

Sviluppo della tecnica nell'allenamento di base

DI W. LOHMAN/B. HECKER

A CURA DI GIORGIO DANNISI

corpo dopo l'atterraggio. Il lavoro di puntello delle mani diminuisce il carico dell'atterraggio attraverso una forte posizione di lordosi del tronco.

Correzione:

Molto spesso gli errori che si presentano nella fase di atterraggio sono una diretta conseguenza di errori commessi nella fase di stacco e di volo. Una forte flessione verso l'avanti del tronco allo stacco o una cattiva conformazione dell'azione dei passi in volo si riflette certamente in maniera negativa nella fase finale di atterraggio. In questo caso dopo un'attenta analisi degli errori si dovrà volgere la nostra attenzione sull'eliminazione del principale. Quindi si passerà all'introduzione di esercizi specifici volti al miglioramento dell'azione di atterraggio. Qui si inseriranno esercizi volti ad un veloce ed attivo sollevamento verso l'avanti delle gambe, come pure al loro mantenimento in tale posizione. Esercizi con conduzione delle gambe verso avanti con contemporanea flessione del tronco.

Ricorda! Mantieni le mani verso dietro e il basso.

Salti al di sopra di ostacoli posti da un'altezza pari a quella delle ginocchia, dal passo, marcia o leggera rincorsa.

Ricorda! Nell'atterraggio porta i talloni lontani verso l'avanti, ad assorbire l'urto sulla sabbia.

Salti al di sopra di ostacoli posti ad un'altezza pari a quella delle ginocchia,

Ricorda! Porta le gambe velocemente molto lontane verso l'avanti con contemporanea posizione in avanti del tronco.

Esercizi di imitazione per assuefarsi e controllare il contraccolpo sul terreno; della spalliera, del plinto sul materasso o sulla sabbia.

In conclusione noi possiamo ancora puntare su due importanti condizioni di base dell'allenamento tecnico:

a) l'osservanza della presente metodica di insegnamento garantisce una più veloce e pressochè esente da errori fase di apprendimento, senza essere obbligati ad un percorso metodico più lungo. L'osservazione degli standard metodologici, della sequenza degli esercizi di base e del procedere metodico evitano la comparsa di movimenti erronei, riduce la necessità di correzione degli errori e la fatica dell'allenatore;

b) gli errori comparsi potranno essere combattuti in fretta e costantemente con i più efficaci esercizi a disposizione. Le individualità dello sportivo sono senza dubbio da prendere nella dovuta e giusta considerazione. Si dovrà inserire il più efficace esercizio di correzione, usarlo costantemente: non si usino esercizi non riconosciuti come certamente efficaci o si applichino molti e svariati esercizi!

Si dovrà evitare la monotonia e l'applicazione priva di volontà delle esercitazioni.

Esperti della Germania Est discutono i problemi dell'apprendimento tecnico nelle fasi dello sviluppo generale di base e presentano i risultati di uno studio sull'effetto dei mutamenti tra le fasi di allenamento della destrezza nelle singole discipline.

E' noto che l'allenamento di base dei giovani atleti si deve concentrare sullo sviluppo delle molte componenti delle specialità dell'atletica leggera. Ciò significa che i giovani atleti devono approfondire le tecniche di molte prove dell'atletica e, per assicurare lo sviluppo globale, anche la destrezza in altri sport. E' un compito eccezionale per il tecnico, che ha il compito di provvedere ad un'accurata valutazione delle capacità di apprendimento motorio dei giovani atleti, per un ulteriore sviluppo delle affermate esperienze motorie e capacità di coordinazione. Sappiamo per esperienza che la tecnica di una specialità di competizione, è fortemente influenzata dal gesto motorio "campione" stabilito nella giovane età. Nel salto in lungo, per esempio, è virtualmente impossibile modificare una inclinazione nella tecnica, che un giovane atleta ha appreso e adottato in competizione.

Gli atleti potenti dimostrano che uno stacco rapido (frettoloso) adottato in allenamento, permette loro di ottenere un buon risultato in competizione adottando la vecchia tecnica malgrado la biomeccanica sia insufficiente. La durata di un modello motorio stabilito nella fase di spinta (allo stacco) e la mancanza di una buona tecnica introdotta in giovane età; sono fattori difficili da correggere successivamente.

Uno sviluppo (nell'impostazione) basato su tecniche moderne deve costituire quindi elemento di priorità nell'allenamento dei giovani atleti.

Il principiante deve acquisire una buona tecnica fin dalla partenza ed evitare di apprendere cattivi difetti ad ogni costo.

Un alto sviluppo del livello tecnico, non costituisce grossi problemi per i giovani ginnasti, tuffatori e pattinatori. Perché ciò può risultare invece difficile per i

giovani atleti?

La risposta consiste nel fatto che i giovani praticanti gli sport sopra citati, competono ad alto livello di prestazioni già in giovane età. I volumi di allenamento sono quindi molto più alti permettendo quindi di sviluppare la tecnica più a lungo. I giovani atleti per contro devono far fronte ad un alto numero di tecniche difficili, alcune delle quali hanno fra di loro poca o nessuna similitudine. Conseguentemente ci sono delle forzate pause tra le fasi di sviluppo delle singole specialità.

Siamo concordi con Harre nell'asserire che lunghe pause devono essere evitate nell'apprendimento delle abilità motorie. Se le pause sono troppo lunghe, è necessario ripartire da capo nell'apprendimento del processo. Ciò può facilmente pesare sullo scarso sviluppo delle tecniche, particolarmente quando il tecnico è ansioso di inserire il giovane atleta nella competizione. Cattivi difetti sono trascurati, tecniche più complesse sono ignorate e vengono eseguiti e sviluppati movimenti insufficienti. Tutto questo può ulteriormente limitare il livello della prestazione e ciò deve essere evitato.

Harre da tempo ha indicato i principiali limiti della fase di apprendimento di una tecnica forzata, rendendo necessaria una attenta pianificazione. Il piano di lavoro non deve solo limitarsi ad un limitato numero di tecniche da sviluppare parallelamente, ma deve anche prevedere una ben programmata rotazione delle prove. Inoltre è importante scegliere prove complementari, da sviluppare parallelamente, con influenze positive su ogni altra (per esempio: ostacoli-salto in lungo-salto in alto-peso). Prove con influenze negative su ogni altra devono essere evitate.

Lo sviluppo di tecniche diverse entro un ristretto periodo di tempo, significa che ci sarà una considerevole mancanza di tempo tra gli stabiliti elementi di base di una tecnica e la possibilità di ripeterla e migliorarla. Ciò crea il problema della possibilità di perdere parte della tecnica già stabilita durante queste pause.

Adams, Meiser, Rutenfranz e Iskender sono d'accordo nell'affermare che non c'è effetto negativo sulle già stabilite semplici abilità motorie se il periodo di intervallo non supera i 5 mesi.

Gli schemi più complessi dell'atletica leggera sopravvivono ad intervalli non superiori ad un mese.

Così un tempo di intervallo di un mese risulta troppo limitato nella fase dello sviluppo di base dei giovani atleti; noi abbiamo sperimentato un più ampio periodo di intervallo tra il concentrato apprendimento di abilità motorie nelle fasi dell'allenamento. Tre fasi di preparazione sviluppate ognuna fra 2 e 6 settimane di concentrato allenamento con due specialità e 6 mesi di intervallo tra le fasi dell'allenamento. Le due specialità scelte ostacoli e peso, erano nuove ai praticanti. Entrambe le tecniche erano praticate 2 o 3 volte per settimana per 20 o 30 minuti, per un totale di 15 sedute. La valutazione dello sviluppo della tecnica era basata su una regolare analisi filmata delle prestazioni, usando come schema di valutazione quello nel quale l'ideale padronanza di una tecnica come valore il 100 per cento. La tecnica ideale era rapportata alle teoriche attese del gruppo di età coinvolto. I risultati dopo la prima fase dell'allenamento (a), dopo i 6 mesi di sosta (b) e al termine del secondo concentrato periodo di allenamento (c) sono visti nella tabella 1:

Tab. 1	Controllo in percentuale		
	(a)	(b)	(c)
tecnica del peso da fermo	58,6	62,8	66,2
con traslocazione	64,6	69,5	65,1
ostacoli	18,4	24,6	25,6

I risultati dell'esperimento dimostrano che mezzo anno di interruzione nella pratica del peso e degli ostacoli non ha negativa influenza sull'apprendimento della tecnica. Sorprendentemente, sono registrati miglioramenti della prestazione dopo questa sosta. Questo dimostra essere il risultato di un'augmentata maturità, che permette di meglio utilizzare già stabiliti livelli di tecnica.

Ad un primo rapido sguardo risulta che il progresso tecnico in due fasi dell'allenamento è piuttosto limitato (b e c). Nel caso del peso con traslocazione, risulta anche una trascurabile diminuzione del livello della tecnica. E' nostra opinione che ciò sia imputabile all'organizzazione delle fasi dell'allenamento. Nella prima fase di sviluppo dell'abilità per il getto del peso, per esempio, l'accento era posto sul lancio da fermo. Lo scopo era di stabilire una buona posizione di liberazione e di distribuzione dell'azione. La seconda fase per contro, era concentrata sull'intera sequenza del movimento di lancio, che ha portato ad una caduta di abilità nell'esecuzione delle parziali fasi della tecnica.

Questi e molti altri aspetti emersi dalla nostra esperienza ci hanno permesso di arrivare ad importanti conclusioni. Risulta evidente che è opportuno praticare le specialità dell'atletica leggera in gruppi complementari, in stabili periodi di tempo e con frequenti concentrate fasi di allenamento. Nel raggruppamento delle specialità e delle sequenze esecutive, esse devono basarsi sui valori e sulle relazioni sotto riportate, così come va tenuto conto dello stadio di sviluppo fisico e mentale degli atleti coinvolti. I gruppi di prove e le loro sequenze, riportate di seguito possono essere considerate come favorevoli:

Primo anno di allenamento

Settembre-ottobre:
ostacoli, salto in alto (flop)
getto del peso (da fermo)
Novembre-dicembre:
lanci di palle

Aprile-maggio:
lancio della palla, tecnica della velocità
salto in lungo
Maggio-giugno:
lancio del peso (da fermo)
salto in alto (flop), ostacoli

Secondo anno di allenamento

Settembre-ottobre:
corsa staffetta, salto in lungo
lancio del peso (con traslocazione)
Novembre-dicembre:
lancio della palla, giavellotto
Aprile-giugno:
corsa staffetta, tecnica della corsa
salto in alto (ventrale), giavellotto

Terzo anno di allenamento

Settembre-ottobre:
partenze dai blocchi, salto con l'asta
lancio del disco
Ottobre-dicembre:
ostacoli, martello (preliminari)
marcia
Gennaio-marzo:
triplo, ostacoli
martello
Aprile-giugno:
salto con l'asta, partenza dai blocchi
disco, peso (con rotazione)

Le abilità motorie nell'atletica leggera devono essere scelte da sviluppare almeno 2 volte per settimana durante le concentrate fasi di allenamento. Ogni seduta di allenamento dura da 20 a 40 minuti. Brevi sedute sono preferibili, dopo i 40 minuti infatti la capacità di concentrazione subisce una rapida caduta. In prossimità dell'avvio delle competizioni, è sufficiente ridurre le fasi di sviluppo dell'abilità sostituiti con frequenti brevi periodi di pratica (richiami tecnici) per mantenere il livello di abilità ottenuto. Simili principi si applicano anche in altre attività sportive incluse nel programma di allenamento di base. Nel nuoto, per esempio, i vari movimenti vengono

appresi e sviluppati uno dopo l'altro. Le abilità e tattiche di base dei giochi sportivi, sono introdotte nello stesso modo. La struttura di base si applica anche alla ginnastica, acrobatica ecc. seguendo una concentrata sequenza nello sviluppo.

Per i giochi si raccomanda la seguente sequenza:

Primo anno di allenamento
Giochi minori

Secondo anno di allenamento
Autunno: calcio (passaggio, stop, calciare)
Inverno: basket
Primavera/estate: calcio (passaggio-dribbling)

Terzo anno di allenamento
Autunno: pallamano
Inverno: basket
Primavera/estate: calcio o pallavolo



(Foto Horstmüller)

LEGGI E DIFFONDI
NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI