

La cultura delle prove multiple

Renzo Avogaro

Collaboratore del Settore Tecnico FIDAL per le Prove Multiple

Lo studio accurato dell'Atletica leggera sotto l'aspetto tecnico e dinamico mette in evidenza gli stretti collegamenti esistenti tra le varie specialità atletiche (Tab. 1) e le similitudini nella scelta e nella modulazione dei mezzi d'allenamento necessari allo sviluppo motorio dell'atleta.

La preparazione pluriennale è fondamentale per tutti i futuri specialisti: marciatori, corridori, saltatori, lanciatori od atleti polivalenti, maschi o femmine.

Lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative passa inesorabilmente da esercitazioni semplici a quelle sempre più complesse che tendono a migliorare la capacità fondamentale dell'atletica leggera:

– l'applicazione di forza veloce o resistente in un gesto atletico ciclico (marcia, corsa), aciclico (getto del peso, lancio del disco e del martello) o misto (corsa ad ostacoli, salto e lancio del giavellotto) che, in sede agonistica, viene cronometrato o misurato.

E' a conoscenza di tutti che i mezzi d'allenamento per la tecnica e la dinamica della corsa sono la base dei gesti dell'atletica, così come i mezzi di allenamento del-

la forza sono usati sia dai lanciatori che dai saltatori, così come dai velocisti, dai mezzofondisti e dagli stessi atleti delle prove multiple.

Le capacità coordinative fondamentali, il ritmo, l'equilibrio, le percezioni spaziali e temporali sono allenare con varie esercitazioni, tra cui le più motivanti e facili per variabilità in altezza e distanza, sono le esercitazioni con gli ostacoli.

Riportato alla memoria lo stretto collegamento tra le varie specialità, è facile riconoscere nella multilateralità dei gesti atletici i fondamentali mezzi di allenamento per lo sviluppo del giovane atleta, qualsiasi sia la specialità futura.

E' proprio su questo argomento è importantissimo aprire una discussione.

La superiorità degli atleti polivalenti

E' innegabile che gli atleti polivalenti, in base alla preparazione specifica presentano sensibilità dinamiche, spaziali e temporali superiori rispetto agli atleti mono-

specializzati, presentano automatismi più sviluppati nell'autocontrollo degli elementi della tecnica ed anche le loro qualità sensorie sono molto più affidabili in qualsiasi condizione variabile sia sotto l'aspetto ambientale, sia sotto l'aspetto organico.

Il decatleta deve essere completo fisicamente e psichicamente, capace di forza veloce, destrezza e resistenza tali da sostenere la seguente famosa definizione della specialità: **"il decathlon è la corona della regina degli Sports"**.

Il successo nelle prove multiple è possibile solo quando si ha uno sviluppo armonico di tutte le capacità fisiche, con stabilità volitiva, emotiva e sensomotoria. Quindi l'atleta polivalente non deve solo possedere validi parametri antropometrici, ma anche un buon sviluppo delle qualità motorie e sensorie, come:

- una buona concentrazione per l'autocontrollo dei movimenti tecnici e successivamente l'automatismo dell'autocontrollo (Bernstein);
- una buona sensibilità percettiva per riconoscere le principali variabili del movimento nelle diverse specialità, ossia le differenziazioni spaziali e temporali (ritmo) e dinamiche (contrazione e rilassamento muscolare) (1);
- una buona memoria motoria della tecnica esecutiva che sta effettuando ed analizzando (2);
- un buon sviluppo ed affidabilità delle funzioni sensorie per l'autocontrollo in gara e nelle condizioni sfavorevoli (ambiente, fatica, ecc.).

Tab. 1 - COLLEGAMENTI TECNICO ESECUTIVI TRA LE VARIE SPECIALITÀ ATLETICHE - Prof. Renzo Avogaro

<p>CORSE - CORSE CON OSTACOLI</p>	<p>Velocità di percorrenza – frequenza dei passi – lunghezza dei passi</p> <p>Tipo e tempo d'appoggio</p> <p>Tempo di volo (traiettorie del CdG)</p> <p>Tipo di Forza applicata</p> <p>Tipo di Energia usata</p> <p>Ritmica nei vari tipi di corsa e corsa con ostacoli</p>	<p>FORZA - ENERGIA - VARIABILITÀ</p> <p>Capacità di accelerazione, di mantenimento della velocità</p> <p>Forza applicata nella fase d'appoggio, lunghezza e mobilità articolare arti inferiori</p> <p>Velocità di percorrenza</p> <p>Forza applicata nella fase d'appoggio</p> <p>Forza veloce (esplosiva, esplosiva-elastica, esplosiva-elastica riflessa) Forza resistente</p> <p>Metabolismo anaerobico, anaerobico lattacido, aerobico</p> <p>Distribuzione dello sforzo senza e con ostacoli</p>
<p>SALTI</p>	<p>Vari tipi di rincorse</p> <p>– ritmica</p> <p>– velocità d'entrata allo stacco</p> <p>Tipo di stacco</p> <p>– impostazione arto di stacco</p> <p>– tempo di stacco</p> <p>Traiettorie del CdG</p> <p>– angolo e velocità d'uscita</p> <p>Differenziazioni dei movimenti segmentari in volo</p> <p>Tipo di Forza applicata</p> <p>Tipo di Energia usata</p>	<p>Capacità d'accelerazione</p> <p>Variabilità nei vari tipi di salto</p> <p>Velocità d'arrivo e capacità tecnico dinamiche del saltatore</p> <p>idem c.s.</p> <p>in base alla tecnica specifica di salto o valicamento dell'asticella</p> <p>Forza veloce (esplosiva, esplosiva elastica, esplosiva elastica riflessa)</p> <p>Metabolismo anaerobico lattacido (ATP-CP)</p>
<p>LANCI</p>	<p>Vari tipi di preparazione al finale di lancio (traslocazione, rincorsa, giro e giri)</p> <p>– ritmica</p> <p>– impostazione arti inferiori-busto</p> <p>Finalità di lancio</p> <p>Differenziazione dell'azione del braccio lanciaante</p> <p>– altezza di rilascio</p> <p>– angolo e velocità d'uscita</p> <p>Traiettorie attrezzo</p> <p>Tipo di Forza impiegata</p> <p>Tipo di Energia usata</p>	<p>Capacità tecniche di accelerazione</p> <p>Velocità di piazzamento finale e capacità tecnico-dinamiche</p> <p>in base alla tecnica specifica del lancio</p> <p>Statura e tecnica del lanciaante</p> <p>Velocità di piazzamento finale e Forza applicata nel doppio appoggio</p> <p>Forza veloce (esplosiva, esplosiva elastica, esplosiva elastica riflessa)</p> <p>Metabolismo anaerobico lattacido (ATP-CP)</p>

L'autocontrollo è basilare per il gesto sportivo: (3);

- secondo Anochin: “l'autoregolazione dell'apparato motorio si può immaginare come una continua circolazione d'informazioni dalla periferica al centro e viceversa”;
- secondo Bernstein: “la refferenza guida i movimenti attraverso il controllo continuo degli organi di senso” (4).

L'autocontrollo viene caratterizzato da:

- precisione (sensibilità percettiva);
- tempestività dell'informazione (velocità di reazione e di movimento);
- forma (cosciente od automatizzata, analizzatori cinestetici od ottici, variabili spaziali, temporali e dinamiche);
- affidabilità (stanchezza, situazioni ambientali).

I decatleti e le eptatlete raggiungono una buona destrezza tecnica perché si allenano generalmente più a lungo rispetto agli altri atleti: infatti, anche se dedicano minor tempo alle specialità, la razionale programmazione determina un transfert d'apprendimento da una specialità all'altra ed un maggior sviluppo dell'autocontrollo.

La **tecnica di corsa** rappresenta la base dell'atletica, le tecniche di salto e di lancio rappresentano il potenziamento giovanile (10-15 anni), ma non solo!, perché contemporaneamente sviluppano le tecniche specifiche che grazie alla loro similitudine rappresentano infine un numero enorme di ripetizione di gesti che continuamente si evolvono e si stabilizzano in

automatismi.

Successivamente, in età favorevole (14-16 anni) viene programmato il lavoro di forza con sovraccarico che in parte tende a sconvolgere i gesti acquisiti, a rompere gli automatismi, a sviluppare un maggiore dinamismo che sbilancia la tecnica, ma che è indispensabile per i futuri miglioramenti.

Da quanto sopra esposto viene spontaneo asserire che **tutti gli atleti in età giovanile possono e devono sviluppare un programma di allenamento simile**, multidirezionale, tendente al miglioramento globale, sia sotto l'aspetto tecnico e coordinativo, sia sotto l'aspetto dinamico. Solo dopo questo lungo ed importante periodo di preparazione potrà avvenire una razionale scelta della specializzazione in base a varie componenti:

- caratteristiche morfologiche;
- caratteristiche tecniche funzionali, predisposizioni individuali e motivazioni;
- caratteristiche ambientali (predisposizioni dell'allenatore, disponibilità di attrezzature, scuola e società sportiva).

In Italia questo spesso non avviene, la tendenza è quella di anticipare la specializzazione, di allenare usando pochi mezzi d'allenamento, finalizzati a singoli momenti tecnici specifici:

- corsa per la corsa;
- salto per il salto;
- lancio per il lancio.

Offrendo al giovanissimo atleta uno scarso bagaglio motorio con una conseguente scarsa base di destrezza che porterà progressivamente ad una stabilizzazione del

gesto atletico, spesso con buoni risultati tecnici immediati, ma successivamente ed inesorabilmente assisteremo ad un rallentamento e ad una standardizzazione dei risultati.

NOTE

(1) Il **senso del tempo** necessario al ritmo del movimento si forma in base all'esperienza motoria pluriennale, viene influenzato dall'emotività, infatti normalmente un atleta depresso sopravvaluta il tempo, un atleta eccitato lo sottovaluta. Anche l'impegno dinamico condiziona la giusta valutazione del tempo, sottovalutandolo. Gli atleti polivalenti sono generalmente più sensibili e controllati rispetto agli altri (danno maggiore affidabilità psicomotoria).

Il **senso dello spazio**, importante nella precisione dello stacco nei salti, nell'attacco dell'ostacolo, ecc., è già evoluto a 11-12 anni negli atleti che hanno seguito una preparazione polivalente ed aumenta con l'aumentare della maestria atletica.

Il **senso dinamico**, ossia come distribuire, come modulare gli sforzi nel tempo è una condizione indispensabile allo sviluppo della destrezza.

(2) La **memoria motoria**, ossia l'immagine motoria di come deve essere eseguito il gesto atletico si allena con le ripetizioni del gesto (ma attenzione che i movimenti siano giusti, altrimenti si memorizzano gli errori!).

La memoria motoria ha un incremento notevole tra gli 8 ed gli 11 anni, poi l'aumento è più lento.

(3) secondo VP. Oserov, gli elementi di autocontrollo sono 61 nello sprint, 60 nel salto in lungo e ben 93 nel lancio del giavellotto.

(4) N.A. Bernstein, a proposito della sensibilità propriocettiva dei movimenti (cinestesia), asserì che “tutti i tipi di afferenza, in maggior o minor misura, prendono parte alle correzioni (sensoriali) assolvendo alla funzione propriocettiva”.

LE PROVE MULTIPLE IN ITALIA

OUTDOOR

(dal regolamento Fidal Toscana 1997)

ESORDIENTI (10-11 anni)

PROPOSTA MOTIVANTE

più gare nella stessa giornata, esempio:

- mt 50, pallina da tennis, alto
- mt 50Hs, lancio frontale palla kg 1, lungo
- lungo, pallina, mt 600

(dal regolamento Fidal Toscana 1997)

RAGAZZIE (12-13 anni)

TRIATHLON	BIATHLON
mt 60 - palla gr 150 - alto	mt 60 - alto
mt 60 - lungo mt 600	mt 60H - palla gr 150
mt 60H - peso kg 3 - lungo	lungo - mt 600
	peso - mt 1000
60Hs (6x0,76 - mt 12,00 - 5 x mt 7,80 - mt 9,00)	

(dal regolamento Fidal 1997)

CADETTIE (14-15 anni)

TETRATHLON

Maschile: 100Hs - alto - giavellotto - mt 600
Femminile: 80Hs - alto - giavellotto - mt 600

giavellotto gr. 400 F - gr. 600 M

80Hs (8x0,76 - mt 13,00 - 7 x mt 8,00 - mt 11,00)

100Hs (10x0,84 - mt 13,00 - 9 x mt 8,50 - mt 10,50)

(dal regolamento Fidal 1997)

ALLIEVI (16-17 anni)

OCTATHLON 1°G mt 100 - lungo - giavellotto - alto
2°G mt 110Hs - disco - asta - mt 1000

giavellotto gr 800 disco kg 1,750

110Hs (10x1,00 - mt 13,72 - 9 x mt 9,14 - mt 14,02)

ALLIEVE

ESATHLON 1°G mt 100Hs - alto - peso
2°G lungo - giavellotto - mt 400

giavellotto gr 600 peso kg 4

110Hs (10x0,76 - mt 13,00 - 9 x mt 8,50 - mt 10,50)

JUNIORES - PROMESSE - SENIORES Maschi

DECATHLON

mt 100	mt 110H (1,067 mt)
lungo	disco kg 2
peso kg 7,260	asta
alto	giavellotto gr 800
mt 400	mt 1500

JUNIORES - PROMESSE - SENIORES Femmine

EPTATHLON

mt 100Hs (0,84 mt)	lungo
alto	giavellotto gr 600
peso kg 4	mt 800
mt 200	

INDOOR

JUNIORES - PROMESSE - SENIORES Maschi

EPTATHLON

mt 60	mt 60Hs
lungo	asta
peso	mt 1000
alto	

JUNIORES - PROMESSE - SENIORES Femmine

PENTATHLON

mt 60Hs
alto
peso
lungo
mt 800

ALLIEVI

PENTATHLON

mt 60Hs
alto
peso
asta
mt 1000

ALLIEVE

TETRATHLON

mt 60Hs
peso
alto
mt 400