

## Il mezzofondo e i giovanissimi

Roberto Sassi, Enrico Arcelli

### **R. Sassi**

*E' un collaboratore del settore mezzofondo e fondo della FIDAL*

### **E. Arcelli**

*Medico, studioso dei problemi delle corse di durata. E' stato per alcuni anni programmatore del settore mezzofondo e fondo della FIDAL*

Lo sport è in continua e incessante evoluzione sia per quello che riguarda le prestazioni che vengono ottenute sia per quello che concerne i criteri di allenamento. Anche nelle varie specialità del mezzofondo si è avuto negli ultimi anni un notevole miglioramento delle prestazioni sia a livelli medi sia a livelli massimi. Ciò è soprattutto la conseguenza del fatto che sono stati introdotti nuovi mezzi di allenamento, che sono state fatte razionali miscele di mezzi vecchi e nuovi e che sono state eseguite maggiori quantità di lavoro. Spesso — comunque — ci si dimentica che il risultato ottenuto *oggi* da un atleta è il frutto di un lavoro che dura da anni, a volte a partire dall'età giovanile e non soltanto del lavoro delle stagioni più recenti. Nella maggior parte dei casi, invece, ciò che si legge su riviste e libri e ciò che si sente nei convegni si riferisce all'atleta evoluto e trascura la parte iniziale della carriera, quella che costituisce la base di una corretta programmazione sportiva. Ultimamente, però, l'esigenza pressante di un rinnovamento ha portato gli allenatori a discutere anche il problema dell'attività giovanile. Un gruppo di tecnici italiani in particolare è giunto ad alcune conclusioni per quello che riguarda la preparazione nella prima fase della carriera di un mezzofondista; è appunto a queste considerazioni che faccio riferimento in questa relazione. C'è anzitutto da dire che nel passato la formazione del giovane da avviare al mezzofondo era basata quasi esclusivamente sulla corsa continua a ritmo lento, il cosiddetto *lungo-lento*, cioè la corsa prolungata ad andatura lenta; si badi che il *lungo-lento* viene ancora considerato da molti come il mezzo quasi esclusivo per la preparazione ed il miglioramento del meccanismo aerobico, mentre molti allenatori considerano il lavoro lattacido logorante. Del primo dunque se ne fa una gran quantità, dal secondo si rifugge; qualche allenatore faceva anche fare un po' di preatletica generale e serie di allunghi o allunghi alternati in serie che molto spesso vengono confusi con l'in-

tervall training; al contrario le esercitazioni preparatorie e alla corsa e ai multi-balzi, tipo corsa calciata o spinta all'indietro o balzi alternati, erano a molti sconosciute. In base alle conoscenze scientifiche e pratiche attuali, si deve ritenere che una preparazione costituita in netta prevalenza dal *lungo-lento* sia del tutto inadeguata. I motivi principali sono i seguenti:

a) il *lungo-lento* non è un mezzo di allenamento specifico per il mezzofondo: il ragazzo,

trovandosi a correre a ritmi elevati, in particolare senza un preventivo allenamento del meccanismo lattacido, potrebbe subire un notevole stress psicologico e fisiologico durante la gara.

b) secondo il dott. Arcelli e il maestro Assi, l'allenamento può agire in senso migliorativo sui meccanismi aerobico ed anche anaerobico già in età precoce, su quello aerobico anche a partire dai 12 anni, a patto però che l'intensità e la durata dello sforzo cui sono sottoposti i muscoli sui quali



s'intende agire, superino determinati livelli. Uno sforzo d'intensità molto bassa non è in grado di apportare significativi incrementi del meccanismo aerobico; così come uno sforzo che non provochi elevata concentrazione di lattati nei muscoli non determina un miglioramento della potenza lattacida.

c) l'allenamento costituito dal solo *lungo-lento* può essere negativo dal punto di vista psicologico per alcuni soggetti, quelli dai quali non viene svolto volentieri: per essi può rappresentare una causa dell'abbandono dell'attività.

d) l'allenamento costituito dal solo *lungo-lento* non dà esperienze motorie significative.

In questi ultimi anni, finalmente, si sta perciò sviluppando la tendenza ad aggiungere al *lungo-lento*, cioè al tipo di lavoro che in passato era primario, alcuni mezzi di allenamento per migliorare la qualità della preparazione. Mezzi che intervengono in particolare sui meccanismi energetici quali la capacità lattacida e la potenza aerobica: nella programmazione dell'allenamento si deve però fare attenzione che questo lavoro specifico non porti a trascurare l'*attività polivalente*; una prematura specializzazione infatti, sembra influire negativamente sul completo sviluppo psico-fisiologico; l'allenamento specifico ripetitivo, inoltre, tende a nauseare l'atleta. Negli sport come il nuoto e la ginnastica in cui le migliori prestazioni vengono raggiunte in età molto basse, 13-16 anni, la specificità dell'allenamento è necessariamente anticipata rispetto al mezzofondo in cui invece, da quanto risulta statisticamente, le migliori prestazioni sono ottenute da atleti di età superiore ai 22 o anche 24 anni, a seconda della specialità. Con una precoce specializzazione, si potrebbero ottenere i massimi risultati da mezzofondisti più giovani, i quali però andrebbero incontro ben presto ad una stabilizzazione delle prestazioni. Le manifestazioni come i Giochi della Gioventù che si effettuano in Italia o altre analoghe, effettuate in altri paesi, sono organizzate con lo scopo di avvicinare masse di giovani allo sport, ma sono ormai diventate, attraverso le continue selezioni, competizioni che implicano una precoce specializzazione ed un impegno spesso esasperato che non sempre il giovane affronta volentieri. La programmazione del lavoro deve essere quindi valutata dall'allenatore in base alle conoscenze che possiede, all'ambiente socio-economico dell'atleta e alla sua evoluzione biologica. Spesso viene confusa l'età cronologica con l'età biologica degli adolescenti. In età giovanile mediante programmi ed adeguati criteri di allenamento dovranno essere sviluppate molte caratteristiche, comprese quelle

che non servono agli effetti specifici delle prestazioni in età evolutiva, ma che sono utili dato che creeranno presupposti di adattamento a carichi di lavoro specifico. Credo che sarebbe importante che i giovani potessero fruire di esperienze motorie molteplici e diversificate, non solamente basate su alcune esercitazioni specifiche. Attraverso attività sportive individuali o di squadra si devono far acquisire svariate esperienze motorie ai giovani che le praticano. Anche se non è chiaramente determinabile l'effetto di transfert da un ambito motorio all'altro, si deve tuttavia cercare di formare un'ampia base di esperienza motoria. Le capacità coordinative favoriscono un miglioramento del rendimento ed influiscono sull'evoluzione, la guida e la regolazione di un'esecuzione motoria. Senza dubbio, si può ritenere che lo sviluppo della coordinazione sia nelle ragazze sia nei ragazzi si concluda all'età di 10-14 anni. Alcuni Autori indicano l'età compresa fra 7 e 10 anni come la fase più celere di progresso nelle capacità di apprendimento: per questo motivo la prima età scolare viene considerata come particolarmente importante per lo sviluppo delle capacità coordinative. Ciò è reso possibile da una esperienza motoria ottenibile attraverso attività molteplici. Nel caso particolare della corsa, è importante proporre non solamente i vari tipi di spinta e di balzi, ma — per insegnare a correre bene alle varie andature — il controllo della tecnica deve essere fatto fin dal primo allenamento e in tutti i tipi di lavoro. Ritengo, inoltre, che sia molto importante insegnare già ai giovanissimi gli esercizi di allungamento muscolare. Secondo il Prof. Moschi una migliore distensibilità dei muscoli antagonisti dà la possibilità di esprimere una maggiore potenzialità (posseduta ma non espressa) dei muscoli agonisti; inoltre tali esercizi rendono il gesto tecnico più fluido e diminuiscono i rischi di infortunio.

Un altro punto molto importante riguardo la didattica d'insegnamento che spesso viene dimenticata è la distribuzione dello sforzo durante le gare. Le variazioni di ritmo effettuate durante una gara portano infatti a un notevole dispendio energetico.

Allenando i giovani mezzofondisti non solo al finale di gara o alle variazioni di ritmo, ma anche ad una distribuzione equa delle proprie forze durante le competizioni, li si condurrà ad una migliore conoscenza di sé stessi e molte volte al raggiungimento di risultati inaspettati. Questa tattica di gara si potrebbe insegnare facendo correre distanze determinate con tempi parziali sempre uguali e cercando successivamente che le falcate siano costanti ai vari ritmi.

C'è un altro problema molto importante, soprattutto nei giovani mezzofondisti, per quanto riguarda l'organizzazione dell'allenamento che deve essere svolto possibilmente in gruppo proprio in riferimento al lavoro che essi devono svolgere.

Accanto a questi problemi tecnici ne esistono di altrettanto importanti di carattere pedagogico che un buon allenatore non deve dimenticare soprattutto nel programmare l'attività di atleti giovanis-

simi. Secondo il prof. Hahn il criterio essenziale da tener presente è che il giovane deve essere messo nelle condizioni di provare gioia quando si allena. Si può dire che nello sport il bambino deve trovare il divertimento. Ora, poiché la gioia è spesso legata al successo è necessario *garantire* al giovane delle esperienze di successo, adeguate alle sue esigenze e indispensabili per la prosecuzione dell'attività.

#### **Indirizzo degli Autori**

*Dott. Enrico Arcelli:  
Via G. B. Vico, 5  
21100 S. Ambrogio — Varese*