

BOGDANOW (URSS)

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE SPECIALE DI PREPARAZIONE PER LO SPRINT DELLE RAGAZZE DI 12-13 ANNI

(per la scelta di nuovi talenti in questa specialità)

A cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

La mia lunghissima attività di allenatore e le esperienze generalizzate da me fatte confermano quanto segue: se si scelgono dei giovani atleti senza partire da un fondamento scientifico e senza la massima cura, il lavoro compiuto dagli allenatori resta del tutto inutile. E' questa la ragione per la quale la ricerca di criteri validi per la valutazione delle capacità effettive dei bambini che si volevano dedicare allo sport è divenuta una delle questioni più attuali della pedagogia sportiva.

Abbiamo posto l'ipotesi che, come criterio più importante potesse essere preso il tempo di durata dell'appoggio nel passo di corsa. Come metodo di ricerca abbiamo seguito un esperimento di ordine pedagogico il quale, onde evitare conclusioni dovute al caso, venne suddiviso in tre fasi: lo scopo della 1° fase consisteva nella scelta di quelle ragazze tra i 12 ed i 13 anni, le quali presentavano una caratteristica psico-fisiologica da 67 a 104 punti ed un tempo di reazione all'appoggio da 0,09 a 0,115 sec. Raccogliemmo tutte le indicazioni che ci venivano date dalle ragazze comprese nella suddetta fascia di età e per le quali erano stati registrati i valori relativi al tempo di appoggio.

30 ragazze con tempi di appoggio compresi tra 0,093 secondi e 0,115, vennero in seguito ammesse all'allenamento che si teneva presso la Scuola dello Sport per Bambini e Ragazzi.

In questa sede ebbe luogo la 2° fase dell'esperimento, il cui scopo consisteva nel mettere in luce le caratteristiche più importanti delle possibilità potenziali per lo sprint delle ragazze comprese nella suddetta fascia di età. Vennero formati 2 gruppi comprendenti cia-

scuno 13 ragazze; un gruppo presentava dei valori relativi al tempo di appoggio nel passo di corsa pari a 0,093 - 0,105 sec., l'altro (detto gruppo di controllo) valori tra 0,107 e 0,115 secondi. Sempre nel corso di questa fase vennero poi registrati i valori delle atlete relativi alla condizione psico-fisiologica, allo sviluppo fisico (altezza, altezza da seduti, peso, lunghezza della coscia, lunghezza della gamba, circonferenza del busto, peso specifico del corpo, forza).

Alla condizione fisica di preparazione (salto in lungo da fermi, triplo ed in alto da fermi, lancio del peso all'indietro al di sopra del capo, periodo di latenza della reazione ottico-motoria, tapping-test, resistenza allo sprint - resistenza generale anaerobo dinamica, - tempo necessario per effettuare balzi con una gamba sola su 30 m. contando il numero dei passi, sprint sui 30, 60 e 100 m. con partenza dal basso, sprint sui 50 e 25 m. con partenza volante), ed infine i valori relativi alle possibilità specifiche di coordinazione

(durata del periodo di appoggio nel passo di corsa sui 30 m.).

La 3° fase dell'esperimento servì per effettuare un controllo preciso dei dati ricavati nelle fasi precedenti e consiste nell'osservare le ragazze durante l'allenamento. Il materiale oggetto della nostra ricerca venne preso in esame da un duplice aspetto: partendo dalle particolarità della motricità delle ragazze facenti parte dei due gruppi, allo scopo di mettere in evidenza delle chiare differenze nel controllo all'inizio ed alla fine dell'esperimento e, - 2° aspetto - partendo dalla dinamica delle caratteristiche analizzate, sia singolarmente che anche nel loro reciproco rapporto.

L'analisi del rapporto tra le caratteristiche antropometriche ed i parametri biomeccanici dello sprint delle giovani atlete mise in luce la dipendenza di alcune caratteristiche cinematiche (durata del passo, durata di volo) dalle proporzioni fisiche (altezza dall'impiedi e da seduti, rapporto tra la lunghezza della coscia e quella della gamba



(Foto N.A.F.)

nel campo da 0,663 a 0,763). Allo stesso tempo, lo studio dei dati antropometrici di giovani velociste di classe mondiale e di classe apprezzabile ed anche una analisi della correlazione tra le singole caratteristiche antropometriche ed i risultati nella specialità, mise in evidenza il fatto che i risultati ottenuti non hanno nulla a che vedere con le particolarità della struttura fisica.

vimento, si avvicinano molto allo sprint: soprattutto gli esercizi di salto del tipo dei salti multipli (salti tripli da fermi, balzi sui 30 m. su una sola gamba).

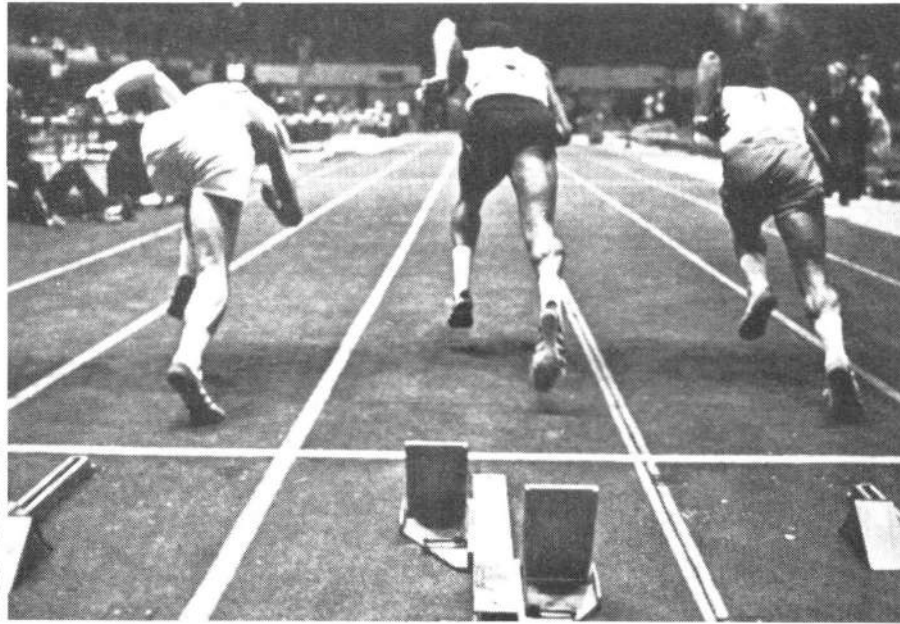
Esiste uno stretto rapporto tra questi esercizi e gli esercizi principali per la corsa - sprint - (r nell'ambito di 0,424-0,636). Lo studio del rapporto dei risultati nello sprint con le caratteristiche della struttura del passo della corsa, ca-

poggio nella corsa ad altissima velocità. Questa componente mette in evidenza ed esprime il livello di capacità di contrazione della forza.

I risultati del nostro esperimento di ordine pedagogico misero in evidenza che: le ragazze che presentano un tempo di appoggio da 0,095 a 0,105 sec. possiedono delle buonissime attitudini e capacità innate per lo sprint, passibili naturalmente di miglioramento e perfezionamento.

La dinamica della coordinazione specifica del velocista in rapporto alle variazioni della condizione di allenamento nell'ambito della durata dell'esperimento (1 anno e 6 mesi) e nel corso del periodo seguente di osservazione (della durata di 2 anni), mettono in luce il carattere conservativo, la difficoltà di influire in qualche modo su questi dati caratteristici per la valutazione della attitudine allo sprint dei bambini.

Come test per scoprire l'attitudine o meno a questa disciplina, possiamo raccomandare il salto triplo da fermi, il salto in lungo da fermi, i tempi riportati sui 25 m. con partenza volante e sui 30 m. con partenza dal basso, ed i tempi riportati sui 30 m. percorsi con balzi su una gamba sola (riprenendo il tempo e contando i singoli passi), la durata della fase di appoggio nello sprint tra 0,095 e 0,105 secondi ed anche un coefficiente di ritmo al di sotto di 1 con un tipo ottimale di spinta durante la corsa.



(Foto T. & F.N.)

Le nostre ricerche dettero come risultato quanto segue: fra i test per la valutazione della preparazione fisica (della condizione) effettuati per valutare le capacità delle ragazze a seguire lo sprint, risultano più adatti e quindi più informativi quei tipi di esercizi, i quali, nella struttura del mo-

deratteristiche che mettono in evidenza il marchio individuale della coordinazione neuro-muscolare dell'atleta, rese possibile appurare quanto segue;

- la componente più importante del passo della corsa e che determina la sua efficacia, è costituita dalla durata della reazione di ap-

PARAMETRI	VALUTAZIONE		
	male	bene	molto bene
TRIPLO DA FERMI (m)	5,40 o meno	6,00 o più	6,20 o più
LUNGO DA FERMI (m)	1,60 o meno	2,00 o più	2,10 o più
30 m. A BALZI SU UNA GAMBA (sec.)	7"8 o più	7"7 o meno	7"1 o meno
30 m. A BALZI SU UNA GAMBA (numero)	18 o più	16,5 o meno	14 o meno
30 m. CON PARTENZA DAL BASSO (sec.)	5"2 o più	5"0 o meno	4"9 o meno
25 m. LANCIATI (sec.)	3"6 o più	3"4 o meno	3"3 o meno
DURATA DEL TEMPO D'APPOGGIO (sec.)	0,115 o più	0,105 o meno	0,09 o meno
DURATA DELLA FASE AMMORTIZZAZIONE (sec.)	0,070 o più	0,050 o meno	0,040 o meno
COEFFICIENTE DEL RITMO	1,0 o più	1,0 o meno	0,9 o meno
TEMPO DI VOLO	minore del tempo di appoggio	maggiore del tempo di appoggio a velocità massimale "ottimale" nella corsa della distanza	
CARATTERE DELLA SPINTA	"debole" "sorda"		