

SALTI

BIORITMI - ANALISI SPECIFICA PER I SALTI

Traduzione dal russo a cura del Settore Salti

Studiando la distribuzione dei migliori risultati nello sprint nei mesi dell'anno solare abbiamo rilevato che i più numerosi si osservano in giugno. Questa norma si riferisce anche ai salti, cioè ad esercizi di forza+velocità. Per la risposta è stata esaminata la distribuzione, per mesi, dall'anno 1826 dei risultati migliori nei salti.

Sono stati esaminati i migliori risultati dei saltatori, ottenuti nel mondo nei periodi che vanno dal 1935 al 1955 e dal 1965 al 1971; i migliori risultati nel mondo nel 1971; i migliori risultati in Europa nel 1969 ed anche i migliori risultati stagionali degli atleti della D.D.R. (50) e dell'URSS (25) nel 1972 e nel 1973.

E' stato osservato, come nello sprint, che la maggioranza dei risultati migliori per gli uomini si ottengono nel mese di giugno, mentre nelle donne non si è ritrovata simile conformità. E' stato interessante osservare come si distribuiscono nei mesi dell'anno gli *alti* risultati dei diversi tipi di salti per gli uomini e le donne... Si è visto che per le donne gli alti risultati nei salti si distribuiscono ugualmente in giugno ed in luglio. Per gli uomini è più forte la tendenza ad un aumento di alti risultati in giugno nelle specialità dell'alto, lungo, e dell'asta.

Così per es. nel salto in alto dal 1938 al 1955 la maggioranza di alti risultati (da 2,125 a 2,03) fu registrata in giugno (giugno 19 - maggio 12 - luglio 9). Anche i migliori risultati del mondo dal 1963 al 1971 (2,292 - 2,19) si distribuiscono in maniera non uniforme nei mesi dell'anno.

La maggior quantità (11 casi) fu registrata in giugno, contro i 5 casi di maggio e i 4 di luglio.

Nel salto in lungo, in molti casi si manifesta netta la predominanza di giugno. Così, dal 1935 al 1955 dei massimi risultati nel mondo (tra i limiti di 7,68 - 8,13) 19 furono ottenuti in giugno, 8 in maggio e 4 in luglio.

Dal 1963 al 1971 nella distribuzione di alti risultati da 8,07 a 8,90 la predominanza di giugno non si è manifestata. Tuttavia per gli atleti della DDR nel 1972 e 1973 la maggioranza dei migliori risultati (42) fu ottenuta in giugno (in maggio 16 casi in luglio 25). Il record mondiale di salto in lungo 8,90 fu ottenuto in ottobre in condizioni di alta quota.

Per gli atleti dell'URSS, in diverse stagioni, è stata osservata, anche, la predominanza di giugno per quanto riguarda l'aumento del numero di alti risultati. Così, nel 1973 in maggio furono ottenuti 15 risultati, in giugno 38, in luglio 22 e in agosto 15.

Esaminando un gran numero di risultati nei salti per gli atleti dell'URSS dal 1968 al 1972 non si è potuta notare una predominanza di giugno.

Nel frattempo i migliori risultati, nel salto in lungo, mondiali nel 1971 erano concentrati in maggio (23 casi) e giugno (22), (in luglio 14, in agosto 10).

Nel salto con l'asta dal 1937 al 1955 il numero più alto di record (da 4,35 a 4,77) fu ottenuto in maggio. Dal 1964 al 1971 i risultati in questa specialità migliorano bruscamente (5,21 - 5,49) ed in questo periodo si manifesta abbastanza nettamente la predominanza di giugno, 31 risultati (in maggio 14, in luglio 23, in agosto 13).

Nel 1969 una quantità notevole di alti risultati in Europa fu stabilita nel mese di giugno (25). In questa maniera, nell'esame delle tre specialità sportive, la predominanza di giugno si manifesta nella maggioranza dei casi, abbastanza nettamente. E' evidente, come del resto nello sprint, anche in questo caso non si può negare il notevole influsso del complesso dei fattori esogeni che permettono la più completa estrinsecazione delle qualità corrispondenti. Nel salto triplo la quantità di alti risultati per tutti i periodi esaminati si distribuiscono con relativa uniformità in maggio, giugno, luglio, agosto. Un certo numero di record è stato stabilito in ottobre.

E' noto che V. Sanjejev, detentore del record mondiale nel salto triplo è nato in ottobre. Noi abbiamo studiato in quale mese, dalla data di nascita, l'atleta abbia ottenuto, ogni anno il suo più alto risultato della stagione.

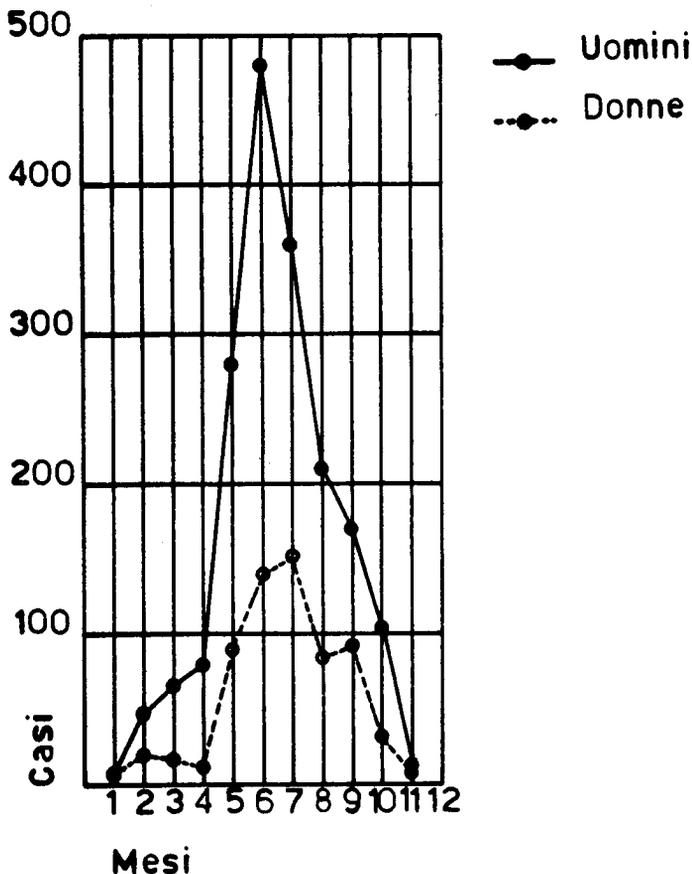
Si è notato che la gran parte dei suoi record personali e mondiali è concentrata intorno alla data di nascita: così a 23 anni si tratta del XII mese (tener sempre presente la data di nascita), a 25 anni del I mese, a 26 anni del I mese, a 27 del XII, a 28 anni del I.

Il mese più produttivo per gli atleti è il *primo dalla data di nascita*; si è notato, anche, che individualmente ogni atleta può avere un suo costante mese produttivo con la possibile manifestazione di alti risultati. Nello sprint e nel salto questa uniformità non si manifesta nettamente, poiché qui il risultato dipende molto, anche, dall'azione di un complesso di fattori esogeni. Pur tuttavia in alcuni atleti l'influsso del fattore endogeno, anche nella specialità dei salti, è espresso sensibilmente.

Per esempio il saltatore in alto V. Gavrilov ottenne i suoi record personali nel corso di una serie di anni, in maniera costante, in un unico mese: a 21 anni nel XII (cioè nel mese precedente al mese di nascita) mese; a 22 anni nel XI, a 23 anni nel XII, a 24 nel XII, a 26 nel XII.

J. Ter. Ovanesian tra i 29 e i 34 anni (cioè in sei anni) stabilì tre

record personali nel I-II mese dalla data di nascita; in molti altri saltatori questi dati non risultano probanti.



Distribuzione dei migliori risultati nelle specialità di salto nei mesi dell'anno solare.

Fra gli atleti ci sono dei gruppi di persone il cui organismo è più sensibile all'azione dei fattori esogeni e gruppi con un'autonomia abbastanza sviluppata. Naturalmente questo non ha poca importanza nelle specialità sportive con una prevalenza delle caratteristiche come la rapidità (accelerazione+forza). Si può fare anche un'altra deduzione. Se nel salto il fattore esogeno ha sempre un'importanza essenziale, nella strutturazione del processo di allenamento si possono utilizzare delle influenze esogene parziali, artificialmente create (irradiazioni ultraviolette, ionizzazioni, pneumovibromassaggi...). Conviene riflettere anche sulla pianificazione degli elementi individuali per stabilire i record personali e mondiali. Come nello sprint anche nel salto, si nota, nella distribuzione durante l'anno, la non coincidenza degli alti risultati negli uomini e nelle donne.

C'è ragione di credere che questo fatto si possa spiegare con la modificazione di un dato equilibrio ormonale e con la differenza di reazioni, maschili e femminili, a corrispondenti azioni esogene. Ma a questo proposito il complesso problema richiede un'ulteriore e minuziosa chiarificazione.

I dati ottenuti permettono di dedurre, anche, che in alcuni tipi di atleti può essere esercitata, sulla dinamica dei risultati sportivi, un'influenza più sostanziale, non solo determinata dal calendario agonistico ma attraverso fattori endogeni, mentre in altri tipi di atleti ciò è esclusivamente prodotta dai fattori endogeni stessi.