

## Caratteristiche generali dell'approccio alle prove multiple

Alessandro Dei

### ARGOMENTO PRIMO:

#### LA PREPARAZIONE POLIVALENTE

**La preparazione polivalente, già definita multipla, quale base per l'avviamento alla specializzazione dei giovani atleti dai 14 ai 17 anni, in riferimento anche ai vari aspetti: fisico-motori, socio-educativi, psicologici.**

L'argomento di questo capitolo e il proprio significato sono da considerarsi le basi dell'attuale concezione della preparazione dell'atleta evoluto che possa ottenere dallo sviluppo delle proprie capacità psico-fisiche naturali il maggior rendimento nella dimensione di "atleta-adulto". In altre parole si propone il raggiungimento del maggior progresso delle capacità-potenzialità di base mediante un numero esteso e adeguato di stimoli diversificati, ricercati e coordinati che siano l'effetto e la causa al tempo stesso di esperienze motorie complementari e pertinenti al fine ultimo ricercato e cioè: il funzionale ampliamento, qualificato e progressivamente specifico, del patrimonio cinetico che riesca ad arricchire, con l'obiettivo di completarlo, il bagaglio psico-motorio dell'atleta adulto", globalmente evoluto, capace della più alta prestazione che potrà effettivamente riconoscersi quale "atleta completo".

### PARTE PRIMA

#### Controindicazioni a un precoce processo di specializzazione

Nell'attuazione pratica di un piano di lavoro, o più semplicemente della proposta di allenamento, *non deve essere assolutamente trascurato lo sviluppo della formazione attraverso la preparazione multilaterale del giovane*, che altrimenti indirizzato sarà deficitario di una estesa motricità di base indispensabile per la globalità della propria definizione.

Questo concetto deve guidare tutto il lavoro da impostare con i giovani, indipendentemente dallo sport, dal ruolo, dalla specialità praticata. In tal modo potrà avvenire quel processo di sviluppo progressivo che sarà indispensabile all'atleta adulto sia per il mantenimento del proprio equilibrio fisico-salutare (prevenzione e assenza di infortuni di natura endogena) e per la propria crescita armonica (struttura neuromuscolare complementare efficiente e non passiva) sia per affrontare e perseguire un lavoro che permetterà nel tempo di ottenere risultati migliori nella disciplina sportiva o specialità che sceglierà. Per altro tale scelta potrà essere sicuramente opportuna per il fatto che solamente dopo ampie e variare esperienze psico-motorie, essa sarà certamente più adeguata alla struttura psico-fisica e alle condizioni socio-ambientali, che ovviamente

avranno trovato una maggiore definizione in conseguenza delle inevitabili e volutamente ricercate modificazioni che si verificano nei periodi post-puberali e dell'adolescenza.

Ecco quindi i rischi di scelte precoci che condizionano evidentemente il presente, ma ancora maggiormente e in modo irreversibile il futuro, al punto tale che si rivela pericoloso e riduttivo il perseguimento di una singola specialità e in senso più ampio di una sola disciplina da parte del giovane atleta. La scelta definitiva, allo scopo della specializzazione, della disciplina e quindi della singola specialità deve essere di tipo finale, effettuata cioè al termine di un lungo periodo di studio e di pratica. Essa non deve assolutamente essere affrettata e vincolante perché in tal caso sarà sicuramente portatrice di limiti.

### PARTE SECONDA

#### Indicazioni per un corretto avviamento alla specializzazione

Ci sono numerosi fattori di cui dobbiamo tenere conto durante l'accrescimento auxologico prima di indirizzare definitivamente un atleta verso una determinata disciplina e/o una singola specialità. Occorre perciò ricorrere ad un allenamento giovanile non specializzante proprio al fine di sviluppare maggiormente le qualità generali su cui si innestano, ma solo successivamente, quelle speciali-specialistiche.

Il giovane atleta fino alla categoria Cadetti/e (14 e 15 anni), ha necessità di praticare Sport in senso ampio, deve fare Atletica Leggera e non limitarsi a questa o quella specialità. Purtroppo molti allenatori, che più esattamente dovrebbero essere e sentirsi istruttori, per il compito precipuo che hanno, che è appunto quello di "istruire" per poi potere "allenare", tendono invece e in modo assai diffuso, a specializzare prematuramente, o perlomeno a non garantire la pratica più ampia delle esperienze e conoscenze motorie, quale metodo che permetterà di "educare

atleticamente" il giovane. Il più grave dei motivi che provoca ciò, è appunto che tali personaggi mirano ad "allenare" senza avere "istruito" precedentemente. Le cause di ciò sono da ricercare:

- nell'approssimativa, e talvolta mancante, preparazione adeguata;
- nel maggior onere ed impegno quasi mai corrisposto in proporzione da soddisfazioni e gratificazioni;
- nell'ambizione personale o societaria (e nelle realtà locali più ristrette a volte i ruoli si sovrappongono) di approdare, come viene detto "bruciando le tappe" a risultati tecnici immediati, magari anche di grossa eco, ma di relativo valore in quanto di limitata prospettiva futura, quando a questa non viene data la dovuta considerazione e l'attenzione indispensabile.

La considerazione relativa proprio alla proiezione futura della programmazione dell'allenamento, che in effetti risulta essere la più determinante, è quella conseguente al fattore della progressione dei carichi di lavoro e della riduzione precoce dell'utilità e della disponibilità dei mezzi allenanti. Ciò avviene quando nell'allenamento giovanile, anziché creare i presupposti all'allenamento futuro e predisporre il giovane alla strategia della "fatica", si perseguono i criteri di un allenamento attuale di tipo massimale, che purtroppo comporta al tempo stesso la mancata conoscenza e lo sviluppo dell'attività motoria complementare, e l'esaurimento rapido della specialità degli allenamenti. Da aggiungere che ciò si verifica nel contesto di individui-atleti che per struttura antropometrico-fisiologico-organica e per equilibrio psico-sociale sono necessariamente volubili proprio perché in continua evoluzione.

#### PARTE TERZA

##### **Allenamento dei giovani e allenamento degli atleti di alte prestazioni: confronto di alcuni aspetti**

Viene di seguito riportato il confronto che D. Harre evidenzia tra alcuni compiti e particolarità dell'allenamento giovanile e quello per l'elevata presta-

zione sportiva per spiegare le differenze fra queste due metodologie di preparazione:

*"Nel decorso dell'allenamento giovanile vengono dal principiante create le basi per la capacità di prestazione sportiva, nel più progredito vengono costruite le prestazioni sportive e vengono così create le premesse multilaterali per l'assorbimento dell'allenamento di elevata prestazione. Nell'allenamento di alta prestazione l'atleta viene spinto fino alla sua massima prestazione personale, per cui l'obiettivo dell'allenamento di elevata prestazione ed anche dell'atleta è di mantenere queste prestazioni per il periodo di tempo più lungo possibile, ed anche di migliorarle.*

*- L'allenamento giovanile è imperniato sul conseguimento di una rapida evoluzione della quantità del carico di allenamento. Nell'allenamento di elevata prestazione invece è predominante una più accentuata tendenza verso un più intenso allenamento in quantità considerevole.*

*- Nell'allenamento giovanile le qualità fisiche vengono sviluppate in più intensa misura con mezzi generali; nell'allenamento di elevata prestazione vengono usati in prevalenza mezzi specifici.*

*- Nell'allenamento giovanile gli atleti apprendono e consolidano le qualità motorie di base, essi acquistano inoltre un'ampia base motoria. Nel decorso dell'allenamento di alta prestazione gli atleti vengono introdotti alla maestria tattica.*

(da D. Harre, Teoria dell'allenamento).

#### PARTE QUARTA

##### **Ulteriore considerazione complementare alle parti precedenti. Necessità inderogabile di un metodo multilaterale**

Si riporta un'ulteriore considerazione, valida da un punto di vista esplicativo. Il non proporre ai giovani programmi di addestramento e parallelamente la partecipazione a gare di diverse discipline, concorre a creare negli stessi

giovani una sensazione angosciosa ed ovviamente negativa in merito ai rischi ipotetici da affrontare nel preparare o perseguire in gare certe specialità, in quanto ritenute in modo superficiale ed ingiustificato "pericolose dal lato fisico", "insopportabili fisiologicamente e psicologicamente", oppure "scarsamente gratificanti" e persino "peggiorative dal punto di vista estetico" (si parla di discipline diverse non tanto per gli aspetti cinetici e tecnico-meccanici ma anche e soprattutto per quelli fisiologico-organici e relativi alla componente psicologica, che infine risulta essere la maggiormente determinante nella successiva fase di scelta e nell'impegnativo coerente mantenimento della stessa).

Tutto ciò induce i giovani a considerare negativamente, e con diffidenza o passività ogni nuova esperienza, poiché si trovano più preoccupati dagli ipotetici rischi, che attirati dagli eventuali vantaggi che la novità, la diversità, la molteplicità e l'aspetto multilaterale gli possono offrire. È evidente che l'evolversi e l'affermarsi di una simile "mentalità", che nel caso specifico viene definita con il termine di "cultura sportiva", costituirà freno notevole, anche perché determinante, allo sviluppo prestativo dell'atleta.

Ecco quindi ampiamente motivato, e non solamente giustificato, ciò che da situazione opinabile occorre debba divenire metodo, e da limitata realtà locale possa assumere significato di pratica diffusa e comune. Ciascun tecnico del settore giovanile deve necessariamente ed inderogabilmente impegnarsi a proporre addestramenti ed a fare gareggiare i giovani nei tre settori, sia separatamente sia nell'ambito delle prove multiple, intese ancora come pratica di diverse discipline collegate e non ancora come una delle "specialità" dell'Atletica Leggera.

#### ARGOMENTO SECONDO:

##### **LE PROVE MULTIPLE QUALE SPECIALITÀ DELL'ATLETICA LEGGERA E NON QUALE INSIEME DI ALCUNE DISCIPLINE DIVERSE**

PARTE PRIMA

**L'approccio alle Prove multiple, specialità dell'Atletica Leggera**

A seguito di una analisi, per la verità abbastanza scontata, dei praticanti le prove multiple, emerge una singolare situazione: l'atleta che si dedica alle prove multiple è nella stragrande maggioranza dei casi un atleta "fallito" (ovviamente inteso nel miglior modo), in altre specialità dove trovava maggior soddisfazione dai risultati e dall'attività di multiatleta.

Non è possibile dire se ciò avvenga per motivi da ricercare nella cultura sportiva del praticante o di chi lo segue, per necessità tecniche o societarie, per situazione personale, locale o di comodo; ciascuna situazione deve essere analizzata individualmente. Ma un dato è certo: senza considerare alcune eccezioni particolarissime (frutto di quelle definite "isole felici"), nessuno dei prodotti fino ad ora presentati è stato il frutto conseguente di un movimento determinato da scelte ben precise, da strategie definite, da reclutamenti mirati, siano essi affini per origine, sviluppo e mantenimento di una linea programmata. A ciò fanno derogare taluni tentativi che comunque annoverano non tanti casi e non vanno assolutamente presi per campione.

Questo rappresenta il movimento delle prove multiple in Italia. A causa di questa situazione, in Italia i risultati non hanno raggiunto ancora un "top" internazionale decente (unica eccezione il 6° posto di Franco Sar nel remoto 1960).

Il motivo di fondo appare quindi fin troppo chiaro: la pratica dei multiatleti è di tipo perlopiù occasionale (sfrutta cioè situazioni particolari, circostanze favorevoli, "rifugio" di specialisti con risultati modesti) e generalmente intesa come insieme di discipline varie e specialità diverse collegate da un punteggio finale. L'obiettivo che si propone di raggiungere è quello di considerare le Prove multiple quale specialità dell'Atletica Leggera, caratterizzate da proprie metodologie e programmi spe-

cifici, da una propria capacità e dimensione e da impostazioni tecnico-tattiche esclusive.

PARTE SECONDA

**Origine della "cultura" della multilateralità e della pratica delle prove multiple; i fattori oggettivi ostativi, la diffusione delle medesime**

E' doveroso domandarsi perché la pratica (e perciò l'origine dell'avviamento) ed il consolidarsi della "mentalità" del multiatleta hanno trovato tanta difficoltà di diffusione nel nostro paese.

E' evidente che i risultati si possono ottenere solo mediante la disponibilità di mezzi e ed infrastrutture adeguate, predisposte e non improvvisate, supportate dalle necessarie risorse economiche e curate con grande disponibilità di tempo e di preparazione specifica di tutti gli addetti. Tutti questi fattori sono cause reali ma non costituiscono la causa primaria del fenomeno, in quanto la loro inadeguatezza potrebbe incidere eventualmente sulla qualità dei risultati e non tanto sull'aspetto della diffusione che rappresenta l'argomento principale. La causa primaria del fenomeno di scarsa diffusione e quindi di scarsissima pratica è da ricercare negli aspetti "culturale" e di "mentalità" propri di un determinato ambiente, di una Società, di una Regione e di una Nazione o della stessa Federazione.

La predisposizione alla multivalenza e alla pratica delle prove multiple è conseguenza diretta di tali fattori, e da questi proposta ed esaltata, al punto di diventare una tappa obbligata da percorrere.

E con ciò siamo arrivati al punto "chiave" che è proprio questo, e cioè: quando percorrere questa tappa? In quale periodo della vita di un atleta occorre proporre tale attività? In quale modo e secondo quale propedeuticità di interventi? Con quale tipologia di soggetti? Come conciliare le necessità del rispetto delle tappe auxologiche, formative, sociali e psicologiche con i

molteplici aspetti tecnici? Voler rispondere a tali quesiti significa cercare l'indirizzo di una "cultura" non solamente sportiva ma prima ancora sociale, ricca di realtà educative ben definite. Una cultura in cui da un lato l'ambiente sociale esige e dall'altro l'Istituzione permette e acconsente diffuse pratiche sportive generalizzate garanti di versatilità e di molteplici conoscenze e possibilità. Una cultura che al tempo stesso nega attività plasmate dal radicalismo e da limitatezza di panorami tipici dell'avviamento precoce alla specializzazione di strutture incomplete e di entità ancora immature. Prima ancora dell'argomento precipuamente tecnico, e delle relative condizioni già enunciate per il raggiungimento di buoni risultati, occorre affrontare la problematica relativa all'"educazione, alla multilateralità, all'apprendimento "multimediale", all'importanza esclusiva e indispensabile della "multivalenza", al rifiuto della "specializzazione precoce" e della "specificità" degli interventi da proporre".

Riassumendo e cercando di dare un'ordine a quanto esposto precedentemente, le cause e i fattori attuali determinanti una scarsa diffusione e pratica delle prove multiple in Italia (occorre sottolineare che nel settore femminile la situazione è decisamente peggiore) si possono così riscontrare nei punti seguenti:

- i fattori legati alla mentalità e alla cultura sportiva del luogo, città, regione oppure alle scelte della Società di appartenenza o del particolare tecnico;
- carenza delle particolari strutture indispensabili per la pratica e l'allenamento delle gare specifiche delle prove multiple quali ad esempio: aste e impianti di salto con l'asta, attrezzi propedeutici, attrezzi da lancio, disponibilità di impianti ecc.;
- scarsa disponibilità da parte dei giovani atleti, dei tecnici del settore giovanile e dei responsabili del reclutamento, per un impegno continuo e protratto nel tempo, impegnativo per il largo raggio di azione dovuto ai

molteplici contenuti tecnici e anche per l'impiego di attenzioni e tempi che il preparatore deve avere o trovare (ma che comunque gli possono impedire di seguire gruppi di atleti più numerosi). In queste condizioni la preparazione finisce con il limitarsi a poche gare definendo una situazione che non trova coerenza con gli intenti di multivalenza proposti e ricercati;

- la tendenza diffusa che si verifica quando, al cospetto di giovani capaci e promettenti, si preferisce ridurre prematuramente il panorama tecnico, togliendo così la possibilità di conoscenze situazionali, di esperienze neuro-motorie e di elementi di preparazione che invece sono assolutamente necessari al fine di una formazione globale e completa;
- per lo meno fino adesso, una mancanza di impostazione a livello federale, che indichi e precisi i progetti

funzionali per lo sviluppo degli aspetti fondamentali quali: la preparazione e la divulgazione, l'elaborazione di norme/regolamenti facilitanti l'incremento e la presenza diffusa dei multiatleti nell'ottica che partendo dal movimento di base, innalzi, oltre che la qualità di ampie esperienze e conoscenze favorevoli a qualsivoglia successiva disciplina ed indirizzo, il livello tecnico e prestativo della specialità delle "prove multiple".

#### PARTE CONCLUSIVA

A conclusione della dissertazione, oltre al preciso impegnativo metodo proposto quale processo formativo mediante la preparazione multilaterale, occorre ricordare che l'obiettivo predominante sia comunque il pervenire alla pratica delle prove multiple. In effetti tutta l'argomentazione è sta-

ta inerente a ciò che viene ritenuto l'approccio ideale e soprattutto adeguato alla possibilità di addestramento e di allenamento di giovani atleti, rappresentando così l'indirizzo globale; indirizzo che nei casi ove si manifesti la volontà precisa della formazione del *multiatleta*, assumerà valore fondamentale di miglior prologo all'attività della specialità delle prove multiple. Quindi nelle fasi successive tale indirizzo dovrà variare integrandosi agli aspetti precipui della specialità che necessariamente imporranno non soltanto temi tecnici-addestrativi ma anche tattici-psicologici, tali da consentire e conferire al prodotto adulto: solidità di basi, padronanza di mezzi, consapevolezza evoluta della propria definitiva identità nella dimensione di individuo e di atleta, il "sine qua non" dell'autentico *multiatleta*.

