

UN MODELLO DI RIFERIMENTO

GUIDA TECNICA PER UNIFORMARE I COMPORTAMENTI NEI SETTORI GIOVANILI

FULVIO MALEVILLE

SECONDA PARTE

Nel stabilire "il modello di riferimento", prototipo dell'atleta che si vuole creare, è facile rendersi conto che costui dovrà possedere alcune qualità, non solo legate al fattore stilistico. Egli dovrà quindi essere fornito di una serie di strumenti che gli permettano di sentirsi gratificato, essi saranno identificati nei risultati e in un facile inserimento nel settore assoluto.

Per fare questo l'atleta dovrà sviluppare alcune caratteristiche che fanno riferimento alla sua:

- **Mentalità**
- **Disponibilità**
- **Capacità tecnica e fisica**

Inoltre dovrà portare con sé un bagaglio d'esperienze tecniche tali da agevolare la specializzazione. Il tecnico che gestirà successivamente l'atleta, nonché l'atleta stesso, dovranno infatti potersi relazionare sugli stessi parametri.

Sarebbe quindi auspicabile che l'atleta, al passaggio nelle categorie superiori, sia in grado di:

- **Conoscere il linguaggio tecnico**
- **Realizzare correttamente le posture relative alla specialità che intende praticare**
- **Riconoscere ed accettare i suggerimenti che gli vengono forniti**
- **Sostenere adeguati carichi di lavoro**

Solo centrando questi obiettivi saranno poste le premesse per un duraturo inserimento nell'ambito atletico dei ragazzi che fanno il salto di categoria.

In caso contrario, come succede nella maggior parte delle società, andremo incontro a fenomeni d'abbandono che annientano qualsiasi scuola.

Tenuto conto che l'atletica ha diminuito drasticamente il numero dei suoi praticanti, forse sarebbe il caso di cominciare a lavorare seriamente in questa prospettiva. Sembra quindi necessario attivare tutti gli strumenti per sovvertire i risultati di statistiche che si sono sempre limitate ad enunciare in ritardo, fenomeni facili da prevedere.

■ CREARE INSIEME UN MODELLO

A questo punto mi sembra indispensabile ideare alcune azioni che portino risposta alle tante problematiche fin qui descritte. Per fare questo ritengo che sia necessario creare alcuni momenti di riflessione e scambio tecnico.

Da questa occasione potrà scaturire una riflessione e una guida per attuare azioni più efficaci.

► Obiettivi:

- **Cercare di creare un gruppo riconoscibile a prima vista**
(Colori, maglia tuta, cappello o che altro, sia per gli atleti sia per i tecnici)
- **Visualizzare un modello tecnico di riferimento**
(modello tecnico che permetta di riconoscere il soggetto societario anche per alcuni aspetti più propriamente tecnici)
- **Stabilire un codice di comportamentale**
(Sentiamo il bisogno di stabilire delle regole che portino ad una diminuzione dei conflitti sociali)
- **Far presente agli atleti chi siamo e dove andiamo**
(Parliamo con i nostri atleti e confidiamo stabiliamo con loro gli obiettivi che intendiamo raggiungere)

L'interesse primario di questo progetto è certamente quello di approfondire una tematica tecnica, un'ossatura strutturale che possa rivelarsi interessante sotto molteplici aspetti.

Le società che possiedono una struttura tecnica più complessa (più operatori tecnici) dovrà coinvolgere quindi il suo

► "Gruppo di progetto tecnico"

in una specie di nuova e diversa avventura.

■ UN MODELLO TRASVERSALE DI RIFERIMENTO

Nel parlare del modello trasversale di riferimento vorrei spazzare subito via l'idea che esso corrisponda solo ad un modello tecnico.

Ritengo invece che vada coltivata l'idea che, per creare un modello tecnico, sia necessario riuscire ad ottenerne anche uno comportamentale da tutti coloro che concorrono a realizzare l'idea. Vi sono perciò da tessere i tanti rapporti interpersonali che permettono di uniformare le procedure, di confrontarsi sulle tematiche, sui metodi, sulle finalità che si vogliono porre a traguardo dell'azione.

Questa è l'atletica, non quell'accozzaglia d'individui separati in casa che si ritrovano ogni sera all'ingresso del campo per poi spargersi a debita distanza gli uni dagli altri.

Ovviamente, inutile negarlo, la mia proposta verte su un modello tecnico che dovrà porre le basi per trovare un comune modo di operare affinché **tutti possano far riferimento per metodo e modo di operare.**

Il concetto che vede i tecnici appropriarsi delle esperienze degli altri operatori è fondamentale, perché permette di costituire un soggetto culturale che si richiami allo spirito e alle caratteristiche di una società sportiva peculiare, unica proprio perché composta da individui diversi, capaci di dare apporto costruttivo con le loro conoscenze, esperienze e competenze.

Tutto questo non deve far pensare che l'ambito sociale produrrà il medesimo effetto in tutti gli ambienti interessati a questa proposta. Ciò non può succedere proprio perché il contesto è formato da persone diverse.

Ci sarà quindi sempre un distinguo di comportamenti, tempi e modi anche se tutti cercheranno di produrre lo stesso modello.

Mi rendo conto che non sia facile accettare questa tesi, credo però che possa risultare una buona strada per l'atletica.

Sarà necessario creare esperienze comuni, capaci di confrontarsi e anche di entrare in competizione tra di loro. Questo farà sì che aumenti la produttività attraverso una sana competitività.

► **Non è forse l'atletica uno sport competitivo?**

■ UNA PROPOSTA

Precedentemente abbiamo visto com'è necessario creare un'identità tecnica comune a tutti gli operatori, essi sono chiamati ad uniformare il loro modello di comportamento al fine di poter colla-

borare, apprendere e trasferire le esperienze.

Ciò significa che sono in grado di dare un apporto costruttivo al progetto. Il lavoro di gruppo e di scambio tecnico, offre l'opportunità di sentirsi valorizzare in funzione a quanto l'individuo dà e ricevere dal gruppo. Gli operatori avranno inoltre la possibilità di partecipare alla costruzione di un'entità sociale ben definita nei suoi valori e nella sua struttura, visibile perché produttiva d'atleti e di soddisfazioni.

Per riuscire a realizzare tutto questo bisogna organizzarsi adeguatamente lasciando come secondario l'obiettivo di rendere visibile il nostro operato e primario l'aspetto relazionale - organizzativo.

Vi sarà inoltre la necessità di verificare strada facendo il percorso, valutando di volta in volta se i risultati appagano le aspettative.

L'esperienza insegna che, per i soggetti ideatori dell'obiettivo, ciò sarà tanto più gratificante quanto più quest'ultimo si avvicinerà al modello teorico ipotizzato.

Bisogna anche mettere in preventivo l'eventualità che quest'ultimo si esprima in modo parzialmente produttivo. In questo caso bisognerà individuare le cause che impediscono l'evolversi positivo del progetto e per quanto possibile, eliminarle. Nella maggior parte dei casi si tratterà semplicemente di tarare in modo diverso l'azione.

Ora rivolgiamo tutta la nostra attenzione al "Modello tecnico trasversale di riferimento".

Chiediamoci subito.

► **Di quale modello si tratta?**

■ IL MODELLO DI RIFERIMENTO

L'atletica è suddivisa in settori e questi ultimi in specialità. La nostra ricerca sarà per ora orientata verso un'azione che faccia riferimento e da comune denominatore a tutti i settori, e alla maggior parte delle specialità.

Lo abbiamo individuato

NELL'AZIONE TECNICA DELLA CORSA

La corsa costituisce una modalità di spostamento, azione che ritroviamo in quasi tutte le specialità dell'atletica leggera. Lavoreremo quindi in questo senso, al fine di attribuire a tale gesto atletico la valenza di "comune denominatore" tra i nostri settori.

Guarderemo alla corsa soprattutto in riferimento:

- Agli aspetti coordinativi
- Alle modalità esecutive

- **Ai modi di relazionarsi**

Tutto questo sarà condensato nel termine

► **Assetti**

Gli **assetti** in generale si riferiscono ad un ordinamento, un modo di presentarsi, vestire, equipaggiarsi, prepararsi agli eventi, il che stabilisce una buona disposizione.

L'ordinato modo di porsi prevede quindi che l'atleta acquisisca una nutrita serie d'insegnamenti che potrà utilizzare nelle più diverse situazioni. Ad esempio dovrà imparare a vestirsi se farà freddo, riscaldarsi adeguatamente prima di una gara, avere con se il tesserino, portare le scarpe chiodate. Ottenere perciò un assetto complessivamente adeguato all'evento che dovrà affrontare.

Gli allenatori utilizzano spesso il termine "**assetti**" riferendosi all'aspetto tecnico (posture), come quello che l'atleta tiene nell'effettuare l'esercitazione. Poniamo la nostra attenzione sul parametro relativo alla postura del correre, modello al quale vogliamo dare una forte valenza.

Per poterlo realizzare sceglieremo una serie di

- **Esercitazioni**
- **Indicazioni**

Esse dovranno costituire terreno di dibattito al fine di stabilire **quali sono e con quali modalità dovranno essere eseguite**.

Inoltre si renderà necessario trovare ogni riferimento (ad esempio: equilibrio, sensibilità, forza, destrezza...etc) che possa ricondurre a "**come fare l'esercizio**" e per quale motivo va eseguito in quel modo.

Scopriremo presto che al fare un'esercitazione non corrisponde necessariamente ottenere dalla medesima un risultato positivo a meno che essa non possieda determinate caratteristiche.

L'aspetto del "**fare**" è terreno insidioso per chiunque, una palude per tutti coloro che si rapportano con le sollecitazioni esterne. Per questo motivo dobbiamo essere disposti a ristrutturare le nostre linee guida, sempre che la proposta formulata esprima contenuti in linea con i canoni biomeccanici, quelli tecnici e non evidenze limiti maggiori del modello precedente.

Deve perciò risultare produttiva, che tradotto significa dimostrare una maggior efficacia metrica o cronometrica.

Sembra invece limitante scegliere l'aspetto difensivo rispetto a quello del "**sano dubbio**". E' da superare insomma la mentalità che porta ad arroccarsi su posizioni sclerotizzate invece di scendere in campo

aperto per un confronto.

Avverto spesso nei tecnici un atteggiamento guardingo, poco propenso ad incamerare, magari criticamente, le osservazioni e anche le proposte.

Mi sembra proponibile invitarvi alla discussione, a mettersi a disposizione degli altri, a rivedere continuamente le nostre ipotesi.

■ **UNA VISIONE TECNICA SULLA CORSA**

Non mi sono posto in questa trattazione l'obiettivo di esprimere in modo dettagliato i parametri tecnici dell'azione globale della corsa. Lascio alla letteratura già esistente descrivere le fasi e le modalità del gesto, voglio piuttosto ribadire alcuni principi relativi all'idea della corsa ed ai suoi spazi sensitivi.

Difficilmente troveremo nei testi queste considerazioni, quasi sempre date per ovvie o non considerate perché, una volta stabilito e descritto il gesto, la sua ampiezza ed i fattori che lo regolano, si pensa esaurita ogni descrizione.

All'opposto ritengo che queste indicazioni operative e pratiche siano quelle che interessano maggiormente il lettore, perché forniscono un'idea concreta sul modello da seguire, sono inoltre l'elemento del quale l'operatore abbisogna per influire sugli atleti.

Parto quindi dalla considerazione che in atletica l'effetto della prestazione è il risultato di

► **Spinte e non trazioni**

L'atleta dovrebbe perciò effettuare un lavoro che rispetti questo principio e che nel tempo lo porti ad appropriarsene.

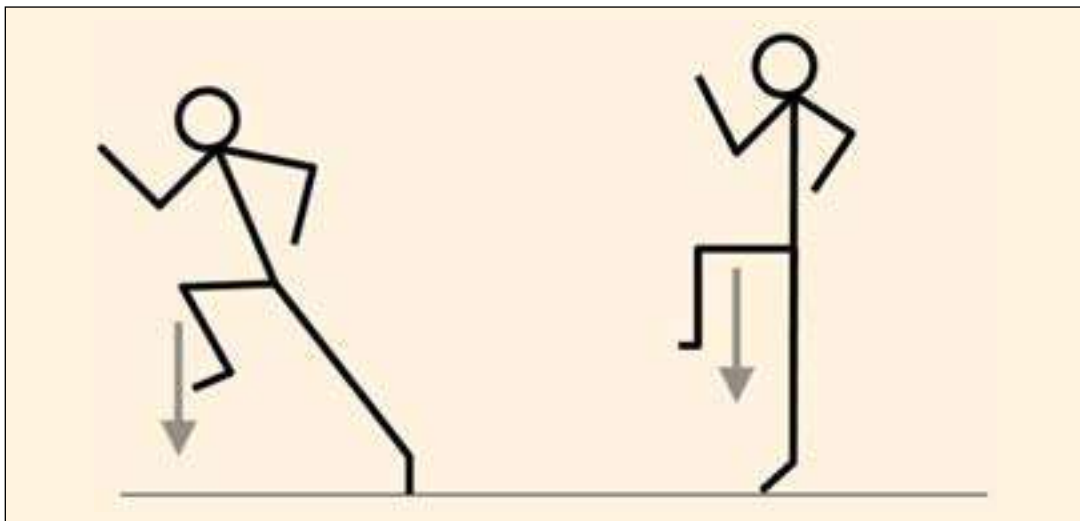
Nella corsa l'applicazione di questo principio impedisce all'atleta di esprimere un'azione che lo porti ad "**entrare in stallo**", la successione dinamica delle spinte impedisce al baricentro i momenti di vuoto, che andrebbero a discapito dell'avanzamento e quindi di un'efficiente prestazione.

Ogni esercitazione che esuli da questo parametro dovrà essere analizzata e corretta. Quanto detto consente di affermare, riferendoci alla corsa o alle sue esercitazioni analitiche (ad esempio allo skip), di stabilire che

► **L'azione avviene dall'alto verso il basso.**

Ciò corrisponde al concetto che l'arto libero cerchi rapidamente di scendere per sostituire l'altro nell'appoggio a terra.

Togliere il sostegno per effettuare un'azione di trazione verso l'alto porterà il baricentro a precipitare verso il basso, dando luogo a quelle che in gergo vengono definite azioni di "**corsa seduta**" (1.a).



Questo errore tecnico è evidente negli atleti che "tolgono l'appoggio" per spostarlo rapidamente in avanti, non a caso questi soggetti accusano spesso risentimenti muscolari, soprattutto a danno dei flessori della gamba, oppure del retto femorale. E' quindi auspicabile che l'atleta riesca ad effettuare un

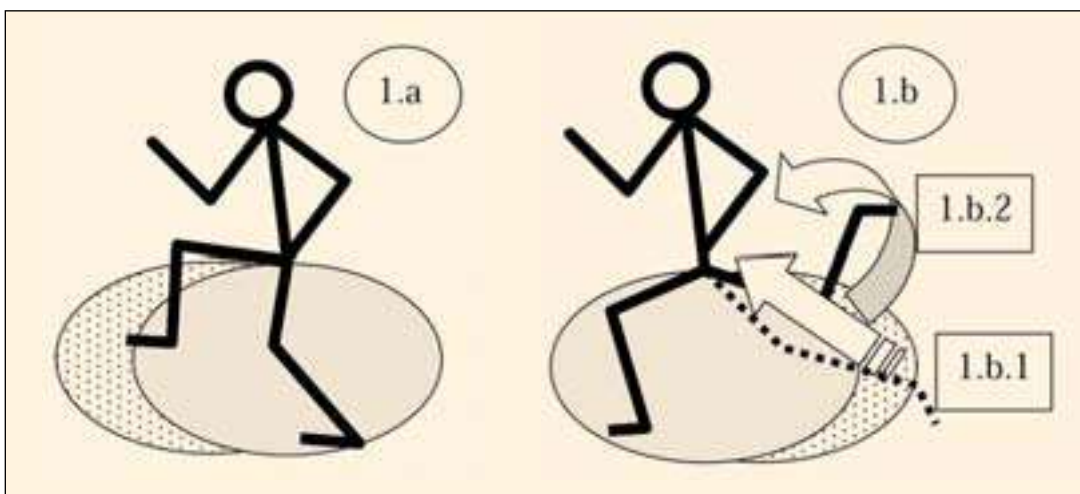
► sostegno

rapido del baricentro, tale da permettergli un assetto più alto. Il concetto di sostegno lo focalizziamo

in un'azione dinamica che consenta all'appoggio di scendere precocemente per impedire al baricentro di precipitare in caduta libera verso il basso.

Molta attenzione deve poi essere rivolta al riporto del piede sotto il gluteo dopo l'azione di spinta, quest'azione può rivelarsi improduttiva e rischiosa se eseguita in modo scorretto.

Il recupero del piede dovrebbe essere effettuato in modo rapido e diretto (1.b.1) senza che sia lasciato salire in alto verso la parte alta dei glutei (1.b.2).



Gli atleti che "perdono i piedi" (1.b) corrono con le ginocchia basse e questo favorisce uno spostamento dell'azione circolare di corsa per dietro - alto. Anche questo difetto comporta molti rischi muscolari ed un'azione meno efficace in quanto una parte della spinta viene persa. L'allontanamento del piede per alto - dietro fa sì che la muscolatura postero-

re debba sostenere carichi molto elevati e spesso incompatibili con una conformazione muscolare troppo debole e filiforme.

Azioni meno aperte, nel riporto dell'arto di spinta, consentono invece di accentuare la chiusura dell'angolo al ginocchio durante l'azione consentendo così l'espressione di una miglior velocità angolare

e favorendo la penetrazione del ginocchio stesso in avanti.

Gli atleti che corrono in modo più efficace esplicano l'azione con le "ginocchia alte", perdono meno i piedi ed effettuano un buon sostegno del baricentro, mantenendosi "più aerei" e quindi meno schiacciati verso il basso.

Questa "filosofia" della corsa si propone di:

- **Concorrere a diminuire i traumi dei muscoli posteriori della coscia**
- **Creare dei vantaggi nella fase lanciata**

Mi preme evidenziare come l'atleta che non subisce traumi possa essere avvantaggiato **dalla continuità del lavoro**.

Dover interrompere più volte la preparazione per fastidi muscolari risulta un freno al miglioramento della prestazione.

I vantaggi derivati da un assetto corretto nella fase lanciata, corrispondono a quelli di un'auto che possiede una maggior inerzia e da minori resistenze, l'azione attiva. Quella insomma che permette all'atleta di esercitare forza a terra con maggior efficacia, un'esecuzione stilistica priva di azioni sconnesse ed improduttive che consentono di esprimere migliori risultati.

Queste considerazioni sono strettamente in relazione con i famosi "assetti corretti", posizioni efficaci e meno dispersive di altre.

■ GLI ASSETTI

Le posture che l'atleta assume possono dare luogo ad un "assetto" diverso, posizione che esprime delle condizioni più o meno vantaggiose a seconda dell'atteggiamento posturale che si va ad assumere.

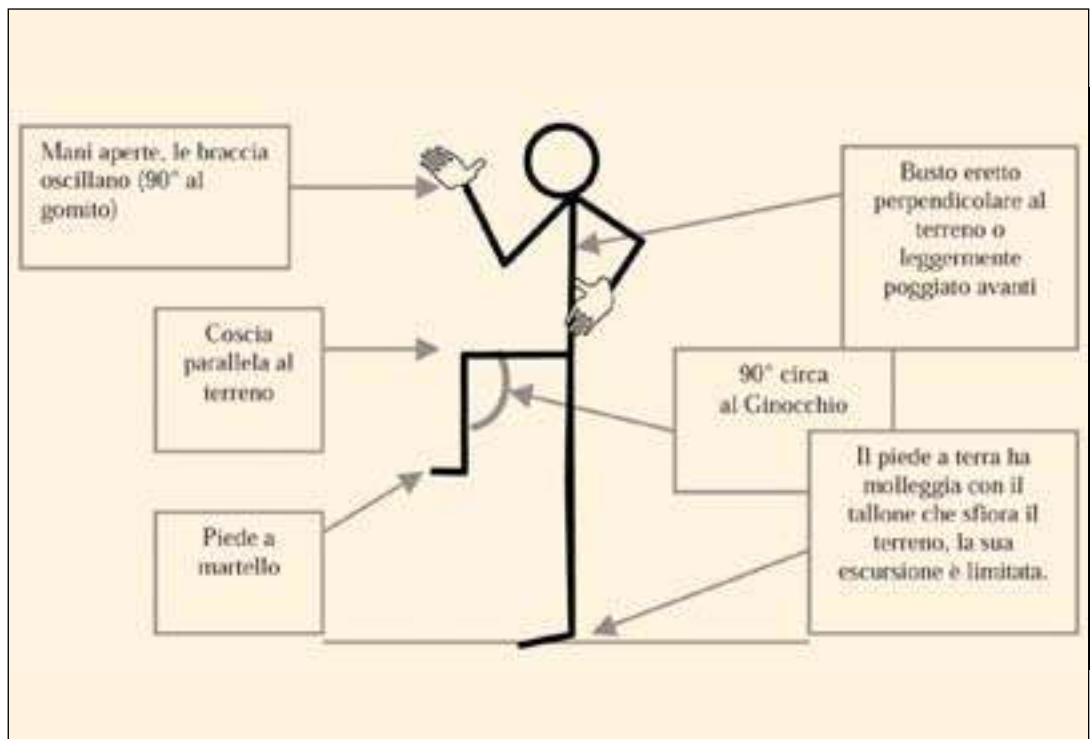
Nel tempo alcune posizioni si sono modificate, portando alcuni mutamenti nel modello motorio della corsa. Mi sembra importante evidenziare questo fatto perché altrimenti siamo portati a considerare immutabile quello che si sta facendo.

Le procedure tecniche subiscono invece continui piccoli mutamenti e questi processi portano ad un'evoluzione del riferimento al quale si andava incontro.

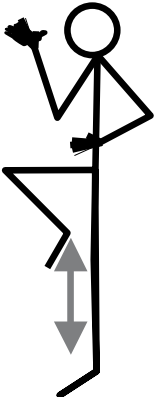
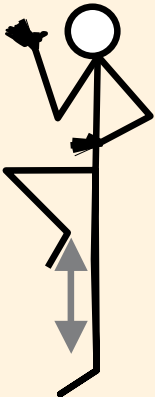
Guardiamo ad esempio l'assetto di un esercizio analitico come lo skip, azione che veniva interpretata in modo assai diverso solo qualche anno fa.

L'esercizio può sembrare banale e molti pensano che influenzi in modo insignificante la prestazione, preferiscono così esaltare altri l'aspetti come quello organico, convinti come sono di poter influire in modo ben più significativo sulla prestazione.

Io sono invece convinto che solo un equilibrato utilizzo dei mezzi che abbiamo a disposizione possa far cogliere il miglior risultato, per questo motivo sono qui a proporvi un modello di riferimento che guarda con attenzione al modello tecnico.



Rispetto al modello motorio degli anni '80 possiamo notare alcune differenze:

Anni '80	2000
	
<ul style="list-style-type: none"> • Il collo del piede era esteso, l'atleta otteneva un appoggio "lungo". • Il molleggio ed uso appunto "estetico" del piede era evidente. • I tempi di appoggio "lunghi" 	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede tiene un atteggiamento a "martello naturale" • L'impatto del piede con il terreno è "secco" • I tempi "rapidi" come dimostrato anche dai test di Bosco.
<ul style="list-style-type: none"> • Le mani sono più Chiuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Le mani sono più aperte
<ul style="list-style-type: none"> • Il piede della gamba libera è esteso 	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede è a martello naturale
<ul style="list-style-type: none"> • L'angolo al ginocchio coscia – gamba è acuto. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'angolo al ginocchio coscia – gamba è di circa 90°.
<ul style="list-style-type: none"> • Il piede scende verso il basso ma prende contatto con il terreno più vicino al piede di appoggio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede scende anch'esso verso il basso ma prende contatto con il terreno più distante dal piede di appoggio
<ul style="list-style-type: none"> • L'angolo che va a formarsi tra braccio e avambraccio è acuto. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'angolo che va a formarsi tra braccio e avambraccio è di circa 90°.
<ul style="list-style-type: none"> • L'azione di riporto del piede sotto la coscia è velocizzata "a salire" 	<ul style="list-style-type: none"> • L'azione di riporto del piede sotto il ginocchio è velocizzata "a scendere"
<ul style="list-style-type: none"> • Il tragitto del piede è più "lungo" 	<ul style="list-style-type: none"> • Il tragitto del piede è "corto"
<ul style="list-style-type: none"> • Il piede insomma percorre più strada e questo fatto, unito ad una escursione in molleggio più ampia del piede, porta ad una azione più lenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede percorre meno strada e questo fatto, unito ad una escursione in molleggio più breve perché il piede è posto a martello, porta ad una azione più veloce.
<ul style="list-style-type: none"> • Possiamo quindi dedurre che tutte le azioni effettuate da noi negli anni '80 hanno sortito stimoli complessivamente più lenti e quindi un'attivazione nervosa minore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Possiamo quindi dedurre che tutte le azioni effettuate da noi in questi ultimi anni hanno sortito stimoli complessivamente più veloci e quindi una attivazione nervosa maggiore.

L'attività che svolgevamo negli anni '80 aveva delle caratteristiche organiche diverse da quelle di fine secolo, i mezzi erano inferiori per numero e caratteristiche, l'allenamento meno versatile e personalizzato.

L'evoluzione dell'allenamento negli ultimi vent'anni ha quindi portato ad un forte aumento del numero dei mezzi, l'allenamento è diventato perciò più articolato di un tempo. Queste tematiche hanno concorso a far esprimere alcune capacità organiche e tecniche in modo migliore e con forme ed effetti differenti.

Appare quindi sensato ipotizzare che queste nuove tipologie di lavoro abbiano notevolmente condizionato l'evoluzione dei risultati che si sono ottenuti.

Di contro la gestione moderna è diventata però assai più complicata, la qualificazione del tecnico dovrebbe quindi essere evoluta notevolmente ma questo aspetto esula dalla presente trattazione e rischia di portarci fuori strada.

■ CONOSCERE GLI "AMBITI DI LAVORO"

Parlare oggi di Skip, passo saltellato o corsa balzata è fatto usuale. Molti, se non tutti, conoscono queste esercitazioni tecniche, pochi però sono consapevoli del loro effettivo valore. I più le "fanno fare" perché appare "normale" effettuare le andature prima delle gare o degli allenamenti, al limite si accenna al fatto che possono rappresentare un modo corretto di riscaldarsi e quindi di affrontare le esercitazioni successive, siano esse la gara o una serie di prove organiche.

In realtà noi possiamo dare a queste esercitazioni valenze molto diverse, sviluppando gli aspetti:

- Coordinativi
- Muscolari
- Organici

Anche questi obiettivi possono essere ricondotti ad altre secondarie forme e valori. Sotto l'aspetto muscolare ad esempio alcune varianti dell'esercizio consentono di esprimere una notevole forza elastica. Esasperare il tempo d'esecuzione dell'esercitazione porta poi ad allenare la forza resistente e successivamente, prolungando ancora il tempo dell'esecuzione, stimolare il fattore organico.

L'esercizio svolto può essere esaltato da aspetti differenti come

- La quantità
- La qualità
- L'intensità

Proprietà che portano ad effetti e risultati diversi in base a come vengono applicate.

Bisogna ricordare che queste azioni hanno però un **limite di influsso** e la loro **area di intervento** non è così ampia come a volte si pensa.

Ad esempio uno skip potrà far migliorare la forza elastica, la resistenza, ma non potrà mai far acquisire al soggetto una resistenza lattacida o aerobica significativa.

Lo skip agisce in ambiti ristretti, tali da non permettere quindi uno sviluppo decisivo di alcune qualità organiche il cui incremento potrà essere ottenuto solo attraverso l'uso di esercitazioni globali.

Facendo quindi eseguire ad un nostro atleta un skip resistente, ci accorgeremo presto che ad un cedimento delle qualità coordinative seguirà quello muscolare e solo successivamente avremo un intervento condizionale.

Se lo scopo della nostra azione fosse quello di sviluppare quest'ultima qualità il lavoro darebbe certamente risultati scarsamente significativi, mentre sotto il profilo coordinativo il suo effetto risulta sicuramente allenante.

Per questo motivo è bene utilizzare gli esercizi nell'arco del loro ambito di lavoro e passare alle esercitazioni globali quando ci allontaniamo dalla risposta inefficace di quelli analitici.

E' interessante quindi conoscere gli "ambiti di lavoro" dei vari esercizi o esercitazioni, siano esse analitiche o globali.

Potrebbe essere interessante, ad esempio, stabilire la banda positiva di utilizzo della potenza aerobica e il limite d'influsso di questo lavoro rispetto a quello lattacido oppure all'aerobico puro. Questo comunque esula dalla presente trattazione anche se il quesito appare veramente interessante.



Vi sono poi altri fattori ed altre varianti che rendono estremamente complicata la collocazione di alcune esercitazioni, alcune delle quali possono addirittura aiutare a migliorare lo stato di forma dell'atleta oppure farlo peggiorare, in base alla qualità e quantità dei carichi che vengono scelti.

Così dicendo sarebbe facile perdersi nel mare di esercizi, accorgimenti e proposte di lavoro perdendo di vista l'obiettivo primario che c'eravamo posti.

■ IDEARE UN MODELLO TECNICO E COMPORTAMENTALE

Negli ultimi anni si è data maggior importanza agli aspetti "nervosi" dell'allenamento e all'uso d'attività tecniche ad "alti regimi", come ad esempio la corsa rapida.

Sarebbe poco corretto pensare di trasferire queste tematiche nel settore giovanile, riduttivo esaltare risultati ottenuti da giovani che hanno avuto una maturazione fisica e tecnica precoce.

Con un sistema nervoso e muscolare ancora in maturazione non appare infatti corretto spingere il piede sull'acceleratore di qualità che possono dare la loro massima espressione più avanti nel tempo. Il sistema nervoso può invece essere plasmato ai soli fini coordinativi creando così i presupposti per un suo completo utilizzo in futuro.

Giunti a queste considerazioni non ci resta che invitare gli operatori sportivi ad insistere sulle espressioni tecniche analitiche allo scopo di far sì che gli atleti si appropriino al più presto di un'immagine guida corretta.

Ogni esercizio e andatura dovrebbe essere perciò utilizzata per costruire il nostro modello stando attenti ai seguenti parametri:

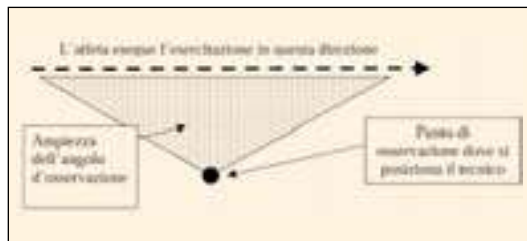
- L'esecuzione esprima forti correlazioni con quanto ideato;
- La catena cinetica utilizzata nell'esercizio corrisponda a quello ipotizzato
- L'esercizio possa trasformarsi nel modello durante l'esecuzione.

Tutti gli esercizi e le esecuzioni che si allontanano da questi parametri influiscono in modo meno determinante sul modello teorico e quindi rappresentano, se eseguite correttamente, solo un supporto coordinativo specifico.

Per influire sul risultato devono esserci forti correlazioni e non sempre le esercitazioni rispondono a questi requisiti. Ma noi, che operiamo con i giovani, siamo meno interessati alle esasperazioni tecniche e quindi può risultare utile una banda d'esercizi più ampia.

Quando invece facciamo eseguire esercitazioni tecniche specifiche dobbiamo stare attenti a rispettare tutti i parametri sopra menzionati, pena lo svilimento dell'obiettivo tecnico.

Un altro aspetto spesso trascurato è quello, ad esempio, relativo alla posizione del tecnico rispetto agli atleti che eseguono le andature. Sembra cosa di poco conto ma in realtà ha un forte significato psicologico e pedagogico, i giovani atleti hanno bisogno della "presenza" del loro allenatore, devono sentirlo vicino, partecipe, interessato.



L'insegnante di Ed. Fisica che comanda la lezione stando seduto in cattedra evidenzia un senso di distacco, dimostra disinteresse, poca o nulla partecipazione alle sue stesse proposte. Così il tecnico di campo.

L'allenatore deve inoltre farsi trovare in una posizione consona a valutare l'azione del suo allievo, deve poterlo vedere entrare, eseguire ed uscire dall'esercitazione. Nella fase centrale deve poter essere in grado di suggerire qualcosa ed incoraggiare. Quest'atteggiamento di partecipazione attiva, rafforza notevolmente i fattori motivazionali nell'atleta e crea un feeling che, se proseguito nel tempo, diventerà costruttivo e gratificante per entrambi.

Insisto su questo concetto perché è usuale trovare tra i tecnici atteggiamenti poco partecipativi. Come sempre bisognerà stare attenti anche a non esagerare, ad assillare, tormentare, oppure usare sempre e solo espressioni negative sull'operato del proprio atleta. Ciò potrebbe creare reazioni di difesa e anche di distacco.

Nel chiudere vogliamo ricordare che la "condivisione" delle esperienze fa crescere l'intimità del rapporto e per questo motivo induciamo ad usare espressioni verbali che vi trovino coinvolti nell'azione: "Andiamo a fare questo lavoro, sarà dura ma noi ce la faremo".

■ LINGUAGGIO TECNICO - VERBALE

Come ho già accennato, in campo si usano una vasta gamma di diciture verbali per spiegare, stimolare, dare idee al proprio atleta.

Le diciture verbali sono quasi sempre di "rinforzo" o di "completamento" alle spiegazioni tecniche, a volte tendono a sostituirle completamente perché risultano più brevi e quindi ben si adattano ad essere inserite mentre l'atleta effettua l'esercitazione.

Esse costituiscono una specie di codice verbale di riferimento. Una volta acquisito l'allenatore potrà rivolgersi al suo atleta con un linguaggio scarno, immediato, privo della necessità di effettuare complicate elaborazioni.

Entrare in questo linguaggio specifico non è facile, ma possibile. Tutti gli atleti durante il processo formativo sono impegnati ad acquisire informazioni e trasformarle in un'idea concreta. Successivamente

esse saranno integrate e abbinare ad un'espressione verbale.

Guardando a questo contesto è facile captare termini comuni a tutti gli allenatori (spingi, stai alto, apri, stacca...), termini trasversali che esprimono un gergo di campo oramai usuale (quell'atleta corre un po' seduto...hai aperto troppo gli ultimi passi prima di staccare...corre troppo stretto...).

A questo vocabolario spesso si aggiungono un ancor più vasto numero di termini spesso incomprensibili, oppure così banali da destare qualche perplessità (Hai ruotato troppo le anche, il tuo asse non è in linea...salta più in alto, corri più veloce, scappa dagli avversari...).

La cosa è certamente simpatica ed assume anche una valenza ricreativa ad alcuni momenti di tensione, ma può anche far riflettere. Spesso tanti astrusi termini e diciture possono risultare inutili se l'atleta non riesce a tradurre in idea l'indicazione usata dal suo tecnico.

Più che sviscerare ed affrontare qui l'argomento daremo quindi delle indicazioni di carattere generale che conducano ad adottare modalità espressive adeguate, riconoscibili e comprensibili. Bisognerà perciò lavorare per:

- Stabilire insieme una terminologia tecnica e modalità comportamentali;
- Valutare insieme i suggerimenti che possono ottenere una migliore comprensione da parte degli atleti;
- Spiegare sempre all'atleta perché deve eseguire in "un certo modo" l'esercizio.

Mi sembra anche interessante dare un'altra indicazione, essa è riferibile alle considerazioni tecniche in

rapporto "all'elemento guida" che si vuole fissare, evidenziare o più semplicemente indicare. Ogni movimento ha quindi una posizione, un arto, una "posizione chiave".

E' un po' come la "parola chiave" di un periodo, essa riassume il significato della frase stessa. Così anche un gesto possiede una "guida" ed ogni azione è riassunta, nel suo significato, da un elemento che la porta ad esprimersi correttamente.

Possiamo così far riferimento al ginocchio nell'azione d'attacco all'ostacolo, al piede nel balzo o alle braccia nell'anticipo del salto con l'asta. Quando "traghettiamo" i nostri atleti verso il porto di un'azione, dobbiamo avere la capacità di focalizzare l'elemento essenziale sapendo indicare al nostro atleta a che cosa deve fare riferimento.

Il rapporto con gli atleti è un processo lungo durante il quale ci si conosce e frequenta imparando reciprocamente tante cose. In una prima fase è quindi importante effettuare le esercitazioni correttamente, con modalità semplici ed elementari, insegnando nello stesso tempo i termini ed il fine che si vuole raggiungere con movimento proposto. Create queste basi, nell'affrontare azioni più complesse, bisognerà far riferimento a quanto già proposto al nostro atleta precedentemente sia sotto il profilo tecnico che sotto quello verbale. Terremo perciò conto dei seguenti principi:

- La progressività del lavoro
- Dal facile al difficile
- Dal semplice al complesso

Sono principi generali ai quali anche il linguaggio non sfugge e ogni rapporto tecnico deve far riferimento per qualsiasi tipo di lavoro.

