

UN INDIRIZZO PROGRAMMATICO PER L'ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE

P. BELLOTTI, A. DONATI, C. VITTORI

Introduzione

Con questa relazione si intende operare una sintesi della vasta problematica riguardante l'attività sportiva giovanile, sintesi che si pensa possa adattarsi meglio alle diverse situazioni ed esigenze dell'ambiente sportivo italiano.

Infatti, la maggior parte dei contributi sull'argomento, provenendo dai Paesi dell'Est europeo, non è completamente adattabile alla realtà italiana, per le differenti situazioni socio-ambientali. Si veda, per esempio, come — nelle Nazioni dell'Europa orientale — l'attività motoria a carattere formativo ed educativo nasca, con un'impostazione generica nella scuola, a partire dalla prima età scolare, per integrarsi e completarsi mediante un'attività extra-scolastica parallela, con contenuti diversi e maggiormente orientati verso la pratica delle attività sportive.

Non potendo prevedere, nella situazione italiana, una simile organizzazione ed impostazione dell'attività giovanile, si rende necessario che i club sportivi cerchino, attraverso un *indirizzo programmatico* che contemperino entrambe le esigenze, di educare per mezzo di un'attività formativa sia generale sia sportiva. Quest'ultima è da considerare, infatti, un fondamentale mezzo di completamento dell'azione pedagogica soltanto qualora poggi su solidi principi educativi. Se ne deduce quindi che tutta l'attività deve essere rivolta (come il termine stesso educare sta a significare) a mettere il giovane in condizione di estrinsecare il massimo del suo potenziale. Si pensi, ad esempio, all'*importante significato pedagogico che assumerebbe il momento competitivo qualora venisse valutato sulla base dei miglioramenti del singolo piuttosto che sul raffronto delle prestazioni di soggetti diversi*.

Abbiamo pertanto cercato, in seguito all'osservazione di come viene impostata l'attività sportiva giovanile in Italia, di mettere a fuoco alcuni orientamenti fondamentali di base che possano servire da guida

a coloro che si apprestano ad avviare i giovani alla pratica sportiva.

Troppo spesso si è constatata l'estrema confusione e contraddittorietà degli indirizzi: da una parte la ricerca della specializzazione precoce, dall'altra la somministrazione di carichi di lavoro insufficienti. In definitiva, il giovane o viene considerato un « campione in erba » da allenare un po' meno dell'adulto, ma con indirizzo altrettanto specialistico, oppure come un organismo troppo delicato per sopportare fatica.

Si tratta, in entrambi i casi, di gravi errori metodologici che contrastano con i fenomeni che regolano l'evoluzione dell'organismo e che rendono più difficile lo sviluppo di un corretto processo educativo. Nell'ambito di tale processo, vogliamo sottolineare — infine — come non giovi a tener vivo l'interesse dell'allievo la cattiva abitudine di svolgere carichi anche insignificanti di allenamento diluendoli in tempi lunghissimi e rendendo così inefficace l'azione allenante e sottraendo all'allievo tempo prezioso da impiegare in altre attività extrasportive.

PRINCIPI GENERALI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

L'attività giovanile quindi dovrebbe essere guidata dai seguenti principi:

1. scelta dei contenuti educativi *più adatti* a ciascuna fascia di età;
2. definizione della *entità* e della *frequenza dei carichi* da somministrare, mirando più che allo sviluppo immediato delle prestazioni (sul quale già incide in misura considerevole lo sviluppo naturale dell'organismo) ad una più graduale e protratta crescita sportiva;
3. l'efficacia del processo educativo stesso viene aumentata allorché i carichi di lavoro propri di ciascuna età siano tali da soddisfare la naturale necessità di movimento, provocando *sufficiente stanchezza*;
4. allo scopo di formare in modo completo le caratteristiche fisiche e psicologiche e stimolare l'interesse e l'attenzione del giovane, è di fondamentale importanza la *varietà dei mezzi adottati*;
5. *valorizzazione del momento competitivo*, come occasione fondamentale per accentuare l'azione educativa. La competizione, però, nelle prime fasce di età, non deve basarsi su una prova singola, ma su un gruppo più o meno numeroso (da 4 a 6). Ciò consente di attenuare il significato e la drammaticità dello scontro diretto tra i singoli in una specialità, diminuendo le differenze attraverso le compensazioni derivanti dai diversi risultati e consentendo in misura maggiore di ritrovare elementi positivi e di soddisfazione nelle proprie prestazioni.

L'attuazione in campo pratico dei principi suddetti avviene attraverso la formulazione di un programma che fa riferimento ai contenuti ed ai carichi di lavoro per le diverse fasce di età.

LA FASCIA DAI 6 AI 7 ANNI

Unità settimanali
di attività: 3

Durata (in minuti)
di ciascuna unità: 90

Contenuti: ESERCIZI FORMATIVI INDIVIDUALI CON CARATTERE DI GIOCO (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, nuotare, ecc.)
GIOCHI COLLETTIVI («staffette» comprese)
GIOCHI SPORTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE
ACROBATICA ELEMENTARE
ESERCIZI DI FLESSIBILITA'
ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELL'EQUILIBRIO (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)
(Le competizioni sono da scegliere tra le attività elencate)

LA FASCIA DAGLI 8 AI 10 ANNI

Unità settimanali
di attività: 4

Durata (in minuti)
di ciascuna unità: 90

Contenuti: ELEMENTI DI GINNASTICA FORMATIVA (PRE-ATLETISMO GENERALE)
+ Esercizi formativi individuali con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, nuotare, ecc.)
= giochi collettivi («staffette» comprese)
+ giochi sportivi con regole semplificate
+ acrobatica elementare
+ esercizi di flessibilità
+ esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)
(Le competizioni sono da scegliere tra le attività elencate)

Il preatletismo generale rappresenta una *puntualizzazione* dell'attività di formazione (miglioramento delle qualità fisiche), realizzata attraverso i giochi collettivi, ecc.

Le diverse esercitazioni vanno svolte con una densità progressivamente crescente. Vanno valorizzati i giochi sportivi rispetto a quelli collettivi.

Per lo sviluppo dell'equilibrio si aggiungono elementi di maggiore difficoltà.

LA FASCIA DAGLI 11 AI 13 ANNI

Unità settimanali di attività:	5
--------------------------------	---

Durata (in minuti) di ciascuna unità:	90
---------------------------------------	----

Contenuti:	ADDESTRAMENTO TECNICO SOPRATTUTTO IN FORMA GLOBALE + elementi di ginnastica formativa (preatletismo generale) = giochi sportivi con REGOLE EFFETTIVE = FORME PIU' COMPLESSE di acrobatica = esercizi di flessibilità (mantenimento) = esercizi PIU' COMPLESSI per lo sviluppo dell'equilibrio = esercizi formativi individuali (scelta più ristretta rispetto alla gamma indicata per la fascia precedente). (Vengono eliminati i giochi collettivi)
------------	---

In questa fascia si prevede il primo approccio alla specialità o ad un gruppo di specialità. Per quelle attività sportive che sono ricche di variabili motorie (per es. gli sport di squadra, il pattinaggio artistico, la ginnastica artistica) l'addestramento può essere più approfondito per un duplice motivo:

a) avere più tempo per risolvere la più complessa tematica tecnica;

b) possibilità di specializzare, senza incorrere nei pericoli della standardizzazione.

Per le altre specialità sportive, di minore complessità motoria, è il caso di insistere su una attività plurispecialistica, anche perché ciò consentirebbe di valutare meglio le predisposizioni individuali, per una successiva e più adatta scelta della specialità.

Nella scelta dei mezzi per lo sviluppo della forza, resistenza e rapidità è consigliabile indirizzarsi verso quelle esercitazioni (di preatletismo generale) e quelle attività (di giochi sportivi) che permettono di influenzare più efficacemente la qualità o le qualità prevalenti nella specialità o gruppi di specialità per le quali l'atleta dimostra attitudini. Per es., nei lanci e nei salti, l'ordine di importanza delle qualità principali è il seguente:

- I - Forza
- II - Rapidità
- III - Resistenza,

per cui si sceglierebbero, ad es., tra i giochi sportivi, la pallavolo o il basket piuttosto che il calcio.

Nel nuoto, invece, l'ordine è il seguente:

- I - Resistenza
- II - Forza
- III - Rapidità.

I carichi di lavoro con i quali vengono stimulate le qualità ritenute secondarie, aumenteranno, a partire da questa fascia di età, in misura nettamente minore rispetto ai carichi delle qualità fondamentali.

LA FASCIA DAI 14 AI 16 ANNI

Unità settimanali di attività:	6
Durata (in minuti) di ciascuna unità:	120
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none"> + ADDESTRAMENTO TECNICO IN FORMA ANALITICA e globale, comprendente anche ESERCIZI DI GARA = Preatletismo generale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali) PREATLETISMO SPECIFICO (esercizi speciali) ALTRI MEZZI DI ALLENAMENTO DELLE QUALITÀ FONDAMENTALI = Esercizi di flessibilità, come mantenimento = Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità prescelta.

Per la qualità fondamentale occorre, a partire da questa fascia di età, scomporla nelle sue più particolari manifestazioni, a ciascuna delle quali verranno riferiti uno o più mezzi di preparazione. Per esempio, per il ciclista pistard dell'inseguimento, si scomporrà la qualità fondamentale « resistenza » dapprima nelle tre componenti elementari: resistenza lattacida, resistenza aerobica, resistenza alattacida; successivamente ciascuna di esse verrà ulteriormente precisata in riferimento alla *potenza* e alla *capacità* di ciascun processo. In seguito a tale precisazione dei mezzi, per lo specialista suddetto emergerebbe la seguente classificazione, in ordine di importanza, delle caratteristiche di resistenza richieste:

- capacità lattacida;
- potenza aerobica;
- potenza lattacida;
- capacità alattacida;
- capacità aerobica.

Il tratto caratteristico della fascia di età dai 14 ai 16 anni è *la parziale e progressiva trasformazione* dell'allenamento di tipo *multilaterale generale* nell'allenamento *multilaterale speciale*. In sintesi, questo è il primo periodo in cui coesistono, in percentuali pressoché uguali, le due forme di allenamento.

LA FASCIA DAI 17 AI 19 ANNI

Unità settimanali di attività:	6-9
--------------------------------	-----

Durata (in minuti) di ciascuna unità:	120-180
---------------------------------------	---------

Contenuti:	<ul style="list-style-type: none"> + Perfezionamento tecnico-tattico comprendente anche esercizi di gara + + Preatletismo specifico e tutti i mezzi di allenamento necessari allo sviluppo delle qualità fondamentali della specialità + Preatletismo generale ed altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali) = Esercizi di flessibilità, come mantenimento — Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità prescelta, ma limitatamente ai periodi di transizione ed alla prima parte di quelli preparatori.
------------	---

In questa fascia di età, le quantità di lavoro multilaterale speciale acquistano la prevalenza, come si può notare, sulle altre a carattere generale.

L'elevato grado di specificità del lavoro in questa fascia è giustificato dal fatto che, in molte discipline, nell'ultima fascia (e per alcune anche in quella precedente) gli atleti raggiungono prestazioni di eccellenza mondiale.

E' evidente che l'inserimento del giovane in una delle fasce intermedie, soltanto per la corrispondenza dell'età cronologica, comporta una modificazione sostanziale dei contenuti, tanto più marcato quanto più ritardato è l'inserimento stesso.

STRUTTURA DEL PROCESSO DI FORMAZIONE DI BASE E DI ALLENAMENTO SPORTIVO

Il processo di formazione di base è caratteristico delle fasce iniziali di età, nelle quali — nella maggioranza dei casi — ha una forte prevalenza sull'altro processo, quello di allenamento sportivo, che acquista invece sempre più predominanza man mano che si passa alle fasce successive.

Il termine struttura è riferito alla composizione e alla distribuzione dei singoli elementi (« mezzi ») costituenti l'attività fisica in generale. Essa è influenzata dalla *quantità*, dalla *intensità*, dalla *densità* dei carichi di lavoro e dall'alternanza di questi ultimi con il riposo.

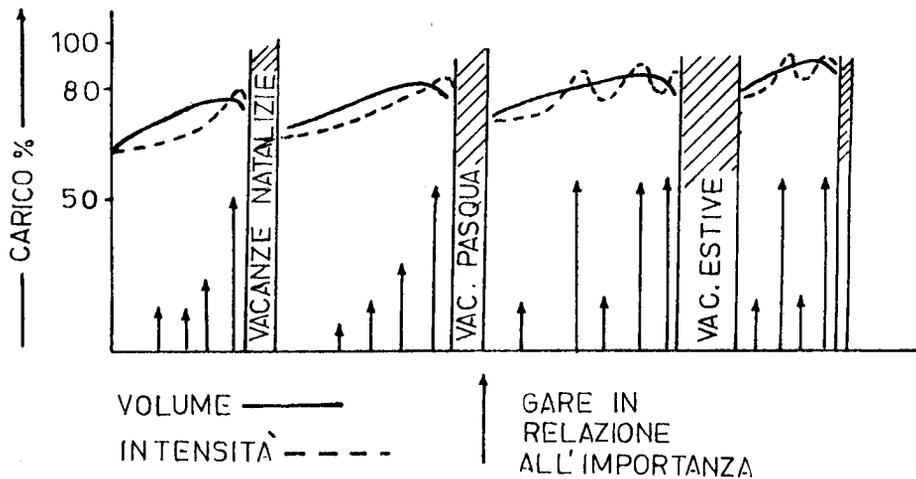
Per quanto concerne la composizione dei carichi, essa deve rispondere alla esigenza prioritaria di sviluppare, nelle prime fasce, le abilità generiche, attraverso un'attività prevalentemente ludica, con giochi individuali, collettivi e di squadra, che funga anche da catalizzatore per un iniziale sviluppo della formazione fisica, incidendo soprattutto sull'aspetto coordinativo.

Nelle fasce intermedie, si deve provvedere alla differenziazione dei mezzi per risolvere i compiti distinti di sviluppo per una gamma definita di abilità tecniche riguardanti il *gruppo* di specialità scelte e per l'ulteriore e più specifico sviluppo delle qualità fisiche.

Soltanto nell'ultima fascia, la maggior parte dell'attività riguarderà un perfezionamento rigoroso della tecnica e della tattica *nella specialità* scelta, oltre che lo sviluppo ancora più mirato delle qualità fisiche attraverso una ricca scelta di mezzi e metodologie sofisticate.

La distribuzione dei carichi deve alternarsi, nelle prime tre fasce, a più frequenti periodi di riposo sia nell'ambito dei cicli di lavoro (giorni di lavoro e giorni di riposo) sia tra i cicli stessi. In quest'ultimo caso, l'anno di attività finisce per essere suddiviso in 3-4 cicli di lavoro, come si può vedere nella figura seguente, del Prof. P. Tschiene.

Schema della struttura dell'allenamento giovanile (secondo Tschiene). Gli autori riferiscono lo schema alle prime tre fasce di età.



Progressivamente, passando alle fasce successive, diminuiranno i giorni di riposo infrasettimanali, mentre le fasi di riposo tra i cicli verranno sostituite, a seconda delle discipline, o da periodi di transizione o da periodi veri e propri di allenamento.

LA DINAMICA DI SVILUPPO DEI CARICHI DI LAVORO

Sappiamo che il carico di lavoro è determinato dalla quantità e dalla intensità. Nelle specialità di resistenza deve, in alcuni casi, essere preso in considerazione il parametro densità (rapporto tra il tempo di effettivo lavoro e la durata complessiva dell'esercitazione).

Per *quantità* si intende l'insieme di elementi del carico omogenei tra di loro (chilometri o metri, tonnellate o chili, ore e minuti, numero di ripetizioni, numero di movimenti, ecc.).

Per *intensità*, che è un indice derivato, si intende — invece — la misura dell'impegno con cui viene realizzata una determinata azione o un determinato esercizio; così ad esempio:

- correre all'80% della propria velocità massima;
- spostare il 90% del carico massimo possibile.

I due parametri coesistono in ogni caso: per esempio, 3 Km. di nuoto (quantità) che vengono realizzati alla velocità di 1'30" ogni 100 metri (intensità); oppure 30 salti in alto (quantità) con l'asticella posta a m. 1,50 (intensità) oppure ancora, nei giochi di squadra, numero « X » di azioni (quantità) realizzate con quella intensità (più elevata possibile) che consente però di realizzare il gesto nel modo più efficace.

Nell'allenamento dei giovani, i parametri suddetti vanno utilizzati tenendo conto del fatto che la *quantità* di per sé ha la caratteristica peculiare di produrre *effetti a distanza* e la caratteristica secondaria di produrre effetti immediati, mentre l'*intensità* ha *caratteristiche opposte*, producendo, cioè, prevalentemente effetti immediati e marginalmente effetti a lungo termine, in riferimento allo sviluppo della capacità di prestazione di un soggetto in una determinata specialità.

I due parametri, pur coesistendo, sono tra loro contrastanti, anche perché aumentando l'uno in una determinata misura, obbligatoriamente deve diminuire l'altro.

La loro combinazione deve pertanto rispettare le seguenti esigenze:

— la prevalenza di uno dei due deve alternarsi con la prevalenza dell'altro;

— in tale gioco di alternanza, la prevalenza della quantità deve precedere quella dell'intensità: questo perché la prima, con la sua caratteristica di produrre prevalentemente effetti a lunga scadenza (di stabilizzazione e consolidamento dei miglioramenti acquisiti), consente di svolgere meglio nella fase successiva carichi di lavoro in cui è accentuato il parametro intensità. Quest'ultimo, del resto, rappresenta l'elemento determinante ai fini dell'innalzamento della prestazione.

In sintesi si può dire, parlando di quantità ed intensità, che quanto si evidenzia nel particolare (per esempio, in un anno di attività) si riscontra anche nel tutto (per esempio, nella carriera dell'atleta).

Come si può vedere, la crescita della capacità di prestazione è influenzabile, nelle prime fasce, anche mediante carichi quantitativamente elevati, svolti ad intensità relativamente bassa. Questa considerazione ha, però, un valore limitato nel tempo, in quanto, protraendo a lungo tale indirizzo, si verificherebbe dapprima un ristagno della prestazione e successivamente addirittura un regresso. D'altro canto, l'accentuata insistenza sul parametro quantità produrrebbe sugli stessi giovani delle prime fasce un ostacolo allo sviluppo delle capacità di prestazione, sotto il profilo dello sviluppo tecnico-addestrativo, che risulta efficace *soltanto* quando viene svolto alle intensità proprie della specialità, che si collocano — perlopiù — su livelli elevati.

Se ne deduce che la modulazione dei due parametri deve sì avvenire in modo da assicurare la maggior parte degli effetti a lunga scadenza, ma senza disattendere quelli più immediati.

Concludendo, ci sembra opportuno ritornare al tema di questa trattazione, per evidenziare il filo conduttore dello sviluppo dell'allenamento giovanile: quest'ultimo ha sempre di mira due obiettivi, costruire per le prestazioni future e ricercare anche quelle immediate.

I due obiettivi vengono però diversamente combinati a seconda del grado di qualificazione del giovane; ciò vuol dire che, come tendenza, a misura che l'atleta cresce perde di importanza l'allenamento per il futuro, mentre acquista di valore l'allenamento per gli obiettivi immediati.



rappresentazione grafica delle tendenze generali del carico di allenamento (intensità e volume) nelle fasce di età comprese fra 11 e 19 anni

qualità fisiche e percentuali di "lavoro generale,, e "lavoro speciale,, in tre differenti fasce di età

