

La selezione iniziale in atletica

di K. Racev
a cura di Giorgio Dannis

Una semplice fase della selezione con semplici test per l'atletica leggera per scoprire i potenziali talenti in questa disciplina, viene proposta per ragazzi dai 9 ai 12 anni. L'articolo è tratto da un estratto del libro "Selezione e capacità di valutazione in Atletica leggera" Mosca (Urss) 1983.

In Bulgaria l'approccio alla selezione del potenziale talento in Atletica leggera può essere eseguito in 3 fasi: preliminare, di base e selezione finale, senza una stretta divisione tra le fasi. Alcuni allenatori in Unione Sovietica sostengono che la selezione si deve sviluppare in due sole fasi, altri raccomandano 4 fasi.

Nel presente articolo si guarda a due principali fasi: la scelta iniziale del potenziale sportivo e la selezione per la preparazione nello specifico sport.

L'introduzione di un programma di sviluppo articolato in diversi anni, richiede per prima cosa una effettiva selezione iniziale del potenziale talento in atletica leggera. Esso si colloca in due periodi.

Il primo periodo (da 9 a 11 anni) si propone attraverso una selezione generale di individuare i potenziali sportivi, il secondo periodo (da 11 a 12 anni) si dedica alla selezione dei giovani potenzial-

TEST	9 anni		10 anni	
	ragazzi	ragazze	ragazzi	ragazze
Frequenza del movimento (passo-secondi)	5.5	5.8	6.0	6.2
20 m. partenza lanciata (sec.)	3.5	3.3	3.3	3.1
60 m. partenza da fermo (sec.)	9.6	9.3	9.2	9.0
Salto in lungo da fermo (cm.)	155	160	165	170
Salto verticale (cm.)	32	34	36	38
Lancio della palla medicinale (1 kg.) dietro la nuca (cm.)	650	700	700	750
Piegamenti del tronco (addominali) (numero)	25	30	30	35
300 m. corsa (sec.)	65	62	60	58
500 m. corsa (min.)	2.04	1.56	1.55	1.48
Braccia piegate in sospensione (sec.)	12	18	16	22

mente adatti alla pratica dell'atletica leggera.

Entrambe le selezioni sono basate sulle caratteristiche biologiche, morfologiche e sportivo-specifiche dei giovani atleti.

La prima fase

L'obiettivo della prima fase è quello di selezionare tanti giovani fisicamente adatti alla pratica sportiva quanto più è possibile. Per selezionare 2 o 3 gruppi di 20 ragazzi spesso richiede l'osservazione di molti giovani fino a 1000.

Il successo della seconda selezione dipende in gran parte dal numero di selezionati coinvolti nella prima selezione.

L'esperienza pratica ha dimostrato che è estremamente difficile scoprire i tipi ideali, con tutte le potenzialità morfologiche, funzionali e fisiche per le varie specialità dell'atletica leggera, nella prima fase della selezione. I candidati sono perciò selezionati sulla base d'osservazioni generali (altezza, peso, proporzioni corporee, ecc) e di qualche semplice test, basato sulla scelta di quelli suggeriti nella tabella 1.

TEST	11 anni		12 anni	
	ragazzi	ragazze	ragazzi	ragazze
30 m. partenza lanciata (sec.)	3.8	4.0	3.6	3.8
60 m. partenza da fermo (sec.)	8.5	8.8	8.3	8.6
300 m. corsa (sec.)	52	55	48	51
Salto in lungo da fermo (cm.)	190	180	200	195

La prima fase ha normalmente inizio in settembre e termina dopo 2 - 3 mesi.

L'allenatore visita le scolaresche nelle scuole durante la lezione di Educazione Fisica e osserva le competizioni scolastiche. Parla con i familiari dei candidati per raccogliere ulteriori informazioni utili per il processo di selezione.

Un completo check-up medico è doveroso con particolare attenzione agli aspetti patologici.

La seconda fase

Il compito della seconda fase di selezione è quello di individuare i giovani atleti adatti per le prove dell'atletica leggera, e si basa sull'analisi delle loro caratteristiche anatomiche, morfologiche, fisiologiche e psicologiche.

Queste informazioni e qualche semplice test (tab. 2-3-4-5-) con-

TABELLA 3
TEST PER LA SELEZIONE DEL MEZZOFONDISTA

TEST	11 anni		12 anni	
	ragazzi	ragazze	ragazzi	ragazze
30 m. partenza lanciata (sec.)	4.1	4.3	3.9	4.1
60 m. partenza da fermo (sec.)	8.7	9.2	8.5	9.0
300 m. corsa (sec.)	48	51	46	49
600 m. (min.)	—	2.05	—	1.56.0
800 m. (min.)	2.40.0	—	2.28.0	—
Salto in lungo da fermo (cm.)	180	175	190	180
Capacità polmonare (cm.3)	2200	2000	2400	2200
Max. capacità aerobica (litri/min.)	2.5	2.2	2.8	2.5
Trattenere il respiro (sec.)	65	60	75	70

TABELLA 4
TEST PER LA SELEZIONE DELLE PROVE DI SALTO

	11 anni		12 anni	
	ragazzi	ragazze	ragazzi	ragazze
30 m. partenza lanciata (sec.)	3.9	4.1	3.7	3.9
Salto in lungo da fermo (cm.)	200	190	205	195
Salto triplo da fermo (cm.)	650	580	680	620
Salto verticale (cm.)	42	38	46	42
Piegamenti del tronco (numero)	40	35	45	40

Un indice di 65-70 per ragazzi da 11 a 13 anni e 55-60 per ragazze della stessa età indica una buona potenzialità fisica.

Analogamente, una frequenza del passo di 4.2-4.3 passi /acc. indica un buon potenziale di corsa, buoni risultati promettono anche 10 squats con 40-50 per cento del peso del proprio corpo eseguiti in 10 secondi indicando un buon potenziale nelle prove di potenza.

Un test semplice per la valutazione della potenza aerobica dei giovani è il rilevamento della frequenza del polso nella fase di recupero che da un'ottima indicazione dell'efficienza nel recupero.

sentono di indirizzare i giovani atleti verso una o altre specialità.

Possono essere impiegati altri metodi in aggiunta alla lista dei test sopra indicati. Per esempio una eccellente valutazione per i giovani di 11 e 12 anni è l'indicazione peso-altezza

Peso (g)

Altezza (cm)

Generalmente è dimostrato che i giovani di questa fascia di età che raggiungono un indice peso-altezza intorno ai 250 a 350, hanno le potenzialità per bene riuscire nelle specialità dell'atletica leggera. In alcuni casi le differenze tra peso e altezza superava i 100.

Un'altra indicazione assai utile è la

Capacità polmonare relativa =
Capacità polmonare (ml)

Peso Corporeo (kg)

TABELLA 5
TEST PER LA SELEZIONE DELLE PROVE DI LANCIO

TEST	11 anni		12 anni	
	ragazzi	ragazze	ragazzi	ragazze
30 m. partenza lanciata (sec.)	4.1	4.3	4.0	4.1
Salto in lungo da fermo (cm.)	205	185	210	190
Salto triplo da fermo (cm.)	630	540	650	560
Lancio del peso (3-4 kg.) dietro la nuca (m.)	10	10	11	11
Piegamenti del tronco (addominali) (numero)	45	40	50	45
Braccia piegate in sospensione (sec.)	26	20	30	24