

# PER LA SELEZIONE DEI TALENTI

di V. Alabin/G. Nischt/W. Jefimov  
da Liodkaja Atletika  
a cura di Giorgio Dannisi

Gli autori discutono sui problemi della selezione dei talenti; presentano maggiori fattori di prestazione per la previsione di un talento in atletica, e prevedono qualche selezione iniziale per il gruppo di giovani di 11 e 12 anni.

L'efficiente selezione dei talenti è un fattore decisivo per gli sport di alta prestazione senza ulteriori sollecitazioni in fase di avviamento. Va fatta particolare attenzione a non commettere l'errore di isolare l'identificazione del talento e selezionare i processi di allenamento iniziali.

Questa separazione non è necessaria perché il corretto avviamento deve permettere all'allenatore di scoprire le riserve addizionali dei giovani atleti durante i primi 12 - 18 mesi di allenamento. I progressi osservati nello sviluppo delle componenti della prestazione fisica e della tecnica, durante le prime fasi dell'allenamento, permettono agli allenatori di decidere quali sono i probabili atleti ad avere successo rispetto all'identificazione iniziale del talento.

La tabella 1 mostra i maggiori fattori raccomandati dagli autori per selezionare il potenziale talento per le specialità dell'atletica leggera. Si può osservare che parecchie performance sono decise da fattori genetici, altre sono prevedibili, e altre sono influenzate dall'ambiente. E' anche interessante notare che la migliore età per la previsione prestazioni future è tra gli 11 e i 13 anni per i maschi ed i 10 e 12 anni per le femmine. Questo periodo coincide generalmente con l'età raccomandata per cominciare

con qualche specializzazione in allenamento.

Spazio per predizioni dopo la sopra menzionata età, diventa molto difficile. Se non vengono scoperti i più importanti fattori di prestazione prima dei 13 anni, è molto improbabile che essi possano essere coltivati all'età di 17 - 18 anni.

La ricerca istituita dalla cultura fisica prevede tre periodi di avvicinamento alla selezione del talento

per la specialità dell'atletica e cioè:  
1. periodo si basa sulla selezione di una massa di giovani secondo i risultati dei seguenti test: 20 metri sprint con partenza lanciata; 30 e 60 metri con partenza dai blocchi; misurazione dinamometrica della forza; salto in alto da fermo; salto triplo da fermo; 5 balzi da fermo; 300 e 600 metri corsa; stabilire il livello di mobilità.  
2. periodo è basato sulla valutazio-

Tabella 1

FATTORI	DIPENDENZE	MIGLIORE	ETA'
Antropometrici		Ragazzi	Ragazze
a) Altezza	A	12-14	11-13
b) Peso	C,D	14-16	13-15
Componenti della prestazione			
Velocità	A,B		
a) Frequenza del movimento		10-11	10-11
b) Massima velocità		17-18	16-17
c) Lunghezza del passo		10-11	10-11
d) Tempo di reazione		10-11	10-11
Forza	C,D	10-11	10-11
Potenza	B	11-13	10-12
Resistenza	A,B	11-13	11-13
Mobilità	A,B	10-11	10-11
Coordinazione	A	10-11	10-11
Altri Fattori			
Avviamento psicologico	A,B,C	13	13
Livello intellettuale	A,B,C	11-13	11-13
Proporzioni corporee	A	10-11	10-11
Corso della crescita biologica	A,C	10-18	10-18
Salute	C,D	10-13	10-13
Qualità dell'allenamento	B		
A - genetiche			
B - prevedibili			
C - occasionalmente prevedibili			
D - influenze ambientali			

ne dei progressi fatti all'inizio della fase di allenamento, in seguito alla quale avviene un'ulteriore selezione dei migliori talenti per il successivo stadio di allenamento.

3. periodo consiste in un'altra valutazione dei progressi fatti e nelle successiva selezione finale per gli atleti da avviare ad una maggiore specializzazione ed ad un più serio allenamento.

Dalla batteria di test raccomandata per la selezione della massa di giovani (del primo periodo), gli autori selezionano un limitato numero di test e stabiliscono norme per 11 e 12 anni basate sui risultati di quasi 3000 giovani (vedi tabella 2). Vengono controllati gli esercizi e analizzato il corso dello sviluppo delle misurazioni antropometriche previste per valutare i progressi e selezionare i talenti per il 2. periodo.

Durante questa valutazione è evidente che la selezione corretta diventa molto complessa e non può essere basata solo sui risultati dei test. La valutazione del livello dello sviluppo presentata può essere particolarmente importante per evitare di trascurare nei giovani quali sono i lati da sviluppare.

Di conseguenza gli allenatori devono prendere in considerazione tutte le informazioni disponibili fornite dai test, i risultati delle competizioni, l'età biologica, i tratti della personalità ecc. prima che essi possano giustificare la selezione dei talenti per un allenamento più serio e specializzato nel terzo periodo.



(Foto N.A.F.)

Tabella 2

Ragazzi (11 a 12 anni)

test	Valutazione			
	I	II	III	IV
5 balzi (m)	11	10	9	8,30
60m partenza da fermo	8"5	9"5	10"0	11"0
300m di corsa (sec)	50"	55"	60"	65"
Flessione del busto in avanti	0	0	0	0
Altezza (m)	1,55-1,65	1,45-1,55	1,35-1,45	1,30-1,35
Peso (kg)	50-55	35-40	25-30	25-30

Ragazze (11 a 12 anni)

5 balzi (m)	11	10	9,5	8
60m partenza da fermo (sec)	8"8	9"6	10"	11"
300m di corsa (sec)	50"	55"	66"	70"
Flessioni del busto in avanti	0	0	0	0
Altezza (m)	1,50-1,60	1,40-1,50	1,30-1,40	1,25-1,30
Peso (kg)	35-40	35-40	33-35	33-35

- I - Eccellente
- II - Buono
- III - Soddisfacente
- IV - Mediocre



S. G. s.n.c. F.lli SARTORI  
36020 Valstagna (Vicenza)  
Via S. Gaetano, 18c Tel. (0424) 28998

IL MAGLIFICIO SPORTIVO

CHE CONOSCE LE  
ESIGENZE DEI CALCIATORI; DEI CICLISTI;  
DEGLI ATLETI; DEI CESTISTI; DEI PALLAVOLISTI;  
DEGLI SCIATORI.

DISTRIBUTORE PER IL FRIULI - V. G.  
COROSU FURIO  
P.zza Giov. XXIII 15/a 33100 Udine - Tel. 203915