

Lo sviluppo delle specialità dei 100 m., 200 m. e 4 x 100 m. femminili nella DDR

Horst D. Hille

H.D. Hille

*Responsabile del settore velocità femminile della Federazione di Atletica Leggera della R.D.T.
Allenatore della M. Goehr.*

1. Analisi dello sviluppo delle prestazioni in DDR e nel mondo

Lo sviluppo delle prestazioni nella corsa femminile nel ciclo olimpico 1976-1980 si può esprimere in termini positivi. Sia nei 100 m. che nei 200 m. come pure nella staffetta 4 x 100 potevano essere ottenuti nuovi record mondiali. Il dinamico sviluppo delle prestazioni realizzatosi nel ciclo olimpico è stato continuato.

Questo sviluppo è avvenuto particolarmente nella DDR, nell'USA, nell'URSS e nella Gran Bretagna. La posizione di primo piano della DDR ha trovato di nuovo conferma dal 1977 al 1980. Attualmente tutti i record mondiali in possesso della DDR sono omologati.

100 m.: Marlies Göhr 10"88;

200m.: Marita Koch 21"71;

4 x 100 m.: DDR 41"60.

Sembra che una buona tradizione sia portata avanti in tutti i sensi.

Chiaramente, nel 1980 la lista delle migliori atlete è quella della DDR, le cui migliori dieci centometriste sono:

- 10"93 Marlies Göhr;
- 10"99 Marita Koch;
- 11"02 Romy Müller;
- 11"08 Ingrid Auerswald;
- 11"24 Bärbel Wöckel;
- 11"27 Bärbel Lockhoff;
- 11"28 Gesine Walter;
- 11"32 Doris Zanke;
- 11"34 Birgit Rabe;
- 11"36 Kerstin Walter;

Una simile tendenza si osserva nella corsa dei 200 m.:

22"01 Bärbel Wöckel;
22"34 Marita Koch;
22"45 Marlies Göhr;
22"47 Romy Müller;
22"55 Gesine Walter;
22"60 Ingrid Auerswald;
22"65 Bärbel Lockhoff;
22"88 Carla Eberding;
22"90 Kerstin Walter;
23"02 Dagmar Rübsam;

11"16 Haglund, Svezia;
11"19 Morehead, USA;
11"20 Lannaman, GB;
11"21 Maslakowa, URSS;
11"21 Brown, USA;
11"23 Taylor, Canada;
11"24 W. Anissimowa, URSS;
11"24 Smallwood, GB;
11"25 Hunte, GB;
11"25 Schischkowa, Bulgaria;
11"26 W. Komissowa, URSS;
11"27 Lockhoff, DDR;
11"27 Cheeseborough, USA.

1.1 Lo sviluppo delle prestazioni su scala mondiale dal 1977

In tutte e tre le discipline di corsa breve le migliori prestazioni mondiali poterono svilupparsi, come pure le prestazioni dei piazzati, con tasso d'incremento annuale continuo. Chiaramente, questo incremento porta alla lista delle migliori atlete del 1980:

Donne

100 m. - Record DDR 10.88

10"87 Kondratjewa, URSS;
10"93 Göhr, DDR;
10"99 Koch, DDR;
10"99 Botschina, URSS;
11"02 Müller, DDR;
11"08 Auerswald, DDR;
11"08 Wöckel, DDR;
11"15 Popowa, Bulgaria;

200 m. - Record DDR 21.71

22"01 Wöckel, DDR;
22"19 Botschina, URSS;
22"20 Ottey, Giamaica;
22"31 Kondratjewa, URSS;
22"31 Smallwood, GB;
22"34 Koch, DDR;
22"35 Boyd, Aus;
22"38 Morehead, USA;
22"45 Göhr, DDR;
22"47 Müller, DDR;
22"53 Kratochvilova, CSSR;
22"55 G. Walther, DDR;
22"58 Lannaman, GB;
22"60 Auerswald, DDR;
22"61 Taylor, Canada;
22"65 Lockhoff, DDR;
22"72 Goddard, GB;
22"78 Hawkins, USA;
22"80 Pusey, Giamaica;
22"82 Rega, Francia.

	1976	1977	Diff.	1978	Diff.	1979	Diff.	1980	Diff.
100m.	11"01	10"88	+0"13					10"87(x)	+0"01
200m.	22"21			22"06	+0"15	21"71	+0"35		
4x100m.	42"50					42"09	+0"41	41"60	+0"49

(x) non ancora confermato.

Il miglioramento dei records mondiali ebbe luogo nella staffetta 4 x 100 tre volte e nella corsa dei 100 m. e 200 m. due volte.

La caratteristica fondamentale delle specialità di corsa breve è la condensazione delle prestazioni delle migliori atlete del mondo.

Inoltre, i miglioramenti dei record mondiali sono nei 100 m. della Göhr (10"88), nei 200 m. della

Koch (21"71), ed è da citare la staffetta 4 x 100 della DDR (41"60), tutte emergenti dal ciclo di sviluppo 77/80. Alle Olimpiadi di Mosca sono state ottenute vittorie in tutte e tre le specialità, come accadde nel 1976 a Montreal.

Le velociste dell'URSS hanno potuto raggiungere le tedesche orientali, velociste di importanza mondiale (200 m., 4 x 100 m.), e nello stesso

tempo conquistare postazioni di rilievo (100 m.) (x).

Anche le atlete della Gran Bretagna hanno potuto progredire. Tutte le finaliste olimpiche erano di alto livello e hanno chiaramente incrementato la velocità. Gli anni seguenti confermeranno sicuramente questo sviluppo.

2. Sviluppo della prestazione individuale e profilo delle prestazioni di Marlies Göhr e Bärbel Wöckel

a) M. Göhr Oelsner: nata il 21.3.58 a Gera; gareggia da dieci anni.

Sviluppo delle prestazioni:

	100 m.	200 m.
1972	12" 1	24" 8
1973	11" 824" 5	
1974	11" 6	24" 1
1975	11"41	23" 8
1976	11"17	23"26
1977	10"88(RM)	23"33
1978	10"94	22"38
1979	10"97	22"36
1980	10"93	22"45

(10"79, con 3,3 m. di vento a favore).

M. Göhr proviene dal movimento delle Spartachiadi della DDR. Dispone di una caratteristica facoltà di mobilitazione della propria capacità in allenamento come pure in gara. E' da sottolineare inoltre la sua grande stabilità di prestazione (fino a 24 corse in 11"10 sui 100 m.). Possiede una grande carica e una grande prontezza. Tutte queste caratteristiche spiccano in misura considerevole ed hanno influenzato il suo sviluppo.

b) B. Wöckel Eckert: nata il 21.3.55 a Leipzig; gareggia da 11 anni.

Sviluppo delle prestazioni:

	100 m.	200 m.
1970	12" 4	25" 3
1971	12" 0	24" 9
1972	11" 9	25" 6
1973	11" 3	22"85
1974	11" 1	—
1975	infortunata	
1976	11"40	22"37
1977	11"39	22"66
1978	11"44	23"30
1979	11"50	—
1980	11"24	22"01

(x) con la partecipazione alle Olimpiadi di Ludmilla Kondratieva.

3. Alcuni fattori che hanno effetto sulla velocità e sulla attività fisica

Come ha mostrato l'analisi della formazione dei migliori velocisti mondiali, gli alti rendimenti nella corsa di velocità generalmente non sono il risultato di uno sviluppo spontaneo o casuale dell'atleta del momento. Una formazione più o meno intensiva, completa, e con obiettivi ben precisi è il presupposto fondamentale per uno sviluppo delle prestazioni. Il massimo rendimento nei 100 m. si basa su un alto livello di capacità d'accelerazione, velocità e resistenza alla velocità. Il rapido incremento della velocità dopo la partenza dai blocchi e la capacità di accelerare il più possibile fino al raggiungimento della massima velocità sono allo stesso modo chiare caratteristiche per la qualificazione, la capacità di mantenere ad un tempo la velocità massima con una minima diminuzione della massima velocità.

L'allenamento della velocità massima presuppone una buona condizione del momento dell'atleta. Come specifici mezzi di allenamento per la velocità sono validi le prove a velocità massima e submassimale, la massima intensità nell'allenamento per la corsa come pure le gare. La dinamica della velocità delle velociste altamente qualificate nei 100 m. comprende una accelerazione fino a 80 m., qualche volta persino entro la zona traguardo. Quindi è l'ultimo stadio della velocità massima una caratteristica evidente per la qualificazione, e la velocità costante per questo tratto del percorso non è quasi più richiesta. Voglio ora proporre uno schema pratico di distribuzione delle capacità di velocità in singole frazioni:

0-30 m. accelerazione;

30-80 m. velocità;

80-100 m. resistenza alla velocità.

Per il miglioramento della gara dei 100 m. si deve aumentare la velocità in tutte le frazioni del percorso. Dopo il conseguimento di un alto risultato nelle prestazioni sui 100 m. si deve cominciare con lo sviluppo dei 200 m. Una specializzazione nella disciplina dei 100 m. o dei 200 m. tempo fa doveva venir dopo il conseguimento di alte prestazioni in entrambe le gare. Entrambe le discipline si influenzano reciprocamente e positivamente nel loro sviluppo. La dinamica della velocità delle gare sui 200 m. comprende per quanto riguarda il miglioramento della prestazione tanto un migliorato tempo di passaggio nei 100 m. quanto una più alta velocità nella seconda frazione del percorso.

Esempio: B. Wöckel 200 m. = 22"01;

1° 100 m. in 11"28;

2° 100 m. in 10"73.

E' da notare che su scala internazionale le specialiste provano sempre di più le distanze di 400 m. (B. Wöckel, Botschina nell'attività indoor, con considerevoli risultati).

Si deve, in seguito, osservare attentamente lo sviluppo.

4. Alcune osservazioni sulla lunghezza e sulla frequenza del passo

La corsa è tanto più economica quanto più l'energia viene impiegata per il controllo delle re-

sistenze, che si incontrano lungo il rettilineo. Inoltre le capacità di estensibilità sono di grande importanza per l'economia. La velocità risulta dal controllo della lunghezza e dalla frequenza del passo (numero di passi in una determinata unità di tempo). Quando si controlla il rapporto tra lunghezza e frequenza del passo, sembra che si riesca ad arrivare ad una alta velocità tanto attraverso l'allungamento del passo quanto attraverso l'aumento della frequenza.

Ecco un esempio:

		tempo	n. passi lunghezza del passo		frequenza
1)	Stecher	11"07	53,5	1,86	4,83
2)	Göhr	11"13	56,5	1,77	5,08
3)	Haglung	11"29	51,0	1,96	4,52
4)	Kondratjeva	11"38	52,5	1,90	4,61

Sicuramente c'è soltanto una graduale differenza tra alcune velociste per quanto riguarda il possibile cambiamento qualitativo della lunghezza e della frequenza del passo. Una speciale preparazione in allenamento per l'incremento della lunghezza del passo o per l'aumento della frequenza sarebbe di conseguenza sbagliato. Questo è deducibile anche dall'osservazione della tecnica usata in corsa da Marlies Göhr. Accanto ad una uscita dai blocchi «esplosiva», si può notare un'attiva fase di ammortizzazione ed una «tenuta del terreno» molto veloce. Diversa dall'interpretazione fino ad ora riconosciuta è la fase del sollevamento del ginocchio. essa provoca comparativamente un passo breve, ma agevola tuttavia l'azione calciata di recupero in avanti. Così la fase di volo risulta molto più breve, e ne deriva una frequenza di passo estremamente breve. Così si è visto che lo sviluppo della fase del sollevamento del ginocchio, considerando la lunghezza e la frequenza del passo, non è più elemento tecnico per l'impostazione del passo. Nell'ambito della tecnica della corsa devono essere presi in più grande considerazione elementi come la linearità della direzione del movimento, la posizione del busto, il tratto di accelerazione, la coordinazione ed il movimento delle braccia, il lavoro delle gambe, il sollevamento da terra, la posizione del capo, l'appoggio dei piedi alla partenza.

Nel mondo, per quanto riguarda lo sviluppo delle prestazioni, non si può più certamente par-

lare di una dominanza della lunghezza del passo per lo sviluppo delle gare di velocità. Le interpretazioni finora date, in risposta a questa domanda, sono certamente da correggere, anche se fattori individuali giocano un ruolo importante. La tecnica della prestazione è un elemento essenziale della struttura della corsa. Le prestazioni a livello mondiale si possono raggiungere soltanto con una tecnica perfetta del movimento. In questo caso le particolarità individuali giocano un ruolo importante.

Sullo sviluppo della staffetta 4 x 100 femminile

a) Condizioni per la prestazione - Efficienza della staffetta

Le prestazioni ad alto livello nella staffetta si basano sulle prestazioni singole sui 100 e sui 200 m. Questo è chiaramente evidente dai risultati delle Olimpiadi a Mosca. Qui sono mostrati i risultati migliori delle staffette alle Olimpiadi.

4 x 100 m.

1.	DDR	41"60;
2.	URSS	42"10;
3.	Gran Bretagna	42"43;
4.	Bulgaria	42"67;
5.	Francia	42"84;
6.	Giamaica	43"19.

Lo sviluppo delle prestazioni della staffetta dal 1972 al 1980

4 x 100 m. femminili

Classifica	GiochiOlim. 72	GiochiOlim. 76	Stagione 76	Stagione 77	Stagione 78	Stagione 79	Stagione 80
1)	42"81	42"55	42"50	42"62	42"27	42"09	41"60
3)	43"36	43"09	42"93	43"53	42"72	43"18	42"43
6)	43"61	43"24	43"22	44"11	43"83	43"58	43"19

Nella staffeta veloce le atlete di alto livello devono possedere tanto capacità spiccate di velocità quanto la sicurezza nella tecnica del cambio. Poiché nelle discipline individuali è aumentato il livello delle prestazioni, il momento del cambio è diventato un criterio sempre più decisivo. Ci si aspettano quindi alte capacità e grande tecnica nel cambio (ricevimento e consegna del testimone).

Nella dinamica della velocità, si distinguono perciò i «cambi veloci» dai «cambi lenti»:

— la consegna del testimone ha luogo con ritardo;

— colui che consegna sviluppa nella zona di cambio un'alta velocità e mostra pure una piccola diminuzione della velocità;

— colui che riceve e abbandona la zona di cambio con un'alta velocità fa in modo che il livello di velocità del ricevente e di colui che consegna il testimone sia più alto. .

La piena realizzazione di una simile dinamica della velocità presuppone un «segno di conse-

gna» come fattore coordinativo della capacità individuale di sprint ed anche l'esattezza della consegna. Inoltre, la consegna del testimone deve generalmente avvenire secondo la tecnica premissa (consegna veloce e precisa in uno o due passi). Ma anche la componente della perizia, come del resto il comportamento nella consegna, deve essere controllata e sviluppata coscientemente. Il fattore dominante dell'abilità dimostra che le più grandi riserve delle prestazioni nel miglioramento dello sprint individuale come pure nel miglioramento della coordinazione devono essere controllate. La formazione della staffetta deve aver luogo secondo il principio della prestazione.

Analisi del record mondiale della staffetta 4 x 100 femminile della DDR nel 1980

Nella staffetta 4 x 100 la DDR occupava con grande distacco il primo posto, stabilì inoltre un nuovo record e continuò con successo la tradizione olimpica.

Analisi

Atlete	Data		13.7.1980 Potsdam		1.8.1980 Moskau	
			Record nei 100 m.	consegna del testimone	Record nei 100 m.	consegna del testimone
Müller			11"02	ca. 20 m.	11"02	ca. 20 m.
Wöckel			11"24	ca. 22 m.	11"24	ca. 12 m.
Auerswald			11"08	ca. 27 m.	11"08	ca. 22 m.
Göhr			10"93		10"93	
Somma dei tempi			44"27		44"27	
Risultato			41"85 RM		41"60 RM	
Differenza			2"42		2"67	

Questo risultato si basa sull'alto livello delle singole prestazioni. Alle Olimpiadi, tuttavia, il criterio effettivo di valutazione è migliorato da 2"42 a 2"67, essendoci differenza tra la somma delle prestazioni singole ed il risultato della staffetta. Questo rappresenta un fondamentale sviluppo nelle prestazioni. Tuttavia il nuovo record mostra

anche delle riserve, perché al secondo cambio la consegna è avvenuta troppo tardi e quindi il testimone è stato consegnato in circa 12 metri. Con ciò, nonostante questi eccellenti 2"67, si devono sicuramente presumere dei miglioramenti delle prestazioni di sprint (per esempio con la Göhr e la Wöckel).

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Horst Hille
c/o Deutscher Verband für
Leichtathletik der DDR
1055 Berlin
Storkower Strasse, 118
(R.D.T.)*