

# Per la promozione dei talenti nel decathlon

Di Winfried Joch da Leichtathletik N. 23 giu. 76 - a cura di Giorgio Dannisi  
(Seconda parte)

Il progresso per quanto riguarda la determinazione in gara, se non è accompagnato da un sufficiente supporto tecnico, oltre ad aumentare il rischio di infortuni riduce il livello del rendimento.

## 6. Riduzione del livello di forza (generale)

Alla necessità di non dare troppa importanza (perlomeno all'inizio della costruzione dell'allenamento) all'aspetto condizionale dell'allenamento, nel quadro della preparazione a lungo termine dei giovani talenti del decathlon, appare importante ridurre la ricerca di forza generale nel processo dell'allenamento.

Si delinea così una decisiva modifica nella programmazione dell'allenamento dei giovani decatleti; in passato infatti si dedicava ecces-

siva cura al miglioramento della forza generale, trascurando la cura degli elementi specifici della forza.

Il potenziale di forza generale raggiunto, non era in un rapporto ragionevole con le discipline di lancio, così, la tecnica ed il potenziale di schemi motori ad essa connessi, non poteva essere acquisito sufficientemente. Inoltre le prestazioni medie di lancio e di getto dal 1960 non sono state aumentate sensibilmente (tab. 1).

Anche i coefficienti di correlazione (tab. 2) dimostrano come l'influenza delle discipline di lancio e di getto sia divenuta minore.

Malgrado la stagnazione relativa di queste discipline, le prestazioni totali nel decathlon sono state aumentate di parecchio, dalle Olimpiadi del 1960 fino al 1972, di circa 550 punti, malgrado l'avvento negli ultimi tempi della rilevazione cronometrica elettronica.

## 7. Dominanza del talento con predisposizione verso i salti e le corse.

Le discipline che nel decathlon hanno raggiunto un'importanza notevole, le possiamo dedurre osservando la tab. 2. Si tratta delle corse ed in particolare 100 e 400 metri. Le componenti di resistenza, oltre alla resistenza generale anaerobica (resistenza alla velocità - 400 m) hanno acquisito maggiore importanza, quando la corsa dei 1500 metri è stata maggiormente valorizzata. Si rilevano inoltre particolari sviluppi di rendimento nei 110 ostacoli e nel salto con l'asta; ciò è meno rilevabile dalla matrice di correlazione della tab. 2 e maggiormente dalla tab. 1 dei migliori decatleti mondiali.

Nel quadro della scelta dei talenti pertanto, sono da tenere soprattutto in considerazione gli atleti così detti "talenti nelle corse e salti". La predisposizione verso discipline tecnicamente difficili come ostacoli e salto con l'asta, le capacità di sprint superiori alla media, collegate ad una buona capacità di resistenza anaerobica, hanno una funzione chiave nel decathlon. Tra i lanci, quello da tenere più in considerazione è il disco.

Si possono così dedurre quali debbono essere le discipline di punta per il giovane decatleta e quali le basi per il suo allenamento e dove esso, deve particolarmente accentrarsi.

Tab. 1: sviluppo del rendimento dei dieci migliori decatleti nel mondo

	1960	1964	1968	1972
100 m	11,21	11,01	10,87	10,96
Lungo	7,01	6,98	7,40	7,14
Peso	13,65	14,12	14,46	13,95
Alto	1,80	1,85	1,97	1,97
400 m	50,11	49,63	49,69	48,91
110 h	15,47	15,21	14,97	15,14
Disco	43,87	42,92	43,59	43,97
Asta	3,94	4,10	4,40	4,52
Giavell.	64,40	60,57	59,44	59,86
1500 m	4:38,4	4:35,8	5:00,9	4:31,2

Tab. 2: matrice di correlazione

	1960	1964	1968	1972
100 m	- 50	- 66	- 46	- 52
Lungo	- 52	- 74	- 71	- 35
Peso	- 35	- 64	- 01	- 04
Alto	- 19	- 64	- 63	- 17
400 m	- 60	- 77	- 58	- 66
110 h	- 59	- 29	- 02	- 63
Disco	- 57	- 48	- 24	- 38
Asta	- 73	- 16	- 27	- 37
Giavell.	- 73	- 60	- 39	- 13
1500 m	- 03	- 14	- 35	- 40

## 8. Riduzione del peso corporeo.

Data la poca importanza dedicata a questo problema ed il lavoro poco orientato al suo incremento, ne consegue anche un relativo peso corporeo per i decatleti.

Il suo valore, che Gundlach stabilisce nella formula altezza - 100 - peso corporeo, dovrebbe essere preso relativamente in considerazione dai giovani decatleti e tanto più quanto essi sono più giovani. Pertanto non è più necessario addottare preparati per lo sviluppo

della muscolatura, infatti dato che un alto peso corporeo si correla con le discipline di lancio e dato che queste hanno una sempre minore importanza rispetto alle altre, si evidenzia quanto detto sopra. Tra i 36 decatleti che fino al 1975 hanno superato gli 8000 punti, i piú pesanti hanno raggiunto in 7 discipline risultati peggiori dei loro concorrenti piú giovani. Essi sono stati migliori solo nel getto del peso e nel lancio del disco (nella corsa dei 100 metri nessuna differenza). Questo giustifica una tendenza ad un minor peso corporeo per i giovani decatleti.

#### 9. Significato dell'età migliore per la maggiore prestazione.

La maggior parte dei decatleti appartenenti all'élite internazionale, hanno raggiunto risultati molto buoni relativamente presto.

Ciò significa che l'ingresso nella così detta "età di prestazione" avviene concretamente tra i 21 e 23 anni. L'età per un rendimento ot-

timale ammontava per i vincitori di Olimpiadi a 23,7 anni, e per i primatisti mondiali a 26,2 anni. Il progresso nel rendimento risulta pertanto essere un obiettivo molto rapido; questo dá la possibilità ad un decatleta che possieda talento di raggiungere buoni risultati nel decathlon a 22-23 anni.

In questo modo, dopo un tempo di preparazione relativamente lungo (fase indiretta), l'evoluzione diretta nel decathlon, avviene in pochissimo tempo: 3-4 anni, periodo in cui l'atleta si deve avvicinare al suo massimo rendimento.

Bendlin quando fece il suo record mondiale aveva 24 anni, Kratschmer ha oggi 23 anni, Avilov aveva 24 anni e Kirst 22 anni.

#### Riepilogo

Il programma qui esposto su nove punti inerenti alla promozione del talento nel decathlon, deve tenere conto di tutti gli aspetti sviluppati. Non può considerarsi completo un programma che tenga conto solo di alcuni elementi trattati. I punti determinanti di que-

sto programma sono:

1) specializzazione precoce nel decathlon con una costruzione dell'allenamento diretto e indiretto a due binari ed impostato presto.

2) dominanza dell'insegnamento della tecnica, prima dello sviluppo dell'elemento condizionale nella prima tappa della costruzione dell'allenamento;

3) orientamento degli elementi S alle discipline di alta prestazione.

La premessa determinante per la realizzazione di questo programma a lungo termine, consiste nel fatto che l'idea di diventare un decatleta sia attrattiva. Ciò dipende molto dal successo in campo internazionale ed anche da quanto fanno le società per garantire le migliori condizioni per un così lungo e programmato allenamento al decathlon.

La promozione dei talenti pertanto non è solo compito dell'allenatore ma anche della società sportiva e della stessa società in relazione alla sua posizione nei confronti dello sport. (Fine)

F.LLI

BONORA

UDINE

## SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTA' 9

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:  
22116 Negozio  
207986 Stabilimento



C/C: Banca del Friuli - Cassa di Risparmio  
C/C Postale 24/20466 Udine  
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

**MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTENTI FUORIBORDO - DISTINTIVI** per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - **ACCESSORI PER UNIFORMI** - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - **BANDIERE** nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

**RICAMIFICIO PROPRIO**