

allenamento sportivo

di DIETRICH HARRE - a cura di S. Zanon - terza parte

Lo scopo, i compiti e la struttura dell'allenamento delle giovani leve sono influenzati, principalmente, da tre fattori.

Essi sono:

— **Lo stadio di sviluppo e le tendenze visibili dello sviluppo nell'allenamento d'alto agonismo.** Le richieste nell'allenamento di alto agonismo devono, nella rispettiva prospettiva dall'«alto» in «basso», determinare il profilo dell'allenamento delle giovani leve dall'inizio, quando i bambini ed i giovani devono soddisfare i compiti futuri dello sport di elevato livello agonistico-moderno. Questa prospettiva dell'alto in basso, che orienta in primo luogo verso il processo di sviluppo e il pieno esaurimento dello sviluppo funzionale dell'uomo, non nega assolutamente, in questo rapporto, da un punto di vista obiettivo, le fasi di sviluppo dei bambini e dei giovani, tuttavia non concepisce queste fasi di sviluppo quali strutture autarchiche, chiuse in sé.

— **Le caratteristiche specifiche dell'età dei bambini e dei giovani.** Le regole per lo sviluppo delle prestazioni sportive sono influenzate, in determinata misura, dallo sviluppo biologico dell'uomo. Questo fatto biologico determinante ha effetto sulla capacità di adattamento sovraccarico, d'apprendimento motorio, e sullo sviluppo dei bambini e dei giovani.

— **Le caratteristiche specifiche dei tipi di sport.** Gli influssi che derivano dalle caratteristiche specifiche degli sports sono le caratteristiche tipiche che determinano il rendimento in uno sport, e di volta in volta, il decorso temporale dell'allenamento delle giovani leve.

Nell'allenamento dei principianti si tratta soprattutto di creare le basi per una ampia capacità generale di rendimento sportivo. Quindi, in molti sport, gli esercizi per lo sviluppo generale devono avere una parte importante per tutto l'allenamento. Nella successiva fase dell'allenamento delle giovani leve, si formano, in modo più evidente, le capacità fisiche, tenendo conto delle particolari esigenze dello sport prescelto. Ne deriva che, negli a-

tletti provetti, aumenta continuamente la mole del sovraccarico con mezzi speciali.

Nei vari sport esistono le seguenti differenze: negli sport con esigenze particolarmente elevate, per quanto riguarda forza massima e resistenza, la preparazione fisica occupa un posto di primo piano, in relazione ad altri compiti. Perciò, anche la parte degli esercizi per lo sviluppo generale è molto più rilevante che, ad es., negli sport tecnici. Qui è necessario sviluppare, fin dall'inizio con esercizi speciali, le capacità fisiche speciali per la conoscenza della tecnica sportiva. Anche nei giochi sportivi e negli sport da combattimento la preparazione fisica si esegue preferibilmente già dall'inizio dell'allenamento delle giovani leve, con mezzi speciali.

Nella prima fase, cioè già durante l'allenamento dei principianti, gli atleti imparano un elemento fondamentale dell'abilità tecnica elementare, fino a giungere alla perfezione. Nella successiva fase dell'allenamento delle giovani leve, la tecnica sportiva è perfezionata e sviluppata fino all'abilità variabile. L'abilità tecnica sportiva aumenta considerevolmente in quantità. Da ciò, in linea generale, dovrebbe derivare lo sviluppo di un'ampia base motoria, nel senso di una maggiore disponibilità delle capacità coordinative. Nella preparazione tecnico-sportiva esistono le seguenti differenze fra sport e gruppi di sport; negli sport tecnici, la formazione tecnica sportiva assume indubbiamente un ruolo predominante e fa ricorso, perciò, anche alla massima incidenza temporale dell'allenamento. Il raggiungimento dell'abilità variabile, da usarsi fino alla fine dell'allenamento, trova negli sport tecnici la sua espressione concreta nel fatto che, ad es., i ginnasti ed i pattinatori artistici su ghiaccio devono conoscere gli esercizi o gli elementi tecnici richiesti per gli esercizi obbligatori e facoltativi, della classe corrispondente.

Negli sport di velocità e forza veloce nei giochi e negli sport da combattimento, la preparazione tecnica è molto importante. In realtà, esistono differenze fra questi gruppi di sport. Mentre nella corsa

di breve distanza, nelle discipline di salto e di lancio, le capacità fisiche devono essere sviluppate in precedenza, in rapporto alla tecnica sportiva, le cose vanno diversamente nei giochi sportivi e negli sport da combattimento.

Già in base al maggior numero di abilità tecniche da apprendere (ad es. nei giochi sportivi), in questi sport si deve dedicare molto più tempo alla preparazione tecnica. Le differenze sono rese evidenti dalle concrete esigenze. Mentre, ad es., nella corsa di breve distanza e nel salto in lungo si devono apprendere solo poche e ripetute partenze o pochi stacchi, nei giochi sportivi gli atleti devono imparare numerose abilità tecniche (palleggio, presa della palla, conduzione della palla, colpo alla palla, rimessa della palla ecc.) incluse le finte, e speciali abilità tecniche (per es. tipi di lancio) in cui la variabilità, la velocità di movimento e la tensione da competizione sono criteri essenziali del grado di difficoltà d'apprendimento. Nello sport in cui le prestazioni sono determinate in prevalenza dalla forza e resistenza, la preparazione tecnico-sportiva occupa un lasso di tempo inferiore, mentre lo sviluppo delle capacità fisiche si trova in primo piano.

Prima di tutto, il principiante deve mirare a conoscere le situazioni tattiche elementari «tipo», in cui possa usare logicamente le capacità fisiche acquisite e la tecnica sportiva appresa. Il provetto perfeziona le capacità tattiche e le conoscenze. Acquista la capacità di esibire un comportamento combattivo corrispondente alle regole, servendosi della tattica per raggiungere pienamente alle capacità fisiche acquisite ed alla tecnica sportiva e per risolvere situazioni da sé ed in modo valido.

In rapporto alla formazione delle tattiche, nell'allenamento delle giovani leve, si tratta di educare i giovani sportivi ad una tattica della vittoria ad una conduzione della lotta offensiva, prepararli alla battaglia sportiva e perfezionarli. La preparazione tattica ha una considerevole importanza in quasi tutti gli sport, per la conduzione della gara. Quindi, fa parte, sin dalla prima fase dell'allenamento, dei

compiti della preparazione delle giovani leve.

La qualità della preparazione tattica varia nei vari tipi di sport. Deve, ad es., essere necessariamente maggiore nei giochi sportivi e negli sport da combattimento, in base alla molteplicità delle possibilità tattiche, di quanto, ad es., non lo sia nella corsa, specialmente nelle corse su breve distanza.

Röblitz dice che i giovani ed i pro-vetti devono acquisire prima di tutto le seguenti capacità intellettuali:

1. una eccellente capacità d'osservazione e percezione;
2. una memoria molto sviluppata, che sia in grado di ripetere (a memoria) sempre le cognizioni scientifiche, ed una ricca forza di immaginazione, in grado di cercare, con l'aiuto della base scientifica esistente, nuove percezioni;
3. un pensiero creativo, per l'elaborazione delle informazioni, che sia logico, indipendente e critico, che si accordi con i principi della dialettica e che venga usato sempre più quale metodo.

Dato che l'esigenza del livello intellettuale nello sport di rendimento si eleva continuamente, ed in seguito a ciò le capacità intellettuali degli atleti decidono sempre più i rendimenti sportivi, si considera lo sviluppo delle capacità intellettuali degli atleti quale componente integrante dell'allenamento. Le capacità intellettuali degli atleti hanno effetto sia sull'allenamento (soprattutto nel processo di apprendimento nell'allenamento), sia sul risultato della gara. Ciò si manifesta nelle prestazioni tattiche (es. intelligenti nel gioco) degli atleti, nella velocità d'esecuzione dell'azione, nella concentrazione dell'attenzione, nella ricezione ed elaborazione dell'informazione ecc. Sulla base dei tre complessi, nominati sopra, delle capacità intellettuali ed in unione con essi, si sviluppano, nell'allenamento, le capacità speciali intellettuali abbozzate, degli atleti. Le capacità intellettuali, già all'i-

nizio dell'allenamento delle giovani leve, devono essere sviluppate in stretto rapporto con tutte le altre componenti (compiti), affinché i giovani atleti possano, sin dall'inizio, penetrare ed abbracciare meglio l'allenamento e gli avvenimenti agonistici, da un punto di vista intellettuale, ed in seguito prendere parte all'allenamento ed alla gara con un atteggiamento più cosciente, più interessato e più competente, con una motivazione più precisamente fondata ed in modo creativo.

Per l'effetto della famiglia; dei genitori, della scuola, delle organizzazioni giovanili, ecc., gli atleti delle giovani leve sono già sottoposti a numerosi e radicali influssi educativi. Vengono educati e spinti dai cosiddetti educatori, a prendere visione del mondo, politicamente, ideologicamente, moralmente, fisicamente, spiritualmente, intellettualmente, politecnicamente ed esteticamente. Su questi principi si basa l'educazione dei giovani atleti nel processo d'allenamento.

Essa mira a preparare immediatamente gli atleti ad alte prestazioni nell'allenamento e nella gara.

Si tratta, in primo luogo, dello sviluppo delle forze motivazionali (bisogni, tendenze, interessi, sentimenti, pareri, vedute e convinzioni), delle posizioni cui aspirano, e delle abitudini all'azione, che rendono idoneo l'atleta a raggiungere il suo pieno potere di rendimento servendosi di potenze morali e di volontà. Al riguardo bisogna prestare attenzione a qualche aspetto particolare dell'educazione, nell'allenamento delle giovani leve. consiste nell'educarle ai valori della patria e della Repubblica, che devono servire, degnamente e con successo, con il loro esordio esemplare e con alte prestazioni in tutte le gare. La preparazione al rendimento deve perciò avere un contenuto sociale ed essere indirizzata allo sviluppo completo della personalità degli atleti. In questo contesto, riveste grande importanza lo sviluppo della coscienza. A tale riguardo, vanno sviluppati l'amore per la patria, per la città e l'

un friulano a 5 metri



GIANVITTORE PONTONUTTI

orgoglio di appartenenza ad una società sportiva, in forze motivazionali efficaci, sia per l'azione, che per il comportamento dei giovani atleti. Lo sviluppo delle forze motivazionali, atteggiamenti e delle abitudini all'azione sono legati alla valorizzazione di numerose particolarità del carattere, quali la costanza, la volontà di raggiungere una meta, la forza di volontà, l'iniziativa, la scrupolosità, l'onestà, la disciplina, l'attenzione reciproca, ecc.

Così, riveste una particolare importanza, nell'allenamento delle giovani leve, l'educazione della volontà. Tale educazione si trova in rapporto inscindibile con lo sviluppo dell'intera personalità. La volontà, che caratterizza in ampia misura il carattere di un uomo, si esprime in una cosciente aspirazione al conseguimento della meta, in un pensiero ed in una azione attivi e soprattutto in un atteggiamento combattivo e deciso per l'adempimento dei compiti affidatigli. La volontà di raggiungere un alto rendimento sportivo, la volontà di assumersi eccessivi sovraccarichi nell'allenamento, la volontà di ottenere una vittoria, componenti determinanti della preparazione al rendi-



CONDITERM S.P.A.
CAPITALE SOCIALE C. 60.000.000

FELETTO UMBERTO (UD) - VIA PADERNO 15 - TELEFONO 680368

Installazione impianti: CONDIZIONAMENTO - RISCALDAMENTO
CENTRALI TERMICHE - VENTILAZIONE - IDRICI E SANITARI

mento. Devono essere perciò sviluppate e rafforzate (tali volontà) già nel corso dell'allenamento delle giovani leve.

La gioia per il rendimento sportivo e l'interesse per l'allenamento e la gara nel tipo di sport scelto, sono importanti premesse per il rafforzamento della volontà del giovane atleta. Svilupparle costituisce un ulteriore punto essenziale del lavoro educativo nell'allenamento delle giovani leve.

2. L'allenamento per il massimo rendimento.

L'allenamento per il massimo rendimento costituisce la seconda fase del processo d'allenamento a lunga scadenza (8).

Nel corso dell'allenamento per il massimo rendimento, l'atleta viene condotto alla sua massima prestazione personale. Egli aspira, in questa fase, alla massima capacità di rendimento sportivo.

Lo scopo dell'allenamento all'alto rendimento è di indirizzare il rendimento massimo sportivo verso uno sport o una disciplina.

Da ciò deriva il compito di procedere, sulla base del potere di rendimento raggiunto nell'allenamento delle giovani leve e sulla base della preparazione al rendimento degli atleti, alla formazione delle capacità fisiche, della tecnica sportiva, delle capacità e conoscenze tattiche, dell'educazione delle capacità intellettuali e dell'educazione degli atleti, ad un più alto livello ed in modo più esteso, più intensivo ed ancora più specifico.

Si tende a raggiungere, in riferimento alle caratteristiche determinanti dello sport specifico di volta in volta la forma di rendimento massima ed una massima preparazione al rendimento degli atleti di elevatissimo livello agonistico.

Un confronto tra alcuni compiti e particolarità dell'allenamento delle giovani leve e quelli per l'alto rendimento deve illustrare definitivamente le più importanti differenze fra le due fasi di formazione.

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve, si creano, nel principiante, le basi per la capacità di rendimento sportivo, del provetto,

si costruiscono su queste basi i rendimenti sportivi e le premesse per l'inizio dell'allenamento ad alto rendimento.

Nell'allenamento per l'alto rendimento, l'atleta viene portato al suo massimo rendimento personale, con l'obiettivo di mantenere le sue prestazioni per un periodo di tempo il più lungo possibile e di migliorarle.

L'allenamento delle giovani leve deve portare al veloce aumento della mole generalizzata del carico di allenamento, mentre nell'allenamento di alto rendimento, al contrario, è maggiormente rilevante la tendenza ad un allenamento più intensivo, con grande mole.

Nell'allenamento delle giovani leve vengono maggiormente sviluppate le capacità fisiche con mezzi generali; nell'allenamento ad alto rendimento, invece, si usano soprattutto mezzi speciali.

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve gli atleti imparano e rafforzano le abilità tecniche fondamentali, e con ciò acquistano una vasta base motoria.

Nel corso dell'allenamento ad alto rendimento, aumenta l'ambito della formazione della tecnica sportiva, le abilità tecniche apprese e rafforzate vengono perfezionate e stabilizzate ulteriormente (rese stabili).

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve, gli atleti imparano le basi tattiche ed acquistano ampie esperienze agonistiche; nel corso dell'allenamento per l'alto rendimento invece gli atleti vengono portati ad una padronanza tattica.

Le differenze esposte tra l'allenamento delle giovani leve e l'allenamento per l'alto rendimento, diventano minori e scompaiono quanto più l'allenamento dei provetti si avvicina al punto di passaggio verso l'alto rendimento.

(3 - fine)

(Tratto da « Training Lehre », da un collettivo di autori sotto la direzione di Dietrich Harre, Berlino 1970).

(8) Poiché queste considerazioni sono dedicate soprattutto ad allenatori ed istruttori di atleti della categoria giovani leve, l'allenamento del massimo rendimento viene abbozzato brevemente ed in linee generali.

ma che bella pasquinata!



Deve essere stato in una tarda serata di giugno, di quelle che tra un rovescio e l'altro lasciano un baleno di sosta per poter lavorare di scalpello e di trapano senza bagnarti la faccia (o la tuta sportiva) che alcuni buontemponi (non si sa però fino a che punto) hanno infilato una targa marmorea per ricordare la partecipazione di due nostri atleti alle Olimpiadi di Monaco.

La targa di marmo bianco venato di rosa, per darle lustro si direbbe policroma, porta scolpito in bei caratteri rosso mattonne un epitaffio o meglio una frase con interpretazione doppia, di quelle frasi che la statua del buon Pasquino soleva, irriverente, sopportare in Roma, allorché il burlone di turno si sentiva in vena di far sbellicare dalle risa il popolino.

Purtroppo « Il valore di pochi non scosse l'indifferenza di molti » non venne soppressa e considerata secondo una letterale interpretazione, si volle cercare il significato nascosto ...

Allora, ci punge vaghezza di meglio informarsi e scoprire, o costumi balordi, che non ci si adombra perché la nostra è stata posta vicino ai locali riservati ai « caballeros » ma perché la sua « vernice » fu notturna, all'insaputa di tutti.

Quella frase, poi, sull'indifferenza di molti che pone problemi dialettici alla direzione del campo, al comune e perfino ai giornali, notoriamente restii a questo genere di canzonature!

Fantomatici estimatori, suavia, toglietela! Riponete le vostre cariche agonistiche all'ombra del campanile, non azzardatevi a seminare in campo altrui o i fulmini non tarderanno a colpire.

Sottoponete l'incriminanda ad una commissione di esegeti e dichiarate che voi maldestri, non intendevate considerare tra i più i pochi che, di soppiatto, ci danno una mano; ma che il vostro appello era rivolto a quanti seduti ai bordi del campo fanno professione di tifosi e non di sportivi operanti. Forse allora si capirà il senso lato del tutto, anche perché, Del Forno e Vecchiato non sono né Cavour né Giolitti quindi « nomina sunt consequentia rerum » con buona pace di tutti e di Pasquino (XVI secolo).

fausto anzil

UDINE 23 SETTEMBRE 1973

Il senatore Amintore Fanfani in occasione della sua visita a Udine ha voluto premiare i due friulani primatisti italiani: Enzo Del Forno e Mario Vecchiato, che con i loro risultati hanno dato lustro non solo al Friuli ma a tutta l'Italia sportiva.

**TUTTO
PER LO
SPORT**
olimpionico

UDINE - VIA STRINGHER 2/C - VIA SAVORGNANA 14 - TEL. 53789