

1.0 La programmazione

L'allenamento giovanile è stato precedentemente definito come una parte di quella preparazione a lunga scadenza che mira al raggiungimento delle migliori prestazioni sportive a completa maturazione organica e psichica. Anche quando si opera con i giovani è necessario quindi, alla luce di questa considerazione e per una reale efficacia dell'allenamento, programmare le attività: organizzare e pianificare cioè il proprio intervento, scegliendo gli obiettivi, individuando i mezzi e i metodi della preparazione, dosando adeguatamente quantità ed intensità del lavoro e la loro distribuzione nel tempo.

Per quanto riguarda gli obiettivi, è già stato detto come questa fase della preparazione debba mirare prevalentemente alla costruzione e al condizionamento organico, allo sviluppo delle capacità coordinative e, per quanto riguarda l'apprendimento tecnico, all'acquisizione degli elementi fondamentali e a caratterizzare permanente delle specialità.

1.1 Lavoro generale e lavoro speciale.

Nella programmazione di un'attività sportiva a lungo termine va innanzitutto considerata la distribuzione nelle diverse età del lavoro generale e del lavoro speciale, che rappresentano i mezzi dell'allenamento.

Il lavoro generale consiste negli esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità condizionali e delle abilità motorie di base.

Il lavoro speciale, nel contesto della preparazione giovanile, prende in considerazione due aspetti: lo sviluppo delle capacità specifiche richieste dalle diverse discipline atletiche, e il lavoro tecnico vero e proprio, ossia l'apprendimento dei gesti corretti, dal punto di vista dinamico e meccanico, delle specialità atletiche, che si completa con gli esercizi di gara.

Il lavoro generale può anche essere definito come lavoro condizionale, in quanto considera la preparazione fisica nel suo complesso, mirante al miglioramento nel giusto equilibrio delle capacità condizionali. Con questo termine si vuole definire l'insieme delle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che pongono l'individuo in grado di affrontare adeguatamente l'attività motoria; sono anche definite come qualità di base o qualità fisiche ed il loro livello è verificabile attraverso semplici test di controllo periodici.

Il lavoro generale si propone quindi lo sviluppo di resistenza, velocità, forza, mobilità articolare, flessibilità e destrezza, al fine di porre l'organismo nelle condizioni ottimali per l'attività sportiva futura.

Per avere un buon livello motorio ed un adeguato livello condizionale è necessario che fra le diverse capacità esista un certo equilibrio, con un ottimale sviluppo di ciascuna; ciò contribuisce infatti a creare nel giovane basi motorie ampie e solide, a creare cioè i più favorevoli presupposti della futura specializzazione.

Per quanto riguarda il lavoro speciale, si è detto come all'interno di esso trovino posto due aspetti della preparazione, il lavoro condizionale specifico e l'apprendimento tecnico. Questi due momenti sono in parte collegati fra loro: infatti è possibile programmare un lavoro condizionale specifico, che miri cioè allo sviluppo di quelle capacità che assumono maggior rilevanza in una specialità o famiglia di specialità; ma anche il lavoro tecnico vero e proprio, finalizzato all'apprendimento gestuale, viene nello stesso tempo a sollecitare le capacità specifiche richieste dalla disciplina, stimolando in tal modo lo sviluppo. All'interno del processo di allenamento, il lavoro generale e il lavoro speciale hanno una distribuzione percentuale diversa nelle diverse età. Nella prima fase, fino ai 10 anni, il lavoro sarà esclusivamente generale. A partire dai 10-11 anni, diminuirà la percentuale di lavoro generale con l'introduzione del lavoro speciale, inizial-

mente allargato a tutte le discipline dell'atletica: tutti i ragazzi dovranno correre, saltare, lanciare.

Nelle età successive aumenterà progressivamente la percentuale di lavoro speciale, che si puntualizzerà nello stesso momento su famiglie di specialità: esso sarà finalizzato all'assimilazione dei concetti dinamici fondamentali, e spesso comuni, delle specialità e allo sviluppo delle capacità condizionali specifiche. All'interno del lavoro speciale aumenterà inoltre progressivamente il lavoro tecnico vero e proprio, alla ricerca non ancora del perfezionamento, ma dell'acquisizione corretta degli elementi dinamici e meccanici fondamentali e permanenti.

Sulla base delle preferenze e delle caratteristiche di ognuno si avrà quindi l'inizio della specializzazione.

Carico di lavoro

Un ulteriore aspetto della preparazione riguarda la distribuzione nel tempo del carico di lavoro, la cui efficacia deriva dalla corretta utilizzazione di quantità e intensità di lavoro.

La quantità fa riferimento al numero degli elementi proposti, degli esercizi, dei metri da percorrere, delle ripetizioni di salti e lanci, dei giochi, ecc., che vengono utilizzati nelle singole sedute di lavoro e globalmente nel contesto di una programmazione periodica o a più lunga scadenza.

L'intensità fa invece riferimento all'impegno con cui vengono effettuate le atti-

vità proposte, soprattutto nei termini di costo energetico per l'organismo.

L'interazione fra quantità ed intensità ha un ruolo fondamentale in un programma di allenamento, poiché rappresenta praticamente il dosaggio dei diversi mezzi di lavoro.

Va ricordato come un lavoro basato sulla quantità debba sempre precedere un lavoro di intensità, poiché stabilizza e consolida i miglioramenti ottenuti e permette il successivo svolgimento di attività più impegnative.

Quantità ed intensità determinano il carico di lavoro che, pur rispettando sempre un logico criterio di gradualità in base ai livelli di preparazione, deve essere sufficientemente allenante: deve cioè creare, attraverso il meccanismo della fatica e del recupero, nuovi e migliori adattamenti dell'organismo.

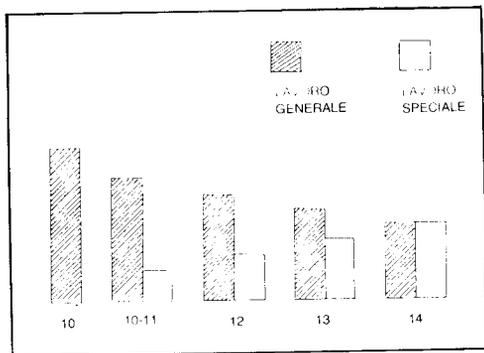
Il carico di lavoro va inoltre distribuito nel tempo in maniera continua e sistematica, poiché le interruzioni fanno diminuire il livello delle capacità precedentemente raggiunto o ne rallentano il ritmo di sviluppo; deve essere inoltre progressivamente crescente, per poter mantenere il suo effetto allenante.

Questi criteri generali vanno diversamente considerati quando ci si riferisce all'attività giovanile di avviamento, soprattutto in relazione al significato dei termini quantità ed intensità di lavoro.

Parlando di lavoro quantitativo, l'accento verrà infatti posto non tanto sul criterio della ripetitività degli esercizi, quanto piuttosto sull'aspetto variato, molteplice e multiforme delle attività proposte. Quantità di lavoro significherà, quindi, soprattutto multilateralità.

Per quanto riguarda l'intensità, invece, si deve in primo luogo sottolineare come il fattore che maggiormente dovrà acquistare rilevanza in tale concetto sarà la dinamicità dell'azione; intensità dunque come esecuzione esplosiva, con il massimo dinamismo.

Va inoltre riconosciuto come anche a 8-9 anni i bambini tendano ad affrontare qualsiasi attività o gioco con il massimo impegno ed a privilegiare spesso l'aspetto agonistico e di confronto con i



compagni; andranno allora considerati anche i necessari tempi di recupero fra le diverse esercitazioni.

Tenendo conto di tutto ciò, nella prima fascia di età (8-10 anni) verrà programmato un lavoro esclusivamente quantitativo, nella sua accezione di formativo e multilaterale, poiché una certa intensità sarà comunque raggiunta spontaneamente dai bambini stessi.

Nella fascia successiva (11-14 anni), all'interno del lavoro quantitativo comincia ad acquistare un significato, seppure ancora limitato, anche l'aspetto ripetitivo, poiché, come si vedrà più avanti, la ripetizione è necessaria e funzionale per l'apprendimento tecnico.

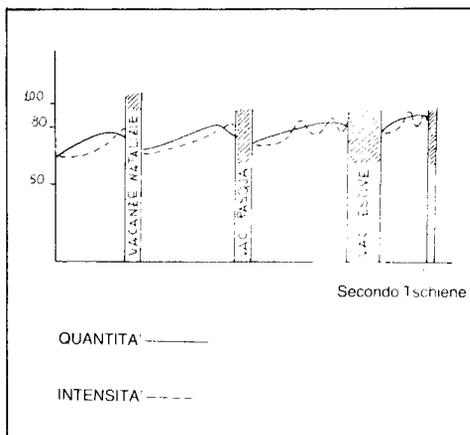
L'intensità del lavoro sarà realizzata soprattutto privilegiando le esercitazioni dinamiche e attraverso la richiesta di esecuzioni esplosive. È forse questo l'aspetto della preparazione che più va messo in rilievo in questa fase dell'avviamento.

Si vedrà più avanti come il contenuto dinamico rappresenti un elemento tecnico essenziale in tutte le specialità atletiche.

Lo sviluppo di tale elemento (sviluppo e non semplice acquisizione, poiché esso si fonda in maniera determinante su caratteristiche neuromuscolari, legate pertanto a processi maturativi) va stimolato e sollecitato adeguatamente nei giovani di questa fascia di età, poiché esso risulta di difficile miglioramento nell'età adulta. Le capacità dinamiche vanno dunque incrementate in età giovanile, attraverso balzi, saltelli, lanci con attrezzi leggeri, corse e giochi eseguiti nel modo più dinamico possibile; un certo lavoro di intensità si concretizza inoltre anche attraverso i test di controllo e le competizioni, che, in un'ottica di multilateralità, potranno riguardare un'ampia gamma di specialità atletiche.

In questa seconda fase della preparazione, in cui ha inizio l'avviamento vero e proprio, è già possibile parlare di periodizzazione dell'allenamento. Periodizzare significa suddividere la preparazione in diversi momenti, all'interno dei quali viene poi distribuito il lavoro con riferi-

mento alla quantità e all'intensità. Per i principianti ci si può rifare al modello di periodizzazione proposto da P. Tschienie. In esso non si ha distinzione precisa tra periodi di preparazione e periodi di gara, con distribuzione alterna di quantità ed intensità di lavoro; si ha invece una struttura di allenamento dove la massima intensità viene raggiunta nei primi due periodi attraverso i test di verifica (del resto vissuti dai giovani con la stessa importanza di una gara vera e propria), nei due periodi successivi attraverso le competizioni.



Nella realtà del nostro paese, questo modello spesso non può essere applicato alla lettera: esistono infatti alcune competizioni giovanili a livello nazionale in preparazione delle quali l'allenamento, senza dubbio, mirerà alla ricerca della massima prestazione sportiva. Inoltre si ha un maggior periodo di vacanze scolastiche estive e si ha quindi una più lunga interruzione dell'attività; di conseguenza, un rallentamento nell'evoluzione delle capacità condizionali del giovane e la ripresa dell'attività autunnale ad un livello quantitativo e qualitativo inferiore a quello programmato da Tschienie.

Sarebbe comunque opportuno sensibilizzare i giovani affinché non tralascino per così lungo tempo l'attività motoria, ma anche attraverso altre e diverse forme di movimento continuino la loro costruzione fisica.