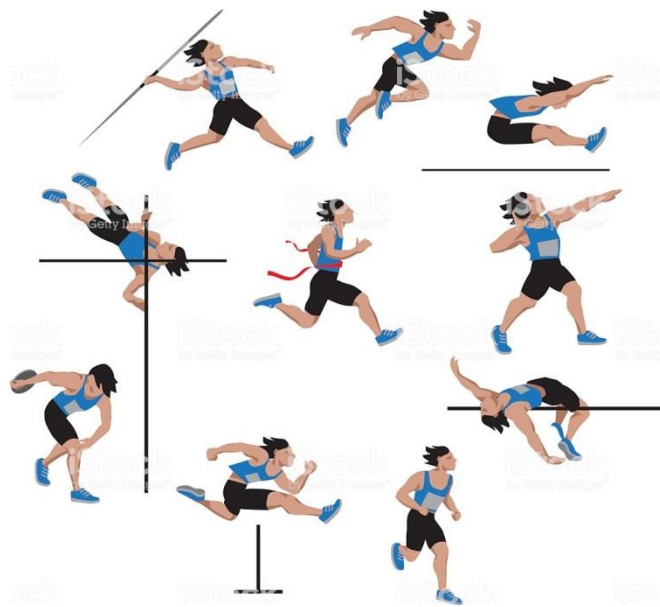


PROVE MULTIPLE

***Quanto “peso” percentuale per ogni singola prova nella categoria
Allievi/e al primo anno di specialità***



Tutor: Prof. Graziano Camellini

Allenatore: Di Gennaro Giuseppe

Abstract

La ricerca del presente Project Work si prefigge lo scopo di individuare i punti di forza e le criticità degli allievi/e al primo anno, quando per la prima volta si cimentano con il decathlon/eptathlon, analizzando quanto incidono percentualmente gli esiti di ogni singola prova sul risultato finale. Capire, se possibile, le motivazioni che hanno eventualmente determinato basse percentuali in alcuni settori, proporre degli adattamenti e dare delle indicazioni per migliorare il risultato finale.

In un primo tempo, la ricerca è stata fatta, per individuare le eventuali criticità, anno per anno, a partire dal 2014, anno in cui dall'octathlon si è passati al decathlon, fino al 2019. In seguito si è fatta un'analisi complessiva dei dati relativi a detto periodo, per capire se risultano delle differenze significative tra i risultati dei singoli anni e la media percentuale relativa alla somma dei risultati del periodo 2014 - 2019.

Per il settore femminile (eptathlon), la ricerca sulle percentuali di ogni singola gara è stata effettuata sulla somma dei risultati degli ultimi dieci anni (2010 – 2019).

E' emerso che ci sono delle criticità nel decathlon per quanto riguarda l'asta, il giavellotto e il disco, e delle criticità nell'eptathlon per quanto riguarda il peso e il giavellotto. A fattori comune, i punti di forza sono stati identificati nella velocità-ostacoli. Dalla ricerca successiva, si è rilevato che le specialità che rappresentano le criticità, sono poco seguite e in buona parte dei casi sono prese in considerazione solo al primo anno dagli Allievi/e senza una conoscenza pregressa, nella categoria Cadetti/e. Dall'analisi di questi dati oggettivi, la ricerca effettuata propone delle indicazioni per ovviare almeno in parte alle carenze riscontrate.

Ringraziamenti

Ringrazio:

- La federazione Italiana di Atletica Leggera, che mi ha permesso di partecipare al Corso per Allenatori Specialisti;
- Il Prof. Graziano Camellini per la disponibilità, i consigli, i suggerimenti, le indicazioni e la bibliografia che ha reso disponibile.
- il Dott. Claudio Mantovani per le indicazioni su come impostare e realizzare il Project Work.

Sommario

	<i>Pagina</i>
<i>Abstract</i>	1
<i>Ringraziamenti</i>	2
<i>Sommario</i>	3
1 Introduzione	4
1.1 <i>La Storia</i>	4
1.2 <i>Lo spirito delle Prove Multiple</i>	5
1.3 <i>Le caratteristiche degli Atleti delle Prove Multiple</i>	6
2 Ricerca e Analisi	6
2.1 <i>Scopo della ricerca</i>	6
2.2 <i>Allievi/e partecipanti al campionato Nazionale di prove Multiple</i>	6
2.2.1 <i>Risultati Allievi anno 2014</i>	8
2.2.2 <i>Risultati Allievi anno 2015</i>	10
2.2.3 <i>Risultati Allievi anno 2016</i>	11
2.2.4 <i>Risultati Allievi anno 2017</i>	13
2.2.5 <i>Risultati Allievi anno 2018</i>	15
2.2.6 <i>Risultati Allievi anno 2019</i>	16
2.2.7 <i>Somma risultati Allievi anni 2014 – 2019</i>	18
2.3 <i>Allieve partecipanti al Campionato Italiano di Prove Multiple</i>	19
2.3.1 <i>Somma risultati Allieve anni 2010 – 2019</i>	20
2.4 <i>Punti di forza comuni, Criticità comuni. Possibili cause</i>	21
2.4.1 <i>Allievi al primo anno che da Cadetti si sono dedicati all’asta, giavellotto, disco</i>	22
2.4.2 <i>Allieve al primo che da Cadette si sono dedicate all’alto e giavellotto</i>	24
3 Conclusioni e raccomandazioni	25
3.1 <i>Impatto del decathlon nell’attività giovanile</i>	25
3.2 <i>Conclusioni</i>	26
3.3 <i>Raccomandazioni</i>	26
<i>Bibliografia</i>	28

1. Introduzione

1.1 La Storia.

Le prove multiple, in atletica leggera, sono gare costituite da due o più discipline. Il loro numero è in relazione alla categoria e al sesso degli atleti. Nelle competizioni ufficiali, gli assoluti gareggiano nel decathlon se uomini e nell'eptathlon se donne.

Le prove multiple nascono già nell'antica Grecia. La prima gara disputata ad Olimpia, risale al 708 a.C. e fu vinta dallo spartano Lamis, che si cimentò in una gara di pentathlon costituita dalle seguenti discipline:

- Corsa (stadio);
- Disco;
- Salto;
- Giavellotto;
- Lotta.

Dopo la fine delle Olimpiadi Antiche (393 d.C.) e fino alla metà del 19° secolo, non vi sono certezze di gare di prove multiple disputate nel mondo occidentale.

La parola decathlon, che deriva dal greco *deca* (dieci) e *athlos* “combattimento - lotta”, fu usata, per la prima volta, in Svezia alla fine del 19° secolo per indicare una competizione composta da dieci differenti gare.

Per la prima volta, nel 1909, durante il campionato nazionale di decathlon in Svezia, si utilizzò un sistema di punteggio per determinare il vincitore della Competizione Multipla. Le singole gare del decathlon erano le seguenti:

- 100 m.;
- 110 m. ad ostacoli;
- 400 m.
- 1500 m.
- Salto in alto;
- Salto in lungo,
- Salto con l'asta;
- Getto del peso,
- Lancio del disco;
- Tiro del giavellotto.

Nel 1912 il decathlon entrò a far parte del programma olimpico e fu inserito nelle olimpiadi di Stoccolma dello stesso anno.

Ogni singola gara è valutata con un punteggio ricavabile dalle tabelle di punteggio “*Scoring Tables of Athletics*”. La somma dei punteggi di ogni singola gara determina la classifica finale delle Prove Multiple.

Mentre le gare sono rimaste sempre le stesse, il sistema di punteggio di ogni singola prova è variato più volte negli anni. Le ultime edizioni sono basate su dati statistici accurati e tenendo conto dello sviluppo fisico ed atletico del genere umano. In relazione alle differenze fisiologiche, le tabelle includono un punteggio separato fra uomini e donne.

Nel settore femminile, le prime competizioni relative alle Prove Multiple, si svolsero in Germania a partire dal 1919, in due giornate nelle quali le atlete gareggiavano nelle seguenti gare:

- Getto del peso;
- Salto in lungo;
- 100 m.;
- Salto in alto;
- Tiro del giavellotto.

Nel 1950 la IAAF riconobbe ufficialmente il pentathlon, apportando successive variazioni alle gare che ne facevano parte, fino all'anno 1981 quando le gare furono portate a sette. Il programma proposto è ancor oggi in vigore e comprende:

- 100 m. ad ostacoli;
- Salto in alto;
- Getto del peso;
- 200 m.;
- Salto in lungo;
- Tiro del giavellotto;
- 800 m.

Le prove multiple femminili entrarono a far parte del programma olimpico nella XXIII olimpiade che si svolse a Los Angeles nel 1984.

E' in vigore anche una versione femminile del decathlon, ufficialmente ratificata dalla IAAF e in vigore dal 1 gennaio 2004, che tuttavia viene disputato solo in alcuni meeting.

1.2 Lo spirito delle prove Multiple

E' essenziale per un Atleta delle Prove Multiple aver il piacere di allenarsi per ottenere i risultati sperati. Gli atleti delle Prove Multiple sono gli unici che competono, per due giorni consecutivi, su diverse specialità. In questi due giorni tra gli atleti si istaurano dei valori come la fratellanza, l'umiltà e la condivisione. Essi si parlano, discutono, si scambiano opinioni e si incoraggiano. Terminare un decathlon o un eptathlon è come terminare un combattimento fisico, tecnico e psicologico, e tra gli atleti/e si stabilisce una forma di rispetto che va al di là della posizione nella classifica finale.

1.3 Le caratteristiche degli Atleti delle Prove Multiple

L'Atleta delle Prove Multiple deve possedere dei requisiti essenziali per eccellere in questa disciplina. Essi sono:

- Capacità motorie innate;
- Capacità di produrre forza in tempi brevi;
- Capacità di tollerare carichi di allenamento elevati;
- Elevate qualità coordinative e condizionali;
- Grande capacità di adattamento;
- Grandissima motivazione.

2. Ricerca e analisi

2.1 Scopo della ricerca

Lo scopo della presente ricerca è verificare se esistono fra gli Atleti delle prove Multiple (Allievi/e al primo anno):

- dei punti di forza comuni;
- delle criticità comuni;

individuare:

- quanto incide percentualmente sull'esito finale ogni singola prova, al fine di comprendere, se possibile, le motivazioni che ne hanno determinato il risultato;
- la possibilità di porre rimedio in tutto o in parte alle criticità tenendo comunque alti i punti di forza.

Gli Atleti, gareggiano nelle prove multiple non più di due - quattro volte in un anno. Per il resto delle competizioni si cimentano nelle singole prove. In questo caso si vuol verificare se le singole prove del Decathlon/Eptathlon sono equamente ripartite fra le gare effettuate o se alcune di esse sono ignorate in tutto o in parte.

2.2 Allievi/e partecipanti al Campionato Nazionale di Prove Multiple

Le problematiche relative all'allenamento della Prove multiple della Categoria Allievi/e, sono comuni anche alle categorie superiori. Per gli allievi al primo anno, esistono delle criticità aggiuntive dovute al passaggio da sei (cinque fino al 2013) a dieci prove tra le quali, il salto con l'asta, è quella che presenta maggiori complicanze per l'allenamento, soprattutto nel caso in cui l'allievo non si sia mai cimentato prima (da Cadetto) in questa disciplina. Appare evidente che per un Allievo al primo anno, che da Cadetto abbia avuto esperienze nel salto con l'asta, il passaggio dall'esathlon al decathlon sarà meno problematico. Nella realtà, la maggior parte dei Cadetti che si dedicano alle prove

multiple, nell'effettuare l'esathlon preferisce scegliere la gara del disco considerata di più facile apprendimento.

L'introduzione del salto con l'asta nel 2014, ha ridotto drasticamente per quell'anno il numero di partecipanti al Campionato Nazionale e solo negli anni successivi si è verificata una ripresa se pur modesta, salvo poi diminuire drasticamente nel 2019.

Ma già nel 2012 e 2013, quando si paventava il passaggio dall'octathlon al decathlon c'era stata una riduzione significativa dei partecipanti (grafico 1). Volendo determinare quanto abbia influito numericamente, nella categoria Allievi, il passaggio dall'octathlon al decathlon, di conseguenza l'introduzione del salto con l'asta, prenderemo in esame il numero dei partecipanti al Campionato Italiano Allievi, a partire dal 2008 al 2019. Il periodo è caratterizzato da sei anni di octathlon e sei anni di decathlon. La tabella 1 ed il Grafico 1A evidenziano l'entità della riduzione dei partecipanti.

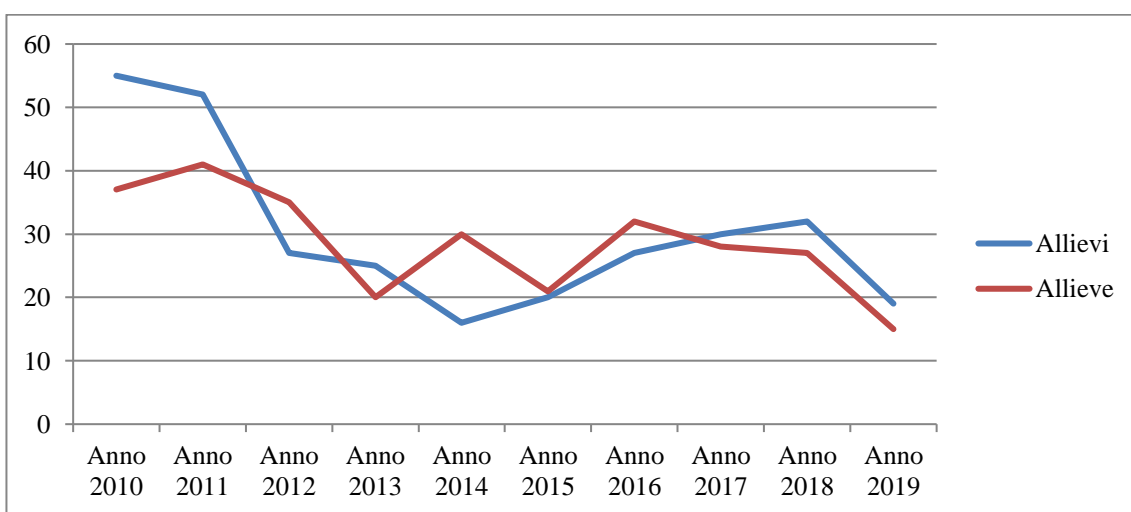


Grafico 1

Totale partecipanti	
Octathlon 2008 -2013	239
Decathlon 2014 -2019	144

Tabella1

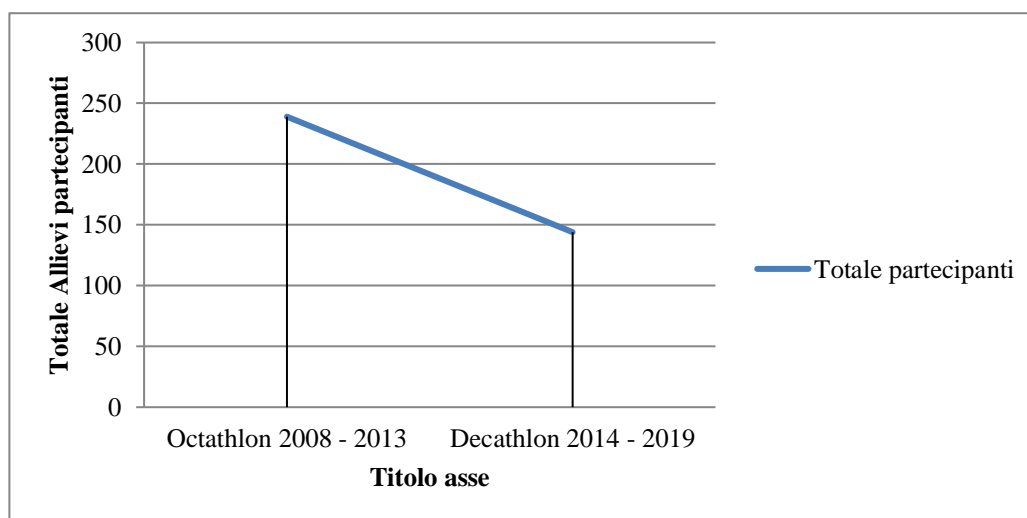


Grafico 1/A

Per quello che attiene le Allieve, la cui specialità non ha subito modifiche, la partecipazione è stata altalenante con una media che si attesta sulle 30 unità per il Campionato Nazionale. Nel 2019, si è verificata, come per gli Allievi, una drastica riduzione nella partecipazione delle allieve al Campionato Italiano di Prove Multiple. Per comprenderne la dinamica, si farà riferimento al Campionato Nazionale Allievi di Prove Multiple a partire dal 2014, prendendo in esame solo gli atleti al primo anno, esaminando separatamente gli Allievi e le Allieve.

2.2.1 Risultati Allievi anno 2014

Purtroppo per l'anno 2014, il numero degli Allievi che al primo anno di categoria, ha partecipato al Campionato Italiano di Prove Multiple è limitato a tre unità. Il risultato che ne viene fuori è poco significativo ma rappresenta comunque un punto di partenza per analizzarlo. La tabella 1, mostra il risultato in punti dei tre partecipanti al primo anno da Allievo.

	Robbin	Nicola	Leone
100 m.	699	562	601
400 m.	719	625	618
1500 m.	608	632	0
110 Hs.	862	693	754
Alto	585	560	585
Asta	220	309	0
Lungo	529	632	574
peso kg. 5	662	622	668
Disco 1500 g.	442	481	553
Giavellotto	407	463	439
totale	5733	5579	4772

Tabella 1

I grafici 2 e 3 mostrano l'andamento del punteggio e le percentuali relative alle singole gare.

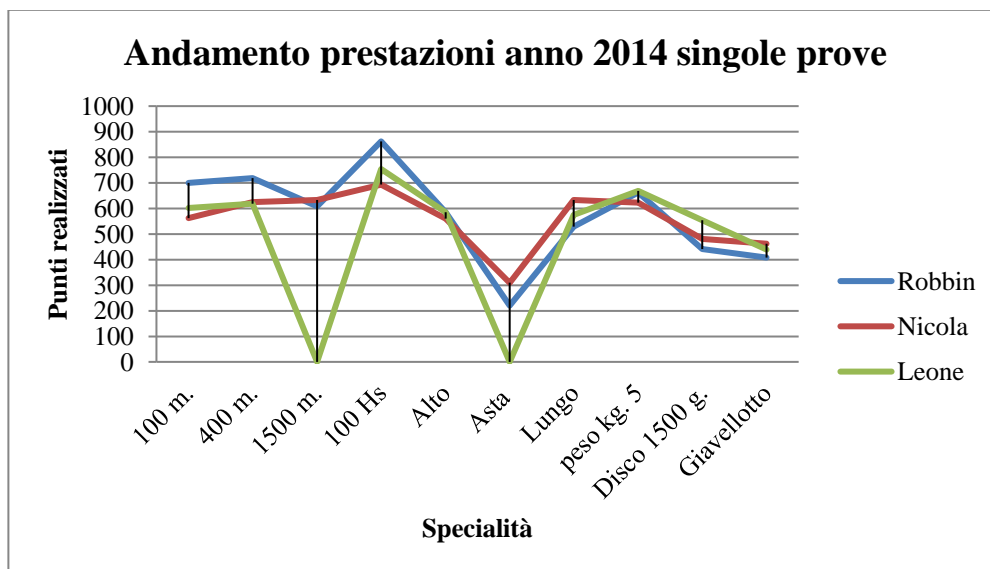


Grafico 2

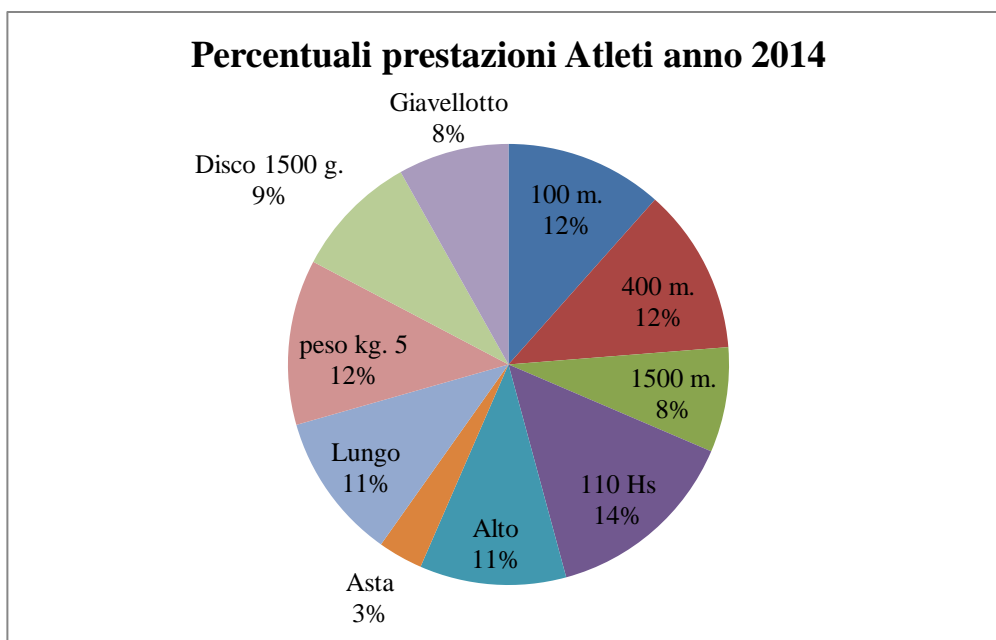


Grafico 3

Al di là dei nulli nell'asta e il ritiro nei 1500 m., appare evidente che i punti di forza per i tre atleti sono rappresentati dai 110 Hs, 100 m., 400 m., e le criticità dall'asta, disco e giavellotto. Il grafico 3 mostra le percentuali, per ogni gara, che hanno determinato il risultato finale.

2.2.2 Risultati Allievi anno 2015

I risultati degli Allievi al primo anno di categoria relativi al 2015, sono senz'altro più significativi a causa di un numero superiore di partecipanti. In tabella 2, il punteggio ottenuto dai partecipanti nelle singole prove.

	Kasibovic	Barbini	D'Onofrio	Monti	Cocco	Cerrato	Bertoncelli	Pani	Vullermoz	Colonna
100 m.	683	681	661	618	562	647	647	717	705	588
400 m.	655	615	475	525	507	603	626	512	498	505
1500 m.	440	342	427	500	605	561	585	342	494	0
110 Hs	654	796	623	676	603	611	790	851	751	558
Alto	627	627	653	528	602	653	653	434	528	528
Asta	431	482	457	482	333	220	264	482	264	333
Lungo	587	668	700	537	561	617	624	580	604	485
Peso Kg. 5	631	609	559	508	575	507	349	487	416	641
Disco 1500 g.	578	409	493	421	400	394	303	459	442	566
Giavellotto	614	566	448	441	488	422	355	292	350	388
TOTALE	5900	5795	5496	5236	5236	5235	5196	5156	5052	4592

Tabella 2

Nel Grafico 4 è rappresentato l'andamento delle singole prove per ogni atleta.

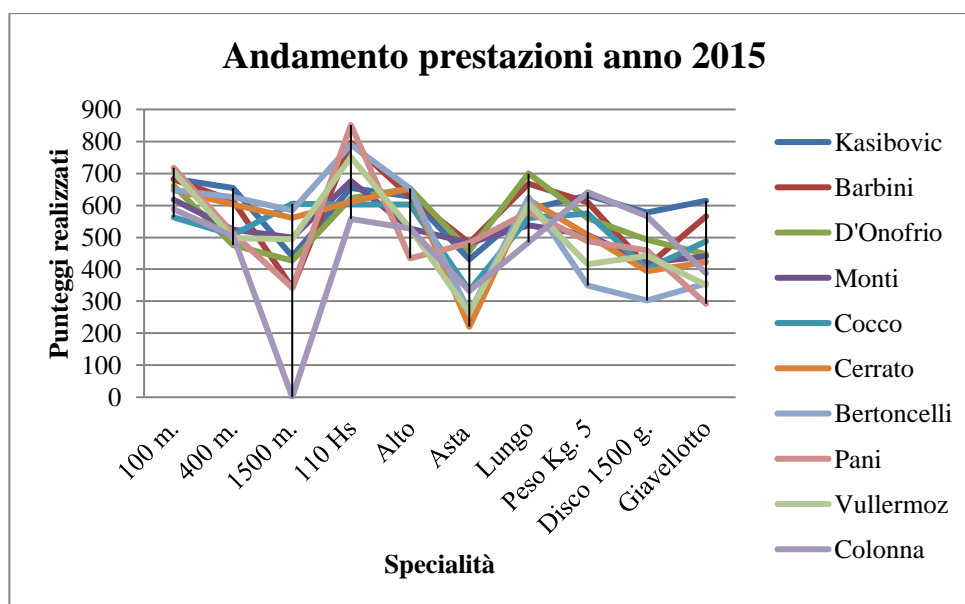


Grafico 4

Il grafico a causa del numero dei partecipanti può apparire confuso, in realtà è evidente che i migliori risultati sono stati ottenuti nella velocità, ostacoli e lungo, i peggiori nell'asta e nei lanci, soprattutto disco e giavellotto.

Nel Grafico 5, è possibile valutare l'apporto percentuale di ogni singola prova, in relazione al risultato finale.

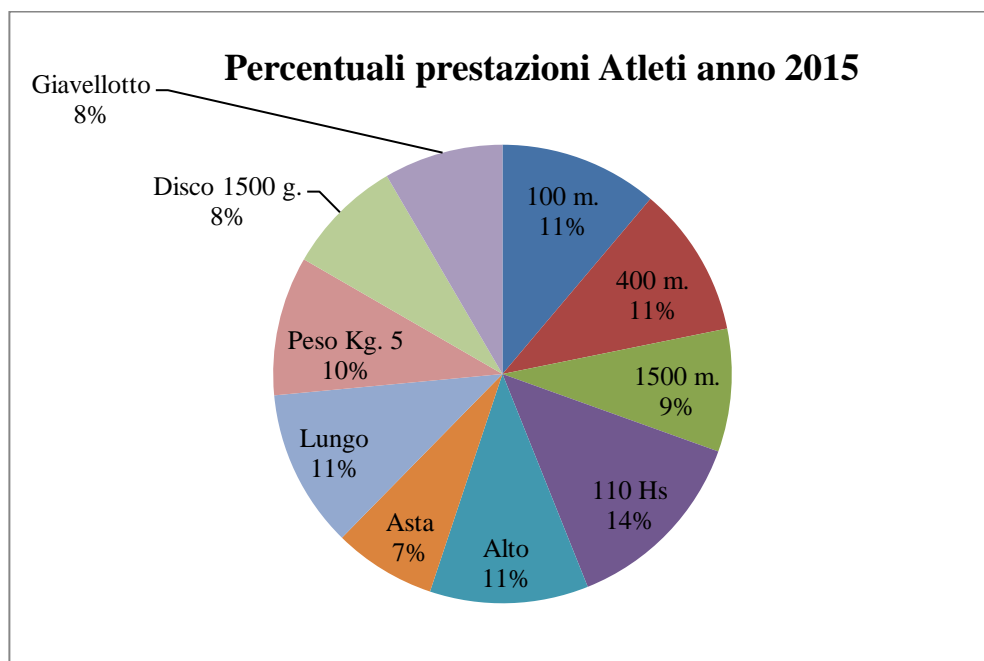


Grafico 5

2.2.3 Risultati Allievi Anno 2016

I risultati del 2016, non si discostano molto da quelli del 2015 in quanto a risultato in ogni singola gara, com'è possibile verificare nella Tabella 3, anche se i dati risultano leggermente falsati a causa di tre prestazioni nulle nell'asta, nel giavellotto e nei 1500 m.

	Caltagirone	Mortara	Dester	Galli	Candiotta	Bara	Ruocco	Semeraro
100 m.	699	709	653	689	601	399	603	593
400 m.	709	567	568	637	552	630	613	537
1500 m.	604	341	452	526	465	318	651	0
110 Hs	676	780	714	767	719	807	774	542
Alto	619	644	644	472	593	520	496	426
Asta	333	357	333	179	357	0	333	0
Lungo	602	567	498	531	602	684	451	413
Peso Kg. 5	597	606	617	516	509	543	387	519
Disco 1500 g.	541	514	399	390	467	323	326	420
Giavellotto	341	439	445	529	317	397	0	486
TOTALE	5721	5524	5323	5236	5183	4921	4634	3936

Tabella 3

Nei grafici 6 e 7 è possibile valutare l'andamento delle prestazioni e le percentuali di ogni singola gara che hanno determinato il risultato finale.

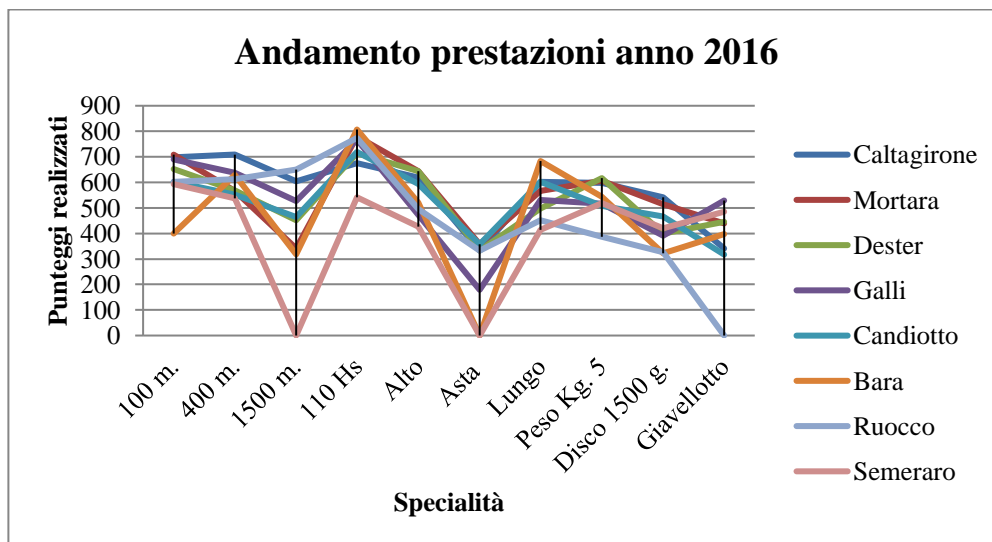


Grafico 6

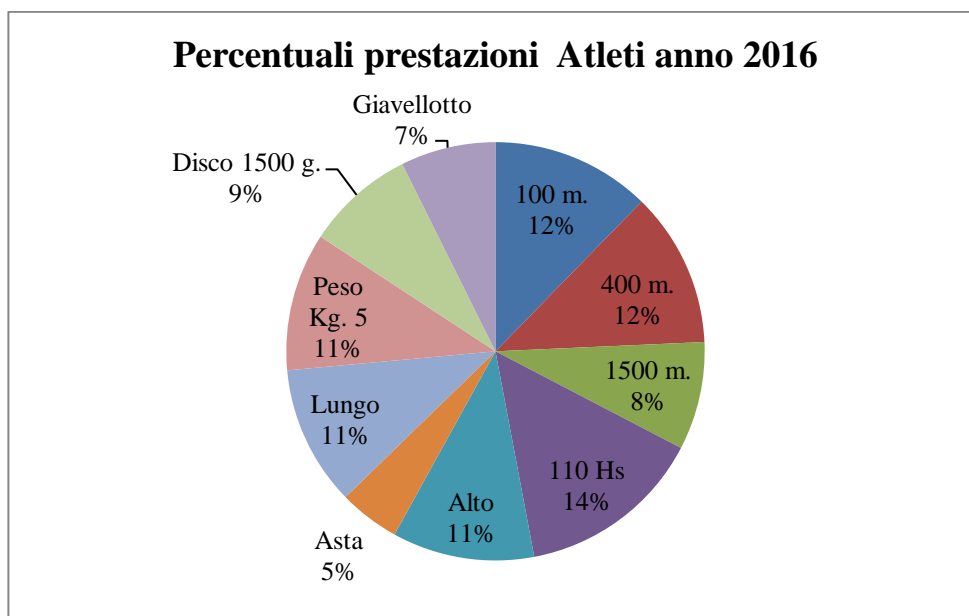


Grafico 7

Anche in questo caso i punti di forza sono la velocità e gli ostacoli e le criticità sono rappresentate dall'asta, giavellotto, disco e 1500 m., anche se i nulli hanno contribuito ad abbassare ulteriormente le percentuali nell'asta e nel giavellotto.

La somma dei punti realizzati dagli Atleti nelle stesse specialità è visibile anche nel Grafico 8 dal quale si evidenziano chiaramente quali sono i punti di forza comuni e le criticità comuni.

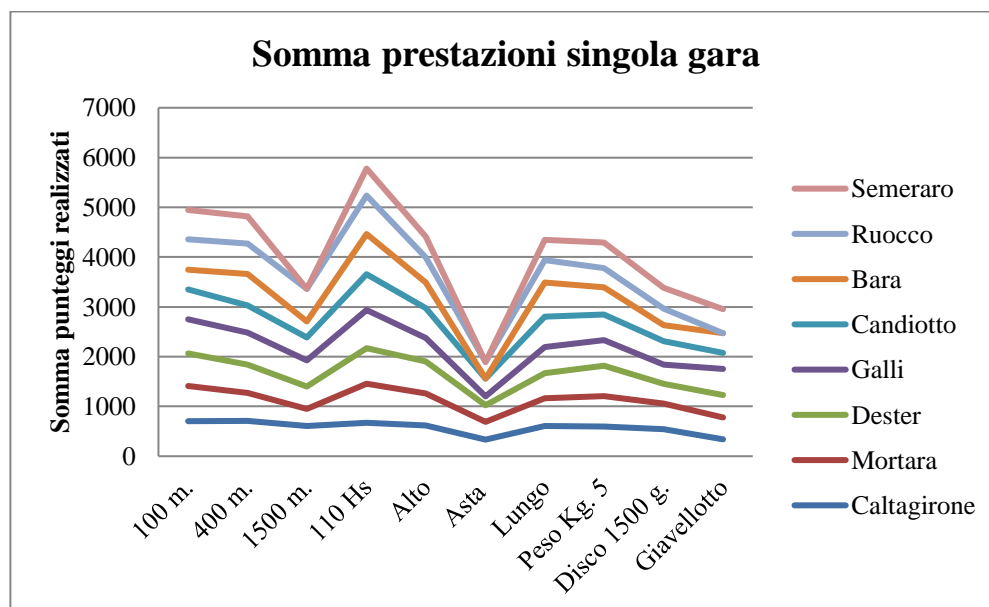


Grafico 8

2.2.4 Risultati Allievi Anno 2017

Anche i risultati del 2017, non si discostano molto da quelli degli anni precedenti, ma sono più significativi in quanto oltre a non esserci risultati nulli, il numero degli Atleti partecipanti è superiore, come è possibile verificare dalla Tabella 4.

	CORDELLA	FACCHINERI	NOVO	CARIOLATO	FRANCIA	TESIO	CACCINI	MARC	SANTAMBROGIO	VAGO	BIANCHI
100 m.	629	665	740	695	620	675	606	628	685	614	649
400 m.	585	601	645	597	640	434	476	611	617	622	524
1500 m.	500	462	516	526	468	468	489	654	523	679	311
110 Hs	736	577	750	737	704	811	584	665	670	674	715
Alto	653	602	434	480	389	434	528	389	528	577	434
Asta	535	431	406	264	357	309	457	264	309	264	309
Lungo	679	626	641	664	661	429	578	508	582	587	506
Peso Kg. 5	583	538	551	507	612	610	479	636	490	461	478
Disco 1500 g.	471	494	519	481	387	517	527	533	485	347	529
Giavellotto	424	539	327	537	536	422	539	366	322	375	325
TOTALE	5795	5535	5529	5488	5374	5278	5263	5254	5211	5200	4780

Tabella 4

I grafici 9 e 10 evidenziano l'andamento delle prestazioni e le percentuali di ogni gara che hanno determinato il risultato finale.

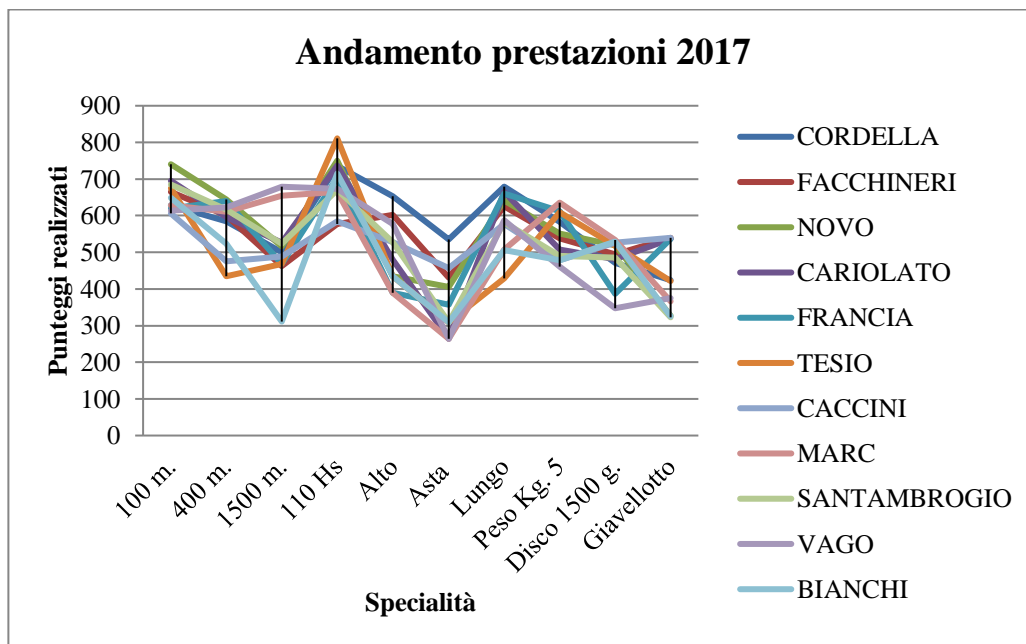


Grafico 9

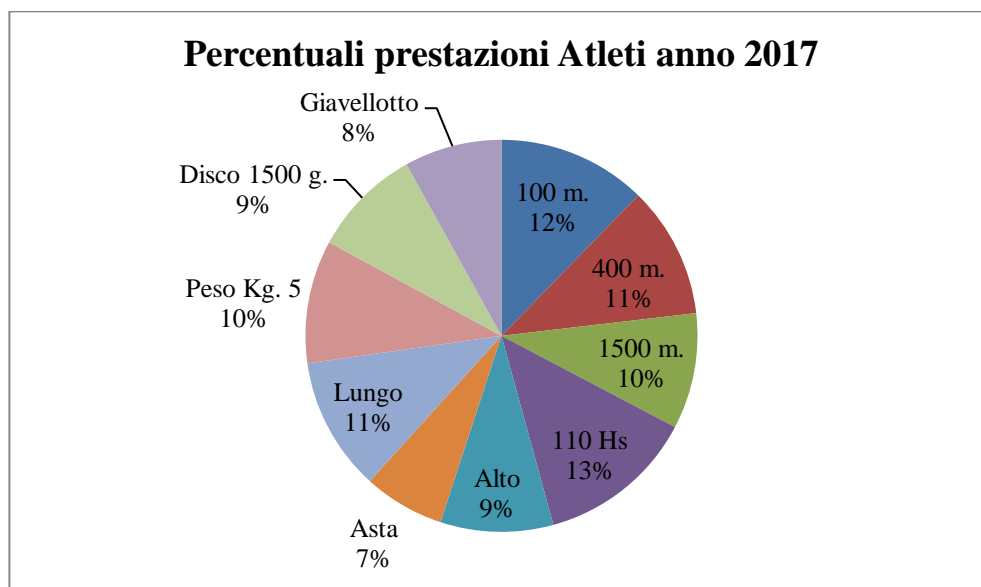


Grafico 10

Anche in questo caso, i punti di forza sono la velocità e gli ostacoli, le criticità asta e giavellotto, anche se il giavellotto in misura minore all'anno precedente in quanto non si sono verificati nulli.

2.2.5 Risultati Allievi Anno 2018

Per quello che attiene i risultati del 2018, i nomi degli Atleti sono stati sostituiti dai numeri a causa dell'impossibilità di riportarli tutti in Tabella 5. Essi comunque risultano nell'ordine nel Grafico 11.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100 m.	703	655	728	622	723	618	725	746	603	529	556	649	586	679	573
400 m.	582	644	646	599	732	614	583	611	527	564	450	521	550	541	525
1500 m.	473	608	502	690	732	782	648	480	616	662	485	520	658	567	0
110 Hs	784	817	808	599	725	717	742	758	713	614	711	539	622	582	552
Alto	627	731	577	602	480	552	653	705	602	528	480	480	480	577	434
Asta	617	286	562	381	431	406	357	309	457	431	457	482	406	406	260
Lungo	648	648	608	567	531	593	593	648	502	502	563	597	527	637	413
Peso Kg. 5	711	530	451	539	528	515	444	521	549	578	614	566	577	346	544
Disco 1500 g.	594	461	465	584	402	381	454	432	517	540	463	509	407	398	559
Giavellotto	550	446	454	565	326	433	395	342	457	364	520	399	350	322	306
TOTALE	6289	5826	5801	5748	5660	5611	5594	5552	5543	5312	5299	5262	5163	5055	4170

Tabella 5

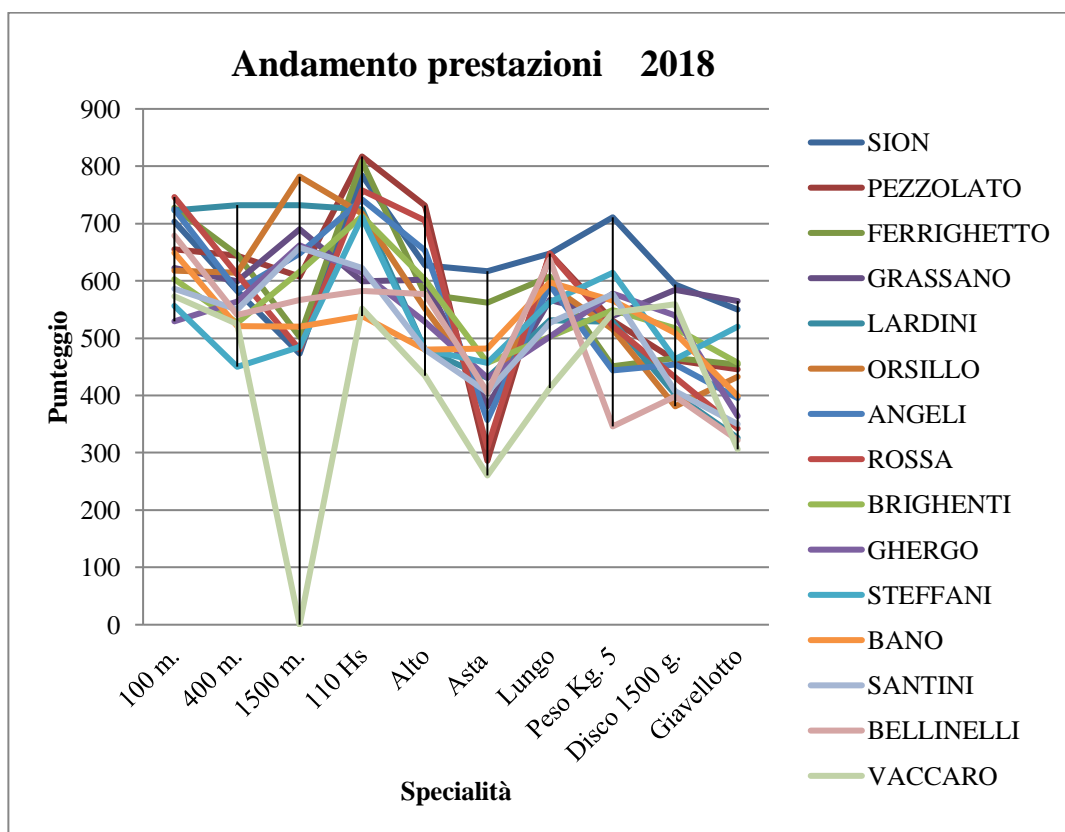


Grafico 11

Anche per l'anno 2018, i punti di forza (Grafici 11 e 12) sono gli stessi degli altri anni (velocità e ostacoli), le criticità anche (asta, giavellotto e disco). Da rilevare un buon risultato percentuale sui 1500 m. per gli anni 2017 e 2018 nonostante un ritiro nel 2018.

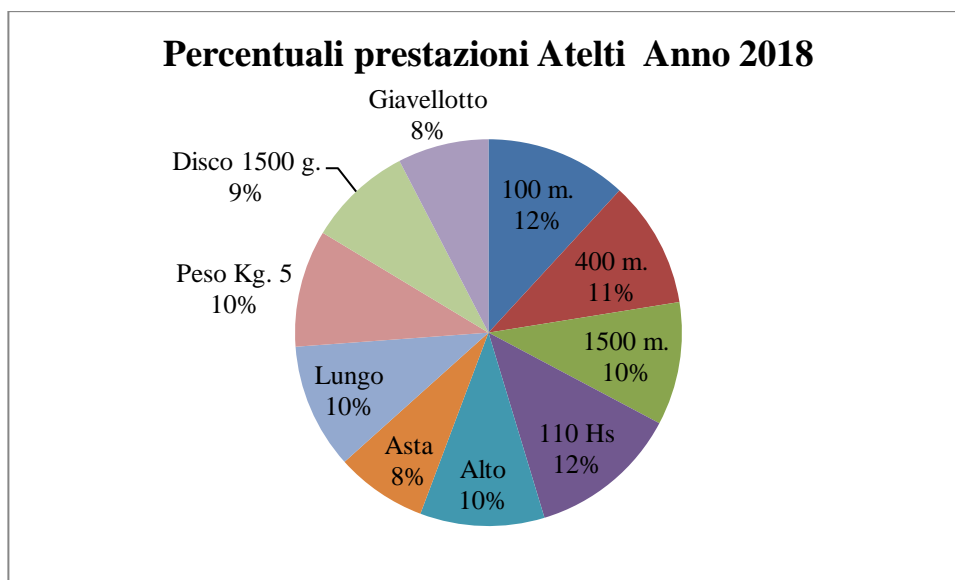


Grafico 12

2.2.6 Risultati Allievi anno 2019

I risultati del 2019, sono poco significativi in quanto gli Allievi al primo anno che hanno partecipato al Campionato Nazionale di decathlon sono solo 2. Comunque, anche in questo caso, i migliori punteggi sono stati ottenuti nella velocità e ostacoli e i peggiori nell'asta e giavellotto come risulta dalla tabella 6.

	PIRCHER	BAZZA
100 m.	667	645
400 m.	485	524
1500 m.	438	401
110 Hs	777	757
Alto	602	528
Asta	406	286
Lungo	582	608
Peso Kg. 5	661	625
Disco 1500 g.	483	523
Giavellotto	526	360

Tabella 6

I grafici 13 e 14 mostrano l'andamento delle prestazioni e le percentuali per ogni gara che hanno determinato il risultato finale.

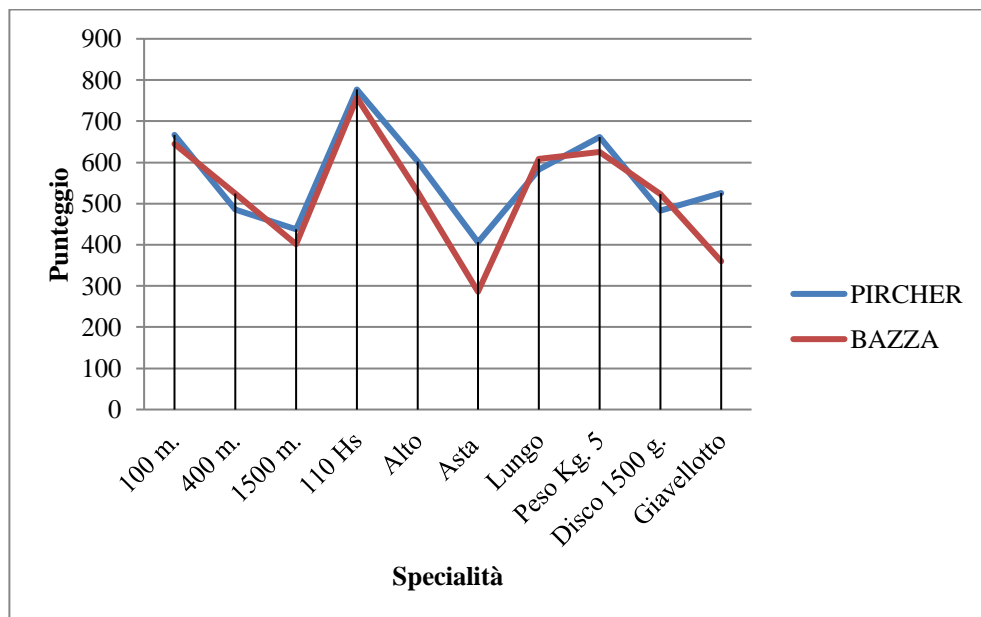


Grafico 13

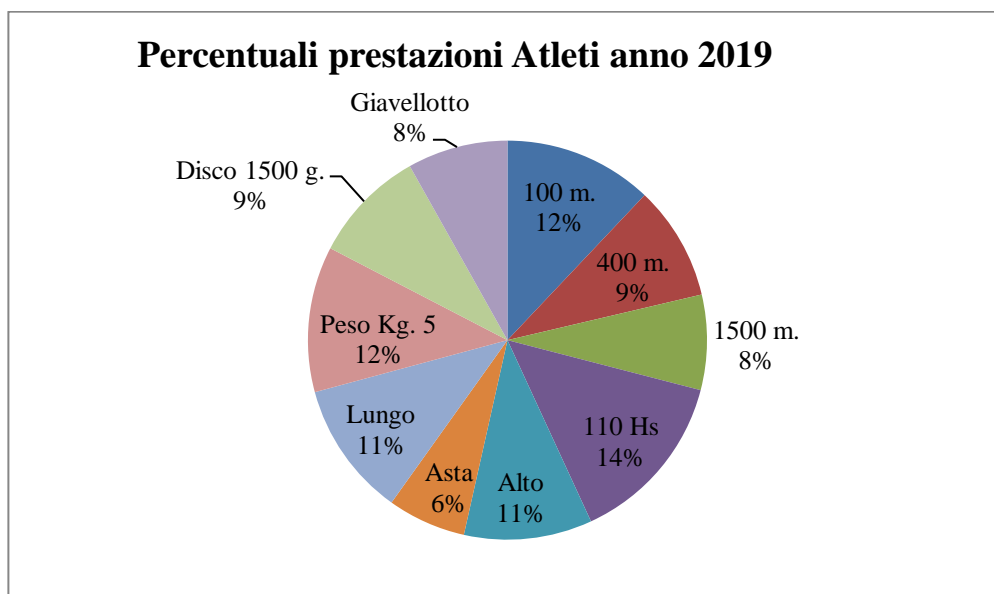


Grafico 14

2.2.7 Somma risultati Allievi anni 2014 – 2019

Le percentuali relative alla somma dei risultati delle singole gare, nel periodo 2014-2019, non si discostano di molto da quelle dei singoli anni e i punti di forza e le criticità sono sempre gli stessi come è possibile valutare dalla tabella 7 (in azzurro i risultati migliori e in rosso i peggiori) e dai grafici 15 e 16. I punti di forza sono rappresentati dalla velocità e dagli ostacoli, ma anche, il lungo ottiene un buon risultato. Le criticità dal disco, giavellotto e soprattutto dall'asta. Gli ostacoli realizzano il doppio dei punti del salto con l'asta e questo deve far riflettere sull'opportunità di dedicarsi a questa specialità fin da giovanissimi.

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	TOTALE
100 m.	1862	5274	4946	7196	9695	1312	30285
400 m.	1962	5036	4813	6352	8689	1009	27861
1500 m.	1240	4096	3357	5596	8423	839	23551
110 Hs	2309	6355	5779	7623	10283	1534	33883
Alto	1730	5285	4414	5448	8508	1130	26515
Asta	529	3415	1892	3905	6248	692	16681
Lungo	1735	5278	4348	6461	8577	1190	27589
peso kg. 5	1952	4641	4294	5945	8013	1286	26131
Disco 1500 g.	1476	3899	3380	5290	7166	1006	22217
Giavellotto	1309	3976	2954	4712	6229	886	20066

Tabella 7

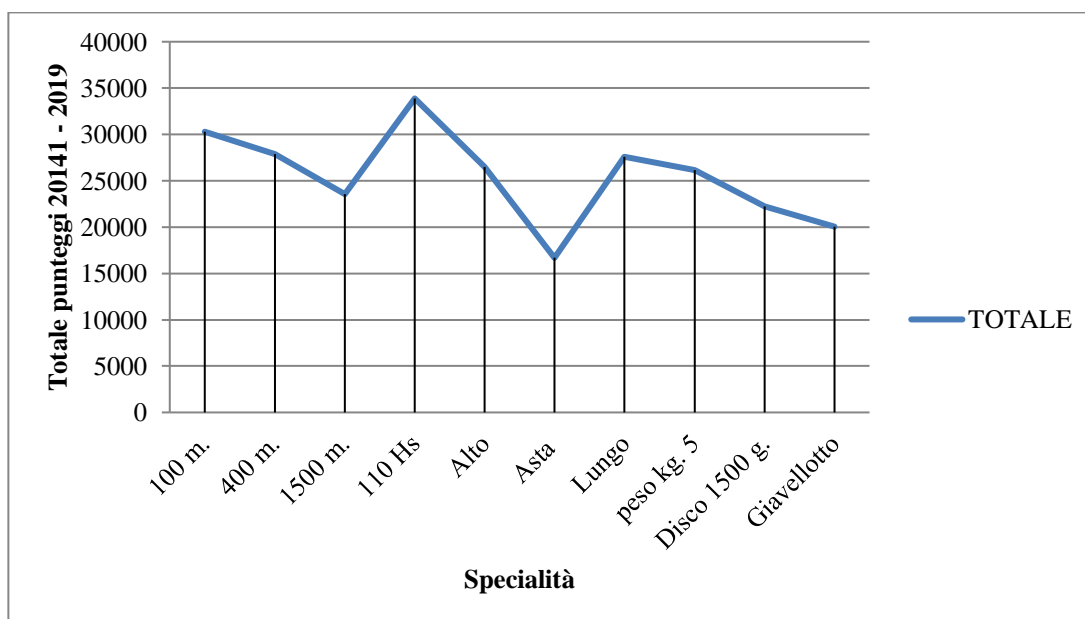


Grafico 15

MEDIA RISULTATI PERCENTUALI 2014 - 2019

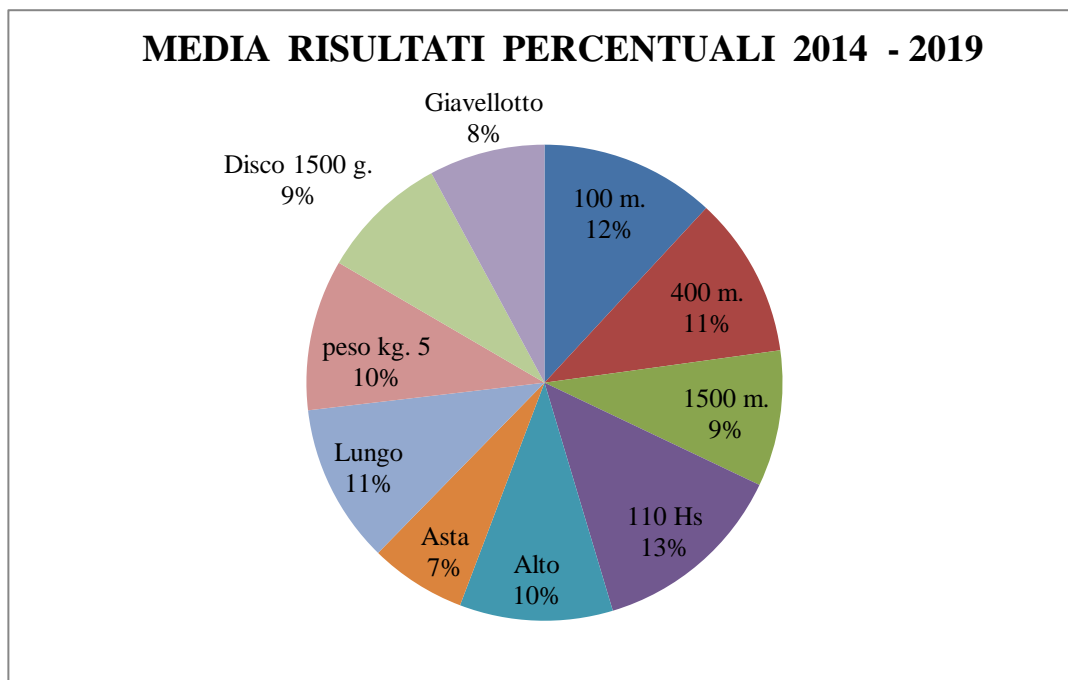


Grafico 16

2.3 Allieve partecipanti al Campionato Italiano di prove Multiple

Per le Allieve partecipanti alle Prove Multiple l'impegno, anche se elevato, è inferiore a quello degli Allievi per diversi motivi tra cui:

- Il passaggio da cinque a sette gare e meno impegnativo del passaggio da sei a dieci gare degli Allievi;
- i 200 e 800 m. delle Allieve sono più "vicini" che i 100 m. e 1500 m. degli Allievi e quindi più facilmente allenabili nel contesto delle Prove Multiple;
- avere quasi sette gare a dominanza velocità comporta meno impegno rispetto al decathlon;
- Il salto con l'asta è un salto impegnativo, con un percorso di apprendimento lungo che richiede un impegno ed un'applicazione che le eptatlete non hanno.

2.3.1 *Somma risultati Allieve negli anni 2010-2019*

Nella considerazione che, come per gli allievi, i risultati percentuali dei singoli anni delle Allieve, non si discostano molto fra loro, prenderemo in esame la somma dei risultati di essi nel determinare quali sono i punti di forza e le criticità comuni. Nella tabella 8 è riportata la somma dei risultati, relativi alle singole prove, per ogni anno ed il totale degli anni che vanno dal 2010 al 2019. In azzurro i punti di forza, in rosso le criticità.

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	TOTALE
100 HS	11246	14525	8818	5317	10470	8625	10622	9896	7343	4112	90974
200 m.	10953	14787	8923	5094	9753	7647	9987	9286	7046	3615	87091
Alto	10307	12796	8113	5269	9080	6808	8897	9284	6511	3179	80244
Lungo	8940	12521	7118	4399	8327	6438	7201	7519	5297	2776	70536
Peso	6685	8717	7081	4042	7363	5807	7372	6835	5171	2580	61653
Giavelotto	6562	8391	5718	3633	5566	5488	6347	5040	4804	2413	53962
800 m.	8197	13170	7934	4342	7985	7087	8913	7757	6322	3416	75123

Tabella 8

Nel grafico 17 è possibile notare come i punti di forza, sono gli ostacoli, i 200 m. e l'alto, le criticità giavelotto e peso. Per quanto attiene la gara degli 800 m., essa esprime un buon punteggio che si riflette positivamente sul risultato finale che in pratica si pone a metà tra il salto in alto e il salto in lungo. In definitiva gli 800 m. danno al risultato finale dell'eptathlon un apporto superiore di quanto non lo diano i 1500 m. nel decathlon.

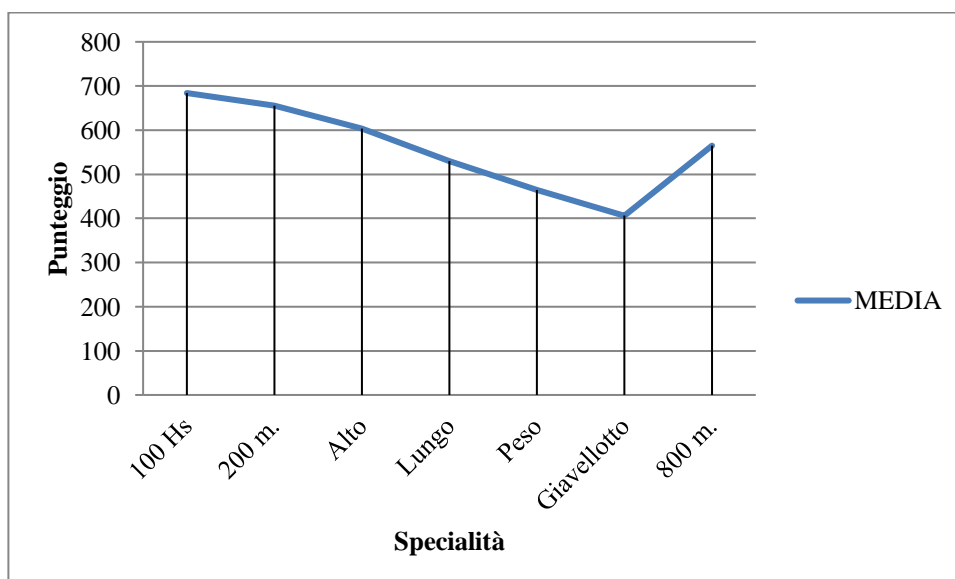


Grafico 17

Il grafico 18, mostra la media percentuale, di ogni singola gara per decennio 2010 – 2019.

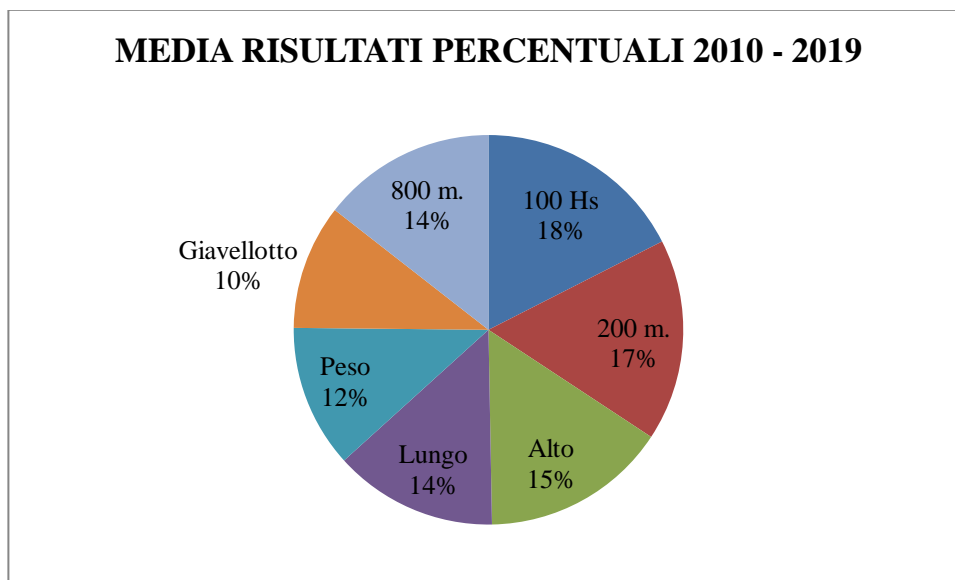


Grafico 18

2.4 Punti di forza comuni, criticità comuni. Possibili cause

Gran parte degli allenatori che si dedicano alle Prove Multiple, sono concordi nell'affermare che all'interno del decathlon/eptathlon, gli ostacoli, il salto con l'asta, ed il giavellotto, devono avere precedenza nell'allenamento di costruzione, probabilmente perché contengono un maggior numero di elementi di padronanza tecnica rispetto alle altre specialità. In particolare il salto con l'asta richiede dei tempi di apprendimento elevati e deve essere inserito nell'allenamento già in giovane età. Inoltre, la velocità, il ritmo, l'agilità, il corretto utilizzo dei piedi, la coordinazione, si sviluppano naturalmente attraverso l'allenamento con gli ostacoli che deve essere considerata una prova "chiave" nello sviluppo delle prove multiple.

Com'è possibile notare dai risultati relativi al Campionato Nazionale Allievi/e, i punti di forza nel decathlon sono rappresentati da:

- 110 Hs;
- 100 m.;

I punti deboli da:

- Asta;
- Disco;
- Giavellotto.

Le altre prove si attestano su una media intorno al 10% sul risultato finale.

Per quello che riguarda l'eptathlon, i punti di forza sono rappresentati da:

- 100 Hs;
- 200 m.

I punti deboli da:

- Peso;
- Giavellotto.

Le altre prove si attestano su una media del 14 – 15 % sul risultato finale. I punti di forza comuni al decathlon e all'eptathlon, sono rappresentati dalla velocità e dagli ostacoli, le criticità dai lanci e per il decathlon anche e principalmente dal salto con l'asta.

I risultati esaminati, ci lasciano pensare che i nostri atleti si dedicano assiduamente al settore velocità - ostacoli, meno al settore lanci e salto con l'asta. Per verificare se questo è vero, si analizzerà quante volte nel corso del secondo anno da Cadetti/e (l'anno prima di effettuare il decathlon/eptathlon), essi/e hanno partecipato a competizioni nelle singole specialità. E' noto, infatti, che gli Atleti delle Prove Multiple, si dedicano, nella maggior parte delle competizioni, alle singole specialità. Ognuno di essi ha una o due prove che rappresentano i suoi punti di forza, le sue preferenze, ed in queste prove si cimenta più volte che nelle altre.

2.4.1 Allievi al primo anno che da Cadetti si sono dedicati all'asta, giavellotto e disco.

Nella presente ricerca, saranno esaminate, a partire dal 2014 fino al 2019, le specialità in cui gli Allievi al primo anno, si sono cimentati più di frequente nell'anno precedente (da Cadetti), e quelle in cui non hanno effettuato gare o ne hanno effettuato meno di tre. Nella tabella 9 e nel grafico 19 la sintesi delle specialità preferite dai decatleti.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE
LUNGO	2	5	4	6	7		24
ALTO					5	1	6
GIAVELLOTTO				4	1		5
ASTA		1	2		1		4
OSTACOLI	1	1	1	1			4
PESO		3				1	4
DISCO			1				1
MEZZO FONDO					1		1

Tabella 9

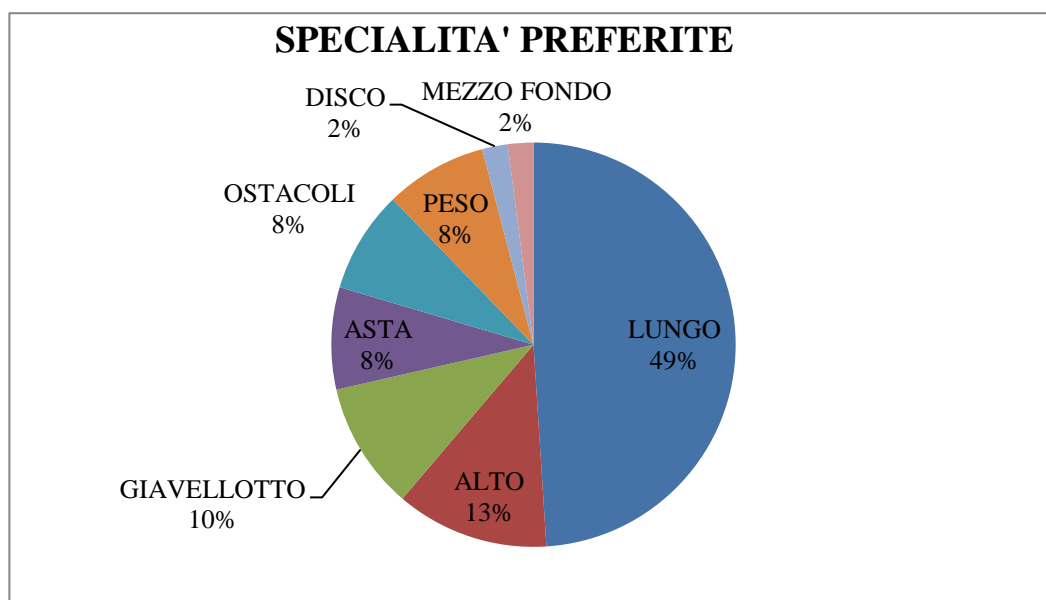


Grafico 19

Risulta evidente che il salto in lungo è la specialità preminente, seguita dal salto in alto. Non deve meravigliare se nel grafico non compare il settore velocità e gli ostacoli compaiono solo marginalmente, in quanto nella maggior parte dei casi rappresentano la seconda specialità preferita dagli Atleti esaminati.

Ancora più interessante è capire, quanti Allievi al primo anno, non hanno effettuato gare o ne hanno effettuato meno di 3 nel salto con l'asta, giavelotto e disco l'anno precedente (da Cadetti). La tabella 10, lo evidenzia con chiarezza.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE
NO ASTA	2	4	5	10	1	1	23
NO DISCO	1	5					6
NO GIAVELLOTTO							0
ASTA - DI 3 GARE	1	4	1	1		1	8
DISCO - DI 3 GARE	1	3	2	3	1		10
GIAV. - DI 3GARE					2		2

Tabella 10

Un numero elevato di Atleti non ha effettuato gare nell'asta e nel disco o ne ha effettuato meno di tre.

2.4.2 Allieve al primo anno che da Cadette si sono dedicate al peso e giavellotto

Anche per quello che riguarda la categoria Allieve, saranno evidenziate le loro specialità preferite e quante volte l'anno precedente all'eptathlon (da Cadette), si sono cimentate nel peso e giavellotto. La tabella 11 ed il grafico 20 mettono in evidenza le specialità preferite.

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE
LUNGO	12	9	9	4	8	5	8	7	3	2	67
ALTO	3	6	1	1	3	2	5	6	6	2	35
GIAVELLOTTO	2	2		1	2	1					8
ASTA	1		1								2
TRIPLO		1					1			1	3
OSTACOLI		2		1		1			1		5
PESO		3	3		1	2	1	1			11
VELOCITA'				1	1						2

Tabella 11

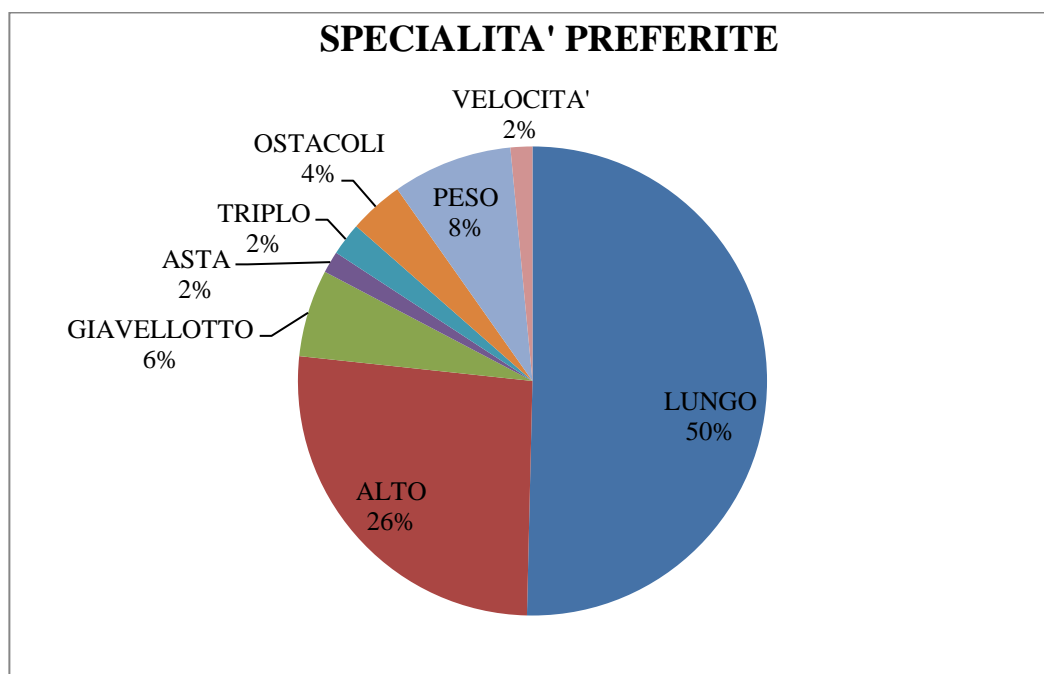


Grafico 19

Come per gli Allievi, anche per le Allieve la specialità preferita è il salto in lungo, seguita dal salto in alto ma con una percentuale più consistente. Anche in questo caso il settore velocità-ostacoli che ha una percentuale marginale, in effetti, rappresenta la seconda gara preferita dalle Atlete esaminate.

La tabella 12, mette in evidenza il numero delle Allieve che nell'anno precedente all'eptathlon (da Cadette), non hanno effettuato o hanno effettuato meno di tre gare nel peso e giavellotto.

	TOTALE
NO PESO	46
NO GIAVELLOTTO	5
PESO meno DI 3 GARE	43
GIAV. meno DI 3 GARE	30

Tabella12

Un numero rilevante di esse non si è cimentata nel peso, o si è cimentata in meno di tre gare nel peso e giavellotto.

3 Conclusioni e raccomandazioni

3.1 Impatto del Decathlon nell'attività giovanile

Viene naturale chiedersi se l'introduzione del decathlon nell'attività giovanile (Allievi), sia da considerarsi positiva o negativa. Da quello che si è visto (diminuzione drastica dei partecipanti), sembrerebbe di sì. E' anche vero però che gli Allievi, iniziano a confrontarsi con alcune specialità (disco, giavellotto e soprattutto asta) con notevole ritardo, e nella maggior parte dei casi lo stesso anno che si cimentano nel decathlon, senza aver avuto alcuna esperienza precedente. Questo porta a gravi ritardi nella "maturità tecnica" degli Atleti nel passaggio dalla categoria Cadetti alla categoria Allievi, con conseguente scarsa preparazione e inevitabili risultati mediocri in queste specialità. C'è da chiedersi se dare ai Cadetti la possibilità, nell'effettuare l'esathlon, di scegliere tra il lancio del disco e il salto con l'asta, sia la soluzione giusta. Abbiamo visto che gran parte degli atleti preferisce impegnarsi nel disco e il salto con l'asta in molti casi, è preso in considerazione solo al primo anno da Allievi. Inoltre in alcuni Campionati Regionali, è già stabilito che nell'esathlon si gareggia solo nel disco e quindi non esiste neanche la possibilità di scegliere. Forse la soluzione potrebbe essere quella di passare dall'esathlon all'eptathlon così da "costringere" gli Atleti a dedicarsi al salto con l'asta da Cadetti. Sicuramente ci sarebbe una riduzione del numero dei partecipanti alle Prove Multiple a livello regionale, ma gli Atleti veramente interessati a continuare a dedicarsi ad esse, ne trarrebbero vantaggio nel momento del passaggio dall'eptathlon al decathlon.

3.2 Conclusioni

Le Prove Multiple sono la specialità più complessa dell'Atletica Leggera, sia per quanto riguarda il numero delle prove da effettuare nei due giorni, sia per i contenuti tecnici, fisici e psicologici relativi alle stesse. Questo impone un allenamento costante che riguarda tutte le prove, con un occhio particolare per quelle che sono considerate critiche come asta, disco e giavellotto per il decathlon, giavellotto e peso per l'eptathlon. In effetti, per quanto riguarda l'allenamento degli Allievi/e al primo anno e quello dei Cadetti/e futuri decatleti/eptatlete, come abbiamo avuto modo di vedere, questo non avviene, anzi queste specialità, alcune delle quali sono considerate prove chiave nel contesto delle Prove Multiple, sono poco allenate o addirittura ignorate e questo si riflette in modo negativo sul risultato finale. Difficile comprendere le motivazioni che portano a "evitare" alcune prove che sono fondamentali e che concorrono a determinare il risultato finale.

3.3 Raccomandazioni

Dare delle indicazioni sul come risolvere i problemi riguardanti le criticità relative alle Prove Multiple, in particolare per quello che riguarda le categorie Allievi/e al primo anno di specialità, non è cosa semplice, tuttavia la ricerca effettuata è in grado di darci delle indicazioni per ovviare almeno in parte alle carenze riscontrate e che si possono così riassumere:

- Dedicarsi ad una formazione multilaterale, dal momento in cui i giovanissimi prendono contatto con l'Atletica Leggera;
- Dedicarsi in modo più incisivo, fin dalla giovane età, a quelle prove (asta, disco, peso e giavellotto) nelle quali l'apprendimento richiede tempi maggiori;
- Programmare, durante l'anno, le singole gare del decathlon/eptathlon, in modo da competere in ognuna di esse, senza tralasciarne alcuna, con l'idea di allenare anche le specialità chiave (ostacoli, asta, disco e per il decathlon – ostacoli giavellotto e peso per l'eptathlon) e non solo quelle che piacciono agli Atleti.
- Cercare di rendere più omogenee, le percentuali relative al punteggio di ogni singola prova, così da avvicinare il punteggio delle prove critiche a quello dei punti di forza, anche dedicandovi qualche ora di allenamento in più, senza perdere comunque la determinazione di migliorarsi anche nelle prove considerate punti di forza. L'equilibrio fra le varie gare è la chiave del successo nel decathlon/eptathlon.
- Valutare la possibilità di portare le Prove Multiple dei Cadetti dall'esathlon all'eptathlon, inserendo sia il lancio del disco che il salto con l'asta così da

“costringerli” a dedicarsi a queste specialità con anticipo rispetto a quello che avviene adesso;

- Valutare la possibilità di separare il Campionato Italiano Individuale, da quello delle Prove Multiple con l'intenzione di dare maggior impulso a queste ultime permettendo, in questo modo, ai deca/epta Atleti/e di esprimersi anche nelle singole specialità;
- *“Ogni Atleta, ogni Allenatore, all'inizio dovrebbe passare per il filtro delle Prove Multiple, non necessariamente per restarci per tutta la vita, ma passare dalle Prove Multiple è garanzia di una formazione multilaterale. Più si aumentano le qualità tecniche di base, più si è propensi a progredire a lungo termine.”* - **Jean Yves Cochand** -

Bibliografia:

Articolo: Jean Yves Cochand, AEFA n° 158 del 2000 - Technique épreuves combinées. Traduzione di Anna Radaelli e Graziano Camellini.

Articolo: Jean Yves Cochand, AEFA n° 209 del 2013 - Comment aborder les Epreuves Combinees chez les jeunes.

Articolo: Claude Monot, AEFA n° 212 del 2013 - Il salto con l'asta nel decathlon. Traduzione di Graziano Camellini.

Articolo: Eli Sunquist, SimpliFaster - 5 Keys to Training the High School Decathlete and Eptatlete.

Articolo: Petros Kyprianou, 2013 - La costruzione del punteggio finale nel decathlon.

Articolo: Alex Jeeb - How to program for multiple events.

Sito web fidal.it

Sito web atletica.me