

L'ALLENAMENTO DEL DECATHLETA DI ALTA QUALIFICAZIONE

Renato Canova

R. Canova

*Programmatore Settore Prove Multiple
maschili, FIDAL*

1. **L'allenamento del decathleta di elevato livello**
2. **Lo sviluppo dell'allenamento annuale**
3. **Piano annuale di preparazione**
3.1 **Esempi schematici**
4. **Considerazioni sulla gara dell'ep-thlon femminile**

1. L'allenamento del decathleta di elevato livello

Quando l'atleta giovane che gareggia nelle prove multiple decide di divenire decathleta a tempo pieno, deve essere considerato uno specialista a tutti gli effetti, con una programmazione personale dell'allenamento e delle gare in funzione delle caratteristiche individuali.

Se è valido il principio che non esiste in assoluto l'allenamento per una certa specialità, bensì l'allenamento di un determinato atleta che pratica quella specialità (e le due cose spesso risultano assai diverse), a maggior ragione questo assioma è

valido per il decathlon. Infatti, tra decathleti di pari livello troviamo differenze notevolissime, dovute al fatto che il risultato finale è la risultante, in punti, di una serie di prestazioni diverse che possono assumere valori del tutto difformi pur determinando un identico totale nella loro somma.

Possono infatti ottenere un analogo punteggio atleti validi nelle corse, discreti nei salti e scarsi nei lanci, come altri, forti nei lanci, discreti nei salti e scarsi nelle corse. E', quindi, evidente che lo schema di preparazione è del tutto individuale, e deve necessariamente tenere conto delle caratteristiche dell'individuo.

In linea di massima, si possono generalizzare i seguenti concetti:

a) con l'evolversi della carriera, nel decathleta tende ad elevarsi la quantità percentuale di lavoro destinato al miglioramento delle qualità condizionali, a scapito della quantità di lavoro tecnico.

In effetti, quando il decathleta risulta ormai dotato di qualità tecniche di base elementari ma corrette, è sicuramente più produttivo, sul piano generale, dedicare sempre più tempo

a divenire più veloce, più forte, più resistente, più abile, che non a perfezionare una singola disciplina.

E' praticamente impossibile, sul piano del risultato, migliorare in un anno in due diverse specialità di 100 punti ognuna, per un totale di 200 punti complessivi; è invece più semplice migliorare in ogni specialità di soli 20 punti, determinando lo stesso totale finale ma migliorando le qualità generali, ovvero ponendo ulteriori premesse per un successivo salto di qualità.

b) Occorre tenere presente, sempre, il rapporto tra quantità e tipo di impegno, e risultato finale. In altre parole, dalla regola enunciata al punto a) esula, ad esempio, la specialità del salto con l'asta, nella quale, alla luce della attuale tabella di punteggio, un atleta evoluto, che si trova su quote medie (ricordiamo che la media dei migliori 100 decathleti in campo mondiale nella specialità è inferiore ai 4.50), viste le qualità potenziali pos-

sedute, può, con un opportuno periodo di specializzazione, elevarsi su quote più opportune (intorno ai 5 metri) con un miglioramento in termini di punteggio di 150/200 p. in una sola specialità.

c) L'allenamento di un decathleta non è in funzione di valori assoluti, ma relativi alla tabella di punteggio adottata. Mentre per lo specialista di una singola disciplina l'obiettivo è chiaramente delineato (correre più velocemente, o saltare più alto o più lungo, o lanciare pi lontano), per il decathleta esso si ravvisa nel conseguire il maggior punteggio possibile. E', quindi, evidente che, essendo ogni specialità valutata in maniera difforme, gli obiettivi da raggiungere devono essere precisati attraverso un calcolo empirico che tenga conto delle tabelle in vigore.

Desideriamo qui esemplificare le diverse possibilità, partendo dalla considerazione di un decathlon da 7.000 punti, così determinato:

100 metri:	11.28
Lungo:	6.85
Peso:	11.60
Alto:	1.90
400 metri:	51.15
110 hs.:	16.08
Disco:	36.60
Asta:	4.20
Giavellotto:	49.00
1500 metri:	4:37.5

p. 738	
p. 789	(tot. 1.527)
p. 572	(tot. 2.099)
p. 769	(tot. 2.868)
p. 755	(tot. 3.623)
p. 741	(tot. 4.364)
p. 617	(tot. 4.981)
p. 859	(tot. 5.840)
p. 619	(tot. 6.459)
p. 541	(tot. 7.000)

L'esame delle prestazioni ci permette di identificare l'atleta come elemento discretamente veloce, dotato di una appena mediocre resistenza lattacida (51.15 sui 400 è scarso rispetto a 11.28 sui 100), non troppo resistente sul piano aerobico e generale (4:37.5 sui 1500 è nettamente migliorabile per chiunque), tecnicamente imperfetto nei salti (nei quali non sfrutta appieno le proprie qualità elastiche e

velocistiche), leggerino nei lanci e migliorabile tecnicamente. Supponendo di trovarci di fronte ad un atleta ventenne, alto 1.80 x 72 kg., che effettuava 5 allenamenti settimanali, ecco che si presentano diversi tipi di soluzione, per la stesura di un programma di allenamento successivo, con logico obiettivo 7.300 punti.

Le diverse soluzioni dipendono dai seguenti fattori:

a) fattore ambientale (possibilità pratiche di effettuare allenamenti in tutte le specialità o solo in alcune, dotazione di attrezzi, clima, tempo disponibile);

b) fattore tecnico (possibilità di essere seguito da uno o più tecnici validi in tutte le discipline, o da un tecnico che ne conosce bene solo alcune, o da un appassionato tecnicamente piuttosto digiuno);

c) fattore motivazionale (volontà di migliorarsi, capacità di effettuare sacrifici notevoli per raggiungere gli obiettivi prefissati, ricerca di gratificazioni e loro ottenimento da parte dell'ambiente in cui si opera).

A questo proposito, diremo che è opportuno comportarsi diversamente, a seconda che sussistano alcune premesse od altre di diverso genere.

Noi riteniamo che, qualora per ragione di carenze di attrezzature e di tecnici l'atleta possa svolgere in maniera valida solo una parte dell'allenamento, sia sicuramente più opportuno esaltare le qualità allenabili che effettuare esercitazioni tecniche non corrette che, spesso, procurano difetti irreversibili. Quindi, didattica e tecnica iniziate bene, e fatte soltanto qualora esistano le premesse per renderle produttive. Altrimenti, nella economia presente e futura del decathlon, è sicuramente meglio lavorare a livello generale, cosa possibile con maggiore facilità in ambienti tecnicamente non evoluti, puntando soprattutto sull'incremento della velocità, della resistenza e della forza.

Ritornando al decathleta da 7.000 punti di cui sopra, supponendo che esistano tutte le premesse necessarie per poter svolgere allenamenti di qualunque genere, dovremo decidere il metodo da seguire in funzione di diverse proposte di punteggio. Ad esempio:

Prima soluzione: trasformare le qualità velocistiche possedute in miglioramenti nel lungo e negli ostacoli, at-

traverso lo studio della tecnica, mantenendo le qualità generali allo stesso livello precedente. In tal guisa, è ipotizzabile un salto di qualità nel lungo (ad es. da 6.85 a 7.20, pari a punti 72 in più) e negli ostacoli (ad es. da 16.08 a 15.20, pari a punti 56 in più), cui si può aggiungere un leggero progresso nei restanti due salti, dovuto agli effetti indiretti dell'allenamento tecnico delle due discipline prescelte, quantificabile in circa 60 punti (da 1.90 a 1.94 nell'alto, da 4.20 a 4.30 nell'asta). L'atleta otterrebbe in tal modo circa 7.200 punti, senza essere intervenuto in maniera determinante sulle qualità condizionali.

Seconda soluzione: puntare a migliorare le caratteristiche di lancio, mediante una ricerca di progresso tecnico nelle varie discipline. Si potranno perciò ipotizzare misure di 12.50 nel peso (+ 60 p.), 40 nel disco (+ 68 p.) e 53 nel giavellotto (+ 54 p.), per un progresso totale di p. 180 circa, senza intervento sulle altre specialità né sulle qualità condizionali.

Terza soluzione: puntare ad un miglioramento della resistenza generale, della resistenza lattacida e della forza, senza addentrarsi troppo nella tecnica. Si potranno perciò ipotizzare progressi piuttosto forti sui 1500 (5:25.0 pari a + 83 p.) e sui 400 (49.80 pari a + 59 p.), leggeri nei lanci (12.00 = + 27 p., 38.00 = + 29 p., 51.00 = + 27 p.) e nei salti (6.95 = + 21, 1.93 = + 27 p., 4.30 = + 25 p.), così pure negli ostacoli (15.90 = + 17 p.), ferma restando la prestazione dei 100 metri. Il totale di progresso è di circa 315 punti, più elevato che nelle altre soluzioni.

Quarta soluzione: puntare ad un miglioramento delle qualità di resistenza generale e lattacida e della forza, e inserire una specializzazione in una disciplina che garantisca netti progressi, come l'asta. Si potranno in tal maniera racimolare circa 220 punti in

più nelle varie specialità, asta esclusa, e salire con facilità a 4.80 nella prova allenata in modo specifico, con un ulteriore progresso di 150 punti circa. Seguendo la scuola tedesca occidentale, riteniamo che questa ultima soluzione sia la più affidabile. Quindi, innalzamento della base lavorativa generale nel tempo, nell'intento di divenire più veloci, più forti e più resistenti, e scelte annuali di una, o al massimo due, specialità da portare avanti quasi come un vero specialista, per far fruttare al meglio le rilevanti qualità possedute. Questa scelta si basa sul principio che, mentre per quanto riguarda le specialità tecniche, è assai più difficile raggiungere un determinato livello tecnico che non mantenerlo nel tempo riducendo il lavoro speciale, per quanto concerne le qualità condizionali è invece assai impegnativo mantenerle o migliorarle, poiché ogni anno si richiede un aumento nella quantità e nella intensità dell'allenamento.

E' altresì evidente che i ragionamenti sulla scelta dei metodi di lavoro partono sempre dall'esame della tabella attualmente in vigore. E' perciò presumibile che, qualora la tabella venisse variata nettamente, anche il metodo di allenamento dovrebbe essere rivisto, poiché sarebbe più opportuno preparare quelle specialità che consentissero il maggior guadagno in chiave di punteggio. Ecco perché il metodo di allenamento del decathleta è assolutamente individuale e varia a seconda dei livelli già raggiunti nelle diverse specialità.

Un altro punto molto importante, riguarda la collocazione dei lavori tecnici nel programma giornaliero di allenamento.

Mentre l'apprendimento tecnico e didattico dovrà avvenire in condizione di freschezza psicofisica, e quindi all'inizio di una seduta, ed in periodo di relativa « calma », nella preparazione, affinché il rendimento sia ottimale, la esecuzione globale di una di-

sciplina dovrà spesso essere effettuata in stato di stress o di confusione, per costringere l'atleta ad un impegno in stato di affaticamento che può simulare le condizioni di gara.

Così, mentre ad esempio i 100 metri ed il lungo si svolgeranno sempre in condizioni di freschezza, il salto in alto sarà svolto in stato di leggero affaticamento, che aumenterà per le gare previste nella seconda giornata.

Il decathleta non dovrà quindi lanciare sempre il disco ed il giavellotto ad inizio dell'allenamento, poiché nel decathlon queste prove risultano rispettivamente essere la settima e la nona nel contesto generale. Ecco, quindi, la necessità di effettuare allenamenti tecnici in queste discipline anche al termine di sedute impegnative, quando la fatica tende a ridurre le capacità di coordinazione e la lucidità dell'atleta.

L'ultimo punto riguarda infine la cicizzazione dell'allenamento.

Per il decathleta esiste una cicizzazione completamente differente che per un qualsivoglia specialista di una singola prova. Infatti, se nelle singole discipline si prevedono cicizzazioni di avanguardia, tipo due settimane di carico seguite da una di scarico, oppure anche tre più una, per il decathlon questo è vero limitatamente ai lavori previsti per preparare le varie specialità separatamente, ma non è più riscontrabile nella stesura completa del piano di preparazione. Per meglio capire il concetto, dobbiamo tenere presente che il decathlon si compone di specialità per cui è preferibile una doppia o tripla periodizzazione, quali i salti, gli ostacoli e gli stessi lanci (per quanto sia assai difficile disporre in pratica delle possibilità di sviluppare una adeguata preparazione tecnica invernale), e di altre per le quali la doppia periodizzazione è da escludersi (le corse in genere). Ne deriva la necessità di impostare in maniera diversa la periodizzazione a seconda delle qualità che si

intendono allenare. Potremo, perciò, prevedere, ad esempio, due settimane di carico estensivo per il lavoro di forza per il tronco, seguite da una settimana di scarico totale (su quel tipo di lavoro, beninteso), in concomitanza a due settimane di « base estensiva » sulle corse, orientate al miglioramento della capacità e resistenza lattacida, seguite da una di scarico su quel tipo di lavoro.

Contemporaneamente, si potranno effettuare esercitazioni di abilità motoria ed esercizi tecnici e didattici di tipo analitico, per salti ed ostacoli, che non richiedono un grande impegno a livello fisico, e tendono a sollecitare essenzialmente gli arti inferiori, non provati da lavori di forza.

Nella settimana di scarico, ecco però che aumenterà notevolmente il carico interessante altri settori muscolari: ad esempio, verrà impostato un notevole lavoro di forza per gli arti inferiori, abbinandolo ad un allenamento orientato nelle corse al miglioramento della potenza aerobica, e si cureranno con esercitazioni tecniche e didattiche le discipline di lancio, poiché il tronco tende ad acquistare brillantezza essendo cessato il lavoro di muscolazione specifica.

Quindi, sebbene sia possibile definire una serie di diagrammi, relativi alle singole qualità e discipline tecniche, dai quali appare una notevole modulazione nella intensità e quantità del lavoro, con normali successioni di periodi di carico e scarico, tuttavia il diagramma conclusivo, risultante dalla sovrapposizione dei vari diagrammi riferentesi allo stesso periodo per specialità diverse, che compendia l'allenamento globale del decathleta, appare assai poco modulato, non scendendo mai l'allenamento stesso sotto una certa soglia quantitativa, indispensabile per produrre effetto allenante. L'allenamento del decathleta si basa quindi su di un concetto estensivo più che intensivo, che oltretutto consente di ridurre no-

tevolmente i rischi di infortuni gravi derivanti dalla utilizzazione di frequenti e ripetuti impegni sub-massimali.

E' inoltre evidente che, poiché i decathleti non sviluppano mai una doppia periodizzazione nelle corse, la « forma » dello specialista dovrà necessariamente coincidere con la propria miglior condizione nelle corse stesse. Poiché il decathleta non arriva praticamente mai a poter esprimere, nelle singole discipline, il proprio massimo potenziale, vuoi per carenze tecniche, vuoi per fattori limitanti che si ritrovano nell'allenamento di discipline differenti, potrà anche capitare che in taluni periodi (ad esempio durante l'attività invernale) si registrino miglioramenti nelle prove che si preparano secondo una doppia periodizzazione (tipo i salti), ma questo non significa che, in quel momento, l'atleta sarebbe in grado di esprimersi al meglio in un decathlon completo, stante la bassa condizione specialistica nelle corse. In un periodo successivo (ad esempio marzo-aprile), mentre la condizione-corsa tende a crescere continuamente, la condizione-salti e quella per i lanci cala nuovamente, in coincidenza con un nuovo momento dedicato all'incremento della forza e del lavoro condizionale a base estensiva.

Soltanto nel periodo ancora successivo (maggio-giugno) tutte le discipline tenderanno a migliorare congiuntamente: i salti torneranno al livello tecnico raggiunto nell'inverno, i lanci ad un livello leggermente migliore, le corse ad un livello nettamente superiore.

Da quanto abbiamo detto, risulta evidente come sia pressoché impossibile identificare una « preparazione per il decathleta ». Molti tecnici hanno rincorso invano questo obiettivo, scontrandosi con le realtà del tutto eterogenee che si sono trovati ad affrontare: le diverse qualità degli atleti, le diverse « filosofie » dell'allenamento, le diverse situazioni logi-

stiche ed ambientali, le diverse motivazioni.

In nessuna specialità come in questa emerge ancora e soprattutto l'uomo, con il suo spirito, i suoi valori morali, il suo equilibrio. In un periodo che sta portando anche gli atleti a divenire oggetti di consumo, gratificandoli d'altra parte in maniere sempre più rilevanti, il decathleta conserva inalterati i propri contorni, affidandosi alle motivazioni sportive di britannica memoria. Un decathleta non può essere spinto alla pratica di questa affascinante e terribile disciplina né da prospettive di guadagno, né da sete di gloria, né da vantaggi di ordine indiretto. Soltanto il desiderio di migliorarsi continuamente, la continua introspezione, il gusto della conquista attraverso la fatica, possono costituire motivazione sufficiente per avvicinarsi a questa specialità così complessa.

Ecco perché il decathleta è un prodotto dell'ambiente, non della tecnica: non è possibile immergersi a fondo nello spirito del decathlon se non si è parte di un ambiente dotato di un vero spirito sportivo, che considera la pratica dello sport come un mezzo educativo fondamentale ed insostituibile nella vita di ogni individuo.

Esistono grandi decathleti che vincono medaglie olimpiche evidenziando carenze tecniche paurose, relativamente alle qualità potenziali possedute; alcuni arrivano ai grandi risultati utilizzando mezzi di allenamento di un certo tipo (preponderanza dei lavori di forza, ad esempio), altri pervengono ad analoghi obiettivi utilizzando mezzi completamente diversi (preponderanza dei lavori di velocità e di tecnica, ad esempio).

Pur essendo possibile, dopo una lunga indagine conoscitiva, individuare un programma di preparazione ottimale per un decathleta, troppo spesso la pratica si discosta dalla teoria: un banale infortunio (ed un decathleta

incorre in parecchi di essi) viene a sconvolgere programmi elaborati scientificamente, ed allora è la sensibilità del tecnico a dover rimediare la situazione.

In questa prospettiva, l'unica cosa veramente fondamentale, per il decathleta, è credere fermamente in se stesso, e sapere che ogni tipo di allenamento eseguito è comunque utile, mai dannoso. Chi non può correre per due settimane può dedicarsi al potenziamento con i pesi, chi è infortunato ad un arto superiore può però correre e saltare, chi ha male ad un piede può eseguire esercizi in sospensione: ogni allenamento è utile, nessuno totalmente indispensabile.

In definitiva, vige soprattutto questa verità: per il decathleta, la costanza e la quantità dell'allenamento pagano sempre. Lavora bene (se puoi), lavora male (se non puoi fare diversamente), ma lavora comunque tanto, ed i punti aumenteranno a vista d'occhio, in maniera tanto più evidente quanto più impegno porrai nella preparazione.

Questa è la filosofia della specialità, al contempo più semplice e più complessa, più amata e più odiata, più dura e più gratificante: il decathlon.

2. Lo sviluppo dell'allenamento annuale

Volendo dare delle indicazioni più precise sullo sviluppo dell'allenamento annuale di un atleta di alta qualificazione, e della interpretazione di ogni singola specialità in funzione del decathlon, possiamo rifarci alle tabelle proposte dal tecnico sovietico Freud Kudu, nelle quali sono quantizzati i lavori previsti per i vari gruppi di specialità.

Nonostante questi dati, dobbiamo tuttavia ricordare che la preparazione del decathleta è in larga misura individuale, pur esistendo situazioni più generali, che devono comunque essere tenute presenti nella programmazione del piano individuale di allenamento.

Tabella 1 - Volume annuale di lavoro nell'allenamento per la corsa.

Distanza in metri	N. sedute di allenamento	Numero di gare	Corsa veloce in km.	Volume complessivo di corsa, in km.
100	200	20	160	400-500
400	300	20	350-400	1200-1300
1500	400-450	10	200-250	4000-5000

Tabella 2 - Volume annuale di lavoro nell'allenamento per i salti.

Specialità	N. sedute di allenamento	Numero di gare	Salto con rincorsa piena	Salto con rincorsa ridotta	Esercizi imitativi
Lungo	250	20	450	700	2500
Alto	250	20	2000	1000	3000
Asta	250	20	700-800	500	3000

Tabella 3 - Volume annuale di lavoro nell'allenamento per i lanci.

Specialità	N. sedute di allenamento	Numero di gare	Lanci effettuati in un anno	Volume globale del numero degli esercizi di forza
Peso	250	25	5000-6000	1000-1200
Disco	250	25	8000-10000	1000-1200
Giavell.	250	20-22	3500-4000	800-1000

Un decathleta dovrebbe riuscire ad allenarsi tutto l'anno per ognuna delle specialità, pur non dedicando lo stesso numero di ore ad ogni disciplina.

Vediamo ora i fattori che possono e debbono condizionare in maniera particolare la preparazione dei decathleti.

I 100 METRI

Costituiscono una delle prove fondamentali per il decathleta, per due motivi: perché si tratta della prima gara che si affronta, e quindi l'esito può influire in maniera determinante sulla condizione psicologica dell'atleta, anche in prospettiva del prosieguo della prova multipla; e perché la velocità è indispensabile al decathleta per ogni specialità in programma.

Questo significa che gli allenamen-

ti per la velocità influiscono quindi sempre in maniera positiva sui risultati delle altre discipline e sullo sviluppo delle qualità fisiche. Tuttavia, occorre tener presente che lo sprint possiede componenti emotive elevatissime, e che si sviluppa in un arco di tempo assai limitato. Negli allenamenti, bisognerà quindi evitare di sovraccaricare l'apparato locomotore e di causare una eccessiva tensione nervosa.

Pertanto, considerando anche che le corse di sprint costituiscono una delle fonti maggiori di traumi per gli atleti, occorre limitare gli allenamenti per le specialità di scatto e velocità ad una frequenza di 2-3 volte la settimana (da gennaio a settembre o comunque fine stagione), ed occorre altresì affrontarli con estrema cautela, e comunque in condizioni di buona freschezza muscolare.

IL SALTO IN LUNGO

E' una delle discipline più legate allo sprint, e da questo direttamente influenzato. Abitualmente, i decathleti non dedicano molto tempo allo sviluppo tecnico del salto in lungo. Questo può essere considerato un errore, poiché la tabella di punteggio è piuttosto generosa nei confronti di questa specialità.

Ad esempio, una misura di m. 7.30, sicuramente raggiungibile da un atleta che valga 11.0 manuali sui 100 metri, vale 881 punti, ovvero come 16.59 di peso, 50.50 di disco, 48.37 sui 400. E' ovviamente assai più semplice conseguire una simile prestazione nel lungo, che non le altre descritte. Tuttavia, è ovvio che non sarà sufficiente, per questo obiettivo, improvvisare il salto fidandosi della sola velocità, ma occorrerà impostare correttamente la rincorsa e riuscire a staccare a velocità elevata. Occorre, quindi, inserire in quasi tutti gli allenamenti il perfezionamento della rincorsa, con esercizi per la tecnica di corsa e prove di rincorsa completa senza staccare. Sarà, inoltre, importante allenarsi mediamente 2 volte la settimana con la effettuazione di salti con rincorsa (sia completa, sia ridotta), in numero però piuttosto ridotto, poiché risulta particolarmente gravoso, al momento dello stacco, il carico sulla gamba di stacco e sulla colonna vertebrale.

Sarà invece opportuno partecipare a molte gare di lungo: l'esperienza acquisita in condizioni climatiche ed ambientali diverse accrescerà l'abilità e la sensibilità dell'atleta, che diverrà quindi più sicuro sotto il profilo tecnico e richiederà di meno in una gara chiave per il decathlon nel suo insieme.

I migliori decathleti, generalmente, sono in grado di esprimersi assai bene nel lungo: ricordiamo i primati di Thompson (8.11), Hingsen (8.04), Toomey (7.93), Kratschemr e Kirst (7.84).

IL LANCIO DEL PESO

Si tratta chiaramente di una prova nella quale risultano avvantaggiati gli atleti dotati di una complessione fisica più robusta, poiché statura, massa e forza risultano elementi fondamentali. Tuttavia, occorre ricordare che anche decathleti di tipo leggero (saltatori-corridori), possono comunque ottenere prestazioni superiori ai 14 metri, misura per la quale una tecnica di base discreta è sufficiente, se corredata da una forza raggiungibile senza difficoltà in alcuni anni di lavoro di potenziamento. Un eccessivo appesantimento della struttura corporea non deve mai essere ricercato: 2 metri nel peso valgono circa 120 punti, che possono essere persi molto facilmente da un atleta più pesante sui 1500 (ad esempio, da 4:25 a 4:43).

Al di là di un lavoro di forza necessario, non converrà quindi puntare in maniera esasperata sul continuo potenziamento, quanto sul miglioramento tecnico.

A questo proposito, sarà opportuno utilizzare frequentemente un attrezzo leggero (in particolare la palla da 6 kg.), che consentirà la effettuazione di un maggior numero di lanci in allenamento, e l'esecuzione, senza soverchia concentrazione, di azioni veloci, sulle quali il decathleta deve puntare, per ovviare parzialmente a quel deficit in fatto di forza e di massa che fatalmente accusa nei confronti di uno specialista di mediocre caratura.

IL SALTO IN ALTO

E' una specialità nella quale la maggior parte del lavoro si effettua nel periodo giovanile. Quando il decathleta abbia acquisito una buona padronanza tecnica nel salto, si dedicherà relativamente poco a questa disciplina, in quanto il mantenimento di livelli comunque soddisfacenti (tra i 2 metri ed i 2.10, ad esempio) sarà ottenibile grazie al mantenimento di

buone qualità condizionali. C'è da ricordare che il salto in alto è specialità assai traumatica per l'articolazione del ginocchio della gamba di stacco, ed è perciò opportuno amministrarla con parsimonia la propria struttura tendinea e legamentosa.

In linea di massima, ogni decathleta di qualità possiede i mezzi per superare con sicurezza misure vicine ai 2 metri. Solo nel caso questa situazione non si verifichi, occorrerà lavorare nel dettaglio sulla tecnica specialistica, poiché in questo caso sono presenti carenze tecniche macroscopiche che debbono essere rimosse per consentire un deciso salto di qualità.

1 400 METRI

Costituiscono una prova assai dura, sia per le richieste implicite della specialità, sia perché si colloca alla fine della prima giornata, dopo una gara (il salto in alto) che spesso risulta assai gravosa sotto il profilo nervoso.

Normalmente, non si applica al decathleta il metodo di allenamento dello specialista. L'atleta, che durante il periodo preparatorio riesce ad acquistare un buon livello di resistenza generale, grazie alla corsa lunga ed alle prove ripetute lente, e che dedica regolarmente sedute settimanali allo sprint, si limiterà ad eseguire tratti di corsa a ritmi-gara o submassimali (tipo 3-5 x 200 metri, oppure 2-3 x 300, oppure 500 + 300 + 200 + 150), due volte la settimana. Nel caso di un atleta da 11.0 sui 100, questo sarà sufficiente per correre il giro di pista tra i 48 ed i 49 secondi.

110 METRI OSTACOLI

Anche questa, come i 100 metri, è una specialità fondamentale, aprendo una giornata di gare che possono essere influenzate in maniera diversa a seconda del risultato ottenuto. Poiché il decathleta non è mai comple-

tamente riposato, assume un valore preponderante la capacità tecnica rispetto al dinamismo massimale dell'atleta. Il decathleta deve essere in grado di correre la prova al 98%, vicino quindi al massimo, ma riducendo al minimo i rischi derivati da una interpretazione troppo basata sulla foga priva di lucidità. Inoltre le esercitazioni di tecnica ostacolistica, gli esercizi di elasticità, l'educazione ritmica porteranno a benefici notevoli per tutte le discipline. Occorre quindi allenare gli ostacoli, sia sotto forma di esercizi speciali di tipo analitico o globale, sia con ripetizioni veloci sulle distanze esatte di gara (3-6 ostacoli dai blocchi), quotidianamente, inserendo gli elementi tecnici nei vari riscaldamenti, qualsiasi tipo di lavoro si intenda sviluppare in seguito.

LANCIO DEL DISCO

E' forse la prova più difficoltosa dell'intero programma. Sia per la sua collocazione nell'ambito della prova (al mattino, settima gara dopo gli ostacoli), sia per la effettiva difficoltà tecnica del gesto, basato sulla velocità rotatoria nella quale il margine di rischio è assai elevato, il disco è una disciplina affrontata dai decathleti, anche di grande valore, sempre con grandi tensioni ed alcune titubanze. Un primo lancio nullo influirebbe psicologicamente, in modo deteriore, sul prosieguo della prova: la paura di sbagliare è l'avversario più pericoloso in questa specialità.

E', quindi, necessario perfezionare la tecnica del disco durante tutta la stagione, al fine di renderla affidabile. Si consiglia una frequenza di 2-3 allenamenti settimanali in pedana, al fine di creare e migliorare i necessari automatismi di lancio. Un decathleta leggero e veloce, se abile, può disinvoltamente superare i 45 metri, pur senza possedere una forza molto rilevante.

SALTO CON L'ASTA

Si tratta della specialità meglio pagata di tutto il programma, e di quella nella quale è più facile progredire rapidamente. Ad esempio, 4.40 nell'asta è equiparato a 17.08 di peso e a 72.16 nel giavelotto. La differenza è che ogni decathleta possiede le qualità per salire anche ben oltre i 4.40, mentre pochissimi possono pensare di raggiungere le altre prestazioni segnalate, nonostante una applicazione quasi specialistica.

I migliori decathleti impugnano l'attrezzo all'altezza usata da uno specialista capace di superare i 5.30-5.50. La differenza nella prestazione si deve, quindi, ricercare nella diversa capacità tecnica di valicamento, e nelle azioni di capovolta ed infilata, dai decathleti mai eseguiti in maniera completa.

E' tuttavia chiaro che, per un decathleta, è più facile sfruttare i vantaggi di una rincorsa veloce, uno stacco determinato ed una impugnatura elevata, tutti elementi del salto facilmente eseguibili con le doti fisiche e velocistiche dello specialista multiplo, che non rifinire in maniera tecnicamente molto precisa la tecnica di salto da realizzarsi dopo lo stacco, poiché questo implicherebbe la necessità di svolgere una grande quantità di salti completi, il che porterebbe via molto tempo ed aumenterebbe la possibilità di infortuni di carattere traumatico.

Si consiglia, ove possibile, di effettuare un paio di brevi periodi specialistici, durante i quali l'atleta si comporta come un saltatore, al termine della stagione agonistica, ed alla fine del mese di marzo, quando cioè l'atleta è ancora allenato, ma non necessita di quelle 4 ore di allenamento quotidiano indispensabili per costruire la base di lavoro per l'anno successivo. In questi periodi l'atleta potrà apprendere gli elementi specialistici necessari per compiere un deciso salto di prestazione, mentre nel

proseguo della stagione tenderà a stabilizzare la prestazione stessa impostando un allenamento la settimana, con pochi salti completi, e partecipando ad alcune gare specialistiche.

LANCIO DEL GIAVELLOTTO

E' il lancio che conviene allenare maggiormente per un decathleta. Questo in considerazione del fatto che misure dell'ordine di 70 metri sono sicuramente raggiungibili da decathleti veloci e leggeri, a patto di possedere una buona tecnica. La differenza tra 50 metri e 70 metri è di circa 250 punti, e la possibilità di progresso comparativamente agli altri lanci (20 metri di giavelotto è pari a circa 2 metri di peso) è superiore. Per portarsi su livelli elevati bastano le qualità fisiche possedute: non occorre molta forza, non occorre neppure possedere un braccio molto violento. E', quindi, opportuno preparare il giavelotto in maniera specialistica. Questo fatto ridurrà anche i rischi di infortunio (una errata esecuzione tecnica è la principale causa di problemi al gomito ed alla spalla).

I 1500 METRI

Costituisce la specialità che più si è evoluta rispetto al passato. Rafer Johnson, vincitore delle Olimpiadi di Roma del 1960, era in grado di ottenere, con la somma dei suoi primati personali nelle prime 9 prove del decathlon, un punteggio migliore di quello ottenibile sommando i primati di Jenner, ma la differenza finale risultava di oltre 600 punti. Questo è dovuto alla minore cura della resistenza che, in quegli anni, si perseguiva: infatti, al di là della differenza in punti ottenuta nei soli 1500 metri (oltre 300 punti), si deve pensare che il peso dell'intera prova multipla risulta tanto più gravoso quanto meno resistente è l'atleta, per cui, col procedere della prova, ogni risultato si allontanerà sempre più dal primato per-

sonale dello specialista, ottenuto in gara singola. Non esiste una preparazione specifica per la distanza, ma il continuo aumento della quantità di corsa prolungata (sia intesa come cross, sia come prove ripetute a ritmo lento), che si ricerca durante la stagione preparatoria, servirà a porre le basi per il conseguimento di una prestazione (intorno o inferiore ai 4:20.0) alla portata di qualunque decathleta.

3. Piano annuale di preparazione

Il processo di allenamento si suddivide in tre diversi periodi:

a) *Periodo preparatorio*, durante il quale si creano i presupposti che consentono di conseguire elevate condizioni atletiche.

b) *Periodo agonistico*, nel quale si mantiene la forma acquisita e la si trasforma in prestazione sportiva mediante le gare.

c) *Periodo di transizione*, destinato al recupero delle capacità di adattamento dell'organismo. Il periodo di transizione si colloca al termine di quello agonistico, ed impedisce che la somma degli effetti prodotti dagli allenamenti e dalle gare si trasformi in sovrallenamento.

Di norma, per un decathleta il periodo preparatorio dura 7 mesi (da novembre a maggio), quello agonistico 4 mesi (da giugno a settembre), quello di transizione 1 mese (ottobre). E' ovvio che una diversa conformazione del calendario di gara (ad esempio, il decathlon di maggiore importanza a maggio o a novembre) porterebbe ad uno slittamento in avanti o all'indietro di tutto il piano preparatorio, poiché mai un decathleta attua una doppia periodizzazione.

L'esame dei piani di lavoro dei migliori decathleti evidenzia che il periodo più importante, non soltanto in virtù della durata, è quello preparatorio. Ad esempio, Bruce Jenner era favorevole ai carichi pesanti di alle-

namento nel periodo preparatorio, con poca attenzione al progresso tecnico. Nel suo libro, Jenner scrive: « Mi piace l'allenamento, e sono favorevole a pesanti carichi fisici per la preparazione alle gare. Durante l'autunno e l'inverno, mi concentro sullo sviluppo delle qualità fisiche, sull'allenamento della forza e corro continuamente. Quando arriva la primavera sono pronto alla preparazione per il decathlon ».

Anche i migliori decathleti sovietici (da Avilov a Grebenyuk, da Gruzenkin a Degtyarov), durante il periodo preparatorio svolgono un lavoro di massa e non si affrettano a sviluppare le proprie condizioni atletiche. Il loro allenamento si svolge, per la maggior parte, all'aria aperta, nonostante il freddo, poiché negli ambienti coperti è praticamente impossibile sviluppare qualità fisiche come la resistenza generale e speciale, o impostare correttamente la tecnica di specialità di lancio (disco e giavellotto).

PERIODO PREPARATORIO

Deve essere diviso in due tappe: tappa di preparazione fondamentale, e tappa di preparazione speciale.

— Tappa di preparazione fondamentale: dura da novembre a gennaio, quasi la metà di tutto il periodo preparatorio. E' il periodo nel quale si sviluppa il massimo volume di allenamento a bassa intensità. L'obiettivo principale è il miglioramento della preparazione fisica fondamentale: in particolare, si cura lo sviluppo della resistenza e della forza. Si lavora, perciò, per innalzare il livello potenziale delle qualità fisiche. In questo periodo, l'atleta lavorerà anche sulla tecnica, tenendo tuttavia presente che le ridotte possibilità dinamiche del momento devono essere usate per lavori essenzialmente didattici. La consapevolezza che le condizioni generali del momento non consentono il conseguimento di prestazioni di valore, anche in allenamento, dovrebbe

Prove multiple

spingere il decathleta ad effettuare allenamenti di puntualizzazione tecnica sui particolari, e non sul globale, in stato di grande tranquillità, senza quella logica frenesia nella ricerca della misura che assale l'atleta quando si avvicina il momento della competizione. Si dovranno inoltre sviluppare i gruppi muscolari impegnati nelle varie specialità in maniera specialistica: ad esempio, sarà opportuno dedicare molto tempo alla mobilità articolare delle anche (ostacoli) e della spalla (giavellotto), al rinforzamento della muscolatura del ginocchio e del gomito, alla eventuale compensazione di disquilibri funzionali congeniti o derivanti da precedenti infortuni.

— Tappa di preparazione speciale: si svolge da febbraio ad aprile. In questa fase ci si dedica alla preparazione speciale per le varie discipline, al perfezionamento tecnico, allo sviluppo del carattere in funzione della prova multipla nel suo insieme. Restano tuttavia presenti, ed in notevole quantità, le sedute di preparazione fisica generale (soprattutto quelle per la resistenza e quelle per la forza). E' opportuno dare un risalto particolare a quelle specialità, come ostacoli ed asta, che costituiscono valido allenamento indiretto per le altre discipline. In questo periodo, il decathleta cerca di colmare le lacune tecniche nelle discipline che meno conosce, ritardando, per contro, lo sviluppo, in chiave speciale, dell'allenamento tecnico per le specialità nelle quali è più competitivo.

In questo periodo, si possono certamente effettuare competizioni che stimolino l'impegno dell'atleta, ma che non si basino su di una preparazione specifica. Ad esempio, molti decathleti sovietici e tedeschi gareggiano, abitualmente, in prove di cross lunghe fino a 6-7 km. nella tappa preparatoria; mentre nella tappa di preparazione speciale si consente agli atleti di gareggiare in competizioni indoor o all'aperto, con lo scopo di effettuare

validi allenamenti di controllo in condizioni di gara, il che aumenta l'esperienza specifica e consente di meglio prepararsi psicologicamente per ogni disciplina. Un punto importante è che, in questa tappa, la preparazione alle gare non dovrà provocare mutamenti sostanziali nel programma di allenamento, a parte un piccolo alleggerimento del carico di lavoro nei giorni immediatamente precedenti la competizione, soprattutto per prevenire eventuali infortuni.

PERIODO AGONISTICO

Ogni decathleta, nel corso di una stagione, partecipa normalmente a circa 3-5 prove di decathlon, racchiuse nell'arco di circa 5 mesi. E' quindi ovvio che la forma, con leggere variazioni, va mantenuta per circa 4-5 mesi, poiché ogni gara di decathlon è importante, vista la scarsa possibilità di effettuarne. Il decathleta può e deve sfruttare le gare singole per arricchire il bagaglio personale di esperienza in ogni disciplina. A tale proposito, sarà bene che gareggi moltissimo, soprattutto nelle discipline meno competitive sul piano personale. In particolare, desideriamo inquadrare le varie prove in un rapporto allenamento-gara funzionale per il decathleta:

— *Prove di velocità (100-400 e 110 hs)*: l'allenamento, da solo, non consente il raggiungimento di una buona sicurezza agonistica. Infatti, la gara presenta componenti particolari, che nell'allenamento non è possibile ritrovare. Ad esempio, l'atleta non abituato a correre con avversari a fianco od anche leggermente più avanti, per quanto sappia controllare i propri movimenti ed abbia educato la propria capacità di decontrazione, nella occasione agonistica tenderà fatalmente ad irrigidirsi, ottenendo una prestazione inferiore alle proprie possibilità. Sul giro di pista, dovrà essere in grado di correre secondo un proprio ritmo, senza farsi influen-



zare da avversari che interpretano la prova in maniera diversa o che vantano un potenziale del tutto differente. Ricordiamo infatti che, nel decathlon, spesso si trovano a competere nelle medesime serie decathleti capaci di prestazioni assolutamente difformi (ad esempio, da 48.00 a 52.00 sui 400), per cui una corretta conoscenza delle proprie reali possibilità è indispensabile.

E', quindi, ovvio che i decathleti devono gareggiare moltissimo in queste discipline, nelle quali è fondamentale il confronto diretto, al fine di sviluppare quella capacità di controllo agonistico che sicuramente non possiede l'atleta che abbia gareggiato poche volte nelle corse. Oltretutto, per quanto valido, il decathleta non è mai un corridore eccezionale, per cui a qualunque livello (anche in una riunione provinciale) è possibile trovare situazioni agonistiche di elevato impegno e di alta omogeneità.

— I salti (lungo, alto e asta): sarà importante gareggiare molto nel lungo e nell'asta, assai meno nell'alto. Nel lungo, la gara è l'unico mezzo, per il decathleta, per ampliare la propria sensibilità e conoscenza in condizioni ambientali sempre diverse (vento contro o a favore, temperatura elevata o scarsa, tipi di pedane con diverse risposte a seconda del materiale usato). Inoltre, solo la rincorsa che si effettua in gara può essere considerata pienamente indicativa ai fini della tecnica di salto.

Nell'asta, la possibilità di ritrovare condizioni di gara maggiormente difficili (come, ad esempio, progressioni assai più rapide che nel decathlon) in condizioni di maggior freschezza personale, costituisce uno stimolo importante per raggiungere eventuali progressi nella prestazione, e successivamente stabilizzarla. Ricordiamo che la misura, nell'asta, costituisce spesso una barriera psicologica non indifferente. Spesso, atleti che si battono contro il proprio personale,

dopo averlo superato in maniera nettissima, si arenano sulla successiva misura per un senso di appagamento e di paura dell'altezza, troppo elevata per le loro consuetudini. In questo caso, la gara singola, con la presenza di specialisti tecnicamente migliori e senza l'assillo del punteggio obbligato, costituisce un momento importante per la maturazione tecnica e psicologica del decathleta nella specialità.

Non sussistono invece tali problemi nell'alto. Un decathleta che, in allenamento, superi con sicurezza una misura (ad esempio, 2 metri), non trova soverchi problemi a ripetersi in gara. E' quindi una gara che, per i decathleti, si consiglia di effettuare raramente, poiché poco produttiva nei confronti della prova multipla globale.

— I lanci (peso, disco e giavellotto): anche in questo caso, le gare singole non rivestono la stessa importanza allenante per ogni disciplina. Sarà assai importante gareggiare spesso nel disco, poiché la sensazione del settore di lancio e del movimento rotatorio, in uno stato di tensione provocato dalla presenza di un giudice e dalla necessità di restare dentro la pedana, si può cogliere e perfezionare soltanto in gara. Anche il giavellotto può essere interessante, limitatamente al periodo nel quale l'atleta si sta migliorando sotto l'aspetto tecnico. Poca importanza riveste, invece, il gareggiare nel peso, tra tutti il lancio tecnicamente meno rischioso, nel quale non sussistono grandi differenze tra i lanci di allenamento e quelli di gara.

Nella stesura del piano di preparazione, si dovrà dare molta importanza alle risultanze della prova multipla precedentemente effettuata in gara. Ad esempio, se al primo decathlon stagionale l'atleta avrà mostrato insicurezza nel lungo (due nulli ed un terzo salto con paura) e nel giavellotto (due nulli non lunghi ed un lan-

cio buono ma corto), e sarà crollato sui 1500 metri, sarà opportuno, nel periodo di transizione tra il decathlon appena effettuato ed il successivo (genericamente circa 4-5 settimane), inserire lavori di perfezionamento della rincorsa di lungo e della tecnica di lancio del giavellotto in ogni seduta, e aumentare il volume di corsa continua, evidentemente insufficiente. E' quindi evidente che, nel corso della stagione, il programma di preparazione varierà continuamente, nel tentativo di colmare le lacune emergenti e di mantenere le prestazioni, già valide, al momento raggiunte.

Costituirebbe tuttavia grave errore trascurare, nel periodo agonistico, la preparazione fisica fondamentale. Rimarranno pertanto lavori di potenziamento con i pesi (2 sedute settimanali) e sedute dedicate alla corsa lunga a ritmo libero (1-2 alla settimana).

3.1 Esempi schematici

Esempi schematici di un allenamento per atleti di alta qualificazione

(periodo preparatorio - mese di gennaio)

Corsa lenta all'aperto - Esercizi preparatori speciali in palestra - Sviluppo della rapidità dei movimenti.

Perfezionamento tecnico in 1-2 specialità (es.: ostacoli - peso).

Esercizi di sviluppo della forza speciale per 1-2 discipline (es.: panca orizzontale e panca inclinata (peso), balzi con sovraccarico da accosciata in avanzamento (salti).

Esercizi di sviluppo della elasticità e del rilassamento.

Resistenza alla velocità (all'aperto: es. 3 x 150 in 19", rec. 4', + 3 x 200 in 27", rec. 5", + 2 x 300 in 42", rec. 6').

Defaticamento conclusivo.

(Periodo preparatorio - aprile/maggio).

Mattina: riscaldamento con inserimento di es. speciali.

Partenze, accelerazioni, sprint o corsa ad ostacoli.

Salto: perfezionamento tecnico di 1 salto.

Pomeriggio: lanci: perfezionamento tecnico di 1 lancio.

Esercizi di sviluppo della forza speciale.

Corsa frazionata per lo sviluppo della resistenza alla velocità.

Defaticamento.

Esempio schematico di un microciclo di allenamento del periodo preparatorio - Tappa di preparazione fondamentale (mese di novembre)

Primo giorno: sviluppo della resistenza generale (corsa all'aperto, in un bosco o su prato), con inserimento di movimenti vari e di es. di potenziamento senza interruzione.

Secondo giorno: perfezionamento tecnico in 2 diversi lanci; sviluppo della forza; sviluppo dell'elasticità; es. di rilassamento (all. all'aperto ed in palestra).

Terzo giorno: come primo giorno.

Quarto giorno: perfezionamento della tecnica del lancio non effettuato il 2° giorno; sviluppo della forza, dell'elasticità; es. di rilassamento (all'aperto ed in palestra).

Quinto giorno: come primo giorno.

Sesto giorno: perfezionamento della tecnica di un lancio (di norma il più scarso per l'atleta); es. di forza ed elasticità, es. di rilassamento (stadio e palestra).

Settimo giorno: riposo o gioco sportivo (calcio, basket, pallavolo).

Esempio schematico di un microciclo di allenamento settimanale del periodo preparatorio - Tappa di preparazione speciale (mese di aprile)

Primo giorno: es. di velocità, partenze, accelerazioni; salto in lungo; lancio del peso - Es. per lo sviluppo della forza a carico naturale; es. di elasticità e rilassamento.

Secondo giorno: tecnica degli ostacoli; salto con l'asta; lancio del disco; corsa in prove ripetute a ritmo di 1500 metri (mt. totali circa 4-5.000).

Terzo giorno: esercizi per lo sviluppo della forza con sovraccarichi; corsa campestre o su strada (da 40' a 1 ora); salti multipli.

Quarto giorno: es. di accelerazione; partenze dai blocchi e velocità (6-8 x 30-40 mt.); salto in alto; lancio del peso; es. per lo sviluppo della forza a carico naturale; es. di elasticità e rilassamento.

Quinto giorno: tecnica e velocità con ostacoli (4 x 6 hs. dai blocchi); salto con l'asta (10-12 salti); lancio del giavellotto; lancio del disco; corsa in prove ripetute a ritmo 90% dei 400 (distanze 200-300-500 metri).

Sesto giorno: es. di forza con bilancieri; corsa campestre o su strada (da 30' a 40' più rapida del 3° giorno); salti multipli.

Esempio schematico di un microciclo settimanale di allenamento del periodo agonistico

Lunedì: resistenza generale (corsa campestre, nei boschi).

Martedì: sviluppo della velocità. Perfezionamento tecnica salto in lungo. Lancio del peso.

Mercoledì: velocità con ostacoli. Lancio del disco. Salto in alto. Corse di accelerazione e progressivi.

Giovedì: partenze. Salto con l'asta. Lancio del giavellotto. Corsa a tempo su 200-300-400 metri.

Venerdì: corsa ad ostacoli. Lancio del peso. Lancio del disco. Corse di accelerazione. Esercizi per la forza con bilancieri.

Sabato: riposo.

Domenica: gare. 100 piani o 110 hs. - 1 salto - 1 o 2 lanci.

Tabella di allenamento (periodo agonistico) eseguita da Siegfried Wentz

(settimana dal 17 al 23-8-1981) - Al termine: eseguito un decathlon da p. 8.191.

Lunedì: mattina (ore 11.00-12.30): 35 salti con l'asta a 4.20. Pomeriggio (ore 15-16): massaggio.

Martedì: (ore 18-19): 3 km. di corsa e partita a tennis.

Mercoledì: mattina (ore 10-12): 25 lanci del peso (max. 14.45) e 25 lanci del disco (max. 46.00). Pomeriggio (ore 16-18): 6 partenze dai blocchi e 30 metri; 3 x 100 in 11.25 - 10.97 - 10.67 da in piedi con rec. 10' - 25 salti in alto a 1.80 con cura tecnica dello stacco.

Giovedì: mattino (10.30-12): 35 lanci di giavellotto (max. 68 metri). Pomeriggio (15-17.30): 6 partenze dai blocchi e primo ostacolo - 6 x 5 hs., senza tempo, rec. 5' - 300 in 35.1 - 200 in 21.8 - 150 in 15.7 con rec. 15'.

Venerdì: 9 rincorse di lungo + 7 salti completi (minimo 6.65 - max. 6.87) - Pesi con bilanciere: panca orizzontale (4 x 5 x 90 kg.) - Squat (3 x 5 x 90).

Sabato: 30 salti con l'asta a 4.20 - 10 lanci del giavellotto (di cui 6 tipo gara) con max. 68.50.

Domenica (ore 11-12): 3 x 300 in 37.3-36.2-35.4, rec. 6' + 7'.

Tabella di allenamento (periodo agonistico) effettuato da Guido Kratschmer nel periodo 26-6/1-7-1980, concluso con il primato mondiale di p. 8.649

Lunedì (ore 10.30-13.00): 3 giri del giardino botanico (km. 2,8) in 11.00 circa; 10 salti in alto a m. 1.80-1.90; prove ripetute (rec. 12'): 200 in 22.3 - 300 in 35.9 - 200 in 21.8.

Martedì (ore 16.30-19): 10 salti con l'asta senza asticella + 10 salti con l'asta a 4.40.

Mercoledì: mattino (ore 11-12): 20 lanci del giavellotto con studio tecnica (circa 55 metri). Pomeriggio (17-18.30): 3 km. nel bosco in 11.56 - 3 x 186 mt. con pausa di 5'-7' in 21.3-21.4-21.7 (pista in terra di 372 metri).

Giovedì: mattino (ore 11-13): 25 lanci del peso (max. 14.10) - Pesi:

Strappi: 6 x 60, 6 x 70, 3 x 80, 5 x 80, 6 x 70. Panca: 5 x 80, 5 x 90, 5 x 110, 5 x 110. Pomeriggio (17.30-19): 3 x 100 da in piedi, rec. 12', in 11.04-10.58-10.17. 5 x 4 hs. con 5 passi (agilità) - 5 x 3 hs. veloci.

Venerdì (ore 17-19): 15 salti in alto a 1.90 - 25 lanci del disco (max. 46 metri) - 20 lanci del peso (max. 15.30).

Sabato: mattino (ore 10.30-13): 10 salti con l'asta a 4.30. Pomeriggio (ore 16-18.30): 15 lanci del giavellotto (max. 57 metri) - 3 x 50 metri dai blocchi, senza colpo di pistola, in 5.36-5.18-5.26. Esercizi per il lungo - salti con 10 appoggi (6.60 m.).

Domenica (ore 11-12): 3 x 300, rec. 15', in 34.1-34.8-35.4.

4. Considerazioni sulla gara dell'ep-tathlon femminile

Da quando esiste la nuova regolamentazione dell'ep-tathlon, entrato in vigore nel 1981, alcune cose sono cambiate nell'allenamento delle specialiste delle prove multiple. Non ci riferiamo tanto al giavellotto, una specialità nuova per le donne, che all'inizio ha causato notevoli problemi a tutte le specialiste, quanto piuttosto al riesame dei metodi di preparazione, con l'aumento dei carichi generali di lavoro ed un orientamento sempre maggiore verso l'incremento della resistenza generale e del lavoro lattacido, prima piuttosto trascurato.

Quando il pentathlon comprendeva le specialità dei 100 hs, peso, alto, lungo e 200 metri, la pentathleta si allenava come una lunghista-velocista, inserendo in più solo un po' di esercizi di forza e di tecnica per il lancio del peso.

Questa formula restò in vigore fino al 1976, e sempre le saltatrici in lungo emersero anche nella prova multipla. In quel periodo, anche in Italia la migliore specialista di lungo mai esistita, Maria Vittoria Trio, migliorò più volte il primato del pentathlon, por-

tandolo ad un buon livello internazionale.

Nel successivo quadriennio olimpico, con scadenza al 1980, gli 800 metri sostituirono i 200 quale prova conclusiva. Fu giocoforza, per le atlete, variare in misura notevole il sistema di allenamento, inserendo una parte dedicata alla resistenza lattacida, fino ad allora inesistente. I tempi conseguiti dalle migliori specialiste sugli 800 metri, al principio assai scadenti (raramente si scendeva al di sotto dei 2:20.0), migliorarono di continuo, finché a Mosca, nella finale olimpica, le tre sovietiche (Kuragina, Rukavishnikova e Tkachenko) diedero vita ad una gara quasi da specialiste, correndo in tempi compresi tra i 2:03.0 ed i 2:05.4. Un risultato siffatto, conseguito in particolare dalla Tkachenko, una atleta, ormai trentadue, alta 1.76 e pesante quasi 80 kg., che quattro anni prima aveva trovato difficoltà ad esprimersi in 2:27.0, segnalò l'inizio di una nuova strada, che aveva, nella



quantità di corsa lunga e di ritmi medio-veloci con brevi recuperi (importanti per l'incremento della capacità lattacida e conseguentemente della resistenza), l'elemento aggiuntivo più evidente rispetto ai programmi di lavoro precedentemente seguiti.

La sorpresa fu però assai grande quando tutte le atlete che si assoggettarono a questi nuovi lavori dimostrarono di progredire, in maniera notevolissima, anche in quelle discipline, come gli ostacoli ed il salto in lungo, che parevano non correlate con le qualità lattacide che si intendeva coltivare. L'esito della prova di lungo a Mosca fu quanto mai eloquente: le tre sovietiche planarono su nuovi primati personali di assoluto valore mondiale (6.79 la Rukavishnikova, 6.77 la Kuragina e 6.74 la Tkachenko), quando in precedenza non superavano i 6.40 nonostante un lavoro di velocità assai pronunciato.

Con l'eptathlon, questa nuova strada ha dovuto essere ulteriormente perfezionata, poiché la durata stessa della intera competizione, diluita in due giornate, richiedeva l'intervento di un nuovo elemento: la resistenza generale, di tipo non solo fisico, ma anche psicologico e nervoso, che avvicina finalmente la prova multipla femminile alle problematiche del decathlon, seppure meno esclusive.

Esaminando i risultati conseguiti dalle migliori specialiste, vediamo come oggi le più forti in assoluto siano tutte in grado di correre gli 800 metri al di sotto dei 2:10.0, a dimostrazione di una preparazione specifica già notevole, ed abbinino a questa prestazione, « performances » di assoluto rilievo nel lungo, negli ostacoli e, spesso, sui 200 metri. Possiamo affermare che è sceso, seppure in piccola percentuale, il livello dei risultati nel lancio del peso, a dimostrazione non già di diversi metodi di preparazione, ma di una diversa concezione sulla struttura delle atlete da avviare alla specialità. Difficilmente

potranno infatti eccellere, oggi, atlete dotate soprattutto di forza esplosiva, che interpretino la prova in chiave essenzialmente muscolare, come un tempo potevano essere, ad esempio, la sovietica Irina Press o la tedesca democratica Burglinde Pollak od ancora la pesista della Germania Federale, Eva Wilms.

Ci si rivolge quindi verso atlete dotate di buona velocità, di resistenza generale alla fatica, di notevoli qualità elastiche e di elevata abilità. L'inserimento del giavelotto, specialità più vicina ai salti che ai lanci come qualità di partenza, ha consigliato di puntare più sulla elasticità che sulla forza, con conseguente calo delle prestazioni nel peso.

Al momento, tuttavia, le migliori specialiste restano sempre, come matrice, ottime lunghiste ed ostacoliste, che esaltano le loro qualità attraverso un allenamento multilaterale molto impegnativo, senz'altro quantitativamente superiore a quello delle specialiste delle singole discipline. Ricontriamo così i casi di atlete di buon livello in singole discipline, come ad esempio Sabine Mobius, che, dopo anni di salto in lungo intorno ai 6.50 e di ostacoli da 13.50, passata all'eptathlon con serietà a 23 anni di età, si è portata su prestazioni da finale olimpica nelle due discipline (12.83 sui 100 hs. e 6.90 di lungo), proprio in virtù dell'incremento del lavoro generale imposto dalla nuova scelta agonistica, con riduzione percentuale del lavoro speciale. Lo stesso dicasi per la bulgara Yordanka Donkova, che, per portarsi oltre i 6.000 punti di eptathlon per la propria squadra in Coppa Europa, lavorando su elementi fino ad allora trascurati, è scesa addirittura a 12.44 sui 100 hs., sfiorando il primato mondiale.

Ecco quindi che le eptathlete, per le necessità di allenamento richieste dalla propria disciplina, sono state costrette ad esplorare un mondo nuovo, abbinando lavori finora ritenuti

contrastanti tra loro, ed ottenendo comunque progressi notevoli. Questo processo, a parer nostro, non è sicuramente ancora concluso, perciò l'ep-tathlon potrà considerarsi, in futuro,

non solo una specialità complessa ed avvincente, ma anche un banco di prova sperimentale da cui trarre indicazioni importanti per lo sviluppo delle singole specialità.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Renato Canova
Corso Agnelli, 98
10137 Torino*