

La pressione del tempo

“Il processo educativo ha tutta la sua forza nell'estrema lentezza dei passi che compie”.



J.J. Rousseau da L'Emile



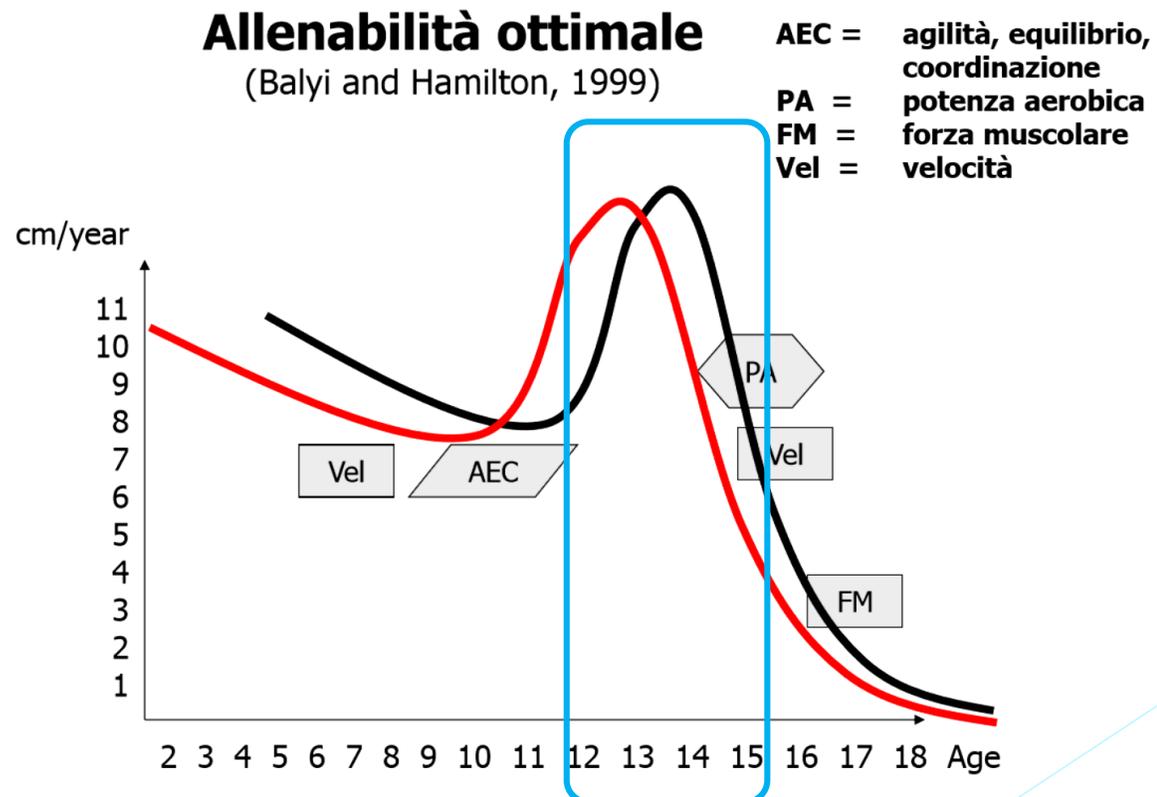
Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

La pressione del tempo

Allenabilità ottimale

(Balyi and Hamilton, 1999)



Le fasi di sviluppo ci dicono che i soggetti a questa età (fase puberale) sono in forte accrescimento, adatti e ricettivi ad alcuni stimoli come quelli di carattere coordinativo e aerobico, più fragili sotto altri profili

Lo sconvolgimento fisico a livello giovanile deve indurci ad offrire stimoli e percorsi diversi in base all'età del soggetto

La pressione del tempo

Sino a quando l'altezza e la massa corporea sono lontane dai valori dell'età adulta l'allenabilità dei sistemi metabolici è modesta *(La Torre)*

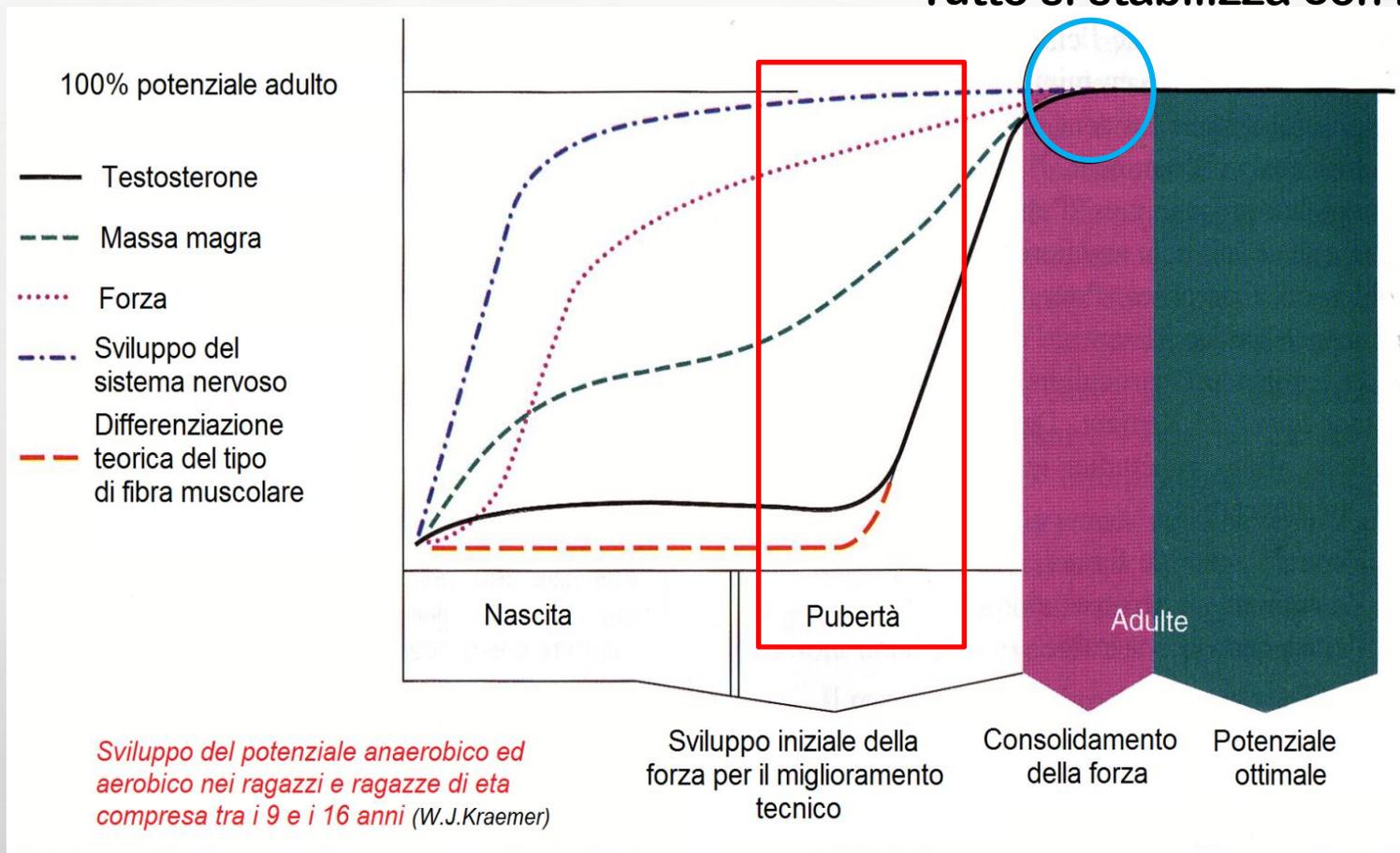
La fase di crescita è infatti caratterizzata da continue modificazioni fisiche, emotive, psichiche e cognitive. Queste possono influenzare la performance del giovane, in modo positivo o negativo *(La Torre)*

In particolare il periodo del picco di crescita è caratterizzato

- a) Dal completamento del processo di **mielinizzazione** delle fibre nervose che determina un aumento della coordinazione intermuscolare e intramuscolare e del controllo motorio *(Virus et al 1999)*
- b) Dall'incremento della concentrazione di androgeni, dalla differenziazione delle fibre muscolari e dalla stabilizzazione dei livelli di fosfocreatina *(Myer et al 2011)*

La pressione del tempo

Tutto si stabilizza con l'età



Dallo sviluppo della massa muscolare, sotto la spinta ormonale...

Lo sviluppo nel tempo

Attività di costruzione: cosa è costruttivo

Un'attività che da adulti non porti a dove recuperare alcune qualità fisiche e motorie trascurate in fase giovanile (*posture tecniche, sensibilità telemetriche, coordinazione, flessibilità, destrezza, equilibrio, aspetti organici*)

L'obiettivo dovrebbe essere quello di costruire le basi e far crescere gli atleti costantemente sia sotto il profilo tecnico che organico

Se da un lato vi è l'esigenza di operare per accompagnare il soggetto alla categoria assoluta integro e con la prospettiva di poter continuare ad evolvere ed eccellere nell'attività agonistica,

Per gli altri questo percorso potrebbe risultare un corretto percorso
SPORTIVO



Lo sviluppo nel tempo

Attività di costruzione **Come??**

Le proposte devono essere originali, adatta realmente alle esigenze dei giovani, di conseguenza di rottura con l'atletica dei grandi... ma allo stesso tempo elementi efficaci e progressivi per preparare i giovani atleti ad una cultura della prestazione.

La formazione dei giovani atleti è la base sulla quale si costruirà l'atleta di alto livello.



L'aspetto costruttivo

Attività sportiva preparatoria



Apprendimento dei prerequisiti

Strutturali: forza – resistenza...

Funzionali: equilibrio – lateralità...



Patrimonio motorio



Attività sportiva specifica



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo

Attività di costruzione: cosa è costruttivo

Identificare i bisogni, nei giovani significa privilegiare il recupero delle loro carenze a partire da quelle **COORDINATIVE**

Agire con **PROGRESSIVITÀ** sia per quanto concerne i carichi di allenamento quanto per le richieste tecniche

Creare le **BASI ORGANICHE** evitando di sfruttare solo le qualità palesate del soggetto.

Nell'allenare i giovani si dovrebbero utilizzare tipologie di lavoro che offrano sostegno e sviluppo all'evoluzione non solo organica ma anche coordinativo – tecnica



L'aspetto costruttivo

Attività di costruzione: cosa è costruttivo

Utilizzare il “vero” **LAVORO MULTILATERALE** evitando di confonderlo con l'attività multidisciplinare.

Nel nostro caso intendiamo quindi dare fisionomia all'acquisizione della gestualità tecnica attraverso un'attività multilaterale.



In qualsiasi ambito si devono equilibrare le esperienze proponendo esercitazioni su tutti i piani spaziali per far evolvere i ragazzi in virtù dei loro bisogni.

L'aspetto costruttivo multilaterale

Cosa è la multilateralità

Possiamo identificare la multilateralità come un'attività dove si ha l'utilizzo variato di tutti i mezzi che consentono di sviluppare le capacità motorie, da quelle generali a tutte quelle forme che nel tempo diventano sempre più specifiche.

Il concetto di Multilateralità va chiarito da un punto di vista "pratico" valorizzando i motivi ed i principi che portano ad operare con questa metodologia.

La multilateralità si divide in tre forme che corrispondono a tre ambiti:

L'aspetto costruttivo multilaterale

Cosa è la multilateralità

ESTENSIVA

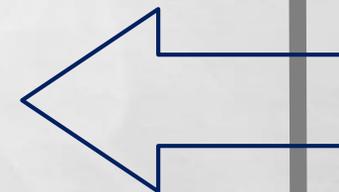
(Quando si opera con costrutti generali.
Da svolgere con le categorie esordienti)

ORIENTATA

(Si propone un lavoro collocandolo nell'ambito del gruppo di specialità.
Lo proponiamo ai ragazzi e cadetti)

MIRATA

(Lavoro finalizzato alla specialità , ad una fase oppure ad un particolare del gesto.
A partire dalla categoria allievi)



L'aspetto costruttivo multilaterale

Caratteristiche:

Quella **Estensiva** prevede l'adozione di un numero considerevole di proposte motorie in riferimento agli schemi motori e abilità più significative praticate. Potremmo definire questo tipo di lavoro, generale e generalizzato perché tocca tutti i bisogni di base che l'atleta deve acquisire per appropriarsi dei requisiti necessari ad affrontare le specialità;

Quella **Orientata** è rivolta ad altrettante appropriazioni ma con particolare riferimento agli schemi motori ed abilità di una specifica disciplina;

Quella **Mirata** cerca di condurre il soggetto a svolgere tante proposte diverse con varianti (significative) degli schemi motori e delle abilità specifiche di una determinata specialità.



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per l'atleta:

Questa caratteristica ci permette di utilizzare l'ambito temporale giovanile per fornire all'atleta le **conoscenze e competenze** necessarie ad affrontare la specializzazione.

Le conoscenze sono valide in virtù delle capacità di sapere quello che si fa.

E' importante perché correlato alla motivazione che il soggetto dovrà acquisire per fare cose sempre più complicate, spesso poco correlate al gesto specifico.

Le competenze costituiscono la rappresentazione della qualità e validità di quello che è stato appreso negli anni del settore giovanile. Saper gestire il proprio corpo sia sotto l'aspetto globale che di alcune sue parti, è uno degli obiettivi che dobbiamo perseguire.

Troveremo quindi atleti in possesso di:

L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per l'atleta:

Competenze posturali – Essere in grado di percepire, senza guardare, dov'è la mano, il piede, guidare l'azione con il ginocchio oppure con il piede, gestire l'equilibrio statico e dinamico ... In altre parole **saper governare il proprio corpo**;

Competenze ritmiche – Saper accelerare, andare in progressione, decrementare la velocità. **Conoscere la ritmica dell'azione e le sue varianti**;

Competenze tecniche – Condensano le precedenti e mirano ai “valori” specifici: Sono capace di correre sugli avampiedi, sulla pianta, alternare le braccia allo stacco o gestirle in modo sincrono, gestire una tenuta allo stacco, valicare l'asticella, effettuare una chiusura in sabbia.



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per l'atleta - tecnico:

Competenze gestionali

(Saper gestire consapevolmente le situazioni).

Vale a dire essere capaci di adattarsi alle situazioni e davanti alle difficoltà saperle affrontare e risolvere in autonomia;

Per il tecnico

Gestionali ed organizzative Relazionali ... capacità di contestualizzazione le esercitazioni proposte ... competenze nell'ideare esercitazioni analitiche o semi-globali che rispettino una "Fase" ed esprimano uno o più "Valori".

Saper costruire fisicamente gli atleti, ideare e realizzare un percorso formativo. Stimolare le capacità di "Concentrazione" nei ragazzi ...



L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per il tecnico:

Cosa sono le FASI e i VALORI insiti nelle specialità:

FASI sono i “pezzi” fondamentali che compongono l'espressione tecnica cioè le particolarità salienti delle discipline. Per fare questo è necessario conoscere le specialità tecniche nella loro essenza.

(Corsa = avvio/fase lanciata. Salti = partenza/progressività/corsa in curva /avvicinamento allo stacco/fase. di stacco/fase. di volo. Lanci = traslocazione)

(Fulvio Maleville)

L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per il tecnico:

Cosa sono le FASI e i VALORI insiti nelle specialità:

VALORI si riferiscono alle peculiarità che contraddistinguono le specialità una dall'altra e sono identificabili nelle proprietà che caratterizzano l'azione tecnica. Rotazioni, cambi di direzione, spostamenti delle spalle, posture da assumere o modalità di quella disciplina, sono solo alcuni esempi ai quali facciamo riferimento per rendere più facile oggi il riconoscimento delle qualità sulle quali poter operare.

(Alto = inclinazione. Lungo = Postura Ritmica della rincorsa, progressività e approccio allo stacco. Lanci = equilibrio sul piede di spinta ...)

(Fulvio Maleville)

L'aspetto costruttivo multilaterale

In età giovanile assicura maggiore ricchezza per quelle qualità considerate fondamentali per l'avvio alla specializzazione.

Multilateralità > specificità di uno sport

In età adulta garantisce il miglioramento delle capacità di prestazione attraverso un progressivo e contemporaneo sviluppo di ciascuna delle qualità fisiche richieste.

Specificità di uno sport > multilateralità



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

Quindi ... è fondamentale evitare di porre il problema dell'attività giovanile come una scelta bipolare tra multilateralità e specializzazione:



Infatti si può affermare che utilizzare la multilateralità significa preparare efficacemente la specializzazione

e che specializzare significa modulare nel tempo ed adattare al contesto i contenuti della multilateralità



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

Obbiettivi per il tecnico:

A questo punto sorge la solita domanda:
"Ma allora, che cosa bisognerebbe fare?"

Nel rispondere al quesito dirò come prima cosa che dovremmo evitare di imitare i grandi e soprattutto come si allenano. In questo modo avremmo già risolto molti problemi.

Tutto ciò che il giovane deve fare, il campione l'ha già fatto e, quanto il campione adulto sta facendo, il giovane lo farà più tardi. (Vittori.)

NON E' MAI IL PROGRAMMA
CHE DETERMINA IL PROCESSO DI
ALLENAMENTO, MA LO
SVILUPPO DEL BAMBINO E DEL
RAGAZZO.



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

Un organismo in continua evoluzione non può essere soggetto ad una rigida programmazione dei carichi e di conseguenza va alimentato da

*Una costante presenza dei **BISOGNI***

*Un accentuato lavoro di **RIEQUILIBRIO** con attenzione alla condizione **POSTURALE** del soggetto*

(Si va dal fisioterapista prima e non dopo che l'atleta si è rotto)

*Agevolato da una cura della **FLESSIBILITA'***

*Stimolato da una Costruzione formativa dei **SUPPORTI ORGANICI***

(Con i giovani si lavora agli "Estremi")



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

*Il **LAVORO DI SOSTEGNO** deve risultare **COSTRUTTIVO** grazie a stimoli correlati ad aspetti formativo tecnici*

*Un miglioramento delle **SENSIBILITA' PERCETTIVO TECNICHE** del gesto grazie ad un miglioramento della propriocezione ed esterocezione posturale*

*Una **AMPIA VARIABILITA' DI STIMOLI** anche nell'ambito della stessa tipologia di lavoro*

*Un lavoro **MODULATO e NON MODULARE** Il carico e scarico viene gestito sulle reazioni del soggetto ai carichi settimanali e non stabilito per cicli di lavoro anche se vi deve essere una prospettiva programmatica di sviluppo stagionale*



L'aspetto costruttivo multilaterale

Metodi di applicazione

- Tecnica come elemento di riscoperta per il giovane:
 - Evolutiva
 - Personalizzata
 - **PROVVISORIA!**
- L'allenamento dovrebbe essere un processo caratterizzato da stimoli "ORGANICI COSTRUTTIVI" che concorrono, insieme all'aspetto tecnico (*Meccanica del gesto*), al miglioramento della prestazione;



L'aspetto costruttivo multilaterale: i fondamentali

	Spinte, equilibrio, dissociazione, orientamento, differenziazione		
Apprendere	Correre	Le andature	Apprezzamento del livello di esecuzione
Apprendere a spostare il corpo in diverse condizioni	Saltare	Salti verticali di vario tipo (ostacoli) Salti orizzontali: su un piede o alternando i piedi	Controllo e gestione delle catene
Apprendere a lanciare	Lanciare,	Lanci di palle mediche o altro nelle diverse direzioni ed in diverse condizioni	Controllare catene e equilibrio

L'aspetto costruttivo multilaterale: le corse - marcia

Velocità	Partenza: tempo di reazione ad un segnale, rapidità nel muoversi	Saper correre in modo efficace: qualità dei piedi allineamento e buona coordinazione	Saper passare o ricevere un testimone
Resistenza	Saper adottare un proprio modello di corsa funzionale allo sforzo fornito	Essere capace di gestire lo sforzo, coordinazione respirazione e passo.	Essere capace di regolare l'andatura in funzione delle varie fasi della corsa
Ostacoli	Sapersi adattare al superamento di un ostacolo	Saper superare con entrambi le gambe	Non rallentare davanti all'ostacolo
Marcia	Creare i presupposti per un movimento economico ed efficace	Saper gestire la tecnica in relazione ai regolamenti	Essere capace di marciare a diverse andature.



L'aspetto costruttivo multilaterale: i salti

Lungo	Saper organizzare la rincorsa nella componente ritmica	Saper gestire la rincorsa con un minimo di precisione	Saper cadere con i piedi sotto o davanti al bacino
Alto	Saper correre in modo progressivo seguendo un percorso curvilineo	Essere capace di effettuare uno stacco verticale senza fermarsi	Essere capace di cadere sulle spalle e al centro del materasso
Salto triplo	Saper gestire la rincorsa e non rallentare davanti allo stacco	Saper differenziare i salti sulle stesso piede dagli altri salti	Non perdere velocità nel concatenare i balzi
Asta	Saper tenere un asta Saper gestire gli equilibri nei movimenti con l'asta	Essere capace di saltare nella sabbia o su una pila di materassi	Saper gestire la rincorsa, l'imbuca e l'acrobatica del volo



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale: i lanci

Peso	Saper tenere l'attrezzo, sapersi muovere in pedana	Controllo dell'attrezzo e gestione della traslocazione	Essere capace di lanciare il peso nella direzione corretta
Disco	Saper tenere l'attrezzo ed essere capaci di controllarlo.	Essere capace di controllare il disco effettuando parti delle rotazioni (equilibrio)	Capacità di lancio e capacità di gestione degli spazi e delle rotazioni
Giavelotto	Saper tenere l'attrezzo	Controllo dell'attrezzo e gestione del ritmo nelle rincorse.	Essere capace di lanciare dritto e di piantare il giavelotto
Martello	Saper tenere l'attrezzo, fare girare l'attrezzo,	Essere capace di controllarlo nelle rotazioni (almeno un giro)	Saper controllare il ritmo delle rotazioni e lanciare nella direzione corretta.



L'aspetto costruttivo multilaterale

DESTREZZA Si introducono con progressività forme più complesse di destrezza (Analitici con varianti)

AMBITO ACROBATICO Attività correlata ed evolutiva rispetto quanto fatto nell'ambito ACROBATICO precedentemente

FLESSIBILITA Cura e mantenimento della flessibilità (mobilità articolare acquisita precedentemente)

EQUILIBRIO Diventa più dinamico L'allenatore deve acquisire capacità visive per individuare posture e atteggiamenti scorretti. Il lavoro e le proposte tecniche devono essere fortemente correlate alle specialità

L'aspetto costruttivo multilaterale

TECNICA Gestire correttamente gli esercizi analitici delle specialità portandoli a forme «semi globali» Distogliere gli atleti dal frequentare assiduamente la pedana impegnandoli ad una attività formativa ..*(I carichi di punta a questa età sono deleteri)*

LAVORO ORGANICO Insegnare i valori dell'impegno, fatica, dedizione. Facilitare l'obiettivo proponendo azioni agevolate e sostenibili. Lavorare agli "ESTREMI" *(Alattacido dare adeguati tempi di recupero)*

ASPETTI MOTIVAZIONALI Far percepire che c'è un progetto sulla loro persona

Nei settori giovanili è importante offrire TRASVERSALITA' nelle proposte tecniche *(Fattori che fanno da comun denominatore e legano le specialità tra loro)* ;

L'aspetto costruttivo multilaterale: i cicli

ESEMPI DI SVILUPPO DELLE PROPOSTE DI LAVORO NEI DIVERSI PERIODI

- 1 Settembre - ottobre
- 2 Novembre - dicembre
- 3 Gennaio - febbraio - marzo
- 4 Aprile - maggio - giugno



Organizzazione del lavoro per settimana con 2/3 sedute che toccano la/le stesse specialità o le stesse capacità coordinative

L'aspetto costruttivo multilaterale: le corse

1	<p>Ostacoli – coordinazione: superamento ostacoli, tecnica del superamento, intervalli lunghi</p> <p>Velocità: tecnica di corsa (corsa tra gli hs. Tra le strisce. Sui coni... accelerazioni. Variazioni...</p> <p>Aerobico: capacità di resistenza con esercitazioni diversificate, modifica del riscaldamento</p>
2	<p>Ostacoli – coordinazione: corse con intervalli che favoriscano la velocità di corsa o la velocità di esecuzione con 5/6 passi – 3/4 passi.</p> <p>Aerobico: sviluppo attraverso circuiti tecnici oppure con un lavoro specifico a fine seduta.</p> <p>Velocità: rapidità, partenze, variazioni</p>
3	<p>Ostacoli – velocità: sedute abbinando ostacoli e velocità e andature specifiche</p> <p>Aerobico: esercitazioni sul ritmo (1000m)</p>
4	<p>Esercitazioni che interessano prevalentemente il concetto di accelerazione (velocità)</p> <p>La gara come elemento di espressione</p>

L'aspetto costruttivo multilaterale: i salti

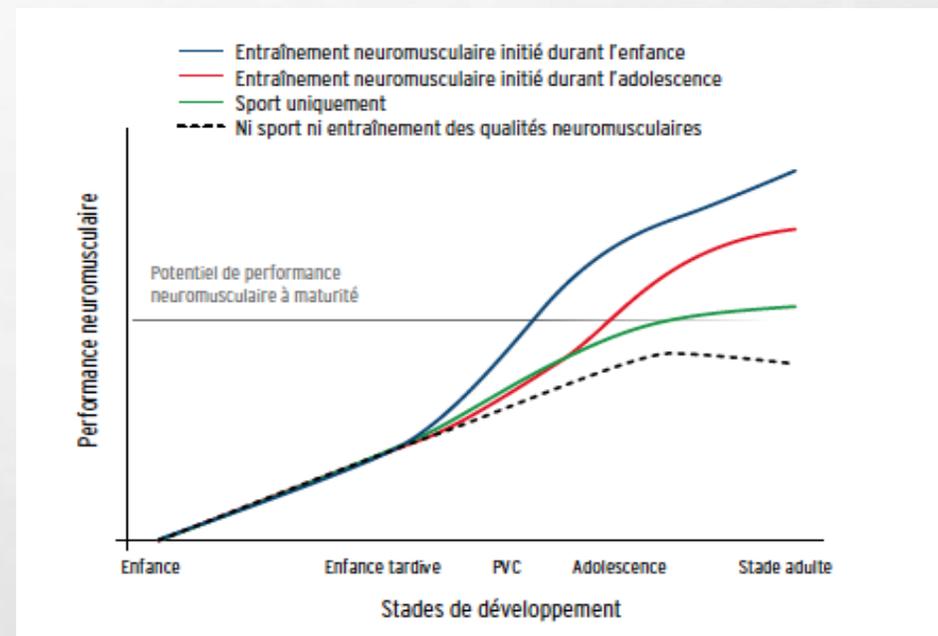
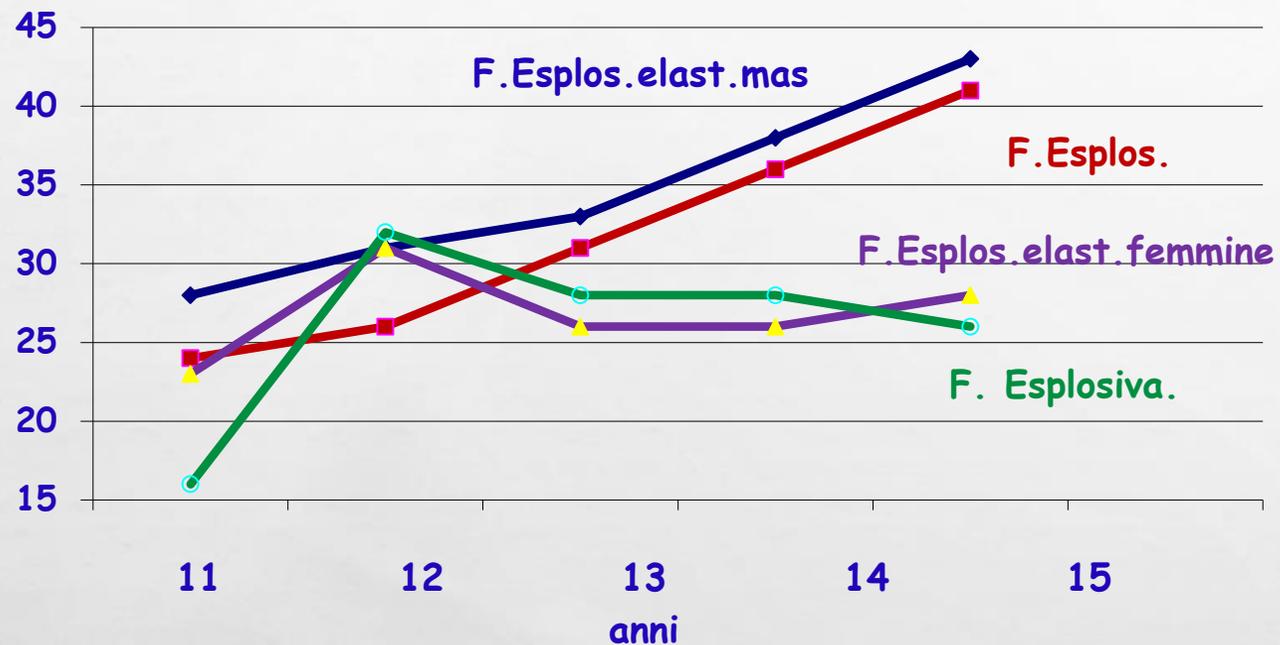
1	Lavori guidati nel riscaldamento che vanno ad interessare la capacità di impulso orizzontale e un poco la componente verticale (funicella, ostacolini bassi) Parte specifica: alternare un lavoro per il salto in lungo con il salto in alto/asta (caduta in sabbia, svincolo asticella. Salti con rincorse ridotte)
2	Lavori guidati nel riscaldamento: circuiti con rimbalzi alternati e successivi, stacchi. Parte specifica: successione di due o tre sedute per lungo – alto – asta, rincorse, collegamento rincorsa – stacco e salti completi.
3	Esercitazioni sulle tecniche di salto alternando lungo – triplo – asta e alto. Rincorse complete e controllo delle diverse fasi del salto. Stacco, superamento/volo.
4	Lavori specifici progressivi per lo sviluppo della velocità (concetto di accelerazione) esercitazioni individualizzate. La competizione come elemento di espressione



L'aspetto costruttivo multilaterale: i lanci

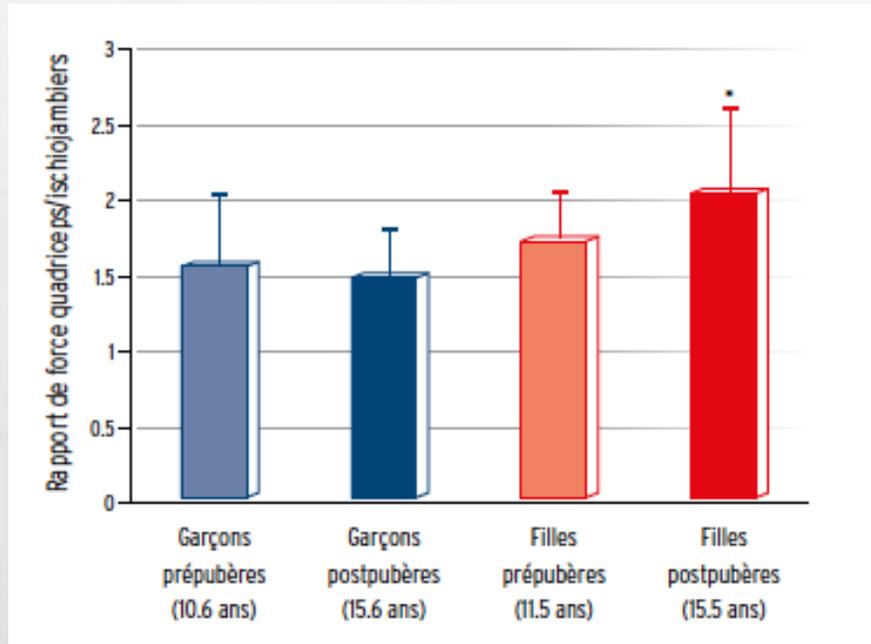
1	Lavori guidati nel riscaldamento che vanno ad interessare la dissociazione sotto – sopra e gli allineamenti. Parte specifica: utilizzo massivo della palla medica + attrezzi adattati che favoriscano la distanza e la quantità di lanci
2	Lavori guidati nel riscaldamento: allineamenti. Dissociazione mimica delle posizioni con o senza attrezzo. Parte specifica: passaggio dagli attrezzi adattati all'attrezzo specifico con utilizzo di esercitazioni senza rincorsa o con rincorsa ridotta. Porsi obiettivi.
3	Esercitazioni sulle tecniche di lancio: posizione di forza, equilibrio, allineamento delle catene, ritmo.
4	Verso la costruzione di una rincorsa/traslocazione efficace, stabile, in equilibrio. Controllo della capacità di gestione delle velocità e delle accelerazioni La gara, il lancio (non come elemento di debolezza).

L'aspetto costruttivo multilaterale



Questo modello indica che la prestazione del giovane, in età adulta sarà ottimale se l'inizio il programma di allenamento sarà basato sullo sviluppo delle abilità motorie fondamentali e sulle qualità neuromuscolari. (Sebastien Ratel 2018)

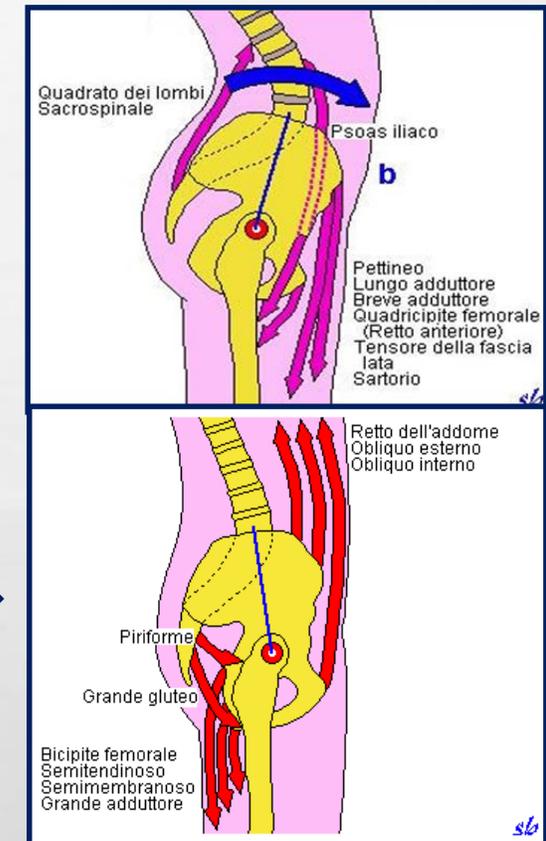
L'aspetto costruttivo multilaterale



Rapporto tra la Forza dei quadricipiti e i flessori in funzione del sesso e dell'età.

* differenza significativa con i precedenti)

È necessario riaggiustare gli scompensi muscolari, rafforzare la muscolatura di sostegno e migliorare la coordinazione motoria



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo multilaterale

In generale, l'attività fisica e lo sport nei giovani porta un migliore sviluppo della massa muscolare e una diminuzione della massa grassa. Fornisce inoltre una migliore densità ossea [Jaffre C et al, 2001] con "un impatto positivo sulla salute delle ossa e la prevenzione delle fratture in età adulta" [Cöster et al 2017].

L'attività fisica aiuta anche a sviluppare l'intelligenza motoria e le funzioni cognitive nei bambini e negli adolescenti.

È lo sviluppo di meccanismi nervosi (coordinazione intra e intermuscolare) che inizialmente consente un reale aumento della forza, anche se la maturità ormonale non viene raggiunta
[J.A. Ramsay et al 1990]

L'aspetto costruttivo multilaterale

Le abilità motorie (coordinazione, equilibrio, destrezza) sono da svilupparsi durante l'infanzia e mantenere durante l'adolescenza.

Le qualità di forza e potenza devono essere sviluppate durante l'infanzia e l'adolescenza per ottimizzare le prestazioni e ridurre gli infortuni.

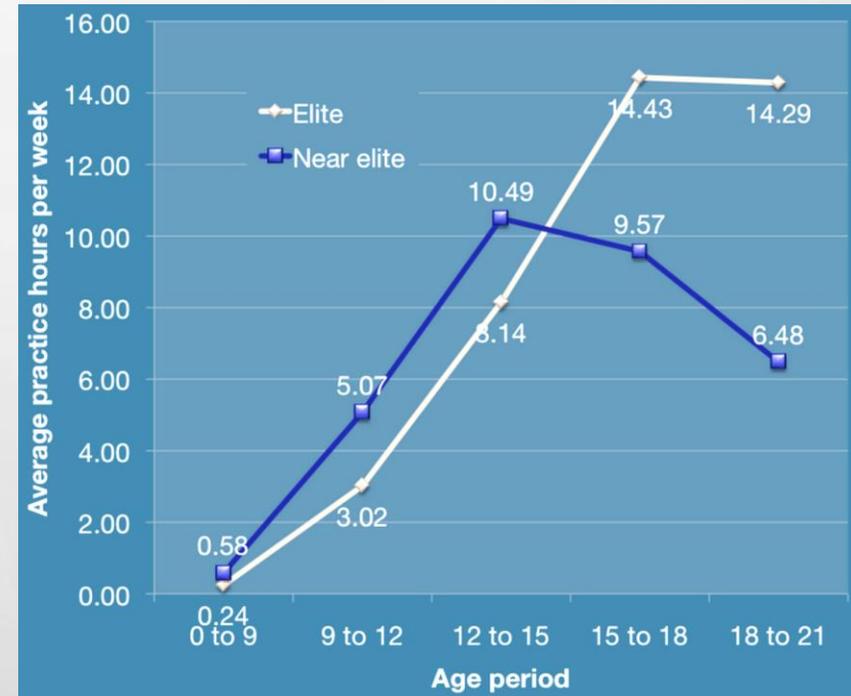
La resistenza e la flessibilità devono essere mantenute durante l'adolescenza.

Tuttavia, va notato che la quantità e l'intensità degli allenamenti che è possibile raggiungere durante la pubertà probabilmente dipende dal livello attività fisica svolta nella fase prepuberale.

L'aspetto costruttivo multilaterale

La specializzazione: Uno studio danese, confrontando un gruppo di atleti d'elite con un gruppo di atleti quasi-d'elite, ha evidenziato che:

- ✓ Gli atleti d'elite si sono specializzati in un'età più avanzata e si sono allenati di meno durante l'infanzia.
- ✓ Gli atleti d'elite hanno intensificato il loro regime di allenamento durante la tarda adolescenza di più rispetto ai loro coetanei quasi – d'elite.



L'aspetto costruttivo multilaterale

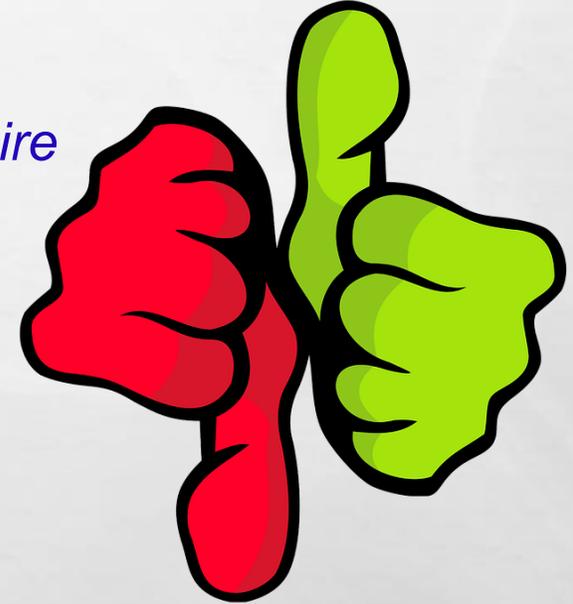
Riassumendo:

Lottare contro:

- Pratica stereotipata
- Specializzazione precoce *intesa come mancanza nel costruire l'atleta nei suoi equilibri organici, coordinativi, di riferimento tecnico e muscolare verso l'ambito dove presenta maggiori propensioni.*
- La competizione ad oltranza

Lottare per:

- Valorizzare le specificità del giovane



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

L'aspetto costruttivo, il talento!!

10,000 HOURS



Attenzione

L'atleta di talento da giovane può ottenere risultati eccellenti, non perché è allenato ma perché è forte di suo.

È necessario quindi gestire il potenziale atletico del giovane ragazzo senza mai forzare le situazioni, ma sviluppare e stimolare costantemente le sue abilità atletiche con una visione a lungo termine



Atletica per ragazzi e cadetti

Graziano Camellini

Le sensibilità personali di noi allenatori, la conoscenza e la sapienza nel gestire gli atleti rifacendosi al carattere della **PROGRESSIVITÀ**, **RECETTIVITÀ** del soggetto alle sollecitazioni, **PERMEABILITÀ** ai carichi o **ADATTABILITÀ** sia agli stimoli coordinativi che a quelli organici, stabilisce il nostro livello di competenza e la nostra capacità di intervento con i giovani.

