

L'evoluzione delle specialità delle prove multiple dai 12 ai 17 anni

Francesco Butteri

Quando mi è stato chiesto di fare una indagine sulla attività giovanile e per il settore delle Prove Multiple, la prima difficoltà cui mi sono trovato di fronte è stata quella di cercare di sapere quali società avrei dovuto contattare, dato che le P.M. in Italia hanno iniziato a dare risultati accettabili, nelle categorie assolute, soltanto da pochi anni.

La mia attenzione si è quindi indirizzata verso società i cui tecnici facevano parte degli specialisti delle P.M. e verso quelle che comunque avevano prodotto atleti di un certo livello. Parlando con i tecnici ed ascoltando le loro affermazioni, dubbi o domande, è emerso che soltanto pochi propongono un'attività veramente multilaterale. Del già ridotto campione, non so quanti abbiano veramente presentato un'attività i cui contenuti possono essere considerati di supporto per la preparazione delle Prove Multiple. Per questo, anche se i dati ottenuti restano importanti sotto vari aspetti, non ritengo siano obbligatoriamente da inquadrare nel e per il settore.

Da sempre la Federazione parla di *Multilateralità* (che è la premessa per poter inserire un discorso di P.M.) per le fasce giovanili, senza che questo in realtà abbia avuto un riscontro nell'attività pratica delle società. Da quest'anno però, dato che i nuovi regolamenti propongono, soprattutto per le categorie dei cadetti e dei ragazzi, nuovi incentivi per le società, è mia

opinione che la situazione cambierà molto specialmente se questo, con passare degli anni, significherà poter aggiungere il risultato di una prova Multipla ai C.d.S. (partendo pian piano dalle categorie degli allievi fino alle assolute).

Insieme ai "regolamenti" dell'attività estiva '94 dei C.d.S. di P.M. "ragazzi e cadetti" e delle gare per "gruppi di specialità" la FIDAL ha anche pubblicato 2 guide tecniche (una per i ragazzi da 6 a 11 anni ed una per quelli da 11 a 14). Studi, ricerche, dati statistici, proposte di lavoro sulla attività giovanile, hanno trovato ampio spazio anche sulle ultime 3 riviste di "Atleticastudi" del '93 mentre si sta lavorando alla stesura (si è già a buon punto) del "Manuale per l'Istruttore"; rivolto proprio ai tecnici che si occupano della fascia d'età fino alle categorie degli allievi ed in cui si ribadirà, con altrettanto vigore, il concetto della Multilateralità proponendo anche mezzi, metodi e cenni di programmi affinché non si possa più fingere di non capire.

Nè si può fare diversamente, dato che la scuola italiana, nonostante le teorizzazioni sulle necessità di proporre interventi che non causino eterocronie tra le 4 sfere che compongono ed interagiscono nella costruzione della personalità, non è stata mai in grado di dare ai ragazzi gli strumenti perché, attraverso il movimento, arrivino alla conoscenza di loro stessi in relazione alle cose che li circondano e

che usano, o più semplicemente ad una più rapida e cosciente possibilità di apprendimento. Al contrario, o nella realtà, è spesso accaduto che la sfera corporea sia stata addirittura interpretata come una nemica per quella intellettuiva. Così i 15 anni dei nostri "ragazzi di città", sono sempre più immobili e comunque non paragonabili a quelli di un coetaneo tedesco con il quale però siamo abituati a confrontarlo anche quando scegliamo per lui l'entità dei carichi, il numero e le metodiche degli allenamenti, i tipi di test di controllo, i recuperi e così via.

È proprio alla luce di questa verità che la Federazione di Atletica Leggera si vede costretta a proporre alle società, scelte sempre più multilaterali "nel lavoro di campo".

Obiettivo diventa anche quello di riuscire a porre il ragazzo delle categorie "allievi" in condizione di avere una così ampia base di esperienze motorie riferite all'atletica, tali da porlo nelle condizioni di:

- iniziare una prima fase di "specializzazione" senza dover escludere a priori la possibilità di fare Prove Multiple e/o
- non trovarsi preclusa la strada verso quelle discipline dell'atletica che spesso, soltanto durante e dopo la pubertà, si evidenziano come potenzialmente più idonee alle loro caratteristiche individuali.

Per quanto riguarda la fascia d'età della categoria "allievi" (15-17 anni) già da tempo esistono i C.d.S. di P.M. ed è certamente prematuro pensare all'inserimento di un risultato dell'ottathlon nei Campionati di Società su pista. Le modalità perché si possa arrivare a fare un'operazione del genere non sono semplici e di immediata attuazione perché non si può prescindere dalle reali situazioni societarie; si dovrà per questo, "leggere", nei prossimi anni, "tra le righe" dei risultati per capire se, dove e quando intervenire.

La metodologia di allenamento per i 13/17 anni, si proporrà di seguire il naturale evolvere del lavoro multila-

terale proposto nelle fasce precedenti operando, dal punto di vista tecnico e condizionale, nel rispetto della spinta evolutiva dei nostri giovani atleti. Le tecniche saranno semplici (e semplificate) e si darà priorità a quelle discipline che richiedano interventi delle qualità "nobili" (velocità + coordinazione) insistendo ora sui ritmi di esecuzione ora sulle posizioni a seconda delle individuali capacità di apprendimento e sua conservazione.

Si cercheranno di mantenere le acquisizioni delle capacità di stacco (e quindi di attacco) con ambo le gambe, pur sbilanciando il lavoro verso l'arto più idoneo, e si continueranno a proporre, anche alle ragazze, esercitazioni per il disco e per il salto con l'asta (in vista delle proposte avanzate per le P.M. femminili del dopo Atlanta). Anche le esercitazioni di acrobatica fanno ormai parte integrante della normale metodologia di allenamento di alcune specialità dell'atletica (alto, asta, giavellotto) e

quindi delle P.M. Per quanto attiene alle "qualità condizionali" (mobilità, velocità, resistenza, forza) tutte entreranno, pur se in percentuali diverse, nel lavoro del futuro multiatleta nel rispetto delle cosiddette "fasi sensibili" ma non dimenticando che spesso gli atleti potenzialmente più "forti" soprattutto al femminile) sono quelli che attraversano più tardi, con maggiori problematiche e per più tempo, il periodo puberale.

La modulazione, la progressività dei carichi, la diversificazione degli interventi sui mezzi e metodi, a seconda della struttura, dell'età fisiologica, della situazione posturale, della capacità di sopportare i carichi, di recuperare e così via, sono cose che fanno parte della cultura di tutta l'atletica e non solo delle Prove Multiple, anche se è innegabile che il tutto viene particolarmente enfatizzato dalle necessità di una disciplina che già per le categorie "allievi" significa... due giorni di gara, qualche ora in più di

quotidiano allenamento e...

Utile risulterà, nella economia della conduzione dell'allenamento, proporre, anche quotidianamente, 6/8 allunghi per la "tecnica di corsa" da inserire non obbligatoriamente all'inizio o alla fine delle sedute ma anche in altri momenti dell'allenamento (al termine di un lavoro tecnico, tra gli esercizi di potenziamento ecc.). Ciò significherà tra l'altro aver accumulato, nell'arco di un mese circa 20 Km di allungo oltre quelli già percorsi nelle sedute dedicate alla corsa!

Le carenze di un "atleta multiplo", pur rispettando la divisione in cicli della periodizzazione annuale, andranno affrontate sin dall'inizio della preparazione anche per quelle qualità e capacità che vengono prese in maggiore considerazione, nella normale pianificazione, in momenti più vicini alle competizioni, così come non sarà vietato riprendere, anche nei periodi precompetitivi, esercitazioni proprie di quelli "fondamentali".

