sviluppo. Nelle principianti prevale il concetto estensivo, nelle atlete evolute il concetto intensivo. Nel periodo di gara, gli esercizi di forza dovrebbero essere applicati in senso quantitativo fino al raggiungimento della forza necessaria.

Principalmente gli esercizi di forza generali e speciali, nel programma di allenamento, hanno il loro maggior sviluppo con una frequenza settimanale o bisettimanale.

LA COSTRUZIONE TECNICA

Per la costruzione tecnica valgono le caratteristiche fondamentali di ogni singola disciplina. Una pentathleta dovrebbe imparare come base i fondamenti dello sviluppo della velocità, della corsa razionale in sprint, delle partenze basse, della corsa con hs, del salto in lungo. Poi dovrebbero essere appresi il salto in alto ed il getto del peso. Il tempo complessivo per la costruzione tecnica generale è molto individualizzato, ma dopo uno o due anni, dovrebbe essere raggiunta una buona padronanza tecnica di queste discipline. L'allenamento tecnico dovrebbe essere condotto per tutto l'arco dell'anno. Esso comprende fondamentalmente e principalmente i punti fondamentali delle singole discipline, ma ha anche il compito di migliorare e di correggerne gli errori.

LA GARA

La preparazione ad un pentathlon richiede, da parte dell'atleta e particolarmente all'inizio della stagione di gara, la partecipazione della