

## Verso un successo multilaterale e a lungo termine

Quali sono gli obiettivi e le competenze dell'allenamento di base? E a cosa dovrebbe prestare attenzione l'allenatore mettendole in pratica?

Rudolf Schön







### Cosa si intende per allenamento di base

L'allenamento di base nell'atletica leggera, quale prima tappa dello sviluppo a lungo termine che ha come obiettivo finale quello di raggiungere prestazioni di alto livello, comprende, idealmente, la fascia d'età tra gli 11 ed i 14 anni. La scelta di questa fascia d'età deriva da fattori oggettivi (durata dello sviluppo a lungo termine sino al raggiungimento di prestazioni di alto livello, sviluppo biologico, età di raggiungimento di determinate prestazioni ecc.) e si basa sulle considerazioni generali della maggioranza degli allenatori e dei metodologi della Federazione tedesca di atletica leggera.

### Principianti in età avanzata o persone che non hanno seguito un iter standard di allenamento.

Se si prendono in considerazione

altri fattori, quali ad esempio l'attuazione soltanto in età avanzata di un allenamento sistematico, oppure la provenienza da altre discipline sportive e quindi il raggiungimento di un diverso stadio di formazione, è possibile modificare leggermente questa fascia d'età, ad esempio spostandola tra i 12 ed i 15 anni. Per i soggetti che non hanno seguito un iter sportivo standard, oppure non sono stati sottoposti ad un allenamento sistematico, devono essere ugualmente ripresi i contenuti tecnici dell'allenamento di base.

Nel caso in cui si abbia a che fare con sportivi di età più avanzata che cominciano la pratica dell'atletica leggera, sarà necessario verificare quali presupposti dell'allenamento di base essi sono in grado di (non) soddisfare. Le carenze stabilite in questo modo sono colmate tramite un periodo dedicato all'allenamento di base, adattato alla situazione nonché di breve durata, prima di poter andare avanti con le altre tappe dell'allenamento. Questo processo potrà essere del tutto differente tra un principiante proveniente da altra disciplina ed un vero e proprio principiante. In questo caso sarà necessario testare quali presupposti e quali capacità siano trasferibili dallo sport praticato in precedenza.

Inoltre, la fascia d'età tra gli 11 ed i 14 anni può essere affrontata in maniera differente se in precedenza è stata effettuata una solida formazione di base (creazione dei presupposti motori ecc.), come quella che viene messa in pratica nella fase dell'atletica dei bambini (di solito tra i 7 e i 10 anni).

### Incoerenza con il sistema di gara

La contraddizione tra l'attuale sistema di gara e la fascia d'età ideale per l'allenamento di base, va risolta nel medio termine (la tappa dell'allenamento di costruzione ha inizio generalmente dai 15 anni di età, mentre il sistema di gara attuale considera la fascia d'età dai 14 ai 15 anni come una categoria unica, in Germania cosiddetta degli "Studenti A", in Italia cadetti).

Se per gli sportivi d'élite il sistema delle competizioni è orientato al raggiungimento dei risultati, in età evolutiva lo stesso assume, invece, una funzione di controllo. Attualmente, purtroppo, la pratica sportiva in età scolare rivela ancora in molti casi una situazione contraria a quella ideale, se si considera la frequenza di partecipazione alle gare di molti ragazzi e ragazze nel corso dell'anno, ma anche la presenza in più gare nel corso di una singola giornata.

Da ciò consegue che il sistema delle competizioni va necessariamente allineato agli obiettivi ed alle tappe dell'allenamento orientate al lungo periodo, se si vuole, con sistematicità, ottenere successo. L'inizio di un allenamento orientato agli obiettivi è fissato a partire dagli 11 anni. Dal punto di vista della concorrenza sempre più accesa tra le diverse discipline sportive (soprattutto se raffrontate alle "discipline di moda"), l'inizio di un esercizio regolare e costante può avvenire anche prima (all'età di 7/8 anni), ossia nella fascia d'età che in Germania è rappresentata dalle categorie degli "Studenti D e C". Dal punto di vista dei contenuti, tuttavia, non si riscontra alcuna necessità di un avvio così

precoce dell'allenamento. Inoltre, in questo lasso di tempo la tappa dell'allenamento di base può essere ampliata di tre/quattro anni. Tale "formazione di base per l'atletica leggera" dovrebbe includere in particolar modo, oltre alle discipline tipiche dell'atletica leggera, combinazioni di salti, corse e lanci, con carattere ludico (cfr. con "Kinderleichtathletik", *L'atletica leggera per i bambini*, di Katzenbogner, 2002). In generale, il nuovo *Programma-quadro della Federazione tedesca di atletica leggera* per la tappa dell'allenamento di base è diretto al raggiungimento della massima prestazione in età adulta.

### Atletica per i bambini ed allenamento di base

Per rendere più chiaro il passaggio dall'atletica per i bambini all'allenamento di base, è necessario puntualizzare gli obiettivi di entrambe queste fasi, e delle relative tappe. Nella formazione di base dell'atletica per i bambini è necessario:

- entusiasmare i bambini con un'offerta attraente di esercizi e di competizioni di atletica leggera;
- mettere in primo piano, in un'offerta variegata di esercizi e competizioni, gli elementi-chiave della corsa, del salto e del lancio;
- compensare i deficit motori derivanti dall'attuale sviluppo sociale, e tutte le manifestazioni negative ad esso collegate, quali la diminuzione del fitness, la predisposizione agli infortuni, il livello inferiore dei presupposti fisici di base per la realizzazione di un allenamento sportivo orientato alla pre-

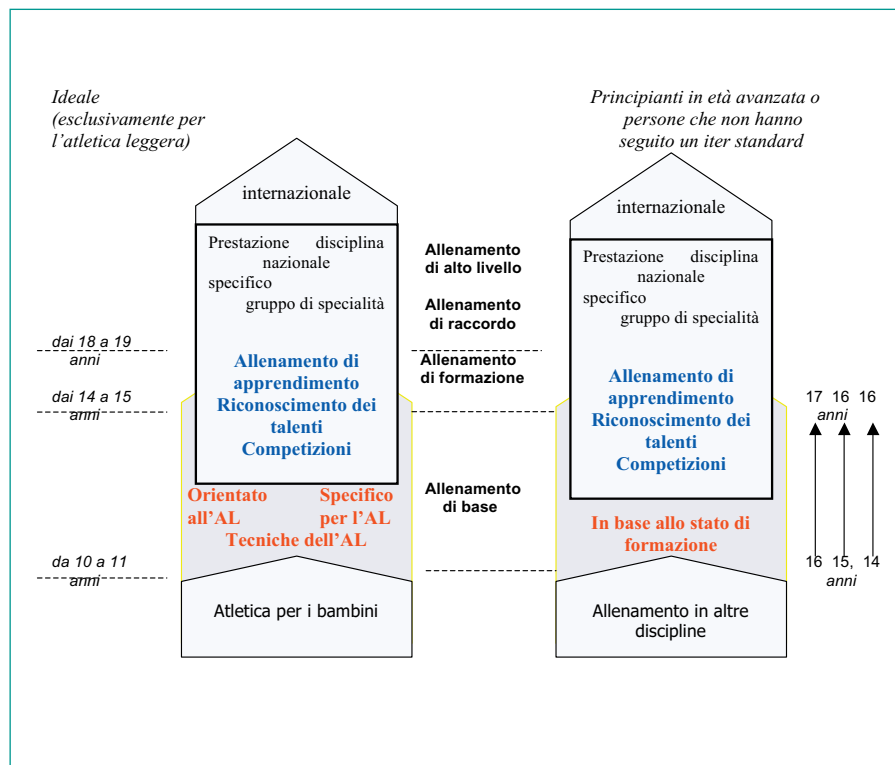


Figura 1: Suddivisione dell'allenamento di base

stazione;

- integrare da un punto di vista pedagogico, ed in maniera ragionata, le esercitazioni e le caratteristiche tipiche dell'atletica leggera in senso stretto (rilevazione esatta della prestazione ecc.).

L'allenamento di base è una prima tappa importante sotto l'aspetto della preparazione a lungo termine per il raggiungimento di prestazioni d'élite (si veda a tal proposito la figura 1). In tal caso si tratta di:

- gettare basi stabili e trasferibili dal punto di vista dello sviluppo fisico e psichico;
- ripartire equamente le sedute per ogni gruppo di specialità (sprint, corsa di resistenza, lanci, prove multiple), con un procedimento relativamente univoco dal punto di vista metodologico (riconoscimento dei talenti);

- saper utilizzare le condizioni vantaggiose che si presentano nello sviluppo biologico individuale, per quanto concerne l'apprendimento tecnico (allenamento di apprendimento);
- assicurare la capacità di carico, quale base per un allenamento che in seguito sarà necessariamente orientato al raggiungimento della prestazione;
- generare e fissare l'approccio adatto ad un allenamento orientato alla prestazione.

Nella pratica, questi punti cardine vengono attuati lasciando spazio all'individualità di ogni giovane atleta, evitando tuttavia una specializzazione troppo precoce (in gara così come nell'allenamento - si veda lo specchietto informativo in merito).