

la teoria è



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Centro Studi & Ricerche

L

Alcuni fondamenti dell'allenamento sportivo giovanile

di Carlo Vittori

La domanda che spesso ci viene rivolta, se è più difficile allenare un giovane talento o un campione adulto, è fuorviante tanto da favorire equivoci per le tante diversità rilevanti, indicative di due sbocchi di attività distinte da obiettivi differenziati. L'una, quella del giovane talento, dai contenuti degli insegnamenti e modalità didattiche organizzate ai fini prevalentemente pedagogico-educativi, i cui effetti debbono proiettarsi soprattutto nel futuro; l'altra, quella del campione adulto, deve provvedere a gestire il presente, l'attuale. Accostamento quindi improponibile, tanto per quanto diverse sono le due cose. In sintesi molto stringata e forse semplicistica ma certamente efficace: tutto ciò che il giovane talento deve fare, il campione l'ha già fatto, e quanto il campione adulto sta facendo, il giovane campione lo farà più tardi.

Vediamo, quindi, quali sono i punti distintivi che caratterizzano l'attività di allenamento del giovane talento.

1) Il primo riguarda la **strategia complessiva degli interventi** che debbono informare e tendere ad una azione educativa (che tragga fuori) tramite lo stimolo delle più efficaci motivazioni per una partecipazione attiva e consapevole del giovane, per aiutarlo a "partorire" il meglio delle sue potenzialità, acuendo il suo senso di responsabilità verso se stesso, la voglia di apprendere, stimolando il piacere di avere appreso, la curiosità di conoscere se stesso, il livello delle sue capacità ed i suoi umori caratteriali e temperamentalni, affinché si convinca della necessità di tutto ciò e della utilità di una simile azione, per la costruzione del suo futuro.

2) **L'iniziazione.** L'obiettivo principale delle lunghe fasi dell'approccio deve essere quello della conoscenza profonda delle disponibilità del giovane a predisporsi, senza freni e remore, ad impegnarsi per una attività che gli piace, giacché i frutti dei suoi miglioramenti verranno soltanto se la sua scelta avrà questi presupposti. Tale atteggiamento sarà indispensabile perché quanto verrà proposto non venga considerato un peso, ma al contrario accolto e percepito come corollario indispensabile per apprezzare, ai limiti dell'amore, la scelta fatta. Il giovane deve amare ciò che ha scelto, perché questo non pesi come un gravame che lo appesantisce, ma come uno stimolo che lo sollecita a misurarsi con se stesso.

3) Ne consegue che tutta l'attività, per essere efficacemente educativa, deve avere gli ampi confini di una **pratica multiforme e multidisciplinare**, con specialità che abbiano una affinità ritmico-dinamica. Queste, nel mentre consentono più ampie ed abbondanti esperienze motorie, con un ricco ventaglio di gestualità che lo rendono più abile e destro, ne stimolano l'applicazione ed i tempi dell'impegno e del lavoro di training, aiutando inoltre il giovane ad operare una scelta della specialità su basi più obiettive e concrete di conoscenza e di più marcata congenialità. L'eventuale limitatezza dei contenuti, per una scelta troppo prematura della specialità, la povertà dei mezzi e la loro ripetitività, porta inesorabilmente al ristagno delle capacità di prestazione, prima, ed alla loro decadenza poi, giacché vengono a mancare il piacere della gratificazione ed il conseguente entusiasmo che fungono da moltiplicatori dell'impegno e dell'attenzione. Sta nella capacità dell'educatore soddisfare queste esigenze primarie che non temo definire necessità da ottemperare, ancor prima di prodigarsi all'elaborazione di sofisticati ed articolati interventi metodologici. È presupposto fondamentale assicurarsi di aver suscitato interesse ed entusiasmo per pretendere la indispensabile partecipazione completa ed attiva del giovane all'azione educativa, facendogli percepire per gradi la coscienza di diventare educatore di se stesso, e per se stesso.

 **Lo sviluppo fisico.** I suoi effetti sono il valore aggiunto a quelli del training soltanto se la sua organizzazione strategica risponde ai principi già esposti di una pratica e conoscenza ampia di tecniche di specialità contigue ed affini, per una stimolazione più ricca possibile di idoneità similari, da stimolare contestualmente alla costruzione fisica muscolare, che delle precedenti fungono da supporto essenziale. Le spinte della crescita e gli effetti del training debbono

sommarsi nel più efficace accumulo, per migliorare le capacità prestative. Soltanto più tardi, verso i 17/18 anni, quando le spinte delle crescite si stanno affievolendo, ed a misura che ciò accade è necessario pervenire a scelte di interventi più specifici e mirati, indispensabili per colmare la riduzione degli effetti positivi dello sviluppo. La sofisticazione dei mezzi, gli artifici metodologici, ed il progressivo cambiamento della organizzazione del lavoro, in altre parole la ricerca del più, del meglio e del nuovo con originali espedienti didattici, come condizione sostanziale di supporto alla efficacia del training, attengono all'attività sportiva dell'atleta maturo e di elevata qualificazione. Qualora si pensasse di attuare una simile strategia con i giovani, nella convinzione di ottenere di più, andremmo incontro ad una cocente delusione, accorgendoci che ciò non è accaduto per la mancata conoscenza della inadeguatezza e limitata funzionalità ormonale dell'organismo giovanile in fase di sviluppo, per rispondere in maniera efficacemente proporzionale alla qualità degli stimoli. Ma ancor più avvilito si sentirebbe il tecnico accorgendosi, negli anni successivi, che quegli stessi mezzi e metodi, su un organismo cresciuto, non danno nemmeno quegli scarsi effetti evidenziatisi in precedenza, anzi comportano un ristagno ed un peggioramento delle prestazioni a causa della loro ripetitività nel

tempo, data l'impossibilità di trovarne di nuovi. La ricerca di mezzi sempre più specifici, mirati e sofisticati da applicare con i campioni, si fa sempre più difficile e ristretta, costringendo i tecnici ad un uso parsimonioso di quelle soluzioni che si conoscono. Di contro si ripresenterebbe lo spauracchio della standardizzazione di comportamenti uguali e dell'azione educativa, in precedenza evocata. Il più grave pericolo per la continuità del progresso dei miglioramenti del giovane è l'anticipazione dei contenuti educativi del training, nella convinzione che, se il necessario ed il sufficiente bastano a far bene, il 'più' fa sicuramente meglio. Questo, invece, rappresenta l'attitudine indispensabile che l'educatore deve acquisire per programmare nuove e più efficaci soluzioni metodologiche che permettano un continuo rinnovamento degli interventi di allenamento. Lo sviluppo fisico del giovane si giova, inoltre, di una disponibilità dell'intero organismo ad estendere gli effetti ottenuti allenando una ben individuata capacità, anche ad altre affini ad essa per continuità ed esigenza fisiologica; ad esempio: un allenamento di una generica espressione di forza veloce comporta miglioramenti anche, ma in misura diversa, su tutte le altre espressioni ad essa contigue. Questa prerogativa, fruttabile (??da sfruttare) fino ai 17/18 anni, verosimilmente si affievolisce a misura che lo sviluppo ormonale riduce la sua crescita per consolidarsi, intorno ai 20 anni, richiedendo, da qui in poi, interventi sempre più particolareggiati, specifici e mirati.

La giustezza dell'addestramento
Il carico di lavoro di allenamento. Risolvere il complesso problema dell'attività fisico-educativa di un giovane nell'età dello sviluppo, pensando che una semplice riduzione delle intensità e dei volumi di lavoro (semplici da modificare poiché sono parametri numerici) rispetto a quelle di un campione adulto, mettendo così al riparo la struttura in crescita, possa essere sufficiente, è una distorsione impropria e pericolosa, che purtroppo non è infrequente, considerata la mancanza di contenuti mirati all'attività sportiva nelle fasce dello sviluppo che si

è reiterata nei nostri Corsi per tecnici di primo livello. Non ci si può contentare di non aver provocato danni fisici, senza chiedersi mai se la inadeguatezza degli stimoli allenanti e delle relative prestazioni, non abbiano provocato frustrazioni alle aspettative del giovane e danni alle sue motivazioni, affievolendo e prosciugando le sue risorse psichiche che irreparabilmente fanno scadere l'efficienza fisica, conducendo all'abbandono.

- 6) **L'apprendimento.** È conseguente alla scelta di una attività molto ricca di esperienze motorie, allo scopo di influenzare "l'intelligenza motoria" del giovane, da mettere poi a servizio di un più sicuro e rapido perfezionamento ed affinamento delle tecniche delle specialità scelte per

elezione. Capacità fondamentale per favorire nel giovane una sempre più solida e vasta autonomia per gestire i suoi comportamenti e tutte le implicazioni tecnico-ritmiche dei passaggi più delicati, negli importanti momenti di competizione, quando i forti stati di tensione possono creare disturbo, se male amministrati. È indispensabile ricorrere a tutti gli “espedienti didattici” per stimolare nel giovane l’attenzione per percepire le sensazioni suscite dalla successione dei movimenti, le sole che gli consentono un rapporto proficuo con la sua motricità, cioè con ciò che sta facendo nel momento stesso in cui lo realizza. Queste sono le vie degli stimoli che deve conoscere, ovvero quelle interne “endogene” per migliorare la sua “cinestesi” (sensazione del movimento), vie assolutamente diverse da quelle degli stimoli visivi e uditivi, di tipo “esogeno”, che si usano abitualmente per apprendere nozioni intellettive verbali. Eventualmente spiegando che vedersi adoperando mezzi visivi (come cinematografia e similari) non aiuta assolutamente l’apprendimento, giacché si attribuisce ad un organo esterno di sostituirsi alla funzione di un organo interno, quello propriocettivo che invia al S.N.C. la sensazione di quanto sta facendo. È determinante che l’atleta si senta piuttosto che si veda, poiché questa circostanza non si realizzerà mai. L’apprendimento deve snodarsi sugli stessi tragitti seguiti per l’attività educativa dell’intelletto con il passaggio dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal generico allo specifico, dalla sintesi all’analisi, e dal generale al particolare. La difficoltà sta nell’instaurare nel giovane la convinzione che in nessun momento dedicato all’apprendere, soprattutto nei momenti difficili della competizione, deve venire meno la sua attenzione a percepire sia la giustezza dell’insieme ritmico, sia dei passaggi tecnici più delicati ed importanti ai fini prestativi. Seguire se stesso acuendo la capacità di captare le sensazioni che avverte ai limiti dei dinamismi, delle tensioni muscolari e degli impegni nervosi, di una esecuzione ottimale, oltre i quali i comportamenti si guastano e le prestazioni scadono. Significa usufruire delle vie alte del S.N.C., quelle corticali, giacché è indispensabile che detto Sistema rimanga sempre il solo e vero controllore della motricità consapevole e redditizia, poiché ci offrirà sempre le sensazioni più realistiche dei limiti fisici di tutte le capacità impegnate e del loro superamento. Non si tratta quindi di mandare a memoria creando, come purtroppo si usa dire ancora, “automatismi” sempre più perfetti, in quanto nel loro meccanismo sarebbe perentoriamente escluso l’intervento del S.N.C. come organo di vigilanza e controllo tramite la percezione di quanto si sta realizzando. L’acquisizione e il dominio di questo autocontrollo prevedono un cammino lungo, da iniziare perciò il più presto possibile, per sfruttare al meglio le età più sensibili all’apprendere.

A

- 7) **L’organizzazione dell’allenamento.** Altro elemento che distingue l’attività organizzativa delle fasce giovanili per la scelta degli elementi che la compongono e la loro distribuzione nel tempo, con le originali variazioni che ne compongono il carico complessivo (ore e giorni di

allenamento), giacchè debbono svolgere contestualmente due compiti: quello di accumulare molteplici esperienze motorie, cimentandosi in un ricco ventaglio di gestualità tecniche, per favorire lo sviluppo progressivo e continuo di una sempre più incisiva sicurezza e padronanza motoria, nonché più vasta conoscenza per una base non stereotipa di comportamenti, e quello di integrazione allenante le diverse capacità ed idoneità muscolari che debbono sostenere e consentire i dinamismi sempre più qualificati ed efficaci delle diverse tecniche, che si stanno, nel frattempo, apprendendo. Strategia dell'allenamento muscolare delle espressioni di forza che deve partire, per i giovani, da un substrato di elementi e di esercizi miranti ad uno sviluppo integrale della componente fisica muscolare, per passare progressivamente, dopo i primi anni dell'approccio, alla scelta di interventi più particolareggiati sulle diverse espressioni della forza, ma con metodologie semplici. Proseguendo nella evoluzione del giovane, negli anni successivi, alla ulteriore scelta di nuove e più efficaci combinazioni di esercizi, debbono variare anche i metodi della loro applicazione per rendere sempre efficaci gli interventi, facendoli uscire dal pericolo della uniformità gestuale.

In realtà quella del giovane delle fasce di età 12/13/14/15 anni non si può definire una vera e propria organizzazione che risponde a crismi di una rigorosa "ciclizzazione" a misura di quella prevista per un campione adulto che parte dalla ricerca di nuovi più specifici mezzi e dalla scelta di metodologie diversamente elaborate e prosegue in rinnovate loro distribuzioni e modulazioni nell'ambito dei cicli e dei microcicli, da un gioco sempre diverso e più originale della intensità e del volume dei carichi, nonché da una inedita alternanza di lavoro e di rigenerazione. Tutte soluzioni strategiche essenziali, soltanto per ritornare sulle passate prestazioni.

Si comprende facilmente che il giovane non ha bisogno di tutte queste variazioni sofisticate, giacchè può contare, come già detto, sulle determinanti spinte della crescita fisiopsichica.

L'organizzazione dell'attività del giovane delle età su esposte, da un lato è più semplice perché non può essere programmata preventivamente in quanto tutto deve essere ancora scoperto, lasciando quindi libera la fantasia dell'educatore di sfrenarsi verso la ricerca più ricca possibile di esercitazioni connesse alle tante specialità che il giovane dovrebbe praticare. Qualora poi, procedendo nel tempo, si scoprissero o si venisse a conoscenza di alcune prerogative del giovane, bisognerebbe considerarle sempre parziali e temporanee, quindi mutabili. C'è da considerare, inoltre, che il favorevole rapporto nell'ambito settimanale tra giorni di lavoro (3/4) e giorni di riposo (4/3) (non si dimentichi che il giovane va a scuola e studia), non esige quella alternanza, indispensabile per il campione, tra giorni di carico e giorni di 'rigenerazione'. Del resto, la crescita delle capacità fisiche del giovane è assicurata (se non viene disturbata da interventi sconsiderati)

dalle spinte dello sviluppo, e non ha quindi bisogno di artifici di metodo, che soltanto dopo, per il necessario rispetto di una progressività evolutiva dell'organizzazione, è ritenuta essenziale.

Dall'altro canto necessita invece, da parte dell'educatore allenatore, un'attenzione particolare continua a tutti i comportamenti del giovane, per conoscere le tante sfaccettature del complesso delle sue capacità fisiche, psichiche, caratteriali e temperamental, per intervenire più appropriatamente con interventi efficaci, ed ove occorra regolarne e controllarne i toni degli umori ed i livelli della loro disponibilità, per ottenere la migliore rispondenza di comportamenti.

Per le suddette fasce di età è sufficiente prevedere ed organizzare tre periodi di attività di preparazione, alternati da altrettanti periodi di verifica competitiva 'intraclub' o 'interclub'. I tanti momenti competitivi sono, come fatto educativo, di grande importanza, poiché consentono di verificare gli umori che si scatenano nel giovane e la loro natura, permettono di sdrammatizzare ma soprattutto di puntualizzare il significato di verifica individuale che il giovane deve desiderare per valutare i miglioramenti che sono scaturiti dai suoi impegni. E per ultimo, ma non perché meno importante, le tante verifiche sono indispensabili per correggere e modificare il piano del programma sulla scorta di miglioramenti conseguenti alla spinta della crescita fisica, che si succedono, a quella età, con una elevata rapidità e che debbono costringere il tecnico a riadeguare i parametri del carico e la qualità degli interventi.

Soltanto più tardi, con i 16/17enni, l'organizzazione dell'allenamento può iniziare il cammino verso una vera e propria "ciclizzazione", anche se non ancora rigorosamente regolata in cicli di carico e cicli di riduzione del lavoro. Questi possono essere previsti dall'allenatore ogni qual volta si rende conto della difficoltà del giovane a proseguire con una efficace partecipazione, dovuta a sbalzi di umore od a scompensi dovuti alla crescita o anche soltanto ad un super impegno scolastico. Sono ancora queste esperienze che consentiranno al tecnico di programmare un futuro più obiettivamente, poiché rispondente ad effettive capacità ed esigenze del giovane, della sua fisiologia, e della sua componente psichica.

Orbene io ho tentato di esporre alcuni punti di vista personali sull'attività che dovrebbe svolgere il giovane talento che sceglie l'atletica leggera, ed i contenuti che la differenziano dall'altra del campione adulto, nonché le strategie comportamentali che dovrebbe attuare l'allenatore educatore per svolgere i diversi compiti. Questo non basta ed è evidente che a questa mia si aggiungano altre voci ed idee, poiché l'atletica rischierà di soffrire la forte azione aggregante di altre discipline più seducenti ed accattivanti. Io sono convinto che il problema dell'attrazione verso una disciplina sportiva non si può risolvere proponendola alle giovani leve per forza come gioco, ma conferendo ad essa il vero contenuto ludico che deriva dall'appagamento e dalla soddisfazione di fare una cosa che piace. Il nostro compito è proprio quello di renderla piacevole.