

# La Piramide Maya

ovvero 10.000 gradini per avvicinarsi al cielo

di Mauro Pascolini

# L'INDAGINE

- **Anamnesi:**

- Sportiva
- Culturale
- Fisica
- Psicologica

- **Progetto:**

- Individualizzato

Quando un ragazzo o una ragazza vengono nell'atletica (come in qualsiasi altro sport o disciplina), **bisogna studiare attentamente:**

- ✓ Cosa sa fare
- ✓ Cosa non sa fare
- ✓ Cosa gli/le piace di più
- ✓ Cosa non vuole fare ma potrebbe farlo bene
- ✓ Cosa non vuole fare ed è inutile forzare evitando di causare traumi
- ✓ In che cosa potrebbe riuscire in futuro
- ✓ Come si può evolvere il suo atteggiamento
- ✓ Quando soffre di momenti particolari (alcune giovani soffrono fisicamente o psicologicamente il periodo del ciclo: dolori addominali o semplici nervosismi e fastidi; la scuola; i rapporti con la famiglia e i compagni; i rapporti alimentari e interpersonali, ecc) come si comporta.

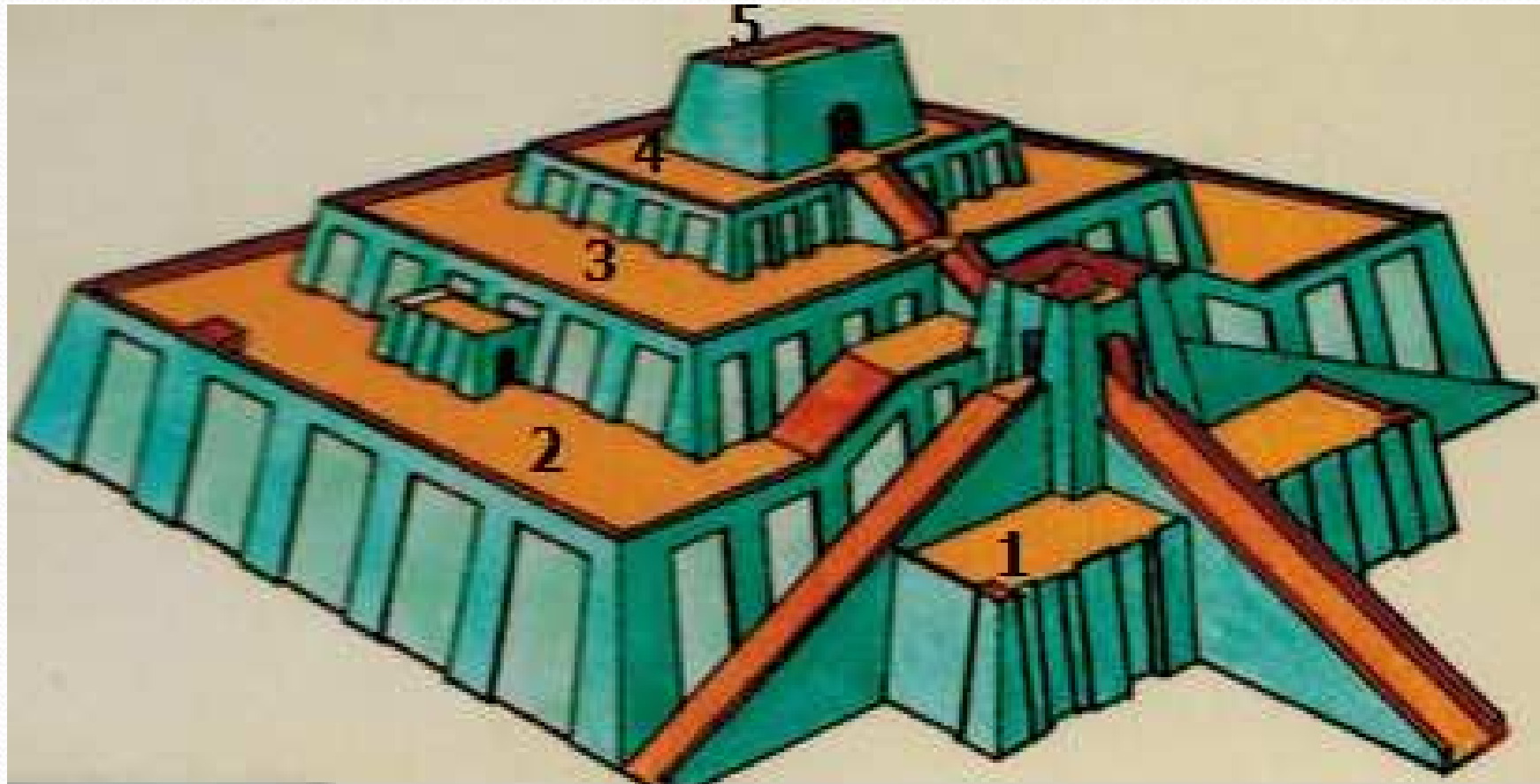
**In seguito comporre il puzzle dei desideri, delle possibilità, delle eventuali problematiche e proporre l'allenamento.**

# PAROLE CHIAVE

**L'allenamento deve mettere in atto un progetto educativo virtuoso**

- far innamorare l'atleta dello sport che intraprende
- programmare e saper guardare lontano
- spalmare (nel tempo) i carichi
- salire i gradini e i gradoni
- saper aspettare pazientemente
- rendere cosciente l'atleta dei propri miglioramenti personali
- calcolare gli indici di miglioramento
- verificare la stabilità degli indici di miglioramento
- educare irreversibilmente evitando la specializzazione precoce

# 10.000 ore di allenamento ovvero: **la piramide Maya**



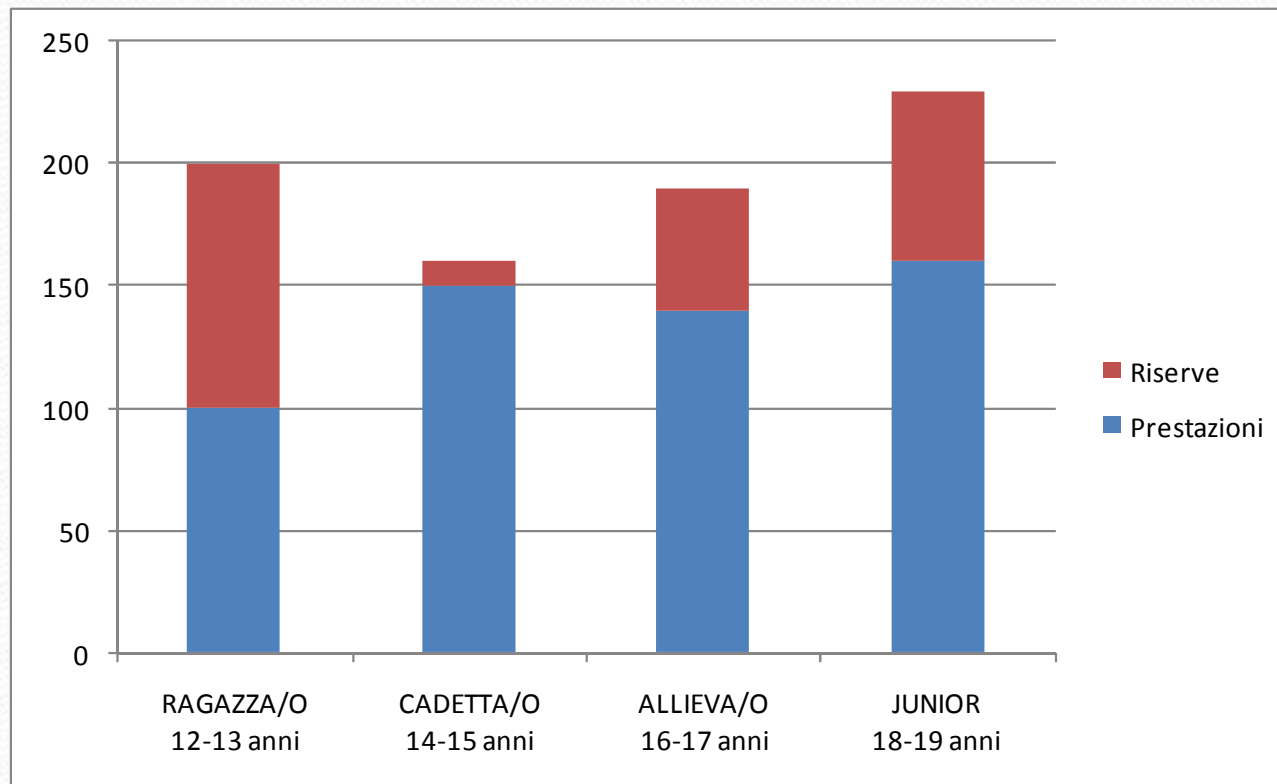
# LE RISERVE DI PRESTAZIONE

- Le riserve di prestazione sono le opportunità di sviluppare le varie capacità motorie e coordinative, attraverso l'allenamento, con esercizi specifici, speciali e a volte sofisticati.
- Queste capacità *speciali e specifiche* devono essere introdotte nella complessità fisica e psichica dell'atleta da un allenamento graduale, lineare, consequenziale e spalmato in un lungo periodo (vedi tab. 1).

# INDICI di MIGLIORAMENTO

- Per giudicare un atleta bisogna conoscere la sua storia e poi cercare di capire quali sono i suoi **indici di miglioramento** - concetto filosofico che dipende da diversi fattori: ereditari, biologici, culturali ...
- Può essere calcolato matematicamente attraverso il **coefficiente di miglioramento**.
- **Come si calcola?** Monitorando l'atleta nei primi 4 anni di attività. Cercando poi nell'atleta la **stabilità di miglioramento** e, attraverso il successivo monitoraggio, troveremo il **coefficiente di stabilità di miglioramento**.
- Un bravo allenatore può essere in grado di capire quali saranno le risposte - in genere più sperimentali che scientifiche - a questa ricerca.

L'allenamento non deve essere troppo indirizzato, proprio perché **le riserve non sono infinite** (ad esempio il lattato, la forza, l'aerobia, la capacità rigenerativa) e devono essere usate o affrontate con parsimonia e spalmate nel lungo tempo.



**Esempio di cattiva gestione delle riserve di prestazione.**



## Le riserve di prestazione possono essere:

**FISIOLOGICHE:** il cuore, il fegato, i reni, la circolazione, la respirazione, possono avere dei notevoli incrementi in positivo nella loro funzionalità, a patto che il lavoro sia modulato e graduale

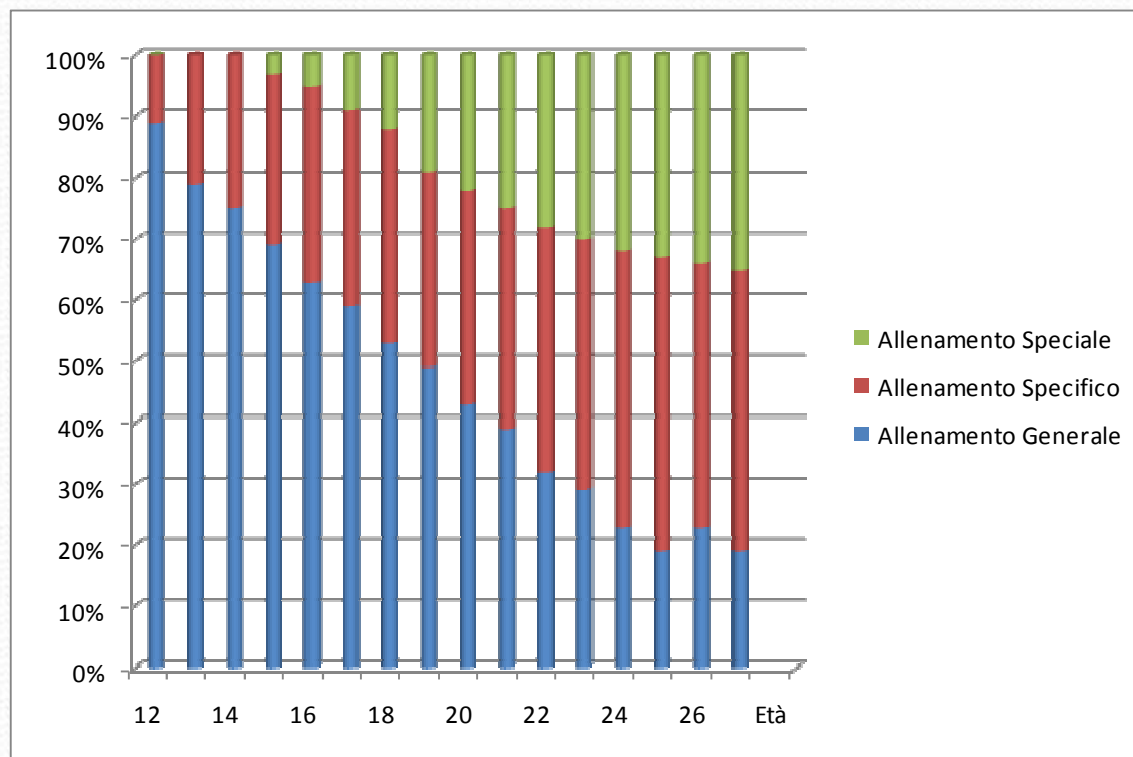
**METABOLICHE:** le fonti energetiche possono essere migliorate nella loro efficacia, anche per lungo tempo, a patto sempre che il lavoro sia graduale

**MUSCOLARI/OSSEE/TENDINEE/LEGAMENTOSE:** le nostre strutture portanti si devono adattare al lavoro durante un lungo arco di tempo, in modo particolare nel momento della crescita (fino a 20 anni per gli uomini, 18 per le donne), e per questo hanno bisogno dei relativi momenti di pausa o di abbassamento delle tensioni

**MENTALI E MOTIVAZIONALI:** è importante che l'atleta non pensi ossessivamente all'allenamento e ai risultati, altrimenti in breve tempo si disinteresserà allo sport. Deve mantenere vivi l'entusiasmo e le motivazioni

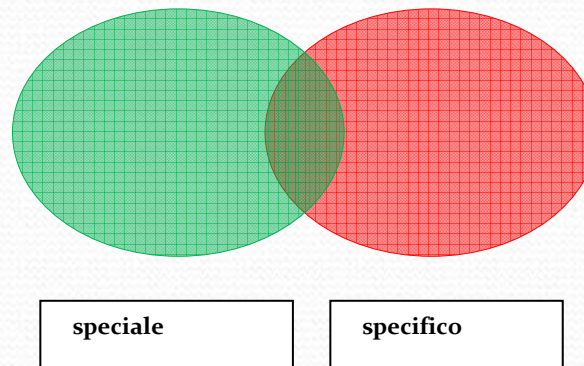
**TECNICHE:** invenzioni tecniche speciali e tutto ciò che può essere tenuto in *riserva* per ottenere la *prestazione* più elevata quando sarà il momento

L'allenatore tedesco Wolfgang Killing, nel convegno internazionale dell'ASSITAL del 2011 a Milano, ha espresso nella tabella sottostante le percentuali di **allenamento speciale** e di **allenamento generale** che vanno spalmate in 15 anni di allenamento, cioè quello che un atleta dovrebbe compiere nel corso di tutta la sua vita agonistica, dai 12 ai 27 anni circa. Dopo tale età si presume che ci possa essere un decadimento delle prestazioni o quantomeno una loro stasi.



Noi abbiamo aggiunto nella tabella le canne rosse dell'allenamento **specifico**, che è sempre presente (anche se da giovani in quantità relativa) e si accoppia sia col generale che con lo speciale

La percentuale dell'allenamento generale, che nei primi anni ricopre la quasi totalità, va a diminuire nel tempo, lasciando a sua volta sempre più spazio all'allenamento speciale. L'allenamento speciale e quello specifico, quando convivono, spesso si sovrappongono. Pertanto il **colore rosso** e il **verde** delle canne d'organo, pur rimanendo nella stessa dimensione, per un tratto dovrebbero sovrapporsi formando un colore rosso a strisce verdi o viceversa. Per quanto riguarda gli ambiti giovanili (dai 12 ai 16 anni), le canne azzurre del lavoro generale potrebbero essere strisciate in alcuni punti di rosso e di verde, perché alcuni lavori speciali e alcuni esercizi specifici fanno parte del contesto pedagogico e del lavoro generale. In fondo sono due insiemi che confluiscono uno nell'altro:



In pratica per **riserve di prestazione** si possono intendere:

- la crescita esagerata dell'attività specifica in termini quantitativi (ad esempio i troppi chilometri percorsi), o in termini qualitativi (l'attività di potenza lattacida, di capacità lattacida e di resistenza lattacida eccessiva) per quanto riguarda la corsa;
- la ripetizione pedissequa del gesto di gara, alla ricerca della perfezione;
- il sollevamento di pesi di chilogrammatatura elevata;
- traini, elastici frenanti, attrezzi speciali;
- gli esercizi speciali e specialissimi;
- la ripetizione di esercizi analitici;
- la pliometria da piani rialzati;
- la muscolazione non proporzionata agli obiettivi
- tutto ciò che non può essere oggetto di un lavoro in progressione lenta e continua, come invece è necessario per ottenere dei risultati.

**Pertanto l'allenatore per organizzarsi deve, almeno nella sua mente, immaginare come procederà all'allenamento negli anni successivi.**



## Conseguenze del mancato rispetto delle proporzioni tra allenamenti generali e speciali

- Specializzazione precoce
- Abbandono precoce

# Specializzazione precoce

## Si concretizza:

- Indirizzando la preparazione verso un ristretto ventaglio di specialità.
- Privilegiando troppo lo sviluppo di una capacità motoria sulle altre.
- Utilizzando mezzi specifici ed evoluti, senza seguire un itinerario tecnico-didattico consequenziale.
- Pressando il giovane atleta ad ottenere risultati.
- Ponendosi come finali e non come gradini degli obiettivi effimeri (persino le cosiddette Olimpiadi giovanili possono essere considerate un obiettivo inutile)
- Non rispettando l'evoluzione antropometrico-fisiologica.

# Specializzazione precoce

## Cosa determina:

- Raggiungimento e stabilizzazione delle massime prestazioni in tempi rapidi.
- Difficoltà ad ottenere ulteriori miglioramenti.
- Problemi fisici con frequenti infortuni e difficoltà di adattamento ad introdurre novità tecniche.
- Termine anticipato della carriera sportiva agonistica.
- Stanchezza e noia.

# Specializzazione precoce

## Come si evita:

- Lavorando su più fronti complementari.
- Rispettando la scansione didattico-metodologica.
- Formando e addestrando ancora prima di allenare.
- Relazionando l'allenamento alla crescita del giovane.
- Individualizzando mezzi e metodi.
- Programmando gli obiettivi intermedi e di lungo termine.