

# UN MODELLO DI RIFERIMENTO

GUIDA TECNICA PER UNIFORMARE I COMPORTAMENTI NEI SETTORI GIOVANILI

FULVIO MALEVILLE

## TERZA PARTE

### ■ ALLENAMENTO: MODALITÀ ORGANIZZATIVE

Stabilite le azioni fondamentali, può risultare utile analizzare alcuni semplici atteggiamenti di campo ed abbinare alcuni parametri di riferimento per capire meglio la produttività del nostro lavoro. Volendo essere propositivo ho stabilito alcuni obiettivi di carattere tecnico o condizionale e le forme organizzative che possono diventare migliori di altre per realizzarli.

Osservando i gruppi giovanili lavorare ho potuto notare un'organizzazione del lavoro non sempre funzionale. Prendendo in considerazione alcuni parametri legati alla produttività, allo sviluppo delle capacità condizionali o tecniche, posso affermare che i gruppi giovanili sono spesso avulsi agli scopi che teoricamente si pongono.

Sotto il profilo sociale essi possiedono invece peculiarità positive e alcuni operatori si rivelano veramente abili, tanto da riuscire a coinvolgere e convogliare nel loro gruppo molti ragazzi.

A questa situazione non fa però riscontro un equivalente grado di preparazione degli atleti verso il settore assoluto, vi è soprattutto una cronica incapacità di ottenere individui preparati sotto il profilo psicologico, fisico e tecnico.

Esiste inoltre un altro dato preoccupante che andrebbe analizzato a parte ed è riferibile alla continua emorragia di ragazzi che abbandonano l'atletica. Un fenomeno preoccupante che però non è mai stato preso in considerazione con serietà dalla federazione.

Noi siamo convinti che questa proposta possa contribuire ad arginare il fenomeno, molti "atleti" si allontanano proprio perché manca una struttura sociale capace di coinvolgerli e di dare loro molteplici obiettivi (non uno solo) e vincolarli all'ambiente. Erroneamente si pensa che l'atletica sia individuabile come **finalità** e le gare come solo **obiettivo** specifico, chi pensa questo è completamente fuori strada.

Difficilmente ragazzi così giovani sono in posses-

so di un maturo spirito che li guidi con sicurezza verso un preciso futuro, essi in realtà cercano un ambiente nel quale svolgere un ruolo sociale, sono interessati marginalmente al salto in lungo o alla corsa ad ostacoli.

Utilizzano piuttosto le specialità sportive come trampolino di lancio per sviluppare la loro personalità, hanno bisogno di sentirsi gratificati per quello che fanno e in questo senso sono maggiormente portati a praticare sport o specialità dove emergono. Agganciate a queste ultime, ambiscono trovare persone di riferimento che sappiano metterli a proprio agio e condurli senza mai prevaricarli.

I giovani vogliono sentirsi rassicurati e per questo scelgono di lavorare con dei compagni, non appena si sentono pronti, si avviano ad affrontare un'esperienza fuori dalla protezione e dalle regole del gruppo.

Anche in questo caso hanno però bisogno di riferimenti, di finalità e obiettivi. Ecco, noi dobbiamo essere lì, pronti ad accoglierli e accompagnarli in questo viaggio con la nostra competenza ed esperienza.

Indirettamente parlavo di questo quando asserivo che il più delle volte individui anche abili e dotati, trovano difficoltà nell'adattarsi al nuovo regime dato dal cambio di categoria e di allenatore. I ragazzi si dimostrano impreparati ad affrontare "l'atletica vera" e a volte al tecnico appare più semplice gestire un atleta appena approdato in campo e quindi inesperto, piuttosto che uno proveniente dal settore giovanile della sua stessa società.

Questa incongruenza è il risultato di un modo disordinato di lavorare, privo quasi sempre di una seria preparazione e sostenuto dalla costante improvvisazione di operatori tanto abili sul piano sociale quanto inetti su quello gestionale o tecnico.

Andiamo quindi a verificare alcuni parametri che ci possono consentire di guardare le cose da un'altra prospettiva, ed offrirci lo spunto per impostare un'attività più redditizia e indubbiamente più ricca di soddisfazioni.

PARAMETRO	DEFINIZIONE
Quantità	La quantità può essere definita come il numero dei salti, dei lanci o il metraggio percorso durante lo stesso allenamento. ?
Qualità	È l'espressione con la quale stabiliamo l'efficacia tecnica espressa dalle e nelle esercitazioni.
Densità	Per densità intendiamo l'ammontare, ad esempio, del numero d'allenamenti settimanali o mensili.
Intensità	?

Se ci proponiamo di guardare alla nostra attività da questa prospettiva appare chiaro quanto abbiamo precedentemente detto.

Alcune rilevazioni dimostrano che per il 70% del tempo d'allenamento, gli allievi stanno in campo passivamente: attendono di fare un esercizio, ricevono informazioni o recuperano dopo una corsa. L'allenamento ha poi modalità di avvio spesso strascicate, con allievi che arrivano prima, durante e dopo l'inizio dell'attività. La maggior parte dei ragazzi seguono l'attività con una certa discrezionalità, nel senso che "saltano" gli allenamenti senza avvisare. Altri fanno la fila eternamente, senza quasi mai effettuare l'esercitazione, pur dotati, si comportano corrispondentemente ai loro compagni dei giochi sportivi che esprimono la figura "dell'impiastrò", ossia partecipano all'azione stando ai margini dell'azione.

Nel guardare questi dati dobbiamo anche pensare al fatto che gli atleti del settore giovanile svolgono un'attività prettamente alattacida o aerobica, quindi non necessitano di tanto recupero.

Questo ci deve far riflettere sulle modalità organizzative del nostro allenamento perché evidentemente manca di alcune caratteristiche fondamentali, legate al coinvolgimento emotivo dei discendenti. Partecipazione

che evidentemente assume aspetti dispersivi e alla lunga poco gratificanti sia per l'atleta che per l'allenatore.

Si rende pertanto necessario attivare altre strategie organizzative, svolgendo un lavoro che consenta di rendere più operativi i percorsi formativi dei ragazzi nel settore giovanile. Volendo essere costruttivo invito pertanto gli operatori a seguire alcune regole fondamentali che qui di seguito andiamo ad esporre.

Credo che l'atletica abbia bisogno di "far entrare" i ragazzi nella sua dimensione. Creare un gruppo senza ideali, mettendo insieme un'accozzaglia d'individui che si ritrovano senza precisi scopi sociali non porta a nessun risultato.

Ai ragazzi risulterà facile uscire da questa dimensione, non vi sono infatti vincoli in questo tipo di situazione. Perché mancano le affinità, quelle che stanno alla base della formazione di qualsiasi gruppo sociale.

Nel chiedersi cosa sta facendo, perché e con quale scopo, l'allievo non troverà risposta e sarà per lui facile andarsene. Molti sono i motivi per i quali i ragazzi si allontanano, anche definitivamente, dal campo, l'occasione per farlo non dobbiamo essere noi ad offrirgli.

## ■ ALLENAMENTO: INDICAZIONI E SUGGERIMENTI

A COSA GUARDARE	INDICAZIONI E SUGGERIMENTI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborare con i dirigenti</li> <li>• Coinvolgere i ragazzi</li> <li>• Rendere partecipi i genitori</li> <li>• Collaborare con gli altri tecnici</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il lavoro deve avere una programmazione di massima che consenta di non dimenticare alcune qualità fondamentali.</li> <li>• Un piccolo schema potrà aiutarci a non "dimenticare sempre" qualcosa.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riscaldamento</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vario ed indirizzato alla specialità che s'intende prendere in considerazione quel giorno.</li> <li>● Mentre si propongono gli esercizi si devono fare continui riferimenti con le specialità e lo scopo per il quale si esegue l'esercitazione.</li> <li>● I ragazzi devono essere sollecitati ad eseguire senza "dimenticarsi" di qualcuno.</li> <li>● Si devono indicare le esecuzioni corrette ed ogni miglioramento va premiato</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mobilità articolare</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Possono essere inseriti: durante le pause evitando di "perdere tempo" dedicando proprio una fase dell'allenamento a questo fattore.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Allungamento muscolare</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Possono essere inseriti: dopo il riscaldamento, alcuni esercizi specifici che impegnano l'atleta muscolarmente o nelle fasi di recupero.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tempi di recupero e attesa</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il lavoro andrebbe invece organizzato a piccoli gruppi, in più file e con modalità esecutive che annullino i tempi d'attesa.</li> <li>● Ad esempio lanci di palle mediche a file contrapposte, scatto dopo il lancio e andare ad occupare la posizione in fila opposta per svolgere un ex di addominali</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Progressività del lavoro e anche nelle proposte tecniche</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il lavoro proposto dovrebbe rispettare il carattere della progressività sia sotto l'aspetto dei carichi che delle progressioni didattiche che vengono presentate.</li> <li>● Si deve proporre un lavoro che solleciti progressivamente gli apparati, quindi evitare di svolgere simili esercizi alla stessa intensità medesima quantità più avanti nel tempo.</li> <li>● Con le proposte si può adottare il metodo "lego" cioè alternare proposte globali e inserimento d'esercizi analitici</li> <li>● Gli ex analitici possono poi essere proposti e svolti in forme che dall'analitico passano al globale.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fattori Coordinativi e tecnici</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● I fattori coordinativo – tecnici devono essere inseriti in modo massiccio e presenti anche nelle fasi organiche.</li> <li>● L'idea può costituire anche modalità di riscaldamento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Organizzazione</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il lavoro va quindi organizzato e programmato per tempo con un lavoro al tavolo che ci permetterà di eliminare i tempi morti ed ottenere considerevoli effetti positivi sulla mentalità e sulle capacità dei nostri atleti.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ripetitività</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il lavoro dovrebbe subire delle variazioni anche in riferimento al tipo di esercizio.</li> <li>● Variare significa non annoiare</li> <li>● In alcuni casi questa caratteristica si rende necessaria e importante, mai dovrebbe diventare prevaricante.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Qualità e riferimenti tecnici</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bisogna sempre evidenziare i riferimenti tecnici degli esercizi con le specialità nelle quali vengono successivamente applicati.</li> <li>● Il lavoro dell'operatore è anche culturale, quindi deve esprimere significati che stimolino l'attenzione e la percezione generale di quello che si va a fare.</li> <li>● La qualità come apprendimento tecnico.</li> <li>● La qualità in riferimento ai valori e agli obiettivi che vengono posti.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fattori da stimolare</b></li> </ul>	<p>Nell'arco d'ogni allenamento bisognerebbe stimolare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacità organiche</li> <li>● La coordinazione</li> <li>● Lo sviluppo muscolare.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Defaticamento</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una scusa per mettere un altro mattone sulle fondamenta della mentalità e delle finalità ("Noi facciamo anche il defaticamento").</li> </ul>

## ■ ALLENAMENTO: L'ALLENATORE E IL TERZO OCCHIO

Quando un collega mi ha chiesto per quale motivo faccio fare le relazioni sul quaderno d'educazione fisica ai miei alunni che non si cambiano, ho risposto: "1° Perché in questo modo ho qualcuno che mi controlla, 2° Non posso permettermi di leggere il giornale 3° ....".

Non è necessario sentirsi imbarazzati quando qualcuno ci controlla, dovrebbe anzi risultare uno stimolo per dimostrare quanto siamo bravi ed efficienti nel nostro lavoro.

La vigilanza non è quindi necessariamente un atto negativo, piuttosto un modo per avere l'occasione di confrontarsi. Non tutti hanno infatti la fortuna di potersi rapportare con qualcuno, spesso siamo isolati per il semplice fatto che non vi sono altri gruppi, allenatori o persone competenti con le quali confrontare le nostre opinioni in campo.

Vi spingo quindi a "condividere" le vostre esperienze con gli altri e semmai a cercare qualcuno che vi guardi mentre lavorate. È un sintomo di maturità, disponibilità e sicuramente d'intelligenza. Questo modo di operare può offrirvi l'occasione per conoscere più a fondo i vostri colleghi, potete ottenere dei suggerimenti e anche di insegnare al controllore qualcosa.

L'idea del terzo occhio è nata da un'esperienza scolastica di mio fratello, mi è sembrata una buona idea "tenere aperta la porta" mentre insegnavo a scuola e non vedo il motivo per chiudere le imposte in campo sportivo dove tra l'altro risulta assai più difficile trovare il posto dove nascondersi. Vi sono più modi per poter mettere in pratica quest'atteggiamento, volendo essere propositivo ho voluto creare uno schema di facile riferimento, andiamo quindi insieme ad analizzare gli atteggiamenti positivi e quelli negativi che possiamo tenere:

## ■ ATTEGGIAMENTO DI CAMPO

Come proporsi	Cosa evitare
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiediamo a qualcuno di osservare il nostro lavoro e dare opinione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendiamo ad appartarci per effettuare l'allenamento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmiamo insieme ad altri la nostra attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decidiamo al momento il da farsi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parliamo ad alta voce quando ci rivolgiamo ai nostri allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitiamo i nostri atleti a venire vicino per dargli dei consigli.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobbiamo seguire diversi atleti e siamo più allenatori, accordiamoci con loro per alternare le specialità da seguire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ci spartiamo le specialità da seguire con gli altri allenatori.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieghiamo ad alta voce i nostri suggerimenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiamiamo i nostri atleti vicino per dargli dei consigli</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfittiamo di ogni occasione per lavorare insieme agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferisco lavorare da solo così non perdo tempo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiamo insieme agli allenatori che possiedono maggior esperienza per vedere come allenano i loro atleti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitiamo i colleghi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle gare seguiamo gli atleti nel riscaldamento, non i nostri, intendevo dire quelli degli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendiamo i nostri atleti durante il riscaldamento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se l'allenamento viene sospeso andiamo in campo lo stesso per parlare con i colleghi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'allenamento viene sospeso: una pacchia, me ne vado a spasso.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osserviamo con cura cosa fanno gli altri cercando di analizzare successivamente il loro lavoro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensiamo sempre ai fatti nostri.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizziamo incontri tecnici, c'è sempre qualcosa da imparare...o da insegnare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitiamo gli incontri tecnici, non si impara mai niente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anche se organizziamo noi la trasferta chiediamo agli altri come risolverebbero certe questioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ci pensiamo noi ad organizzare la trasferta</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parliamo con i genitori, ascoltiamo le loro opinioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I genitori è meglio tenerli alla larga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieghiamo ai genitori i nostri obiettivi e quanto sono per noi importanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitiamo di dare spiegazioni ai genitori, ognuno pensa con la sua testa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ho un'intuizione la metto in discussione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando mi viene un'idea originale me la coltivo da solo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenavo i salti e quando un mio atleta faceva velocità lo seguiva Fabio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I miei atleti li seguio io e non li impresto a nessuno.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non esprimo mai le mie opinioni con gli atleti degli altri. Sono confidenziale solo su altri argomenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando posso cerco di convincere gli atleti degli altri....</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esprimo sempre le mie idee in modo palese quando mi chiedono cosa ne penso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con gli atleti degli allenatori evito di dare dei suggerimenti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando programmo un allenamento specifico chiedo delucidazioni all'allenatore del settore interessato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allenamenti li programmo da solo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiedo sempre spiegazioni di che cosa stanno facendo i colleghi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non chiedo mai spiegazioni sui lavori dei colleghi</li> </ul>

Abbiamo qui dato risposta ad una serie d'atteggiamenti che più facilmente si possono riscontrare tra gli allenatori. Molte altre indicazioni potrebbero essere aggiunte, ritengo che difficilmente possano uscire dai seguenti consigli:

- **Chiedere quando non si sa**
- **Condividere quando si può**

Chiudo questo breve capitolo invitando i più a riflettere sul loro atteggiamento. Basterà guardare ai risultati che abbiamo ottenuto fino ad ora, ai nostri rapporti con le famiglie, con i ragazzi, a quanti se ne sono andati senza nemmeno dire grazie, a quelli che si voltano dall'altra parte quando c'incontrano o che hanno cambiato squadra o allenatore per capire se il nostro lavoro è risultato proficuo. Possiamo anche fare un'analisi statistica su quanta gente "entra" e quanta "esce" e scopriremo che anche per il più bravo di noi ha il conto in rosso.

#### ■ ALLENAMENTO: USO DEI LAVORI "SPECIALI"

Nel lavorare al "modello motorio teorico" è facile scivolare nelle esercitazioni speciali. Ora approfondiremo il concetto di "speciale" allargando il campo visivo a tutte quelle attività che presuppongono un ambito d'intervento più articolato, lavori la cui accertata valenza corrisponde al superare una barriera creata da quelli condizionali oramai stereotipati. Dobbiamo quindi stabilire che cosa intendiamo per lavori speciali.

- **Le esercitazioni tecniche con sovraccarico (giubbini e cinture).**
- **Le corse in salita, discesa e con il paracadute.**

- **L'uso della rapidità analitica**
- **Le esercitazioni ripetitive o con forti carichi di punta**

Sono quindi esercitazioni tecniche svolte con modalità che vengono condotte quasi sempre con l'ausilio di alcuni attrezzi, in condizioni anomale di pendenza del terreno, con alleggerimenti o variegati tipi di sovraccarico.

Queste esercitazioni sono certamente da sconsigliare ai giovani atleti e anche a coloro che non possiedono un sufficiente bagaglio tecnico. Gli "ambiti di lavoro" delle esercitazioni speciali sono radicalmente spostati rispetto a quelle delle esercitazioni tecniche e comportano sovraccarichi specifici che possono compromettere alcune strutture fisiche fondamentali.

Troppo spesso vediamo i ragazzi delle categorie giovanili fare le stesse cose di quelli appartenenti al settore assoluto, questa è una cosa assolutamente da evitare per almeno tre ordini di motivo:

- **Rischi di carattere fisico**
- **Specializzazione precoce**
- **Standardizzazione degli stimoli**

Come ho appena accennato nell'eseguire esercitazioni di carattere speciale vi sono forti possibilità di traumatizzare alcune strutture. Tendini, cartilagini, muscoli ed ossa vengono sottoposti a sollecitazioni che non sono adatte a dei giovani in forte sviluppo fisico. I rischi di rovinare queste strutture sono molto alti e il gioco decisamente non vale la candela. Per quanto concerne invece il secondo punto, appare certamente opinabile e mi sembra superfluo stare qui ad inneggiare alla difesa e al rispetto dei

reali valori in campo o appellarmi alla morale, tenuto conto che ognuno di noi può dare un valore diverso alla cosa.

Mi sembra però che basti rispondere alla terza condizione per chiarire e fugare ogni dubbio anche a riguardo del secondo punto. L'utilizzo di sofisticati ed ampi mezzi speciali di allenamento, nel tempo comporta un abbassamento degli stimoli derivati dall'uso di tali metodiche. Appare chiaro che all'instaurarsi delle prime difficoltà nel miglioramento dei risultati non si offre più all'atleta la possibilità di utilizzare questi mezzi. Essi appaiono inefficaci perché già sfruttati. I rischi quindi non offrono all'atleta alcuna garanzia, è quindi conveniente, in tutti i sensi, evitare questi giochi da adulti con i ragazzini e pensare piuttosto ai tanti altri aspetti dell'allenamento che possono fornire più allestanti prestazioni.

Questo non esclude che alcune esercitazioni sicuramente possono essere provate, in questo caso devono però essere cambiate radicalmente le finalità di lavoro. Si potrà pensare a "vestirsi da adulti" per un giorno, per una prova, per cogliere l'attimo fuggente che verrà più avanti. Un gioco che non può trovare consensi se dovesse protrarsi troppo a lungo.

Sostengo questa tesi perché guardiamo al giovane atleta come un individuo in crescita, una persona che deve essere rispettata nelle sue evoluzioni biologiche. Come abbiamo già detto dobbiamo ricordare che i mezzi speciali sono il "turbo" dell'allenamento, la chance che ogni atleta si riserva per sovvertire eventuali adattamenti troppo rigidi delle sue qualità organiche e muscolari.

Si potrebbero aggiungere anche altri parametri negativi come quelli legati al poco equilibrato sviluppo d'alcune masse muscolari in un periodo di forte accrescimento muscolare e scheletrico. Non essendo a queste età stabilizzate le strutture, si possono verificare usure specifiche che possono portare ad esempio ad assottigliare cartilagini articolari, creare scompensi della postura e fratture da stress.

Vi sono poi notevoli problemi da un punto di vista psicologico in quanto gli atleti perdono motivazione nell'esercitarsi per tanti anni con gli stessi mezzi d'allenamento e molti abbandonano anche per usura mentale.

Questo è certamente un argomento delicato, perché investe il potere "politico" societario.

A mio avviso, dovrebbe indurre i dirigenti a adottare un'azione simile a quella che i governi delle nazioni avanzate effettuano nei confronti del lavoro minorile.

La distorta visione su questi temi dimostra come alcuni tecnici conoscano perfettamente i mezzi, ma non siano in grado di equilibrarli nel vissuto temporale in cui gestiscono il loro atleta. Spesso tale atteggiamento lascia purtroppo una traccia indelebile nel fisico delle persone per il resto della loro vita.

Appare grave inoltre dimostrare così poca preparazione, competenza e sensibilità verso fenomeni legati alle fasi d'accrescimento fisico e psicologico dell'atleta; concetti che dovrebbero essere in possesso d'ogni operatore prima che gli sia concesso di esercitare, in particolare modo nei settori giovanili.

#### ■ ALLENAMENTO: PROVE TECNICHE DI CARATTERE "SPECIALE"

Facciamo un breve cenno a questa tipologia di lavoro, perché negli ultimi anni il passaparola tra tecnici ha portato all'introduzione d'alcune tipologie analitiche all'interno di quelle organiche.

Per risultare più espliciti diremo che stiamo parlando delle esercitazioni di potenza alattacida o lattacida, espressioni più tecniche che organiche, mezzi che si propongono un forte intervento di carattere nervoso e nelle quali vengono richieste prestazioni di alta o bassa frequenza del passo individuabili in:

- Prove in frequenza
- Prove in ampiezza

Sono corse ad alti regimi nelle quali si cercano di ottenere prestazioni in un minor o maggior numero di passi rispettando precisi canoni tecnici. L'allenatore può inserire l'introduzione di queste prove per motivi di carattere tecnico e chiede quindi un forte intervento di tipo nervoso per le prime e muscolare per le seconde.

Vi è molta confusione tecnica nell'attuare questo tipo di lavoro e ho notato che le interpretazioni sono spesso le più diverse.

Anche tali esercitazioni assumono **sicuramente un carattere speciale**, e io consiglio di trascurare il loro inserimento nel programma di lavoro giovanile.

Il motivo è presto detto: sono tipologie di lavoro che hanno bisogno di un forte sostegno tecnico. Non è quindi ipotizzabile che i giovani abbiano già raggiunto questo livello di sviluppo della coordinazione tecnico - specifica. Inoltre, dal punto di vista organico, non sono collocabili in un ambito preciso.

I lavori risultano esprimere uno scarso stimolo organico (specie quelle lattacide) e raramente hanno forte valenza tecnica, o perché fortemente condizionate dall'acidosi, oppure perché tecnicamente è

molto difficile eseguire correttamente la prova. A livello assoluto questo tipo di lavoro può essere utilizzato in un ambito più ampio, ma quasi mai costituisce una tipologia premiante sotto l'aspetto organico.

Il tecnico che pensa di sostituire le esercitazioni classiche di potenza Alattacida e Lattacida con queste prove è fuori strada, la prestazione che si può ottenere è infatti di scarsa qualità cronometrica e anche organica. Risultano invece molto più coinvolto il sistema nervoso e ciò indubbiamente può sortire effetti diversi nell'atleta.

Per i giovani le prove lattacide eseguite con queste modalità è bene che rappresentino solo una esperienza estemporanea, quelle alattacide, si possono archiviare tranquillamente come mezzi speciali.

È quindi sconsigliabile un loro massiccio uso, eventualmente si può prendere in considerazione il loro utilizzo come "cura" tecnica per limare qualche difetto.

L'aumento smisurato di queste tipologie "diverse" e spesso "ibride" ha portato all'espandersi del numero di lavori utilizzabili in allenamento. Da un lato questo moltiplicarsi dei mezzi costituisce un'espressione moderna dell'allenamento sportivo, oggi sono infatti tanti e variegati. Dall'altro diventa un tallone d'Achille, perché rende l'allenamento più vulnerabile, difficile da gestire e da tarare.

Quando un atleta che utilizza questa tipologia di allenamento dimostra un calo di forma, alcune difficoltà nel recupero o risultati altalenanti, è molto difficile stabilire la causa che ha prodotto tale situazione.

Di positivo rimangono molti aspetti come quello che vede accrescere la prestazione in funzione di una gestione più tecnica della corsa. In pratica, per essere gestito, l'allenamento ha bisogno di una maggior qualificazione professionale del tecnico. Questa tipologia può essere anche un mezzo per superare barriere psicologiche o fisiche molto precise, in quanto è più difficile per l'atleta ottenere dei riferimenti (tempi in rapporto alle prove ed ai recuperi). La variabilità dell'allenamento consente inoltre di tenere alti gli stimoli tecnici ed anche motivazionali nell'atleta in virtù proprio di una variabilità che supera la noia della ripetitività. Ciò, ad esempio, diventa uno stimolo valido con gli atleti più estroversi.

L'argomento è decisamente interessante e va sicuramente dibattuto. Non deve però stimolare troppo l'operatore del settore giovanile perché, come abbiamo già detto, i mezzi speciali esulano dall'ambito lavorativo dell'animatore tecnico spor-

tivo e costituiscono espressione metodologica della sola programmazione evoluta e da usare per una qualificazione dei risultati.

Concludo questa parte raccomandando agli operatori una certa cautela, l'uso delle "prove tecniche di carattere speciale" sono proprie della modularità dell'allenamento di alto livello o perlomeno di quello rivolto a coloro che hanno stabilizzato le prestazioni sportive e che cercano una strada diversa per superare le tante barriere (psicologiche e tecniche) che vanno consolidandosi proprio negli individui più allenati.

Per i giovani è quindi consigliabile un modello più semplice, volto a accrescere da un lato le capacità di lavoro e recupero (il serbatoio) e dall'altro quello più propriamente coordinativo (assetti), al fine di preparare la "macchina" ad una "messa a punto" più sofisticata.

## ■ TRAUMI SPORTIVI

Capita ad ogni tecnico di avere degli atleti infortunati, appare ancora più normale che ciò accada se la nostra attività si svolge con dei giovani in crescita e quindi maggiormente esposti alle sollecitazioni derivate dall'attività sportiva.

I ragazzi si trovano spesso sottoposti ad eventi traumatici legati ai più diversi fattori e non è raro che arrivino in campo già in condizioni precarie per una caduta in bicicletta o in motorino.

Quello che a noi interessa prendere in considerazione è correlato invece con l'attività che facciamo svolgere loro in pista, mansione per la quale siamo direttamente responsabili. Ci sono molti modi di reagire a questa situazione e non è raro trovare tecnici che prendono le distanze da fatti negativi come appunto quelli dei traumi sportivi.

Noi vediamo tutto questo da un'ottica diversa e ci sembra più corretto dare agli operatori sportivi un vademecum al quale attenersi. Gli atleti in questi settori sono tutti minorenni e vi è quindi una nostra responsabilità al verificarsi del problema.

Riteniamo quindi che sia utile:

- Avvertire immediatamente la famiglia
- Rassicurare i genitori sull'entità del trauma
- Far presente che sarebbe gradita la loro presenza
- Non sottovalutare alcuna situazione
- Attivarsi perché il ragazzo possa ottenere la necessaria assistenza
- Denunciare agli organi competenti l'infortunio

Questo naturalmente se l'evento infausto dovesse appartenere al trauma improvviso come una

distorsione, una caduta rovinosa, un taglio, uno strappo invalidante.

Nella realtà sono molto più numerosi i piccoli traumi, riconducibili a piccoli stiramenti, dolori articolari o di crescita, cadute accidentali sugli ostacoli etc. Vogliamo dedicarci ed approfondire questo tipo di evento, quello che impedisce ad alcuni ragazzi di svolgere "sempre" alcune esercitazioni e non permette loro di esprimersi appieno, allontanandoli progressivamente dal campo.

La situazione deve farci riflettere per verificare se questi dolori sono presenti anche in altri atleti che alleniamo. Alcuni tipi di trauma sono infatti derivati da sollecitazioni specifiche o anche da un utilizzo esasperato di alcune andature o esercizi.

In questi casi bisogna essere in possesso di una certa esperienza, tranquillità e fiducia, sapendo analizzare il nostro operato con serietà e fermezza, accettando anche di sospendere certe esercitazioni in via cautelativa.

Inoltre bisogna trasferire nell'atleta la nostra fiducia. Il superamento di un momento negativo può diventare occasione per approfondire il rapporto personale, fattore che ci legherà ancora di più a lui e gli permetterà di accrescere in futuro la fiducia nelle nostre proposte.

Sarà quindi necessario:

- Indicargli il giusto periodo di riposo
- A chi rivolgersi per una visita specialistica
- Accompagnarlo dal fisioterapista
- Tenersi in costante contatto con lui
- Offrirgli di venire in campo magari come aiuto allenatore o altro

Bisognerà perciò guardare a questi eventi in modo obiettivo, concreto, tenendo sempre presente l'aspetto relazionale e medico.

Mai lasciare al caso o al tempo porre rimedio, tantomeno invitare o lasciare che l'atleta si affidi a persone poco preparate (maneggioni o tira - ossa) perché ciò è molto pericoloso.

Anche in questo caso deve quindi prevalere una certa professionalità, caratteristica che potrà accrescere anche in questo tipo d'esperienza.

Ci affidiamo perciò ad un detto: "Non tutto il male viene per nuocere" per capire come anche queste cose rientrino tra i normali fatti della vita e possano portare a migliorarci, nonostante si debba agire nel contesto di una situazione poco gradevole.

## ■ LA CORSA A GRIFFÉ

Mentre stavo stendendo questa dispensa seguivo alcuni miei atleti che per varie vicissitudini si allenavano in campi sportivi diversi, non mi è potuto

sfuggire il fatto che in uno di essi una nutrita serie di atleti stavano allenando "forzando" l'azione di corsa con un "griffé".

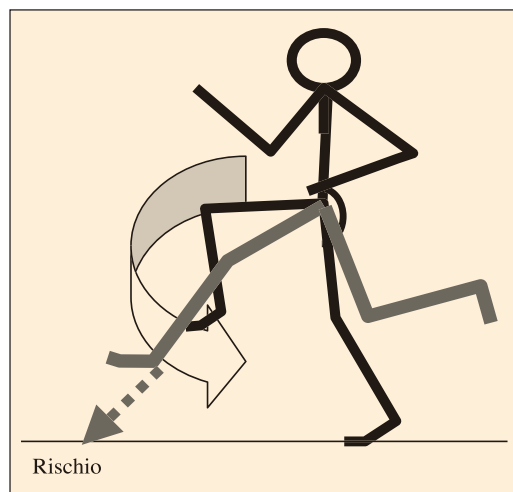
Ammetto di essere rimasto meravigliato perché da moltissimi anni non vedevo tanta gente correre con questo obsoleto stile di corsa. Ho quindi deciso di inserire questa breve spiegazione e per risultare credibile mi sono affidato alla memoria storica. Non è mia intenzione quindi, scendere in diatriba con qualche tecnico, intendo solo fare delle considerazioni che dovrebbero consentire al lettore di trarre le corrette conclusioni.

Per lunghi anni la corsa "griffé" ha calcato le piste di tutto il mondo, veramente più che le piste questa tecnica veniva utilizzata soprattutto in pedana dai saltatori in lungo e triplisti. Il perché è presto detto, tale assetto richiama semplicemente l'azione di stacco e molti atleti si erano appropriati di questo stile. Nelle corse di velocità non ha avuto mai molto successo perché si è rivelata essere una tecnica improduttiva e pericolosa, provocando più morti che prigionieri.

Sono stati molti gli atleti che si sono procurati stiramenti o strappi correndo in quel modo e nel tempo il "griffé" è stato progressivamente abbandonato ed oggi è praticamente scomparso dal panorama mondiale dell'atletica d'alto livello.

### ► La tecnica Griffé

Come possiamo vedere nella figura l'azione del ginocchio della gamba libera è ad "aprire". Il piede non cerca quindi di scendere velocemente verso il basso, bensì prolunga la sua azione in avanti.



- Un forte pre - stiramento dei flessori della gamba sulla coscia. Azione che può risultare utile per le



condizioni derivate dal loro pre – stiramento.

- Il forte allungamento che subiscono i flessori della gamba può rivelarsi però azione assai pericolosa, infatti la muscolatura posteriore della coscia essendo molto più debole di quella anteriore può subire facilmente degli "sfibramenti" se posta in contrapposizione di lavoro con quella, molto più potente, dei m. anteriori.
- Spesso il corridore per avere il tempo necessario a completare l'estensione anteriore della gamba, toglie l'appoggio dalla spinta, oppure arretra vistosamente di busto andando in retroversione con il bacino. Tende così a prendere appoggio troppo avanti rispetto al baricentro, cadendo così in un nocivo errore tecnico di "puntello" con il piede che prende contatto con il terreno. I rischi sono legati principalmente a dolori tendinei e periostiti, oltre ad accentuare i rischi muscolari.
- Bisogna inoltre ricordare che gli errori tecnici sono destinati ad aumentare verificano soprattutto, quando l'atleta è più stanco muscolarmente, come ad esempio nei finali delle gare. È quindi più facile incorrere in qualche distrazione muscolare.
- Nei saltatori le possibilità di trovarsi nelle condizioni descritte al punto precedente sono minori, perché svolgono un preponderante lavoro alattacido, tecnico ed esplosivo. Questo ci fa comprendere per quale motivo la tecnica griffé abbia resistito per lunghi anni in pedana e sia invece velocemente scomparsa in pista.
- Il problema sussiste ed è esponenziale alla qualificazione del soggetto, può essere difficilmente focalizzato con atleti che viaggiano a limitate velocità e drasticamente pericoloso con gli atleti più dotati.
- Tale tecnica è caduta in disuso da moltissimi anni e non si ravvisano motivi per ripristinarla.

### ■ UN ESEMPIO INTERDISCIPLINARE

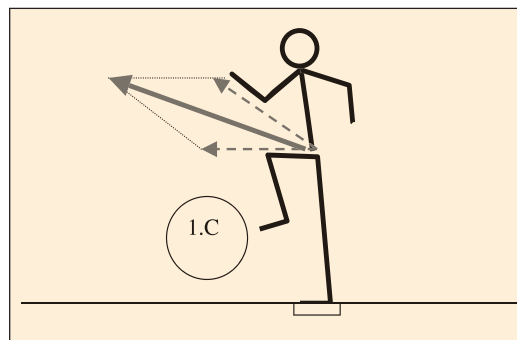
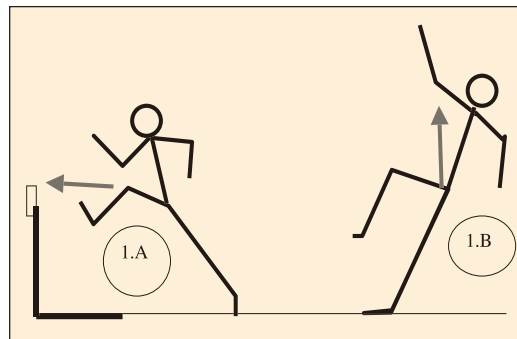
Stabiliti i criteri di massima voglio ora affrontare una tematica trasversale ad alcune discipline. Affrontare e risolvere in quest'ottica alcuni problemi di postura può tornare utile se l'atleta cambia specialità oppure quando l'operatore allena specialità diverse. È quindi conveniente per tutti portare gli atleti, attraverso alcune esercitazioni, ad acquisire una corretta idea dell'azione tecnica e ottenere nel contempo espressioni tecniche e di postura che si aggancino all'obiettivo tecnico che ci siamo posti.

Nel cercare di offrire un'idea concreta, ho pensato ad uno stacco e alla correlazione con alcune esercitazioni che si può ideare e proporre al nostro atleta per renderlo più sensibile all'azione.

Poniamoci quindi in questa ottica e guardiamo insieme tre azioni di stacco differenti tra loro. Prendiamo in considerazione:

1. Lo stacco del corridore ostacolista
2. Lo stacco nel salto in lungo
3. Lo stacco nel salto in alto

1. Nelle prima specialità menzionata (1A) l'azione avviene in forte avanzamento, correndo, l'atleta cerca di mantenere la più alta velocità possibile e l'appoggio finale prima dell'attrezzo da superare avviene di avampiede.
2. Nel salto in lungo il saltatore (1.C) deve trovare un compromesso tra l'avanzamento e la verticalizzazione del salto. Dovendo ottenere una prestazione in avanzamento favorirà questa fase, farà intervenire la muscolatura degli arti inferiori più potente e per attivarla dovrà staccare di pianta. Il piede prenderà contatto con il terreno dall'alto proprio per favorire l'avanzamento del baricentro verso l'avanti – alto.
3. Il terzo (Saltatore in alto) è invece condizionato dall'elevazione del suo baricentro (1.B), i suoi parametri muscolari saranno simili a quelli del



saltatore in lungo ma per "verticalizzare" il salto sarà costretto ad effettuare un'azione nettamente diversa. Infatti il piede di stacco verrà "pizzato". L'arto di stacco accompagnerà il piede ad effettuare un'azione radente ed in definitiva il piede,

pur prendendo contatto con il terreno con una superficie simile a quella del piede del saltatore in lungo, effettuerà un "puntello" nel tentativo di trasferire la velocità orizzontale in orizzontale. Tra l'ostacolista (1.A) e il saltatore in lungo (1.C) vi sono quindi delle similitudini, non tanto nel contatto del piede a terra, quanto nell'azione "dall'alto" che l'arto effettua nell'andare a prendere lo stacco. Troppo differente risulta invece l'azione del saltatore in alto. Interessato a puntellare il salto egli esegue un'azione bassa, radente. Il suo piede viene portato allo stacco per una traiettoria completamente diversa.

Questa "specificità diversità" o "caratteristica" condizionerà anche l'esecuzione di alcune andature o impulsi.

La difformità nella realizzazione dello stacco costituisce una guida e sta alla base della nostra proposta, delle nostre indicazioni, della scelta degli esercizi che si devono individuare per rendere più celere l'apprendimento dell'azione globale.

Tali esercizi non a caso si chiamano analitici e permettono di intervenire per strutturare il nostro atleta dal punto di vista coordinativo, mentale, muscolare e tecnico.

