

# Generalità sulle prove multiple con particolare riferimento alla specialità femminile

Renzo Avogaro

Responsabile specialità prove multiple

## Premessa.

L'eptathleta, come il decathleta, per raggiungere risultati di prestigio deve possedere notevoli capacità condizionali, tecniche e psicologiche.

Gli esperti sottolineano l'estrema importanza di convincere le Federazioni d'Atletica e quindi le società sportive e gli allenatori a considerare le prove multiple come l'unico mezzo per creare le basi atletiche, la preparazione fondamentale per tutte le specialità, contro la specializzazione precoce in una sola gara che risulta incompleta sotto gli aspetti coordinativi, fisiologici e psicologici al naturale sviluppo motorio dei giovani atleti. Infatti una preparazione in giovane età (13-15 anni) incentrata nella conoscenza e nella pratica di varie specialità di corsa, salto e lancio facilita la giusta scelta futura, inoltre la variabilità rende l'allenamento più divertente e piacevole e le molteplici attività creano quella base di abilità motorie indispensabile all'alta specializzazione.

Da circa 20 anni questa positiva inversione della preparazione giovanile ha portato alle prove multiple non solo atlete ed atleti versatili che non avevano trovato successo nella specialità singola, ma anche atleti di valore, con notevoli qualità fisiche e soprattutto, grazie alla loro preparazione multilaterale giovanile, dotati di un grande spirito di adattamento ed un'attitudine mentale all'eptathlon ed al decathlon.

## La specializzazione nelle prove multiple

L'età d'inizio della specializzazione varia da maschi a femmine, da individuo ad individuo, generalmente 15 anni per le femmine e 17 anni per i maschi, comunque è importante presentare fin dall'inizio della preparazione un programma d'allenamento che tenga nella giusta considerazione tutte le tecniche di base e successivamente, al momento opportuno, la predisposizione e la motivazione dei giovani atleti, la ponderata ed onesta valutazione degli allenatori e le organizzazioni degli ambienti d'allenamento porteranno ad una scelta specifica definitiva.

L'acquisizione di buone tecniche nelle diverse gare è la chiave di successo dell'atletica e non solo delle prove multiple. Se i giovani atleti traggono buone esperienze da questo vasto programma, l'allenatore si trova già in una posizione favorevole per individuare l'atleta di talento ed il giovane atleta è già motivato a proseguire un programma per le prove multiple.

## Il periodo formativo di base per le prove multiple

Nel mondo abbiamo alcuni esempi espliciti:

In Finlandia:

a 13-14-15 anni le femmine hanno l'*esathlon* in due giornate:

80hs (76 cm.), alto, peso e lungo, giavelotto (400 gr.) e gli 800 m.

a 16 anni l'*eptathlon* con gli ostacoli alti 76 cm. ed il peso di kg. 3.

Anche i maschi a 13 anni hanno l'*esathlon* in due giornate:

80hs (76 cm.), lungo, giavellotto ed asta, disco (1 Kg.) e gli 800 m.

a 14 anni idem, ma gli ostacoli si alzano ad 84 cm.

a 15 anni idem, ma gli ostacoli si alzano ad un metro ed il disco pesa kg. 1,5

a 16 anni il *decathlon* con il peso di Kg.5, i 100hs ed il disco come sopra, il giavellotto di 600 gr.

#### In Francia:

a 13-14 anni si usa l'*esathlon* in due giornate, le gare comprendono una corsa, un salto ed un lancio per giornata (per i maschietti senz'altro gli ostacoli, l'asta ed il giavellotto).

#### In Germania:

a 14-15 anni i maschi gareggiano nell'*octathlon* e le femmine nell'*eptathlon* (vedere tab. 1 con i risultati tecnici del 1998).

#### In Australia:

a 14-15 anni si gareggia nel *pentathlon* in una giornata:

M 90hs (76 cm.), alto, 200, peso ed 800

F 80hs (76 cm.), alto, 200, peso ed 800

A 16 anni si gareggia nell'*eptathlon* in due giornate:

M 100hs (91 cm.), alto, peso e 200

lungo, giavellotto e 1500

F 90hs (84 cm.), alto, peso e 200

lungo, giavellotto ed 800

#### In Italia:

da anni i Cadetti e le Cadette (14-15 anni) gareggiano nel *tetrathlon* in una giornata:

M 100hs (84 cm.), alto, giavellotto e 600

F 80hs (76 cm.), alto, giavellotto e 600.

Da ciò è palese l'inadeguatezza di una simile proposta sia per lo sviluppo futuro delle prove multiple, sia come base dell'atletica stessa.

I risultati tecnici modesti degli ultimi Campionati Italiani Allievi ed Allieve, particolarmente nel-

le specialità tecniche come il salto in alto e con l'asta, il lancio del disco e del giavellotto spinge a rivedere tempestivamente il programma tecnico ed a proporre almeno le seguenti variazioni delle Prove Multiple della categoria Cadetti/e.

#### *Cadetti*

aggiungere il salto con l'asta ed il lancio del disco, pertanto avremmo un *esathlon* in due giornate di gara con il seguente ordine:

1<sup>a</sup> Giornata: 100hs    alto    giavellotto

2<sup>a</sup> Giornata: disco    asta    600 m.

#### *Cadette*

aggiungere il salto in lungo, quindi pentathlon in due giornate con il seguente ordine:

1<sup>a</sup> Giornata: 80hs    lungo    giavellotto

2<sup>a</sup> Giornata: alto    600 m.

Le manifestazioni diventano un po' più complicate, ma certamente più adeguate alla categoria, inoltre le due gare di salto in alto (M e F) in giornate diverse risolve un problema attuale non indifferente nell'organizzazione.

### **Le caratteristiche morfologiche e le capacità dinamiche e psichiche**

La *statura alta* non è indispensabile ma vantaggiosa nei lanci e nei salti in alto e con l'asta, come pure per gli ostacoli.

Le tab. 2 e 3 mostrano le caratteristiche morfologiche delle migliori eptathlete e dei migliori decathleti degli ultimi anni.

L'eptathleta d'élite è completa, presenta elevate capacità psicofisiche, evolute capacità tecniche e spiccate capacità condizionali, in particolare *forza veloce* per le tecniche e *resistenza generale* tale da permettere di concludere la prova multipla nelle migliori condizioni. Ben sei gare su sette evidenziano l'importanza di una elevata *velocità di movimento*, tre su sette (100hs, 200 ed 800 m.) necessitano di *resistenza alla velocità* attraverso

Tabella 1 - Migliori risultati tecnici del 1998 in Germania

Octathlon M (14 anni - nati nel 1984)										
Nome		80H	Lungo	Peso	Alto	Disco	Asta	Giav.	1000 m.	Pt.
Galomski	Tim	<b>11.16</b>	<b>6.02</b>	13.93	<b>1.80</b>	36.73	<b>3.60</b>	46.65	3.05.39	<b>4783</b>
Schmidt	Torben	12.39	5.61	13.21	1.71	42.58	2.70	42.66	<b>2.55.94</b>	4558
Heilemann	Maxi	11.66	5.61	13.20	1.68	34.42	3.00	<b>47.61</b>	3.06.05	4502
Siegling	Till	11.70	5.90	12.15	1.68	36.55	2.90	42.76	3.06.93	4483
Spettstoesser	Jonas	11.74	5.93	12.10	1.64	31.94	3.50	43.49	3.19.30	4445
Hoerdl	Sascha	11.92	5.51	13.13	1.54	<b>43.90</b>	2.40	44.47	3.04.15	4428
Elgner	Christoph	12.25	5.20	<b>15.29</b>	1.54	41.40	2.80	32.43	3.02.26	4408
Wein	Robert	12.81	5.59	13.12	1.52	38.52	3.20	34.70	2.56.48	4401
Schieskow	Ron	11.44	5.49	9.84	1.68	34.63	3.00	39.65	3.06.24	4342
Obenland	Martin	11.47	5.85	10.96	1.53	37.46	2.70	38.09	3.09.33	4308

Seguono altri 20 atleti da 4307 a 4132 pt.  
I risultati evidenziati rappresentano le migliori prestazioni dell'anno nelle rispettive gare.

Eptathlon F (14 anni - nate nel 1984)									
Nome		80H	Alto	Peso	75 m	Lungo	Giavelotto	800 m	Pt.
Wichmann	Annet	12.45	<b>1.66</b>	11.26	10.11	5.23	<b>39.83</b>	<b>2.24.65</b>	<b>3900</b>
Rehscuh	Susanne	12.39	1.51	11.51	10.18	5.16	39.69	2.26.57	3798
Kuehnert	Floe	<b>12.31</b>	1.60	10.34	10.20	5.29	33.72	2.30.59	3754
Schwanengel	Karin	12.56	1.56	10.00	<b>9.78</b>	<b>5.57</b>	30.18	2.35.48	3719
Steffen	Anka	12.65	1.57	10.44	9.95	5.41	37.98	2.53.39	3685
Thielemann	Susann	12.55	1.63	9.08	10.41	5.26	30.21	2.30.27	3648
Polifka	Patricia	12.69	1.60	10.51	10.28	4.76	30.66	2.31.33	3639
Pantis	Alena Maria	12.2	1.56	9.60	10.3	5.31	33.16	2.35.5	3627
Pieper	Linda	12.54	1.42	10.13	9.98	5.10	36.98	2.38.04	3615
Sachse	Yvonne	12.36	1.51	<b>11.70</b>	9.89	5.06	28,89	2.54.05	3605

Seguono altri 20 atlete da 3599 a 3467 pt.  
I risultati evidenziati rappresentano le migliori prestazioni dell'anno nelle rispettive gare.

l'apporto progressivo di energia dal meccanismo anaerobico lattacido. La *mobilità articolare ed estensibilità muscolare* sono certamente importanti in tutte le gare per sviluppare movimenti ampi ed armonici, specialmente a livello coxo-femorale nella corsa ad ostacoli, a livello della colonna vertebrale nel salto in alto ed a livello del cingolo scapolo-omerale nel lancio del giavelotto.

Come nella gara multipla maschile, la pentatleta ha bisogno di una buona capacità d'estrinsecare forza veloce nelle specifiche espressioni di for-

za veloce esplosiva ed esplosiva reattiva. Questo tipo di forza è necessario non solo a livello degli arti inferiori per le azioni di corsa, salto e lancio, ma anche a livello del cingolo scapolo-omerale per i due lanci.

È risaputo che le donne raggiungono una forza a livello degli arti inferiori pari al 70% rispetto agli uomini, causa le minori masse muscolari derivanti dalla differente concentrazione di testosterone nel sangue (10 volte minore nelle donne). Questa differenza fa sì che le donne sono gene-

ralmente più lente nella corsa veloce (quindi per l'eptathlon ostacoli, 200 e rincorse del salto in alto e lungo) rispetto agli uomini.

La tab. 4 mostra i risultati tecnici in età giovanile delle migliori eptathlete del momento. I risultati evidenziano a sorpresa, a differenza della generalità dei decathleti in età giovanile (tab. 5), una quasi totale capacità dinamica e tecnica nel salto in alto rispetto alla corsa con ostacoli, salto in lungo e getto del peso.

Inoltre gli atleti e le atlete che sono esenti da infortuni muscolari, specialmente all'inizio della carriera (15-20 anni) hanno le migliori possibilità di successo.

Spesso si trascura l'*aspetto mentale ed emozionale*, la dedizione allo sport ed alla specialità prove multiple, la *determinazione* insieme alla *perseveranza* durante gli alti e bassi dell'allenamento e della competizione stessa e la *capacità di concentrarsi* e nel focalizzare il compito specifico nel momento di aumento della fatica. La volontà di primeggiare sommata alla determinazione mentale senza dubbio gioca un ruolo determinante del successo nella prova multipla. Oltre a ciò, essere capace d'accettare le critiche costruttive dell'allenatore, la pazienza di attendere con fiducia i miglioramenti dopo mesi ed anni di duro lavoro fanno dell'eptathleta e del decathleta atleti sicuramente superiori.

Da quanto esposto viene naturale chiedersi:

Ma queste capacità non sono indispensabili anche per tutto lo sport in genere e per l'atletica in particolare?

### **Il programma d'allenamento per gli atleti delle prove multiple**

La periodizzazione deve essere organizzata in base alle caratteristiche individuali dell'atleta ed alle tabelle di punteggio.

Bisogna tenere in considerazione gli anni d'allenamento per determinare il volume, l'intensità del lavoro ed il numero delle competizioni.

Prima è necessario valutare le carenze dell'atleta,

poi cercare di eliminarle per diventare un atleta completo, di alto livello.

All'inizio della preparazione pluriennale ci si deve concentrare maggiormente sullo sviluppo della velocità, sul salto in lungo, la corsa ad ostacoli e per i maschi sul salto con l'asta. La chiave di successo è quella di stabilizzare un efficace modello tecnico di base per gli anni successivi.

Il numero ed il tipo delle competizioni è molto importante, non è necessario gareggiare solo nell'eptathlon e nel decathlon ma è sufficiente gareggiare spesso nelle singole gare oppure nel triathlon e nel tetrathlon.

Spesso il lavoro fisiologico è identico per differenti gare, inoltre anche la preparazione tecnica per una gara prepara la tecnica di altre gare: ad esempio nell'eptathlon gli ostacoli ed il salto in lungo sono elementi chiave, infatti il successo in queste due gare è basato sull'abilità di "correre bene" e la loro preparazione è la base per l'allenamento dei 200 e degli 800 m.

Il programma è a lungo termine (8-12 anni).

La scelta delle gare da allenare dipende dall'individuo, ma l'allenamento per la velocità non deve essere mai tralasciato, è di "vitale importanza"! Correre tra gli ostacoli fornisce un'eccellente base per molte gare sviluppando la velocità e la forza degli arti inferiori, migliorando la mobilità articolare e creando una corsa equilibrata ed un'attitudine mentale aggressiva.

Importanti sono il salto con l'asta per i decathleti per il suo alto contributo in punti ed il lancio del giavellotto per il suo allenamento che ha un transfert positivo con altre gare che necessitano di elevata forza esplosiva.

### **L'allenamento aerobico nei vari periodi di preparazione e nel periodo agonistico**

L'allenamento aerobico per le prove multiple non è significativo ma pur sempre necessario: le uni-

Tabella 2 - Caratteristiche morfologiche delle Eptathlete

Atleta	anno	nazione	record	statura	peso
Akulenko	77	UKR	6117 97	176	61
Bacher	71	ITA	6185 99	180	63
Barber	74	FRA	6861 99	175	68
Beer	69	GER	6531 90	176	64
Behmer	61	GER	6858 88	174	62
Belova	68	RUS	6845 92	175	61
Blair	70	USA	6465 97	181	64
Blassneck	71	GER	5975 97	171	60
Bond-Mills	67	CAN	6206 94	180	69
Braun	65	GER	6985 92	174	62
Carter	64	USA	6371 94	188	80
Collonville	73	FRA	6350 97	163	51
Devieller	70	FRA	5996 97	175	61
Frederick	52	USA	6803 84	182	72
Goossens	72	NED	6087 97	175	62
Gutyahr	75	GER	6320 98	176	65
Hautala	72	FIN	6369 99	172	57
Inacsi	71	HUN	6573 94	190	72
Jamieson	75	AUS	6354 98	170	58
Joyner-Kersee	62	USA	7291 88	178	70
Kamrowska	66	POL	6263 92	176	68
Kazanina	71	KZK	6228 99	175	60
Lewis	72	GBR	6736 97	173	64
Lott	75	USA	6211 97	170	59
Ma	70	CHI	6750 93	176	56
Maneair	69	USA	6374 95	170	59
Meijer	79	NED	5882 97	189	70
Michajjova	66	CZE	6200 92	177	57
Mobius	57	GDR	6946 84	178	66
Moskalets	69	RUS	6598 94	172	62
Nathan	68	USA	6479 98	181	75
Nazaroviene	67	LIT	6604 89	178	70
Neubert	58	GER	6935 83	174	65
Rattya	68	FIN	6241 94	181	67
Retzke	73	GER	6254 98	179	62
Sazanovich	73	BLR	6563 96	178	64
Shaligina	77	RUS	6005 97	175	67
Shouaa	72	SYR	6942 96	187	81
Shubenkova	57	RUS	6859 84	172	64
Specht	74	GER	6366 98	176	60
Steigauf	70	GER	6546 97	178	63
Teppe	72	FRA	6396 94	183	63
Turchinskaya	65	RUS	7007 89	177	70
Vinarova	74	CZE	5928 96	172	55
Volf	69	RUS	6192 95	182	71
Vostrikova	70	RUS	6390 97	177	64
Wlodarczyk	65	POL	6542 97	180	68
				<b>Media cm. 176,8</b>	<b>Kg. 64,45</b>

Tabella 3 - Caratteristiche morfologiche dei Decathlonisti

Atleta	anno	nazione	record	statura	peso
Apaychev	61	UKR	8709 84	187	92
Belousov	70	RUS	8099 95	188	90
Benet	68	ESP	8526 98	187	82
Busemann	75	GER	8706 96	192	87
Chmara	71	POL	8566 98	188	84
Damasek	73	CZE	8256 96	195	92
Dost	69	NED	8111 96	195	86
Dvorak	72	CZE	8994 99	186	90
Freimuth	61	GER	8792 84	191	94
Fritz	67	USA	8644 96	191	86
Ganiyev	68	UZB	8445 97	186	86
Hamalainen	69	FIN	8735 94	192	88
Hames	75	AUS	8490 98	190	80
Hingsen	58	GER	8832 84	200	102
Huber	74	SWI	8107 97	184	78
Huffins	70	USA	8694 98	190	82
Isekenmaeier	75	GER	8310 97	201	97
Janvrin	65	USA	8345 96	183	84
Jhonson	63	USA	8705 92	190	91
Kaseorg	67	EST	8179 98	194	86
Korkizoglou	75	GRE	8025 99	190	84
Levicq	71	FRA	8524 99	186	81
Lobodin	69	RUS	8571 98	188	90
Lopez	73	FRA	8055 97	185	78
Magnusson	69	ISL	8583 98	183	87
Nool	70	EST	8672 98	183	82
O'Brien	66	USA	8891 92	188	84
Otte	67	GER	8048 95	195	87
Penalver	68	ESP	8478 92	195	88
Penas	72	ESP	8128 97	183	86
Poserina	70	ITA	8169 96	186	83
Rosendhal	73	NED	8269 <sup>w</sup> 98	185	84
Ryba	76	CZE	8068 97	195	92
Sategna	72	USA	8172 95	178	77
Schmid	70	GER	8360 97	186	83
Schuffenhauer	74	USA	8108 97	183	82
Sebrle	74	CZE	8589 98	187	81
Smith	67	CAN	8626 96	196	102
Szabo	67	HUN	8436 90	184	82
Thompson	58	GBR	8847 84	184	88
Vanderhoef	70	USA	8123 97	190	80
Veretelnikov	72	UZB	8278 98	187	82
Vial	75	FRA	8070 97	180	80
Warners	78	NED	8363 99	194	84
Wenz	60	GER	8762 83	193	93
Wilborn	67	USA	8268 97	193	95
Zsivotsky	77	HUN	8379 99	193	82
Zmelik	69	CZE	8627 92	185	86
				<b>Media cm 188,5</b>	<b>Kg. 86,15</b>

Tabella 4 - Eptathlon: risultati di valore in età giovanile (15-19 anni)

Atleta	anno	nazione	record	età	pt.	Risultati di valore							
						H	A	P	200	L	G	800	
Akulenko	77	UKR	6127 (97)	18	5334		1.73						
Beer	69	GER	6531 (90)	15	5479	14.41	1.77		24.70	5.82			2.13.73
Byelova	68	RUS	6845 (92)	18	5592	14.23	1.73						2.13.64
Braun	65	GER	6985 (92)	17	5477		1.71		24.85		43.14		
Colonville	73	FRA	6350 (97)	18	4882		1.72						
Gordeyeva	73	RUS	6335 (97)	19	5123		1.77	13.00					
Gutyahr	75	GER	6320 (98)	16	5422	14.31	1.78					41.38	
Inacsi	71	HUN	6573 (94)	15	5202		1.71	11.80		5.73		41.12	
Jamieson	75	AUS	6354 (98)	15	4995		1.73	12.21					
Joyner Kersee	62	USA	7291 (88)	19	5754		1.74		24.76	6.47			
Kortskaya	75	RUS	6169 (97)	16	5312	14.66	1.68				5.76	40.02	
Lewis	72	GBR	6736 (97)	17	5277	14.54		11.78			5.82		
Ma	70	CHI	6750 (93)	17	6034	13.81	1.80	12.98	24.52	6.38			
Machear	69	USA	6374 (95)	18	5464	13.88	1.77		24.65				
Meijer	79	NED	5882 (97)	17	5424		1.72	12.32					
Moskalets	69	RUS	6598 (94)	19	5515	14.0	1.77		24.8				
Nazaroviene	67	LIT	6604 (89)	18	5693	13.95	1.71	12.49	24.52	6.32			
Rattya	68	FIN	6241 (94)	16	4921		1.72						
Retzke	73	GER	6254 (98)	17	5347		1.69				5.87	41.08	
Roshchupkina	78	RUS	6370 (98)	18	5767		1.78	12.43	24.74				2.14.30
Sazanovich	73	BLR	6593 (96)	17	5725		1.77	13.20		6.27			
Shalygina	77	RUS	6005 (97)	18	5501		1.79	12.56		6.04			
Shouaa	72	SYR	6942 (96)	19	5425		1.73					48.30	
Specht	74	GER	6366 (98)	16	5294	14.05	1.69		24.92				
Steigauf	70	GER	6546 (97)	16	5094	14.30	1.72						
Teppe	72	FRA	6396 (94)	16	5289	14.38	1.75					50.86	
Turchinskaya	65	RUS	7007 (89)	16	5263	14.4	1.68	12.02		5.98		42.00	
Vinarova	74	CZE	5928 (96)	19	5481	14.22	1.78			6.15			
Volf	69	RUS	6192 (95)	17	5496	14.36				6.11			
Vostrikova	70	RUS	6390 (97)	19	5444		1.69	12.40				42.48	
Wlodarczyk	65	POL	6542 (97)	18	4823			12.83					

legenda: H = 100 ostacoli      L = salto in lungo  
 A = salto in alto            G = lancio giavellotto  
 P = getto del peso

Tabella 5 - Decathlon: risultati di valore in età giovanile (17-19 anni)

Decathleta	anno	nazione	record	età	pt.	Risultati di valore								
						100	L	P	A	400	H	D	As	G
Apaychev	61	UKR	8709 (84)	18	7223						14.7		71.02	4.25.3
Busemann	75	GER	8706 (96)	19	7938	10.68	7.37		2.03		14.34		63.00	
Chmara	71	POL	8566 (98)	17	6934				49.38					
Dvorak	72	CZE	8994 (99)	17	6999	11.0	7.07		50.4	15.0				
Freimuth	61	GER	8792 (84)	17	7148				2.03	50.09		4.60	61.16	4.29.2
Hamalainen	69	FIN	8735 (94)	18	7330		7.00				14.7			4.22.5
Hingsen	58	GER	8832 (84)	19	7483		7.32	13.80	2.13					4.28.3
Huber	74	SWI	8107 (97)	18	7440	11.18		14.11		48.30				4.21.1
Korkizoglou	75	GRE	8025 (99)	19	7652	10.68	7.41		2.06	50.26	14.71			
Levicq	71	FRA	8524 (99)	18	6732							4.80	60.36	

legenda: L = salto in lungo      D = lancio del disco  
 P = getto del peso            As = salto con l'asta  
 A = salto in alto            G = lancio giavellotto  
 H = 110 ostacoli

Decatleta	anno	nazione	record	età	pt.	Risultati di valore										
						100	L	P	A	400	H	D	As	G	1500	
Lobodin	69	RUS	8494 (99)	19	7019				2.08		14.5					
Magnusson	69	ISL	8470 (97)	19	6975	10.81										
Nool	70	EST	8672 (98)	19	7351		7.30		1.99				5.20			
O'Brien	66	USA	8891 (92)	18	6873	11.15			1.95		14.83					
Penalver	68	ESP	8478 (92)	18	7229		7.21		2.03							
Ryba	76	CZE	8068 (97)	18	6946		7.29									4.19.6
Sebrle	74	CZE	8589 (98)	18	6541				2.07							
Smith	67	CAN	8626 (96)	19	7523	10.8	7.20	13.62	2.06	48.58				63.54		4.27.4
Szabo	67	HUN	8436 (90)	17	6.470									4.80		
Thompson	58	GBR	8847 (84)	17	6935	10.7	7.21		1.97	49.3						
Veretelnikov	72	UZB	8216 (96)	19	7650		7.50			49.04						4.15.8
Warners	78	NED	8363 (99)	18	7368	10.99	7.18	13.27		48.80						
Wenz	60	GER	8762 (83)	17	6907						14.85					
Zmelik	69	CZE	8627 (92)	17	7026		7.44									
Zsivotsky	77	HUN	8379 (99)	18	7242			13.73	2.16							

che gare che trovano un beneficio diretto dal lavoro aerobico sono i 1500 ed in parte gli 800 m., mentre un beneficio indiretto è lo sviluppo della *resistenza generale* indispensabile per il lungo allenamento delle prove multiple e per la competizione.

L'allenamento aerobico è importante anche nella fase di *recupero e di rigenerazione* dopo le competizioni di prove multiple, gli intensi lavori neuromuscolari e gli allenamenti lattacidi.

### La preparazione per gli 800 ed i 1500 m

Interessante è il "pensiero" che definisce gli 800 m. come una corsa prolungata dei 400 m. ed i 1500 m. una corsa prolungata degli 800 m.

Gli 800 m. dell'eptathlon è una corsa in buona percentuale anaerobica lattacida che ha bisogno per il miglioramento di una resistenza speciale, una resistenza alla velocità prolungata.

Esempio d'allenamento:

- all'inizio della preparazione, distanze di 200-400 m. a ritmo più lento rispetto alla gara, poi progressivamente al ritmo di gara su distanze di 200,300,400, poi 500 ed infine 600 m. (esempio 2 o 3x600 m. a ritmo di gara).

L'allenamento dei 1500 m. del decathlon è controproducente per le altre gare, pertanto il giusto compromesso della sua preparazione consiste in prove di ritmo su varie distanze (300-1000 m.) per il lavoro mentale e la distribuzione dello sforzo. Ad esempio:

- iniziare con ripetizioni sulle distanze di 300-500 m. a ritmo progressivo e recupero progressivamente più corto, successivamente prove di ritmo sulle distanze di 500, 800, 1000, 1200 ed infine 1500 m.
- un altro metodo di preparazione è correre 4 o 5x400 m. a ritmo di gara con un minuto o meno di recupero.

Il volume di corsa aerobica viene mantenuto sempre durante il riscaldamento.

### Il decathlon femminile

Da qualche anno la IAAF si è posta il problema di uniformare la prova multipla femminile a quella maschile.

I pareri degli esperti non sono pienamente concordi, anche la statistica dice che le giovani atlete preferiscono generalmente l'eptathlon, mentre sono più favorevoli al decathlon le saltatrici con l'asta. Alcuni



tecnicisti comprendono che l'atletica femminile è stata ed è sempre in fermento, in continua evoluzione e prima o poi si arriverà anche al decathlon femminile, ma con le necessarie modificazioni.

Esempio:

1ª Giornata 100hs asta peso lungo 400  
2ª Giornata 100 disco alto giavellotto 1500

Per due semplici ragioni, per non far gareggiare nello stesso giorno uomini e donne nell'alto e nel-

l'asta e per permettere alle donne di effettuare in freschezza le prime due gare di alto contenuto tecnico come la corsa ad ostacoli ed il salto con l'asta. Quando introdurre ufficialmente a livello internazionale il decathlon femminile?

Le risposte sono varie, comunque a parte coloro che sono più o meno contrari, si conviene di fare esperienza prima possibile nei propri Paesi con Campionati nazionali e successivamente, dopo un periodo minimo di quattro anni, inserire il decathlon nelle gare internazionali (Coppa Europa, Europei, Campionati del Mondo ed Olimpiadi).

