

Lo sprint femminile

di N. Sultanov
a cura di Maurizio Urli



Al giorno d'oggi la letteratura scientifica dedica molto alla velocità, anche se copre principalmente il lavoro fatto con atleti maschi e molto meno quello con atlete.

Questo vuoto di informazione ha spesso causato responsabilità nel piano e nei programmi di allenamento che hanno fallito non prendendo in considerazione le differenti capacità femminili. Per questo vi presentiamo un piano di allenamento con molti espedienti eseguiti su ragazze e donne.

SVILUPPO

Uno studio di Galu Ilhin sullo

sprint di donne che realizzino tempi fra i 10.8 e gli 11.0 secondi nei 100 m., mostra che tutte queste fecero un eccellente risultato nella loro prima gara di corsa (media 12.63 sec.). Durante la loro carriera (che può durare dai 7 ai 9 anni) migliorarono il loro tempo iniziale in media di 1,44 sec. Questo indica che la capacità di migliorare la velocità è limitata da situazioni genetiche.

L'autore presenta inoltre interessi nella comparazione dei dati riferiti ai progressi nelle migliori atlete sovietiche e straniere. Mostra inoltre che atlete sovietiche sono più competitive delle coetanee straniere (0.29 sec.).

A dispetto del fatto che loro hanno ridotto la differenza dall'età di 16 anni, la loro miglior riuscita è di regola verso i 22 anni, momento in cui vantano 0,32 sec. meglio delle straniere.

Tutto questo sta ad indicare che è necessaria la ricerca del talento per ottenere delle sprinter di alta qualità Galukhin aggiunge a questo un modello di miglioramento negli anni dei risultati nello sprint e in certi dati antropometrici, basati su un largo gruppo di sprinters si provvede a trovare un punto di valutazione fisso per i vari modelli utilizzati, come a sviluppare un piano di allenamento a lungo termine (tabella 1).

Studiando circa 1500 ragazze dai 12 ai 13 anni che non abbiano mai avuto precedenti rapporti con lo sport, Bogdanov scoprì che solo 13 ragazze ebbero tempi fra i 0,093 e 0,105 sec. come fase di appoggio e che riuscirono a fare un tempo di 5 sec. su i 30 m con partenza dai blocchi. Questo ci fa capire come siano importanti le valutazioni sulle capacità dei ragazzi. Altri valori di questi od altri test sono esposti in tab. 2. In più, l'autore trova che le caratteristiche nella corsa sono direttamente collegabili alla proporzione fra corpo ed estremità, dimostrando che i tratti individuali del fisico possono sviluppare differenti tecniche di corsa.

POTENZA SPECIFICA

I vari aspetti dello sviluppo fisico e tecnico delle velociste alle varie età sono stati studiati da Trubinkov, Bartneve e Semenov.

Trubinkov determinò che la velocità migliora, dagli 11 ai 13 anni, da 3,92 a 4,50 m/sec., nelle ragazze che iniziano ad allenarsi prima degli 11 anni.

TABELLA 1: Modificazioni pluriennali nello sprint

Distanza	Miglior risultato	Altezza	Peso	Età d'eccellenza	Prima gara	Tempo necessario per raggiungere il top
110 m.	11.19	168 + 1.2	58.8 + 1.3	20.6	14.6	7.4
200 m.	22.40	169 + 1.1	59.2 + 1.5	21.7	21.7	8.7

TAB. 2: Valutazione della capacità di sprint in ragazze di 1-13 anni

Triplo	540	600 +	620 +
Lungo	160	200 +	210 +
30 m.			
balzi	7.8	7.7 -	7.1 +
30 m.			
meno			
dei passi	16	15.5 -	14 -
30 m.			
carponi	5.2	5.0 -	4.9 -
25 m.			
lanciati	3.6	3.4 -	3.3 -
tempo di			
contatto	0.115	0.105 -	0.100 -

Poi, sotto i 15 anni decresce ai 4,20 m/sec. prima di arrivare nuovamente ai 4,49 m/sec. all'età di 17 anni.

L'ampiezza della falcata aumenta con l'età raggiungendo ai 17 anni 1,77 m.

Questi dati vennero rilevati durante vari allenamenti con diverse ragazze.

L'autore considera importante lo sviluppo di ripetute di esercizi di potenza generale e specifica, come lezioni di velocità in condizioni normali, con carichi o alleggerite. I più importanti nello sviluppo della velocità sono gli esercizi di potenza veloce (salti e balzi con e senza pesi, esercizi con palle mediche, etc.). Lo sviluppo della velocità è provato che si ottiene maggiormente se gli esercizi dinamici vengono usati come allenamento alla potenza.

Il metodo di allenamento di Galukhin mostra piccole rifiniture sul tipo precedente. Egli stabilì che variando il metodo si stabiliscono delle basi migliori per lo sviluppo della velocità e della resistenza. Galukhin trova che l'optimum per età tra i 14 e i 15 anni consista in un 70 per cento di esercizi specifici per la potenza e di velocità in condizioni favorevoli, contro un 30 per cento di allenamento di velocità in condizioni normali.

Bartenev, studiando la relazione tra risultati e sviluppo di capacità fisiche delle atlete, trasse le seguenti conclusioni.

Trovò che non c'è una correlazione precisa tra tempi e caratteristiche fisiche (peso ed altezza).

Le ragazze alte possono essere avvantaggiate soltanto dai 14 ai 17 anni. Una scarsa apertura della falcata incide relativamente sui risultati e non è direttamente collegabile con la potenza muscolare. Qui la forza dei flessori della pianta del piede, flessori ed estensori della

coscia, estensori del polpaccio e relativa per il risultato.

METODO DI ALLENAMENTO

Recentemente l'attenzione maggiore è stata posta nel trovare un valido metodo di allenamento per la programmazione poliennale delle sprinters.

Studi fatti hanno evidenziato che l'uso corretto di un metodo di allenamento debba dipendere da una dettagliata ricerca di biodinamica su vari metodi che meglio possano adattarsi alle caratteristiche strutturali delle allenate.

Bartenev elaborò precise caratterizzazioni dei principali metodi di allenamento per risolvere questo problema e comparare i risultati con le varie caratteristiche di corsa alla massima velocità.

Usando queste informazioni è possibile fare dei cambiamenti nella dinamica, ritmica e struttura degli esercizi individuali per trovare le caratteristiche adatte per ognuna.

Particolarmente validi vengono considerati gli esercizi di velocità in condizioni "alleggerite", che consentono alle atlete un aumento della velocità con conseguente aumento della frequenza.

Semenov determinò che lo svilup-

po funzionale del sistema locomotore delle sprinters, viene caratterizzato dal tipo di lavoro eseguito in allenamento.

La sua opinione è che le sprinters non utilizzino al meglio la potenza massima prodotta dal loro sistema motore.

L'abilità nello sviluppare la velocità è qualcosa di esterno alla forza ed al di sotto delle reali capacità ed, ancora più importante, al di sotto della capacità dello sviluppo esterno del reale potenziale massimo di forza.

L'autore conclude che per valutare lo sviluppo della potenza nelle sprinter bisogna porre particolare attenzione a quella che è l'iniziale potenza muscolare nelle ragazze.

Studi hanno dimostrato che la funzionale specializzazione in velocità necessita una specifica stimolazione nello sviluppo della corsa veloce. Questo è necessario per poter stabilire quale tipo di allenamento di forza debba essere svolto, a seconda del livello di preparazione di una atleta. Poi, specifici lavori di forza per principianti devono preparare i principali gruppi muscolari per i seguenti allenamenti in età più avanzata.

Questo sviluppo muscolare deve essere corrisposto da una migliore velocità e da una coordinazione qualitativa per ogni singolo movimento.

MODI DI ALLENAMENTO

Segue un tipo di allenamento a lungo studiato da Semenov che risponda pienamente a ciò che necessita ad una velocista. Possiamo dividerlo in tre gruppi base:

- 1) balzi su una gamba, inclusi tripli e quintupli, salti in basso con balzi in lungo ed in alto, salti ripetuti sopra ad ostacoli, ecc.
- 2) Balzi a gambe alternate con varie azioni delle braccia su distanze dai 50 ai 200 m., azioni esplosive in lungo a ginocchia alte (con pesi alle coscie per atlete già qualitativamente avanzate).
- 3) Esercizi di forza con pesi od altri carichi. Da tre a cinque ripetute lente con un carico pesante per sviluppare la forza muscolare generale. Potenza esplosiva per sviluppare movimenti veloci con un carico al 50 per cento del massimo (8-10 ripetute per esercizio) e resistenza muscolare con un gran numero di ripetute (15-20) con un carico del 15 per cento.

Si possono anche usare esercizi isometrici con una resistenza pari all'80 per cento del massiu.

