



Marcelloni Paolo

Sezione Archivi

Analisi delle gare del Campionato del mondo (Argentina – 1997)

1998

Analisi delle gare del Campionato del mondo (Argentina 1997)

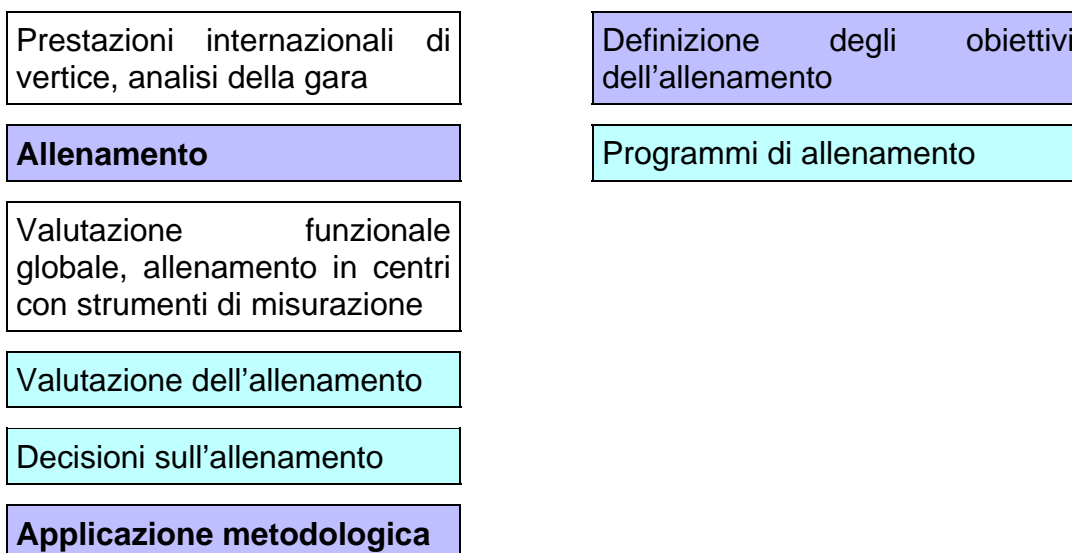
Per poter avere nel corso degli anni un modello di prestazione o valutare modificazioni dello stesso, riferito alle gare di Campionato del Mondo, la **Scuola Italiana Pattinaggio** per il secondo anno, consecutivo, ha monitorizzato tutte le gare più significatrici maschili e femminili su pista e su strada.

L'analisi delle gare ha lo scopo di fornire un quadro quanto più possibile obiettivo e riferito a quanto è avvenuto realmente, dal quale anzitutto si possano ricavare "obiettivi di allenamento" a breve e lungo termine.

Il sistema di oggettività, con il quale è stato svolto il lavoro, può mettere il tecnico nelle condizioni di orientare la **periodizzazione** ed individuare i **mezzi di allenamento** più adeguati alle richieste della gara.

LA CATENA OPERATIVA DI UN SISTEMA DI ALLENAMENTO E DI GARA

(“L'evoluzione del sistema di allenamento e di gara nello sport di vertice e conseguenze per il ciclo olimpico 1996-2000”, Dietrich Martin, Jurgen Krug, Manfred Reib, Klaus Rost, Istituto per le scienze applicate dell'allenamento, LIPSIA; da SDS Rivista di Cultura Sportiva, Anno XVI - numero 37 Gennaio/Marzo 1997)



Di seguito elenchiamo le gare valedoli per l'assegnazione dei titoli Mondiali (in programma fino al 1997).

PISTA E STRADA

MASCHILE 300 crono - 500 - 1500 sprint - 5000 linea - 10000 punti - 20000 eliminazione Americana a squadre - Maratona

FEMMINILE 300 crono - 500 - 1500 sprint - 3000 linea - 5000 punti - 10000 eliminazione - Americana a squadre - Mezza Maratona

Sviluppo in metri degli impianti nei quali si è svolto il Campionato

PISTA metri 200

STRADA metri 270

Iniziamo l'analisi con le prove più lunghe fino a giungere alla nostra prova di velocità, l'unica individuale, dei 300 a cronometro.

METRI 20000 ELIMINAZIONE MASCHILE

Svolgimento della gara

Su pista la gara si è svolta con eliminazioni ogni due giri e l'ultima eliminazione è avvenuta a meno quattro giri (- 4) dal termine, probabilmente per un errore della Giuria o una gestione della gara diversa rispetto al Mondiale 96, nel quale l'ultima eliminazione era stata a meno due giri (-2) dal termine.

Sarebbe auspicabile uniformare la sua regolamentazione.

Su strada l'eliminazione è avvenuta un giro sì ed un giro no.

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con buone capacità di resistenza, ottime capacità di mantenimento della posizione in gruppo, l'atleta può gestire buona parte della gara in scia, ottima capacità di esprimere una elevata velocità di punta per i giri finali.

Velocità media

Sia per la gara su **pista** che per quella su **strada** la velocità media è stata dell' **84%**.

Nel confronto con la stessa gara ad eliminazione svolta nel 1996 (pista), si evidenzia una forte differenza della velocità media, **80 %**, lo scarto percentuale è imputabile alla differente tattica attuata. La prova era stata condotta per circa il 70 % dagli atleti francesi, provocando quindi una diminuzione generale della velocità.

METRI 10000 ELIMINAZIONE FEMMINILE

Svolgimento della gara

Su pista e su strada la gara si è svolta con eliminazioni un giro sì ed un giro no.

Caratteristiche dell'atleta

Le stesse descritte per la categoria maschile.

Velocità media

Per la gara su **pista** la velocità media è stata dell' **88 %**.

Per la gara su **strada** la velocità media è stata del **90 %**.

Nel confronto con la stessa gara ad eliminazione svolta nel 1996 (pista), si evidenzia una velocità più bassa pari all' **86 %**.

METRI 10000 PUNTI MASCHILE

Svolgimento della gara

Attualmente è l'unica gara nella quale un buon atleta fondista può esprimersi al meglio.

Su pista la gara si è svolta con assegnazioni dei punteggi un giro sì ed un giro no, a differenza del Mondiale 1996, nel quale le assegnazioni dei punteggi sono avvenute ogni due giri.

Su strada la gara si è svolta con assegnazione dei punteggi un giro sì ed un giro no.

Anche la gara a punti può e/o deve essere gestita con buone capacità tattico-strategiche; nella prima parte si possono conquistare i punteggi del secondo e terzo posto senza tirare o scegliere di uscire dalla scia solo nel rettilineo di arrivo, poi nella seconda parte della gara iniziare a prendere l'iniziativa allungando la distanza della volata per acquisire i punteggi più alti.

Ricordo la regolamentazione della gara: per metà dei giri ad ogni traguardo si assegnano ai primi tre il punteggio di 3 - 2 -1, nella seconda metà il punteggio cambia in 5 - 3 - 2, per terminare con l'assegnazione dei punteggi del traguardo finale con 10 punti al primo, fino a scalare al decimo posto con un punto.

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara l'atleta deve possedere sicuramente ottime capacità di resistenza ed elevata capacità di sostenere la prova con accumulo notevole di lattato, molto probabilmente, come evidenziato nel grafico della velocità, prodotto in gran parte nel primo terzo di gara.

La velocità subisce una progressiva diminuzione nei due terzi di gara rimanenti, si potrebbe quindi ipotizzare che un atleta anche se non in possesso di una elevata velocità di punta con una scelta tattica adeguata, può in questa seconda parte sfruttare al meglio le sue capacità fisiologiche.

Velocità media

Sia per la gara su **pista** che per quella su **strada** la velocità media è stata dell' **87 %**.

Nel confronto con la stessa gara a punti su pista svolta nel 1996, seppur con differente modalità, come descritto nello svolgimento gara, c'è una forte similitudine della velocità media pari all' **86 %**.

METRI 5000 PUNTI FEMMINILE

Svolgimento della gara

Sia su pista che su strada la gara si è svolta con assegnazione dei punteggi un giro sì ed un giro no.

Caratteristiche dell'atleta

Le stesse descritte per la categoria maschile, anche se per le donne vengono meno le componenti tattiche, in quanto sono poche le atlete in grado di concorrere alla conquista del titolo.

Non è confermato quest'anno, per la sola gara su pista, in quanto le due atlete più forti non sono state messe in campo dalla loro Nazionale.

Velocità media

Sia per la gara su **pista** che per quella su **strada** la velocità media è stata del **92 %**.

Nel confronto con la stessa gara a punti su pista svolta nel 1996, c'è correlazione con la percentuale della velocità media espressa: **91 %**.

Da sottolineare nella gara a punti su strada la stessa percentuale della pista (1997), nella quale per il 74% i giri sono stati tirati dalle atlete di una sola Nazione, sintomatico di una forte superiorità.

METRI 1500 SPRINT QUALIFICAZIONI MASCHILI

Svolgimento della gara

I 1500 metri vanno differenziati tra i turni di qualificazione e la finale, nelle qualificazioni escluso il vincitore della prova, tutti gli altri atleti si qualificano con il tempo facendo sì che i tempi di qualificazione sono estremamente più bassi rispetto alla finale.

Su strada, nella finale, è stato realizzato il miglior giro in assoluto dell'impianto: tempo 22.95

Caratteristiche dell'atleta

Considerato il diverso svolgimento della gara tra i turni, si richiederebbero all'atleta qualità fisiologiche e tattiche differenti.

Nelle prove di qualificazione, gli atleti che riescono a superare il turno con il recupero del tempo, percorrono, tra il 96 ed il 100% della velocità, una distanza di circa 600-800 metri nelle prove su pista ed una distanza di circa 1000-1300 metri nelle prove su strada.

Essendo questo lo standard delle qualificazioni, per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con ottime capacità di resistenza alla velocità (adattamenti a sopportare ritmi elevati con alta concentrazione di lattato), oltre alle competenze tattiche necessarie per una gara estremamente veloce.

Velocità media

Per le qualificazioni su **pista** (4 turni quarti di finale, 2 turni di semifinale), la velocità media è stata del **92.5%**, considerando che la quarta batteria dei quarti è stata percorsa al 84%, nella quale il solo vincitore ha superato il turno. Se si elimina il tempo di questa prova la percentuale della velocità media sale al 94.2%.

Per le qualificazioni su **strada** (4 turni quarti di finale, 2 turni di semifinale), la velocità media è stata del **97.5%**.

FINALE

Velocità media

Per la finale su **pista** la velocità media è stata del **79%**, con tre giri (600 metri) percorsi tra il 96 ed il 100%.

Per la finale su **strada** la velocità media è stata del **91%**, con due giri (540 metri) percorsi tra il 91 ed il 95% ed un giro (270 metri) percorso tra il 96 ed il 100%.

METRI 1500 SPRINT QUALIFICAZIONI FEMMINILI

Svolgimento della gara

Valgono le stesse modalità descritte per le gare maschili.

Caratteristiche dell'atleta

Le stesse descritte per la categoria maschile.

Nelle prove di qualificazione, le atlete che riescono a superare il turno con il recupero del tempo, percorrono tra il 96 ed il 100% della velocità, una distanza di circa 1000-1200 metri nelle prove su pista ed una distanza di circa 550-800 metri nelle prove su strada.

Velocità media

Per le qualificazioni su **pista** (2 turni quarti di finale, 2 turni di semifinale), la velocità media è stata del **93.5%**.

Per le qualificazioni su **strada** (3 turni quarti di finale, 2 turni di semifinale), la velocità media è stata del **94.4%**.

FINALE

Velocità media

Per la finale su **pista** la velocità media è stata del **82%**, con due giri (400 metri) percorsi tra il 96 ed il 100%.

Per la finale su **strada** la velocità media è stata del **93%**, con due giri (540 metri) percorsi tra il 96 ed il 100%.

METRI 5000 LINEA MASCHILE

Svolgimento della gara

Gara fondamentalmente tattica, con andatura al di sotto del 90% fino a sei giri dal termine per la prova su pista.

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con ottime caratteristiche di velocità di punta, supportata da buona resistenza alla velocità ed una ottima visione tattica durante tutta la competizione.

Velocità media

Per la gara su **pista** la velocità media è stata dell' **81%**.

Da prendere attentamente in esame, per questa 5000 metri, gli ultimi tre giri percorsi con la percentuale del 100% : a meno 3 tempo 18.00, a meno 2 tempo 17.99, a meno 1 tempo 17.92, miglior giro di gara.

METRI 3000 LINEA FEMMINILE

Svolgimento della gara

Gara fondamentalmente tattica, con andatura al di sotto del 90% fino a sei giri dal termine per la prova su pista.

Caratteristiche dell'atleta

Le stesse descritte per la categoria maschile.

Velocità media

Per la gara su **pista** la velocità media è stata dell' **84%**.

Il giro più veloce (100%) è stato effettuato a meno tre giri dal termine con il tempo di 18.87, il quale ha determinato l'esito della gara, il penultimo è stato percorso al 96% e l'ultimo al 94%.

METRI 500 LINEA MASCHILE

Svolgimento della gara

Sia su pista che su strada la tendenza è quella di affrontarla in testa ad elevata velocità, rendendo difficili i sorpassi e modulando lo sforzo in vari settori della pista o del circuito.

Su pista è stato realizzato il miglior giro in assoluto dell'impianto: tempo 17.45

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con ottime qualità di:
reattività nella partenza (soprattutto se il percorso presenta difficoltà per i sorpassi)
accelerazione (raggiungere rapidamente la massima velocità)
alta velocità di punta
resistenza alla velocità
immediatezza nelle scelte tattiche

Velocità

Nelle semifinali e nelle finali su **pista** i giri lanciati sono stati effettuati dal **96.94** al **100%** della velocità.

Nelle semifinali e nelle finali su **strada** i giri lanciati sono stati effettuati dal **97.08** al **98.62%** della velocità.

MONDIALE - MAR DEL PLATA (ARGENTINA) 1/9 NOVEMBRE 1997
GARA MT. 500 MASCHILE - PISTA

Miglior Giro lanciato in assoluto (500 mt.)	17,45	100%
--	--------------	-------------

Turno	Naz.	100 Mt.	1° giro lanc.	%	2° giro lanc.	%
1° Semifinale Sen. Masc.	ITA		17,69	98,64%	17,76	98,25%
2° Semifinale Sen. Masc.	USA	10,24	17,45	100,00%	18,00	96,94%
Finale	ITA	10,69	17,77	98,20%	17,71	98,53%

MONDIALE - MAR DEL PLATA (ARGENTINA) 1/9 NOVEMBRE 1997
GARA MT. 500 MASCHILE - STRADA

Miglior Giro lanciato in assoluto (1500 mt.)	22,95	100,00%
---	--------------	----------------

Turno	Naz.	230 Mt.	Giro lanc.	%
1° Semifinale Sen. Masc.	USA	20,65	23,64	97,08%
2° Semifinale Sen. Masc.	ITA	21,42	23,27	98,62%
Finale	USA	20,11	23,36	98,24%

METRI 500 LINEA FEMMINILE

Svolgimento della gara

Sia su pista che su strada la tendenza è quella di affrontarla in testa ad elevata velocità, rendendo difficili i sorpassi e modulando lo sforzo in vari settori della pista o del circuito.

Su pista e su strada è stato realizzato il miglior giro in assoluto dell'impianto:

Pista tempo 18.56

Strada tempo 24.69

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con ottime qualità di:
reattività nella partenza (soprattutto se il percorso presenta difficoltà per i sorpassi)
accelerazione (raggiungere rapidamente la massima velocità)
alta velocità di punta
resistenza alla velocità
immediatezza nelle scelte tattiche

Velocità

Nelle semifinali e nelle finali su **pista** i giri lanciati sono stati effettuati dal **94.40** al **100%** della velocità.

Nelle semifinali e nelle finali su **strada** i giri lanciati sono stati effettuati dal **97.74** al **100%** della velocità.

MONDIALE - MAR DEL PLATA (ARGENTINA) 1/9 NOVEMBRE 1997

GARA MT. 500 FEMMINILE - PISTA

Miglior Giro lanciato in assoluto (500 mt.)	18,56	100%
--	--------------	-------------

Turno	Naz.	100 Mt.	1° giro lanc.	%	2° giro lanc.	%
1° Semifinale Sen. Fem.	ITA	11,78	18,91	98,15%	19,30	96,17%
2° Semifinale Sen. Fem.	ITA	10,82	18,56	100,00%	19,35	95,92%
Finale	ITA	11,04	18,72	99,15%	19,66	94,40%

MONDIALE - MAR DEL PLATA (ARGENTINA) 1/9 NOVEMBRE 1997

GARA MT. 500 FEMMINILE - STRADA

Miglior Giro lanciato in assoluto (500 mt.)	24,69	100,00%
--	--------------	----------------

Turno	Naz.	230 Mt.	Giro lanc.	%
1° Semifinale Sen. Fem.	USA	22,52	25,26	97,74%
2° Semifinale Sen. Fem.	ITA	23,59		
Finale	ITA	22,83	24,69	100,00%

METRI 300 CRONOMETRO PISTA SENIORES / JUNIORES MASCHILE E FEMMINILE

Svolgimento della gara

Gara individuale contro il tempo

Caratteristiche dell'atleta

Per questa gara c'è l'esigenza di avere un atleta con ottime qualità di:

rapidità in partenza

accelerazione

alta velocità di punta

rapporto ottimale tra frequenza ed ampiezza del passo

resistenza alla velocità per la parte finale della prova

Velocità

Il rilevamento dei tempi è avvenuto manualmente, considerato il minimo scarto nelle varie frazioni di pista ci potrebbero essere differenze con i tempi ufficiali.

L'obiettivo di questo lavoro è quello di mettere a confronto i migliori tempi dei primi 100 metri con partenza da fermi, il giro lanciato e le differenze percentuali con gli juniores che si trovano nel settore di passaggio all'alto livello

Per questa gara è stata suddivisa la pista in frazioni di 100 metri, nelle prime due colonne, "nazione" e "100 metri", l'ordine è progressivo e riferito alla fase di accelerazione; nell'ultima colonna la classifica è riferita al giro lanciato (penultima colonna).

Nell'ultima tabella a destra, "confronto juniores/seniores", si può osservare:

Juniores femminili, la prestazione si avvicina e si inserisce a quella di alto livello, la migliore prestazione nei 100 metri da fermi raggiunge il **97.482%**, quella sul giro lanciato è del **98.637%**.

Juniores maschili, la prestazione è più bassa rispetto a quella di alto livello, la migliore prestazione nei 100 metri da fermi raggiunge il **94.334%**, quella sul giro lanciato è del **97.602%**.

Vi rimandiamo alla lettura complessiva delle tabelle riferite alla gara 300 cronometro.