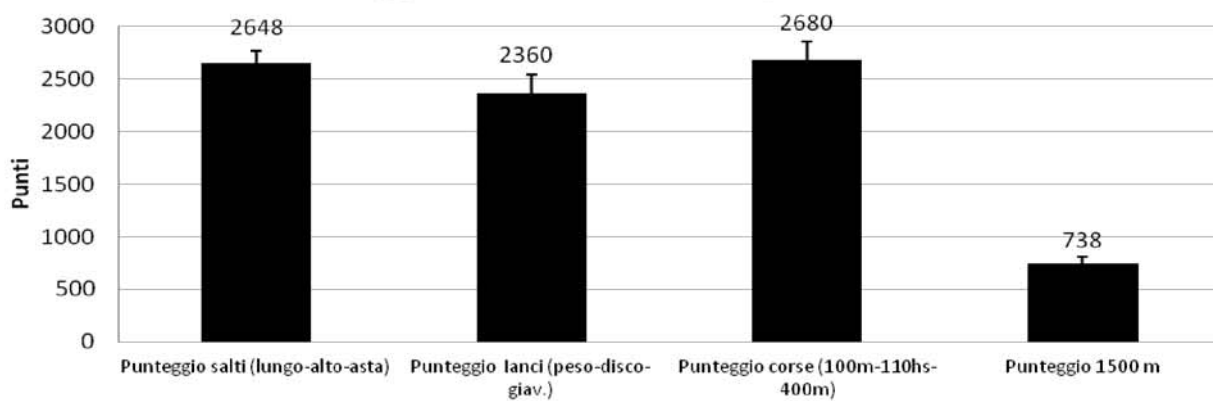




Punteggio Decathlon Medio - top 10- 2011



Contributo percentuale dei diversi gruppi gare (top 10 - 2011)

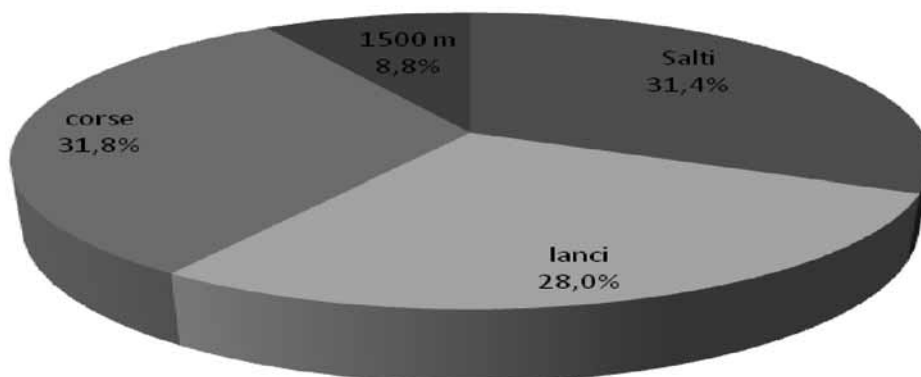


Figure 6 e 7 - Le percentuali dei punteggi totali ottenuti dai migliori decatleti del 2011 sono suddivisi per gruppi di specialità, ossia per i salti (alto, lungo ed asta), i lanci (peso, disco e giavellotto), le corse veloci (100 m, 400 m e 110 m con ostacoli) e i 1500 m.

GARA	Valore medio delle 10 migliori prestazioni nel 1961 al MONDO	Record mondiali 1961	Differenza percentuale rispetto al record mondiale	diff.
100M	11,28	10,24	9,22%	1,04
LUNGO	7,04	8,28	17,61%	-1,24
PESO	14,29	20,06	40,38%	-5,77
ALTO	1,83	2,25	22,95%	-0,42
400M	50,82	45,14	11,18%	5,68
110 HS	15,14	13,44	11,23%	1,70
DISCO	44,73	60,72	35,75%	-15,99
ASTA	3,99	4,83	21,05%	-0,84
GIAV.	62,44	86,74	38,92%	-24,30
1500M	04:41,8	03:35,6	23,49%	01:06,2

La tabella 10 mette a confronto la prestazione media dei migliori decatleti del 1961 con i record mondiali del periodo (per i 100 m, i 400 m e i 110 m con ostacoli i tempi sono stati aumentati di 0,24 s per favorire il confronto fra il tempo del cronometrando manuale e di quello elettronico). Nella tabella 11 la comparazione è invece effettuata fra i risultati medi dei primi 10 decatleti del 2011 con i primati mondiali attuali. Si può constatare che in 8 casi su 10 le prestazioni medie dei decatleti si sono allontanate da quelle dei record mondiali; le eccezioni riguardano i 110 m con ostacoli (dall'11,23% di differenza al 10,77%) e il salto in alto (dal 22,95% al 21,89%).

Tabella 10 - Confronto fra la prestazione media dei migliori decatleti del 1961 con i record mondiali del periodo (per i 100 m, i 400 m e i 110 m con ostacoli i tempi sono stati aumentati di 0,24 s per favorire il confronto fra il tempo del cronometrando manuale e di quello elettronico). Nell'ultima colonna sono indicate le differenze in tempo per le corse e in misura per i concorsi.

GARA	Valore medio delle 10 migliori prestazioni nel 2011 al MONDO	Record mondiali 2011	Differenza percentuale rispetto al record mondiale	diff.
100M	10,84	9,58	11,66%	1,26
LUNGO	7,49	8,95	19,48%	-1,46
PESO	14,88	23,12	55,39%	-8,24
ALTO	2,01	2,45	21,89%	-0,44
400M	49,02	43,18	11,91%	5,84
110 HS	14,42	12,87	10,77%	1,55
DISCO	45,70	74,08	62,11%	-28,38
ASTA	4,96	6,14	23,82%	-1,18
GIAV.	63,85	98,48	54,23%	-34,63
1500M	04:31,2	03:26,0	24,05%	01:05,2

Tabella 11 - Confronto fra la prestazione media dei migliori decatleti del 2011 con i record mondiali attuali. Nell'ultima colonna sono indicate le differenze in tempo per le corse e in misura per i concorsi.

GARA	Valore medio delle 10 migliori prestazioni nel 2011 in ITALIA	Record mondiali 2011	Differenza percentuale rispetto al record mondiale	diff.
100M	11,24	9,58	14,77%	1,66
LUNGO	6,92	8,95	29,34%	-2,03
PESO	12,32	23,12	87,66%	-10,80
ALTO	1,87	2,45	31,02%	-0,58
400M	50,99	43,18	15,32%	7,81
110 HS	15,38	12,87	16,32%	2,51
DISCO	36,80	74,08	101,30%	-37,28
ASTA	4,12	6,14	49,03%	-2,02
GIAV.	48,92	98,48	101,31%	-49,56
1500M	04:52,0	03:26,0	29,45%	01:26,0

Tabella 12 - Confronto fra i risultati medi dei primi 10 decatleti del 2011 in Italia e i primati mondiali attuali.

Nella tabella 12 la comparazione è invece effettuata fra i risultati medi dei primi 10 decatleti del 2011 in Italia con i primati mondiali attuali.

La tabella 13 mette a confronto per ciascuna delle 10 specialità la differenza percentuale fra i primati mondiali del periodo e i risultati medi dei migliori decatleti mondiali del 1961

(seconda colonna), dei migliori decatleti mondiali del 2011 (terza colonna) e dei migliori decatleti italiani del 2011 (ultima colonna). Le stesse differenze fra i tre gruppi di atleti e i record mondiali sono evidenziate nella figura 8. Si noti come a livello mondiale il miglioramento sia avvenuto, seppur in maniera lieve, soltanto nelle gare di salto in alto e 110 ostacoli, mentre si sia avuto un peggioramento piuttosto marcato in

tutti i lanci. Nel contesto italiano, la situazione negativa dei lanci è ulteriormente amplificata; anche la prestazione nel salto con l'asta è decisamente lontana dai livelli top mondiali.

Le successive tabelle e figure mettono a confronto per ciascuna delle 10 specialità la differenza percentuale fra i punteggi (secondo la tabella internazionale attuale) dei primati mondiali del periodo e i risultati medi dei tre gruppi di decatleti considerati. La tabella 14 e la figura 9 paragonano il punteggio medio dei migliori decatleti del mondo del 1961 con il punteggio (attribuito con la tabella internazionale attuale) dei record mondiali di allora. La tabella 15 e la figura 10, invece, comparano il punteggio medio dei migliori decatleti del mondo del 2011 con il punteggio dei record mondiali attuali. Questo stesso punteggio dei record mondiali attuali, infine, viene raffrontato con quello dei migliori 10 atleti italiani nella tabella 16 e nella figura 11.

GARA	"Distanza" percentuale della prestazione media del 1961 rispetto al record mondiale del periodo	"Distanza" percentuale della prestazione media del 2011 MONDIALE rispetto al record mondiale attuale	"Distanza" percentuale della prestazione media del 2011 in ITALIA rispetto al record mondiale attuale
100M	9,22%	11,66%	14,77%
LUNGO	17,61%	19,48%	29,34%
PESO	40,38%	55,39%	87,66%
ALTO	22,95%	21,89%	31,02%
400M	11,18%	11,91%	15,32%
110 HS	11,23%	10,77%	16,32%
DISCO	35,75%	62,11%	101,30%
ASTA	21,05%	23,82%	49,03%
GIAV.	38,92%	54,23%	101,31%
1500M	23,49%	24,05%	29,45%

Tabella 13 - Differenza percentuale, per ciascuna delle 10 specialità, fra i primati mondiali del periodo e i risultati medi dei migliori decatleti mondiali del 1961 (seconda colonna), dei migliori decatleti mondiali del 2011 (terza colonna) e dei migliori decatleti italiani del 2011 (ultima colonna).

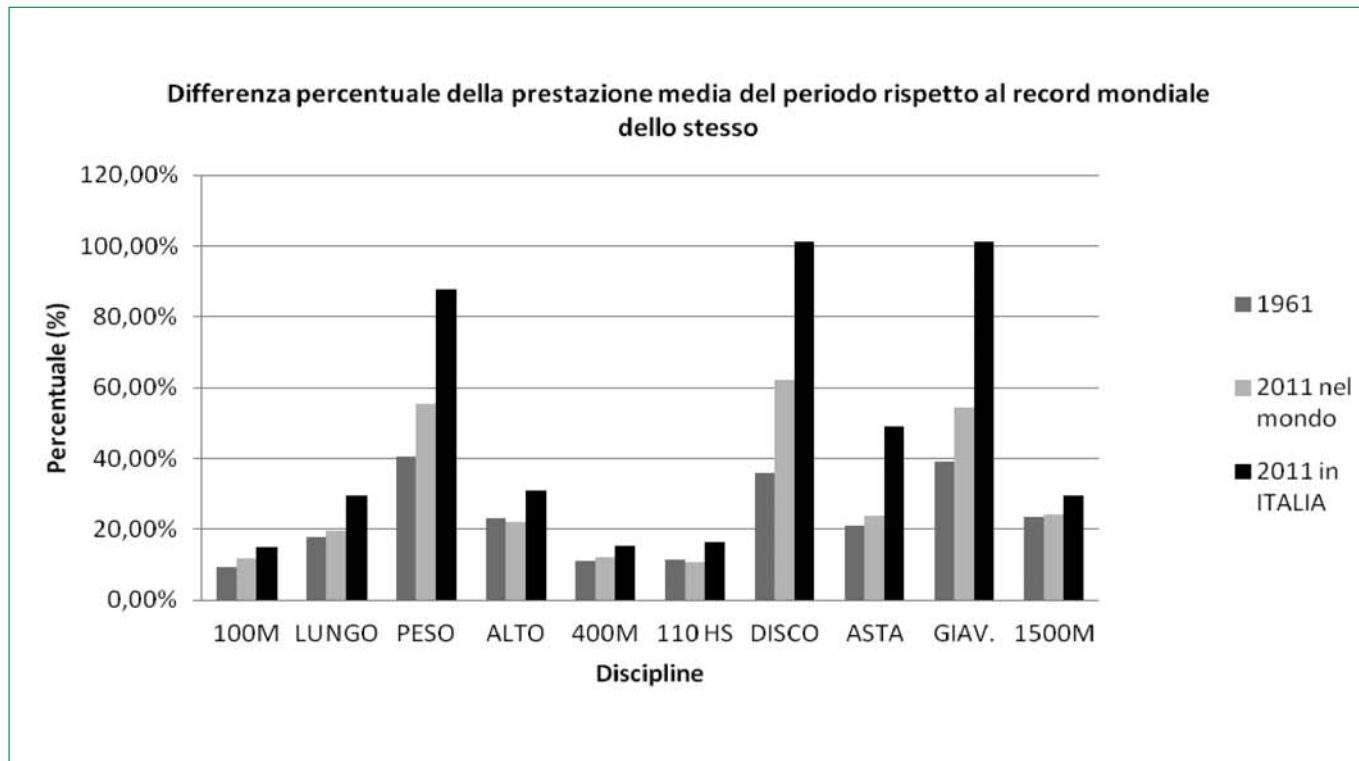


Figura 8 - Differenza percentuale, per ciascuna delle 10 specialità, fra i primati mondiali del periodo e i risultati medi dei migliori decatleti mondiali del 1961 (colonne grigio scuro), dei migliori decatleti mondiali del 2011 (colonne grigio chiaro) e dei migliori decatleti italiani del 2011 (colonne nere).

GARA	Valore medio punteggi 1961	Punteggio teorico dei record mondiali 1961	Differenza percentuale rispetto al punteggio attribuito al record mondiale	diff. (punti)
100M	800,2	1037	29,59%	-236,80
LUNGO	822,5	1133	37,75%	-310,50
PESO	746,0	1103	47,86%	-357,00
ALTO	653,6	1041	59,27%	-387,40
400M	780,6	1037	32,85%	-256,40
110 HS	833,5	1048	25,73%	-214,50
DISCO	761,5	1096	43,93%	-334,50
ASTA	615,9	859	39,47%	-243,10
GIAV.	775,3	1147	47,94%	-371,70
1500M	670,9	1141	70,07%	-470,10

Tabella 14 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti del 1961 con il punteggio dei record mondiali di allora; in entrambi i casi i punteggi sono stati attribuiti con la tabella internazionale attuale.

Confronto tra il punteggio attribuibile al record mondiale del periodo e la media dei 10 migliori atleti nel decathlon nel 1961

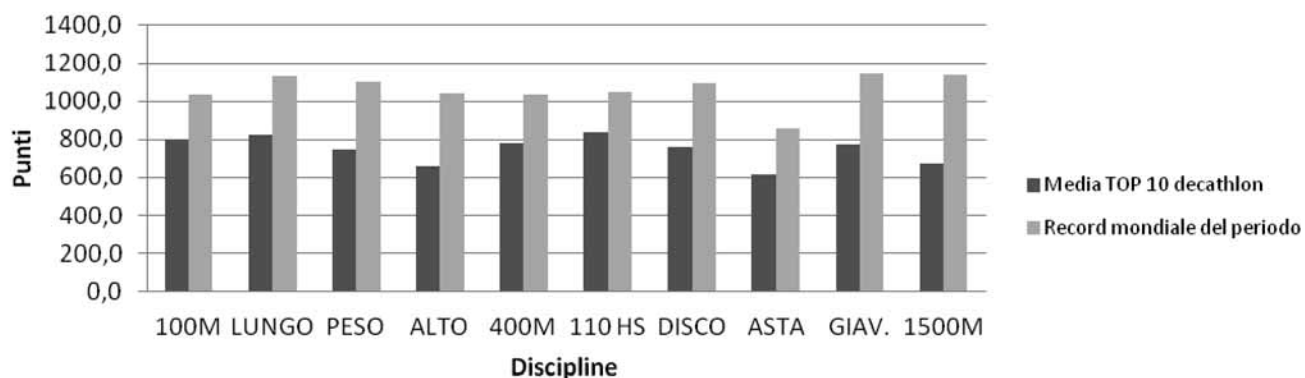


Figura 9 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti del 1961 con il punteggio dei record mondiali di allora; in entrambi i casi i punteggi sono stati attribuiti con la tabella internazionale attuale.

GARA	Valore medio punteggi 2011	Punteggio teorico dei record mondiali 2011	Differenza percentuale rispetto al punteggio attribuito al record mondiale	Diff. (punti)
100M	896,8	1202	34,03%	-305,20
LUNGO	933,4	1312	40,56%	-378,60
PESO	782,2	1383	76,81%	-600,80
ALTO	816,2	1277	56,46%	-460,80
400M	861,5	1156	34,18%	-294,50
110 HS	921,2	1126	22,23%	-204,80
DISCO	781,4	1383	76,99%	-601,60
ASTA	898,4	1277	42,14%	-378,60
GIAV.	796,2	1331	67,17%	-534,80
1500M	738,1	1218	65,02%	-479,90

Tabella 15 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti del mondo del 2011 con il punteggio dei record mondiali attuali.

Confronto tra il punteggio attribuibile al record mondiale del periodo e la media dei 10 migliori atleti nel decathlon nel 2011 al MONDO

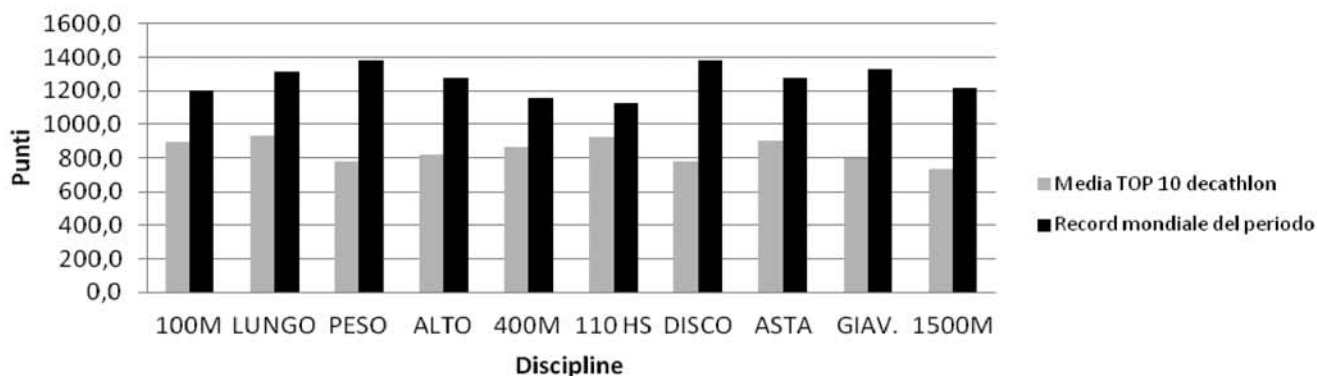


Figura 10 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti del mondo del 2011 con il punteggio dei record mondiali attuali.

GARA	Valore medio punteggi 2011 in Italia	Punteggio teorico dei record mondiali 2011	Differenza percentuale rispetto al punteggio attribuito al record mondiale	Diff. (punti)
100M	809,5	1202	48,49%	-392,50
LUNGO	794,9	1312	65,05%	-517,10
PESO	626,4	1383	120,79%	-756,60
ALTO	691,7	1277	84,62%	-585,30
400M	770,8	1156	49,97%	-385,20
110 HS	806,8	1126	39,56%	-319,20
DISCO	600,5	1383	130,31%	-782,50
ASTA	658,3	1277	93,98%	-618,70
GIAV.	573,0	1331	132,29%	-758,00
1500M	608,0	1218	100,33%	-610,00

Tabella 16 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti italiani del 2011 con il punteggio dei record mondiali attuali.

Confronto tra il punteggio attribuibile al record mondiale del periodo e la media dei 10 migliori atleti nel decathlon nel 2011 in ITALIA

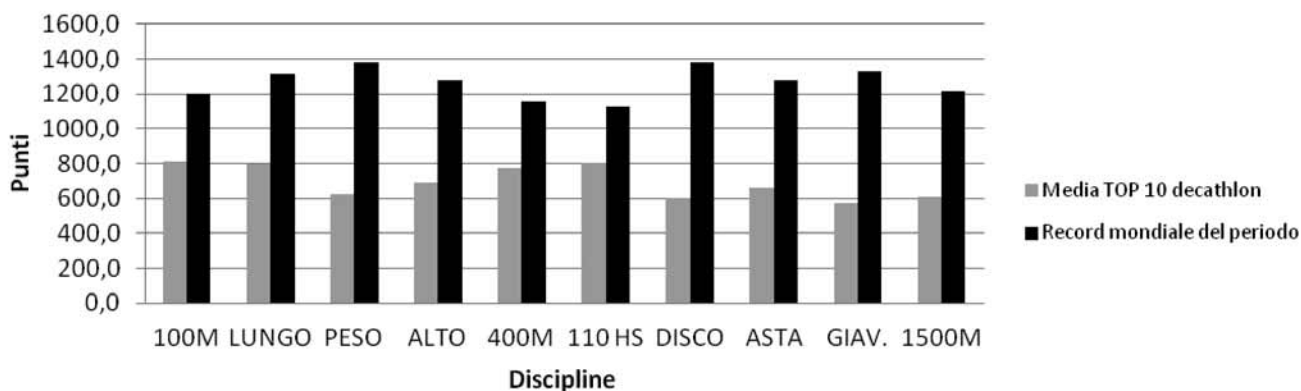


Figura 11 - Confronto fra il punteggio medio dei migliori decatleti italiani del 2011 con il punteggio dei record mondiali attuali.

La tabella 17 mette a confronto i risultati ottenuti nelle singole prove del decathlon nel 1961 e nel 2011

dai migliori 10 atleti del mondo e nel 2011 dai migliori specialisti italiani. In quattro casi i nostri atleti ot-

tengono oggi prestazioni nettamente inferiori a quelle che raggiungevano i migliori atleti del

Gara	Risultato medio 1961 al MONDO	DS	Gara	Risultato medio 2011 al MONDO	DS	Gara	Risultato medio nel 2011 in ITALIA	DS
100 m	11,28	0,28	100 m	10,84	0,31	100 m	11,24	0,27
Lungo	7,04	0,23	Lungo	7,49	0,31	Lungo	6,92	0,39
Peso	14,29	0,8	Peso	14,88	1,06	Peso	12,32	1,51
Alto	1,83	0,07	Alto	2,01	0,07	Alto	1,87	0,08
400 m	50,82	1,13	400 m	49,02	1,48	400 m	50,99	1,34
110 hs	15,14	0,42	110 hs	14,42	0,46	110 hs	15,38	0,79
Disco	44,73	3,46	Disco	45,70	3,67	Disco	36,80	5,68
Asta	3,99	0,26	Asta	4,96	0,24	Asta	4,12	0,19
Giavel.	62,44	6,93	Giavel.	63,85	5,78	Giavel.	48,92	7,00
1500 m	04:41,8	13,1	1500 m	04:31,2	00:11,6	1500 m	04:52,0	00:10,3

Tabella 17 - Confronto fra i risultati medi (con deviazione standard) ottenuti nelle singole specialità dai migliori decatleti del mondo del 1961 e 2011 e dai migliori decatleti italiani del 2011.

mondo nel 1961: lanciano infatti il peso a 12,32 m (contro 14,29 m dei top mondiali nel 1961), il disco a 36,80 m (contro 44,73 m) e il giavellotto a 48,92 m (contro 62,44 m, sia pure con il vecchio attrezzo che senz'altro favoriva un po' la prestazione); corrono, inoltre, i 1500 m in 4'52" (contro 4'41"8). Anche dalla tabella 18 e figura 12, nelle quali è indicata la distanza percentuale dal record del mondo delle singole discipline, si constata come gli italiani siano molto lontani dai livelli mondiali per quello che riguarda i lanci. La tabella 18 dimostra altresì che in questi 50

GARA	"Distanza" percentuale del punteggio medio delle varie discipline del 1961 rispetto al punteggio teorico attribuibile al record mondiale del periodo nella singola disciplina	"Distanza" percentuale del punteggio medio delle varie discipline nei 10 migliori atleti del 2011 nel MONDO rispetto al punteggio teorico attribuibile al record attuale nella singola disciplina	"Distanza" percentuale del punteggio medio delle varie discipline nei 10 migliori atleti del 2011 in ITALIA rispetto al punteggio teorico attribuibile al record mondiale attuale nella singola disciplina
100M	29,59%	34,03%	48,49%
LUNGO	37,75%	40,56%	65,05%
PESO	47,86%	76,81%	120,79%
ALTO	59,27%	56,46%	84,62%
400M	32,85%	34,18%	49,97%
110 HS	25,73%	22,23%	39,56%
DISCO	43,93%	76,99%	130,31%
ASTA	39,47%	42,14%	93,98%
GIAV.	47,94%	67,17%	132,29%
1500M	70,07%	65,02%	100,33%

Tabella 18 - Differenze percentuali fra il punteggio corrispondente al primato mondiale del momento e quella del punteggio medio dei migliori 10 decatleti del mondo del 1961 (seconda colonna), dei migliori decatleti del mondo del 2011 (terza colonna) e dei migliori 10 decatleti italiani del 2011 (ultima colonna)

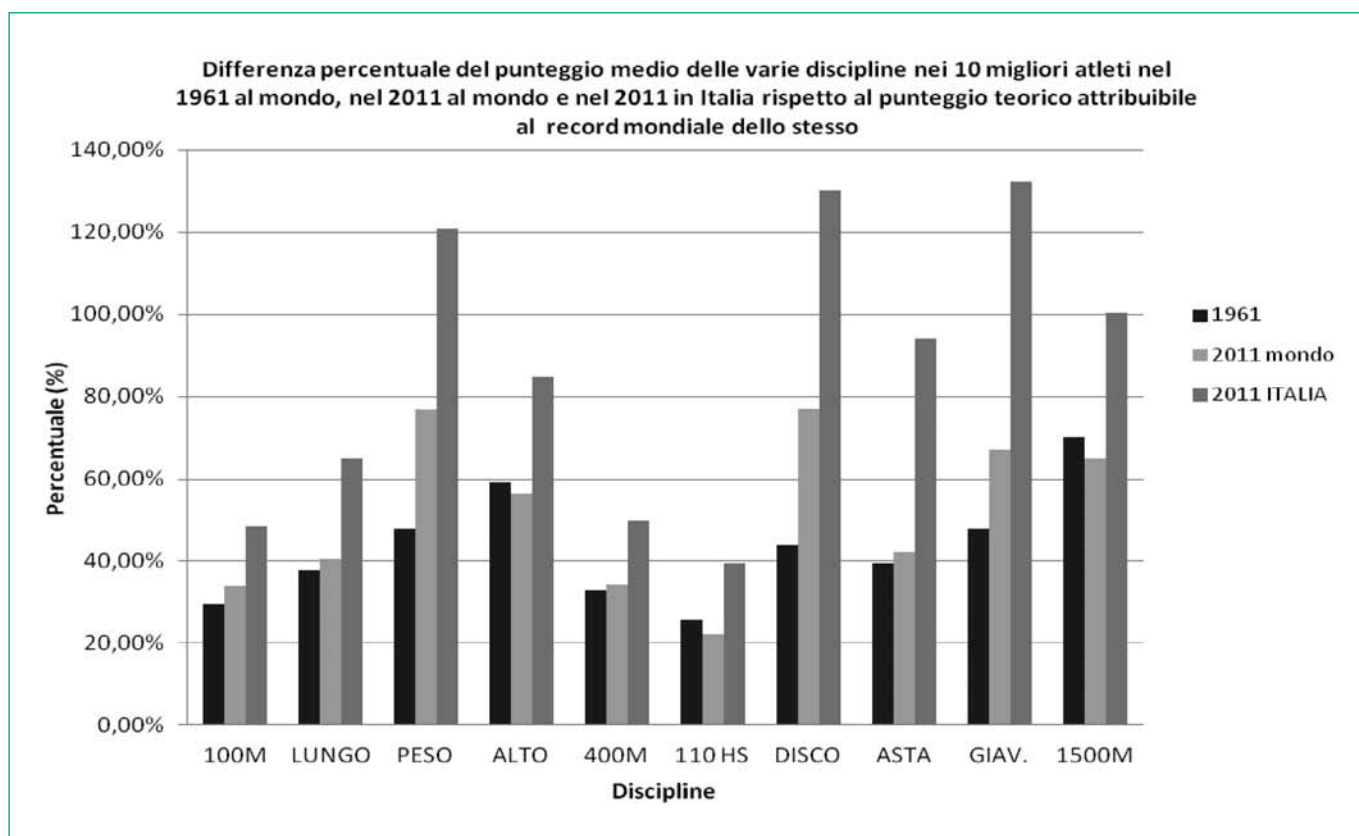


Figura 12 - Differenze percentuali fra il punteggio corrispondente al primato mondiale del momento e quella del punteggio medio dei migliori 10 decatleti del mondo del 1961 (colonna nera), dei migliori decatleti del mondo del 2011 (colonna grigio chiara) e dei migliori 10 decatleti italiani del 2011 (colonna grigio scura).

anni la prestazione media dei migliori atleti al mondo si è tendenzialmente allontanata dal primato mondiale, con l'eccezione del salto in alto, dei 110 m con ostacoli e del salto con l'asta.

Conclusioni

A livello mondiale, i decatleti erano (nel 1961) e sono (oggi) mediamente molto forti soprattutto nel salto in lungo e nei 110 m con ostacoli; oggi prendono punteggi superiori alla norma anche nell'asta, nei 100 m e nei 400 m. Rispetto a dieci lustri fa, sono mediamente migliorati nel salto in alto (la nuova tecnica dorsale probabilmente li favorisce), nei 110 m con ostacoli e nel salto con l'asta.

I lanci però continuano a costituire il punto debole specialmente per quello che riguarda il giavellotto, specialità nella quale si può anche constatare una maggior variabilità di punteggio tra i vari atleti, come si deduce dalla deviazione standard. Potrebbe sembrare riduttivo pensare di migliorare il punteggio finale concentrandosi maggiormente sui lanci perché nella maggior parte dei casi il decatleta possiede delle caratteristiche fisiche da velocista-saltatore e solo da ultimo anche da lanciatore e mezzofondista. Soprattutto ad alti livelli è importante valutare quanto sia conveniente, ai fini del punteggio finale, insistere sulle specialità "deboli" per cercare di migliorarne il risultato, piuttosto che concentrar-

si sulle specialità che sono già "forti", ma in alcuni casi ulteriormente migliorabili. Non è sempre conveniente soffermarsi sul primo punto a discapito del secondo. Non va dimenticato che ogni specialità ha un "peso punti" differente. Un piccolo incremento della prestazione nel lancio del peso, per esempio, porta ad un aumento minimo di punti, al contrario del salto in alto in cui riuscire ad elevare anche di poco il proprio personale potrebbe voler dire guadagnare molti punti. Quanto ai decatleti italiani, si nota come essi ottengano i migliori punteggi, oltre che nei 110 m con ostacoli e nel lungo, anche nei 100 m; sono molto deboli, invece, nei lanci, nei 1500 m ed anche nel salto con l'asta, nonostante in età giovanile gli italiani abbiano praticato già il salto con l'asta (che era presente nella gara di octathlon della categoria allievi fino al 2009, quando è stata tolta per adeguare la prova multipla con quella della IAAF). Se per quanto riguarda i lanci si può fare un discorso analogo a quello degli atleti top a livello mondiale, le basse prestazioni nel salto con l'asta, pur tenendo conto delle carenze di strutture (molti campi non hanno l'impianto e sono pochi quelli al coperto nei quali si può saltare nella stagione invernale), dovrebbero far riflettere sulle metodologie utilizzate e sull'approccio con la specialità soprattutto in giovane età. Per quanto concerne i 1500 m,

non si deve credere che l'allenamento mirato alla preparazione di questa distanza sia per forza controproducente per le altre gare; il multiplista non può certo utilizzare gli stessi carichi di corsa di un mezzofondista, ma esistono diverse mezzi che permettono di allenare la prova del 1500 m senza interferire con la velocità e l'esplosività che sono necessarie nelle altre gare. È probabile che proprio il miglioramento in queste discipline potrebbe aiutarli ad elevare sensibilmente il loro livello medio. Se la media delle loro prestazioni nei lanci e nei 1500 m pareggiasse quelle dei migliori decatleti al mondo di 50 anni fa, del resto, il loro punteggio totale aumenterebbe di quasi 550 punti; ancora maggiore sarebbe il miglioramento se anche nel salto con l'asta i nostri atleti raggiunghessero con il nuovo attrezzato livelli corrispondenti a quelli che il top mondiali di 50 anni fa toccavano con il vecchio.

Bibliografia e sitografia:

- Quercetani R.L. (general editor): International Athletics Annual 1962, World Sports, London, England, 1962.
- Quercetani R.L.: Atletica. Storia dell'atletica mondiale dalle origini ad oggi (1860-2007). Uomini e donne, Vallardi editore, 2008
- www.iaaf.org
- www.fidal.it