

anche capito nelle sue cause ed effetti meccanici nella forma più semplice, ma profonda.

Anche qui, per ragioni di costumi e di educazione, un senso pratico più sviluppato non si era potuto formare nel passato. Questa insicurezza, durante prove di test e gare più impegnative viene inevitabilmente a galla.

Invece di lottare contro le avversarie, accompagnate da una forte disposizione all'attacco ed alla lotta, troppo spesso si è fortemente inibite, e vengono clamorosamente a mancare una partenza dinamica o un finale esplosivo.

Semplicità tecnica qui significa sicurezza e senza di essa ogni gioco tra forze fisiche e morali non può essere tradotto in utile carica esplosiva. Gli effetti biomeccanici desiderati non potranno avvenire.

8. Finalizzare i fattori di condizionamento fisico delle prove multiple

Chi si è convinta di dedicare all'atletica leggera impegni maggiori, dovrà insistere continuamente per migliorare i fattori di condizionamento fisico.

Mentre la *resistenza* (in tutte le sue espressioni) può essere allenata con le infinite soluzioni che offrono la corsa e altre attività affini, per la *velocità* e la *forza* si dovranno scegliere, di volta in volta, esercizi sempre più specifici.

Per la tecnica vera e propria delle singole discipline delle prove multiple, un condizionamento adeguato precedente accompagna tutte le fasi di perfezionamento. Si procederà sempre dall'esercizio generale a quello particolare, curando l'aspetto e la pre-



Siamo convinti che una « forte volontà esplosiva » al momento dello stacco nel salto in lungo si ripercuota positivamente su tutta l'azione di salto.

Se da una foto si può valutare la forza di volontà esplosiva, ebbene questa esprime proprio questo concetto...

parazione fisica prima di qualsiasi intervento di natura tecnica.

Questo testo non può trattare, ovviamente, tutte le molteplici componenti dei fattori classici di condizionamento, ma dal momento che qui si parla delle prove multiple, è doveroso soffermarsi sulla componente di base, vale a dire sulla *forza veloce*. E' superiore a qualsiasi altra componente fisica e richiede un discorso tecnico più appropriato, quando non prendiamo in considerazione le discipline che non coincidono esclusivamente con la sola tecnica e relativa preparazione fisiologica dei vari tipi di corsa.

A livello assoluto le prove multiple femminili si compongono delle seguenti discipline:

prima giornata	m 100 ad ostacoli salto in alto getto del peso 200 m piani
seconda giornata	salto in lungo lancio del giavellotto 800 m piani

EPTATHLON (7 gare)

Più che i 200 m piani, ove velocità e resistenza alla velocità sono le qualità dominanti, che si aggiungono alla forza veloce, oppure gli 800 m piani, basati sulle qualità di resistenza aerobica/anaerobica, ecc., la *forza veloce caratterizza* ed è tipica di tutte le altre discipline dell'eptathlon.

Anche la forza massimale e la resistenza alla forza sono componenti importanti, ma vanno prese in considerazione in un secondo momento, e non tanto durante il periodo giovanile.

La definizione di forza veloce non può essere soltanto:

$$\text{forza veloce} = \text{forza} + \text{velocità},$$

con l'obiettivo di accelerare il proprio peso corporeo (per esempio nel-

la corsa) o quello di un attrezzo (per esempio nei lanci).

Per Kusnezow (5) si tratta di una forza esplosiva: si evidenzia durante il superamento di resistenze, che sono al di sotto di capacità massimali e dove questo superamento avviene con la massima accelerazione.

La forza veloce si esprime esclusivamente per movimenti dinamici. Come qualità di forza sta tra la forza massimale e la velocità, e si esprime, a seconda dell'ampiezza delle resistenze esterne, o verso la componente velocità o verso la componente forza massimale.

Varia, inoltre, in modo specifico da disciplina a disciplina ed è ciclica (per esempio come forza di sprint), oppure aciclica (come forza di salto, di spinta, di lancio).

Le componenti principali della forza veloce sono la capacità (forza) di salto, la capacità di lancio o di spinta: dipende, naturalmente, dall'esercizio preso in considerazione.

Nel periodo giovanile si useranno prevalentemente *metodi con ripetute, a pause più ampie*, e attrezzi di peso abbastanza *leggero*.

In seguito, nei processi di allenamento, il metodo a *intervalli intensivi e l'aumento del peso degli attrezzi*, sostituiranno (insieme a sovraccarichi, ecc.) i temi di allenamento preparati per l'età di base:

- salti orizzontali in varie forme e alternati (oppure effettuati con una gamba);
- salti in lungo semplici (da fermo, con rincorse abbreviate, ecc.);
- salti tripli, quintupli, ecc.;
- salti verticali (anch'essi variati, ma nell'età giovanile con intensità molto ridotta rispetto ai salti orizzontali);

(5) Da « Trainingsgrundlagen » di Manfred Letzelter (Rowohlt, 1978), pagina 134.

Prove multiple

- lanci ed esercizi di spinta con attrezzi vari;
- lanci con palloni medicinali (anche sotto forma di giochi);
- lanci con giavellotti e dischi di peso variabile;
- getti del peso, ecc.;
- esercizi presi dalla ginnastica di base;
- esercizi presi dall'attrezzistica;
- esercizi presi dalla preacrobatica;
- esercizi presi dalla pallavolo;
- esercizi presi dalla pallamano;
- esercizi presi dalla pallacanestro e da altri sport;

insieme ad un'infinità di altri esercizi vanno eseguiti, ricercando in ogni momento la forza esplosiva sia fisica che morale.

Gli esempi molto concisi appena proposti, ci danno un'idea della pos-

sibilità di adattare questi esercizi a tutti gli scopi, inoltre ci aiutano a scegliere una disciplina in base ai propri pregi tecnico-fisici, che permettano anche risultati concreti in futuro.

Per risolvere i noti problemi organizzativi di allenamento, che spesso si presentano improvvisamente, la vasta gamma degli esercizi in oggetto può offrire alternative valide, garantire sensazioni (esperienze) sempre nuove e piacevoli, ed aumentare l'interesse e l'efficienza fisica.

A completamento di questo capitolo proponiamo la seguente tavola 3 contenente i principi informativi dell'attività giovanile (10-15 anni), secondo la scuola della Repubblica Democratica Tedesca (DDR).

Le indicazioni fanno riferimento al testo « Grundlagen der Leichtathletik » di Bauersfeld/Schröter - u. Autorenkollektiv, Sportverlag, Berlin, 1980, pagg. 84-85.

SVILUPPO DELLE SINGOLE COMPONENTI DI FORZA VELOCE

Forza di salto

2-6 ripetizioni per serie

80-100 ripetizioni in tutto ed in circa 20 minuti di lavoro.

1-2 minuti di pausa tra le serie.

Durata di ogni stimolo: da una frazione minima di un secondo fino a pochi secondi.

Forza di lancio (spinta)

8-12 ripetizioni per serie

80-120 ripetizioni in tutto ed in circa 20 minuti di lavoro.

1-2 minuti di pausa tra le serie.

Durata di ogni stimolo: da una frazione minima di un secondo fino a pochi secondi.

Durante gli anni giovanili lo sviluppo della *forza massimale* deve avere solamente il compito di integrare le altre componenti di forza. Non si dovranno usare ancora i bilancieri (6) ed il carico sarà rappresentato dal proprio peso corporeo:

1-3 esercizi per serie. Pause tra le serie: da 2 a 3 minuti.

Numero totale di esercizi per unità di allenamento: 20-25.

(6) I bilancieri potranno essere usati dall'età di 16 anni in poi (vedi capitolo 11.).

Tavola 3



I palloni medicinali nella preparazione giovanile assumono un'importanza fondamentale. Oltre a tutti gli esercizi scelti per la forza generale e specifica, questi si rivelano molto utili ad un adeguato tirocinio del senso pratico: la giovane impara sempre meglio come agiscono e come si potrebbero trasmettere le componenti della forza.

9. Prendere confidenza con alcune discipline delle prove multiple, seguendo metodi semplici a scopo didattico

Il salto in lungo, gli ostacoli, il salto in alto, il getto del peso e il lancio del giavellotto non solo rappresentano capitoli fondamentali dell'atletica leggera, ma meritano la massima considerazione anche intesi come esercizi specifici ed essenziali per la *forza veloce*, ed il « luogo ideale » per allenare e sviluppare la *volontà esplosiva* quale componente di doti psichiche.

Sia chi si decide definitivamente per un'unica specialità dell'atletica leggera e sia chi sceglie la via vera e propria dell'eptathlon, non può che giovare di una solida esperienza multilaterale.

Ognuna potrà ottenere il meglio da se stessa, se tutti gli allenamenti, ove si curano gli elementi tecnici, coincidono con interventi a scopo didattico:

1) per agire coerentemente sul sistema motorio allo scopo di avere risposte tecniche redditizie;

2) per capire, attraverso un tirocinio permanente del senso pratico, tutto quello che si fa in relazione alle cause ed effetti meccanici. Non importa, se i concetti rimangono semplici, conta un raccordo intimo tra le forze fisiche, morali e tecniche.

Ora, non prima, si possono avviare i processi di allenamento desiderati.

Conoscendo profondamente i problemi di organizzazione e di impianti, si è pensato di proporre una parte di esercizi che non richiedano a