

L'ASPETTO MULTIDISCIPLINARE

FULVIO MALEVILLE

In questo breve articolo darò esempio di come intendo un corretto utilizzo dell'attività multidisciplinare, tipologia di lavoro che nel saggio "I due step" avevo ridimensionato a ruolo comprimario rispetto a quella Multilaterale. Oggi mi prodigherò invece per dare giusta dimensione a questo tipo di lavoro, descrivendone i limiti ma anche vantaggi e discapiti.



Come già accennato nel precedente saggio succitato, l'ambito **Multidisciplinare** dovrebbe essere utilizzato successivamente a quello **multilaterale**; ciò permetterebbe di offrire una corretta progressività all'azione tecnico educativa e potrebbe essere guardato anche nella prospettiva di avviamento alle prove multiple, oppure inserito nell'esplorazione delle specialità da parte di giovani atleti della categoria cadetti e allievi che cercano una collocazione specialistica.

L'aspetto **multidisciplinare** viene spesso impiegato in forme e modi impropri. Estrapolato dal suo vero

contesto, trova collocazione nel corretto uso delle singole specialità come stimolo per una più ampia formazione fisica, mentale ed attitudinale al fine di forgiare atleti che possano elevare il proprio tasso tecnico.

Chi conserva una certa memoria storica non può fare a meno di ricordare come molti operatori legati alle prove multiple abbiano profuso impegno per ottenere un maggior riconoscimento della disciplina. La loro cieca dedizione per un'attività articolata come quella **multidisciplinare** ha oltretutto conseguito buoni risultati e si deve dar merito a questi

tecnici, innamorati dell'atletica Leggera, se gli atleti che hanno effettuato questo percorso sono riusciti a dimostrare:

- Una minor assuefazione alla vita specialistica;
- Un ritardo nella propensione specialistica;
- Risultati più qualificanti quando si sono dedicati alla singola specialità.

Ciò premesso, appare corretto riconoscere che questo modo di operare incide e riduce l'abbandono sportivo, permettendo ai soggetti praticanti un'evoluzione dei risultati quando si orientano verso forme più specialistiche; risulta quindi infine di gran lunga più produttivo rispetto a quello specialistico. La mia generazione ha fatto da rostro a questo tipo di attività in una nave che vagava nel mare del disinteresse federale per le prove multiple ed i ricordi di quella situazione sono ancora vivi e presenti.

Dopo un lungo periodo di appannamento, probabilmente dovuto all'abbandono della trincea e al cambio generazionale di alcuni allenatori, forse stanchi di essere ignorati, oggi l'aspetto **multidisciplinare** sembra rifrendere fiato. La sostanziale differenza con il fenomeno equivalente ad allora è riferibile al fatto che noi si cominciava a fare atletica a 15 anni o giù di lì e adesso a questa età si rischia di appendere le scarpe al chiodo.

Ad un'analisi più approfondita si nota che di questi tempi c'è un marcato spostamento dell'attività agonistica verso i settori più giovanili e una mancanza di trasferimenti procedurali e metodologici; ciò comporta che per le nuove generazioni di operatori giovanili è più semplice scendere in campo e portare i ragazzi direttamente in pedana.

Questa condizione enuncia una conoscenza minore delle modalità di lavoro ed un appagamento tecnico più elevato nell'uso diretto della disciplina. L'aspetto **multidisciplinare** infatti offre risposta all'assuefazione specialistica ed innesca meccanismi migratori da una specialità all'altra. Molti ragazzi vengono così guidati a spostarsi nel tentativo di trovare spazi e ambiti dove risulta più facile emergere, ma permette anche di individuare le naturali propensioni dei soggetti praticanti.

Questo nomadismo specialistico gratifica tutte le componenti dell'ambiente. Atleti, tecnici e dirigenti ottengono infatti maggiori soddisfazioni immediate con vittorie alle gare, la copertura delle gare ai CDS, la partecipazione a circuiti di manifestazioni alle quali la società partecipa con ambizioni di classifica e l'inserimento in graduatoria degli stessi elementi in specialità diverse.

Tale condizione consente però di ottenere vittorie effimere; i fasti vengono presto annullati dalla continua perdita di materiale umano; i giovani si abituano ad affrontare superficialmente lo sport e se non enunciano marcate propensioni cercano collocazione in altri sport. Esistono poi motivi tecnici molto specifici per mettere le mani avanti e gridare "Attenti al lupo". Se prendiamo in considerazione il piano di uno sviluppo tecnico e programmatico dobbiamo anche far presente al lettore che:

Quando s'intende ottenere una reale crescita delle capacità fisiche e motorie che fanno da supporto alle diverse specialità l'aspetto multidisciplinare dimostra limiti ben precisi.

Le forme specialistiche enunciano chiari confini nell'espressione qualitativa del lavoro e solo nell'alta specializzazione (terzo step) sviluppano esperienze fini e mirate, soprattutto in atleti (la maggior parte) che affrontano l'attività armati di labili prerequisiti. Sotto questo aspetto le esercitazioni di carattere **multilaterale** si rivelano di gran lunga più incisive e forniscono al soggetto un controllo posturale decisamente più elevato.

Vi è quindi da prendere in considerazione il bisogno che tutti noi tecnici abbiamo di togliere una serie di difetti all'azione dei nostri atleti. Andare in pedana e far saltare o lanciare l'atleta sprovvisti dei necessari prerequisiti non è proprio un modo per risolvere la questione. Molto spesso si è costretti ad arretrare, ricostruire l'immagine mentale e pratica del gesto e tutto ciò si ottiene prevalentemente *agendo in forme analitiche spostate progressivamente verso quelle globali* ed applicando quindi metodologie che si rifanno più all'applicazione del "**metodo lego**"¹ che alla pratica specialistica generalizzata.

L'esperienza di campo consente di affermare che la **multidisciplinarietà** applicata nella sua forma più semplice, intesa cioè come il praticare specialità diverse, è tra l'altro un metodo adatto ad individui ben dotati, persone in possesso di requisiti naturali elevati, atleti che possono permettersi di passare agevolmente da una specialità all'altra, assecondati dalle abilità naturali di cui sono forniti.

Appare pratica purtroppo meno idonea per atleti comuni, quelli che rappresentano la maggior par-

¹ La tecnica del "**metodo lego**" fa riferimento proprio al famoso gioco nel quale con dei mattoncini (azioni analitiche) si costruisce, si demolisce e si ricostruisce l'oggetto (gesto) fino a farlo evolvere portandolo ad una ulteriore e più particolareggiata struttura architettonica.



te di coloro che alleniamo, persone che risultano invece caratterizzate da problemi posturali, difetti, mancanze di equilibri specifici. Chi presenta carenze fisiche di base o coordinatorie non troverà nella multidisciplinarietà soluzione alle proprie mancanze. L'espressione globale, influendo in modo marginale sulle espressioni analitiche, mal si adatta quindi a risolvere il piede poggiato male, la torsione scorretta del busto allo stacco o altri vizi nell'applicazione degli assetti e nella distribuzione della forza in certe fasi specialistiche.

Ci sono piuttosto i margini per poter affermare che alcune azioni globali consentono un accrescimento positivo e indiretto di alcune capacità fisiche e motorie, come la destrezza e la coordinazione specifica, e uno sviluppo mirato della forza come quella veloce, esplosiva, elastica, etc.. Tanto è vero che nel salto in alto si esprimono capacità di forza esplosiva molto simili a quelle dei lanci, e ciò è anche comprovato dal passaggio di atleti da una specialità all'altra. Per stare con i piedi in terra Trevigiana faccio l'esempio di Meneghin, oggi tecnico di riferimento dei lanci a Conegliano: quand'era categoria allievi praticava le prove multiple e sulla terra rossa delle Stiore superò l'1.95 in alto; in seguito divenne un lanciatore di livello nazionale. Per esprimere il concetto di un percorso più corretto mi permetto di citare il consiglio che l'amico Renzo Chemello (responsabile HS Fidal Veneto) infonde a tutti gli atleti che trovano indecisione nel dedicarsi agli ostacoli o al salto in lungo. Pur essendo naturalmente invaghito degli ostacoli - e quindi di parte - Renzo giustamente ricorda ai ragazzi come tutti gli ostacolisti esprimano ottime capacità nel

salto in lungo. Mi permetto d'interpretare il suo pensiero quando affermo che la sua posizione non sottintende solo correre gli ostacoli in gara o allenamento, ma si riferisca al "lavoro sugli ostacoli", cioè a tutte quelle meravigliose esercitazioni che danno all'atleta un assetto atto a fare qualsiasi altra specialità. Questa considerazione mi autorizza ad introdurre l'idea che l'espressione globale, non offrendo da sola i requisiti per superare le carenze o esaltare le qualità, abbisogni proprio di **"tutto quel lavoro che si fa per imparare la specialità"**. Se risultano pochi gli allenatori conformi a questo modo di operare, molti comunque credono che un'azione complessiva dia soluzione ai problemi tecnici, alle difficoltà e ai disguidi incontrati dai loro atleti. Forse per questo portano i discoboli a lanciare il martello - per imparare a girare in pedana -, o fanno correre gli ostacoli pensando che si possano così migliorare gli assetti della corsa oviando al fatto che:

1. Le azioni globali sono complesse e richiedono prerequisiti specifici per poterle praticare;
2. I gesti di specialità diverse sono espressi biomeccanicamente in modi difformi
3. Le difficoltà tecniche e le imprecisioni migrano da una specialità all'altra e non si presentano solo in certi ambiti.

Ancor oggi molti addetti scambiano quindi *il lavoro multidisciplinare con il far eseguire specialità diverse* e vagano per il campo in una "migrazione specialistica" che conduce a fare conoscenze insolite, ma sfrutta solo in modo marginale le potenzialità dell'azione.

Ma come si fa ad utilizzare l'aspetto multidisciplinare in modo più produttivo?

Vi sono due sostanziali modi di operare:

- Utilizzare le forme globali per amalgamare quelle analitiche;
- Servirsi di parti dell'azione globale per fissare o correggere atteggiamenti o posture tecniche

Emerge quindi la prospettiva che vi siano altri modi di operare e trarre profitto dal lavoro multidisciplinare. Vado a prospettare questo percorso presentandone i presupposti.

L'attività globale mostra valori che devono essere sottolineati e proposti al lettore.

Il pregio maggiore è forse quello di riuscire ad amalgamare le acquisizioni analitiche restituendo fluidità al gesto. Per questo le esercitazioni analitiche della corsa (Andature) abbisognano di essere ricordate e amalgamate alla corsa, al fine di essere memorizzate e riversate nel gesto globale. Anche quelle esasperate, ma di tipologia globale, come la corsa rapida e ampia, richiedono un passaggio d'insieme per essere compiutamente assimilate dal soggetto.

Tale lavoro ha il compito di riportare l'atleta ad uno standard espressivo naturale, mettendo però a frutto i nuovi valori acquisiti (miglioramento della forza specifica, sensibilità estensive, assetti tecnici ...etc). Dal punto di vista metodologico va sottolineato che l'utilizzo di esercitazioni analitiche o globali in forme esacerbate come la corsa ampia e rapida, trova collocazione nel periodo preagonistico, evitando così di esprimere effetti macchinosi ed innaturali al gesto nella fase agonistica, dove viene pertanto elusa l'applicazione.

In altre parole si cerca di restituire scorrevolezza all'espressione tecnica grazie ad un lavoro globale. Come abbiamo sottolineato la valenza realizza risultati positivi solo se collocata nella corretta fase di progettazione; in altro caso può compromettere non solo l'aspetto estetico del gesto, ma anche la prestazione tecnica.

Lo stesso si può dire delle esercitazioni analitiche, quale che sia la pedana che prendiamo in considerazione. Gli accorgimenti e la ripetitività analitica trovano compimento solo nel ritorno ad una fase complessiva (globale), nella quale tutte le cose imparate, affinate, mutate ed apprese in forma analitica vengono riversate nel gesto globale.

Anche qui il ripristino di una forma complessiva del movimento ripristina le potenzialità accresciute e le valorizza inglobandole nell'azione tecnica definitiva del gesto.



Espressa questa prima maniera di praticare, è necessario dare consistenza al **secondo tipo di proposta operativa** e per farlo sembra necessario far presente al lettore che le specialità dell'atletica possiedono **peculiarità** e **diversità** che potrebbero essere sfruttate e fare da supporto all'apprendimento del gesto motorio. Tali **assonanze** e **dissonanze** costituiscono il patrimonio al quale dovremmo attingere quando abbiamo necessità di ampliare o focalizzare alcuni aspetti specifici che ci interessa trasmettere ai nostri atleti. Andiamo a vedere quali sono e in quali ambiti possono essere utilizzate.

Le **dissonanze**, quindi le **diversità**, sono spesso collegate agli aspetti biomeccanici del gesto e ad esempio inducono il tecnico ad evitare che un lunghista si dedichi al salto in alto quando esprime un errore di puntello nell'approcciare allo stacco. Essendo il lungo una specialità dove lo stacco viene realizzato con una "presa dall'alto", dedicarsi al salto in alto porterebbe ad appropriarsi di ulteriori informazioni negative.

Le **assonanze** risultano invece espressioni portatrici di **uguaglianze**, di valori che possono essere utilizzati per rafforzare un'idea tecnica rendendola più incisiva. Ecco che la stessa azione che precedentemente ci aveva indotti ad evitare l'approccio ora diventa motivo d'interesse per rafforzare nel saltatore in alto o nel giavellottista l'idea di puntello nella fase finale di salto o lancio.

Per rendere più ampia e completa l'idea bisogna rifarsi ad alcuni esempi relativi a dissonanze ed assonanze che si possono trovare nelle varie specialità:

■ ASSONANZE:

- Gli esercizi di rotazione del lancio del martello per migliorare sensibilità ed equilibri nel lancio del disco, essendo però consapevoli che queste esperienze non condurranno ad appropriarsi di una corretta tecnica rotatoria nel lancio del disco perché risultano assai diverse le tecniche esecutive.
- La progressività accelerativa è un aspetto presente in quasi tutte le specialità dell'atletica leggera;
- L'avvicinamento allo stacco di un salto in lungo, triplo e con l'asta;
- Se le esercitazioni del salto con l'asta non possono risolvere le dinamiche dei salti in estensione, sono in grado di contribuire a migliorare e curare alcune posture del busto nel lungo o triplo.

■ DISSONANZE:

- Le partenze fino al primo ostacolo e quelle della velocità pura abbisognano di posture completamente diverse e appaiono quindi differenziate le posture e le espressioni con le quali vengono realizzate;
- L'atteggiamento posturale nella tenuta dell'attrezzo da parte del martellista e del discobolo si differenziano notevolmente;
- L'espressione ritmata nei 400 ad ostacoli appare condizionata notevolmente dalla metrica imposta tra le barriere ed esprime notevoli diversità con l'interpretazione ritmica del 400ista che corre sul piano.



Voglio infine ricordare come sotto il profilo organico esistano problematiche e soluzioni equivalenti. A volte gli allenatori fanno correre distanze inferiori per abituare gli atleti a ritmi e modalità agonistiche più dinamiche, utilizzando quindi competizioni similari. Il che può essere ricondotto non solo alla velocità di percorrenza della prova, ma anche al cambio ritmo, alle bagarre iniziali e finali dove c'è maggior contatto con l'avversario, ad aspetti tattici e tecnici negli assetti della corsa. In questo modo si sfrutta però solo lontanamente la potenzialità dell'allenamento **multidisciplinare**. Le assonanze e dissonanze organiche devono essere individuate, utilizzate o evitate in virtù dei metodi di lavoro che contraddistinguono le diverse specialità rapportate ai bisogni del singolo atleta al fine di renderlo più competitivo e preparato in gara. Non cambia quindi il concetto: tutti fanno riferimento ad una **multidisciplinarietà** nelle sue forme analitiche o globali.

Ricorda:

Una valida metodologia di lavoro prevede inoltre saper discernere l'attività (didattica) che si effettua con i giovani, da quella messa in atto con gli atleti più evoluti. Spesso non valgono gli stessi principi metodologici e tanto meno le stesse regole. Perché gli atleti se non sono ancora formati fisicamente tanto meno sono adattati a subire certi carichi in fase evolutiva.

Le strutture fisiche risultano essere in continuo rimaneggiamento e così anche le capacità di assimilazione e di trasformazione del lavoro si rivelano fluttuanti. Insomma: i ragazzi crescono di più di quanto non sia possibile stabilizzare gli effetti del lavoro imposto e questo deve indurre il tecnico a evitare una programmazione che preveda la somministrazione di carichi e scarichi standardizzati con allievi tra l'altro ormonalmente non stabilizzati.

Ecco che con i giovani il lavoro si concentra maggiormente sugli apprendimenti tecnici, lasciando l'aspetto organico fare il suo corso e semmai accompagnandolo con mezzi e sollecitazioni che devono rivelarsi "adeguate" al periodo di sviluppo fisico. Per le specialità poggiate sull'aspetto organico non cambia il concetto, ma si aggiungono la capacità e la competenza nel saper gestire e creare



le basi per rispondere ai futuri bisogni. La **multidisciplinarietà** è quindi un aspetto duttile, valido quando le diversificate espressioni vengono utilizzate nelle loro forme più trasversali o mirate e dovrebbe risultare collocata a mezzo tra l'attività **multilaterale** e quella **specialistica**.

Evidenzio infine la difficoltà nel fare questo lavoro perché, oltre ad avere assoluto bisogno di alte competenze, è necessario eseguirlo rispondendo alle necessità del singolo atleta e quindi svolgerlo in forme individualizzate. Ciò purtroppo mal si addice ai settori giovanili e anche per questo si tende a considerare la **multidisciplinarietà** un'operazione che trova la sua corretta collocazione successivamente quella **multilaterale**.

Come sempre è il tecnico a gestire le scelte e deve collocarle nella programmazione del gruppo o dei singoli atleti. Un aspetto certamente interessante e stimolante perché stabilisce come all'aumentare dei mezzi a disposizione, vi sia anche bisogno di una accresciuta capacità gestionale dell'operatore.