

ATTIVITA' GIOVANILE SCI DI « FONDO »

D. D'INCAL, V. TROZZI

La presente relazione, approntata oltre che dal sottoscritto anche dal collega M.d.S. Dario D'Incal, non vuole essere altro che una semplice e rapida « fotografia » dell'attività juniores dei giovani sciatori di fondo, di cui personalmente mi occupo; con qualche accenno a ciò che accade nelle categorie dei più giovani, sottolineando ciò che accade nelle categorie dei più giovani, sottolineando ciò che già altri relatori hanno ampiamente riportato a proposito dell'attività dei giovanissimi.

Vincenzo Trozzi

Parlare dell'attività giovanile dello sci di fondo comporta, necessariamente, a nostro avviso, procedere ad un'immediata distinzione nell'ambito del settore, cioè bisogna dividere i praticanti di tale disciplina in due gruppi: un primo gruppo dai dieci ai quattordici/quindici anni, ed un secondo gruppo che va dai sedici ai diciannove anni.

Questa divisione si rende necessaria per due ragioni:

— fino all'età di 14-15 anni l'attività e la preparazione sono demandate agli organi periferici, mentre dai 16 anni in poi la Federazione segue direttamente (tramite propri tecnici) la preparazione e l'attività dei migliori;

— la quantità e la periodizzazione del lavoro nei due gruppi si differenzia troppo per poter essere esaminata nello stesso momento.

Infatti, per il gruppo dei più giovani, stando a quanto solitamente afferma il maggior numero degli allenatori zionali ed in base ai documenti in nostro possesso, la preparazione non inizia mai prima di settembre (e qualche volta anche fine ottobre) e ciò vuol dire che essi fanno 6-7 mesi di attività (settembre-marzo) tra preparazione e gare. Pertanto, in questi 6-7 mesi, essi svolgono circa due mesi di preparazione a secco (fino a circa metà novembre) con corse quasi esclusivamente blande e qualche rara seduta di preatletismo o ginnastica generale per poi iniziare a sciare e continuare così per quattro mesi pieni. In questi ultimi 4 mesi la preparazione, come già accennato, viene svolta solo ed esclusivamente con gli sci, ed il lavoro viene cambiato notevolmente. Infatti, dopo il primo periodo in cui il lavoro è svolto a bassa intensità, assistiamo in questa seconda fase, con una certa ingiustificata regolarità, quasi ad un capovolgimento sostanziale della qualità del lavoro senza quel passaggio graduale che è alla base dell'ottenimento di sempre migliori risultati futuri: succede, infatti, che si cerca subito l'affermazione (genitori compresi) nelle gare dei Giochi della Gioventù (11-12 anni) e nei Campionati Italiani Allievi (13-14 anni).

A questo punto si verifica che:

— le Società sportive non sono in grado di far proseguire i propri elementi nella loro attività agonistica, perché gli sforzi economici

maggiori sono stati da esse compiuti proprio per vincere i Giochi della Gioventù ed i Campionati Italiani Allievi.

In questi ultimi anni, infatti, è aumentato l'interesse delle società e delle rispettive zone verso le gare dei giovanissimi (11-12 anni, 13-14 anni) mentre nei confronti delle categorie juniores e soprattutto aspiranti l'interesse è rimasto immutato se non addirittura diminuito. Si verifica così che i vincitori dei Giochi della Gioventù e Campionati Italiani Allievi non hanno quasi mai mantenuto le promesse, anzi sono fra quelli che hanno smesso prima l'attività.

Da ciò deriva la considerazione che c'è qualche cosa che non funziona nel forzare la specializzazione e l'attività in età troppo precoce, senza garantire tra l'altro la continuazione dell'attività stessa in uno sport dove, per le caratteristiche richieste, il massimo rendimento lo si ottiene dopo i 20 anni.

In ciò il fondo deve differenziarsi dall'organizzazione periodizzazione che ha lo sci alpino dove il massimo rendimento viene raggiunto ben prima dei 20 anni e dove un atleta proveniente dalla categoria allievi entra già (se ne ha i meriti) nel giro delle leve e delle squadre nazionali.

Crediamo pertanto che la sospensione della pratica sportiva da parte di alcuni giovanissimi è favorita anche dal fatto che ai Giochi della Gioventù ed ai Campionati Italiani Allievi, con le loro eliminatorie provinciali e regionali e con la fase nazionale per il fondo, non corrisponde analoga attività a livello delle categorie immediatamente superiori (Aspiranti e Juniores) che richiami pari attenzione e che mantenga alto l'interesse sia degli atleti che delle società al parteciparvi.

Oltre a questo tipo di considerazione va detto che l'età compresa fra gli 11 ed i 14 anni comporta un'enorme variabilità nel rendimento da parte dello stesso atleta, per cui i risultati qui ottenuti non sempre rispecchiano il potenziale valore dell'atleta stesso. Pertanto, mantenendo alto l'interesse anche a livello Aspiranti, si possono probabilmente recuperare quelli che, per motivi legati alla particolare età, incappano in annate negative e che in mancanza di ulteriori stimoli interromperebbero l'attività.

— Il secondo punto è rappresentato dal contenuto della preparazione dei giovani fondisti che risulta, anche da un sommario esame, inadeguata alla durata del periodo agonistico (dai 3 ai 4 mesi), incompleta e monotona per le pratiche di allenamento adottate.

Conseguenza logica, di questi due fenomeni, come già riportato, è l'abbandono od il disinteresse per lo sport da parte di questi giovanissimi praticanti.

In realtà, il disinteresse causato dalla monotonia dell'allenamento, ha radici ancora più profonde. Infatti, per quanto riguarda l'apprendimento tecnico, sin dall'età di 8-9 anni si inizia con il mettere il bambino di fronte a schemi costrittivi di esecuzione gestuale quali quelli richiesti dalla progressione tecnica, ignorando completamente l'apprendimento spontaneo.

Crediamo, infatti, che per l'età 8-10 anni, il girovagare libero di ogni giorno, affrontando gli ostacoli naturali (sotto l'occhio vigile dell'allenatore) sia sufficiente a garantire: divertimento, stimolo allenante e perfezionamento tecnico.

Va detto inoltre che queste carenze, che stiamo faticosamente cercando di eliminare, non dipendono tanto dalla mancanza di volontà di risolvere il problema, ma dalla scarsità dei mezzi a disposizione per poter disporre in periferia di tecnici qualificati ed a tempo pieno. Fino ad ora ci si è avvalsi soprattutto della collaborazione di allenatori militari, validi prevalentemente sotto il profilo tecnico e limitatamente ai periodi su neve; però, data l'attuale situazione generale del paese, diventa sempre più difficile ottenere la disponibilità di queste persone; inoltre dovendo ampliare il discorso sia tecnico che della preparazione fisica a tutto l'arco dell'anno non è più sufficiente disporre di allenatori solo nel periodo invernale. Vanno cercate perciò collaborazioni ed interscambi con altri tecnici di altre federazioni disponibili nelle località interessate e soprattutto con chi è preposto all'insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole, particolarmente là dove per diversi mesi c'è la neve e l'attività del fondo potrebbe costituire un completamento se non una alternativa della normale educazione fisica (naturalmente nei mesi invernali) come avviene in altri paesi quali: Svizzera, Germania, Francia, per non parlare dei Paesi scandinavi.

Continuando ad illustrare quanto avviene nel nostro settore è doveroso far notare ancora che dei giovani praticanti rimasti oltre i 15 anni la Federazione prende direttamente in considerazione i migliori, organizzando per loro dei raduni collegiali mensili (dai 7 ai 10 giorni) durante tutto l'arco dell'anno.

Con questo gruppo si riscontrano solitamente le seguenti difficoltà:

— preparazione di base inadeguata, quindi difficoltà a seguire un piano di lavoro che non interessi più solo 5 o 6 mesi, ma l'intero anno;

— mancanza di una buona motricità generale, causata dalle scarse se non addirittura inesistenti esercitazioni per lo sviluppo armonico delle qualità fisiche di base, tale che uno dei più grossi difetti dei nostri fondisti è quello di essere poco capaci nel controllo nervoso dei movimenti anche se vengono loro proposti esercizi simili a quelli che solitamente effettuano sciando.

Con questi giovani di 16 anni, uniti ad altri fino all'età di 19 anni, viene formata la squadra nazionale juniores divisa in due categorie: 16-17 anni, 18-19 anni, come da regolamento internazionale.

Mentre per il primo gruppo, 16-17 anni, si cerca di colmare le carenze di base, il secondo gruppo segue un regolare programma di lavoro che abbraccia l'intero anno agonistico (aprile-marzo).

Lavorando proprio per alcuni anni con questo gruppo (juniores) ci si è accorti della presenza, oltre a quelle già riportate, di alcune carenze fondamentali: si è riscontrata una notevole sproporzione fra le ore di lavoro effettuate con l'attrezzo specifico e le ore di lavoro complessivamente svolte; in altre parole, la quantità di allenamento eseguita con l'attrezzo specifico sci, era quasi insignificante rispetto alle ore totali di lavoro che venivano realizzate nei primi sei mesi di preparazione estivo-autunnale.

A ciò, negli ultimi tempi, si è provveduto a rimediare incrementando l'uso degli sci-roller (attrezzo specialistico che meglio di qualsiasi altro riproduce il gesto tecnico vero e proprio) e prevedendo nel programma

di lavoro estivo-autunnale almeno una settimana al mese da effettuarsi su neve (ghiacciaio).

Ugualmente interessante si sta rivelando la ricerca delle proporzioni di lavoro (lento, medio, veloce) per lo sviluppo della potenza aerobica, sia essa perseguita con le pratiche allenanti della corsa che con l'uso degli sci-roller e per quantizzare queste tre diverse intensità di lavoro si stanno adottando ed introducendo nella preparazione percorsi con dislivelli e distanze misurate sulla falsariga delle piste invernali.

La validità di queste nuove metodiche introdotte in sostituzione dei vecchi piani di lavoro sembra convalidata anche dai più recenti risultati ed affermazioni ottenuti in campo internazionale, non solo nel campo juniores, ma anche in quello seniores.

Scantonando dal discorso della presente relazione vorremmo sottolineare due grosse necessità avvertite nell'ambito del nostro settore e che potrebbero invece risultare di interesse comune:

1) Bisogno assoluto di un gruppo di esperti, ai quali le persone che lavorano a fianco degli atleti dovrebbero potersi rivolgere, comunicando le proprie esperienze ed i dati raccolti, per poi discutere insieme.

Questa necessità si evidenzia per due ragioni: l'impossibilità di noi allenatori posti a seguito delle squadre, di studiare attentamente i dati a causa della mancanza di tempo che ci deriva dagli impegni che abbiamo verso le squadre; possibilità per il gruppo degli esperti di avere più dati a disposizione (siano essi di più discipline affini o meno) per poter meglio verificare e valutare le esperienze di tutti.

2) Altro bisogno è quello della unificazione dei metodi di valutazione in campo fisiologico (nastro trasportatore, ciclo-ergometro, ecc. ecc.) affinché proprio ai dati dei più giovani possa essere data una giusta importanza per la selezione e la programmazione dell'attività.

A questo scopo si sono avuti diversi contatti in più direzioni, con la Scuola Centrale dello Sport e più specificatamente con l'Istituto di Medicina Sportiva per la realizzazione di un ergometro specifico con sci-roller, per la valutazione funzionale degli sciatori fondisti.

Inoltre, con il Comitato Nazionale Ricerche è iniziata una ricerca attraverso il rilevamento del $\dot{V}O_2$ max, con Sacco di Douglas per vedere quali mezzi di allenamento siano i più efficaci e quali più adatti per il miglioramento del rendimento dei fondisti.

Raccolti questi dati e confrontati con quelli ottenuti fino ad ora nelle valutazioni con cicloergometro o corsa a piedi su nastro trasportatore, si vedrà se sono attendibili o meno e se in futuro sia più opportuno ricorrere esclusivamente a valutazioni con sci roller o sci.