

## UN MODELLO DI GARA DEL DECATLETA

I. MOLODZOW, A. REVSON, K. SEMIKOLJONNYCH, B. SCHUSTIN

Tratto da « Ljogkaja atletika », Mosca 1979, n. 11, dal russo di Peter Tschiene (traduzione italiana di Ina Beulke)

Per modello di gara del decatleta intendiamo la combinazione ottimale delle prestazioni in tutte dieci le discipline. L'elaborazione di un tale modello ci permetterebbe la soluzione di tutta una serie di domande attuali sull'allenamento nelle prove multiple. In particolare il modello ci darebbe la possibilità di determinare lo stato di preparazione degli atleti (le loro discipline forti e deboli) in relazione ai valori medi dei modelli di gara, di valutare oggettivamente le possibilità potenziali dei decatleti, di programmare le prestazioni individuali in modo che esse siano realmente raggiungibili anche nelle condizioni di gara del decathlon.

### *Il procedimento per lo sviluppo del modello*

Per costruire un tale modello abbiamo per molti anni studiato la distribuzione delle prestazioni nelle singole discipline del decathlon di atleti di diversa qualificazione, abbiamo analizzato la letteratura specializzata interna ed estera, abbiamo studiato i protocolli di gara di grandi manifestazioni nazionali ed internazionali, abbiamo effettuato delle interviste con decatleti altamente qualificati, osservazioni pedagogiche, elaborazioni statistiche del materiale rilevato.

Analizzammo le prestazioni individuali nelle singole discipline di 242 decatleti quando stabilivano le loro migliori prestazioni personali (situazione al 1-1-1977). Partendo da questa analisi furono sviluppati i modelli di gara per le diverse categorie di prestazioni nel decathlon sulla base dei valori medi (vedi tabella). Le prestazioni in base al punteggio complessivo furono suddivise in 9 gruppi secondo il principio della regressione. Del primo gruppo fanno parte le prestazioni oltre gli 8300 punti (7 persone), del 2° gruppo quelle dagli 8100 agli 8299 (18), del 3° gruppo quelle dai 7900 agli 8099 punti (59) ecc. La differenza di prestazione tra i gruppi è di 200 punti, il che rappresenta l'entità minima della realizzazione del potenziale motorio di decatleti in condizioni di gara (secondo L. HEINLA, 1978). Come è noto il potenziale motorio del decatleta si esprime in un punteggio massimale nella somma delle migliori prestazioni personali nelle singole discipline. Nel 9° gruppo furono comprese le prestazioni di 24 decatleti con punti dai 6100 ai 6899 (classificazione sportiva I dell'UdSSR).

Dalla tabella si può vedere che con decrescente qualificazione degli atleti si abbassano anche i valori medi nelle prestazioni delle singole discipline nel loro complesso. Solo in alcuni casi nel gruppo dei meno qualificati si vedono delle prestazioni migliori che nell'adiacente gruppo più qualificato. Per esempio le prestazioni nei 100 m nei gruppi 6 e 7, nel salto in lungo nei gruppi 3 e 4, nel salto in alto nei gruppi 6 e 7, nel lancio del peso nei gruppi 1 e 2 e nel lancio del giavellotto nei gruppi 5 e 6. Questi valori tra di loro non mostrano differenze affidabili. Di conseguenza possiamo supporre che si trovano sullo stesso livello. Tuttavia questa circostanza dimostra anche il fatto che il decatleta con crescente qualificazione può avere senz'altro un incremento di prestazione non regolare in tutte le discipline. Questo fenomeno viene incontrato assai spesso nella pratica. Esso è certamente collegato con le particolarità individuali degli atleti e con l'orientamento a più strati dell'allenamento.

*Confronto tra i valori medi dei 10 migliori del mondo nelle singole discipline ed i valori medi dei modelli di gara dei decatleti*

Per sincerarsi dell'esattezza dell'impostazione nell'elaborazione del modello di gara fu intrapresa un'analisi paragonata delle prestazioni medie dei 10 migliori del mondo nelle gare singole (nelle singole discipline atletiche) con le prestazioni medie dei modelli di gara di decatleti di diversa qualificazione (vedi tabella e figura).

Nella figura sono espresse le prestazioni dei migliori atleti del mondo nelle discipline singole e le prestazioni dei diversi gruppi di decatleti in grandezze percentuali. Anche se i primati mondiali nelle disci-

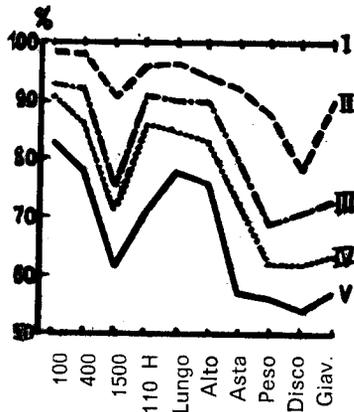


Figura: Linea I - Valori medi delle prestazioni dei 10 migliori atleti del mondo nelle discipline singole (100%);  
 II - Massime prestazioni dei decatleti nelle singole discipline;  
 III - Prestazioni medie nelle discipline del decathlon per il modello di gara 8428 punti;  
 IV - Prestazioni medie nelle discipline del decathlon per il modello di gara 7606 punti;  
 V - Prestazioni medie degli ex-primatisti del mondo nel decathlon 1911-1922.

Prestazioni nelle discipline del decathlon dei migliori atleti del mondo e dei decatleti

Disciplina	Prest. dei 10 migliori del mondo nelle disc. singole (medie)	Prest. max assolute decatleti	Modelli di gara di diversa qualificazione									Prestaz. medie dei 10 primatisti del mondo di dec. dal 1911 al 1922
			1° gruppo (7) oltre 8300 p.	2° gruppo (18) 8100-8299 p.	3° gruppo (59) 7900-8099 p.	4° gruppo (38) 7700-7899 p.	5° gruppo (37) 7500-7699 p.	6° gruppo (17) 7300-7499 p.	7° gruppo (18) 7100-7299 p.	8° gruppo (24) 6900-7099 p.	9° gruppo (24) 6100-6899 p.	
100 m	10.13	10.2	10.7	10.72	10.8	10.89	10.95	11.19	11.18	11.22	11.53	11.76
400 m	44.96	45.6	48.19	48.87	49.50	49.96	50.35	51.32	51.66	52.04	53.63	54.77
1500 m	3.35.9	3.54.2	4.27.2	4.34.8	4.36.1	4.35.8	4.35.9	4.38.4	4.41.2	4.47.4	4.48.9	4.57.1
110 H	13.43	13.8	14.48	14.74	14.88	14.96	15.2	15.23	15.45	15.76	16.39	17.34
Lungo	8.18	8.00	7.38	7.30	7.11	7.13	7.06	6.99	6.78	6.68	6.50	6.44
Alto	2.26	2.16	2.01	1.95	1.94	1.93	1.90	1.87	1.89	1.87	1.84	1.73
Asta	5.58	5.20	4.46	4.41	4.41	4.24	4.20	4.11	4.01	3.91	3.66	3.21
Peso	21.48	19.17	14.83	15.00	14.39	14.20	13.74	13.69	13.14	13.11	11.86	12.05
Disco	67.15	53.24	47.48	45.67	44.67	43.42	42.27	41.80	39.54	39.46	35.64	36.31
Giav.	89.89	81.14	67.46	65.77	61.35	59.73	56.59	57.06	54.30	53.27	48.31	51.53
Punteggio	10856	9950	8428	8188	7981	7810	7606	7419	7204	7021	6471	6101

pline atletiche rappresentate nel decathlon servono come importante orientamento, proponiamo che i valori medi dei 10 migliori del mondo nelle singole discipline (linea grossa I) esprimono più obiettivamente la situazione attuale nello sviluppo della disciplina. E' per questo che abbiamo indicato questi valori come 100%.

L'ampiezza delle differenze tra i migliori del mondo e le massime prestazioni assolute dei decatleti nelle stesse discipline (linea II) ci dà un'idea del potenziale motorio dei decatleti nel futuro. La zona della differenza tra la curva delle massime prestazioni assolute dei decatleti nelle singole discipline (II) e la curva del modello di gara del 1° gruppo (III) dimostra le possibilità perfettamente realistiche che si presentano ai decatleti nel prossimo futuro.

Allo stesso tempo l'evidente somiglianza del percorso di tutte le curve sotto la curva I dà adito a pensare che si tratti qui di una tendenza ben determinata, assai chiaramente marcata, nella dinamica delle prestazioni del decathlon. Perché non è forse vero che le curve III e IV sono identiche, nonostante che esse rappresentino le prestazioni del decathlon? Perché non è forse vero che le curve III e IV sono identiche, nonostante che esse rappresentino le prestazioni modello del 1° gruppo (8428 punti) e del 5° gruppo (7606 punti)? E del fatto che questa tendenza è tipica per il decathlon in generale ci convince la curva delle prestazioni medie dei primatisti del mondo di decathlon degli anni 1911 fino 1922 (V), che per principio si distingue dalle altre curve per le prestazioni negli ostacoli e soprattutto nel salto con l'asta, il che si spiega per l'enorme evoluzione tecnica e per gli attrezzi sportivi.

Il carattere della distribuzione delle prestazioni tra le singole discipline del decathlon è principalmente uguale per tutti i gruppi di prestazioni. Le differenze sono da attribuirsi soprattutto all'aumento dei valori medi in tutte le discipline con l'aumento della qualificazione degli atleti.

### *L'applicazione della tabella*

Il confronto dei valori della tabella con le prestazioni individuali di un atleta permette di scoprire le sue possibilità potenziali. Questo a sua volta permette di strutturare il processo di allenamento in modo ancora più mirato. Prendiamo un esempio.

Supponiamo che un atleta programmi un punteggio di 7606 (gruppo V) e che su 100, 400 e 1500 m abbia delle prestazioni rispettivamente di 10.8 - 52.0 - 5 : 01.0. Appoggiandoci ai valori della tabella per il suo allenamento gli possiamo consigliare di accentuare il miglioramento della resistenza speciale sui 400 e 1500 m, per raggiungere in queste discipline il livello dei valori modello. Allo stesso tempo però non sarebbe assolutamente utile perdere molto tempo per un importante progresso nella velocità, poiché nell'attuale fase di sviluppo egli ha una buona prestazione nello sprint che supera già il valore della tabella.

Analogamente si procede anche nelle altre discipline. Poi si stabiliscono le prestazioni di orientamento in ogni disciplina, tuttavia prendendo in considerazione le reali possibilità dell'atleta. In questo caso

è necessariamente da considerare il fatto che il potenziale motorio del decatleta deve superare il modello prescelto di  $295 \pm 100$  punti (secondo HEINLA 1978).

La nostra analisi paragonata ha quindi evidenziato un'unitaria e nettamente marcata tendenza nella distribuzione delle prestazioni all'interno del decathlon. L'applicazione dei modelli di gara per il decathlon permette all'allenatore di scoprire sia le discipline predominanti sia quelle rimaste indietro per ogni decatleta, nonché di valutare obiettivamente le loro reali possibilità.