

I due esercizi successivi (fig. 11-12) favoriscono la tonificazione della muscolatura addominale e dorsale. In fig. 11 l'atleta mantiene il corpo in isometria in posizione prona. Nell'immagine successiva (Fig. 12) l'atleta mantiene una posizione isometrica in decubito supino.

In fig. 13 il soggetto effettua delle traslocazioni da avanti a dietro e successivamente da dietro ad avanti cercando la massima estensione degli arti superiori. L'esercizio punta a migliorare la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale con la contemporanea ricerca dell'allineamento dei punti di reperi quando si passa per l'asse verticale.



fig. 11



fig. 12



fig. 13

Bibliografia

- BUSQUET L, *Le catene muscolari*, Editore Marrapese, Roma 2002
- DAL MONTE A., FAINA M., *Valutazione dell'atleta - Analisi funzionale e biomeccanica della capacità di prestazione*, Utet 1999
- F.G.I. *La preparazione fisica dalla definizione all'applicazione*
- FRÖHNER G, *Principi dell'allenamento giovanile - La capacità di carico nell'età infantile e giovanile*, Calzetti Mariucci 2003
- GAVEROVSKIJ JU. K, SMOLEVSKIJ V. M., *Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica*, Società stampa sportiva 1984
- MASSIDA. M., *Caratteristiche Morfometriche e Genotipiche degli atleti d'elite praticanti Ginnastica Artistica*, Dottorato di Ricerca in Discipline delle Attività Motorie e Sportive, Università di Bologna 2008



* Laureata in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Udine con votazione 105/110. Attualmente istruttore e preparatore atletico di tennis ed istruttore di ginnastica artistica.

COMPETITIVITÀ ED AGONISMO

Aiutiamo giovani nel passare dalla competitività all'agonismo

FULVIO MALEVILLE
malevillefulvio@gmail.com

Capire la differenza tra questi due aspetti nell'affrontare la "Fase gara" significa mettere un altro tassello alla costruzione di un ambiente dove i bambini fanno cose diverse in ogni fase del loro sviluppo. Spesso ci si dimentica quando giocavamo in strada svolgendo un'attività marcatamente diversificata e spietatamente competitiva ma non agonistica. Sono stati quei momenti a creare le premesse al mio successivo passaggio all'ambito agonistico. Oggi spingiamo i nostri figli a saltare questa tappa proiettandoli direttamente nella competizione codificata, creando così nelle nuove generazioni una percezione sbagliata dei loro limiti e anche per questo altrettanto velocemente smettono di fare atletica.



Come ho più volte avuto modo di affermare è necessario "insegnare ai giovani le competenze" e per riuscire a fare questo bisogna accompagnarli ad un percorso d'appropriazione che goda di una spiccata progressività e soprattutto di un programma **competitivo** non agonistico. Un mondo parallelo dove i bambini possano confrontarsi sulle esercitazioni fatte in allenamento e non sulle specialità. Credo sia necessario spiegare cosa intendo per **competitività** e nel farlo spero di trovare le parole e gli esempi per distinguerlo dall'**agonismo**. Di primo acchito sembra cosa da poco ma ho la netta sensazione che molti percepiscano una cosa assai differente dalla mia nel riconoscere i due termini, forse addirittura li confondono. Ho così deciso di affrontare l'argomento, perché scambiare le due

diciture significa confondere il mondo dei bambini con quello degli adulti.

Personalmente riconosco la **COMPETITIVITÀ** in un modo di partecipare ad un evento sportivo *mettendosi in gioco*, facendo coinvolgere il soggetto in forme emozionali per raggiungere uno scopo. In atletica ciò dovrebbe corrispondere alla realizzazione di un gesto più o meno complesso caratterizzato da una precisa proprietà. Qualcuno potrebbe obiettare che tutto questo non si discosta molto dal praticare la specialità e in fondo le gare proposte attualmente alle categorie esordienti e ragazzi mantengono moduli competitivi. A queste persone vorrei ricordare che la **gara** esprime atteggiamenti specifici e prevede un confronto con l'avversario misurato sulla prestazione, mentre confrontarsi con gli altri

su espressioni più generalizzate porta con se tutt'altro spirito. Le prove articolate non godono infatti di una ricerca prestativa perché non esistono record o graduatorie stagionali.

Per dare concretezza al concetto vorrei rifarmi a quanto faceva la mia generazione per strada, forme di competizione sportiva ludica, che mantenevano però un aspetto decisamente concorrenziale. I giochi nella fattispecie mescolavano la resistenza di ore di calcetto con prove di abilità e destrezza facendo emergere le diverse caratteristiche di partecipanti, ragazzi che dovevano possedere tante qualità per emergere nei giochi. Riuscire a coinvolgere il bambino affinché s'impegni attivamente per raggiungere obiettivi non necessariamente prestativi è l'aspetto primario che dovrebbe caratterizzare la nostra proposta di attività competitiva.

L'**AGONISMO** coincide invece con il gareggiare, cioè partecipare a manifestazioni codificate che prevedono un confronto tecnico monopolistico. Le gare rappresentano una ristretta gamma di azioni mirate a scopi specifici. Se la Federazione enunciasse una programmazione rispettosa sotto il profilo pedagogico non ci sarebbero motivi di dissentire, purtroppo il rispetto formativo è negato dalla realtà e questa condizione innesca una serie di spinte eccentriche che portano a distorsioni e favoriscono l'abbandono. Non riconosco valenze positive nei programmi federali dei giovanissimi perché impongono gare similari per tutte le categorie e trattano infanti e gli anziani allo stesso modo. Vi è inoltre un altro aspetto dell'espressione agonistica che va evidenziato ed è relativo alla presenza di record, graduatorie e quant'altro, fattori che collocano il soggetto in un preciso livello prestativo ponendolo in una dimensione non conforme a soggetti molto giovani. Perché i bambini si sviluppano con ritmi difformi e alcuni di loro risultano più evoluti di altri offrendo un riscontro alterato dei risultati conseguiti.

Se poi abbiamo l'accortezza di valutare le prestazioni ottenute dagli infanti rapportandole a quelle degli adulti presto ci accorgeremo che assumono rilevanze del tutto insignificanti. L'attuale sistema agonistico non prende in esame questi fattori, anzi discerne per età, mettendo in competizione tra loro soggetti appartenenti ad età fisiologiche estremamente diverse. **La proposta sportiva dovrebbe fare leva sulle abilità, cioè sui valori della efficacia coordinativa, ritmica, esecutiva e soprattutto rendere il giovane duttile, capace di adattarsi a forme e varianti con espressioni che emulino le specialità dell'atletica leggera.**

Mi rendo conto che pur esprimendo correttamente i termini di quanto intendo dire molte persone si staranno chiedendo come può essere tradotto nella pratica



questo concetto competitivo, farò quindi un esempio che offra concretezza alla mia tesi.

Oggi ai bambini vengono imposte gare in miniatura e con aspetti organizzativi del tutto simili a quelle assolute sia nelle cadenze che nelle modalità esecutive e tempi. L'allontanamento da questo modello può essere prodotto scomponendo il gesto e diversificando le fasi che lo producono. Se gli esordienti corrono i 40 mt e la proposta rispetta tutte le fasi della gestualità tecnica dell'azione, noi potremmo introdurre differenziazioni soprattutto nelle modalità di partenza e nella distanza da percorrere. Per applicare il principio si potrebbero ad esempio correre i 20, 25, 30 metri con varianti dell'aspetto iniziale (Posizioni di partenza, capovolte e rotolamenti, corsa indietro + accelerazione avanti...), sarebbe inoltre possibile proporre sommatorie dei tempi di più prove. Tutto questo porterebbe ad una classifica assai differente da quella ottenuta nella gara di velocità Federale, essendo moltissime le varianti esecutive. Sarebbe così possibile superare la stesura delle migliori prestazioni annuali e graduatorie attualmente in vigore e ridurle alla semplice classifica giornaliera. Le esercitazioni diversificate offrirebbero ai bambini molteplici esperienze di partenza mettendo in luce le diverse caratteristiche dei partecipanti e gli operatori potrebbero fornirsi di un esercizio più ricco da proporre ai loro adepti in allenamento.

Accettare questa tesi significa strutturare un nuovo piano competitivo per i bambini che lasci spazio alla possibilità di preparare i giovani ad un impatto agonistico cadenzato nel tempo. Si potrebbero stimolare molti più soggetti, mettere in difficoltà i precoci ed appiattare i livelli prestativi facendo evolvere sotto il profilo motorio le nuove generazioni preparandole alle competizioni agonistiche.

Sono convinto che calmierare le spinte agonistiche, soprattutto quelle prestative, debba essere ritenuta una priorità se vogliamo mantenere alte nei giovani le spinte motivazionali. Credo che sentirsi dire **"quella gara la potrai fare dal prossimo anno"** possa innescare uno stimolo non indifferente nel soggetto, mentre oggi ai bambini nulla è precluso ed abbiamo sotto gli occhi le cifre di un abbandono precoce dato anche dal ripetere pedissequamente sempre le stesse azioni. Bisogna inoltre fare un salto di qualità culturale, ossia accettare l'idea che lavorare con i giovani significa entrare in una dimensione della mentalità sportiva differente e dovrebbe condurre ad un'osmosi tra discipline anche molto diverse. Ci siamo invece arroccati per difendere il nostro castello, altrettanto hanno fatto gli altri e questo stallo produce una migrazione atletica da uno sport all'altro accompagnata da tare specialistiche e sportive difficilmente superabili.