

LE PROVE MULTIPLE



di Francois Juillard
a cura di Giorgio Dannisi
(Parte seconda)

TABELLA 6:
Piano di allenamento di Bruce Jenner (USA) nel 1974/75 (secondo Christian Denis)

	1. GIORNO	2. GIORNO	3. GIORNO	Tempo per seduta
sett. ottob. nov. dic.	Allunghi di 300 m. da 12 a 20 volte	8 km. di footing facile	Seduta di traino Ritmi sui 1500-800 600-500-400-300	3 ore a 4 ore
	LANCI	LANCI	LANCI	
	Muscolazione: parte super. del corpo Panca inclinata Slanci dalle spalle 5x3 Carichi pesanti	Muscolazione: parte infer. del corpo 1/2 squats: 5x3	Riposo	
genn. febb. marzo	CORSE IDEM	IDEM	IDEM	4 ore a 5 ore
	Lanci	Asta-ostacoli	Alto o lungo	
	Muscolazione idem	Idem	Idem	
aprile maggio	da 3 a 4 x 200 m.		da 2a3x100m, lanciati 100 per cento tecnica	5 ore a 6 ore
	Lanci	Asta-ostacoli	Alto o lungo	
	Muscolazione			

3. Riflessioni sull'allenamento di alto livello

Si differenzia nettamente dall'allenamento visto in precedenza:

a) la quantità di lavoro si svolgerà tra le 1100 alle 1200 ore annue (Kratschmer) fino a più di 5-6 ore al giorno (Jenner). L'allenamento del campione olimpico 1976 sembra anche rappresentare un limite estremo sul piano della quantità. Si tratta ci sembra, di un concetto personale che sarebbe molto peri-

TABELLA 7:
Risultati degli esercizi di forza generale di 30 decatleti di livello medio (7500 pt) - secondo Letzelter e Schubert

Gruppo	Numero	Prestazione nel decathlon	Strappo	Slanci dalle spalle	Slanci	Panca	Squatts
G	30	7015 a 8319 Media 7470	65 a 110 kg. Media 85.3 Kg.	85 a 162,5 kg. Media 110,3 kg.	90 a 192,5 kg. Media 113.5 kg.	80 a 150 kg. Media 118.6 kg.	100 a 200 kg. Media 139.8 kg.
G1	15	7401 a 8319 Media 7713	75 a 110 kg. Media 88.3 kg.	100 a 162.5 kg. Media 118.9 kg.	100 a 162.5 kg. Media 118.5 kg.	100 a 150 kg. Media 122 kg.	100 a 185 kg. Media 138.5 kg.
G2	15	7015 a 7401 Media 7228	65 a 95 kg. 81.4 kg.	85 a 120 kg. Media 104.3 kg.	90 a 120 kg. Media 108.3 Kg.	80 a 140 kg. Media 115.4 kg.	100 a 200 kg. Media 140.8 kg.

coloso seguire alla lettera; gli preferiamo un allenamento più qualitativo.

b) La programmazione dell'allenamento diverrà più rigorosa, la specializzazione dei periodi, tappe, microcicli, si accentua e corrisponde a degli obiettivi e dei test precisi. Per esempio la prima tappa della preparazione di Kratschmer prima dei giochi di Montreal (dal 1. dicembre '65 al 17 gennaio '76) perseguiva gli obiettivi seguenti (secondo il suo allenatore Bergmann)

— miglioramento della resistenza aerobica, condizione fisica: realizzare un circuito di 4,3 km. in foresta in 16'30";
— miglioramento della resistenza anaerobica: da 6 a 8 salite di circa 180m in 30" intervallata da un periodo di 3-4 minuti di recupero.
Da 8 a 10 salite di scale (90 scalini) intervallati da 2 a 3 minuti di recupero;
5 x 300m in 44" (recupero 5 min.);



Jim Thorpe (USA) nel 1912: 6756 pt.

TABELLA 8:
Evoluzione della media delle prestazioni dei 10 migliori ai Giochi Olimpici

	Tokyo 1964	Mexico 1968	Monaco 1972	Montreal 1976	Mosca 1980
100 m	11.01	10.87	10.96	11.05	11.26
Lungo	6.98	7.40	7.14	7.11	7.36
Peso	14.12	14.46	13.96	14.45	14.58
Alto	1.85	1.97	1.97	1.97	2.05
400 m	49.63	49.69	48.91	48.34	49.51
110 MH	15.21	14.97	15.14	14.95	14.94
Disco	42.92	43.57	43.97	45.47	43.42
Asta	4.10	4.40	4.52	4.49	4.65
Giavell.	60.57	59.44	59.86	66.38	60.78
1 500 m	4.35.8	5.00.9	4.31.2	4.27.4	4.31.2
Totale	7 627	7 830	7 961	8 134	8 046

6 x 200m (salite) in 28'' (pause da 4 a 5 minuti) si ritrova questo importante lavoro anche nel programma di Jenner (tab. 6);

— miglioramento della scioltezza specifica per gli ostacoli e l'asta;

— miglioramento delle capacità motrici, essenzialmente per l'asta, il disco, l'alto e il peso che corrisponde ai risultati seguenti:

asta - 4,20

lungo - 7,30

alto - 1,95

60h - 7,9

peso - 14,50

disco - 43m

— miglioramento della forza e della forza specifica

strappo - 90kg - lancio di un manubrio di 5 kg (25,50m)

panca - 110 kg - lancio di un manubrio corto di 2,5 kg (37 m)

panca inclinata - 75 kg - lancio di un manubrio corto di 2 kg (42 m)

squatt - 130 kg

peso da 6 kg - 16,50m

peso da 5 kg - 17,50m

pullover - 55 kg

5 balzi alternati - 16,50m

— miglioramento della velocità e della tecnica di corsa.

Tutti questi obiettivi sono stati raggiunti da Kratschmer al termine di questa tappa di preparazione in vista di Mosca.

c) Evoluzione della muscolazione

Il nostro concetto si avvicina a quello di Letzelter e Schubert (vedi bibliografia) e quella di Bergman (illustrato sopra attraverso l'allenamento del tedesco sopra menzionato).

C'è una relazione positiva tra gli esercizi di forza generale con i manubri e il decathlon, ad eccezione degli squat.

Tuttavia sembra che la maggior parte dei decatleti trascurino la muscolazione specifica (Kutsnetsov) e la muscolazione orientata verso i lanci (Schmolinski)

d) Osservazioni sulle possibilità di velocità e velocità prolungata:

sembra che l'orientamento quantitativo dell'allenamento e lo sviluppo preferenziale delle possibilità di forza e di resistenza (aerobiche ed anaerobiche) terminano in un vicolo cieco come è testimonianza l'evoluzione negativa dei risultati sui 100m (vedi tab. 8)

Si può sperare in un ritorno generale ad un allenamento più qualitativo, seguendo l'esempio dei migliori decatleti in assoluto: Thompson e Kratschmer, che non rispondono alla mediocrità generale nello sprint (rispettivamente 10''45 e 10''54 sui 100m).

Lo studio di D. Urien sulla classifica dei 10 migliori decatleti di tutti i tempi a livello dei loro record personali evidenzia una media di 10''70 sui 100m.

TABELLA 9:
Correlazioni tra le diverse discipline (secondo Thomas su 277 decatleti di valore medio 7232 pt)

	100 m	Lungo	Peso	Alto	400 m	110 H	Disco	Asta	Giavel	1500 m
100 m	1	.051	.28	.13	.50	.41	.21	.17	.07	.11
Lungo		1	.27	.27	.32	.36	.23	.35	.22	.08
Peso			1	.08	.18	.30	.76	.26	.43	.19
Alto				1	.06	.32	.15	.36	.07	.07
400 m					1	.37	.09	.15	.03	.42
110 H						1	.27	.27	.23	.02
Disco							1	.32	.45	.16
Asta								1	.22	.09
Giavel									1	.02
1500 m										1
Totale	.54	.61	.65	.47	.52	.62	.64	.62	.54	.12

3) La tecnica:

questa ricerca di qualità dovrebbe tradursi nel miglioramento tecnico. Dopo i giochi di Montreal F. Kudu (vedi bibliografia) aveva messo in evidenza le debolezze dei decatleti in questo campo. Sembra che una evoluzione nel senso di una migliore tecnica, sia già iniziata, come dimostrano i progressi realizzati nell'alto e nell'asta durante l'ultima Olimpiade.

4. L'allenamento delle femmine:

non dovrebbe essere molto diverso da quello maschile se non nel dosaggio delle diverse forme di lavoro. I problemi tecnici meno numerosi dovrebbero permettere di dedicare un tempo più importante al rafforzamento muscolare e in particolare nella regione addominale e dorsale.

Per quel che concerne le multiple giovanili benchè il pentathlon non contenga una corsa lunga, non bisogna dimenticare di dedicare una preparazione importante a questo settore, assai utile più tardi.

E) ANNOTAZIONI STATISTICHE:

Toomey 8417
(10.3-7,76-14,38-1,93-47.1-14''3-46,49-4,27-65,74-4'39''4)

Avilov 8454 e
(11''-7,68-14,36-2,12-48''45-14''31 -46,98-4,55-61,66-4'22''6)

Jenner 8618 e
(10''94 -7,22-15,35-2,03 -47''51-14''84-50,04-4,80-68,52-4'12''61)

Thompson 8622 3
(10''55 -7,72-14,46- 2,11-48''04-14''37-42,98-4,90-65,38-4'25''5)

Kratschmer 8649 e
(10''58 -7,80-15,47-2 -48''04-13''92-45,52-4,60-66,50-4'24''2)

Biathlon 400m/peso 0,91 con il totale
Triathlon 400m/peso/asta 0,971 con il totale (secondo Fleuridas)

Prestazioni medie di decatleti:

livello 72 00 punti (secondo Thomas):
11.07 -6.899-13,29-1,843-50,95-15,54 -40,24-3,92-55,28-4'42''9.

I migliori 10 di tutti i tempi (loro media) a livello dei loro record personali (secondo D. Urien): 10''70-7,66-15,81-2,04-47,84-14,48-48,26-4,68-69,10-4'17''9.

N. Tatchenko (13''29-16,84-1,84-6,73-2'05''20).

C. Fleuridas: *Il Decathlon (rivista E.P.S. 1964).*

R. Thomas: *I fattori del risultato sportivo (P.U.F.).*

R. Pariente: *La favolosa storia dell'atletica (O.D.I.L.).*

G. Allegre: *Il decathlon (dell'A.S.F.A. 1971)*

M. Thomas: *Tentativo di avviamento fisiologico e medico-sportivo al decathlon (Università di Bordeaux 1977).*

C. Denis: *Bruce Jenner vincitore delle avversità (Miroir de l'athletisme 70).*

Leichtathletik: Opera collettiva sotto la direzione di Smolinsky (Portverlang Berlino 1977).

Bergmann: *Conferenza al congresso di atletica 1977 (riportato da C. Buiteelaar, De Weg Naar Prestatie 1977).*

F. Kudu: *Le attitudini tecniche dei decatleti a Montreal (De Weg Naar Prestaties 1977).*

Letzelter e Schubert: *Le possibilità di forza dei decatleti di livello mondiale (Leichtathletik 1977).*



Olimpiadi 1968: da sinistra J. Walde (2.) (RFT), B. Toomey (1.) (USA) e K. Bendling (3.) (RFT)