

Strategia nelle prove multiple

di V. Mansvetov

Viene fatta un'analisi statistica illustrata graficamente, dei trend di sviluppo nelle singole gare di decathlon e eptathlon, basata sui dati delle prestazioni dei migliori decatleti e eptatlete del mondo. L'articolo è una riduzione tradotta da Legkaya Atletika, URSS, N. 5, Maggio 1991

I risultati dei migliori decatleti nelle principali competizioni nell'arco degli ultimi quattro anni, evidenzia una tendenza al declino in confronto alle prove della prima metà degli anni 80. Ci furono alcuni miglioramenti ai Campionati Europei del 1990. (Christian Plaziat 8574 punti, Deszo Szabo 8436 punti), e ai Goodwill Games (Dave Johnson 8403 punti, Dan O'Brien 8358 punti), ma il livello rimane lontano da quello dei primi anni 80.

Un'analisi dei risultati dei leader nel decathlon dimostra:

- Una stima disuguale sulla validità di ogni specialità e una preparazione irregolare per alcune gare alle quali in allenamento viene dedicato più del 25% del tempo.

- Un incremento repentino del contributo apportato dai 1500 m al punteggio totale durante gli ultimi anni.

- Un progresso continuo delle prestazioni sui 400 m.

- Cambiamenti contrastanti nelle prestazioni in peggioramento nel 1987-88 e in miglioramento fra il 1988 e il 1990 nell'acquisizione dei punti per 110 m ad ostacoli, salto in lungo e salto in alto, con tendenze opposte per salto con l'asta e giavellotto.

- Stabilizzazione nell'acquisizione del punteggio per alcune prove come 110 m, disco e peso.

Dalle informazioni sopra presentate c'è da porsi alcune domande. Per prima, quanto è realistico il progresso nei 1500 m e quanto importante il contributo al punteggio del decathlon? La risposta può essere nel fatto che il progresso compiuto nei 1500 m interessa il miglioramento del punteggio medio dei primi sei decatleti del 1990



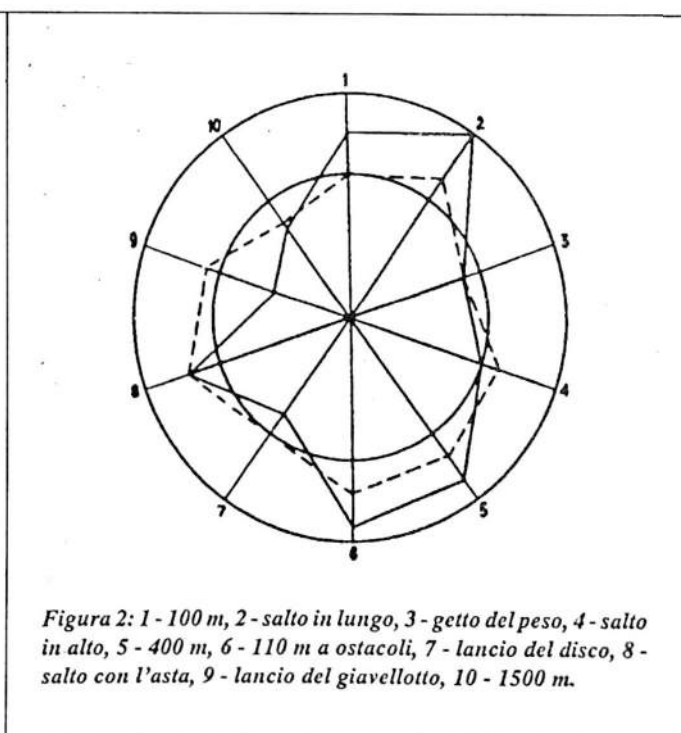
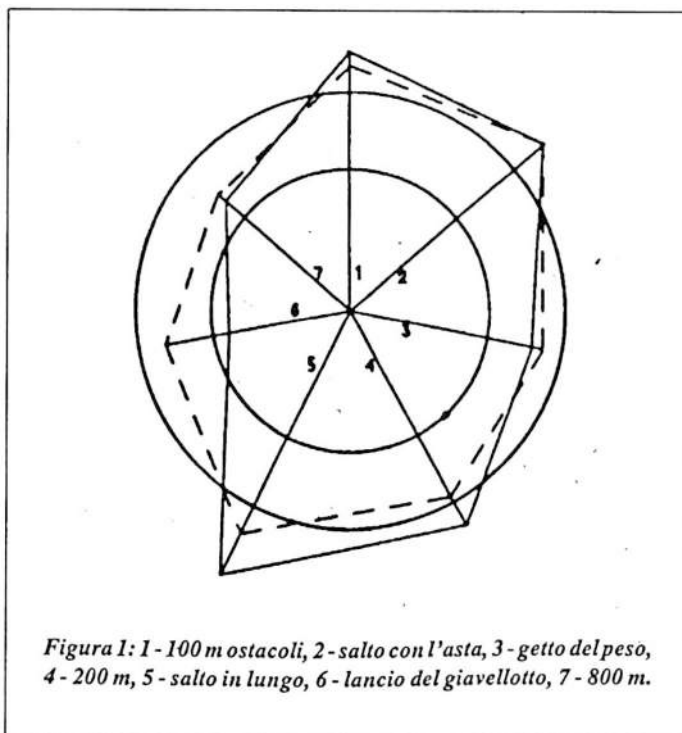
in confronto a quelli del 1988. Secondo, qual'è la causa del declino in discipline così tecnicamente complesse come il salto con l'asta e il giavellotto? Queste specialità erano in crescita alle Olimpiadi del 1988. Per esempio, Christian Schenk della GDR nel 1990 ha saltato 4.40 m, contro i suoi 5.20 m alle Olimpiadi del 1988.

Uno sguardo da vicino ai risultati di grande livello per ogni prova è presentato graficamente nelle figg. da 1 a 6. Questi grafici trattano decathlon e eptathlon come gare uniche, presentate in un diagramma circolare, nel quale le coordinate dei singoli punteggi sono poste sul raggio del cerchio. A 1000 punti corrisponde il raggio del cerchio più grande, a 800 punti corri-

sponde il raggio del cerchio più piccolo.

Tutti i diagrammi hanno caratteristiche individuali. È come se tutti gli atleti avessero voluto costruire una casa compatibilmente al loro progetto senza copiare la struttura dei vicini. Di conseguenza, i diagrammi riflettono non solo i risultati della preparazione per le singole discipline, ma anche l'adattabilità individuale di un atleta. Ci sono diagrammi con angoli soltanto ottusi (Johnson, Medvedjev) o diagrammi con angoli acuti (Schenk, Plaziat, Szabo). Dal primo tipo traspare un'evoluzione di più o meno tutte le specialità, dal secondo il predominio di alcune di esse.

Si può inoltre affermare che i diagrammi con la maggior parte dei lati all'interno del cerchio rappresentano gli atleti che possono essere detti tipi "universali". D'altro canto, se due o tre vertici non raggiungono la circon-



ferenza più piccola (come un segno dei lanci) e uno o due vertici non raggiungono la circonferenza più grande, gli atleti possono essere classificati come tipi "saltatori-velocisti". Questi principi si applicano a tutte le gare di prove multiple, incluso

l'eptathlon (Figg. 1, 5 e 6). Come si può vedere, la più rassomigliante al tipo universale nell'eptathlon è Larisa Nikitina. Anche Jackie Joyner-Kersey si avvicina all'"universale", mentre Sabine Braun, Heike Tischler, Irina Byelova e Remigia Nazaroviene do-

vrebbero rientrare nella categoria delle saltatrici-velociste. Di norma, è virtualmente impossibile trovare atlete che possano essere classificate come tipi "lanciatori".

Dati statistici illustrano che gli esponenti più forti delle prove multiple

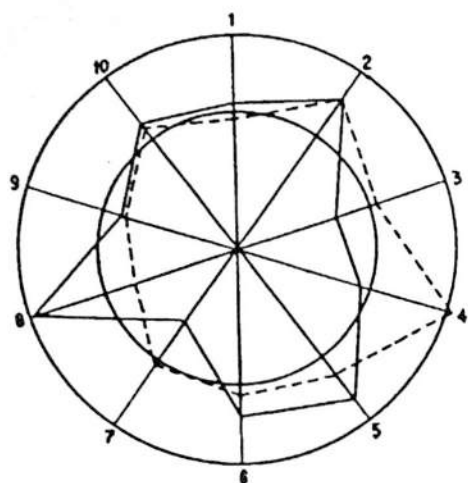


Figura 3: Szabo, 8436 p. (.....), Schenk, 8433 p. (.....)

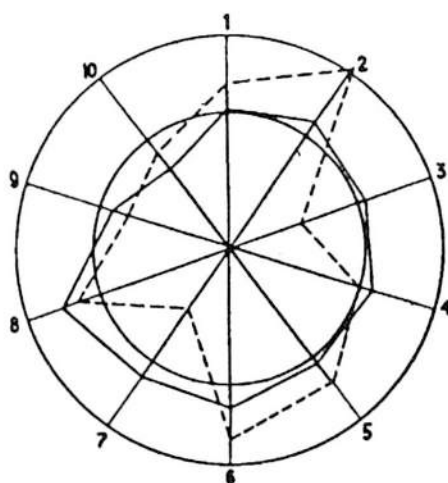


Figura 4: Medved, 8330 p. (.....), Zmelik, 8249 p. (.....)

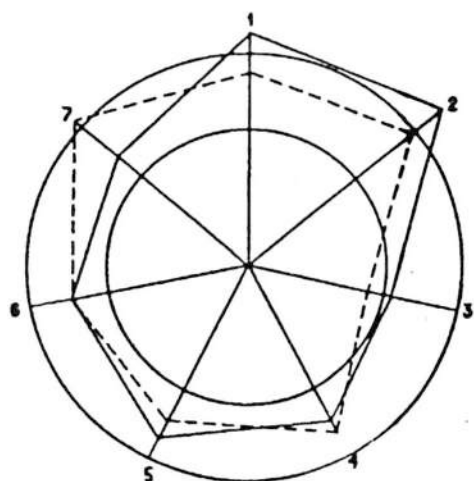


Figura 5: Braun, 6688 p. (.....), Tischler, 6572 p. (.....)

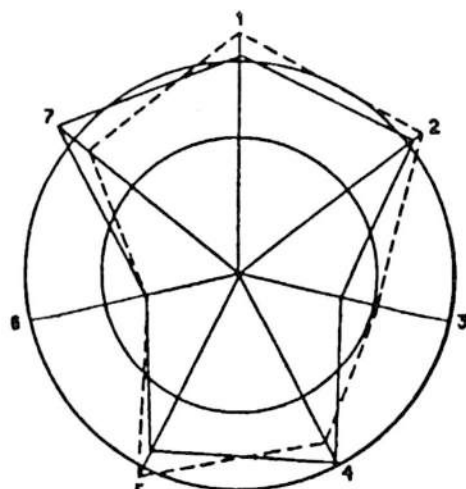


Figura 6: Belova, 6521 p. (.....), Nazarovene, 6604 p. (.....)

sono alti (194+/-7cm gli uomini, 178+/-6cm le donne) e relativamente leggeri (87+/-6kg gli uomini, 68+/-6kg le donne). Sono tutti veloci, reattivi e ben coordinati. Dal punto di vista del metodo, si può dire che lo sviluppo dei migliori decatleti e eptatlete del mondo si è svolto in tre tappe principali. Il progresso nella prima fase avviene principalmente attraverso i miglioramenti nelle gare in cui gli atleti sono più abili. L'evoluzione nelle rimanenti discipline ha luogo nella seconda fase, mentre la terza riguarda il perfezionamento globale dei punteggi, programmato razionalmente. Il talento naturale aiuta il rapido miglioramento in certe specialità nella prima fase. Gli aspetti emotivi giocano qui un ruolo importante, poiché

agli atleti giovane i progressi nelle gare per le quali sono portati. L'esperienza pratica indica che i salti, come velocità e ostacoli, rientrano fra queste specialità. Per esempio, il campione olimpico Daley Thompson mieteva successi particolarmente nella velocità, Nikolai Avilov e Christian Schenk amano il salto in alto, Irina Press eccellea negli ostacoli e Jackie Joyner-Kersey si comporta eccezionalmente bene nel salto in lungo. Il progresso nella seconda tappa di sviluppo, per le specialità "deboli", è considerevolmente lento e privo dei vantaggi psicologici della prima fase. A questo punto è importante porre attenzione alla scelta dei metodi specifici di allenamento, considerando le peculiarità individuali e come esse

possano adattarsi meglio nella struttura delle differenti specialità di decathlon o eptathlon.

La preparazione fisica, tecnica e psicologica per tutte le discipline è supportata nella terza fase dalle tabelle di punteggio. Le tabelle consentono di calcolare la validità dei miglioramenti compiuti in certe specialità per il punteggio totale, prendendo in considerazione il risultato potenziale dell'atleta in relazione ai punti che può ottenere.

Si potrebbe notare che le fasi evolutive sopra abbozzate non si susseguono in sequenza cronologica, ma sono più o meno intrecciate nei processi di allenamento durante tutta la carriera dell'atleta.