

L'evoluzione delle specialità di velocità dai 12 ai 17 anni

Francesco Uguagliati

La sintesi dei dati raccolti attraverso le informazioni fornite dalle Società di Atletica riguardanti il settore velocità ed ostacoli, per la maggior parte degli aspetti non si discostano, a mio avviso, di molto da quelli relativi alle altre specialità dell'atletica, soprattutto per quanto concerne le prime fasce di età, in cui i giovani non praticano una attività specializzata. L'indirizzo stesso della Federazione per quel che riguarda sia i programmi tecnici dei regolamenti previsti, sia gli indirizzi didattici forniti ai tecnici traccia una via di approccio all'atletica in cui viene dato ampio spazio allo sviluppo motorio in senso generale. E' chiaro che, man mano gli atleti crescono di età, le attività stesse, sebbene continuino a mantenere una forma di preparazione a carattere sostanzialmente generale, si settorializzano maggiormente, acquistando caratteristiche diversificate in relazione ai vari indirizzi di specialità. Tutto ciò può servire a rendere forse più chiaro il motivo per cui i dati raccolti nei campionamenti delle varie specialità, sostanzialmente non si discostano molto l'uno dall'altro, ma diano in definitiva la visione di un quadro generale fondamentalmente omogeneo.

Questo può essere il motivo principale per cui il reclutamento avviene in modo prevalente attraverso la scuola, dove l'atletica viene utilizzata come mezzo di formazione generale con cui ottenere una evoluzione dell'apprendimento motorio, successivamente trasposta ed evoluta in ambito societario.

Nella fattispecie lo sprint e le capacità di sprint, sono tra quelle che più naturalmente emergono nei giovani, senza necessità, nella prima fase di approccio, di particolari interventi di tipo tecnico. Grazie a ciò la semplicità di trasposizione mediante l'acquisizione di semplici elementi tecnici riferiti alla partenza ed alla fase di accelerazione, offrono la possibilità di accedere in modo pressoché immediato alla fase agonistica. La stessa progressione agonistica prevista per le gare, in riferimento alle diverse fasce di età, agevola ciò, nel rispetto dell'evoluzione e della crescita dell'individuo. Si inizia dalle gare di sprint di 50 mt previste per le categorie esordienti (10-11 anni) con par-

tenza in piedi; si passa ai 60 mt con partenza dai blocchi ed ai 300 mt della categoria ragazzi (12-13 anni), agli 80 e ai 300 della categoria cadetti (14-15 anni) ed ai 100, 200 e 400 degli allievi (16-17 anni). Sin dal primo contatto con l'atletica, la competizione appare un momento importante e fondamentale dell'attività, per la valutazione delle capacità e del lavoro svolto, ma assume anche l'aspetto di rilevante momento di gratificazione e stimolo per il giovane. Essa va quindi vista come una presenza costante nella preparazione giovanile, sia in forma ufficiale che non. In contrapposizione a ciò, va senz'altro il dato emerso dalla rilevazione che fornisce un numero medio di gare effettuate nella stagione che è da reputarsi senz'altro basso.

Numero medio di gare effettuate nell'arco di una stagione	
Categoria Ragazzi/e	8,3
Categoria Cadetti/e	16,8
Categoria Allievi/e	19,5

Ciò va visto anche in relazione al fatto che le gare di velocità per le categorie giovanili sono presenti nei calendari agonistici della Federazione solamente nei periodi che vanno da aprile a luglio e da settembre ad ottobre. Questi atleti possono quindi praticare le gare solamente per sei mesi l'anno, mentre la mancanza di idonee strutture indoor impedisce, proprio nei mesi in cui la scuola potrebbe essere più sensibile e recettiva, qualsiasi genere di attività agonistica per le specialità di sprint. Da qui nasce la necessità che la Federazione sia centralmente, sia tramite i suoi organi periferici, si attivi al fine di dare l'avvio ad una attività agonistica invernale anche per le categorie giovanili, tramite l'utilizzo di impianti di ridotte dimensioni, quali palestre o palazzetti, dove specialità quali lo sprint, gli ostacoli ed i salti, possano trovare un ambito agonistico anche in forma ridotta. Contemporaneamente si dovranno sensibilizzare, tramite il sostegno del Coni, le amministrazioni cittadine affinché sia possibile reperire mini strutture indoor ove, non solo la pratica agonistica, ma anche quella tecnica quotidiana, trovi degli spazi adeguati nei mesi in cui l'attività open, soprattutto nel nord del paese non è praticabile. In tal modo sarebbe possibile creare maggiori spazi anche per il reclutamento, che non soffrirebbe le limitazioni di una preparazione invernale all'aperto e, contemporaneamente, vi sarebbe l'opportunità di attivare una attività di tipo scolastico, offrendo in tal modo una maggior continuità di rapporto tra le società e la scuola.

Si potrebbe quindi indubbiamente ipotizzare una ricaduta positiva sull'incremento della frequenza delle sedute di allenamento poiché molti giovani, non stimolati dalla presenza delle gare o disincentivati dalla stagione fredda, ri-

ducono notevolmente in questo periodo le loro presenze agli allenamenti.

Frequenza media settimanale di allenamento	
Categoria Ragazzi/e	2,5
Categoria Cadetti/e	2,6
Categoria Allievi/e	3,5

Non dobbiamo nasconderci che gli sport di squadra e di palestra, sotto questo aspetto, sono molto più avvantaggiati, disponendo con continuità di strutture ove le condizioni atmosferiche non hanno influenza alcuna, ed utilizzando il momento agonistico settimanale come continuità aggregante.

La spinta ad una maggior frequenza degli allenamenti o, se vogliamo una maggior partecipazione alla pratica sportiva in senso generale, è comunque fortemente disincentivata dall'assenza di una effettiva cultura sportiva della popolazione italiana media. Ciò grazie anche al ruolo negativo che gioca sotto questo aspetto la scuola, soprattutto quella elementare, che poco o nulla fa con questo fine, sia nei riguardi dei giovani che delle loro famiglie.

La pratica del campo, comunque, anche se non giornaliera, è generalmente accettabile per l'avviamento dei giovani e le ore dedicate ad ogni seduta sono sufficienti affinché gli istruttori siano in grado di operare efficacemente.

Durata media della seduta di allenamento	
Categoria Ragazzi/e	90'
Categoria Cadetti/e	114'
Categoria Allievi/e	120'

Anche il numero medio delle presenze nelle singole sedute di allenamento, offre l'opportunità di operare in modo efficace. A tale proposito è necessario puntualizzare che, con le categorie dei più giovani, risulta relativamente semplice la formazione di gruppi abbastanza numerosi, poiché il lavoro usualmente svolto ha preponderanti caratteristiche di tipo generale e può essere proposto come attività comune per la maggior parte delle specialità.

Numero medio di giovani seguiti da un singolo allenatore	15
----------------------------------------------------------	----

Man mano che l'età dei praticanti cresce, con essa aumenta la specificità delle esercitazioni e delle metodologie

adottate ed il rapporto tra tecnico e numero di atleti diminuisce. Ciò è dovuto alla maggior individualizzazione dell'allenamento, alla particolare attenzione riservata alle proposte tecniche ed alla loro correzione e alla necessità, quindi, di un rapporto più qualitativo e maggiormente individualizzato con l'atleta.

Di contro va anche rilevata la difficoltà con cui le piccole società riescono ad attivare tecnici diversificati per più specialità e come gli stessi tecnici debbano seguire più settori facendosi così carico di un numero quantitativamente elevato di atleti, a scapito, a volte, della qualità tecnica del loro operato. E' anche vero che, per ovviare a questi inconvenienti, i tecnici usano frazionare gli atleti in più gruppi per effettuare interventi differenziati nelle varie giornate e/o in orari diversi. Ciò anche grazie al fatto che la durata delle sedute riservate ai più giovani è relativamente breve e, pertanto, offre la possibilità di poter intervenire in più gruppi nello stesso pomeriggio.

Impegno medio settimanale di un tecnico delle fasce giovanili	3,6 giorni
---------------------------------------------------------------	------------

Impegno medio giornaliero di un tecnico delle fasce giovanili	191'
---------------------------------------------------------------	------

Impegno complessivo giornaliero di un tecnico delle fasce giovanili	214'
---------------------------------------------------------------------	------

I tecnici che si occupano delle fasce giovanili sono spesso giovani che si avvicinano anche loro per la prima volta alla professione di allenatore. In passato le società di atletica avevano una considerazione non precisamente elevata del proprio settore giovanile, forse anche perché risultava relativamente facile riuscire a far approdare al campo di atletica un elevato numero di giovani. Oggi ciò risulta molto più complesso, ma, a prescindere da questo, è anche vero che la cultura dirigenziale delle società si è elevata e, giustamente con essa, anche l'importanza del settore. La crisi del reclutamento ha fatto sì che più che in passato si investa nel settore giovanile; il giovane stesso viene maggiormente tutelato e seguito, forse in alcuni casi anche troppo.

Per questo motivo i giovani tecnici che si occupano di questa attività iniziano a sentirsi ora rispettati, considerati e tutelati nell'ambito societario, anche e non solo sotto l'aspetto economico. Ne consegue che essi non tendono più, come in passato, ad abbandonare le categorie giovanili per cercare la realizzazione in quelle assolute, ma rimangono nel loro ambito, accrescendo l'esperienza e conseguentemente i risultati.

L'operatività dei tecnici di società si basa naturalmente anche sulla possibilità di poter utilizzare adeguate strutture idonee alla pratica delle varie specialità in relazione alla disponibilità degli impianti nelle varie zone della nazione. Se è pur vero perciò che generalmente in Italia, soprattutto nelle grandi città e nei capoluogo comprensoriali, è relativamente facile trovare campi di atletica, al sud ciò risulta più difficile, anche se però è necessario analizzare il problema con un'ottica più ampia.

Al sud la carenza di impianti obbliga spesso chi promuove l'atletica a frequentare esclusivamente le specialità in cui la tecnica esecutiva e la preparazione non risentano dell'utilizzo di mezzi di fortuna.

Ma questo accade anche nelle zone montuose del nord Italia, dove le distanze da percorrere e le condizioni atmosferiche rendono difficoltosi gli spostamenti per raggiungere gli stadi.

Sempre al nord inoltre valgono le considerazioni fatte in precedenza riguardo la possibilità di utilizzare strutture coperte nei mesi invernali. Di contro al sud gli impianti, anche se esistenti, non sono sempre adeguati in relazione alle attrezzature e alla disponibilità stessa dell'impianto. E' necessario, anche in questo caso, una maggior attenzione degli organismi periferici del Coni e della Federazione perché l'atletica, assieme agli altri sport meno coinvolti in "interessi economici" sia egualmente tutelata presso le amministrazioni locali.

A questo riguardo ritengo sia indispensabile evidenziare che in relazione alle quote di accesso agli impianti sportivi, è essenziale far comprendere alle amministrazioni competenti che devono essere fatte delle distinzioni tra l'attività di tipo promozionale giovanile e quella agonistica assoluta.

Accade non di rado che piste di atletica leggera rimangano vuote o sotto utilizzate perché piccole società di provincia non sono in grado di sostenere economicamente le quote di utilizzo.

L'atletica d'altronde è uno sport economicamente povero ed anche ai giovani che si avvicinano ad essa, e conseguentemente alle loro famiglie, sono richiesti contributi di lieve entità.

Spesso ciò si limita ad una quota di iscrizione ed all'acquisto degli indumenti necessari. In seguito, man mano che i praticanti crescono sia in età che in evoluzione tecnica, le società stesse, un poco per volta, iniziano ad intervenire, accollandosi le spese delle scarpe tecniche, degli indumenti di rappresentanza e, naturalmente, delle trasferte agonistiche. Sotto questo aspetto il costo economico non risulta certo un freno alla pratica se non visto in relazione al fatto che le società possano essere in grado di sostenerlo e che esso non risulti un limite alla loro stessa sopravvivenza.

Le principali cause di abbandono della pratica delle specialità di velocità ed ostacoli dei giovani

Posiz.	Cause	Punteggio
1	Perdita di interesse	1,67
2	Impegni scolastici	2,48
3	Infortuni	3,14
4	decisione dei genitori	3,76
5	Eccessivo carico di lavoro	7,00
6	Problemi di salute	7,24
7	Rapporti non ottimali con gli istruttori	7,71
8	Costi eccessivi	7,95
9	Eccessiva richiesta di prestazione	8,05
10	Cambio di residenza	9,76
11	Scarso carico di lavoro	10,48
12	Altri motivi	12,00

N.B. - Agli intervistati è stato chiesto di stilare, nell'ambito delle 12 categorie proposte, la graduatoria che rappresentasse più fedelmente la scala di importanza fra le possibili cause di abbandono della pratica sportiva nella propria realtà societaria. I punteggi assegnati rispecchiano, quindi, la posizione che, mediamente, ciascuna causa ha occupato nelle diverse graduatorie fornite. I punteggi riportati indicano il diverso peso riconosciuto alle diverse cause proposte: tanto più esso è basso, tanto più rilevante è il ruolo attribuito a ciascuna causa.

L'abbandono della pratica dell'atletica e nella fattispecie della specialità di velocità, non è quindi certo relazionabile in alta percentuale ai costi; esso è soprattutto dovuto alla perdita di interesse, agli impegni scolastici e, in parte, ad infortuni. Per quanto riguarda i primi due aspetti, essi sono molto legati alla soggettività dell'ambiente frequentato, anche se è necessario porsi l'obiettivo di offrire le opportune conoscenze ai tecnici, affinché riescano a proporre l'atletica in forma tale da renderla più vicina alle aspettative dei giovani. L'incidenza degli infortuni va invece analizzata sia sotto l'aspetto della prevenzione medica, sottoponendo gli atleti a visite di controllo di tipo ortopedico o fisiatrico, sia sotto quella della prevenzione tramite un corretto avviamento alla pratica sportiva.

Mi siano consentite a questo punto alcune considerazioni generali riguardanti non tanto l'avviamento, quanto la

possibilità di far evolvere correttamente i giovani dal momento dell'approccio alla specialità sino alla specializzazione vera e propria, secondo i principi dell'allenamento di alta prestazione a lungo termine.

Come già evidenziato, i giovani che giungono alle società sportive sono spesso frutto dell'ambiente in cui vivono, con tutti gli aspetti negativi e positivi che ciò comporta. Tra quelli negativi va senza dubbio inserito il ruolo pressoché nullo della scuola nell'educazione motoria e sportiva infantile ed elementare, con la conseguenza che il materiale umano su cui si interviene, necessita prima di tutto di una educazione, o più esattamente di una rieducazione sotto questo aspetto. Ciò produce non solo un impegno maggiore, ma spesso porta ad un intervento troppo ritardato con la conseguente privazione dei "momenti topici" essenziali per lo sviluppo di alcune capacità. Così i risultati potenzialmente ottenibili possono venire sostanzialmente ridotti. Se a questo si somma, in qualche caso, la mancata capacità a livello societario di recupero di tali situazioni, i danni risultano irrecuperabili.

Nelle mie esperienze con il Club Italia Nazionale prima e

col Settore Sviluppo Attività Periferiche poi, ho avuto l'opportunità di analizzare abbastanza dettagliatamente la crescita dei migliori velocisti delle categorie giovanili dal 1988 ad oggi. Molti atleti di notevoli potenzialità che hanno ottenuto ottimi risultati tecnici tra i 16 e i 18 anni, non sono riusciti in seguito a crescere ulteriormente. A volte tecnici poco esperti puntano più al risultato immediato, agevolmente ottenibile con l'allenamento, piuttosto che "perdere tempo prezioso" con l'addestramento tecnico, sia a carattere generale che specifico. E' necessario far comprendere loro che il rispetto delle tappe della crescita, anche dal punto di vista agonistico, è essenziale per l'ottenimento delle prestazioni, soprattutto quelle a lungo termine. Sta ora alla Federazione intervenire in modo adeguato per istruire e porre le basi di una crescita del livello culturale dei tecnici giovanili non tanto o non solo tramite corsi o aggiornamenti, ma avvicinando e guidando giorno dopo giorno coloro che intervengono in prima persona su atleti di alte prospettive. Solo con questa operazione si potrà ipotizzare il mantenimento e la crescita dei traguardi sin qui raggiunti dall'atletica italiana.

