

La programmazione dell'allenamento giovanile

Elio Locatelli

E. Locatelli

E' uno dei maggiori esperti italiani nelle problematiche dei salti. Programmatore del settore salti della FIDAL

Il concetto base che deve guidarci quando ci occupiamo di attività fisica in queste fasce di età è il seguente:

«I giovani (12-18 anni) non sono dei campioni in miniatura».

Per cui è utile ribadire ancora una volta ciò che viene riportato come «vangelo» nella moderna letteratura sportiva mondiale: «La programmazione dell'allenamento dei giovani ha carattere e struttura completamente diversi da quella degli atleti di alta qualificazione».

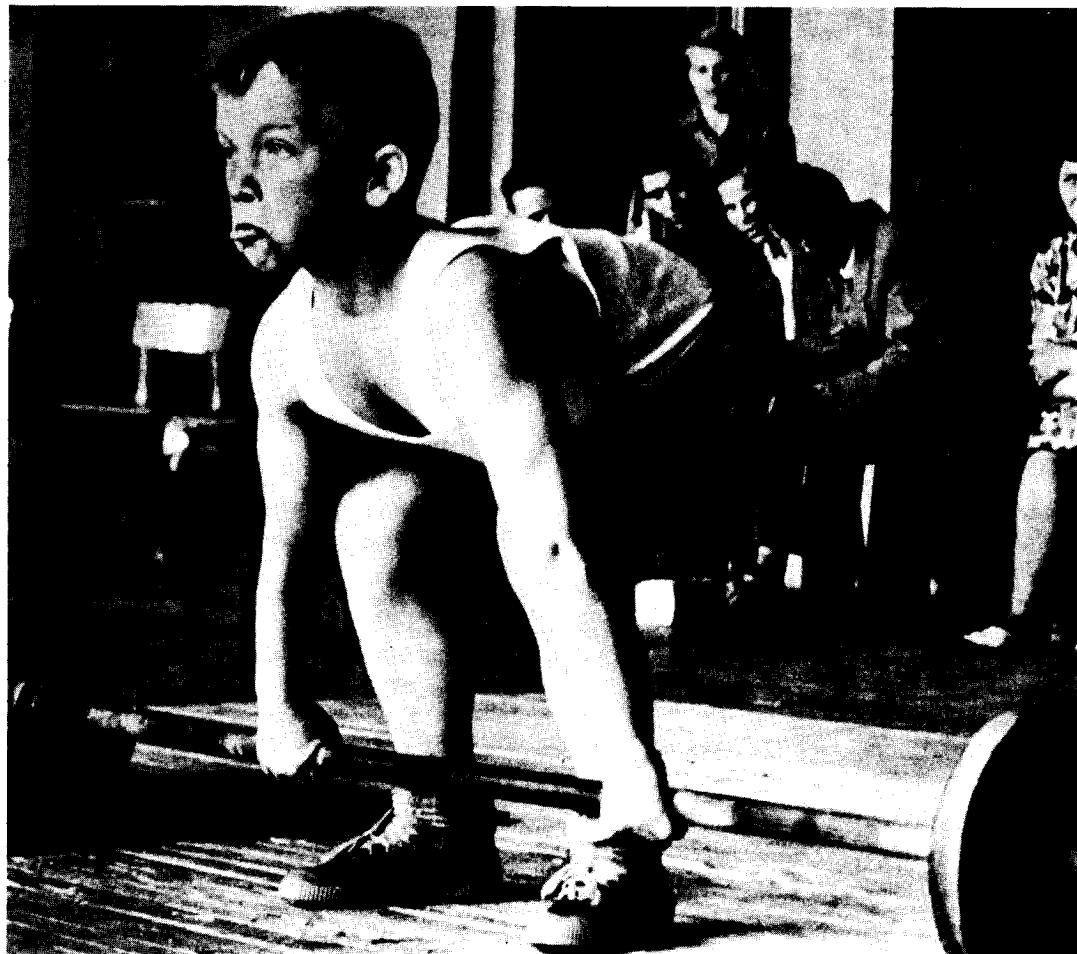
Il contributo che penso di poter dare alle vostre attuali conoscenze attraverso questo nostro incontro si sviluppa in due direzioni:

- 1) - quella dell'informazione, ricavata dalle più recenti pubblicazioni internazionali sull'argomento
- 2) - le esperienze personali di un tecnico che, come molti di voi, ha vissuto ed operato per 15 anni nelle società sportive senza mai dimenticare i problemi dell'attività giovanile con tutti i suoi risvolti, non ultimo quello umano.

E' mia convinzione che solo operando in queste due direzioni l'allenatore o ancor meglio, in questo caso, l'educatore, avrà successo e soddisfazione da questo settore.

Il fatto più importante, nel nostro lavoro di uomini di campo, è sicuramente quello di occuparci in modo continuativo e con il giusto atteggiamento dei giovani che ci vengono affidati, poiché l'esperienza dice che il tecnico è l'unica persona, con la sua personalità e le sue conoscenze, a poter creare le giuste motivazioni nel giovane atleta.

Tutto ciò ho voluto premettere poiché non mi convince troppo, anzi mi spaventa, quello che si sta verificando in questi ultimi anni nel nostro ambiente attraverso un'esagerata divulgazione di



letteratura in gran parte proveniente dall'est europeo. Questa non sempre è adattabile alla nostra realtà sociale, economica ed etnica.

Inoltre, in un'attività sportiva come l'atletica leggera, così priva di contenuti ludici, l'intervento della nostra fantasia e la nostra dedizione, assumono valore dominante rispetto alla conoscenza della letteratura sportiva straniera.

Data la vastità che l'argomento in oggetto potrebbe assumere nel contesto delle diverse specialità dell'atletica leggera abbiamo circoscritto l'intervento a quelle specialità in cui le qualità fisiche predominanti sono la forza veloce e la rapidità.

La difficoltà più grande che dobbiamo in qualche modo superare quando ci apprestiamo a programmare l'allenamento dei giovani di 12-14 anni appartenenti cioè alla 2^a fascia e quindi di quelli di 15-18 anni cioè della 3^a fascia consiste nella totale assenza di una precedente attività di gioco finalizzato (non ricreazione) nella prima fascia di età che inizia dai 6 anni e termina ad 11 anni.

Questo accade per la mancata programmazione della attività fisica nella scuola elementare nel nostro paese.

Nella formazione dell'uomo il gioco viene prima del lavoro, esso ha grande valore nello sviluppo della personalità e nello stesso tempo alto significato pedagogico.

Non a caso, nella prefazione del libro «Kleine Spiele» gli autori Erika ed Ugo Dobler iniziano con la seguente frase: «nei giochi si rispecchia la vita di un popolo».

Quando si parla di giochi, per questa fascia di età (6-11 anni) è ovvio che ci si riferisce ai piccoli giochi e non ai giochi sportivi.

Una delle suddivisioni dei piccoli giochi che maggiormente ci illustra il loro valore è quella fornitaci dal Guth Muths e che presentiamo nella tabella n. 1, intitolata «giochi di movimento»: questa espressione è usata da Guth Muths per distinguere i giochi dilettevoli di società, dai giochi da tavolo, dai giochi ad indovinelli, da altre forme di gioco che non implicano molto movimento.

Tabella 1 — Giochi di movimento (Guth Muths)

| GIOCHI DI STRADA LEGATI ALLE STAGIONI GIOCHI LEGATI AGLI USI E COSTUMI POPOLARI | PICCOLI GIOCHI G. ginnici, scolastici, ed a. espress. | GIOCHI SPORTIVI |
|--|--|---|
| | <p>A) Giochi cantati</p> <p>I) G. di narrazione II) G. di canzoni III) G. ballati</p> <p>B) Giochi di corsa</p> <p>I) Gare di corsa II) Staffette III) Nascondino IV) Guardie e ladri</p> <p>C) Giochi con palla</p> <p>I) Per insegnare a lanciare ed a ricevere con sicurezza II) Per impadronirsi III) Per insegnare a colpire ed a scansionare con sicurezza IV) G. con limiti e porte e palla</p> <p>D) Giochi di forza e abilità</p> <p>I) Competizioni di tiro e spinta (alla fune ecc.) II) Competizioni di equilibrio III) Varie forme</p> <p>E) Giochi per esercitare la mente (g. calmanti, passatempi)</p> <p>I) Esaminare attentamente, scambiare in fretta II) Orientarsi con gli occhi chiusi</p> <p>F) Piccoli giochi in acqua</p> <p>I) G. in acqua bassa II) G. in acqua alta III) G. con canotti</p> <p>G) Piccoli giochi sulla neve e sul ghiaccio</p> <p>I) G. sulla neve II) G. con le slitte III) G. con gli sci IV) G. sul ghiaccio con pattini</p> <p>H) Giochi su terra</p> <p>I) Rincorrersi e cercare (caccia al tesoro) II) Cercare le orme e cacciare III) Offensiva, sfogo e difesa</p> <p>I) Giochi misti (forza-abilità-rapidità)</p> <p>I) Prove di forza II) Destrezza ed equilibrio III) Esaminare attentamente - Scambiare velocemente</p> | <p>Grandi giochi di squadra, g. competitivi</p> <p>A) Giochi con porte, traguardi e cesti</p> <p>I) G. di contatto con l'avversario (calcio, basket, pallamano, rugby, hockey) II) G. senza contatto (pallavolo)</p> <p>B) Giochi di rimbalzo</p> <p>I) G. singoli e doppi (volano, ping pong, tennis) II) G. di squadra (pallone elastico)</p> <p>C) Giochi per il lancio e la ricezione della palla (cricket, baseball)</p> <p>D) Giochi con bersagli Giochi con le biglie e con palle piene (bigliardo, birilli, golf, bocce)</p> |

Il valore formativo di un gioco, viene misurato a seconda della sua influenza sull'organismo umano, sotto l'aspetto anatomico-fisiologico e sotto l'aspetto delle richieste coordinative.

Le principali forme di movimento che i giochi richiedono agiscono favorevolmente sulla formazione di tutto il corpo e cioè sullo sviluppo della muscolatura e degli apparati di sostegno (ossa) come pure sugli organi interni, sensori, ed arricchiscono il bagaglio dei movimenti del giovane.

Il grande numero dei piccoli giochi e le loro possibili varianti, l'impiego di attrezzi diversi, l'arbitraria determinazione del tempo di gioco e della grandezza del campo di gioco, ci permettono di esprimere il tipo di classe o di gruppo dei vari giochi e di adempiere ai propositi di formazione in senso equilibrato.

Vengono così acquisite diverse abilità, delle quali una viene sempre maggiormente esaltata a seconda del gioco che viene scelto in una lezione.

In quasi tutti i piccoli giochi, vengono richiesti insieme al correre anche il chinarsi, il sollevarsi, l'allungarsi, il girarsi, il saltare, lo strisciare, lo schivare, il lanciare, lo spingere, ecc.

Tutte queste forme contribuiscono al formarsi di una muscolatura ininterrottamente attiva ed elastica.

I bambini saranno così all'altezza di percepire le proprietà principali del gioco, in vista di successive forme di gioco con movimenti ciclici; cioè non prevedere, ma adeguarsi ad improvvisare esigenze di movimento in seguito alle quali si sviluppano altre veloci situazioni di gioco.

Ciò implica determinazioni lampo ed alta capacità di coordinazione.

Non si formano degli stereotipi dinamici bensì nascono nel campo della plasticità dei processi corticali, delle immagini di movimento (quadri ricordo) a situazioni simili, aumenta la ricchezza di movimento e si sviluppa a poco a poco una precisa «intelligenza di gioco».

Si profila quindi l'esigenza per l'educatore di adattare il gioco ai vari gradi di sviluppo del bambino.

Con i più piccoli si possono proporre solo giochi le cui regole siano, per loro, facilmente comprensibili ed in cui le esigenze non oltrepassino il loro grado di sviluppo.

I primi anni (6-8 anni) sono caratterizzati prevalentemente da giochi per lo più legati ad oggetti (cerchio, palla, ecc.), da giochi quali il rincorrersi, il cercar posto e da giochi cantati e rappresentativi.

Di tanto in tanto vengono intercalati giochi con la palla, per sviluppare le capacità di ricezione, di lancio e di centrare bersagli.

Verso il decimo anno di età, ed anche prima, è forte nel bambino il desiderio di giocare in squadre fisse per misurare la prestazione.

Intesi come singola espressione di gara, vengono inseriti volentieri anche giochi di forza ed agilità.

I giochi di squadra hanno talvolta il sopravvento sui semplici giochi di corsa poiché permettono il confronto diretto delle prestazioni e la competizione.

Più tardi, nella seconda fascia di età (scuola media inferiore), gli adolescenti desiderano penetrare più profondamente nella sostanza del gioco sportivo; sono sensibili alle norme tecniche ed alle finezze tattiche.

Ecco che tutta «l'educazione di gioco» sostiene, in un certo modo, un esame e qui si vede se le essenziali proprietà del carattere dell'adolescente sono state sviluppate nella comune pratica dello sport.

Spero di essere riuscito a spiegare la ragione che mi ha spinto ad inserire questa premessa, anche se non è questa la sede più adatta né il preciso tema della relazione.

In questa prima tappa, quindi, le finalità che ci prefiggiamo sono rivolte allo sviluppo dei movimenti fondamentali: correre, saltare; lanciare, arrampicarsi oltre alle azioni principali dei giochi sportivi.

Particolare attenzione verrà rivolta alla «rapidità» poiché nei bambini si riscontra in questo periodo una adattabilità al miglioramento della frequenza dei movimenti.

Per quanto riguarda la «forza veloce» (capacità di sviluppare in un tempo molto breve una grande forza contro un ostacolo di peso modesto, attrezzo sportivo o peso del soggetto, con un'esecuzione del movimento la più esatta possibile) questa capacità fisica dell'individuo comincia a manifestarsi nella seconda tappa (12-14 anni).

Essa dipende in modo particolare, in questo periodo, dallo sviluppo della forza relativa, dalla velocità di contrazione delle fibre muscolari e dallo sviluppo dei riflessi degli adolescenti.

Dopo la pubertà si avrà un ulteriore sviluppo della forza veloce dovuto alla maggiore forza assoluta.

Quest'ultima andrà incrementata quando il soggetto avrà pressoché completato la formazione del sistema osseo e cioè intorno ai 18-20 anni.

Per cui solo nella terza fase (15-18 anni) si potranno inserire esercizi con sovraccarico rispettando un dosaggio progressivamente crescente di intensità (vedi tabelle 2-3).

Nella preparazione pluriennale dei giovani atleti si delineano quindi tre grandi periodi in ciascuno

dei quali l'allenamento presenta significati e caratteristiche diverse.

Tuttavia esaminando attentamente i contenuti

di questi programmi di allenamento possiamo vedere come essi siano consequenziali.

Tabella 2 — *Esercizi ammissibili con carico e loro dosaggio consigliato per l'allenamento dei ragazzi*
(secondo Filin 1974)

| Esercizi con carichi | Ragazzi 15-16 anni | | | Ragazzi 17-18 anni | | |
|--|--------------------|-------|--------------------------|--------------------|-------|--------------------------|
| | Entità del carico | Serie | Numero delle ripetizioni | Entità del carico | Serie | Numero delle ripetizioni |
| Con piccoli manubri | Fino a 5 kg. | 7-8 | 10-12 | Fino a 10 kg. | 6-8 | 10-12 |
| Con il sacco di sabbia | Fino a 25 kg. | 7-8 | 10-12 | Fino a 32 kg. | 6-8 | 10-12 |
| Con pesi col manico | Fino a 24 kg. | 3 | 10-12 | Fino a 32 kg. | 3-4 | 10-12 |
| Esercizi con il bilanciere a dischi (% del peso corporeo): | | | | | | |
| — Slancio | Fino a 80% | 2-3 | 4-6 | Fino a 120% | 2-3 | 4-6 |
| — Strappo | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 | Fino a 100% | 2-3 | 4-6 |
| — Distensione | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 | Fino a 100% | 2-3 | 4-6 |
| — Accosciata con bilanciere sulle spalle | Fino a 100% | 2-3 | 4-6 | Fino a 120% | 2-3 | 4-6 |
| — Salti con bilanciere | Fino a 50% | 2-3 | 40-50 | Fino a 80% | 2-3 | 40-60 |
| — Salti dalla accosciata col bilanciere sulle spalle | Fino a 30% | 2-3 | 8-10 | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 |

Prima fascia di età (6-11 anni)

Nella prima fascia di età (6-11 anni), o periodo dello sviluppo dei fattori coordinativi fondamentali, i bambini devono praticare un'attività motoria il più possibile «*variata*», allo scopo di sviluppare le funzioni del centro di analisi motoria.

I bambini sono già in grado di collegare frazioni motorie in movimenti unitari e finalizzati ed anche di utilizzare i movimenti appresi in nuove situazioni.

A questo punto è bene tener conto delle esperienze delle scuole straniere più avanzate che testimoniano i risultati positivi da loro ottenuti utilizzando una notevole varietà di mezzi.

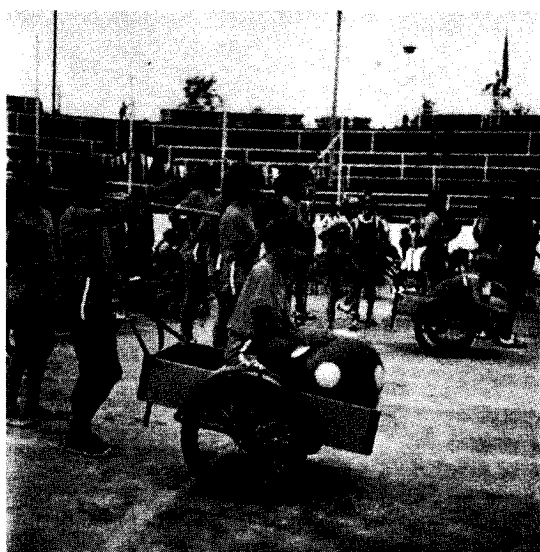
Questa attività può essere messa a confronto con lo sviluppo dell'orecchio musicale nei musicisti che viene sviluppato da un gran numero di combinazioni di suoni e non con una sola nota.

Di conseguenza, per allargare le possibilità e per raggiungere superiori gradi di sviluppo della

Allenamento giovanile

Tabella 3 — *Esercizi ammissibili con carico e loro dosaggio consigliato per l'allenamento di ragazze*
(secondo Filin)

| Esercizi con carichi | Ragazze 15-16 anni | | | Ragazze 17-18 anni | | |
|--|--------------------|-------|--------------------------|--------------------|-------|--------------------------|
| | Entità del carico | Serie | Numero delle ripetizioni | Entità del carico | Serie | Numero delle ripetizioni |
| Con piccoli manubri | Fino a 2 kg. | 5-6 | 10-12 | Fino a 3 kg. | 6-8 | 10-12 |
| Con il sacco di sabbia | Fino a 12 kg. | 4-5 | 8-10 | Fino a 16 kg. | 4-5 | 10-12 |
| Con pesi col manico | Fino a 16 kg. | 2-3 | 8-10 | Fino a 16 kg. | 2-3 | 10-12 |
| Esercizi con il bilanciere a dischi (% del peso corporeo): | | | | | | |
| — Slancio | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 | Fino a 70% | 2-3 | 4-6 |
| — Strappo | Fino a 30% | 2-3 | 4-6 | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 |
| — Distensione | Fino a 30% | 2-3 | 4-6 | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 |
| — Accosciata con bilanciere sulle spalle | Fino a 50% | 2-3 | 4-6 | Fino a 80% | 2-3 | 4-6 |
| — Salti con bilanciere | Fino a 30% | 2-3 | 30-40 | Fino a 50% | 2-3 | 30-40 |
| — Salti dalla accosciata col bilanciere sulle spalle | Fino a 25% | 2-3 | 6-8 | Fino a 30% | 2-3 | 4-6 |



capacità coordinativa ed in particolare per attivare il ruolo del sistema secondario di segnalazione, bisogna costantemente allargare la somma delle sensazioni ricevute ed acquistare su questa base la capacità di portare l'attenzione su un numero più grande di dettagli dell'esercizio principale, o includendo questi dettagli nel sistema generale dei riflessi condizionati.

Il passaggio, nel corso dell'esecuzione di un esercizio, da certi movimenti ad altri avviene sulla base di una diversità delle sensazioni.

Ed è soltanto grazie alle diverse sensazioni, presenti nel processo dell'attività muscolare, che l'atleta può rappresentarsi questi o quei movimenti separati e quindi permettersi di modificarli rapidamente.

Il passaggio da certi movimenti ad altri ha grande importanza nei diversi sport.

Si possono citare, come esempio, i passaggi dalla posizione di partenza all'accelerazione e alla fase lanciata nella corsa veloce ed ancora meglio dalla rincorsa allo stacco nei diversi salti, ecc.

Esistono tuttavia differenziazioni nello sviluppo di alcune funzioni senso-motorie a seconda del sesso.

La capacità di movimenti svolti ad elevata frequenza è più marcata nei maschi di tutte le età.

La capacità di reazione motoria e la capacità di equilibrio presentano alcune differenziazioni favorevoli ai maschi dall'età di 10-11 anni (vedi fig. 1 - A e B).

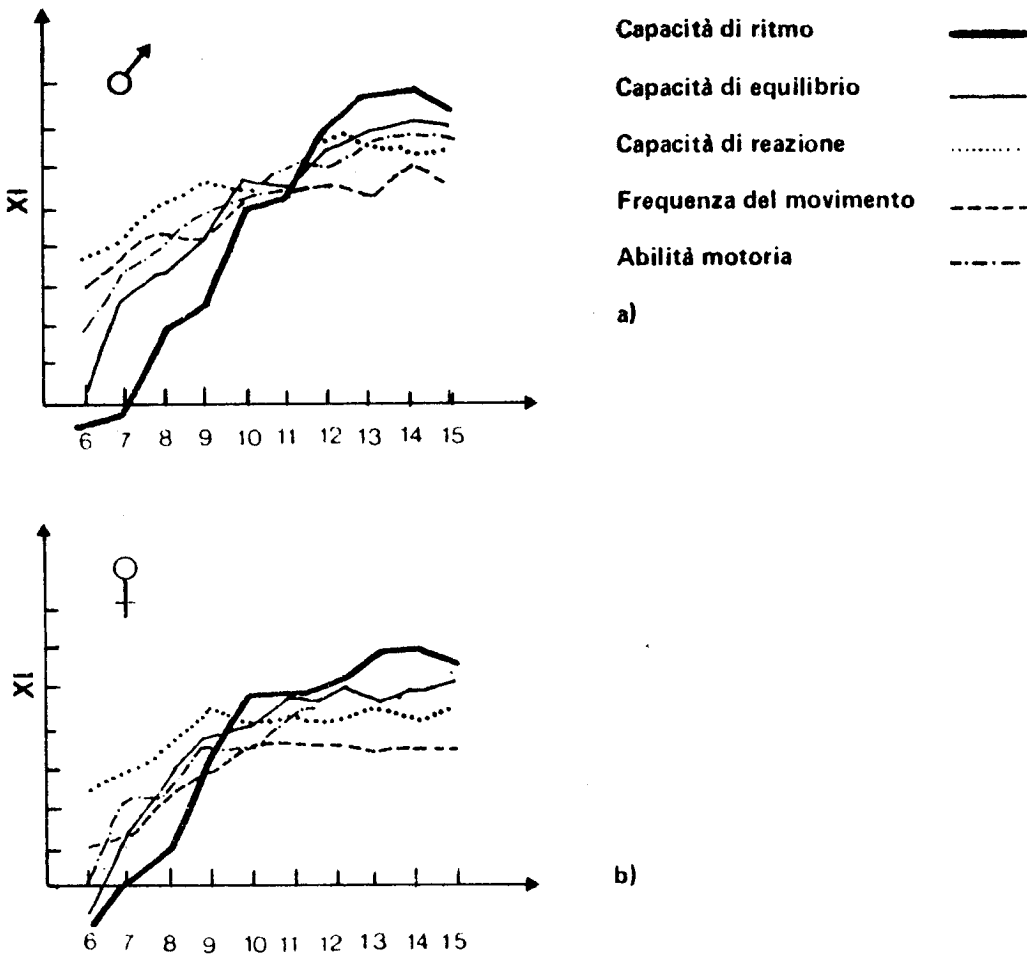


Fig. 1 (Hirtz, 1976) — Ontogenesi delle capacità coordinative esprimibili in funzioni senso-motorie, in scolari della R.D.T. - La ricerca è stata effettuata nell'autunno 1974, su 1800 scolari. Sulle ascisse è riportata l'età in anni, sulle ordinate il valore medio convenzionale statisticamente accertato. Le due figure sono state tratte dal testo « La periodizzazione nello sport » di Anzil, Colle, Zanon; Doretti, Udine 1978.

Anche nell'esecuzione di ritmi e nel tempo di reazione ad un cambiamento di ritmo i ragazzi hanno evidenziato maggiore adattamento rispetto alle ragazze fin dall'età di 10-11 anni.

Essendo l'obiettivo principale in questa fascia di età il miglioramento delle capacità coordinative si può produrre una classificazione degli esercizi fisici che ci aiuterà a sistematizzare i diversi mezzi dell'allenamento e parteciperà alla formazione di un'abitudine motoria automatizzata a larga base funzionale.

E' perciò necessario distinguere:

1° - *Esercizio principale* (acquisizione di una tecnica) inteso come: corsa (mt. 100-200-400, ecc.) - salto (varie forme) - lancio (varie forme), ecc.;

praticando questi esercizi bisogna tener conto dell'osservanza dei giusti carichi di lavoro essenzialmente per ciò che riguarda la quantità e l'intensità. Nei primi anni, va aumentato il numero delle ripetizioni; negli anni successivi l'aumento riguarderà anche l'intensità del carico. I bambini (9-11 anni) si adattano meglio ad un lavoro di quantità che ad uno di intensità.

2° - *Esercizi supplementari*: che a loro volta si dividono in:

a) esercizi speciali, che per la loro struttura di movimento corrispondono o si avvicinano alle diverse parti della tecnica dell'esercizio principale. Questi esercizi possono variare in intensità, in

ritmo ed in altre qualità a seconda delle condizioni di esecuzione (velocità di movimento, con carico, durata, gradualità, intervallo, ecc.). Ci si può orientare in particolare sugli esercizi «imitativi».

b) esercizi di sviluppo generale: tutti quelli che provocano la formazione di nuovi sistemi di riflessi condizionati che hanno un'azione positiva reciproca con l'abitudine motoria principale, ed allargano le possibilità funzionali dell'organismo. La gamma di queste esercitazioni è molto vasta e vengono richieste agli allievi sollecitazioni muscolari diverse che provochino applicazioni differenziate della forza. Si migliora così la capacità di modulare durante il movimento, in senso spaziale e temporale, la forza. Ciò si realizza, ad esempio, attraverso lanci di oggetti di diverso peso con il compito di centrare un bersaglio anche variando la distanza di partenza del lancio.

Tuttavia il principio metodologico fondamentale in questo primo periodo sta nel rapporto tra preparazione fisica generale e speciale.

Esprimendo in percentuale questo rapporto si ha il 70% di preparazione generale ed il 30% di preparazione speciale.

L'errore più frequente è quello di anticipare la preparazione speciale rispetto a quella generale; quest'ultima risulterà basilare per raggiungere in futuro risultati sportivi di alto livello. A titolo esemplificativo vedere la tabella n° 4.

Tabella 4

| Qualificazione sportiva | Rapporto tra il % volume dei mezzi della P.F.G. rispetto al volume totale del carico | Rapporto tra il volume dei mezzi della P.F.S. rispetto al volume totale del carico in % |
|-------------------------------|--|---|
| I fascia di età | 70 | 30 |
| II fascia di età | 60-50 | 40-50 |
| III fascia di età | 50-30 | 50-70 |
| Atleti di alta qualificazione | 30-20 | 70-80 |

Rapporto approssimativo dei volumi dei mezzi di preparazione fisica generale (P.F.G.) e speciale (P.F.S.) nel corso dell'allenamento pluriennale

(secondo V.P. Filin, modificata)

Seconda fascia di età (12-14 anni)

Nella seconda fascia di età (12-14 anni) o periodo della specializzazione iniziale, l'obiettivo principale è quello di continuare la preparazione a carattere multilaterale della fascia precedente con la differenza di seguire un indirizzo più specializzato verso il tipo di sport prescelto.

Esprimendoci anche qui con percentuali si inizia con un 60% di preparazione generale e 40% di speciale per arrivare ad un 50% di generale e 50% di speciale al termine del periodo; questo sempre riferito all'atletica leggera.

In questo periodo si gettano le basi per i futuri risultati e l'orientamento è verso quelle esercitazioni che contemporaneamente perfezionino la tecnica sportiva migliorando le capacità fisiche.

Gli esercizi imitativi, in particolare nelle specialità di «forza veloce» (salti, lanci) assumono particolare importanza pur mantenendo un carattere «multiplo».

E' questo il periodo in cui cominciano le competizioni vere e proprie (giochi della gioventù, nel nostro caso) sebbene si raccomandi di non eccedere con il numero di competizioni e soprattutto di non concentrarsi su una sola specialità («pratica la combinata di atletica leggera», come dice Lohman).

Anche il processo di allenamento, gradualmente acquista la conformazione dell'allenamento sportivo sebbene per la formazione di alcune capacità, ed in particolare la velocità, si cerchi di impiegare diversi tipi di esercitazione al fine di consentire espressioni non standardizzate che potrebbero portare alla cosiddetta «barriera di velocità».

Sono prescelti, quindi, i giochi di movimento in cui vengono richiesti veloci spostamenti in situazioni che continuamente mutano ed agiscono quindi sui fattori che favoriscono la rapidità di movimento.

In questo periodo, la modulazione dei carichi di allenamento assume caratteristiche particolari ed anche la periodizzazione richiede una riduzione della durata dei macrocicli che dovranno per lo più essere trimestrali, seguendo per quanto possibile il calendario scolastico.

Verso la fine di questo secondo periodo l'allenamento diventa più approfondito per la disciplina sportiva scelta sebbene nei contenuti esistano variazioni non eccessive per le diverse discipline sportive, fatta eccezione per alcune discipline in cui si raggiungono risultati di vertice in queste età (ginnastica artistica femminile, pattinaggio artistico sul ghiaccio, tuffi, ecc).

Ad esempio, nei nuotatori si raggiunge una alta

perfezione tecnica in questa fascia di età, mentre nei lanciatori, saltatori e sollevatori di pesi si è solo all'inizio.

Si approda così al terzo periodo: quello del perfezionamento sportivo, che coincide con la terza fascia di età e la cui durata va dai 14-15 anni sino ai 18 .

Prima di passare alla trattazione delle componenti che caratterizzano questo periodo, che sarà quello di predominante interesse per questo corso di specializzazione, desidero presentarVi un quadro in cui vengono messi a confronto i dati medi relativi ad alcuni test sostenuti da ragazzi/e di 10-13 anni: italiani, tedeschi est e polacchi.

Dalle tabelle 5 e 6 vediamo che l'andamento dei risultati nella corsa veloce mt. 60 non presenta grandi variazioni nei tre gruppi; che il salto in lungo mantiene ancora un certo equilibrio; mentre nel lancio della palla si può osservare quanto noi italiani ci trovi lontani dai gruppi D.D.R. e polacchi.

Terza fascia di età (15-18 anni)

Nella terza fascia di età (15-18 anni) gli elementi che caratterizzano la preparazione fisica sono i seguenti:

- 1) incremento continuo delle quantità e delle intensità dei carichi di allenamento,
- 2) maggior dedizione al perfezionamento della tecnica della disciplina sportiva scelta,
- 3) aumento del numero delle gare, concentrando in particolare sulla disciplina sportiva prescelta o su quelle molto affini,
- 4) l'allenamento assume carattere più specifico per cui si parte (14-15 anni) da una percentuale 50% di generale e 50% di specifico per arrivare al termine del periodo (17-18 anni) ad un 30% di generale e 70% di specifico.

E' questo il periodo in cui si realizza il perfezionamento tecnico-condizionale, in una determinata specialità sportiva.

Nei giovani, in questo periodo, si attua la maturazione sessuale. Si riscontra, specie intorno ai 15-17 anni, un visibile aumento del rendimento (particolarmente nei maschi).

L'atteggiamento del giovane si orienta sulla consapevolezza delle scelte che sta facendo, diventa critico e desidera esporre le proprie idee. Si arriva così al consolidamento della personalità per cui diventa importante rispettare gli interessi del giovane, cercando di non costringerlo ad una limitazione dei suoi interessi extrasportivi, poiché ciò potrebbe far diminuire la sua motivazione per il futuro.

In questa fase l'obiettivo principale sarà quello

dell'individuazione del talento e soprattutto il non perderlo per strada.

E' chiaro che la motivazione per lo sport può essere determinata da innumerevoli fattori: società in cui il giovane vive, famiglia, ma soprattutto è l'ambiente sportivo in cui gravita ad incidere sulle sue scelte future. Secondo punto sarà quello dell'allenamento del talento che oggi giorno assume la stessa importanza dell'individuazione dello

stesso. Si tratterà quindi di procedere alla «*ottimizzazione del talento*»: ciò consiste nel far maturare l'atleta sino a fargli raggiungere risultati di alto livello soprattutto nell'area ottimale di prestazione delle diverse specialità.

In questo periodo occorre procedere ad un ulteriore incremento della «forza veloce» adottando le esercitazioni con sovraccarico (vedi tabella 2-3).

Tabella 5

| Ragazze 10-13 anni | mt. 60 | Salto in lungo | Lancio della palla gr. 300 |
|--|--------|----------------|----------------------------|
| Italiane (Dati ottenuti presso i C.O. Fiat di Torino) | 10''4 | 3,16 | 21,30 |
| D.D.R. (Dal testo: « Lauf-Sprung-Wurf » di W. Lohman) | 10''6 | 3,05 | 24,75 |
| Polacche (Dal suddetto testo in edizione polacca a tabelle modificate) | 10'' | 3,33 | 28,80 |

Tabella 6

| Ragazzi 10-13 anni | mt. 60 | Salto in lungo | Lancio della palla gr. 300 |
|--|--------|----------------|----------------------------|
| Italiani (Dati ottenuti presso i C.O. Fiat di Torino) | 10''1 | 3,25 | 28,34 |
| D.D.R. (Dal testo: « Lauf-Sprung-Wurf » di W. Lohman) | 10''2 | 3,41 | 37,35 |
| Polacchi (Dal suddetto testo in edizione polacca a tabelle modificate) | 9''8 | 3,49 | 39,90 |

In alcuni paesi (U.R.S.S. - DDR) in questi ultimi anni c'è la tendenza ad esercitare in misura preponderante alcuni distretti muscolari che si ritiene siano maggiormente interessati e correlati ad una specialità sportiva. Si giunge così ad uno sviluppo specializzato della forza e questo studio prende il nome di «topografia della forza muscolare».

Per quanto riguarda il miglioramento della «rapidità» (velocità), facciamo riferimento a quelle metodologie che in questi ultimi anni hanno confermato che in Italia si è sulla strada giusta, questo grazie soprattutto alle esperienze effettuate dal prof. Vittori e collaboratori.

Per quanto riguarda le *capacità di stacco o di salto* notiamo che queste si manifestano già ad un buon livello intorno ai 15-16 anni per i maschi e ai 14-15 anni per le donne. Mentre nei maschi questa capacità va progressivamente aumentando anche per effetto dell'allenamento specifico, nella donna può verificarsi una stasi o addirittura un peggioramento dei risultati (in seguito allo sviluppo sessuale) dovuto in gran parte ad aumenti ponderali non sostenuti da un adeguato aumento

della forza. Per il principio del carico crescente dell'allenamento, anche qui come per gli adulti, non è pensabile ad un aumento lento e lineare, ma è più opportuno procedere a «sbalzi» poiché questi si sono rivelati più efficaci.

A tale proposito D. Harre consiglia il seguente procedimento:

a) incremento della frequenza degli allenamenti fino a raggiungere un allenamento al giorno (16-17 anni).

b) aumento del volume del carico per unità di allenamento con uguale densità di stimoli.

c) aumento della densità degli stimoli nell'unità di allenamento.

Tuttavia la struttura dell'allenamento dei giovani in questa fascia di età si distingue da quella degli atleti di alto livello. Pur procedendo, anche con gli atleti di livello, ad aumenti dei carichi di allenamento a «sbalzi» (dividendo la periodizzazione addirittura in blocchi d'urto) le caratteristiche predominanti nell'allenamento di questi ultimi saranno l'intensità e la specificità.

Indirizzo dell'Autore

*Prof. Elio Locatelli:
Via Capoluogo, 30
12040 S. Stefano Roero (CU)*

BIBLIOGRAFIA

Arcelli E., *Considerazioni sull'allenamento giovanile nelle competizioni di durata* (Convegno Fidal, Roma 1980).

Bellotti P., Donati A., Vittori C.: *Un indirizzo programmatico per l'attività sportiva giovanile*, *Atleticastudi*, Roma, n. 10-12, 1979.

Dobler E. & U.: *Kleine Spiele*, *Bartels & Wernitz*, Berlin.

Filin V.P.: *Aspetti della preparazione dei giovani sportivi*; lezioni tenute dal prof. Filin a Roma nel dicembre 1978.

bre 1978.

Harre D.: *Teoria dell'allenamento*, Sportverlag, Berlin, 1971.

Hirtz P.: *Sullo sviluppo delle capacità coordinative degli scolari*, 1976.

Jakowlew - Korobkow - Jananis: *Basi fisiologiche e biochimiche della teoria e della metodologia dell'allenamento*, 1960.

Lohman W.: *Lauf, Sprung, Wurf*; Sportverlag, Berlin, 1968.

Tschiene P.: *Appunti per i corsi di specializzazione del settore lanci e Comunicazioni personali*.