

INSEGNARE LE COMPETENZE

Di base, specifiche e trasversali, ma all'allenatore servono soprattutto quelle professionali

FULVIO MALEVILLE



Nel cercare di spiegare la Multilateralità ho messo a fuoco l'idea che a livello giovanile basti porsi l'obiettivo d'insegnare le competenze, quelle che servono ai ragazzi per gestire il loro corpo e fanno da supporto nel passaggio alla specializzazione. È un concetto semplice, per applicarlo il tecnico dovrà fornirsidelle competenze necessarie a selezionare i percorsi per consentire ai propri atleti di avventurarsi nell'atletica degli adulti.

Per un attimo immaginiamo di allenare un atleta che risponda positivamente a tutte le nostre indicazioni e sappia eseguire con proprietà ogni esercizio, sollevi correttamente i pesi ed effettui le azioni tecniche in modo impeccabile, infine sia in grado di gestirsi autonomamente in gara.

A prescindere dal livello di qualificazione del soggetto possiamo considerarci soddisfatti del nostro lavoro. Siamo infatti riusciti a fornire l'atleta di tutte le **competenze** necessarie ad esprimere compiutamente le sue qualità.

Nello sport giovanile le devianze sono quasi sempre dettate dall'esasperata esigenza di conseguire la prestazione. Piuttosto di munire gli atleti di competenze molto spesso i tecnici si ostinano chiedere ai ragazzi di fare cose che non sono in grado di realizzare, innescando una condizione relazionale che comporta ansie e tensioni. La complicazione del piano relazionale avviene a causa di una destabilizzazione dei riferimenti e sicurezze acquisiti precedentemente. Le richieste superano i valori d'appropriazione ed i ragazzi cominciano a mettere in dubbio le proposte formulate dal proprio allenatore.

Perché allora non puntare a fornire l'atleta delle idoneità necessarie prima di pretendere certe abilità? Per quale motivo ci preoccupiamo sempre e solo dei risultati metrici o cronometrici e non di quelli gestionali?

Credo che il giusto quesito che ogni allenatore dovrebbe porsi è: **"COME SI INSEGNANO LE COMPETENZE AD UN ATLETA?"**

Cerchiamo ora di vedere se riusciamo ad individuare come dobbiamo comportarci per assicurare ai nostri ragazzi le corrette proprietà.

APPROPRIARSI DELLE COMPETENZE – Perché gli atleti entrino in possesso delle perizie necessarie a gestire la loro disciplina è innanzitutto indispensabile fornirli delle abilità di base, quelle che fanno da supporto al movimento più complesso.

Si rende fondamentale fornire l'atleta di una guida tecnica in grado di gestire la situazione e ciò implica due capacità basilari da parte dell'operatore:

1. Saper individuare le problematiche;
2. Scegliere il corretto percorso da perseguire per fornire l'atleta delle competenze necessarie ad evolvere.

Non sempre si riesce a fare questo. A volte manca la capacità di riconoscere le inesattezze, in altri casi si guarda agli effetti dell'azione e non alle cause. Oppure s'innescano complicanze mettendo confusione al soggetto con spiegazioni nebulose o poco attinenti. Vi è infine la possibilità che il tecnico accetti le imperfezioni del proprio allievo, condizione che trascinano l'atleta in un effetto "domino" d'inesattezze che ampliano forme gestuali degenerative. Per dare soluzione invece si rende necessario che l'allenatore:

- Abbia messo a fuoco un corretto modello di riferimento;
- Riconosca i punti chiave del gesto;
- Individui con precisione l'errore ed offra all'atleta un percorso evolutivo.

Il giovane dovrebbe quindi essere fornito delle necessarie competenze e riferimenti per orientarsi verso un modello più produttivo.

Questa condizione si ottiene grazie ad un percorso d'appropriazione mirato al preciso ambito dove il soggetto ha dimostrato le carenze e richiede l'appli-

cazione di un lavoro *individualizzato*. Questa scelta consente all'atleta di porre in atto una ristrutturazione della rappresentazione cognitiva del gesto che s'intende far evolvere.

Sembra anche importante sottolineare come in questo contesto la *prevenzione* abbia un carattere preminente sulla correzione. Atleti impostati tecnicamente in modo corretto ed in possesso dei necessari requisiti godono infatti di enormi vantaggi rispetto a coloro che si trovano costretti a riorganizzare il proprio schema corporeo.

Si rivelerà anche importante la capacità di adattamento (Mentale e fisica) del soggetto nel rispondere alle sollecitazioni.

Per assicurare ai giovani queste proprietà è utile dedicare molto tempo ai fattori istruttivi.

Nell'atletica ciò corrisponde all'appropriarsi delle capacità coordinative, di destrezza ed equilibrio in riferimento all'ambito verso il quale intendono avviarsi. Solo successivamente si potrà verificare in quale misura si può confidare sulle capacità dell'atleta di trasformare i carichi di lavoro ai quali è stato sottoposto.

L'allenatore dovrebbe poi assumersi la responsabilità di far eseguire le azioni in modo corretto, siano esse riferibili ad esercitazioni di base oppure correlate direttamente all'azione specifica.

Così facendo anche le competenze dell'allenatore accrescono, soprattutto sotto il profilo didattico (Saper insegnare ed individuare i percorsi), mentre i ragazzi migliorano le loro prestazioni perché imparano a gestire correttamente il loro corpo, sfruttando così al meglio le loro qualità fisiche.

Con i giovani le esperienze portano quindi a considerare prioritario *abbandonare l'inseguimento*

al fattore prestativo per indirizzarsi verso quello formativo. Condizione che assicura in ogni caso un progresso costante e nel tempo stesso non fa mancare la prestazione creando effetti positivi soprattutto sui risultati a lungo termine.

Molti allenatori sono preoccupati di rispondere alle richieste dei loro atleti, spesso i ragazzi premono per finalizzare l'azione. Dovendo tenere a bada le pretese questa condizione comporta stress ed ansia nell'operatore. La gestione delle richieste è una *competenza organizzativa*, non esula dalle finalità tecniche e deve essere gestita con proprietà governandone le priorità. Da un lato rispondendo ai bisogni degli atleti e dall'altro facendoli partecipi del processo sportivo del quale sono protagonisti. È bene ricordare che quando i nostri ragazzi s'impadroniscono di un ampio patrimonio di *competenze* non perdono tempo, stanno piuttosto consolidando le basi e gettando una prospettiva oggettivamente migliore sulla possibilità di ottenere in futuro la loro massima prestazione.

Nulla di clamoroso intendiamoci, vengono solo assicurati traguardi che forniscono soddisfazioni sul piano professionale al tecnico e consentono agli atleti di appropriarsi di una certa autonomia. Troppo spesso viene inoltre trascurato l'effetto boomerang dell'investire su giovani che non necessariamente diventeranno dei campioni. Si dimentica infatti che questi soggetti un domani potranno riversare in ambito tecnico e dirigenziale le loro *competenze* e la nostra Atletica ne trarrà sicuramente grandi vantaggi.

Devo infine rilevare che le esperienze in questo campo siano direttamente riferibili all'ambito multilaterale dell'operare.

