

LA RICERCA DEL TALENTO NEL MEZZOFONDO

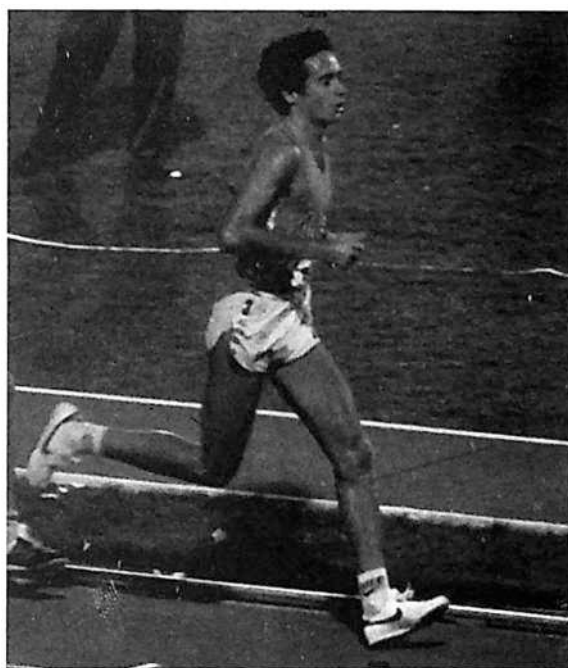
di J. Travin - V. Sjatshin - N. Upir

a cura di Giorgio Dannisi

Gli autori indicano quattro periodi nei quali si traccia il programma raccomandato per l'identificazione del talento nelle prove di mezzofondo. I processi si basano su semplici test atletici ed il corso dei progressi nel periodo fra i 10 e i 19 anni. L'articolo è tratto dalla rivista "Legkaja Atletika, Mosca, Maggio 1980".

Si raccomanda di iniziare con l'identificazione e la selezione del potenziale corridore di media e lunga distanza già tra gli 8 e 11 anni, ma non oltre i 12 anni. Ciò è necessario perché uno sviluppo rapido della resistenza aerobica è stato osservato già a 8 anni, mentre dagli 11 ai 15 anni si ha una risposta estremamente positiva all'allenamento di resistenza generale.

Per scoprire i migliori metodi per identificare il talento sulla media e lunga distanza, si è giunti alla conclusione che cercare di scoprire potenziali talenti in una singola fase non è efficace, anche se i procedimenti per l'identificazione si



Il ginnico
Antti Vainio



Lo statunitense Alberto Salazar

protraggono per 18 mesi. Si raccomanda quindi, che la valutazione si collochi nel corso di diversi distinti periodi:

1° Periodo (10-12 anni) - L'allenatore adotta un programma di allenamento di prove multiple con una graduale introduzione di attività per lo sviluppo della resistenza. La selezione del potenziale talento è basata sulle osservazioni del tecnico e sui risultati dei primi test.

2° Periodo (13 a 16 anni) - I giovani corrono una varietà di distanze ma viene evitata ogni specializzazione. La valutazione è basata sui risultati dei test, prendendo in considerazione l'età biologica.

3° Periodo (17 a 19 anni) - L'iniziale specializzazione, comprende una o due distanze che risultano adatte per i giovani atleti. Comunque, parallelamente lunghi distanze sono incluse nel program-

TAB. 1

ETA'	ALTEZZA CM.	PESO KG.	TORACE CM.	CAPACITA' POLMONARE CM ³
10-12	144±6	37±7	69±3	2250±140
13-14	158±7	47±8	76±2	2780±120
15-16	170±7	59±8	86±3	4000±170
17-18	175±5	65±6	91±3	4740±150
19-20	177±5	67±5	92±3	4970±120
21+	178±4	68±4	94±2	5090±120

TAB. 2

TEST	13-14 ANNI	15-16 ANNI
60 m	8.8±0.3 sec.	7.9±0.3 sec.
100 m	—	12.6±0.4 sec.
300 m	47.2±3.9 sec.	42.0±2.8 sec.
600 m	1.47.0±4.0 sec.	1.33.0±4.0 sec.
1000 m	3.17.0±7.0 sec.	2.51.0±6.0 sec.
2000 m	7.11.0±13.0 sec.	6.27.0±10.0 sec.
3000 m	11.14.0±23.0 sec.	9.59.0±22.0 sec.
triplo da fermo	610±40 cm.	720±40 cm.
10 balzi	22±1.90 m.	25±2.20 m.
400 m	67.0±3.5 sec.	56.9±2.2 sec.
800 m	2.34.0±4.0 sec.	2.07.0±3.0 sec.
1500 m	5.23.0±11.0 sec.	4.35.0±9.0 sec.

ma di corse. Test più sofisticati sono inseriti per ulteriori valutazioni.

4° Periodo (oltre i 19 anni) - La specializzazione finale e l'inizio di allenamento impegnativi, con l'obiettivo di ottenere le massime prestazioni.

Prima di fare particolari raccomandazioni sui procedimenti per l'identificazione del talento nel mezzofondo, i seguenti criteri, in ordine di priorità, vanno applicati durante i vari stadi di evoluzione:

1. Il livello di sviluppo dei più importanti fattori della prestazione ed il corso del loro miglioramento nell'allenamento.
2. La condizione dei sistemi funzionali dell'organismo che influenzano le prestazioni nella corsa.
3. Le caratteristiche antropometriche degli atleti.

Accanto a questi fattori, la selezione deve anche tenere in considerazione:

- Lo sviluppo e i modelli di prestazione degli atleti di classe mondiale.
- I metodi di allenamento impiegati negli stadi iniziali della specializzazione.
- Salute generale.
- Età biologica individuale.

1° PERIODO

Gli insegnanti di Educazione Fisica e gli allenatori, osservano in questo periodo centinaia di scolari in azione, e possono con ragionevole accuratezza, prevedere quali di questi giovani sembrano avere talento per la corsa. Così la prima selezione di potenziali talenti avviene osser-

TAB. 4

TEST	CLASSE II	CLASSE I	CANDIDATI
20 km.	1.18.20±3.30	1.12.20±3.20	1.07.50±2.40
15 km.	58.14±3.00	51.55±1.50	49.40±1.00
10 km.	36.19±2.13	33.42±1.25	33.12±1.37

vando i giovani ragazzi e ragazze in azione durante la lezione di Educazione Fisica e nelle competizioni di massa, in combinazione con qualche semplice misurazione antropometrica.

Sulla base di parecchi anni di ricerca, gli autori presentano misurazioni anatomiche e antropologiche nella tab. 1, co-

TAB. 3

TEST	17-18 ANNI	18-19 ANNI
60	7.6±0.3 sec.	7.4±0.3 sec.
100	11.7±0.3 sec.	11.5±0.4 sec.
300	38.0±2.0 sec.	37.7±1.2 sec.
600	1.26.0±3.0 sec.	1.23.0±2.0 sec.
1000	2.34.0±4.0 sec.	2.31.0±4.0 sec.
2000	5.42.0±7.0 sec.	5.33.0±6.0 sec.
3000	8.54.0±18.0 sec.	8.39.0±14.0 sec.
salto triplo da fermo	770±30 cm.	780±30 cm.
10 balzi	26±1.50 m.	28±1.70 m.
400	53.0±1.6 sec.	51.1±1.1 sec.
800	1.57.0±2.0 sec.	1.54.0±2.0 sec.
1500	4.03.0±5.0 sec.	3.54.0±4.0 sec.

me guida indicativa che aiuta all'individuazione dei potenziali corridori alle varie età.

Va notato che le caratteristiche antropometriche sono usate solo come guida e sono combinate con una breve batteria di test. I test usati in questo primo periodo sono i seguenti.

TEST	PRESTAZIONI
60 m.	10.0 ± 0.4 sec.
300 m.	61.5 ± 0.2 sec.

600 m. 2.12.0 ± 8.0 sec.
salto triplo da fermo 5.00 ± 40 sec.

Le prestazioni indicate, rappresentano normali valori che ci si deve attendere da un potenziale corridore di media e lunga distanza e permette considerevoli varianti. I principianti sono attesi a progredire ottenendo un migliori livello rispetto alle prestazioni indicate in più test possibili per essere selezionati in vista di futuri sviluppi.

I test sopra indicati, sono ripetuti alla fine del primo periodo di allenamento ed i risultati sono usati per una successiva selezioni. Tra i giovani, chi dimostra potenzialità per la corsa in questo periodo raggiunge un livello più alto rispetto alle prestazioni indicate o uguale al minimo standard del successivo gruppo di età (13 ai 14 anni).

2° PERIODO

Nel secondo periodo (13 ai 16 anni) l'evoluzione è basata sui risultati dei test, come si osserva sulla tab. 2, prendendo in considerazione l'età biologica dei giovani atleti. In aggiunta al raggiungimen-

to delle prestazioni indicate dai test, va ora posto l'accento sul raggiunto miglioramento, considerato come più significativo. Un progresso interpretato come significativo, si aggira tra il 7 per cento e il 10 per cento all'inizio del secondo periodo e dal 5 per cento al 7 per cento alla fine dello stesso.

L'accento va posto sul fatto di informare i giovani atleti che sono attesi a raggiungere la maggior parte dei test e relative prestazioni entro il loro gruppo di età. Comunque, qualche eccezione può essere fatta per chi non riesce a raggiungere lo standard di prestazioni ma dimostra un gran desiderio di allenarsi. Essi vengono lasciati continuare per un'altro anno ma sono eliminati dal gruppo dei talenti e indirizzati a un'altra attività se non raggiungono ancora il minimo stabilito nelle prestazioni dei test.

E' ovvio che le previsioni nelle presta-

zioni di media e lunga distanza dipendono da tanti fattori fisiologici come il massimo livello di ossigeno, capacità anaerobica, tolleranza al debito di ossigeno, ecc.

Sfortunatamente non è praticamente possibile effettuare test fisiologici per l'alto numero di valutazioni in questi primi periodi per l'identificazione del talento. L'allenatore ha a disposizione semplici test atletici e osservazioni, facendo uso dei test più attendibili che abbiano una stretta correlazione con le prestazioni di resistenza.

Corse sui 2000 m. e 3000 m. per esempio, sono adatti per la valutazione della resistenza generale tra i 10 e i 14 anni.

Le prove di resistenza specifica di media e lunga distanza può basarsi su distanze dai 600 m. ai 1000 m. di corsa, per la velocità ed un efficiente lavoro anaerobico sono indicati 60 m. sprint, e 300 m. di corsa per un'eccellente valutazione della intensità glicolitico anaerobica nel processo energetico.

TAB. 5

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100	11.90±0.2	11.5±0.2	11.3±0.2	11.0±0.1
600	1.27.0 ±1.5	1.23.0±1.5	1.20.0±1.0	1.18.0±1.0
1000	2.40.0 ±3.0	2.32.0±2.0	2.28.0±1.0	2.24.0±1.0
3000	9.33.0 ±14.0	9.09.0±17.0	8.49.0±9.0	8.35.0±7.0
400	53.8 ±0.8	50.9±0.7	49.1±0.7	47.8±0.6
800	2.02.0 ±2.0	1.55.0±1.9	1.50.0±0.9	1.47.0±0.6

Questo progresso probabilmente si riduce al 5 per cento - 7 per cento nel secondo periodo e al 4 per cento - 5 per cento nel terzo periodo.

Comunque, va rilevato che il miglioramento attraverso l'intero sviluppo dei vari periodi per l'identificazione non deve essere compiuto forzando i carichi di allenamento. Il livello del miglioramento di una prova specifica avviene statisticamente solo quando tutti i fattori della

- * 400 - 800 m., necessario per lo sviluppo della velocità media;
- * 800 - 1500 m., per la velocità e resistenza specifica;
- * 1500 - 5000 m., richiesti per ottenere minore velocità ma un più alto livello di resistenza generale.

Le prestazioni "Tipo" presentate nelle tabelle 5 e 6 sono indicative come guida agli allenatori nella selezione delle distanze più idonee per un dato atleta, così come facendo modifiche ai metodi di allenamento impiegati, di intesa, con le carenze manifestate rispetto agli obiettivi indicati sulle tabelle.

TAB. 6

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100 m	12.0±0.3	11.7±0.2	11.4±0.2	11.2±0.2
400 m	56.0±1.0	52.0±1.0	50.0±0.5	49.0±0.5
600 m	1.27.0±2.0	1.24.0±1.0	1.21.0±1.0	1.38.0±1.0
1000 m	2.38.0±3.0	3.32.0±2.0	2.27.0±1.0	2.23.0±1.5
1200 m	3.17.0±4.0	3.08.0±3.0	3.01.0±2.0	2.57.0±1.5
3000 m	9.18.0±11.0	8.38.0±10.0	8.23.0±7.0	8.12.0±7.0
5000 m	16.15.0±23.0	15.10.0±17.0	14.34.0±13.0	14.05.0±13.0
800 m.	2.01.0±2.0	1.55.0±2.0	1.50.0±1.0	1.48.0±0.5
1500	4.13.0±5.0	3.56.0±3.5	3.46.0±2.0	3.41.0±1.0

3° PERIODO

Una specializzazione iniziale per alcune distanze prende il via in questo periodo (17 e 19 anni), gli atleti sono attesi ad ottenere prestazioni di 1° classe o il livello dei candidati "Maestri" nelle prove scelte.

Le prove dei test atletici restano inalterate e vengono presentate nella tab. 3.

Test aggiuntivi comprendono 10 o 20 km. di corsa su strada (tab. 4) per valutare la resistenza aerobica, così come test per stabilire la velocità di corsa al ritmo cardiaco di 170 pulsazioni-minuto, velocità al limite anaerobico, velocità critica, mantenimento della velocità critica e capacità di massimo livello di ossigeno, sono queste valutazioni suppletive sempre possibili.

Il miglioramento delle prove specifiche valutate in prestazioni superiori nelle distanze principali e i test durante questa prima fase di specializzazione devono risultare nel primo anno con un progresso dell'ordine del 7 per cento al 10 per cento.

prestazione fisica migliorano a determinati livelli.

4° PERIODO

La valutazione dello sviluppo dei corridori di mezzofondo dopo aver raggiunto i 19 anni si basa su modelli di prestazione ottenuti su diverse distanze opportunamente selezionate. I modelli sono divisi in tre gruppi, di intesa con quanto richiesto da particolari distanze:

TAB. 7

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100 m.	12.7±0.4	12.1±0.2	11.8±0.2	11.6±0.2
400 m	57.0±1.0	54.0±1.0	51.0±1.0	50.0±0.5
1000 m	2.39.0±4.0	2.31.0±3.0	2.29.0±2.0	2.25.0±2.0
2000 m	5.53.0±7.0	5.35.0±5.0	5.18.0±3.0	5.13.0±3.0
3000 m	9.13.0±10.0	8.31.0±10.0	8.12.0±5.0	8.01.0±5.0
800 m	2.03.5±2.0	1.58.0±2.0	1.54.0±2.0	1.51.0±1.0
1500 m	4.11.0±4.0	3.56.0±3.0	3.47.0±2.0	3.42.0±1.0
5000 m	15.45.0±20.0	14.52.0±12.0	14.19.0±11.0	13.47.0±11.0