

BREVI DAL MONDO

a cura di Giorgio Dannisi

TECNICA FLOP di Dragan Tancic

L'autore in un lungo articolo dal titolo "La tecnica moderna nel salto in alto", sostiene che lo sviluppo del salto in alto ha portato a tre diverse tecniche: il ventrale e due maggiori forme di flop.

Le due tecniche flop sono così distinte: flop 1 e flop 2.

Il caricamento e lo stacco sono esplosivi perchè le forze di reazione sono dirette verso l'alto allo stacco, lo svincolo dell'asticella è eseguito con entrambe le braccia chiuse sul corpo dell'atleta, mentre la testa e le spalle guidano le fasi del movimento che precedono lo stacco.

Tipico esponente del flop 1 sono Fosbury, Stones, Jacobs e Tharnhardt, benchè i primi due abbiano qualche variazione nell'azione delle braccia.

Il flop 2 adotta una rincorsa leggermente più lenta, ma la velocità comunque è relativamente veloce (7.0-8.0 m./sec.). La rincorsa è relativamente lunga (da 8 a 11 passi). Essa differisce da quella del flop 1 negli ultimi tre passi quando si modifica con l'azione "tacco-punta". La fase di stacco è corta (0.17-0.21 sec.) ma l'azione della gamba di caricamento, benchè più breve come tempo di esecuzione, resta allungata, con la gamba più o meno diritta.

C'è anche maggiore puntello con la gamba di stacco ed il caricamento su di essa è considerevolmente incrementato. Lo svincolo dell'asticella è guidato con il braccio interno e con il braccio opposto mantenuto chiuso sul corpo.

Tipici esponenti del flop 2 sono Grigorjev, Shapka, Wielart, Killing, ecc.

LIMITI DEI 400 HS di J. Razumouski

L'analisi dei migliori specialisti del mondo sui 1500 m. indica che la velocità di base è rilevata, quale fattore più indicativo, nella prestazione sui 400 m. C'è una stretta correlazione tra il tempo sui 100 m. ed i 400 m.; osservando un tempo di 56"6 sui 400 m. esso richiede un tempo sui 100 m. di 11"6. Per

ottenere 46" è necessario correre i 100 m. in 10"6 e 10"3 è la base per un 400 m. in 45".

Un'altra importante componente per i 400 m. è la resistenza specifica. Studi hanno dimostrato che la relazione tra il processo aerobico e anaerobico in una prestazione di 50" è di 1:6, in un 400 m. di 46" è di 1:8. In altre parole, un 400 m. al massimo livello è corso usando 90 per cento di energia anaerobica e 10 per cento di energia aerobica. Dell'energia anaerobica prodotta, l'80 per cento è prodotta dal processo lattacido. Il processo lattacido, che agisce sfavorevolmente sulla velocità e sulla potenza di contrazione muscolare, che può essere ritardata quando si dispone di una sufficiente base di resistenza alla velocità. Di conseguenza il processo di avviamento all'allenamento sui 400 m. è rivolto a sviluppare potenza muscolare e velocità prima che l'attenzione si sposti sulla resistenza specifica.

NUOVI ASPETTI DELLA PERIODIZZAZIONE di Peter Tschien

Diversi studi ed esperienze di allenamento indicano che c'è qualche dubbio circa l'efficienza della teoria della periodizzazione nell'allenamento di Matvejev, perchè:

1) Un ulteriore incremento nel carico di allenamento, raggiunto soprattutto durante la fase di preparazione, è difficilmente raggiungibile. Il solo fattore tempo ostacola ciò.

2) Non ci sono strade come il lavoro muscolare (isolato) che possono sostituire il movimento modello di uno specifico sport. Ciò significa che:

- l'effetto del condizionamento generale verso un alto livello di prestazione è significativamente ridotto;

- il movimento - modello (tecnica) è scarsamente influenzato da un grande carico di allenamento con una ristretta intensità;

- carichi di allenamento costantemente incrementati per molti anni, non permettono un pieno recupero del-

l'organismo.

3) L'utilizzazione dello sviluppato livello di prestazione del potenziale specifico durante l'anno è solo possibile quando alte intensità di allenamento hanno prevalso sul programma di lavoro anche nella fase di preparazione.

4) L'alta intensità di allenamento deve essere, durante la fase di preparazione, strettamente connessa con le caratteristiche della competizione.

5) Uno stimolo ottimale dell'organismo (sistema nervoso) con l'uso di alti carichi di allenamento come sostiene Matvejev, per un lungo periodo, appare impossibile. Il carico per atleti di alte prestazioni deve essere:

- specifico e altamente intensivo durante entrambe le fasi di allenamento di preparazione e competitiva, con il carico totale virtualmente invariato.

Per ottenere questo sono richiesti frequenti cambi nello sforzo e nei recuperi nell'allenamento, eseguiti in diverse unità di allenamento in un giorno.

LO STACCO NEL SALTO CON L'ASTA di Mansveto - Maljutin

E' stato stabilito che lo stacco nel salto in alto con l'asta è eseguito con il piede di stacco che si presenta piazzato diritto sotto la linea verticale proiettata dall'estremità della mano superiore sull'asta al terreno.

Ci sono considerevoli differenze, fino a 80 cm. fra i migliori specialisti del mondo.

Le variazioni nel piazzamento del piede di stacco, porta a differenti perdite di velocità nel trasferimento dalla rincorsa alla sospensione. Uno stacco con una linea proiettata considerevolmente in avanti, può portare a una perdita di velocità intorno ai 3,5 m/sec. Uno stacco eseguito con una linea di proiezione in avanti di 30 cm. rispetto alla perpendicolare, può ridurre la perdita di velocità a 1.4-1.8 m/sec., presentando un vantaggio dal 19 al 22 per cento. E' ovvio che uno stacco bene in avanti rispetto alla linea proiettata verticalmente, permette all'atleta di sta-

bilire una grande curvatura mentre l'atleta è ancora in contatto con la superficie. Comunque, è anche ristretta la direzione dello stacco, eseguendo un'azione in alto e in avanti estremamente difficile per la resistenza della pre-curvatura dell'asta.

Così la maggioranza degli atleti di vertice preferiscono dirigere lo stacco verso l'alto o verso l'alto e in avanti, lo stacco che si conclude sulla linea verticale è più popolare. Durante le olimpiadi del 1976 a Montreal, solo Kaliomaki, la medaglia d'argento, usò uno stacco avanzato rispetto alla linea verticale.

Kalliomaki, che impugnava l'asta a 4.80 m., staccò 80 cm. in avanti rispetto alla linea verticale. Il vincitore, il polacco Slusarski, e molti altri atleti, compreso Roberts e Bell degli Stati Uniti, ebbero un punto di stacco molto più vicino alla linea verticale variante dai 10 cm. di Abadà (Francia) ai 50 cm. del polacco Kozakiewicz.

SUGGERIMENTI PER LO SPRINT

I tecnici sovietici, affrontano i problemi dell'allenamento dello sprint, in tre diversi articoli con le seguenti raccomandazioni sui metodi di allenamento.

Ozolin suggerisce di sviluppare la velocità e resistenza alla velocità impiegando:

* distanze sui 200 e 300 m., eseguiti sui 30 m. alla massima velocità più 30 m. rilassati più 30 m. alla massima velocità ecc.

* Sprint-fartlek, coprendo 200-300 m. in gruppi con regolare cambio del capofila, che conduce alla massima velocità.

* ripetizioni con velocità variate sui 100 e 200 metri con il massimo sforzo nella parte intermedia.

* Sprint in salita e discesa su 2° - 3° di inclinazione, su distanze di 25 metri alternando tratti in piano.

Jusehko raccomanda per lo sviluppo dello sprint:

* ripetizioni alla massima velocità su distanze da 20 a 60 metri (100 m. per atleti di alto livello) con recupero da 3 a 5 minuti. Si propone un numero di ripetizioni da 8 a 10 per la distanza più breve, 5 o 6 ripetizioni per la media e 3 o 4 ripetizioni per i 100 metri. Per lo sviluppo della resistenza alla velocità:

* Per specialisti dei 100 e 200 metri, ripetizioni sui 60 m. fino ai 300, per gli specialisti dei 400 metri oltre ai 400 m. anche 500 e 600 m.

* Si consiglia un numero di ripetizioni da 7 a 12 per i 60 m., da 4 a 10 ripetizioni per i 100 m., da 3 a 5 ripetizioni per i 300 m. e da 2 a 3 ripetizioni per i 500 e 600 metri. I tempi di recupero vanno dai 2,5 ai 3 minuti per i 60 m., da 3 a 5 minuti per i 100 m., da 6 a 18 minuti per i 300 m. e da 8 a 20 minuti

per i 500 e 600 metri.

Podlipnjak spiega che la capacità di allenamento può essere migliorata con l'allenamento in altitudine, consigliando da 19 a 21 giorni per velocisti "brevis" e da 23 a 25 giorni per velocisti "lungi". Al ritorno sul livello del mare i velocisti possono aspettare un miglioramento della capacità di lavoro tra il secondo e il quarto giorno dopo il ritorno ed ancora tra il ventiquattresimo e il venticinquesimo giorno.

La capacità di lavoro subirà un rallentamento fra il quindicesimo ed il diciassettesimo giorno dopo il ritorno dall'altura.

VARIAZIONI NELLA TECNICA DEL FLOP di A. Strishak

Non è indicato con evidenza come una elevata rincorsa nella tecnica del flop possa incrementare la prestazione nel salto in alto. Confrontata con un avvio in curva, una rincorsa rettilinea prolunga la rotazione dell'atleta intorno all'asticella, incrementando il tempo dedicato in quella zona pericolosa. Comunque, va osservato che l'uso di una rincorsa rettilinea è utile in allenamento, aiutando a sviluppare e migliorare la fase di stacco.

Usando una rincorsa rettilinea nell'allenamento serve ad eliminare una prematura inclinazione verso l'asticella, uno dei più comuni errori della tecnica del flop. Esso è causato dalla forza centrifuga che sposta il centro di gravità dell'atleta fuori dalla gamba di appoggio nel finale della fase di stacco. Le forze allo stacco vanno disperse, risulta nel complesso una perdita in altezza intorno ai 5 - 8 cm. Per questa ragione i salti con la rincorsa rettilinea (su 90° rispetto all'asticella) sono importanti nello sviluppo del finale del movimento campionario per i saltatori flop.

Molti atleti hanno con successo adottato l'uso della gamba-guida dritta, durante l'oscillazione allo stacco. Comunque, non va dimenticato che la maggior parte dei saltatori che adottano questa tecnica provengono dal salto ventrale. Una più serrata analisi dimostra che ci sono piccoli benefici nell'adottare l'uso della gamba dritta nell'oscillazione allo stacco, perché ciò richiede una preparazione specifica ed una coordinazione estremamente delicata nella fase di appoggio.

Inoltre, la miglior azione della gamba guida è espressa al ritmo di accelerazione della rincorsa flop e permette di ridurre l'angolo di proiezione ad un valore più efficiente (57-60 gradi) allo stacco.

C'è qualche dubbio che un'azione a gamba dritta nell'oscillazione allo stac-

co sia strettamente collegata alla doppia oscillazione delle braccia allo stacco, benché anche l'azione con un solo braccio può essere adottata con successo. Va ricordato che l'oscillazione con un solo braccio meglio si adatta alla rincorsa tipo della tecnica flop ed elimina parecchi errori che accadono con l'azione a due braccia.

LA NUTRIZIONE NELLE PROVE DI RESISTENZA di M. Saleskij

L'allenamento per le prove di resistenza può richiedere fino a 5 o 6 pasti al giorno.

La raccomandata distribuzione delle calorie da immettere è 25 per cento per la prima colazione, 30 per cento per il pranzo e 25 per cento per il pasto serale. Il rimanente 20 per cento può essere consumato in quantità relativamente uguali in 2 o 3 pasti intermedi o con spuntini. La media giornaliera per le atlete è di 4000 - 5000 calorie, per gli atleti 4500 - 5500 calorie.

Molto importante è assicurare che ci sia una sensibile distribuzione dei grassi, carboidrati e proteine nel cibo inglobato. La distribuzione ottimale per gli atleti che praticano prove di resistenza è considerata la seguente: 60 per cento di carboidrati, 25 per cento di grassi e 15 per cento di proteine.

Drastiche modifiche in questa distribuzione avvengono durante i recuperi dopo intensi allenamenti per rimpiazzare il glicogeno nei muscoli e durante la supercompensazione dei carboidrati prima delle prove più impegnative.

Va osservato che le proteine inglobate durante il recupero non saranno che inferiori di 1.5 - 2 grammi per 1 Kg. di peso corporeo. Le proteine richieste nell'alimentazione si raccomanda di ingerirle circa un'ora dopo l'introduzione di sufficienti quantità di liquidi e sali minerali. I grassi, ammessi in limitata quantità, sono anche utili per il recupero.

Comunque, va osservato che i grassi riempiono e possono ridurre l'appetito per l'ingerimento di carboidrati e proteine.

Una razione media giornaliera per un atleta che pratica la corsa di resistenza, in allenamento dovrà contenere per le donne da 150 a 170 grammi di proteine, da 110 a 125 grammi di grassi e da 600 a 650 grammi di carboidrati. Per gli uomini 170 - 200 grammi di proteine, 130 - 150 grammi di grassi e 650 - 800 grammi di carboidrati.

Con una dieta bilanciata, non ci saranno problemi con i minerali ma è necessario prendere vitamine supplementari, particolarmente durante i periodi di grande volume di allenamento e quando l'allenamento è svolto in altitudine.