

## Un'interessante esperienza ai Campionati Europei Juniores di decathlon.

Di Renzo Avogaro

Sono trascorsi molti anni dalla mia prima esperienza internazionale come allenatore del settore giovanile, infatti l'ultima volta che ho seguito un decathlon junior è stata una delle più esaltanti trasferte internazionali, i mondiali Juniores di Sudbury, anno 1988, dove oltre a seguire il saltatore con l'asta Gianni Iapichino, l'allora CT della giovanile Augusto D'Agostino mi chiese di seguire anche il decatleta campano Luciano Asta e l'allora sedicenne eptatleta padovana Ifeoma Ozoese.

E' d'allora che un decatleta italiano non riesce a raggiungere il minimo di partecipazione ad una gara internazionale giovanile di decathlon ad eccezione del diciottenne romeno Franco Luigi Casian che, a diciotto anni naturalizzato italiano, arriva a 7037 pt. e partecipa ai mondiali di Grosseto 2004.

Nel 2009 due decatleti italiani hanno fatto il minimo (7000 pt.), prima a Modena il lombardo Stefano Combi e poi a Grosseto l'emiliano Michele Calvi, che ha permesso a loro di partecipare ed al sottoscritto di assisterli come tecnico ai Campionati Europei Juniores di Novi Sad (Serbia).

In anni recenti il Centro Studi della Fidal ha pubblicato alcuni miei lavori dove attraverso lo studio della statistica evidenzio, valuto e propongo interventi tecnici e programmatici per un razionale sviluppo della specializzazione pluriennale delle prove multiple.

In questo articolo non ho intenzione di fare paragoni con il passato ma cercare di studiare e valutare con l'esperienza di tanti anni vissuti sui campi sportivi (1) i risultati tecnici di Novi Sad considerando particolarmente i momenti e le specifiche situazioni nelle quali si sono sviluppati e cercando di capire ed evidenziare gli aspetti tecnici e dinamici, agonistici e psicologici che hanno permesso a questi giovani atleti di concludere brillantemente il decathlon.

- (1) dal primato nell'octathlon di Gianni Stecchi nel 1975 ai primati nell'eptathlon e decathlon allievi di Gianni Iapichino nel 1986 e dal 1995 ad oggi come responsabile del decathlon nazionale.

**Tab.1 – Partecipanti al decathlon per nazione**

Nazione	N°
BEL	1
SWE	3
GER	2
GBR	3
AUT	1
CZE	3
FIN	2
ITA	2
RUS	3
FRA	2
SVI	2
POL	1
ISL	1
EST	2

**Breve relazione tecnica sulla classifica del decathlon.**

Il vincitore il belga **Thomas Van Der Plaetsen** si è dimostrato il più eclettico con risultati di ottimo valore tecnico nei salti (2,13m nell'alto), buoni i due lanci lineari (peso e giavellotto) ed anche se non molto rapido nei 100m (11"45) ben preparato in tutte le altre corse ed in particolare con gli ostacoli.

Lo svedese **Peter Olson** ha ottenuto ottimi risultati nei due salti in elevazione (4,90m nell'asta), buoni in tutte le corse ma decisamente molto carente nel lancio del giavellotto.

Il tedesco **Kai Kazmirek** ottimo nello sprint, particolarmente efficace nel giro di pista (47"11) ed in tutti e tre i salti, buoni i lanci del disco e del giavellotto, scarso nel lancio del peso.

L'altro tedesco **Maximilian Gilde** ottimo nei lanci e nei salti in lungo e con l'asta.

L'inglese **Daniel Gardiner** veloce senza e con ostacoli, buono nel salto in lungo e nei due lanci del peso e disco.

L'italiano **Michele Calvi** settimo dopo sette gare con PB nel salto in lungo, nei 400m, nei 110H e nel disco, purtroppo ha concluso all'undicesimo posto in classifica finale perché non ha retto al caldo, alla fatica ed alla tensione nelle tre gare finali dove ha totalizzato appena 1724 pt.

L'altro italiano **Stefano Combi** pur migliorando tre PB nel lungo con 7.21m, nei 400m con 50"02 ed asta con 4.00m non ha potuto raggiungere il suo punteggio personale per i postumi di una infiammazione al gomito del braccio lanciante che inesorabilmente gli ha precluso buoni risultati nei tre lanci.

**Tab.2 – Piazzamenti finali e parziali nelle ultime tre gare dei decatleti oltre 7000 pt.**

Decatleta	Naz	Punteggio finale	Class Finale	dopo 9 gare	Cl.	dopo 8 gare	Cl.	Dopo 7 gare	Cl.	Punteggio Ultime 3
VanDer Plaetsen	BEL	7769	1	7115	1	6401	2	5670	1	2099
Olson	SWE	7734	2	7011	2	6529	1	5649	2	2085
Kazmirek	GER	7639	3	6997	3	6344	4	5613	4	2026
Gilde	GER	7552	4	6946	4	6220	5	5489	5	2063
Gardiner	GBR	7509	5	6887	5	6370	3	5668	2	1841
Distelberger	AUT	7396	6	6765	7	6220	5	5489	5	1907
Pasiak	CZE	7331	7	6771	6	6209	7	5390	10	1941
Helcelet	CZE	7286	8	6675	9	6092	9	5419	8	1867
Tasckinen	FIN	7254	9	6602	11	5919	13	5100	16	2154
Bryant	GBR	7193	10	6530	14	5726	16	5084	17	2109
Calvi	ITA	7179	11	6626	10	6072	11	5455	7	1724
Hedvicak	CZE	7178	12	6489	15	6081	10	5408	9	1770
Rosenquist	SWE	7174	13	6682	8	5958	12	5341	12	1833
Guest	GBR	7144	14	6579	13	6145	8	5385	11	1759
Sviridov	RUS	7069	15	6586	12	5885	14	5268	13	1801
Fenrich	FRA	7009	16	6121	22	5442	22	4740	23	2269
Antille	SVI	7001	17	6399	16	5882	15	5209	14	1792

**Tab. 3 – Risultati tecnici valutati buoni per la categoria junior del decathlon.**

Gara	Risultato fino a
100m	11"18

Lungo	7.20m
Peso	14.02m
Alto	1.95m
400m	49"67
110H	14"63
Disco	40.42m
Asta	4.40m
Giavelotto	54.32m
1500m	4'44"58

**Tab.4 – Correlazione tra sprint, salto in lungo, 400m e 110H**

<b>Decatleta</b>	<b>100m</b>	<b>lungo</b>	<b>400m</b>	<b>110H</b>	<b>Differenza 110H/100m</b>
Olson	11.18			14.12	2"54
Distelberg	10.88	7.38	49.34	14.18	3"30
Hedvicak	10.90		48.09	14.60	3"70
Gardiner	10.97	7.47		14.61	3"64
Calvi	11.07			14.21	3"14
Guest	11.12	7.33	49.25		
Gilde	11.28	7.45		14.83	3"65
Pasiak	11.22	7.38		15.12	3"90
Kazmirek	11.15	7.25	47.11	15.03	3"88
Van Der Plaetsen	11.45	7.24		14.27	2"82
Larsson	11.29		48.56	14.61	3"32

#### **La velocità sui 100m e le altre specialità correlate.**

La capacità di correre veloci i 100m ha senz'altro una positiva correlazione con il salto in lungo, i 400m ed i 110H, ma come vediamo studiando la tabella sopra riportata non è sempre vero.

Il salto in lungo e gli ostacoli sono decisamente condizionati dalla tecnica esecutiva specifica.

La differenza tra il tempi di percorrenza dei 110H e dei 100m dà un'idea abbastanza correlata sulla tecnica di passaggio e sulle capacità ritmiche tra gli ostacoli, infatti un indice ben al di sopra dei tre secondi (Pasiak, Kazmirek, Hedvikat) è un indice negativo, mentre un indice sotto i tre secondi evidenzia una buona tecnica (Van Der Plaesten ed Olson).

Un discorso a parte sono i 400m, infatti senza dubbio una base elevata di velocità sui 100m può influenzare positivamente la gara dei 400m ma non è categorico, assoluto perché intervengono specialmente a livello juniores altri fattori importanti come l'esperienza e di conseguenza la capacità di distribuzione dello sforzo e la capacità di resistenza muscolare che rappresenta un fattore limitante la prestazione del giro di pista. Infatti tre decatleti, nonostante tempi sui 100m non esaltanti, hanno ottenuto buoni risultati cronometrici nei 400m. La correlazione positiva tra 100m e 400m nella categoria junior non è ancora generalmente consolidata, infatti su 12 migliori tempi sui 100m solo 7 hanno ottenuto buoni risultati sui 400m con tempi inferiori a 50"2 mentre gli altri 4 tempi di buon valore tecnico sono stati ottenuti da atleti con tempi relativamente peggiori sui 100m (da 11.45 a 11.72).

Evidenziando, ripetendo quanto detto precedentemente, ossia per buoni risultati sul giro di pista sono necessarie

- una buona resistenza muscolare (dinamica ed energetica)
- una buona distribuzione dello sforzo (esperienza e tattica)

#### **Una proposta nuova da valutare attentamente.**

Dalla Tab.2 studiando l'andamento della classifica finale e delle classifiche provvisorie quando mancano tre, due ed una gara si nota che tra i primi sei piazzamenti, in base alle specifiche capacità tecniche e condizionali (asta, giavellotto e 1500m) c'è una modesta alternanza nelle posizioni di testa, mentre per i successivi piazzamenti (dal 7° al 12° in classifica) l'alternanza e le variazioni nelle varie posizioni di classifica sono ben più evidenti, infatti

Pasiak	da 10° posto in classifica prima dell'asta al 7°,6°	al 7° in finale.
Taskinen	da 14° " prima dell'asta al 13°, 11°	al 9° in finale.
Bryant	da 15° " prima dell'asta al 15°, 14°	al 10° in finale
Calvi	da 7° " prima dell'asta al 11°, 10°	al 11° in finale
Hedvirak	da 9° " prima dell'asta al 10°, 15°	al 12° in finale

Quest'ultima valutazione statistica evidenzia e stimola a tenere in considerazione alcuni aspetti tecnici che nel momento critico (la fase finale) possono influenzare positivamente o negativamente altri aspetti complementari importanti per concludere in crescendo una specialità così complessa e faticosa come il decathlon:

la certezza, la sicurezza, la consapevolezza d'avere a disposizione un potenziale tecnico e dinamico proprio nel momento più critico, quello finale che presenta un grande accumulo di fatica fisica e mentale quando ci si avvicina alla conclusione che definisce il punteggio, la classifica, il piazzamento, il podio ed il vincitore.

A tal scopo mi domando in modo semplice, pratico come si può sentire un decatleta che si avvicina alla conclusione della gara, quali possono essere i necessari stimoli che nonostante il momento di grande fatica gli permettono ancora di concentrarsi e di seguire le ultime indicazioni dell'allenatore per effettuare gesti così complessi, condizionati da innumerevoli varianti come il salto con l'asta, il lancio del giavellotto ed infine come riesce a raccogliere tutte le energie rimaste per concludere la prova di corsa correndo con il massimo impegno.

Le capacità dinamiche, coordinative e tecniche necessarie si acquisiscono attraverso un'esperienza pluriennale d'allenamento mirato e le competizioni sono momenti d'ulteriore possibilità di miglioramento in particolare se l'approccio e la preparazione alla specifica gara è funzionale:

### Il salto con l'asta

- Inizio del riscaldamento speciale e specifico:  
alla quarta gara della giornata conclusiva il decatleta ha già raggiunto un buon riscaldamento generale, adesso ha bisogno di riportare alla mente i momenti salienti della tecnica esecutiva di salto e contemporaneamente preparare progressivamente le spalle e la schiena alla competizione. Allo scopo esegue alcuni esercizi tecnici con rincorsa corta di 4/6 passi per la presentazione-stacco.
- Numero dei salti con rincorsa corta: 4-6 prove
- Numero di sospensioni con rincorsa completa: 2 prove
- Numero di salti con rincorsa completa e con superamento asticella a misura media in base al proprio PB : 1-2 prove
- Scelta della misura d'ingresso: viene fatta in base al proprio PB, alle condizioni climatiche, alle prove precedentemente effettuate, alle condizioni di stanchezza psicofisica.  
Facciamo un esempio per un PB di 4.80m il decatleta generalmente inizia a 4.20-4.40m ( Tab. 5)
- Scelta dell'asta per la misura d'entrata: in base agli ultimi allenamenti ed alle prove effettuate in riscaldamento l'asta d'ingresso non deve essere né troppo morbida né troppo dura, ossia di durezza tale da porre i ritti ad una distanza media intorno ai 50cm.
- Scelta della progressione: sale di 20cm in 20cm così d'arrivare a saltare vicino al proprio PB dopo circa 5/8 prove tra buone e nulle.
- Cambio delle aste durante la progressione: almeno tre aste, infatti dopo l'asta d'ingresso, già alla seconda ed alla terza misura è meglio cambiare l'asta ed infine usare l'asta più tonica per le misure vicine al PB. Di norma si cambia l'asta quando con l'attrezzo precedente si è effettuato il salto con i ritti distanti 80cm.
- Numero delle prove complessive: se le prime tre misure sono superate alla prima prova, i salti complessivi possono essere circa 8, ma spesso nelle gare di salto con l'asta del decathlon il numero dei salti sono ben di più (anche 11/13) aumentando inesorabilmente l'accumulo di fatica per le gare successive.

Esempio gara di alcuni decatleti ai recenti Mondiali di Berlino:

**Tab. 5 – Decatleti che hanno superato i 4.80m ai Mondiali di Berlino**

<b>Decatleta</b>	<b>Risultato</b>	<b>Misura inizio</b>	<b>Numero salti</b>
El Fassi	4.80m	4.20m	13
Raja	4.80m	4.40m	09
Nedwdick	4.80m	4.30m	11
Kasyanov	4.80m	4.40m	11
Behrenbruch	4.80m	4.20m	14

### **Il lancio del giavellotto**

- Inizio del riscaldamento speciale e specifico: nel lancio del giavellotto minori sono le componenti tecniche condizionanti rispetto al salto con l'asta, pertanto la fase di riscaldamento è più semplice ma pur sempre molto importante non solo per la gara imminente ma anche per ovviare ad eventuali infortuni alla spalla ed al gomito che potrebbero precludere gli allenamenti e le competizioni successive. Pertanto il decatleta effettuerà un certo numero di esercitazioni di stretching speciale e specifico usando il giavellotto per predisporre particolarmente la spalla al lancio più dinamico:
- Numero dei lanci con rincorsa corta: dopo lo stretching si effettuano un certo numero di lanci completi con traiettoria tesa con un solo incrocio (sx-dx-sx): 6R
- Numero dei lanci con rincorsa completa: dopo alcune prove della rincorsa completa, effettuare alcuni lanci con intensità progressiva ma non massimale: 3R
- Impegno dinamico nelle tre prove: se durante il riscaldamento specifico tutto è andato bene, il primo lancio è importante come gli altri due per raggiungere il PB, pertanto è importante sfruttare i tre lanci al massimo dell'intensità.

### **I 1500m**

- Inizio del riscaldamento: una mezzoretta prima dell'orario di partenza riprendere a correre in modo continuo per 10 minuti a ritmo da lento a progressivo, poi effettuare alcuni allunghi sui 100m a ritmo di gara (18"50 per circa 4'40" o 18"00 per 4'30").
- Conoscenza della distanza da percorrere: gli allenamenti del periodo di preparazione, le gare precedenti hanno certamente lasciato le giuste sensazioni tali da conoscere l'impegno, la distanza da percorrere e sapere come si deve sviluppare il ritmo di gara.
- Distribuzione dello sforzo: l'aspetto evidenziato precedentemente dà senza dubbio un'idea di come deve svilupparsi la gara.
- Tattica non solo per cercare di prendere punti ai diretti avversari ma anche per prendere il giusto "treno" per un ritmo di corsa adeguato e coerente con le proprie possibilità di resistenza: in questo aspetto subentra il carattere, la personalità, la certezza di poter osare qualcosa di più del proprio ritmo, ma sempre con accortezza, con coscienza delle proprie possibilità perché una distribuzione dissennata porterebbe inesorabilmente ad un risultato catastrofico. Importante ed in linea con quanto detto fino ad ora ed estremamente positivo deve essere appunto l'aspetto tattico, ossia la possibilità di correre i 1500m in gruppo e mai isolati (c'è una bella differenza!).

In precedenza ho evidenziato punti forti e punti deboli che fanno parte del bagaglio condizionale tecnico di ciascun decatleta.

Pensando a quante possibilità ci sono d'alternanza tra punti deboli e punti forti viene naturale pensare a come può sentirsi un decatleta che sa, è cosciente che nel finale della gara ha punti deboli rispetto ad altri che invece hanno punti di forza.

Addirittura la consapevolezza di essere più forti nella seconda giornata può addirittura aiutare psicologicamente a lottare nella prima, ad esempio nella gara conclusiva dei 400m od a superare momenti d'incertezza facilmente riscontrabili nei giovani atleti.

In Italia abbiamo avuto decatleti di buon livello ma alcuni erano molto forti nella prima giornata, esempio per tutti è quel William Frullani che nei tempi migliori (2001/02) era alla pari con i migliori del Mondo fino ai 110H compresi per poi naufragare nelle tecniche esecutive delle gare più complesse come il lancio del disco, il salto con l'asta ed il lancio del giavellotto. Inoltre i risultati modesti ed il progressivo aumento dello stress psicofisico dovuto alla fatica, alle eventuali condizioni atmosferiche non era supportato da una convinzione tale da permettergli di terminare la competizione lottando almeno fino alla fine nei conclusivi 1500m.

### Conclusioni

Questo breve lavoro non vuol essere un'imposizione di programmazione unilaterale prediligendo alcune gare (asta, giavellotto e 1500m) rispetto alle altre, non bisogna mai dimenticare che il decatleta di valore è un atleta che può eccellere in alcune gare raggiungendo valori tecnici tali che gli permettono anche di competere con gli specialisti (lungo, ostacoli, asta) ma che deve comunque sempre cercare di migliorare le gare carenti secondo una strategia programmatica pluriennale.

Anche gli ultimi Campionati Mondiali di Berlino hanno evidenziato che il vincitore, lo statunitense Trey Hardee ed il secondo classificato il giovane cubano Leonel Suarez hanno raggiunto un grande equilibrio tra i risultati ed i conseguenti punteggi in tutte le dieci gare del decathlon (Tab.6 e 7):

**Tab. 6 - Risultati e punteggi del campione del mondo 2009 Trey Hardee 1984 USA**

100m	lungo	peso	alto	400m	110H	disco	asta	Giav.	1500m	
10.45	7.83	15.33	1.99	48.13	13.86	48.08	5.20	68.00	4.48.91	
987	1017	810	794	903	993	830	972	859	625	<b>8790 pt.</b>

**Tab. 7 - Risultati e punteggi del vice campione del mondo 2009 Leonel Suarez 1987 CUB**

100m	lungo	peso	alto	400m	110H	disco	asta	Giav.	1500m	
11.13	7.24	15.20	2.11	48.00	14.45	44.71	5.00	75.19	4.27.25	
832	871	802	906	909	917	761	910	969	763	<b>8640 pt.</b>

Il venticinquenne Hardee presenta relative carenze nel salto in alto e nella gara conclusiva dei 1500m, ma ottime capacità tecnico-dinamiche nel disco dove ha un PB di oltre 52m, nel salto con l'asta e nel lancio del giavellotto.

Il ventiduenne Suarez presenta una sola relativa carenza nei 100m ma raggiunge ben 2642 pt. nelle ultime tre gare con una punta di 75,19m nel lancio del giavellotto (PB oltre 77m!).

Prof. Renzo Avogaro  
 e.mail: [avo2007@alice.it](mailto:avo2007@alice.it)  
 cell. 3392920980