

La prima specializzazione alle prove multiple femminili

Programmazione biennale all'Esathlon 15/17 anni

Annamaria Paradiso

Allenatore Specialista, Settore Prove Multiple

Il confronto delle discipline del Decathlon con quelle dell'Eptathlon consente di asserire che le P.M. femminili presentano, senza dubbio, meno problemi da risolvere: mancano, infatti, asta e disco che comportano difficoltà notevoli, rendendo la 2ª giornata del decatleta molto meno stressante.

La distribuzione delle gare femminili, nell'arco delle due giornate, appare decisamente meno complessa però, nonostante le difficoltà siano minori, in Italia sono ancora poche le atlete che affrontano l'Eptathlon seriamente. Si cercherà di formulare, sia pure sinteticamente, un procedimento che permetta di costruire, nell'ambito di una programmazione pluriennale, una specialista delle Prove Multiple.

Il primo problema per l'allenatore sarà motivare l'atleta a prepararsi in più discipline, sapendo già in principio che le competizioni, nell'arco dell'anno, non saranno più di 3/4.

Il soggetto dovrà presentare una personalità ben definita, con spiccate caratteristiche volitive per migliorare la propria prestazione: disponibile ai "rischi calcolati", adattabile ai tre soli tentativi nei concorsi e al succedersi delle discipline, in grado di staccarsi completamente da quella precedente (anche se trattasi di insuccesso!).

L'atleta dovrà avere forza di volontà sia temporanea che costante, e spirito combattivo.

Non è poco se si considera la giovane età dell'atleta considerata (appena 15 anni!).

Prima di sviluppare argomenti speci-

fici ritengo sia opportuno puntualizzare alcuni principi di carattere generale relativi al concetto di *programmazione sportiva*:

- la strutturazione del carico deve essere *sistematica* (per permettere l'adattamento) e *progressiva*: perché la prestazione possa migliorare, il carico deve aumentare gradualmente negli anni dal 15 al 25%, agendo sui parametri che lo determinano (volume, intensità, qualità dei mezzi utilizzati);

- lo sviluppo della prestazione sportiva avviene attraverso *cicli dinamici* (di 4 anni, di 2 anni, ma anche di 6 mesi);

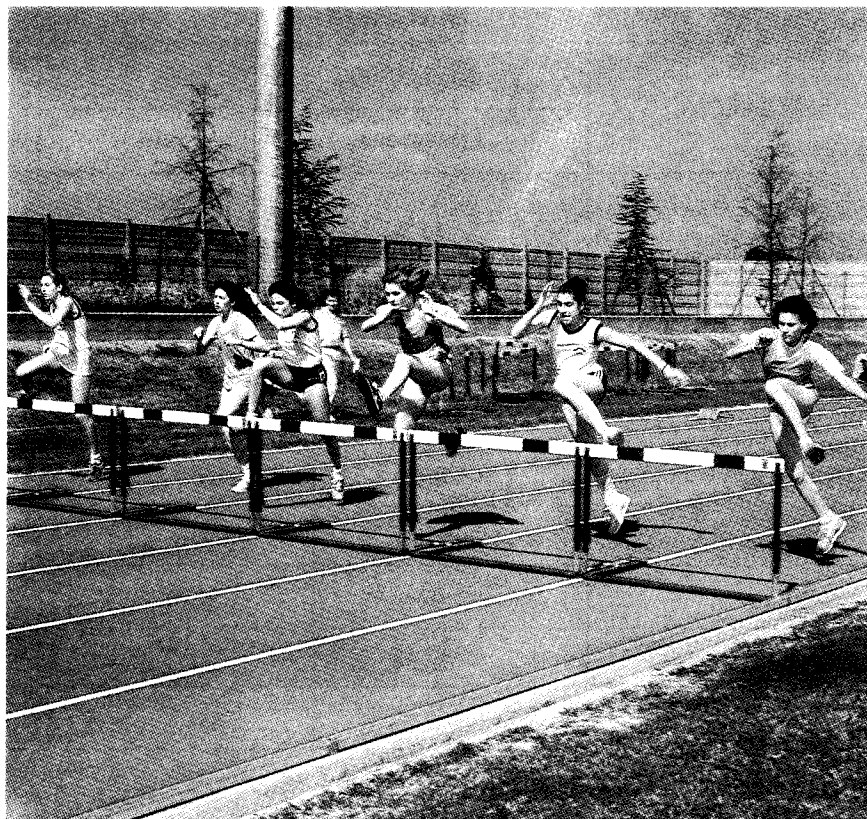
- la massima prestazione sportiva deve essere raggiunta attraverso *mezzi e metodi diversi* anche in considerazione dell'età biologica del soggetto da allenare;

- il raggiungimento della *forma sportiva* è pianificabile;

- bisogna partire dal *generale* per raggiungere lo *specifico*;

- il piano di lavoro è *individuale*, nasce dallo studio sistematico dell'atleta ed è strettamente correlato ai suoi cicli e ritmi di supercompensazione.

Ogni mezzo allenante ha un effetto *speciale* ed uno *universale*: questo è un concetto fondamentale nell'allenamento giovanile ed in quello delle P.M. (ad esempio utilizzando il mezzo "stacchi da un piano rialzato" si avrà un effetto speciale relativo alla capacità di stacco nei salti ed un



effetto universale riguardante la forza veloce degli arti inferiori).

I *presupposti della programmazione* si possono così sintetizzare:

- *decidere* se effettuare la **doppia periodizzazione**;

- *conoscere* il periodo della competizione più importante;

- *verificare* le condizioni di allenamento;

- *tener presente* i carichi scolastici e di lavoro dell'atleta;

- *analizzare* quel che si è fatto in precedenza.

L'*analisi della prestazione* è determinata dalla somma dei punteggi per gruppi di disciplina (tab. 1).

Facendo questa analisi per diversi anni, si potranno determinare i punti di forza dell'atleta e la specialità in cui non è possibile ottenere miglioramenti sensibili.

L'*analisi della struttura della prestazione* è più complessa perché bisogna analizzare parametri riguardanti i requisiti dell'atleta (vedi tab. 2).

A sinistra si trascrive il valore nominale, a destra quello reale. Alla fine si determina la sommatoria di tutti i mesocicli, per ogni parametro. La somma dei risultati dell'anno è la base di lavoro per l'anno successivo.

CONTROLLO E REGOLAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Solo quando si paragonano i dati reali di un atleta con quelli ideali si hanno indicazioni valide per il controllo dell'allenamento e per l'eventuale regolazione.

I *test motori* sono ottimi rivelatori della condizione dell'atleta; è fondamentale effettuarli sempre alla stessa distanza, cioè sempre nella stessa set-

timana del Mesociclo; per avere l'*indice di adattamento* si deve riportare, per ogni Mesociclo, i dati relativi alla prestazione divisi in ideali e reali.

Se non si è raggiunto il risultato prefisso, bisogna analizzare la causa e rivedere la struttura dei Mesocicli (*regolazione*).

COSTRUZIONE A LUNGO TERMINE

Punto zero - il procedimento ha inizio, come detto in precedenza, dall'analisi della struttura della prestazione dell'atleta per valutarne i *punti forti* (che dovranno essere potenziati ulteriormente) e i *punti deboli* (che si cercherà di eliminare).

L'analisi delle tabelle servirà ad individuare le specialità che possono apportare un punteggio maggiore: minimi miglioramenti nello sprint e

Tabella 1

ESATHLON			Atleta: L.R.	
SPECIALITÀ	data 6/5/1992		data	
	Prestazione	Punteggio	Prestazione	Punteggio
100 Hs	15"9	663		
m. 400	64"4	509		
	media	586	media	
ALTO	1.53	730		
LUNGO	5.03	690		
	media	710	media	
PESO	9.20	619		
GIAVELLOTTO	26.54	512		
	media	565.5	media	
PUNTEGGIO TOTALE 3.723				

Tabella 2

	1° MESOCICLO		2° MESOCICLO	
	PREVENT.	REALIZ.	PREVENT.	REALIZ.
Σ SPRINT				
Σ SALTI				
Σ LANCI				
Σ FORZA				
XXXX				

Σ = Sommatoria

nei salti determinano un significativo aumento di punti.

Bisogna tener presente che si dovrà:

- sviluppare le *capacità* dell'atleta nell'arco di *diversi anni*;
- sviluppare la *condizione fisica* nell'arco di *un anno*.

Nello sviluppo parametrico delle prestazioni viene prefisso un obiettivo per ognuno dei seguenti test (che avranno valore come mezzo allenante oltre che di controllo):

- mt. 30 lanciati;
- mt. 60;
- triplo alternato;

- *triplo successivo*;
- *salto in lungo con 11 appoggi di rincorsa*;
- *lancio frontale*;
- *lancio dorsale*;
- *strappo*;
- *slancio* (da dietro la nuca);
- *girata*;
- *panca* (esercizio non fondamentale).

Importanza dei parametri della prestazione in riferimento all'età dell'atleta (tab. 3).

La *preatletica generale* avrà sempre

un'importanza basilare perché dovrà abbracciare, oltre che gli esercizi per il tono ed il potenziamento dei vari distretti muscolari, un numero più elevato possibile di abilità tecnico-motorie, compresi gli imitativi delle discipline più tecniche, sottoforma di andature con e senza attrezzo (combinazioni dei tecnici di corsa, variazioni sul "passo e stacco", calciata e rimbalzata con il giavellotto, ecc.)

L'*apprendimento tecnico* per le quindicenni deve riguardare anche la tecnica di sollevamento del bilanciere e

Tabella 3

	ANNI			
	15	16	17	18
PREATLETICA GENERALE	***	***	****	***
APPRENDIMENTO TECNICO	***	***	***	***
RESISTENZA	***	***	***	***
FORZA	*	*	**	***
FORZA VELOCE (balzi fino a 10)	*	*	**	***
RESISTENZA ALLA FORZA VERTICALE ED ORIZZONTALE (multibalzi oltre 7")		*	**	***
VELOCITÀ	***	***	***	***

di tutti gli esercizi che saranno, poi, utilizzati nell'allenamento della *forza*.

Le *scalette didattiche* per l'apprendimento tecnico delle singole discipline, saranno le stesse utilizzate dagli specialisti.

Si cercherà di curare l'ambidestrità per favorire le percezioni ed il controllo dei segmenti corporei.

La combinazione delle varie discipline durante le sedute di allenamento sarà importante per determinare la percezione motoria e l'adattamento mentale alle diverse discipline; quindi abbineremo:

- *alto + peso*;
- *lungo + giavellotto*.

Alto: quando l'atleta avrà assimilato la tecnica del valicamento, si dovrà curare e controllare la rincorsa; l'allenamento fondamentale sarà sicuramente sufficiente per ottenere delle buone prestazioni.

Lungo: l'allenamento riguarda, soprattutto, la dinamica e il ritmo della rincorsa, l'atleta dovrà essere in grado di staccare a notevole velocità e di effettuare, in gara, una rincorsa ottimale già al primo tentativo.

Giavellotto: si richiede sensibilità all'attrezzo; un aumento di forza con una tecnica deficitaria porterebbe solo svantaggi: è necessario saper trasferire la forza sul giavellotto. Per lanciare intorno ai 40 metri sarà sufficiente possedere una corretta impostazione tecnica.

Peso: non è consigliabile un allenamento specifico che comporterebbe un aumento del peso corporeo, sfavorendole nelle altre discipline. Il punteggio tabellare, inoltre, è poco generoso; sarà curata, quindi, l'esecuzione del gesto tecnico.

100 Hs: sarà conveniente dedicare a questa disciplina intere unità di allenamento, utilizzando le metodiche specifiche degli ostacolisti: tutte le componenti, infatti, dagli esercizi di

riscaldamento specifico agli accorgimenti utilizzati per variare il ritmo e il numero di passi tra le barriere, ci permettono, tra l'altro, di trasformare il lavoro di forza, di migliorare la rapidità e la capacità di reazione, apportando vantaggio anche in altre discipline delle P.M.

Mt 400: è una gara particolarmente dura ma non sarà, comunque, conveniente utilizzare il metodo di allenamento specifico dei quattrocentisti. Una buona base sarà costruita nel periodo preparatorio, con il lavoro dedicato alla resistenza generale, mentre le sedute riservate allo sprint contribuiranno anche a completare la preparazione per questa disciplina. Il concetto sarà valido anche quando, nelle categorie superiori, l'atleta dovrà affrontare gli 800 metri.

RESISTENZA

Il concetto di resistenza, nel contesto delle P.M., rivela diverse sfaccettature: deve riferirsi anche alla resistenza necessaria per sopportare il carico agonistico delle due giornate di gara ad intervalli irregolari e quella necessaria per sopportare il carico di allenamento. Inizialmente dovremo cercare di allenarla senza che l'atleta se ne accorga, utilizzando i circuiti specifici. Comunque sarà necessario abituare l'allieva alla corsa prolungata, da effettuarsi, possibilmente, al di fuori della pista e sarà bene prevedere la partecipazione alla corsa campestre, che consiste in km. 2 per le allieve e km. 3 per le juniores, distanze ideali per il cross corto.

VELOCITÀ

Per ottenere buoni risultati nelle P.M. giovanili sarebbe sufficiente allenare la velocità; ma, proiettando nel futuro, questa scelta si rivelerebbe limitante per lo sviluppo delle discipline più tecniche. Naturalmente la velo-

cità sarà la capacità dominante delle P.M.

FORZA

La forza è la capacità condizionale principale: una impostazione corretta nell'allenamento della forza darà l'indispensabile apporto allo sviluppo di velocità e resistenza.

Si utilizzeranno esercizi a carico naturale (tutte le varietà dei balzi partendo da fermi o in movimento; saltelli pliometrici e reattivi); esercizi di policoncorrenza (varie forme di lancio di palle medicinali o pesi fino a Kg. 4); esercizi con leggero sovraccarico (andature e sprint con giubbotti zavorrati); esercizi con il bilanciere (strappo, girata, slancio da dietro la nuca, panca, 1/2 squat, 1/2 squat jump, step up, estensione sugli avampiedi, divaricate alternate).

Le percentuali di lavoro, naturalmente, saranno sempre calcolate in base al massimale della singola atleta.

L'allenamento della forza viene accettato volentieri dalle ragazze, anche perché la grande varietà degli esercizi evita la monotonia.

Non dovrà, però, mai essere fine a se stesso: la seduta dovrà concludersi con un corretto e appropriato lavoro di trasformazione.

DETERMINAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Il grosso problema per l'allenatore sarà il tempo: appare evidente che, per sviluppare tutti i parametri, sarebbero necessarie circa 10 sedute di allenamento settimanali; questo sarà impossibile sia per le allieve che per le juniores che frequentino regolarmente una Scuola Superiore. Sarà già una buona media poter avere le ragazze in campo per cinque volte a settimana e di questo, naturalmente, si dovrà tener conto nella stesura della programmazione (perché sia Reale e non Teorica), soprattutto quando,

nell'ambito del microciclo, si dovrà individuare in quale giorno collocare le unità di lavoro fondamentali (quelle, cioè, dominanti nel mesociclo - tab. 4).

**ESEMPIO
DI QUANTIZZAZIONE**

- Unità di allenamento 160
media = 5 settimanali;

ne peso; balzi (10 da fermo + 8 tripli alternati + 6 tripli successivi + 6 quintupli - Totale = 82).

Mercoledì - Circuito specifico per la resistenza (da effettuare in pista): tra

Tabella 4 - Programmazione annuale - Periodizzazione semplice

Mesociclo	Settimane	DOMINANZA (contenuto principale dell'all.)
1° Novembre	4	GENERALE
2° Dicembre + Gennaio	6	GENERALE + FORZA
3° Gennaio + Febbraio	6	FORZA + FORZA SPECIALE
4° Marzo + Aprile	6	FORZA SPECIALE + ALLENAMENTO SPECIFICO
5° Aprile + Maggio	5	ALLENAMENTO SPECIFICO
6° Maggio + Giugno	5	COMPETIZIONI

Per fare una pratica esemplificazione, faremo riferimento al calendario agonistico 1992.

Le due competizioni più importanti sono previste entrambe a Giugno: il 27 e 28 avranno luogo i Campionati Italiani di P.M. ma; per accedervi, l'atleta dovrà conseguire il minimo, fissato in 3.300 punti; l'unica possibilità sarà conseguirlo il 6 e 7 Giugno, in occasione dei Campionati Regionali. Sarà bene, altresì, programmare la partecipazione ad una manifestazione provinciale tra la fine di Aprile e l'inizio di Maggio, per effettuare una gara test.

Si dovrà prevedere, inoltre, la partecipazione a gare singole (100 hs, lungo, alto).

Il minimo di 3.300 punti appare facilmente conseguibile già al primo anno di appartenenza alla categoria allieve (la media per gara è di soli 550 punti). La previsione dovrà essere calcolata sottraendo, al totale del punteggio dato dai primati personali dell'atleta in ogni singola specialità, circa 400 punti.

- Ore di allenamento 352
media = 11 ore settimanali;
- Esercitazioni di forza 36
3.200 ripetizioni;
- Lanci Vari (policoncorr.) 2600
media = 60 lanci per seduta;
- Km di corsa (velocità + resistenza) 850;
- Balzi fino a 10 - 600;
- Circuiti 60;
- Unità per Tecnica Alto + Peso 16;
- Unità per Tecnica Lungo + Giavelotto 16;
- Unità per Tecnica Hs 20.

ESEMPI DI MICROCICLI
NOVEMBRE

Lunedì - Riscaldamento che comprenderà sempre (e quindi non sarà più citato) 30' di corsa (10' + 20' progressivi), stretching-mobilità articolare; circuito 5x8 stazioni (20" esercizio - 20" recupero) pausa 5/6'.

Martedì - Andature varie; andature con giavelotto; andatura-traslocazio-

ne peso e l'altro vengono eseguiti tratti di corsa di circa mt. 100; 4 serie per 8 stazioni (km 3,200) pausa 5/6'. L'intensità varia in base alla velocità di percorrenza dei 100 metri.

Giovedì - Riposo.

Venerdì - Tecnica di superamento degli ostacoli: andatura rimbalzata di attacco e richiamo su 10 hs (h = cm. 76 - distanza mt. 1,20) per 10 ripetizioni (5 con attacco sx - 5 con attacco dx); esercizi analitici di 1° e 2° gamba con Hs a mt. 8; Cross km 2.

Sabato - Come mercoledì.

GENNAIO

Lunedì - Forza:

- Strappo.
- 1/2 squat.
- Girata.

Lanci di palloni medicinali da diverse posizioni (60 ca.).

Martedì - Balzi (10 da fermi + 6 tripli successivi + 2 quintupli + 2 quintupli e 2 decupli con qualche appoggio di

rincorsa); 10x200 pausa mt. 200 di souplesse.

Mercoledì - Forza:

- Strappo.
- Pull-over.
- Slancio (da dietro).
- Step up.

Lanci vari (compreso finale di peso).

Giovedì - Riposo.

Venerdì - Forza:

- Strappo.
- Step up.
- Slancio.

Stacchi di lungo con pedana rialzata (max 8 appoggi di rincorsa).

Sabato - Tecnica Hs + Alto.

APRILE

Lunedì - Tecnica Hs + prove ripetute con Hs (distanze variate per effettuare 3 e 5 passi) 6x8 Hs - pausa 6/8'.

Martedì - Balzi + Salti in lungo con 11 appoggi di rincorsa + controllo e lanci di giavellotto.

Mercoledì - Forza:

- Strappo.
 - 1/2 Squat.
 - 1/2 Squat jump.
- Lanci vari con peso kg. 3.

Giovedì - Riposo.

Venerdì - Rincorse complete di lungo + 5x80 mt. pausa 3/5'.

Sabato - Controllo rincorsa Alto + 8 Lanci (finale peso) + 10 lanci con traslocazione.

La raccolta dati delle prestazioni di gara e i parametri di allenamento deve essere effettuata sistematicamente e minuziosamente e sarà oggetto di studi per la programmazione dell'anno successivo.

In ultima analisi, attraverso la puntualizzazione dei dati riguardanti la prestazione e la sua struttura potremo decidere come e quanto variare il volume e l'intensità del carico globale.

Bisognerà, altresì, stabilire quali discipline curare in maniera dominante, nella considerazione che, in realtà, il nostro obiettivo fondamentale rimane l'Eptathlon e non già l'E-sathlon.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof.ssa Annamaria Paradiso
Via Palamiti, 4
74020 S. Vito (TA)*



BIBLIOGRAFIA

- 1) KLAUS GEHRKE: "Training for take-off with girl athletes in the junior categories for jumping and combined events". *New Studies in Athletics*. 2:95/100; 1986.
- 2) WILF PAISH: "Is the heptathlon the equivalent of the decathlon for women?". *New Studies in Athletics*. 2:14/16; 1989.
- 3) LYLE SANDERSON: "The systematic development of talent for heptathlon". *New Studies in Athletics*. 3:53/59; 1988.
- 4) F. KUDU: "Prove multiple in Atletica Leggera". Centro Studi e Ricerche Fidal; Roma 1983.
- 5) Appunti tratti dalle lezioni tenute al Corso di Specializzazione in Prove Multiple 1991/92:
 - Slotke: Prove Multiple.
 - Arbeit: La programmazione.
 - Locatelli: La forza.