

ASPETTI METODOLOGICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE DEI LANCIATORI

R. CARNEVALI

In questi ultimi anni, riflettendo una tendenza internazionale, sono stati approfonditi in Italia i problemi dell'allenamento relativi agli atleti di « top-level »; la pianificazione dell'allenamento e più ancora la periodizzazione, oggi divenuta « ciclizzazione », hanno interamente assorbito (o quasi) l'interesse degli studiosi di questa materia. Inoltre, la necessità di aumentare a tutti i costi il rendimento degli atleti di punta ha sollecitato l'impiego di mezzi e metodi volti a migliorare l'allenamento per le alte classi di rendimento: basti pensare al carattere d'intensità, al maggior impiego dei mezzi della preparazione speciale, all'andamento più espressivo della curva del carico come ai principali fattori che hanno maggiormente qualificato l'allenamento dei campioni.

La metodologia dell'allenamento giovanile è restata alquanto in secondo piano e ciò ha provocato effetti particolarmente negativi nel campo delle discipline di lancio dell'atletica leggera; discipline definite per loro natura « acicliche » (con carattere di forza veloce) e perciò assimilabili a quelle che presentano i coefficienti di difficoltà tecnica fra i più elevati nel campo dell'attività sportiva in generale; s'aggiunga il complesso aspetto relativo allo sviluppo delle capacità condizionali e avremo un quadro del problema nella sua poliedricità.

Un errore di fondo è stato, a nostro avviso, commesso nella pratica: quello di considerare l'allenamento delle giovani leve alla stregua dell'allenamento dei campioni, fatto salvo soltanto un diverso criterio di proporzionalità. Così, la massa del lavoro era inferiore per i giovani, ma i mezzi erano gli stessi come per i campioni. Un indirizzo del genere è considerato oggi troppo semplicistico.

In particolare, l'allenamento della forza appare oggi esagerato presso i giovani lanciatori e questo si può considerare un fattore limitante per le future prestazioni; un allenamento di forza troppo accentuato porta inizialmente ad un rapido miglioramento dei risultati, ma in seguito ad un inevitabile ristagno; ciò è dovuto non tanto ad un abbassamento dei parametri dinamici, quanto ad un cattivo impiego della forza legato ad uno scarso livello della tecnica. D'altra parte costituisce una regola (valida soprattutto per i giovani) per cui la struttura del movimento deve essere sempre, non solo rispettata, ma collegata (nei limiti del possibile) con un'alta velocità.

Per tornare all'allenamento della forza, è importante che esso cessi di essere per i giovani lanciatori una specie di parola d'ordine, ma soltanto uno dei mezzi (e non il più importante) che formano il contenuto dell'al-

lenamento; ciò vale anche per lo sviluppo di altre qualità fisiche (capacità) a cui sinora è stata attribuita eccessiva importanza, accentuando troppo, rispetto a quello tecnico, l'aspetto della preparazione condizionale dei giovani lanciatori. In questo campo, per il futuro, l'allenamento andrà inteso *meno* come un processo biologico e *più* come un processo pedagogico. L'apprendimento della tecnica, create le relative premesse, deve diventare preponderante attraverso l'impiego di tutti i mezzi tecnici conosciuti. Essi però non vanno considerati separatamente, ma costituiscono altrettanti *passi metodici*.

L'importanza della tecnica

Un lanciatore deve essere condotto, già a 19-20 anni, a padroneggiare completamente la tecnica; a questo preciso scopo occorre sfruttare gli anni che vanno dall'inizio della specializzazione sportiva (10-14 anni), favorendo nei più dotati le tendenze, e poi quelli che coincidono con l'allenamento specifico in una disciplina (15-18/19 anni), secondo una classica suddivisione in fasi di Nagornij e Filin. Ciò avverrà per gradi, evitando di forzare i tempi verso la specializzazione prematura. Certe accentuazioni non significano dare l'avvio ad un processo di allenamento unilaterale. Giustamente è stato fatto notare che i vincitori di medaglie d'oro nei lanci alle ultime Olimpiadi e Campionati d'Europa hanno raggiunto la specializzazione molto tardi. Però occorre modulare il processo di allenamento del giovane lanciatore e svilupparlo nella direzione che si vuole incoraggiare.

D'altra parte un basso livello della tecnica a 20 anni non solo lascia poco margine al miglioramento, ma l'acquisizione di cattive abitudini motorie consolidate a questa età, instaura molto spesso un processo irreversibile.

Già in un rapporto critico dettagliato dopo le Olimpiadi di Città del Messico, Krivonosov, allenatore nazionale sovietico del martello, fece notare che, errori eliminati in allenamento, ricomparvero puntualmente in gara quando la tensione emotiva abbassò le capacità di controllo degli atleti. Si trattava di errori stabilizzati e l'intenso allenamento tecnico a cui gli atleti furono da ultimo sottoposti, risultò pertanto tardivo.

Se registrare la tecnica di un lanciatore avviato alla maturità risulta sempre assai problematico e difficile è colmare le lacune in questo campo, al contrario, nel campo della forza un deficit è facilmente eliminabile con un allenamento appropriato di pochi mesi, associato ad una dieta iper-proteica e ad un trattamento farmacologico bio-stimolante di tipo però non steroideo. Non c'è il pericolo d'arrivare tardi per lo sviluppo della forza che è una delle qualità fisiche (come l'«endurance») più allenabili lungo l'intero arco della vita. Diversi anni fa, negli Stati Uniti, durante una gara di culturismo, un uomo di 70 anni sollevò 200 kg. nell'esercizio di distensione in panchina.

L'insegnamento della tecnica assume dunque un'importanza primordiale presso i giovani lanciatori; occorre, dapprima, puntare solo sull'insegnamento della *tecnica basilare* ed assegnare nel corso della stessa seduta uno, o al massimo due compiti tecnici.

Dato che i lanci sono movimenti complessi, per i principianti va bene il « sistema del lego », riconosciuto internazionalmente valido e basato sull'aggiunta di elementi tecnici che compongono via via la struttura del movimento.

In presenza di abitudini motorie errate, ormai consolidate, occorre cercare di cancellarle evitando di effettuare lanci completi in condizioni normali, cioè con l'attrezzo standard, per periodi anche abbastanza lunghi (1-2 mesi). Insistere a lanciare sulla base di un cattivo modello sarebbe nefasto e comprometterebbe definitivamente il meccanismo di lancio!

Con i giovani, già a 15-16 anni, la regola generale è di lanciare poco tutti i giorni, meno che nei periodi in cui il lanciatore mostra segni evidenti di saturazione motoria e non impara più niente; siamo nelle condizioni in cui si parla di « dis coordinazione della funzione motoria » che peggiora la tecnica di lancio. In tali periodi, tenuto conto della strategia dell'apprendimento motorio, s'intensificherà invece l'impiego dei mezzi per lo sviluppo delle capacità condizionali generali e speciali.

Altra regola generale è che il giovane lanciatore s'alleni in più d'una disciplina di lancio: ciò che rappresenta una forma di ulteriore arricchimento motorio.

Quando si raccomanda di esercitare la tecnica basilare si vuole proprio indicare l'essenziale, cominciando dall'elemento tecnico più importante. Ad esempio, nel finale di tutti i lanci, sebbene con caratteristiche strutturali diverse, riveste un ruolo decisivo l'impiego della gamba destra (la sinistra per i mancini): essa costituisce il vero motore del lancio e perciò richiede una speciale attenzione perché venga usata nel momento cronologicamente più esatto, con forza e velocità.

Insegnamo ai giovani lanciatori a risolvere i problemi di rendimento puntando sempre sulla *tecnica* e sulla *velocità*, mai sulla forza.

Inoltre, una volta in possesso degli elementi della tecnica basilare, è indispensabile abituare il lanciatore a concentrarsi sul finale; per far ciò occorre che la prima parte del lancio risulti programmata: questo richiede un notevole impegno preliminare. La forma corretta del movimento, il suo contenuto dinamico e l'automatismo del movimento medesimo (attraverso un gran numero di ripetizioni) costituiscono le tre tappe obbligate del processo di apprendimento della tecnica di lancio che il giovane lanciatore deve, progressivamente, cercare di realizzare.

Diversi sono i mezzi a disposizione per l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica (oppure per ricostruire la tecnica in caso si evidenzino gravi errori). Ne elenchiamo alcuni dei principali:

- gli esercizi imitativi a secco (cioè senza attrezzo);
- gli esercizi di forza imitativa, eseguiti in forma lenta, con la sola ricerca spaziale del gesto;
- il lancio di attrezzi semplificati (palle, bastoni, ecc.) da posizioni complete o parziali;
- il lancio di attrezzi leggeri, specialmente nella fase iniziale del

processo di apprendimento. Il compito risulta facilitato e si può mantenere una buona velocità;

— il lancio di attrezzi pesanti, ma solo in un secondo tempo quando il lanciatore ha raggiunto un accettabile livello di forza; il lancio di attrezzi pesanti, a questo punto, non solo migliora la forza esplosiva speciale, ma fa parte d'un processo di apprendimento a condizione che il peso dell'attrezzo sia scelto individualmente per non alterare il carattere e la struttura del movimento;

— i lanci con attrezzi standard contro la rete;

— i lanci con attrezzi standard senza ricerca del risultato;

— l'impiego di macchine speciali con cui è più facile collegare un'alta velocità con la struttura del movimento. Queste macchine consentono di realizzare della vera e propria biomeccanica applicata;

— l'abituarsi, infine, a vivere mentalmente il gesto.

L'allenamento condizionale del giovane lanciatore

L'allenamento condizionale terrà conto delle caratteristiche proprie dell'età e della evoluzione biologica del giovane lanciatore: la versatilità e la naturale propensione alla velocità si pongono in primo piano per il loro sviluppo. L'allenamento condizionale deve sempre considerare le connessioni future e per ciò non si prefigge di raggiungere obiettivi a breve termine; la visione prospettivistica dell'atleta sta alla base del processo di allenamento condizionale.

Balza evidente il concetto di multilateralità: esso costituisce il presupposto per esperienze metodiche diverse che conducono alle alte prestazioni. La vecchia immagine della piramide, cara alle scuole dell'est europeo, è tutt'ora d'attualità per raffigurare la carriera d'un atleta; più larga è la base, più alto risulterà il vertice, cioè il risultato tecnico raggiunto. Le prove multiple dell'atletica leggera, di cui è auspicabile un pronto rilancio specialmente a livello giovanile, risolvono bene questo problema. Una preparazione diversificata negli anni giovanili non solo provvede ad uno sviluppo armonico, ma migliora le capacità motorie richieste per il raggiungimento di un alto livello della tecnica (e quindi delle prestazioni) nella disciplina prescelta. A questo fine però la multilateralità deve essere stretta e mirata, indirizzata ad un preciso scopo, nel senso espresso da Kutnezov.

Per quanto riguarda il problema dell'allenamento giovanile della forza (da iniziarsi solo dopo la maturazione sessuale) sappiamo sistematicamente che un carico muscolare eccessivo, che accelera il processo di ossificazione può avere un'influenza negativa sulla crescita delle ossa; ma, come osservano Fomin e Filin, una buona dosatura favorisce la crescita. Circa le connessioni con la tecnica ci preme citare il punto 4° delle tesi finali del seminario degli allenatori del Comitato Olimpico Finlandese, tenutosi nel 1974 a Jvaskila: « l'allenamento di forza e di forza veloce dovrebbe sempre mantenere e, rispettivamente, sviluppare le relative premesse per l'apprendimento motorio. Questo assunto ha il valore di un principio metodologico, in particolare, per l'allenamento giovanile dei lanciatori.

La corretta tecnica del sollevamento nel campo pesistico ed il rafforzamento della muscolatura addominale e dorsale per creare quello che Åstrand chiama il « corpetto muscolare », costituiscono tutt'ora le due forme di profilassi per rendere più sicuro questo tipo di allenamento che a livello giovanile presenta sempre aspetti di particolare delicatezza. Sconsigliabile è l'uso delle speciali macchine per il rafforzamento muscolare che sfruttano il principio delle contrazioni isocinetiche; l'effetto volumizzante sulla muscolatura avviene a scapito della velocità di contrazione e perciò non è indicato per giovani.

Per concludere, l'allenamento condizionale, sia generale che speciale, va visto come un processo strettamente collegato con l'apprendimento della specifica disciplina di lancio, secondo un procedimento conosciuto come « lo sviluppo complesso delle qualità motorie e della tecnica ».