

Cadetti e cadette - Motivi per una nuova categoria

Ugo Ranzetti

U. Ranzetti

Tecnico del Settore mezzofondo femminile F.I.D.A.L.

PARTE PRIMA

Breve storia dell'attività giovanile

1 Il passato nelle graduatorie stagionali FIDAL

L'analisi delle graduatorie stagionali federali permette di cogliere i motivi che determinano le scelte del presente. Contengono infatti parte della storia della federazione nelle sue risultanze tecniche e riferiscono intorno alla consistenza del movimento in ogni periodo.

1.1 Gli anni sessanta

Punto di partenza per questa retrospettiva è l'anno 1960, quello della nostra olimpiade, per il fatto che per l'ultima volta furono pubblicate liste unite juniores/seniores maschili e femminili, in cui trovavano posto i quindicenni accanto agli ultraquarantenni. C'era spazio per tutti ad indicare la povertà numerica del movimento. Nel 1961 apparve la graduatoria « Allievi », nel 1962 quella « Allieve » e nel 1963 quelle juniores maschile e femminile. Il numero degli elencati mutò nel tempo: nel 1960, 200 maschi e 100 femmine; nel 1961 erano 100 maschi, 50 femmine e 80 allievi; nel 1962 erano 200 maschi, 100 femmine, 100 allievi e 50 allieve;

dal 1963 e fino al 1970 furono indicati 100 atleti per ognuna delle tre categorie maschili e 50 per quelle femminili. Situazione immutata per un decennio circa, indice forse di quella stasi che precedette mutamenti non soltanto in ambito sportivo alla fine degli anni sessanta. Anni sessanta in effetti non particolarmente attivi, degni d'esser ricordati per alcuni personaggi di valore e non per la vitalità di un ambiente.

1.2 *Gli anni settanta*

Dal 1971 vengono inclusi nelle graduatorie del settore maschile 85 seniores, 115 juniores, 135 allievi, mentre per quello femminile sono elencate 40 seniores, 65 juniores e 80 allieve. La crescita del valore medio dei risultati tecnici evidenzia l'espansione notevole della base dei praticanti e la crescita di tutto il movimento. All'inizio degli anni settanta si leggono risultati nel complesso modesti in rapporto al resto del mondo evoluto athleticamente (le eccezioni come sempre sono a conferma). Poi ciò che bastava per essere al ventesimo posto in graduatoria nazionale nelle singole specialità nel 1971 serve per essere quarantesimo alla fine del decennio. Allievi che saltano mediamente più in alto e più in lungo degli juniores sono la realtà emergente e conseguente alla selezione su un più vasto campione di popolazione. E' stato, quello degli anni settanta, un periodo di incremento quantitativo e qualitativo della nostra atletica, un periodo di fermenti culturali e di entusiasmi che dovevano inevitabilmente sfociare nel positivo raccolto di allora dell'inizio degli anni ottanta. L'evoluzione di queste nuove generazioni è stata accortamente seguita e pilotata con pronta rispondenza dal continuo modificarsi del programma tecnico.

1.3 *Programma tecnico gare giovanili nel tempo (tab. 1-2-3-4-5-6)*

Le categorie assolute hanno sempre logicamente seguito il modello olimpico, modificando le specialità come adeguamento al programma IAAF, mentre gli juniores maschi e femmine hanno

grosso modo sempre ricalcato i contenuti dei Campionati Europei Juniores. Per quanto riguarda la categoria allievi ed allieve nella stesura di programmi tecnici si è sempre dovuto tener conto di una miriade di fattori per adeguarsi alle realtà societarie. Infatti la possibilità di impegnare il giovane in un programma tecnico-agonistico che ponga il confronto immediato con i risultati dell'atleta evoluto dipende dalla maturità di tutto l'ambiente in cui si opera. Un progetto recepibile in periferia è inoltre, stante il fatto che il tramite sono i dirigenti, gli allenatori ed i genitori degli atleti, uno degli elementi più importanti, se non il fondamentale, nella guida graduale verso i vertici prestativi di atleti e di società. Nei primi anni sessanta le gare per allievi ed allieve erano « spurie » per la quasi totalità. Eccettuati salti e lanci (i primi inattuabili in modo diverso ed i secondi per la possibilità di modularne il contenuto tecnico modificando il peso degli attrezzi) le specialità di corsa sono state proposte con distanze e misure del tutto diverse da quelle olimpiche. Molto più limitato il programma allieve rispetto a quello allievi: si evidenzia il sofferto inserirsi di ogni singola specialità, partendo talvolta da strane misure come la staffetta allieve di m. 285. Vi si coglie il timore di proporre distanze « troppo lunghe » o gare « troppo difficili ». Specialità inserite e subito tolte, altre modificantesi nei contenuti fino a trovare l'attuale forma olimpica; sono tanti aspetti di un graduale assestamento ottenuto con periodiche variazioni tendenti a seguire l'evoluzione della periferia.

1.4 *L'anno della luna come punto di partenza*

Il 1969 è il punto di riferimento dell'inizio della partecipazione di massa dei giovani all'attività sportiva e quindi al progressivo aggiustamento dei programmi. Complici accertati di questa evoluzione: la nascita dei Giochi della Gioventù, che ha avvicinato alla pratica sportiva migliaia di giovani; la corrente di opinione denominata « Rinnovamento », salita al potere, che ha saputo abil-

mente interpretare il momento storico; la crescita culturale dei tecnici, che hanno vissuto un decennio di fermenti e di ricerca metodologica con conseguenti migliori capacità di guida nella preparazione.

Sono gradualmente sparite le esitazioni nelle scelte dei programmi agonistici, anche quale conseguenza di un ambiente in espansione. Quando i praticanti una qualsiasi attività sono pochi, scarsa è l'esperienza cui fare riferimento; quando il gruppo cresce è più facile reperire dati da confrontare e soluzioni da proporre. Ai giorni nostri stiamo operando con un programma tecnico ben delineato per seniores, juniores ed allievi ed una massa enorme di giovanissimi da orientare verso una carriera sportiva che si spera lunga.

1.5 Le fasce di età

L'età di appartenenza alle singole categorie, altro importante elemento modulante i contenuti, ha subito modifiche sperimentali nel corso degli anni.

Juniores fino a 20 anni, poi a 19; talvolta con permanenza biennale, tal'altra triennale nella categoria; allievi con due oppure tre anni di permanenza in categoria; talvolta fino a sedici, tal'altra fino a diciassette anni. Tentativi di dare struttura omogenea al movimento giovanile, che hanno portato all'attuale suddivisione biennale, nata dal concetto che il confronto fra soggetti normali, al di sotto dei 19 anni, differenti per più di un anno di età punisce in modo eccessivo le ambizioni del più giovane.

L'attuale suddivisione in categorie è la seguente:

Categoria	Maschi	Femmine
Seniores	Dal 20° anno	Dal 19° anno
Juniores	Diciannovenni Diciottenni	Diciottenni Diciassettenni
Allievi	Diciassettenni Sedicenni	Sedicenni Quindicenni
Cadetti	Quindicenni Quattordicenni	Quattordicenni Tredicenni

La differenza di un anno fra maschi e femmine esprime l'anticipo delle seconde rispetto ai primi nella maturazione fisica.

2 Formazione di una nuova categoria

L'esigenza di istituire una nuova categoria federale nasce quindi dalla naturale evoluzione dell'ambiente. L'aumento massiccio del numero dei praticanti in giovane età in quest'ultimo decennio ha indotto la omogenea strutturazione di tutto il movimento, uniformandosi a modelli ed esperienze che trovano riscon-

tro anche in ambito europeo. Inquadrate le fasce di età diviene necessario porre mano anche ai programmi agonistici.

2.1 Motivi per una strutturazione dei programmi

Il bisogno di attenzione particolare e di inquadramento di una categoria in età puberale era diventato evidentissimo in questi ultimi anni. Non fosse altro per il fatto che proprio i giovanissimi subivano e subiscono, nella confusione di iniziative molteplici messe in atto dagli enti più disparati (scuola, società sportiva, comune, provincia, regione, ente di

promozione, ecc.) ed alle quali non è sempre facile sottrarsi, il disorientamento ed il peso di una attività agonistica intensissima, oltre che i disagi dovuti all'assenza di un unico ente coordinatore di tutta l'attività. Si assiste, non per cattiva volontà ma per eccesso di spinte promozionali, allo stravolgimento dei concetti tecnico-scientifici fondamentali ai quali ci si dovrebbe ormai tutti ispirare.

Mentre l'atleta adulto, che potrebbe sopportare proprio in quanto tale sforzi frequenti, gradua con giusta parsimonia i propri impegni al fine di garantirsi carriera lunga e possibilmente prestigiosa,

al giovanissimo è richiesto di essere continuamente presente e pronto a misurarsi. Ciò avviene proprio quando la delicatezza del periodo evolutivo suggerirebbe distribuzione attenta e moderata dei carichi di allenamento e degli stimoli agonistici. Dirigenti e tecnici non sempre hanno la forza di sottrarsi e presi nel gioco dedicano eccessiva attenzione ad atleti in erba, che possono esaurire ancor prima di crescere la spinta interiore a migliorarsi. Molti in effetti lasciano anzitempo, mentre è proprio da quest'età che si dovrebbe partire per il graduale orientamento verso la pratica della specialità preferita.

CADETTI	CADETTE
80	80
300	300
—	—
600	600
1200	1200
3000	—
—	—
100 hs (0.84 x 8.50)	80 hs (0.76 x 8)
300 hs (0.76 x 35)	300 hs (0.76 x 35)
—	—
peso kg. 5	peso kg. 3
disco kg. 1.5	disco kg. 1
giavellotto gr. 600	giavellotto gr. 400
martello kg. 5	—
—	—
alto	alto
lungo	lungo
asta	—
—	—
quadruplo alternato con 10 m. di rincorsa	—
—	—
staffetta 100 x 200 x 300 x 400	staffetta 100 x 200 x 300 x 400
staffetta 200 x 400 x 600 x 800	staffetta 200 x 400 x 600 x 800
—	—
marcia km. 5	marcia km. 2
—	—
tetrathlon (80 - lungo - giavellotto - 1200)	tetrathlon (80 - lungo - giavellotto - 600)
—	—
campestre fino a km. 2	campestre fino a km. 1.5

2.2 Il programma tecnico per Cadetti e Cadette

Lo studio di un programma per soggetti molto giovani ripropone i problemi di molti anni fa, ma ora è di aiuto l'esperienza del passato, che consiglia di approntare un largo ventaglio di specialità in cui il principiante possa scegliere e trovarvi un proprio spazio espressivo.

Per evitare confronti impari con gli adulti ed impegni agonistici gravosi vengono scelte misure, pesi e distanze inferiori alla norma dell'atleta maturo. La prudenza operativa è garantita anche dal ridotto numero di gare nell'arco della singola stagione. Ci sarà sempre chi non vorrà cogliere il messaggio: a noi la coscienza di averlo inviato. Il nuovo programma tecnico è perciò caratterizzato in ogni settore (velocità - ostacoli - mezzofondo - salti - lanci - marcia - prove multiple - cross) da specialità chiaramente propedeutiche alla formazione di giovani atleti.

Il programma maschile differisce ben poco da quello femminile. Le differenze minime sono il segno che sono mutati i

tempi, anche per lo sport femminile. Appare in questa luce proprio preistorica, per esempio, la citata staffetta di m. 285 introdotta tre lustri fa circa nel programma allieve. Probabile in ogni caso, con l'evoluzione dell'attività ancora un cambiamento nel futuro: non perché muti l'atletica, ma perché saranno diversi i giovani che la praticheranno.

PARTE SECONDA

3 L'allenamento - Generalità

3.1 Fase di apprendimento tecnico

Accettato il principio che l'intensità e la densità dell'allenamento sono valori incrementabili dopo la pubertà, si deve mirare alla costruzione di una base polivalente. Occorre aspettare che la maturità psicofisica dei soggetti permetta di specializzare la preparazione e l'attività. In questa categoria non è opportuno esercitare le nostre abilità tecniche nel « tirar fuori » tutto quanto i soggetti possono. Costruire con grande pazienza

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI DAL 1961 AL 1980

SPECIALITA'	ANNO	1961	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	SPECIALITA' ATTUALI	
80																							
100		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx														100
200												xx	200										
250		xx	xx	xx	xx	xx																	
300							xx	xx	xx	xx	xx												
400												xx	400										
600		xx	xx	xx	xx	xx																	
1000							xx																
800		xx	xx	xx	xx	xx									xx	800							
1200		xx	xx	xx	xx	xx																	
1500															xx	1500							
2000							xx	xx	xx														
3000										xx	3000												
1500 SIEPI												xx	xx	xx									
2000 SIEPI															xx	2000 SIEPI							
60 OSTACOLI		xx	xx	xx	xx																		
80 OSTACOLI						xx	xx	xx	xx														
110 OSTACOLI												xx	110 OSTACOLI										
250 OSTACOLI		xx	xx	xx	xx	xx																	
300 OSTACOLI							xx	xx	xx	xx													
400 OSTACOLI												xx	400 OSTACOLI										
ALTO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	ALTO
ASTA		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	ASTA
LUNGO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	LUNGO
TRIPLO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	TRIPLO
PESO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	PESO
DISCO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	DISCO
GIAVELLOTTO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	GIAVELLOTTO
MARTELLO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	MARTELLO
STAFFETTA 4 x 100		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	STAFFETTA 4 x 100
STAFFETTA 3 x 400												xx	xx	xx									
STAFFETTA 4 x 400															xx	STAFFETTA 4 x 400							
MARCIA KM 2		xx	xx																				
MARCIA KM 4				xx	xx	xx																	
MARCIA KM 6							xx																
MARCIA KM 10															xx	MARCIA KM 10							
TRIATHLON		xx	xx	xx	xx	xx																	
TETRATHLON						xx	xx	xx															
PENTATHLON										xx												xx	PENTATHLON
OCTATHLON											xx												

e perseveranza per predisporre la possibilità di esprimersi in futuro al massimo delle potenzialità è il miglior investimento delle capacità di un allenatore. Non è tuttavia facile essere pazienti, soprattutto quando il risultato tecnico è l'unico elemento appagante e si cerca immediata gratificazione. Le migliori prestazioni ed i titoli individuali nelle categorie giovanili sono spesso falsa luccicante vetrina delle capacità operative di un ambiente, che molte volte esaurisce in questi piccoli traguardi il proprio desiderio di affermazione. In fondo questa mentalità è il primario ostacolo alla evoluzione del giovane, molte volte caricato da un successo precoce di eccessive responsabilità nei confronti dell'am-

biente sociale in cui vive. Si dovrebbe tener conto che i miglioramenti, fino ad un certo livello, arrivano comunque per il fatto che un giovane, « invecchiando », cresce e matura e ci si dovrebbe dunque preoccupare che continui a fare attività senza stancarsi di ciò che fa e dell'ambiente che frequenta. Quando si parla di giovani bruciati, che lasciano anzitempo, si dice una verità di fatto: qualcosa è deteriorato, non l'organismo come si tende comunemente ad interpretare, ma l'entusiasmo sgretolatosi sotto il peso di una intensa attività. La conseguenza è l'abbandono dell'ambiente, non più gradito dal momento in cui i risultati non valgono la fatica per ottenerli.

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO JUNIORES MASCHI

SPECIALITA'	ANNI	1963	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
200		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1500		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3000		---	x	x	x	x	x	---	---	---	---	---	---	x	x	x	x	x	x
5000		x	---	---	---	---	---	---	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10000		---	---	---	---	---	---	---	x	x	x	x	---	---	---	---	---	---	---
1500 SIEPI		---	x	x	x	x	x	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
2000 SIEPI		---	---	---	---	---	---	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3000 SIEPI		x	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
ALTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ASTA		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
LUNGO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TRIPL0		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PESO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DISCO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
GIAVELLOTTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARTELLO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARCIA KM 10		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
EPTATHLON		---	x	x	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
DECATHLON		x	---	---	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO SENIORES MASCHI

SPECIALITA'	ANNI	1960	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
200		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1500		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5000		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10000		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3000 SIEPI		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ALTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ASTA		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
LUNGO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TRIPL0		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PESO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DISCO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
GIAVELLOTTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARTELLO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4x100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4x400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DECATHLON		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARATONA		x	x	---	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARCIA KM 10		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MARCIA KM 50		x	x	x	---	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO ALLIEVE DAL 1962 AL 1980

SPECIALITA'	ANNO	1962	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	SPECIALITA' ATTUALI		
60		xx	xx	xx	xx																		
80						xx	xx	xx	xx														
100										xx	100												
150				xx	xx	xx	xx	xx	xx														
200										xx	200												
400											xx	400											
600					xx	xx	xx	xx	xx														
1000										xx	xx	xx	xx										
800														xx	800								
1500														xx	1500								
2000										xx	xx	xx											
3000																					xx	3000	
60 OSTACOLI		xx	xx	xx	xx																		
80 OSTACOLI						xx	xx	xx	xx														
100 OSTACOLI										xx	100 OSTACOLI												
200 OSTACOLI																					xx	200 OSTACOLI	
400 OSTACOLI																					xx	400 OSTACOLI	
ALTO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	ALTO
LUNGO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	LUNGO
PESO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	PESO
DISCO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	DISCO
GIAVELLOTTO		xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	GIAVELLOTTO
TRIATHLON							xx	xx															
TETRATHLON						xx	xx																
PENTATHLON										xx	PENTATHLON												
STAFFETTA M.285				xx																			
STAFFETTA 4 x 100					xx	STAFFETTA 4 x 100																	
STAFFETTA 3 x 400										xx	xx	xx											
STAFFETTA 4 x 400														xx	STAFFETTA 4 x 400								

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO JUNIORES FEMMINE

SPECIALITA'	ANNI	1963	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
200		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1500		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3000		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
80 OSTACOLI		x	x	x	x	x	x													
100 OSTACOLI		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
400 OSTACOLI		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
ALTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
LUNGO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PESO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DISCO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
GIAVELLOTTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PENTATHLON		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4 x 100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4 x 400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO SENIORES FEMMINE

SPECIALITA'	ANNI	1960	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
200		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
400		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1500		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3000		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
80 OSTACOLI		x	x	x	x	x	x	x	x	x												
100 OSTACOLI		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
400 OSTACOLI		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
ALTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
LUNGO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PESO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DISCO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
GIAVELLOTTO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PENTATHLON		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4 x 100		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
STAFFETTA 4 x 400		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
MARCIA		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
MARATONA		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3.2 *Sperimentare e non specializzare*

In questa visione è logico operare secondo il concetto che è utile allenarsi per praticare più spesso la gara preferita, ma che giova anche misurarsi ed allenarsi in altre specialità. Meglio anzi se si sperimentano tutte o almeno quelle in cui non si è impediti da una struttura fisica inidonea. In linea di massima si può fare tutto, anche se non tutto riesce bene allo stesso modo. Questo è il non specializzare: insegnare tutti i mezzi per diventare « più resistente », « più veloce », « più forte » e « più abile » in tutti i gesti, senza trascurare quello preferito. Concetti basilari di sviluppo multilaterale delle attitudini, che trovano assenso immediato a livello verbale e scarso riscontro nella pratica quotidiana.

D'altra parte non si può perdere di vista il fine per cui un soggetto si è avvicinato alla pratica dell'atletica leggera. Se ha chiesto di fare mezzofondo e possiede qualità idonee non potrà che correre, ma non dovrà soltanto correre. Si deve tendere all'incremento globale del potenziale psicomotorio del soggetto, per creare una base possibilmente priva di punti deboli ed idonea al più completo sviluppo della dote prevalente.

Esemplificando al massimo: ad un mezzofondista non sarà richiesto di essere per forza abile nei lanci, ma non sarà fuori luogo che sperimenti il significato, e ne usi i contenuti nella preparazione, di un salto in estensione o di una corsa con ostacoli.

4 **Mezzofondo Cadetti e Cadette**

4.1 *M. 600 - 1200 - 3000 - Perché queste distanze.*

Possono essere intese come distanze propedeutiche di quelle olimpiche da due punti di vista, l'uno che le vede come introduttive per correre in futuro le distanze più corte e l'altro per il concetto inverso. Questa seconda visione del problema interpreta più correttamente le esigenze dell'atletica attuale. I metri 600 sono distanza correlata alla capacità di correre gli 800 metri, così i 1200 per i 1500 ed i 3000 in funzione di 5000 e 10000 metri. In effetti il tecnico

deduce con buona approssimazione dal tempo di passaggio sui 600 il valore sulla distanza olimpica immediatamente più lunga; e così per le altre distanze. Perché non correre subito la distanza allora? Per ritardare innanzitutto un confronto talvolta sconcertante con i risultati dell'atleta adulto e per evitare, almeno all'inizio, di entrare in un tunnel, quello della scelta di una specialità definitiva, da cui poi in genere non è facile uscire.

4.2 *Specialità bivalenti*

Chi correrà i 600 potrà essere soggetto adatto a correre gli 800, ma nulla gli vieta di essere anche buon quattrocentista. Sceglierà secondo le sue propensioni la gara a lui più adatta; oppure correrà entrambe le distanze. Non avrà comunque problemi a disputare prove più lunghe del giro di pista e non sarà ostacolo insormontabile arrivare al doppio giro, poiché sarà già stato preparato a disputare prove di durata superiore al minuto.

Lo stesso discorso vale per chi correrà i 1200, distanza bifronte per 800 e 1500 e per chi correrà i 3000 luogo medio fra 1500 e 5000. Emerge chiaro il concetto che le distanze intermedie sono fattore di avviamento che lascia aperta la strada a soluzioni bilaterali. Molto più facile che fare il salto da una distanza abituale e definitiva ad un'altra molto simile come tipo di sforzo, ma mentalmente inaccettabile. D'altra parte si deve osservare che i confini posti fra gruppi di specialità sono sfumati e molto spesso artificiosi e sarebbe errato ritenerli nettamente delineati.

In definitiva dovrebbe attenuarsi il timore, comune a tutte le specialità di corsa, della distanza « più lunga » perché troppo lontana come durata dalle abitudini.

In questo ambito i tecnici sociali possono svolgere un proficuo orientamento verso la specialità più adatta ai soggetti da loro allenati. Ci si riferisce alle innumerevoli situazioni in cui i cento e duecentometristi rifiutano il quattrocento, distanza nella quale potrebbero magari esprimersi meglio. Così accade di quattrocentisti che potrebbero trovare appagamento ai loro sforzi soltanto se aves-

sero il coraggio ed il minimo di preparazione per misurarsi sugli ottocento.

Di fondamentale importanza è comunque in queste scelte la guida dell'allenatore, che può trovare in questa ricerca un modo per dare soddisfazione alle speranze di atleti che altrimenti lascerebbero per carenza di motivazione.

4.3 Generalità sulla preparazione

Esiste mentalità diversa di correre una gara secondo la distanza di cui essa è costituita: gare più corte inducono intuitivamente un modo diverso di affrontare la preparazione da parte del tecnico e dell'atleta. Accingendosi ad affrontare uno sforzo più breve ci si prepara mentalmente a correre più forte. Il tecnico, impostando la preparazione di una gara di 600 metri per esempio, non potrà non ritenere utile introdurre alcune prove intorno al minuto di durata, che, per loro natura saranno abbastanza veloci. La distanza di gara può cioè indurre al giusto distacco da metodi di allenamento ancor oggi basati su grandi masse di lavoro a basse velocità, secondarie in importanza e talvolta non utili nella preparazione del mezzofondista, opportune invece nel fondista. Diversa infatti la soluzione del problema relativamente ai 3000 metri, dove modalità di allenamento necessarie per fare crescere un fondista sono patrimonio acquisito da ogni tecnico.

4.4 Frequenza delle sedute di allenamento

La frequenza settimanale delle sedute di allenamento è elemento importante nella vita di un giovane atleta. Si osserva molto spesso che i principianti in quest'età sono terribilmente entusiasti di tutto ciò che fanno per loro libera scelta. Quando scelgono di praticare una attività sportiva danno adesione totale a questo interesse trascurando talvolta il resto dei loro doveri quotidiani, che sono quelli di studio.

La collocazione precisa degli impegni settimanali di allenamento, che non si sovrapponga ad altri carichi, è elemento educativo importante in quanto aiuta i giovani ad organizzare il proprio tempo libero. Tre o quattro sedute settimanali

sono sufficienti in quest'età per sviluppare una base di conoscenze positive per il futuro atleta, pur rispettando lo spazio per eventuali altri interessi, ma sono comunque il minimo richiesto per svolgere, in una visione attuale dell'allenamento, un lavoro utile per i necessari incrementi funzionali.

4.5 L'allenamento nascosto

Soprattutto in quest'età è normale prassi che, per volontà della famiglia o per polivalenza di interessi del giovane, si frequenti più di un ambiente sportivo. La casistica è vastissima e nel graduare gli impegni settimanali si deve tenerne conto. Si va dal soggetto che opera con impegno nel corso della lezione scolastica di educazione fisica, che poi frequenta lezioni bisettimanali in piscina, gioca a tennis nel circolo cittadino, frequenta campi di sci, ecc., al giovane che per vari motivi non fa niente di tutto ciò. A tutta questa attività praticata al di fuori dell'allenamento vero e proprio diamo il nome di « allenamento nascosto », poiché, pur non evidenziandosi nella struttura di nostra competenza relativa al normale allenamento, è di incidenza significativa nella evoluzione del soggetto. A colui che è impegnato in altre attività si dovranno proporre le tre o quattro sedute settimanali in precedenza citate, mentre per chi trova nell'atletica l'unica occasione di espressione motoria si può dare con una seduta quotidiana il giusto impegno che occupa un poco del suo tempo libero. Non si deve comunque contrastare in questa fascia di età la pratica di più attività: significherebbe impedire una utilissima esperienza formativa. Anzi talvolta è proprio il caso, per favorire l'armonico sviluppo della personalità del soggetto, di organizzare nell'ambito della vita societaria attività diverse, quali la partita di calcio e di basket o di pallavolo e quant'altro la fantasia può suggerire, per rompere la monotonia dell'allenamento. Più avanti negli anni, ma probabilmente già da allievo, sarà l'atleta stesso che, desideroso di migliorarsi nella propria specialità, chiederà di dedicarsi con maggior attenzione ed impegno alla preparazione più adatta alla gara preferita.

5 Contenuti dell'allenamento

5.1 Sviluppo delle qualità fisiche

L'attuazione pratica di questo aspetto dell'allenamento prevede il passaggio da una fase iniziale globale all'inserimento graduale dell'analitico ed allo specifico. Apprendere quindi prima i grandi movimenti coinvolgenti più distretti muscolari; passare in seconda fase ai singoli settori curando la corretta esecuzione; in seguito, con l'accresciuta abilità del soggetto, centrare l'attenzione sugli esercizi attinenti la specialità praticata. Infine eseguire ripetizioni e serie di ripetizioni degli esercizi come ulteriore elemento allenante. Si parte dunque da una forma di lavoro generale, che può essere anche uguale per tutti e per tutte le specialità. Riassumendo per sommi capi: imparare movimenti di coordinazione generale; poi movimenti dei singoli distretti; quindi inserire gli specifici; infine aumentare la massa di lavoro da svolgere.

Queste sono le grosse categorie di mezzi da utilizzare per lo sviluppo delle qualità fisiche del corridore mezzofondista:

- a) Tonificazione distretti muscolari di:
 - addominali
 - dorsali
 - arti inferiori
 - arti superiori

con iniziale tendenza ad equilibrare immediatamente eventuali scompensi; dopo l'opera di sistemazione si passa alla graduale moderata intensificazione.

b) Allungamento muscolare vari segmenti con apprendimento dello stretching.

c) Tecnica di corsa mediante l'uso delle varie andature ed esercizi propri dell'atletica leggera (skip - balzi - corsa balzata) anche come mezzi di potenziamento neuromuscolare.

d) Tecnica della corsa sviluppata su percorsi di varia natura per affinare la sensibilità degli appoggi del corridore.

e) Tecnica del potenziamento con so-

vraccarico (insegnare la tecnica del sollevamento senza uso di sovraccarico).

5.2 Sviluppo delle qualità fisiologiche

A) Allenamento della potenza aerobica

Meccanismo di più facile allenabilità, costituisce il primo gradino per adattare un organismo alla corsa. Vengono infatti interessati in graduale moderata intensità i sistemi cardio-vascolare e respiratorio, oltre che la struttura muscolare, tendinea e legamentosa. I mezzi di allenamento, facilmente graduabili, sono sostanzialmente la corsa continua a ritmo uniforme e la corsa continua a ritmo variato.

La corsa continua a ritmo uniforme può essere graduata nel seguente modo:

a) adattamento iniziale a piccole quantità di corsa a ritmo lento (per esempio 15 minuti a 5' al chilometro);

b) progressivo incremento delle quantità sulla base dello stesso ritmo (20 minuti, poi 25, poi 30, ecc.);

c) progressivo incremento dei ritmi (4'30" al chilometro, poi 4', ecc.);

d) incremento delle quantità e dei ritmi.

Le possibilità sono molteplici, ma tutte riconducibili alla modalità di sforzo continuo. Per quanto riguarda il giovane mezzofondista l'ora continua di corsa è quantità più che abbondante per garantire lo sviluppo del meccanismo aerobico relativamente al carico di allenamento. La qualità è logicamente fattore individualmente definibile.

La corsa continua a ritmo variato (fartlek) è il successivo gradino di maggior impegno, dopo l'adattamento alla corsa continua uniforme. Può essere graduata nel seguente modo:

a) adattamento iniziale a modeste variazioni di ritmo e di breve durata (per esempio: sulla base di una corsa continua di 5'/km inserire alcune variazioni di 200 o 300 metri a 4'30"/km);

b) aumento del numero di variazioni (maggior numero, ma ritmo uguale al punto precedente);

c) incremento della durata delle variazioni (più lunga percorrenza: 600 metri, oppure 1 km e più, ecc.);

d) incremento del ritmo delle variazioni (passare da 4'30"/km a 4'/km per esempio).

Anche per quanto concerne il lavoro di corsa continua a ritmo variato molte sono le possibilità, ma tutte riconducibili al concetto di intensificazione di un ritmo di percorrenza sulla base di un ritmo medio costante.

Quantità ed intensità delle variazioni sono da definirsi individualmente.

B) *Allenamento del processo anaerobico-lattacido*

Si definisce capacità lattacida la possibilità di produrre una grande quantità di lavoro con il meccanismo anaerobico lattacido con conseguente accumulo di lattati a livello ematico e muscolare.

La potenza lattacida è invece l'attitudine a compiere un lavoro di massima intensità, di durata intorno ai 40/45", che provoca rapida elevazione della concentrazione di lattati.

1) *Allenamento della capacità lattacida*

Il meccanismo si allena con l'uso delle prove ripetute della durata variabile da 20 a 60" circa. La durata viene estesa oltre i limiti della potenza del meccanismo (in più ed in meno) per avere un ampliamento del registro di utilizzo.

La graduazione dell'allenamento, che si attua sulle possibilità prestative del soggetto, avviene con la modulazione dei parametri di durata, di intensità dello sforzo e del recupero fra i singoli sforzi.

La sequenza degli incrementi può essere:

a) inizio con modesto volume di lavoro, con prove di breve durata e recuperi ampi (esempio: somma totale delle distanze da percorrere m. 1.800 = 9×200 metri a ritmo individualmente modesto);

b) incremento delle quantità (portare la somma delle distanze a m. 3000 per esempio, poi di più, ecc.);

c) incremento della durata dei singoli sforzi sulla base dello stesso ritmo (esempio: 6×300 metri; poi 8×300 metri, ecc.);

d) incremento delle velocità nelle singole prove (passare per esempio da 29" sui 200 metri a 28" e così via);

e) stringere i tempi di recupero (esempio: da recuperi ampi di 6'8" per il principiante passare a recuperi più brevi di 4/5', ecc.). L'uso del recupero come elemento allenante è consigliabile come ultima fase del processo di adattamento. Molto spesso una cattiva utilizzazione di questo parametro impedisce l'evoluzione delle quantità e delle qualità dell'allenamento;

f) serie di prove ripetute per incrementare ulteriormente le quantità di lavoro specifico nelle singole sedute (esempio: 3 serie di 5×300 metri = 15 volte i 300 metri a fronte delle 8/10 volte proponibili senza noia in ripetizione).

L'allenamento della capacità lattacida è di gran lunga la fase più importante nella preparazione di un mezzofondista ed è anche la più difficile da attuare, stante la difficoltà di modulare tanti parametri. Dallo sviluppo di questo meccanismo dipende in ultima analisi la possibilità di ottenere risultati di valore nelle gare di mezzofondo. Da esso dipende anche la capacità di prodursi in efficaci finali di gara. Si può affermare che l'allenamento degli altri meccanismi è evoluto positivamente se facilita lo sviluppo della capacità lattacida.

2) *Allenamento della potenza lattacida*

Il meccanismo si allena con l'uso di prove ripetute di durata variabile fra 20 e 60 secondi, per garantirsi ampio raggio di incidenza sul meccanismo stesso, di massima intensità e con recuperi completi fra le prove (fino a 10/15').

La graduazione dell'allenamento è del tutto simile a quella indicata per lo sviluppo della capacità con l'unica differenza che nel lavoro di potenza le intensità devono essere per forza di cose di massimo livello.

Con i giovani è opportuno non fare uso frequente sia dei lavori di capacità

che dei lavori di potenza lattacida, ma entrambi sono aspetti ed elementi irrinunciabili nella preparazione di un mezzofondista. Abusarne sarebbe errato, non usarne significherebbe voler privare l'atleta di una fondamentale esperienza. L'allenamento della potenza lattacida è inoltre elemento utile come controllo periodico delle condizioni di forma del soggetto, poiché se ne può dedurre con buona approssimazione le possibilità prestantive.

Anche in questa forma di allenamento il restringimento dei recuperi, quando le condizioni di adattamento sono giunte a buon punto, è fattore allenante ed indice del pronto ricostituirsi delle scorte energetiche.

L'allenamento della potenza lattacida è da introdurre nella preparazione nel periodo successivo allo sviluppo della capacità nel ciclo precompetitivo e competitivo della stagione agonistica.

C) *Allenamento del processo anaerobico alattacido*

Il meccanismo viene stimolato nella sua potenza con lavori di massima intensità e di breve durata (meno di 7/8 secondi) e causa una rapida utilizzazione delle scorte di fosfati. Sommando invece gli effetti di successivi numerosi stimoli elevati di durata pari ed anche più lunga dell'autonomia del meccanismo si tende ad aumentare le scorte di fosfati ed entriamo nell'ambito della capacità del meccanismo stesso.

Allenamento della potenza e della capacità

Vengono accomunati i due aspetti in quanto è opportuno allenare dapprima, e nella fase di approccio iniziale al tipo di lavoro, la potenza alattacida e quindi la capacità. Questo secondo aspetto assume discreta importanza per il mezzofondista soprattutto come elemento propedeutico al lavoro lattacido.

La potenza si allena con prove ripetute di durata inferiore agli 8 secondi, di massima intensità e con recuperi brevi fra una prova e l'altra comunque inferiori ai 2 minuti. I recuperi andranno restringendosi fino ad alcune decine di

secondi con il progresso delle singole abilità specifiche. Ciò determina lo sconfinamento nell'ambito della capacità, che andrà allenata susseguentemente all'assetamento delle risultanze cronometriche.

La capacità alattacida si allena con l'uso di prove ripetute e serie di prove ripetute di durata variabile fra i 7/8 secondi e fino a 15/20 secondi, alla massima intensità e con recuperi varianti da due minuti fino a pochi secondi. L'estensione della durata delle prove oltre gli 8 secondi è utile per ampliare il registro di utilizzo del meccanismo. D'altra parte l'uso costante di una durata fissa dello sforzo crea adattamento specifico con conseguente stagnazione dei risultati e con probabile scarso progresso successivo dell'uso del meccanismo stesso. Utile perciò allungare con il trascorrere del tempo la durata delle prove.

Anche in questo tipo di lavoro si passa dalle ripetizioni alle serie di ripetizioni quando si voglia aumentare il carico di allenamento.

L'immagine tradizionale del mezzofondista tradisce scarsa dimestichezza con i lavori relativi allo sviluppo della funzionalità del processo anaerobico alattacido. L'esigenza di dare completezza alle potenzialità dell'atleta e di conseguire padronanza del gesto anche su ritmi inusuali ne consigliano invece la pratica. Induce inoltre una più attenta osservazione della meccanica di corsa quale fattore non secondario per lo sviluppo di alte velocità.

5.3 *La periodizzazione in età giovanile*

Periodizzare è predisporre tappe successive nei contenuti e nell'impegno di allenamento su un organismo che dà risposte stabili alle sollecitazioni. Vale dunque per soggetti adattati e non per i principianti, poiché le mille instabilità tecnico-emozionali rendono più concreto il lavoro scelto sulla base dei piccoli traguardi intermedi raggiunti. Non è il momento dunque delle grandi strategie, ma della semplice osservazione delle risultanze. Anche il concetto di « carico e scarico », inteso come successione di periodi di più o meno alto carico di lavoro, è proponibile come opportuno al-

leggerimento conseguente all'evidenziarsi di stati di fatica, ma non come accorciamento tecnico predeterminato.

La quotidiana evoluzione, che muta continuamente le condizioni di partenza, impone spesso di trovare nuovi adattamenti non previsti in rigidi meccanismi che non trovano puntuale applicazione nemmeno fra gli atleti evoluti.

5.4 Avviamento con sedute miste

Quando si opera con atleti evoluti, mediante metodiche molto dettagliate e definite, si tende ad allenare sostanzialmente una caratteristica per volta. I limiti di sopportazione del carico di allenamento consigliano di utilizzare sedute con più di un contenuto. Si evita così di rendere noioso e pesante l'allenamento a tutto vantaggio della varietà, che spesso nel lavoro fisico è anche piacevole. Questa tendenza è da seguire senza dubbio per un lungo periodo iniziale tenendo presente l'esigenza di dare consistenza generale e globale innanzitutto, poiché si opera con giovani organismi che in genere la sedentarietà generata dalla civiltà dei consumi e dei mass-media priva di vera esperienza motoria. Le forme in cui si può inizialmente proporre l'allenamento sono molteplici, ma l'idea base deve essere comunque quella di non dare contenuti unidirezionali alla preparazione. Ad esempio: se la seduta è dedicata alla corsa uniforme continua, non sarà dannoso dedicare dapprima 30-40 minuti all'esecuzione di esercizi di tonificazione generale a carico naturale, concludendo poi con i 40 o 50 minuti dedicati alla parte fondamentale dell'allenamento di corsa continua.

5.5 Cicli di lavoro a miscuglio

Per quanto riguarda invece i cicli di allenamento è opportuno rimarcare che sono più consoni alle caratteristiche dei giovani programmi di allenamento che prevedano l'alternarsi di lavori diversi giorno dopo giorno. Predisporre una sequenza di lavori tutti simili a se stessi è il modo più rapido per allontanare dall'attività. L'allenatore, sempre preoccupato giustamente di dare contenuti sufficienti allo sviluppo delle qualità neces-

sarie per progredire, dovrebbe pensare a tempi lunghi e non quasi immediati di intervento sulle singole caratteristiche. Volendo per esempio dedicare attenzione allo sviluppo della potenza aerobica non è necessario predisporre lunghi periodi di corsa lunga uniforme lasciando la preparazione di altre qualità. Anche altri lavori influenzano positivamente il meccanismo ed allora giova prevedere microcicli contenenti la corsa continua uniforme (se questo è il mezzo che abbiamo scelto per allenare la potenza aerobica) alternativamente all'allenamento della potenza lattacida, per esempio, o ad altre caratteristiche.

5.6 Microciclo settimanale

Programmare il lavoro tecnico su base settimanale è il modo più semplice e comprensibile per dare l'idea della distribuzione temporale dei carichi di allenamento. Misura di tempo in cui è facile contenere anche tutti gli aspetti della nostra vita di relazione. Fare programmi lunghi toglie il piacere della scoperta del nuovo, sempre stimolante non soltanto in giovane età. I cicli brevi sono più adatti ai giovani in quanto anche più facilmente modificabili in conseguenza di mutate condizioni di allenamento.

Indicare in questa sede la completa evoluzione di ogni settimana di lavoro, oltretutto elaborando su basi ipotetiche, è fuori luogo. Vengono invece proposti traguardi stagionali a cui tutti i giovani praticanti possono agilmente pervenire. Pertanto, presupponendo che mediamente vengano dedicate cinque sedute settimanali alla preparazione ed alle eventuali gare, vengono indicati microcicli finali dei periodi invernale, primaverile ed estivo. Microcicli finali quali traguardi da tutti raggiungibili ed oltre i quali i più dotati possono andare sia nelle quantità che nelle qualità di lavoro.

Esistono mille altre combinazioni per impostare un microciclo adatto ai giovani di quest'età. Questa è una di esse, in cui però non sono stati volutamente indicati valori cronometrici, né altri valori definiti e definitivi, poiché le dosi sono del tutto individuali, così come la via per giungere a questi traguardi intermedi.

5.7 *Microciclo invernale*

- 1 — 30/40 minuti di tonificazione generale
 - 30/40 minuti di fondo
- 2 — Tecnica di corsa
 - 4 serie di 4 x 50 metri - max. vel. - recupero fino a 2' fra le prove e 4' fra le serie
- 3 — Ripetute di corsa balzata su 50/60 metri
 - 30/40 minuti di fondo
- 4 — 30/40 minuti di tecnica dello stretching
 - 20/30 minuti di fondo per riscaldamento + Fartlek 30 minuti con 8/10 variazioni brevi
- 5 — Gara campestre, oppure: Corto veloce 10' dopo 30/40' di fondo medio.

I contenuti indicati sono « traguardi » da raggiungere gradualmente, ma stabilmente, nel corso del periodo invernale.

5.8 *Microciclo primaverile*

- 1 — Prove ripetute di corsa balzata su 60/80 metri 8/10 prove con recupero pari distanza al passo
 - Fondo 40 minuti
- 2 — Tonificazione settori
 - Prove ripetute: 3/4 x 1.000 metri - rec. 8/10 minuti
- 3 — Serie di balzi lunghi
 - 5 serie di 5 x 60 metri max. vel. - rec. meno di 2' fra le prove e 4' fra le serie
- 4 — Tecnica dello stretching
 - Fondo 40 minuti
- 5 — Riscaldamento con 30/40 minuti di fondo medio/lento + Corto veloce 10 minuti, oppure:
 - Riscaldamento + 1 x 2000 cronometrato, oppure:
 - Riscaldamento + Fartlek con 2/3 variazioni medio/lunghe (da 3 a 6 minuti).

Il ciclo primaverile si differenzia dal precedente per il fatto che le sedute dedicate al fondo hanno raggiunto stabilità quantitativa, le esercitazioni non di corsa dovrebbero ormai essere tutte presenti ed avviene l'introduzione dei lavori più specifici.

Anche i valori indicati in questo periodo sono traguardi da raggiungere alla fine del ciclo.

5.9 *Microciclo primaverile-estivo*

- 1 — Tonificazione specifica
 - Fondo medio 40 minuti + 10/12 allunghi 100/150 metri
- 2 — Tecnica di corsa
 - Prove ripetute: 6/8 x 300 metri a ritmo superiore a quello di gara - recupero 5/8'
- 3 — Coordinazione e tonificazione
 - Fondo medio 40 minuti + 10/12 allunghi 100/150 metri
- 4 — Serie di balzi lunghi
 - Prove ripetute: 1 x 1000 - rec. 10'
 - 2 x 500 - rec. 8'
 - 4 x 200 - rec. 4'
- 5 — Gara, oppure:
 - Riscaldamento + 2 x 1600 ritmo gara (tremilametrismi) recupero 10'
 - Riscaldamento + 2 x 1000 ritmo gara (milleduecentisti) recupero 10'
 - Riscaldamento + 2 x 500 ritmo gara (seicentisti) recupero 15/20'

Il ciclo primaverile-estivo deve comprendere gli elementi più qualificanti la preparazione del mezzofondista. Le sedute di fondo sono da considerarsi elemento di mantenimento dell'efficienza raggiunta e da intercalarsi fra le sedute più impegnative riguardanti prove ripetute o gare.

Concludendo, si deve chiarire che i contenuti del presente lavoro scaturiscono dall'idea che ci si riferisca a giovani principianti, che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'atletica leggera. Per essi è quindi una fase di avviamento che prenderà più consistenza nella categoria allievi ed ancor più in seguito. Logico dunque che anche le proposte di lavoro siano sfumate: prenderanno corpo con l'evoluzione dei soggetti dallo stato di principiante a quello di atleta.

Indirizzo dell'Autore:

Prof. Ugo Ranzetti
Via dei Cominazzi, 60
25100 Brescia