

## **INDICAZIONI GENERALI FINALIZZATE AL RITORNO ALL'ATTIVITÀ AGONISTICA**

### **Settore prove multiple**

**Riatletizzazione: termine improprio per sottolineare il ritorno all'attività agonistica dopo un periodo di riduzione dello stimolo nervoso e condizionale**

Una cosa è certa ed incontestabile, ci troviamo in una nuova situazione che non abbiamo mai vissuto e sperimentato prima. Una situazione in cui tutto il pianeta è coinvolto. Questo periodo di forzato lockdown ci lascerà in eredità, sicuramente un modo diverso di affrontare la quotidianità, fare un passo indietro, rallentare. Lo abbiamo visto in molte occasioni, lo stiamo sperimentando adesso con la chiusura di molti servizi, ma soprattutto è verosimile che ce ne renderemo conto, sempre di più anche nel nostro ambito, con il passare dei giorni, se la situazione di emergenza dovesse perdurare.



È essenziale ricordare che questa particolare situazione ha sicuramente un effetto sulle condizioni fisiche dello sportivo, ma soprattutto, un impatto negativo sulle condizioni psicologiche dell'atleta. Ci troviamo quindi a dover fronteggiare una situazione che ci costringe ad una riduzione dell'attività fisico-tecnica e condizionale, adattandola alle situazioni di forzata emarginazione dalla quale solo gli atleti più determinati saranno in grado di limitare gli effetti negativi. Per non lasciarci travolgere da questa situazione, la componente motivazionale, cioè il motore dell'agire delle persone deve assolutamente rimanere acceso, l'atleta deve essere pronto sia fisicamente che mentalmente a tornare, con cautela, verso l'attività agonistica. Assume quindi valore la gestione di questa condizione ed anche in questo caso l'allenatore riveste un ruolo fondamentale.

Quanto si sta facendo, quelle piccole – grandi cose che ogni tecnico propone in questo periodo, sono ben lontane dall'avvicinarsi alle abituali condizioni di allenamento perché mancano la pista o la pedana a portare input tecnici e motivazionali. Quanto stiamo facendo oggi è un'attività simile ad un riscaldamento permanente, operosità che ci mantiene sì attivi ma insufficiente per creare stimoli ed aspettative. Al rientro occorrerà organizzare un percorso diverso e quindi riprogrammare un ritorno all'attività agonistica che risulti di stimolo con l'avvicinarsi alle competizioni.

Favorire di conseguenza una dinamica dell'allenamento, una riatletizzazione che accompagni gli atleti ad un ingresso graduale all'attività agonistica.

*La Riatletizzazione è l'ultima fase del percorso rieducativo, nella quale, sfruttando i principi dell'allenamento sportivo, si raggiunge il completo recupero delle capacità condizionali e delle abilità sportive specifiche dell'atleta. In effetti, la riatletizzazione permette all'atleta di impostare una fase di ripresa per tornare più rapidamente a un livello competitivo. (Fiorini – UniFI)*

I presupposti per un ritorno all'attività agonistica non sono solo di ordine fisiologico, ci vorrà del tempo per ritornare ad avere le sensazioni che precedevano questo periodo di forzata inattività. Non si tratta di un semplice recupero post – traumatico ma fondamentalmente di riuscire a riacquistare le qualità nervose dissipate dalla:

- Forzata lontananza da un impianto
- Mancanza di elementi tecnico/condizionali sviluppati ad intensità specifiche
- Mancanza della componente nervosa legata alla pratica quotidiana

Diventa quindi necessario riattivare il rapporto con il proprio tecnico per ottenere un supporto che favorisca il recupero di un buon equilibrio psicofisico. L'intervento del tecnico dovrà essere indirizzato e modulato sui bisogni personali e motivazionali dell'atleta facendolo sentire parte di un nuovo progetto. Questo progetto dovrà considerare le necessità tecniche correlate alle dovute attenzioni gestionali riguardo la futura partecipazione alle gare. Il tecnico provvederà a stabilire tempi e metodi e lo farà attraverso l'applicazione di un corretto **modello prestativo dell'attività sportiva** stimolando le intensità e le sollecitazioni atte a favorire il passaggio dalla ripresa dell'allenamento all'attività di gara.

### **Quale organizzazione per avvicinarsi alle competizioni?**

Tecnico ed atleta dovranno ampliare al massimo i canali di comunicazione.

Le sessioni saranno soprattutto fisiche e posturali, ma diventeranno importanti anche gli input diretti alla preparazione mentale dell'atleta, che deve essere, attento come non mai alle sensazioni che provengono dal suo corpo.

### **Ma come riprendere?**

Ridurre al minimo gli effetti legati al disallenamento (conseguenza legata a un arresto momentaneo o prolungato di una specifica attività) attraverso:

- Progressività – nella proposta degli esercizi – nella velocità di esecuzione degli esercizi – nella durata complessiva del lavoro richiesto;
- Miglioramento della coordinazione muscolare intesa come la capacità di far lavorare in sinergia i muscoli antagonisti e quelli agonisti al movimento;
- Miglioramento della stabilizzazione globale e segmentaria (articolazioni) grazie ad un uso appropriato dei lavori di forza speciale, quelli atti a far migliorare il tempo di attivazione volontaria e la capacità di esprimersi in modo veloce, esplosivo e reattivo;
- Ripristino delle abilità specifiche che riportino alla corretta esecuzione del gesto attraverso il ritmo, la postura e l'equilibrio
- Capacità di analisi dei fattori di rischio, si tratterà di favorire la transizione dell'atleta da una situazione di quasi inattività a quella di atleta efficace che dovrà riprendere a gareggiare al più presto

Il tecnico dovrà essere in questo un vero alchimista, dovrà cioè far fronte a tutta la sua di creatività, mantenere sempre aperti i canali di collegamento e rivolgersi a tutti in modo semplice, diretto, comprensibile, chiaro, sincero, ma soprattutto dovrà ricreare attorno a se quell'ambiente di sicurezza e fiducia. Da parte loro, gli atleti, persone abituate ad avere tutto sotto controllo, dovranno avere input precisi per riorganizzare di conseguenza il loro tempo e la loro quotidianità.

La necessità di ritornare ad affrontare una competizione di decathlon/eptathlon e di portarla a termine in modo efficace passa necessariamente dalla verifica al perfezionamento di alcune capacità fondamentali della specialità, prevedendo tre tipi di intervento nell'attività di allenamento:

- **Ordine condizionale**

Quale tipo di Forza:

- Forza esplosiva (partenza dai blocchi, stacchi nei salti, finale nei lanci)
- Forza elastica (capacità di tenuta e distribuzione dello sforzo)

Quale velocità:

- Velocità nella partenza dai blocchi, (reattività) e capacità di accelerazione
- Velocità tra gli ostacoli (rapidità ciclica)
- Velocità nelle rincorse (lungo, alto, asta, giavellotto, peso, disco)

Quale resistenza:

- Resistenza specifica (400piani, 800 e 1500)

- **Ordine tecnico/tattico**
  - La componente tecnica e la qualità del gesto, sono le componenti essenziali di ogni specialità del decathlon/eptathlon
- **Psicologico**
  - Motivazione, emozione e anticipazione sono elementi da saper padroneggiare nella specialità del decathlon/eptathlon

Diventa necessario affrontare nel percorso d’inserimento verso l’attività agonistica una riflessione, alla ricerca di un equilibrio tra il livello raggiungibile di prestazione, gli obiettivi dell’atleta e la qualità/quantità di lavoro richiesto. Sarebbe opportuno chiederci, dove eravamo rimasti, ritornare in campo e lavorare con progressività, riprendere il percorso non da dove si è interrotto ma un po' più indietro, lavorare tecnicamente per riprendere un rapporto con gli attrezzi, le pedane e le sensibilità che abbiamo abbandonato. Il tecnico dovrà favorire, per organizzare in modo efficace il ritorno all’attività agonistica, il perfetto equilibrio tra la capacità di gestione dei movimenti complessi, la tecnica raffinata del gesto e le caratteristiche psicofisiche del suo atleta.

#### **Cronologia di intervento degli elementi specifici nelle specialità della prova multipla – decathlon:**

Prova	Elementi che caratterizzano la prova
100 piani	Partenza dai blocchi – ritmo della corsa – velocità
Lungo	Ritmo della rincorsa – accelerazione – raccordo rincorsa/stacco
Peso	Equilibrio – sensibilità nella traslocazione – rispetto delle posizioni
Alto	Progressività nella rincorsa – anticipo – atteggiamenti posturali corretti
400 piani	Tecnica di corsa – gestione del ritmo – velocità
110 ostacoli	Partenza – decisione – sicurezza – ritmo e ricerca della rapidità
Disco	Equilibrio – accelerazione – rispetto del ritmo
Asta	Decisione – sicurezza – ritmo nella rincorsa – gestione dell’attrezzo
Giavellotto	Progressività nella rincorsa sia nella parte ciclica, sia nella parte aciclica – posizioni
1500	Capacità di gestione mentale – distribuzione dello sforzo

#### **Cronologia di intervento degli elementi specifici per la prova multipla – eptathlon:**

Prova	Elementi che caratterizzano la prova
100 ostacoli	Partenza dai blocchi – sicurezza – decisione – ritmo/rapidità
Alto	Ritmo e progressività nella rincorsa – anticipo – atteggiamenti posturali corretti
Peso	Equilibrio – sensibilità nella traslocazione – rispetto delle posizioni
200 piani	Tecnica di corsa – velocità – resistenza alla velocità
Lungo	Ritmo della rincorsa – accelerazione – raccordo rincorsa/stacco – chiusure
Giavellotto	Progressività nella rincorsa sia nella parte ciclica, sia nella parte aciclica – posizioni
1500	Capacità di gestione mentale – distribuzione dello sforzo

Tutti questi contenuti non sono sicuramente esaustivi, ma semplicemente una cronologia di intervento che evidenzia come, all’interno delle specialità che caratterizzano la prova multipla, sia possibile ricercare una successione di elementi comuni quali ad esempio: l’accelerazione, le azioni di stacco, il ritmo e le peculiarità nei lanci. Tutti questi elementi possono essere gestiti e sviluppati nel percorso di avvicinamento agli appuntamenti agonistici, utilizzando strategie che valorizzino la capacità di gestione e di organizzazione del tecnico e la componente tecnica all’interno del modello prestativo specifico.