

Metodologie di addestramento al passaggio del testimone e di rilievo della velocità di effettuazione dei cambi

Ennio Preatoni, Paolo Fiorenza

E. Preatoni

Tecnico nazionale settore velocità maschile.

P. Fiorenza

Tecnico nazionale settore velocità femminile.

La preparazione di un buon quartetto per la staffetta veloce richiede un procedimento pedagogico e tecnico, a volte di lunga durata, prima di portare a risultati di assoluto valore.

Molte sono le componenti di questo processo, ma se vogliamo sintetizzare, possiamo dire che gli aspetti fondamentali del problema sono racchiusi in due punti:

- a) l'automatismo del passaggio del testimone
- b) la più alta velocità media che lo stesso deve mantenere per tutta la durata della gara.

Il raggiungimento del primo scopo può essere perseguito con l'utilizzazione di diverse metodologie. Il processo di amalgama però fra i vari atleti deve sempre partire da semplici esecuzioni, per poi evolversi fino a raggiungere aspetti tecnici molto simili alle azioni in gara (da semplici passaggi del testimone in fase di riscaldamento, a «cambi a seguire» con velocità crescente).

Questo procedimento, sicuramente fondamentale, diviene gradualmente meno importante con la crescita del livello di qualificazione dei singoli componenti la staffetta.

Ci sembra qui opportuno invece esporre in maniera più esauriente i criteri e le metodologie da noi seguite per lo sviluppo ed il perfezionamento del secondo aspetto del problema, al quale sono legati alcuni quesiti classici di questa gara.

Da questo punto di vista si evidenziano subito al tecnico esperto due problemi:

- 1) la definizione dell'handicap
- 2) la migliore disposizione dei frazionisti

Per risolvere tali problemi, occorre far ricorso a tre operazioni fondamentali:

- 1) Il rilievo del tempo sui 30 metri del frazionista ricevente

2) Il rilevamento del tempo e sua trasformazione in velocità media lanciata sullo stesso tratto dell'atleta in arrivo

3) La valutazione della velocità media del testimone fra la sua entrata ed uscita dalla zona cambio.

Il raffronto fra questi tre valori ci porta subito a considerazioni interessanti.

Innanzitutto, dal differenziale fra il primo tempo (quello da fermo) ed il secondo possiamo calcolare, in relazione alla velocità di entrata del portatore, la distanza metrica dell'handicap.

Ad esempio, se abbiamo rilevato questi valori:
— 30 metri con partenza in piedi del ricevente = 3.50 sec.

— 30 metri lanciati del portatore = 2.76 sec.
(valore medio per 10 metri = 0.92 sec.),

noi possiamo operare nel seguente modo:

$$3.50 - 2.76 = 0.74 \text{ sec.}$$

0.74: 0.92 x 10 = 8.04 m. (handicap necessario per pareggiare le due velocità a 30 m.)

A tale misura si apporteranno degli aggiustamenti, che a questo punto non possono che essere limitati, per sfruttare al meglio lo spazio, che intercorre fra i due atleti, dovuto al guadagno per l'allungamento delle braccia durante la consegna.

La verifica di quanto sopra esposto può essere fatta inoltre in base all'osservazione dei tempi relativi al terzo punto (cioè quello riguardante la velocità del testimone); questo può portarci a delle considerazioni importanti sul giudizio del cambio.

L'esperienza ci ha indotto a considerare di livello eccellente cambi eseguiti con tempi compresi fra 2.75 e 2.80; buoni quelli con valori fra 2.80 e 2.85; mediocri i passaggi ottenuti con tempi superiori a questi ultimi.

Vista l'importanza di tali rilievi, noi possiamo affermare che questa serie di valutazioni dovrà essere effettuata solamente quando la preparazione degli atleti sarà giunta ai cicli preagonistici

di lavoro speciale, in quanto solo allora la velocità di percorrenza dei relativi tratti, potrà risultare sufficientemente elevata.

Esperienze sui lavori di resistenza alla velocità ci consigliano di utilizzare inizialmente distanze di 60 metri, poiché essendo piuttosto rapido il recupero si possono eseguire 5-6 ripetizioni almeno per ciascun atleta e rendere così più efficace il lavoro di perfezionamento del cambio.

Soltanto in fase finale di rifinitura tutti i cambi vengono provati utilizzando la effettiva distanza di gara, per eventualmente apportare correzioni all'handicap.

Sempre dai primi due rilievi balzano evidenti quali dovranno essere le caratteristiche specifiche, che saranno alla base della scelta dei singoli frazionisti.

Visto che il comportamento in zona cambio è determinato dalla fase di accelerazione del ricevente e dalla velocità media in entrata del portatore, possiamo senz'altro affermare che il secondo e il terzo frazionista non potranno sicuramente avere scadenti una delle due qualità sopra descritte.

Lo staffettista ideale, per i tratti intermedi, deve saper sviluppare buone accelerazioni con partenza in piedi e, meglio ancora, saper mantenere alte punte di velocità lanciata nel tratto finale.

Una raccomandazione viene considerata da noi molto importante, al fine di avere velocità di entrata sufficientemente alte: nei primi metri l'atleta dovrà cercare di avviarsi rapidamente ma nel contempo dovrà evitare di ricorrere a frequenze di passi eccessive o ad impegni muscolari esagerati.

Questi ultimi possono portare ad uno spreco di energie, soprattutto nervose, che possono pregiudicare poi la possibilità di mantenere alta la velocità nella fase di entrata in zona cambio. Naturalmente a queste caratteristiche tecniche si dovranno unire doti di sensibilità e sicurezza, che sono requisiti essenziali per gli atleti che corrono le ultime tre frazioni.

Indirizzo degli Autori:

*Prof. Ennio Preatoni
Via Marconi, 24
20024 Garbagnate (Milano)*

*Prof. Paolo Fiorenza
Via Veracini, 3
50144 Firenze*