

## 2.0 La tecnica

Nell'atletica leggera il discorso tecnico è di notevole importanza, considerata la molteplicità di discipline e il fatto che la maggior parte di esse richieda degli apprendimenti tecnici complessi ed estremamente puntualizzati.

La tecnica permette l'esecuzione economica, razionale ed efficace di un gesto, favorendo in tal modo il miglior utilizzo delle capacità dell'individuo e delle situazioni esterne e dando la possibilità di ottenere così la massima prestazione sportiva.

Esiste per ogni gesto atletico un modello tecnico ideale, difficilmente applicabile in maniera esatta nella realtà, ma che rappresenta lo schema motorio fondamentale su cui effettuare i necessari adattamenti individuali a seconda delle caratteristiche di ognuno; l'apprendimento tecnico deve quindi tener conto sia dei fattori biomeccanici che delle caratteristiche individuali.

L'analisi di una qualsiasi specialità dell'atletica leggera mette in evidenza non solo il carattere complesso dei movimenti, ma anche le specifiche qualità richieste all'atleta: in tutte le discipline entrano comunque in gioco contemporaneamente, in un particolare rapporto, più qualità fisiche e si evidenzia nuovamente l'importanza di un'adeguata preparazione condizionale.

In un discorso sull'apprendimento tecnico va posto l'accento in particolare su una di queste capacità, la mobilità articolare (o flessibilità o, ancora, articularità): essa può essere definita come la capacità di eseguire movimenti molto ampi utilizzando al massimo le possibilità di escursione delle articolazioni. Un buon grado di mobilità articolare è indispensabile per l'acquisizione di corretti gesti tecnici, affinché essi siano funzionali ed economici. Una scarsa mobilità può infatti limitare non solo il perfezionamento, ma anche, cosa che interessa maggiormente in questo ambito, lo stesso apprendimento globale di un gesto atletico. Ad esempio, per il passaggio di un ostacolo, pur affrontando la specialità in ma-

niera globale e senza eccessiva puntualizzazione del momento tecnico, è indispensabile una buona mobilità a livello dell'articolazione coxo-femorale.

Un lavoro finalizzato alla mobilità e alla scioltezza articolare va quindi programmato regolarmente fin dall'inizio dell'attività (anche perché tale caratteristica può regredire se non continuamente esercitata e mantenuta), considerata l'importanza che essa assume per l'acquisizione tecnica.

L'apprendimento tecnico di una disciplina sportiva è un processo permanente: riveste un'importanza fondamentale nell'allenamento dell'atleta evoluto, ma assume altrettanto valore anche nella preparazione giovanile e nell'avviamento.

Per l'atleta evoluto l'allenamento tecnico è basilare, nella ricerca dell'affinamento e del perfezionamento continuo dei movimenti, che gli consentono l'applicazione più adeguata delle sue reali potenzialità: infatti raggiunge un buon livello di tecnica l'atleta che sfrutta in modo ottimale le proprie capacità fisiche e psichiche.

La preparazione tecnica di un atleta dura per tutto il periodo della sua attività sportiva e non si può dire mai compiuta. D'altra parte l'acquisizione dei complessi schemi motori che compongono i gesti tecnici richiede un lungo periodo di applicazione ed il passaggio attraverso diverse fasi:

1. acquisizione degli elementi tecnici fondamentali;
2. arricchimento tecnico;
3. puntualizzazione e perfezionamento della tecnica in funzione delle caratteristiche individuali;
4. assimilazione reale del gesto e capacità di riprodurlo in qualsiasi condizione (affaticamento, tensione emotiva, condizioni logistiche variabili).

Nella fase di avviamento, di cui si occupa questo lavoro, l'attenzione verrà posta soprattutto sul primo di questi aspetti: per i giovani che si avvicinano

all'atletica leggera l'apprendimento tecnico si concretizza infatti essenzialmente nell'acquisizione e nell'assimilazione degli elementi dinamici e meccanici che hanno un valore essenziale e duraturo nel tempo, che rappresentino la base su cui costruire i futuri perfezionamenti tecnici.

In queste età vi è una specifica predisposizione all'apprendimento motorio ed è in tale periodo che l'insegnamento deve avviare i giovani ad una corretta esecuzione motoria di base, cioè alla forma motoria grezza, come la definisce il Koch, che miri al movimento essenziale e ai concetti fondamentali di ogni specialità: sono infatti questi valori definitivi che rivelano un effetto permanente.

Talvolta, vista la facilità di apprendimento dei ragazzi, si può essere tentati di effettuare molto presto un lavoro di perfezionamento: esso potrebbe risultare invece inutile, poiché durante la pubertà avvengono nell'organismo, anche in arco di tempo molto breve, cambiamenti notevoli in alcune caratteristiche morfologiche e strutturali. Se si assimilano inoltre schemi motori rigidamente prefissati può risultare successivamente difficile la correzione di eventuali errori.

Per il giovane che si avvicina ad una attività motoria agonistica è però indispensabile possedere un bagaglio tecnico elementare ma corretto, che gli permetta di affrontare dignitosamente le sue prime competizioni. Il correre, il saltare, il lanciare fanno parte delle attività spontanee dei bambini e sono dette anche espressioni naturali ed istintive, con basso grado di difficoltà di esecuzione; non è invece semplice come appare correre velocemente, lanciare lontano, saltare più in alto o più in lungo possibile.

Per il principiante è dunque opportuno parlare di tecnica elementare, con elementi tecnici di base, ricavabili dalla scomposizione all'essenziale dei movimenti complessi delle specialità atletiche.

Ciò richiede da parte dell'insegnante una approfondita conoscenza delle specialità, oltre naturalmente all'abilità didattica di focalizzare l'attenzione del ra-

gazzo sugli elementi essenziali da apprendere.

Vanno dunque individuati gli elementi dinamici e meccanici essenziali di ogni specialità; alcuni di essi sono comuni a più discipline e queste analogie possono diventare un vantaggioso mezzo dell'allenamento, facilitante l'apprendimento di diverse specialità.

Ne vengono qui presentati alcuni, considerata l'importanza che essi assumono nel contesto didattico.

### *2.1 Il contenuto dinamico*

Si è precedentemente considerato come una esecuzione dinamica ed esplosiva sia elemento da sollecitare soprattutto durante la preparazione giovanile. Tutti i gesti atletici sono infatti dinamici e la tecnica di ognuno consiste in realtà nei movimenti necessari a creare, attraverso presupposti meccanici, le condizioni per cui i momenti significativi (finale nei lanci, stacco nei salti, partenze dai blocchi, passaggio dell'ostacolo) si realizzino nel modo più dinamico possibile.

Ad esempio, le rincorse dei salti e le traslocazioni dei lanci sono finalizzate esclusivamente al raggiungimento della massima esplosività nell'azione finale.

Ciò naturalmente sarà possibile solo con una adeguata applicazione di forza veloce, ed una buona preparazione condizionale sarà dunque presupposto necessario anche per l'acquisizione delle tecniche.

Nella fase di avviamento, anche nell'insegnamento tecnico, andrà quindi posta attenzione prima di tutto proprio sul contenuto dinamico: si richiederanno quindi sempre esecuzioni esplosive.

### *2.2 Il contenuto ritmico*

Questo elemento viene ad integrare il primo, poiché è il rispetto dei giusti ritmi che permette e prepara l'esplosività del finale.

Ogni specialità atletica ha un suo ritmo di esecuzione, dove riveste fondamentale importanza l'accelerazione: troviamo infatti sempre ritmi in accelerazione crescente.

L'esecuzione ritmica consiste dunque nella giusta distribuzione della forza nel tempo, nel rispetto cioè dei tempi necessari alla migliore esecuzione di un gesto tecnico.

A questo proposito riveste importanza un aspetto spesso trascurato, la capacità di decontrazione: rispettare i giusti tempi significa infatti anche rispettare l'alternanza di contrazioni e decontrazioni. È opportuno prendere in considerazione questo aspetto già nelle prime fasi della preparazione; si è infatti notato come spesso i giovani tendano, in risposta ad una richiesta motoria, ad una esecuzione di forza, come un impegno massimale, ma non adeguatamente controllato, che ha come conseguenza un certo irrigidimento nelle azioni, negativo ai fini dell'economia del gesto e quindi della sua efficacia.

Proprio in termini di economia è, quindi, opportuno curare nei giovani la capacità di decontrazione, anche attraverso esercizi specifici: essa permette una percezione ed una esecuzione più accu-

rata del corretto contenuto ritmico di una specialità e quindi una più facile assimilazione.

### 2.3 Le pretensioni muscolari

Con questo termine vengono indicati i prestiramenti muscolari che, realizzati nella meccanica delle specialità, permettono azioni successive più esplosive, sfruttando in modo migliore le qualità contrattili della muscolatura.

Ci si rifà qui ad un presupposto fisiologico: uno stiramento, anche passivo, della muscolatura permette di realizzare successivamente una contrazione più efficace, più potente.

Questa proprietà della muscolatura di restituire energia immagazzinata con un preventivo stiramento può essere definita come capacità elastica.

Nei gesti tecnici vanno quindi inserite, prima del momento finale, delle azioni che determinano il prestiramento della muscolatura interessata al gesto e la conseguente esecuzione più esplosiva delle azioni finali.

Sensibilizzare i giovani a tali momenti, fin dai primi apprendimenti, può risultare dunque un elemento tecnico fondamentale.

