Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 2

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Strategia e tattica in corsa

Studio di Raymond Chanon
Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Strategia e tattica in corsa sono basate su una determinata ripartizione degli sforzi, ripartizione elaborata sulla base della conoscenza dell'atleta (sia fisica che psicologica), della conoscenza degli avversari e dei dati (fisiologici e biomeccanici) dei differenti tipi di sforzo durante la corsa. «L'ispirazione», «l'intuizione», hanno, come si vedrà, serie basi razionali.

1. Le corse di « resistenza alla velocità » (100-200-400 m)

In questo genere di corse, si tratta maggiormente di strategia anzichè di tattica; più esattamente di «tecnica-strategia», pochissime varianti offrendosi durante la corsa. In queste corse «muscolari» di « resistenza alla carenza di ossigeno », l'atleta deve imparare a ripartire i propri sforzi grazie a un allenamento tecnico molto intenso, con l'accento sulla qualità dell'impulso e del rilassamento generale, tendente a ricercare, secondo l'indovinata definizione di T. Nett, « il rilassamento nello sforzo, la decontrazione nella contrazione ». E non è questione di procedere a modificazioni durante la corsa. Il livello della competizione, la posta in pallio fanno il resto. Lo stimolo genera le grandi prestazioni.
100 m: la « tecnica-strategia » ne è stata eccellentemente definita da R. J. Monneret in un ottimo articolo apparso sotto il titolo «I 100 m. prova tecnica» [1]).
La scelta «strategia-tecnica » risiede nella soluzione individuale della unità contradditoria «frequenza-ampiezza», tenuto conto delle particolarità morfologiche, muscolari, nervose.
200-400 m: con l'aumento della distanza, la ripartizione dello sforzo abbisogna di grande precisione; le incidenze vi hanno una parte più importante. Se, sui 100 m, la fatica muscolare non ha il tempo di esprimersi pienamente, e la dominante dev'essere il mantenimento della scioltezza, il corridore di 200 m comincia ad avvertire la fatica e deve già far ricorso alle sue riserve alla fine della corsa. In quest'ultima, la ricerca «tecnica-strategia» si impiega:

— al lavoro in curva, a descrivere la stessa in perfetto equilibrio (forza centrifuga e centripeta), lungo la propria «corda», al limite estremo del bordo interno della propria corsia;
— a concedersi talvolta un po' di respiro all'uscita della curva, mediante un rilassamento accentuato, su 4 falcate effettuate «in ruota libera», per affrontare poi la seconda parte dello sforzo. Questo concerne maggiormente il contenuto che non la forma esteriore del gesto, ed è impercettibile all'osservatore.

Sui 400 m, grazie a una partenza rapida su 50-60 m, il corridore ricerca una stabile «messa in orbita» e cerca di conservare il più a lungo possibile la sua decontrazione, in generale fino ai 250-300 m. In seguito, la fatica si instaura nell'atleta, con la temibile carenza d'ossigeno, ed occorre fare appello a tutta la propria energia (tanto fisica che psichica), resistere alla perdita di velocità (sia per la frequenza che per l'ampiezza, ma più generalmente per l'ampiezza). Gli errori tattici di ripartizione degli sforzi si pagano cari sui 400 m, che rappresentano uno sforzo muscolare colossale per intensità e dispendio di energia. Finolli, sui 400 m ostacoli di Tokio ne ha fatto l'esperienza, pagando in fine di corsa il suo vantaggio troppo accentuato all'uscita di curva. La vittoria di Larrabee sui 400 m piani, acquisita al centimetro, è invece un modello del genere.

II. Mezzofondo - fondo, cross

Oltre i 400 m. (ove lo sforzo è ancora vicino a quello della velocità assoluta), la velocità prende un carattere relativo e le nozioni circa il «treno» di corsa, tabella di marcia, tempi di passaggio, acquistano tutta la loro importanza. Il fatto è che in ragione delle distanze maggiori le errate valutazioni di andatura si moltiplicano. L'informazione durante la corsa ha una parte molto importante, i tempi di passaggio (ufficialmente annunciati) permettono le correzioni di andatura. Teoricamente, la ripartizione deve mirare a raggiungere un equilibrio fra le due metà della corsa. Una prima parte troppo lenta non si ricupera più, mentre una prima parte troppo rapida si paga sicuramente. Occorre saper dosare fra questi due estremi. Praticamente, la prima parte dev'essere leggermente più rapida. Parecchie ragioni sostengono questa tesi: la rapida partenza imprime una cadenza veloce, ciascuno tenta di piazzarsi. Dopo l'angoscia dell'attesa, questa è la valvola che libera la sovraccarica nervosa. In generale è poi più difficile riconquistare in seguito il terreno perduto che perdere quello acquistato. Con il «morale» dato dalla prospettiva della vittoria, si lotta più energicamente, si sorpassa, si resiste . . .

La strategia e la tattica

1. In una corsa alla ricerca della prestazione o del primato: l'allestimento di una tabella di marcia minuziosa, con considerazione del giorno, dell'ora e del luogo, sono gli elementi della strategia che ci si sforza di regolare in precedenza e in un senso favorevole. Informato il più spesso possibile durante la corsa, il corridore prenderà di conseguenza le decisioni tattiche che si impongono nel quadro di quanto è stato prestabilito. La corsa «al tempo» è dunque soprattutto una corsa «di regolarità dell'andatura», mirante a rispettare ciò che è stato prefissato (la pianificazione).

2. In una corsa per il piazzamento, l'aspetto tattico acquista maggiore importanza.
Alcuni corridori, eccellenti nell'andatura veloce, preferiranno evadere dal gruppo e precedere per poter dirigere le operazioni a loro guisa ed evitare un treno di corsa irregolare ed a strappi. Altri, migliori allo sprint, preferiranno lasciarsi tirare oppure frenare la corsa imponendo una falsa andatura [2]).
La tattica nasce dunque durante la corsa. Essa non è necessariamente l'accompimento dello schema previsto. Ciascuno tenta di imporre la propria legge; taluni vi riescono, altri devono subire o modificare il loro piano. La tattica implica dunque l'adattamento della propria condotta al carattere preso dalla corsa (alternativa: offensiva-difensiva). Questo carattere è la risultante dell'affrontarsi di intenzioni concepite in precedenza (strategie).
Condurre o seguire? Attaccare, attendere o rispondere? Scegliere il momento opportuno. Nella corsa per il piazzamento, così si riassumono strategia e tattica.
Esse si basano sulle 5 «regole d'oro» elementari di Lowe:

1. correre alla corda;
2. non sorpassare in curva. Correre in seconda corsia in una curva significa allungare la distanza di circa 7 m. Ciò presuppone quindi un rilevante sforzo supplementare per sorpassare (o anche soltanto «tenere») l'avversario alla corda.

La distanza dalla bordura essendo calcolata a 30 cm., è possibile di sorpassare un avversario in curva, rasandolo, se questi corre vicinissimo alla bordura stessa e a condizione di far ciò molto velocemente. Chi sorpassa in queste condizioni viene a trovarsi soltanto alla metà della prima corsia, ovvero a 60 cm dalla bordura, e quindi con un eccentrico superiore solo di 30 cm al raggio di calcolo della distanza. Ciò è talvolta indispensabile nell'ultima curva, ove la necessità è legge;

3. restare in contatto coi «leaders»;

4. non guardare dietro a sè. Questo sbaglio è quasi sempre la caratteristica del corridore che si sente al limite delle sue possibilità e teme il ritorno degli avversari. Un buon tattico deve avere costantemente l'occhio e l'orecchio all'erta [3]).

   Troppi corridori si isolano nel loro sforzo (nella loro sofferenza) senza informarsi dello «stato» dei loro avversari [4];

5. non scartare nello scatto finale.

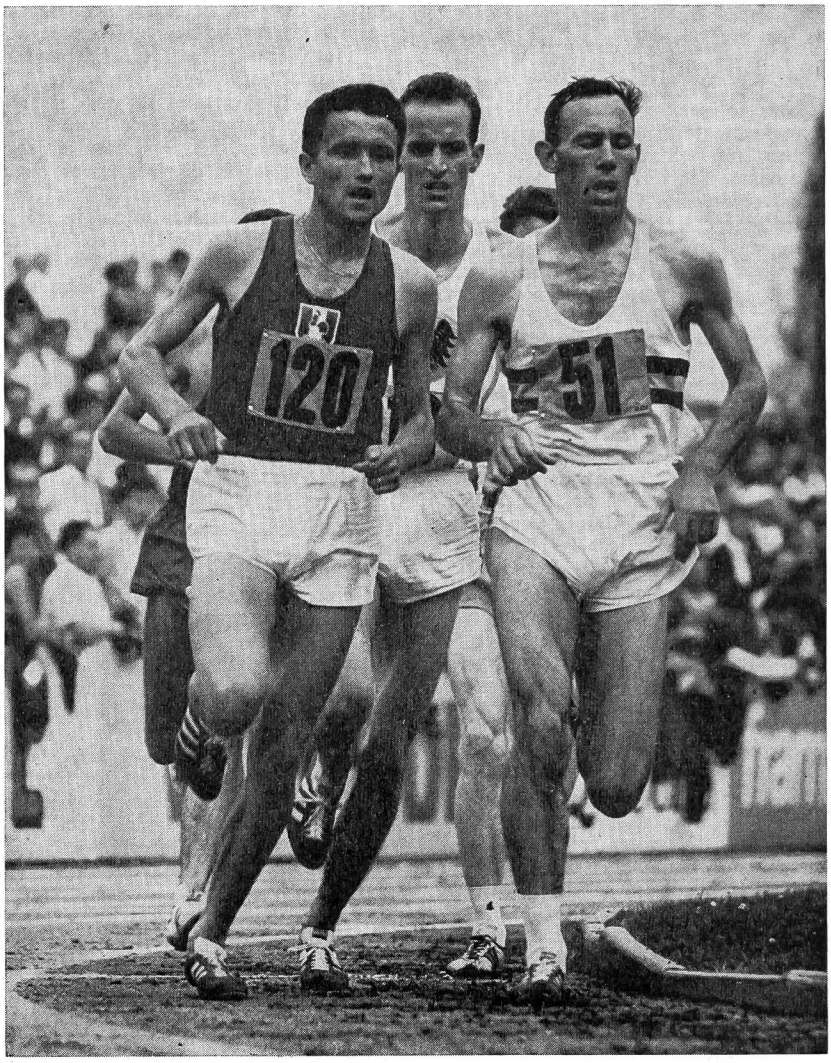
Osservando le corse attuali ci si convince che per il corridore, quando gli avversari sono del medesimo valore, vi è generalmente interesse di trovarsi in testa nella seconda metà dell'ultima curva. Effettivamente il corridore di testa che possiede m 1,50 di vantaggio è difficile da raggiungere, tutti i corridori essendo al massimo limite e a delle velocità pressochè identiche.

La conoscenza delle andature

La conoscenza delle andature non può essere seriamente attribuita al l'«intuito» o all'«istinto», ma a delle abitudini motrici nettamente costituite a livello del sistema nervoso centrale, di cui si sminuisce troppo la parte negli studi sulla corsa, si potrebbe perfino dire in opposizione ai concorsi (discipline «tecniche»).

Questo istinto, che si acquisisce, altro non è che la congiunzione delle sensazioni nate dalle informazioni «cinestetiche» (grado di tensione muscolare, ampiezza dei segmenti articolari, intensità d'impulso, ecc.) e dal supporto auditivo costituito dalla cadenza delle falcate. Il termine «ritmo», usato a torto e a ragione nel gergo, è inesatto; si tratta infatti di cadenza, poichè, nella successione della corsa, i tempi si succedono a intervalli regolari. Questa acquisizione dell'«istinto» è evidente per quanti allenano degli esordienti. Abbandonarli di botto nella natura, senza riferimenti nè controllo, è un errore del quale ci si rende presto conto.

La conoscenza delle cadenze o andature è una sensazione soggettiva. Ma, siccome le nostre sensazioni non sono altro che « il riflesso soggettivo del mondo obiettivo », quelle del corridore sono state oggettivate all'origine mediante il controllo del cronometro. Esempio: una classe di esordienti di 16 anni (classe di un liceo tecnico di Sens) doveva effettuare 10 x 150 m in 32". I primi tentativi furono errati: tendenza troppo rapida fra 26" e 28"; ma, dopo ripetute correzioni (intervento dell'allenatore sulla base del cronometro), i 5 ultimi percorsi furono effettuati con grande esattezza. Durante l'allenamento successivo fu necessario regolare l'andatura soltanto sui primi due percorsi. Gli allievi avevano già acquisito un'abitudine motrice ed erano capaci di effettuare i successivi otto percorsi da soli (disimpegnando il professore per un altro gruppo). La stessa cosa per un modello di corsa di un campione: Jazy nel suo primato mondiale dei 2000 m: 2'30" 8/10 e 2'30" 7/10 = 5'01" 5/10. L'inverso si osserva in



Jazy, modello di precisione per la scelta della cadenza

La preparazione del canestrista di classe

René Hofmann
Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

una corsa per esordienti: G. B., junior, 1000 m in 3'03" (campionati distrettuali); 500 m: 1'29" e 1'34".

Gli scatti. La conoscenza delle andature è indispensabile nel caso di una corsa alla «prestazione», dove ogni allungo demolisce l'impalcatura dell'edificio [5]). Invece per una corsa al «piazzamento» non è la stessa cosa. L'andatura di un corridore essendo regolata sulle sue possibilità, vale a dire su di uno stato fisiologico di equilibrio abbastanza lungo (steady state), ogni accelerazione distrugge questo equilibrio, creando o ricreando una carenza d'ossigeno.

Taluni corridori di distanze lunghe (5000-10000 m) si sono allenati specialmente alle accelerazioni brutali in corsa. Qui la tattica assume un aspetto interessante. Questo allenamento «fisiologico-tattico» è in effetti un allenamento «allo squilibrio-reiquilibrio» in un tempo brevissimo, vantaggio che può essere notevole sull'avversario che corre in gruppo. Celebre esempio il duello di Kuts con Pirie a Melbourne: taluni hanno contato ben 30 accelerazioni che hanno valso a stroncare e ad eliminare drammaticamente Pirie. Questa facoltà di accelerazione si acquisisce con l'allenamento. Essa non è una qualità innata, poichè una cosa è la rapidità per l'accelerazione finale e ben altra quella per le accelerazioni durante una corsa a «fisarmonica».

Il fenomeno della seconda ripresa e la tattica

Si è potuto definire in corsa uno « stadio critico » (chiamato « punto morto »), ossia uno stato di squilibrio fisiologico seguito nuovamente da uno stato di nuovo equilibrio, chiamato « seconda ripresa » [6].

Da studi effettuati esso si situa:

— per gli 800 m: dal 60mo all'80mo secondo (all'incirca a 5-600 m);
— per i 1500 m dal 2. al 3. minuto (all'incirca ai 1000 m);
— per i 3000 m, verso i 2000-2500 m;
— per i 5000 m verso i 4 km (ed anche alla fine dei 2 km).

Molto marcato per gli esordienti, il « punto critico » ha effetti sempre meno incidenti sul rendimento grazie all'allenamento. Ma esiste sempre e può ripetersi con gli allunghi. Da ciò si può dedurre che:

— da una parte, il punto critico verificandosi in una zona assai ampia,
— dall'altra, essendo questo punto critico di una durata più o meno lunga a seconda degli individui, un corridore che conosca le proprie particolarità può trarne una condotta tattica. Sembra evidente che un corridore avente un «punto critico» anticipato ma di breve durata può aver vantaggio ad attaccare al suo momento di ripresa, mentre gli avversari si trovano ancora al loro «punto critico».

Questo «punto critico» è spesso la causa di cedimenti inattesi e spettacolari e di riprese che non lo sono meno. Citeremo Lurot che abbiamo visto più volte accusare squilibrio a 2 o 300 m dall'arrivo, lasciarsi staccare e quindi riprendere e vincere quando si avevano perduto le speranze. Lurot, oltre ad un finale caparbio, sembra avere un «punto critico» tardivo ma molto breve.

La maratona: Il punto critico principale si situa fra il 25mo e il 30mo km (a volte 35mo), ma corrisponde a uno squilibrio particolare (la carenza d'ossigeno è praticamente inesistente): la diminuzione del tasso di zucchero nel sangue, chiamata ipoglicemia. È lo stesso caso che si riscontra nelle corse ciclistiche (ove gli sforzi durano 4, 5 o 6 ore), che esigono pure un apporto giudizioso di alimenti energetici durante la corsa. Ciononostante, sulla durata di una maratona (2 ore e 30 ca.), il problema dell'apporto energetico e della reidratazione non sembra essere il più importante. Bere o non bere? Conservare la volontà, non uscire dalla propria sofferenza o sminuirla cedendo alla tentazione? I più grandi campioni sono quelli che non bevono (o bevono poco) in corsa. In ogni caso è questa l'opinione di Mimoun, che ho udito più volte parlare della sua esperienza in merito.

1) Rivista « Education Physique et Sport », Nr. 76, luglio 1965.

2) Si è assistito a un «sul posto» in una serie di 800 m dei Campionati d'Europa a Belgrado, ove il primo 400 m fu percorso in 1'2' circa e ore Lurot venne eliminato in un tempo «regionale».

3) Errore di Moens negli 800 m di Roma; egli sorveglia solo Kerr, allontanandosi dalla corda, dimenticando Snell che sorpassa alla sua sinistra.

4) Nel cross, il cedimento di un avversario si legge quasi sempre sul suo viso (si vede dal suo comportamento, dalla sua respirazione).

5) Paavo Nurmi correva così «al piabbamento mediante la prestazione». Si prefissava una tabella di corsa che solo lui sapeva realizzare e, perfetto, cronometro alla mano, si lasciava perfino sorpassare durante i primi giri, per poi vincere inesorabilmente.

6) Studio dell'autore, Nr. 12, maggio 1965, « Miroir de l'Athletisme ».

Tolto da « Miroir de l'Athletisme », luglio 1966.

In altra sede, abbiamo esposto la estrema importanza rivestita dal valore atletico per un canestrista candidato alla «élite». Pur essendo questa qualità primordiale, essa non è tuttavia l'unica, e dev'essere il corollario diretto delle possibilità tecniche.

Valore atletico — scioltezza — scatto — abilità.

Noi crediamo che il ragazzo (o la giovinetta) che possiede le doti sopra elencate e che le corrobori di solide qualità di carattere, ha tutte le premesse per riuscire in pallacanestro. È evidente, tuttavia, che tali elementi sono piuttosto rari. Affermiamo perfino che ben pochi dei nostri candidati selezionati possono presentare il ventaglio completo di queste qualità.

Il valore atletico

Pur senza addentrarci nella considerazione dei diversi aspetti dell'allenamento collettivo, affermiamo che la preparazione fisica del canestrista deve essere quotidiana e vertente alla correzione degli errori constatati durante gli allenamenti o le partite. Parallelamente, l'abilità, elemento tecnico numero uno, non potrà concretizzarsi pienamente se il giocatore non è al beneficio di una perfetta condizione. D'altra parte, le difese migliorandosi in continuazione, occorrerà che il giocatore tiri a canestro sempre più in fretta, salti sempre più in alto per respingere le palle nel canestro o per realizzare un tiro in sospensione. La rapidità delle reazioni, lo scatto, il cambiamento di ritmo costituiscono il bagaglio indispensabile del canestrista moderno.

Il dominio tecnico

La superficie del terreno da gioco della pallacanestro non è vasta: 26 x 14 metri. È facile pertanto immaginare che i 5 giocatori di una squadra non hanno neppure un attimo di tregua. Appena in possesso della palla, occorre immediatamente contrattaccare (elemento tattico più importante), convertire in attacco organizzato una controffensiva andata a vuoto. Dopo un attacco, l'azione prosegue nel ricupero e nel ripiegamento difensivo. Al tiro dell'avversario corrisponde il ricupero difensivo, un nuovo contrattacco, e così di seguito. Inoltre conviene non dimenticare le reazioni istantanee richieste da ogni perdita di palla. Questa serie di evoluzioni classiche si traduce in una sollecitazione permanente del giocatore. Soltanto quello perfettamente

capace di tenere il suo ruolo in tutti i settori del gioco può pretendere di giungere alla classe internazionale.

La destrezza

Le statistiche, in auge in tutte le selezioni e squadre di classe, riflettono esattamente la destrezza individuale e collettiva dei giocatori. Per questo, due tipi di controllo:

— la destrezza nei tiri franchi
— la destrezza nei tiri in fase di gioco.

Si ammette generalmente che una buona media per i colpi franchi si situa fra 65% e 90%.

In merito ai tiri in fase di gioco, si vedono oggi le squadre più valide raggiungere correntemente ed anche sorpassare il 50%. Dieci anni fa una squadra ben quotata sul piano europeo non sorpassava che eccezionalmente il 40%.

L'allenamento individuale è di importanza capitale

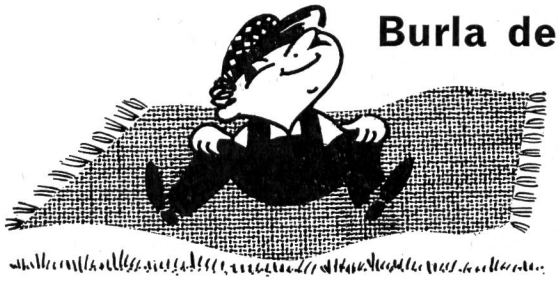
In regola generale, una squadra di classe si allena collettivamente due o tre volte alla settimana (sedute di ca. un'ora e mezzo).

Ciò significa che l'allenamento individuale dev'essere effettuato a parte, generalmente in piccoli gruppi.

Un canestrista di classe avrà dunque al suo attivo:

— un allenamento fisico giornaliero (15 a 20 min.);
— un allenamento speciale ai «tiri» (almeno 3 ore settimanali);
— un allenamento particolare per la tecnica individuale, compresa la preparazione al gioco combinato (giocatori di campo e giocatori-trottola: al minimo due volte una ora).

Ciò precisato, si può ammettere che il canestrista di classe deve consacrare al minimo un'ora al giorno alla sua preparazione se intende seriamente giungere a occupare quel ruolo che l'allenatore si attende da lui.



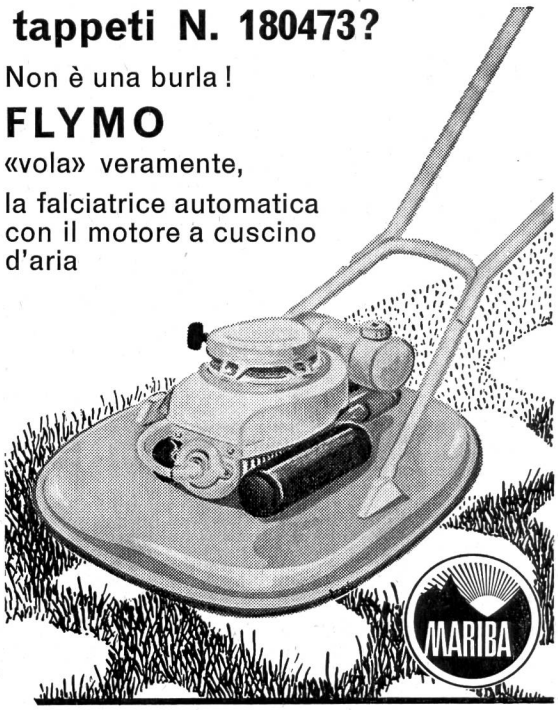
Burla dei tappeti N. 180473?

Non è una burla!

FLYMO

«vola» veramente,

la falciatrice automatica con il motore a cuscino d'aria



Scorre bassa e leggera sui pendii, lastre pedonali e bordi, lungo i muri ed i cespugli lasciando un tappeto erboso eccezionale, senza irregolarità. Chiedete senza impegno una dimostrazione di questa falciatrice volante nel vostro giardino.

Chiedete la lista dei concessionari al rappresentante generale:

Otto Richei S. A.

Attrezzature per la cura dei tappeti erbosi

Tel. (056) 22322

5401 Baden, Mellingerstrasse

Filiale: Otto Richei S. A.
Tel. (021) 74 30 15

1181 Saubraz s. Aubonne