

Fissare gli obiettivi e le competenze dell'allenamento di base

FISSARE GLI OBIETTIVI

L'obiettivo dell'allenamento di base può essere riassunto come segue: nell'allenamento di base vengono sviluppate le fondamenta, stabili e trasferibili, dei presupposti condizionali, coordinativi e tecnico-coordinativi, oltre che un atteggiamento adeguato, verso l'allenamento orientato alla prestazione.

A seconda del livello di sviluppo e del tempo necessario per l'acquisizione di queste basi, ed in particolare dei presupposti dal punto di vista della prestazione, è possibile determinare l'allenabilità dell'atleta, oltre che l'attitudine dello stesso ad un allenamento mirato per un determinato gruppo di specialità, a partire dai 15 anni di età.

Tuttavia, il presupposto per poter valutare questa predisposizione è un'organizzazione univoca ed equiparabile dell'allenamento.

FISSARE LE COMPETENZE

Dai suddetti obiettivi si determinano i seguenti ambiti di competenza:

Lo sviluppo di un livello stabile ed ampio delle capacità coordinative e condizionali, avendo come obiettivo primario la forza veloce, la velocità e le capacità neuromuscolari;

- Lo sviluppo di un'elevata capacità di carico, intesa come resistenza generale e come il raggiungimento di un livello fisico di base;
- L'apprendimento ed il perfezionamento delle abilità fondamentali per l'atletica leggera.
- L'apprendimento delle basi

L'ALLENAMENTO DI BASE IN ATLETICA LEGGERA

- ... è determinato da un particolare andamento nello sviluppo biologico dell'atleta.
- ... si rivolge a tutte le discipline dell'atletica leggera (nessuna specializzazione o impegno particolare su una certa specialità o su un gruppo di specialità).
- ... il necessario incremento di carico viene inteso soprattutto dal punto di vista estensivo (quale base necessaria per la sopportazione del carico di lavoro).
- ... fornisce ampio spazio, oltre che ai mezzi di allenamento specifici, ai mezzi di allenamento semi-specifici e generali tipici dell'atletica leggera, al fine di sviluppare i presupposti condizionali e coordinativi fondamentali.

tecniche dell'atletica leggera, per quanto riguarda la corsa ad ostacoli, lo sprint e la staffetta, il salto in lungo ed in alto, il getto del peso, il lancio del disco, del giavellotto e del martello, come presupposto per l'effettiva partecipazione a delle gare.

- Lo sviluppo di un atteggiamento positivo nei confronti di un allenamento sportivo regolare.
- Uno sviluppo unitario in relazione al gruppo di specialità, come presupposto per la suc-

Regole per l'allenamento di base

VIETATO NELL'ALLENAMENTO DI BASE

- Prima del termine dell'allenamento di base, qualsiasi specializzazione verso una certa disciplina va considerata tabù, tanto in allenamento quanto in gara!
- I mezzi di allenamento, siano essi esercizi o competizioni, che fanno riferimento all'atletica leggera classica (sistema di competizioni per atleti adulti), non devono essere introdotti anticipatamente nell'allenamento di base.
- Gli "Elementi di gioco-atletica" devono essere dominanti sino alla fine del periodo dedicato all'allenamento di base.

cessiva tappa dell'allenamento di formazione.

Elementi fondamentali della formazione sportiva La multilateralità

La multilateralità dell'allenamento caratterizza, da una parte, il metodo ed i contenuti e, dall'altra, il livello di formazione dal punto di vista sportivo. La multilateralità dovrebbe riguardare i contenuti dell'allenamento, quindi si rivolge alle abilità ed alle competenze da svi-

luppate. Poiché l'organismo in questa fascia d'età è in fase di crescita, una formazione di tipo multilaterale è necessaria in riferimento a:

- rafforzamento muscolare e
- garanzia di equilibrio muscolare.

A tal proposito, bisogna considerare che i carichi dell'atletica leggera sono di regola unilaterali (accentuazione dell'attività della muscolatura estensoria degli arti inferiori), il che può portare a disturbi o deficit in soggetti in fase di crescita. Questi deficit devono essere compensati con consapevolezza attraverso una buona preparazione atletica generale!

Grazie alla relativa plasticità dei meccanismi e delle strutture nervose, nel corso dell'allenamento di base è possibile influenzare maggiormente l'apprendimento, rispetto alle fasce d'età immediatamente precedente e successiva. Oltre a ciò, bisogna considerare che una ripetizione relativamente frequente, unilaterale e monotona dei movimenti conduce alla loro automatizzazione, che nel lungo periodo non garantisce risultati sufficienti, poiché il rapporto forza/carico nella fase di crescita intensiva è soggetto a variazioni. Pertanto, allenare la tecnica orientata agli obiettivi si rivela in questo caso poco produttivo! Ad esempio, si noti come nello sprint, nella corsa e nei salti il peso corporeo sia, nella maggior parte dei casi in questa fascia d'età, troppo elevato per poter essere gestito in maniera adeguata.

Già nelle fasi del movimento che presentano carichi notevoli (fa-

si di frenata nello sprint e nei salti, appoggi che seguono il lancio successivamente alla rincorsa), le sollecitazioni troppo elevate sono compensate da un evidente cedimento dell'articolazione del ginocchio. Questo movimento errato potrebbe causare problemi nel successivo sviluppo prestativo a lungo termine, se legato a movimenti automatizzati.

Nei lanci è possibile allenare la tecnica orientata agli obiettivi con l'utilizzo di attrezzi più leggeri per il movimento finale degli arti superiori. Per il lavoro di base sugli arti inferiori, valgono invece le stesse limitazioni riferite allo sprint ed al salto (si veda sopra). Con multilateralità si intende quindi l'inserimento di richieste diversificate per il sistema neuromuscolare.

Inoltre, è necessario garantire un aumento efficace del carico. Ciò avviene in parte tramite mezzi di allenamento semi-specifici e specifici dell'atletica leggera (si veda a tal proposito lo specchio informativo dedicato).

Garantire la multilateralità

Per assicurare la realizzazione di un allenamento multilaterale, è necessario considerare in modo particolare i tre punti seguenti:

1. Sviluppare i movimenti tecnici di tutte le discipline, sino al raggiungimento del medesimo livello tecnico, in modo da assicurare un rendimento sufficiente nelle varie competizioni.
2. Utilizzare mezzi di allenamento semi-specifici o contenuti mutuati da altre discipline sportive, avendo sempre come obiettivo il raggiungimento di risultati adeguati:

- Giochi sportivi per lo sviluppo delle capacità anaerobiche
- Nuoto, ciclismo, sci, per lo sviluppo della resistenza di base
- Elementi dalla ginnastica e di preatletismo generale, per lo sviluppo di un livello muscolare di base.

3. Organizzare i movimenti specifici dell'atletica, in relazione alle richieste coordinative e neuromuscolari, in modo vario e ricco di cambiamenti.

Andamento univoco dal punto di vista metodologico

Generalmente, l'allenamento di base è caratterizzato da un andamento univoco dal punto di vista metodologico, e pertanto il nuovo piano-quadro dovrebbe interessare tutti gli atleti nella fase dell'allenamento di base. Un andamento univoco è il presupposto affinché si possano confrontare tra loro i risultati di gara ed i risultati dei test, in relazione ai presupposti prestativi. Lavorando in questo modo, è possibile stabilire un'unitarietà di giudizio per l'indirizzo sportivo successivo, oltre che per la successiva specializzazione. Raggiungere un livello prestativo elevato non è un obiettivo primario dell'allenamento di base, tuttavia, le prestazioni di alto livello sono sempre ben accette, a patto che esse scaturiscano da un allenamento multilaterale!

I tabù per l'allenamento di base sono rappresentati dai carichi di allenamento unilaterali, specifici per la corsa ed in particolare per le intensità lattacide, da un allenamento tecnico concentrato su una o due discipline e/o da un allenamento della forza di tipo uni-

laterale, eventualmente addirittura con sovraccarichi.

Piccole variazioni ad un andamento univoco dell'allenamento sono possibili per:

- Futuri saltatori con l'asta, poiché il salto con l'asta non è una componente generalmente inserita nell'allenamento di base in tutte le società; l'allenamento del salto con l'asta si caratterizza per la multilateralità di utilizzo dei mezzi di allenamento;
- Per futuri marciatori, poiché la marcia, così come il salto con l'asta, non fa parte dell'allenamento di base in tutte le società. In tal caso, infatti, l'apprendimento della tecnica di marcia occupa gran parte del tempo dedicato all'allenamento tecnico. L'apprendimento della tecnica di corsa e di altre tecniche (tra le quali quella del nuoto) sono tuttavia parimenti importanti, poiché solo con una buona tecnica in queste discipline/sport è possibile ridurre i carichi di lavoro specifici, sviluppare la resistenza e di conseguenza evitare i sopraccarichi di allenamento lattacidi.

Anche prestazioni al di sopra della media non giustificano la specializzazione precoce in una determinata disciplina!

Eccezioni al principio dell'univocità sono tollerabili anche quando, grazie all'aumento del tempo disponibile per l'allenamento (ad esempio grazie alle ore di educazione fisica aggiuntive di un liceo ad indirizzo sportivo) si possa raggiungere un livello più elevato dei presupposti di base per la prestazione (ad esempio la resistenza



di base con mezzi di allenamento semispecifici e non specifici), oppure una maggior variabilità coordinativa (verranno utilizzati con dimestichezza un numero maggiore di mezzi di

allenamento anche a condizioni variabili di realizzazione). Questo concetto è valido anche per gli atleti che in futuro saranno specializzati nella corsa e nella marcia.

Nello specifico

- Sono semi-specifiche le esercitazioni per la resistenza, che contribuiscono allo sviluppo del sistema cardiocircolatorio, ma che non comprendono gestualità specifiche per l'atletica, ad esempio ciclismo, pattinaggio in linea, nuoto ecc.
- Non sono specifiche dell'atletica leggera le forme di esercizio mutuata da altri settori, soprattutto dal gioco, dalla ginnastica e dal preatletismo, da considerare quali presupposti generali alla tecnica.

Una seduta di tecnica nell'allenamento di base può anche essere effettuata così: lancio del disco sulla corsia, utilizzando però un cono. Seguendo le linee della corsia, è possibile verificare facilmente se la rotazione è effettuata in modo corretto.

Tabella 1: contenuti pratici del Programma-quadro per l'allenamento di base della Federazione tedesca di atletica leggera

Contenuti legati all'atletica	Contenuti generali
<p>Corsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento generale e specifico della corsa • Sprint • Sprint con ostacoli • Staffette • Corsa di resistenza 	<p>Ginnastica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allungamento • Potenziamiento
<p>Salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento generale e specifico dei salti • Salto in lungo • Salto in alto • Salto con l'asta 	<p>Ginnastica artistica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginnastica generale con attrezzi • Ginnastica a terra • Semplici esercizi della ginnastica artistica
<p>Lanci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento generale e specifico dei lanci • Getto del peso • Lancio del disco • Lancio del giavellotto 	<p>Giochi ed altre discipline sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piccoli giochi • Grandi giochi (basket, pallamano, calcio, pallavolo) • Altre discipline sportive (nuoto, ciclismo, skate ecc.)

Lo sviluppo del nuovo piano-quadro per l'allenamento di base

Il piano-quadro per l'allenamento di base, che sarà distribuito verso fine anno, offre agli allenatori un ausilio per poter applicare gli obiettivi e le competenze descritti in precedenza. I suoi sette capitoli saranno di particolare aiuto in relazione a:

- Obiettivi e competenze dell'allenamento di base in atletica leggera
- Ruolo pratico dell'allenatore
- Caratteristiche dello sviluppo corporeo, biologico, sociale e psicologico
- Formazione sportiva
- Raccolta di esercizi

IL SALTO VELEGGIATO

Tecnica:

Esecuzione

- Salto veleggiato a partire da 7 passi di rincorsa sino all'atterraggio nella buca del salto in lungo, sull'arto di slancio
- Particolare attenzione all'esecuzione corretta
- 6 ripetizioni con pause complete

Effetto:

- In prevalenza un miglioramento della tecnica

Condizionamento organico:

Esecuzione

- Salto veleggiato sopra ostacoli bassi
- Scelta della distanza tra gli ostacoli, per fare in modo di effettuare un solo passo tra il salto di un ostacolo e il salto di quello successivo
- 4 serie per 6 ostacoli

Effetto

- Miglioramento della forza di salto, condizionamento organico

Coordinazione:

Esecuzione

- Salti veleggiati passando più ostacoli
- Ostacoli posti a distanze ed altezze variabili

Effetto

- Adattamento all'altezza ed alla distanza, impiego adattato e variabile della forza, miglioramento prevalente della coordinazione

- Controllo dei contenuti, di gara e di allenamento
- Pianificazione dell'allenamento nella tappa dell'allenamento di base

I primi tre capitoli forniscono le conoscenze di base, all'origine dell'attività dell'allenatore nel corso dell'allenamento di base. In seguito, ci si sofferma sull'aspetto più concreto della realizzazione dell'allenamento, alla quale sono dedicati i capitoli 4 e 5.

Nel capitolo "Formazione sportiva" sono messe in pratica le cosiddette conoscenze di base per i singoli contenuti; in particolare, vi sono elencati gli obiettivi rilevanti per l'allenamento di base e le fasi principali per il raggiungimento di essi, comprensive di proposte ad hoc per ogni singolo atleta. Nella raccolta di esercizi, si trovano inoltre ulteriori e molteplici proposte, da cui gli allenatori possono selezionare gli esercizi che fanno al caso loro, o dalle quali traggono, in alternativa, spunti ed idee per sviluppi personali e variazioni proprie. I singoli contenuti si articolano come mostrato nella tabella 1. I capitoli 6 e 7, infine, forniscono all'allenatore suggerimenti su come realizzare in modo ben programmato le esercitazioni presentate nei capitoli riguardanti la pratica, e su come monitorarne l'efficacia in modo differenziato, allo scopo di mantenere controllato il processo di allenamento.

Realizzazione pratica delle richieste dell'allenamento di base

Siccome l'obiettivo di questa fa-

se è di raggiungere per tutti gli atleti un livello sufficiente, orientato a lungo termine, e di riconoscere in tal modo i talenti, senza anticipare contenuti di tappe di allenamento successive e senza raggiungere precocemente i limiti prestativi, l'allenamento di base viene definito un allenamento di apprendimento. Ne consegue che gli obiettivi tecnico-coordinativi hanno la precedenza rispetto a quelli condizionali. Ciò è espresso nel principio della multilateralità, senza che l'orientamento agli obiettivi specifici dell'atletica leggera possa andare perso. I contenuti generali sovraccitati, a causa dei progressi prestativi ad essi collegati, sono un contributo irrinunciabile a tale orientamento.

I contenuti propri dell'atletica leggera hanno quindi natura specifica, sebbene possano essere utilizzati con diverse sfaccettature (si veda la figura 2):

- Nell'*allenamento della tecnica*, si affronta in primo luogo la qualità del movimento: le tecniche di movimento devono essere apprese a condizioni costanti, stabilizzate o migliorate.
- Nell'*allenamento della coordinazione* si propongono variazioni delle tecniche di movimento, oppure le stesse tecniche apprese in condizioni variabili (ad esempio velocità di movimento basse o elevate, con o senza pre-accelerazione, con variazioni nel modo di accelerare, tecniche di movimento alternative, ad esempio nel salto in lungo la tecnica veleggiata o dei passi di aria, l'utilizzo di attrezzi diversi nei lanci ecc.).
- Nell'*allenamento di condizionamento* il carico risulta essere in primo piano. I carichi devono essere adeguati, la sopportabi-

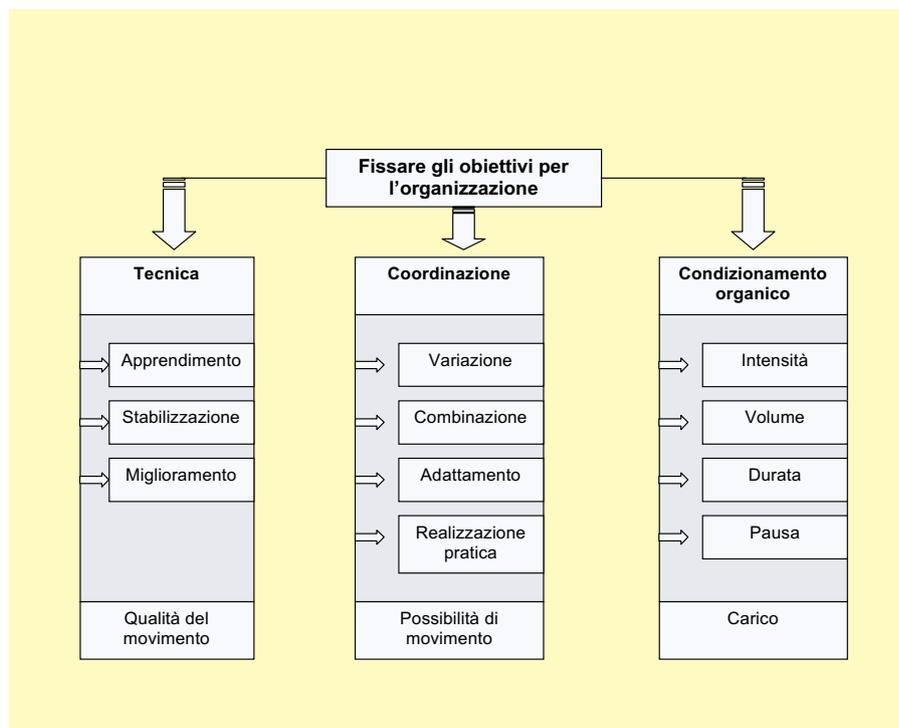


Figura 2: Fissare gli obiettivi nell'atletica leggera

lità del carico deve essere incrementata ed i fattori prestativi selezionati devono essere sistematicamente migliorati. Le grandezze che caratterizzano il carico sono: intensità, volume, durata e pause. Prestate attenzione ad offrire, nella pratica dell'allenamento, tutte e tre le possibilità (ogni allenamento della tecnica è contemporaneamente un allenamento condizionale e coordinativo, e viceversa). Tuttavia, l'allenatore seleziona il punto focale dell'allenamento, determinando le condizioni generali dello stesso (si veda a tal proposito l'esempio relativo al salto veleggiato).

Non è quindi importante "cosa" si allena ma "come" si allena!

Allenamento della tecnica

L'addestramento alla tecnica di gara deve essere al contempo multilaterale ed orientato all'obiettivo. Nel piano-quadro per l'allenamento di base ogni gruppo di specialità è suddiviso in tre elementi che, combinati fra loro, fungono da presupposto per il raggiungimento di una buona tecnica di gara. Essi sono:

- L'addestramento generale e speciale (ad esempio l'insegnamento dello sprint, del salto e del lancio) è univoco per tutte le discipline del blocco.
- Elementi della tecnica 1, combinati con elementi della tecnica 2, ciascuno specifico per una disciplina.

Per esempio, la preparazione alla corsa ad ostacoli comprende l'addestramento generale e speciale alla corsa (uguale per tutte le discipline della corsa e dello sprint), l'accelerazione verso il pri-

mo ostacolo (elemento della tecnica 1), il passaggio dell'ostacolo e la corsa tra un ostacolo e l'altro (elemento della tecnica 2, si veda a tal proposito la figura 3). Per il raggiungimento di un primo livello nella formazione tecnica per una disciplina, vi sono più elementi di fondamentale importanza, come rappresentato nella figura 4.

Per il raggiungimento e la stabilizzazione di un elevato livello di formazione e di prestazione, sono necessarie delle ampie fondamenta, composte da un grande numero di elementi. In particolare, agli elementi di base già acquisiti ne vanno aggiunti di nuovi e, contemporaneamente, si deve puntare ad uno sviluppo stabile. Nulla deve essere tralasciato o sostituito, bensì adattato o approfondito a seconda del periodo di sviluppo degli atleti. Si confrontino a tal proposito i due percorsi rappresentati in figura 4.

Riassumendo, è possibile rappresentare il modello di attività, così come inteso dal piano-quadro per l'allenamento di base, come mostrato in figura 5.

Conclusione

Il nuovo Programma-quadro della Federazione tedesca di atletica leggera, riferito all'allenamento di base, ha come obiettivo fondamentale la preparazione sportiva per prestazioni d'élite a lungo termine (non si basa quindi sul successo nelle categorie giovanili). Inoltre, gli atleti devono essere fortemente motivati alla pratica dell'atletica leggera (legame a lungo termine) ed i talenti tutelati. Tuttavia, è necessario considerare anche gli obiettivi pedagogici (ad esempio riguardanti la formazione della personalità), nonché i valori portanti dello sport in generale (ad esempio il Fair Play).

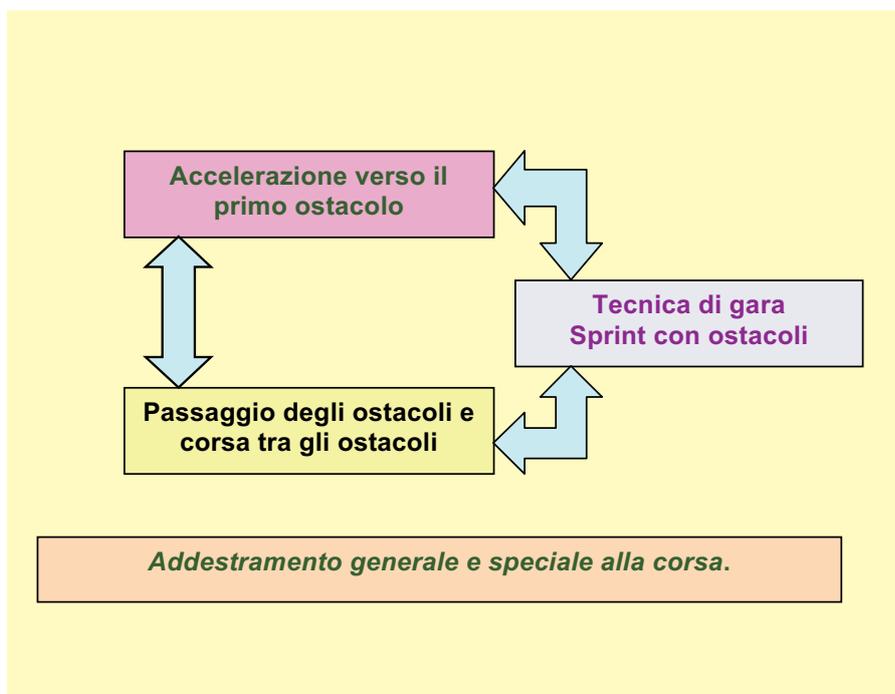


Figura 3: Fasi della tecnica di gara dello sprint con ostacoli

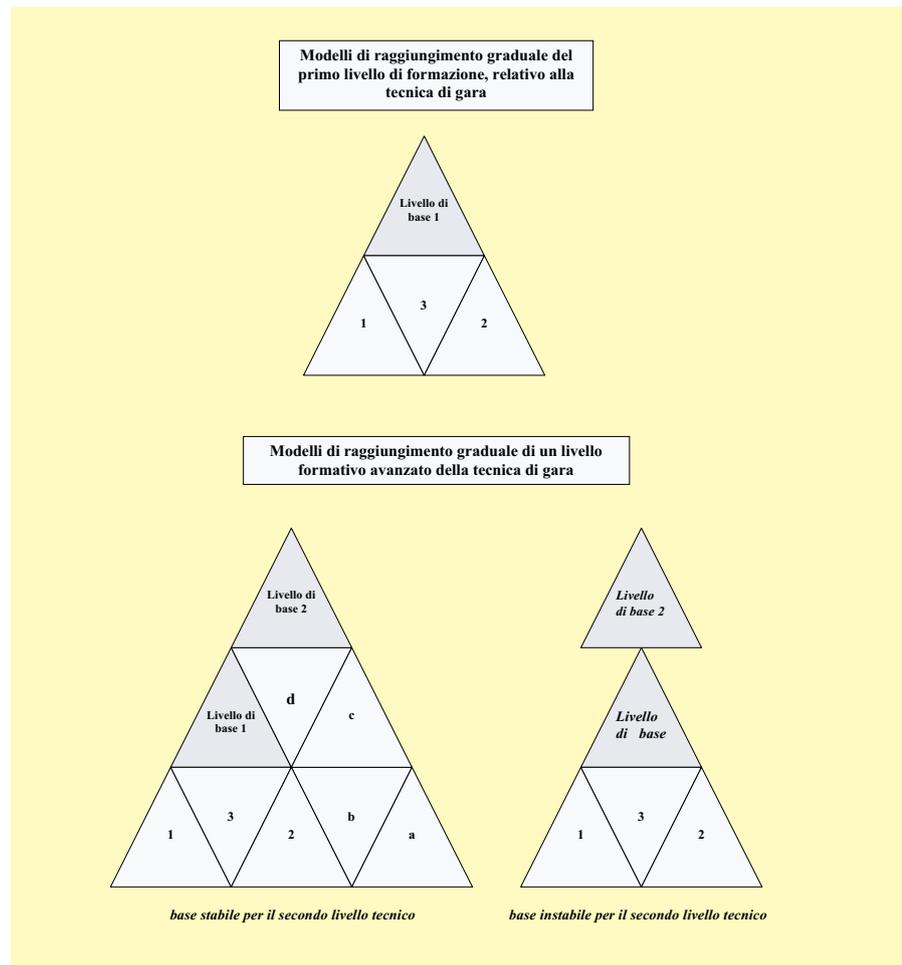


Figura 4: Modelli di raggiungimento graduale del livello di formazione

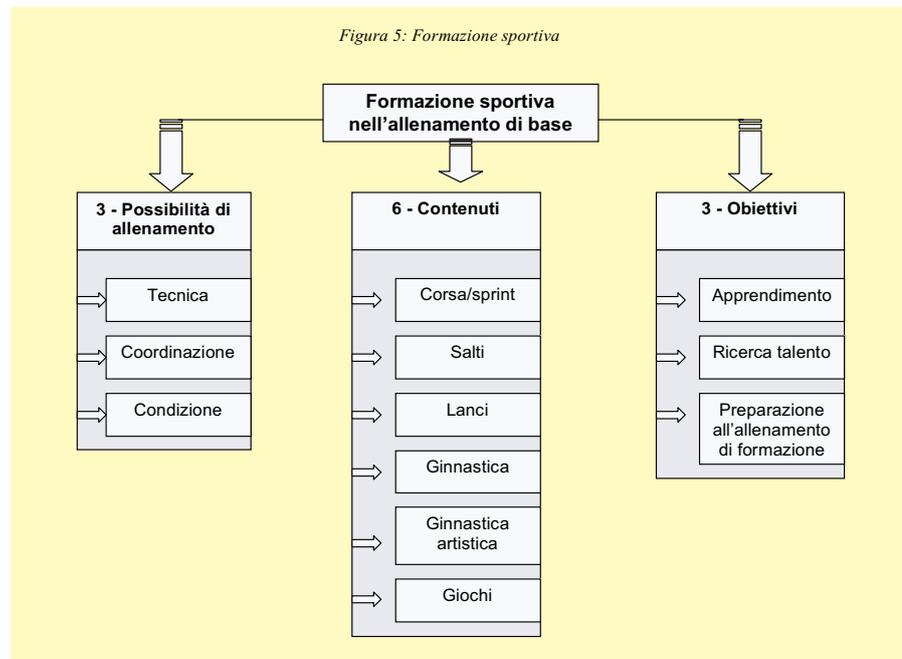


Figura 5: Formazione sportiva

Traduzione da
Leichtathletiktraining
 10-11/2004
 a cura di Debora De Stefani e
 Luca Del Curto
 Titolo originale "Vielseitig und
 langfristig zum Erfolg "