



C. O. N. I.

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

COMMISSIONE
TECNICA
NAZIONALE

4

a cura di
G. Sordello - G. Lo Giudice

Prepariamoci all'atletica giocando

In collaborazione con la SCUOLA CENTRALE DELLO SPORT



Premessa

Questi appunti, relativi ad un corso per « preparatori tecnici » che il Comitato Nazionale del « settore propaganda » ha ritenuto opportuno approntare per consentire una maggiore divulgazione della tecnica sportiva soprattutto in campo periferico, possiedono alcune caratteristiche essenziali.

Queste note sono il frutto dell'esperienza vissuta direttamente sui campi sportivi e come tali non intendono portare niente di nuovo a quanto già non si sappia, ma soltanto fissare sulla carta alcuni concetti universalmente accettati e riconosciuti.

Con questi appunti vogliamo rivolgerci agli appassionati, che ovunque, ma in particolare modo nei piccoli centri, con la loro volontà intendono creare le basi per una attività formativa e di avviamento e non già agli insegnanti ed ai tecnici le cui conoscenze superiori ritengono certe letture come acquisite e superate.

LA SPECIALIZZAZIONE

Negli ultimi anni la specializzazione precoce, nel campo sportivo in generale e nell'atletica in particolare, è stata oggetto di studio da parte di medici, fisiologi e specialisti.

Ovviamente diverse sono le risultanze che ne sono derivate, comunque la maggior parte di loro intende con questo termine il processo di specializzazione sportiva, che divenga nel tempo esclusivo in quella particolare disciplina.

Nell'attuazione pratica di questo processo si sono ovviamente commessi molti errori, primo fra tutti quello di trascurare la formazione e la preparazione polivalente e di base dei giovani.

Purtroppo nel funzionamento della scuola d'obbligo italiana, che in senso ottimale potrebbe e dovrebbe assolvere questo compito, sta il difetto di base, per cui i giovani, che si avvicinano allo sport, iniziano subito la fase di specializzazione senza averne le basi fisiologiche e pedagogiche.

Come primo concetto stabiliamo che la preparazione giovanile debba essere un processo di sviluppo progressivo, il quale serva al giovane sia per il mantenimento della salute fisica e per il suo sviluppo armonico, sia per un lavoro di prospettiva futura che gli permetta di raggiungere i massimi risultati a tempo debito nella disciplina che in seguito sceglierà.

Al contrario se noi ci porremo come fine ultimo il raggiungimento di alte prestazioni in età precoci, in alcuni casi, non nella generalità, potremo avere anche buoni risultati, ma saremo senz'altro indotti ad un falso orientamento.

Pertanto dobbiamo considerare l'allenamento come un processo di sviluppo nell'ambito di una educazione fisica polivalente, diretto non solo al raggiungimento del risultato sportivo, ma contemporaneamente al completamento della personalità fisica e psichica del giovane, facilitandogli così l'inserimento nella società civile e nell'ambiente sportivo in particolare.

A questo punto diventa forse improprio il termine allenamento, col quale indichiamo il processo di sviluppo specialistico; è più conveniente parlare di preparazione generale, che noi, alla luce di quanto premesso, intendiamo sempre a carattere polivalente. Spieghiamo meglio questo concetto. Mentre nell'allenamento dell'adulto la specializzazione sportiva ha il sopravvento, in quello del giovane non ci si serve di esercizi particolari per sviluppare solo alcune doti, ma si fa ricorso ad altre discipline, che in alcuni momenti possono addirittura assumere un carattere importante e prevalente.

Precedentemente abbiamo parlato delle scelte del giovane; ebbene, non si deve parlare di scelta personale, anche se occorre tener conto delle inclinazioni e dei desideri di questo; spetta all'allenatore stabilire la disciplina sportiva più adatta, ed è chiaro che dipende dalla sua personalità se alla fine la scelta del ragazzo coinciderà con quella del preparatore.

Occorre inoltre tenere in massimo conto la preparazione scolastica e l'organizzazione della vita privata del giovane, oltre, ben s'intende, la formazione fisica dello stesso.

Durante la pratica sportiva, notiamo che il ragazzo presenta un aspetto di singolare importanza, egli tende a confrontare i suoi risultati con quelli degli « avversari »; da ciò scaturisce la necessità di educarlo nella stima del valore altrui.

Per non formare un atleta presuntuoso o tanto meno rassegnato occorre che questi abbia, in egual misura, stima del risultato dei più forti come quello dei più deboli.

Le qualità volitive, tanto necessarie ad un vero atleta, sia nella preparazione che nelle gare, rivestono un'importanza fondamentale ed il preparatore dovrà evidenziarle fin dall'inizio. A tal uopo il giovane sarà sottoposto a richieste adeguate alla sua età con carichi di lavoro continuamente crescenti. I ragazzi devono rendersi conto poco alla volta che in un esercizio di lunga durata è riposta la condizione necessaria per migliorare la propria formazione; tuttavia, si deve fare attenzione che la perseveranza è strettamente collegata all'interesse; pertanto questo tipo di lavoro deve essere il più vario possibile ed in alcuni momenti sviluppato sotto forma di gioco.

Un'ulteriore qualità indispensabile per la pratica sportiva in genere e per quella a carattere individuale, come l'atletica leggera in particolare, è la fiducia in se stessi. Iniziando dalle piccole gare e poi man mano sempre attraverso impegni maggiori, l'allenatore curerà questo aspetto della preparazione. Potrà raggiungere lo scopo introducendo degli obiettivi parziali che siano alla portata del giovane. Ogni traguardo va raggiunto per gradi.

L'impostazione stessa dell'attività giovanile organizzata dalla Federazione come proseguimento dei Giochi della Gioventù tiene conto di queste indicazioni a livello agonistico, facendo in modo che non vi sia in questo periodo una specializzazione accentuata e che i risultati ottenuti, misurati con i famosi cerchi, non siano a livelli troppo elevati.

Certo questi concetti saranno senza dubbio combattuti da chi si preoccupa più del risultato immediato che della salute fisica del ragazzo, ma è chiaro che non possiamo dividere il concetto di atleta da quello di giovane preparato, ed in questa fase a noi interessa solo ed esclusivamente riuscire ad avere dei giovani preparati sui quali poter lavorare dopo.

Una volta che il ragazzo avrà raggiunto la piena maturità e la coscienza dei propri mezzi, con la base di preparazione acquisita

potrà dedicarsi senza alcun pericolo all'allenamento intenso richiesto dalla tecnica moderna.

Abbiamo accennato precedentemente al fattore gioco come elemento di preparazione del giovane.

A tal proposito è necessario che molti esercizi vengano presentati al ragazzo come puri e semplici giochi, perché questi veda nell'allenamento un momento di divertimento e di svago e non una costrizione. Otterremo lo stesso scopo senza stancare ad annoiare il neofita, non rischiando di perderlo, al contrario lo vedremo tornare sempre con cronometrica puntualità.

Infine vogliamo ricordare che troppo spesso si avvicinano allo sport giovani dei quali non conosciamo le « mancanze » fisiche; non avendo la possibilità di far loro eseguire una qualsiasi visita medica che ci metta al riparo da spiacevoli sorprese e non essendo capaci, per quanto esperti, di scoprire certe tare, riusciremo tuttavia a non procurare danno a questi giovani soltanto con un lavoro effettuato in maniera blanda e progressiva; con esso entreranno in funzione le famose valvole di sicurezza che ogni organismo umano possiede e quindi potremo « vedere » in tempo gli inconvenienti presenti senza creare danno al giovane.

RISCALDAMENTO E PREPARAZIONE GENERALE

Prendiamo in considerazione dei giovani dell'età oscillante tra i 10 ed i 14 anni.

Ammettendo che un giovane svolga una normale attività fisica nell'ambiente scolastico e tenendo conto delle sue attività extrasportive, riteniamo che due o tre sedute settimanali siano sufficienti.

I motivi che impongono questa limitazione derivano dagli effetti della crescita e dal pericolo della pubertà. Infatti gli sforzi di resistenza specifica e di resistenza generale, così come gli esercizi di forza a dosi troppo elevate e le ripetizioni eccessive perturbano lo sviluppo fisico di un giovane. Sappiamo inoltre che lo adattamento muscolare e l'adattamento fisiologico possono vantaggiosamente ottenersi soltanto lavorando nel tempo.

Per convincersi di ciò basta osservare un bambino nei suoi giochi; egli dosa e ripartisce gli sforzi e si arresta, in generale, molto tempo prima di raggiungere la soglia della fatica reale.

L'alternanza e la grande varietà nella scelta degli esercizi sono alla base del miglioramento delle possibilità fisiche ed hanno una incontestabile ripercussione sullo sviluppo che esse influenzano favorevolmente. Un lavoro vario, pertanto piacevole, sarà molto più rispondente di un lavoro monocorde.

E' opportuno a questo punto fare un esame del periodo fisiologico attraversato dai giovani in ordine di tempo.

1° periodo: dal 10° al 12° anno di età.

In questa età i giovani, qualora abbiano un buon sviluppo fisico generale, sono in possesso di presupposti che li rendono adatti ad una attività sportiva. Accanto alla gioia di muoversi essi mostrano una particolare volontà di raggiungere certi risultati; a questa volontà corrispondono anche i requisiti fisici; infatti i ragazzi si trovano in una fase di accentuata crescita fisica, che è contrassegnata da una aumentata forza degli organi interni e della muscolatura. Vi sono quindi i presupposti più favorevoli per gli insegnanti; questi devono, pertanto, utilizzare in modo giusto la volontà e la capacità di risultato.

2° periodo: dal 12° al 15° anno di età.

Questo periodo è contrassegnato dalla pubertà; essa è visibile attraverso un forte sviluppo dell'altezza. Anche gli organi interni sono coinvolti nello sviluppo, tuttavia non tengono il passo con il processo di crescita del resto. Si arriva facilmente ad un affaticamento degli organi cardio-circolatori. Per questo processo l'organismo ha bisogno di molta energia e forza. In questo periodo quindi il rendimento dei giovani diminuisce fortemente ed i movimenti perdono la loro armonia e facilità; si producono sovente forti difetti di portamento.

In conclusione appare evidente che prima di allenare un giovane bisogna formarlo.

L'allenatore pertanto dovrà tenere conto:

- 1) dei bisogni del soggetto che egli ha davanti;
- 2) del suo comportamento, delle sue reazioni, delle sue abitudini;
- 3) del tempo necessario per l'evoluzione psichica, fisica e fisiologica.

Non bisogna soprattutto perdere di vista che l'allenamento per quanto riguarda la quantità va di pari passo con lo sviluppo di ciò che l'atleta non possiede ancora ad un grado elevato. Bisogna riconoscere che lo stadio della specializzazione non potrà essere validamente raggiunto se non quando l'atleta avrà migliorato le sue carenze.

Ciò può richiedere un tempo più o meno lungo a seconda dei casi.

La formazione del giovane atleta abbraccia tutto il periodo di apprendistato e d'adattamento che precede quello della realizzazione, detta della « maturità atletica ».

Nel corso di questa formazione si dovrà porre l'accento sui punti essenziali che seguono:

- 1) riscaldamento;
- 2) rafforzamento articolare e muscolare;
- 3) adattamento respiratorio;
- 4) adattamento all'allenamento vero e proprio.

Effettuiamo un rapido esame di questi punti.

Il riscaldamento è quasi del tutto sconosciuto; all'inizio è forse la parte essenziale di una seduta. Esso deve essere organico, progressivo, completo e profondo. Precisiamo che il riscaldamento, la cui intensità è graduale, non deve essere unicamente cardiopolmonare.

Dopo aver provocato tutti i processi di attivazione a livello muscolare esso provoca un aumento del volume/minuto del sangue spostato. Di riflesso il ritmo respiratorio si trova automaticamente sfasato; da qui la necessità di controllarlo e disciplinarlo.

Le sollecitazioni devono effettuarsi gradualmente: corsa marciata seguita da una corsa leggera, poi graduare le andature prima di arrivare ai cambi di ritmo.

Il riscaldamento è prima di tutto individuale.

Deve essere progressivo sino all'istante della sensazione di euforia, la quale richiede un bisogno di sforzo, di liberazione di energia.

La corsa deve essere intervallata da numerosi esercizi di scioltrezza, di allungamento muscolare e di rafforzamento articolare.

Bisogna mettere l'accento, nel corso dei primi esercizi, sui punti articolari importanti, poi sugli esercizi di stiramento prima

di dare la priorità ai muscoli della parte centrale del corpo (addominali e dorsali).

Col rafforzamento articolare e muscolare ci si prefigge di costruire e potenziare l'atleta nel suo complesso e si tende perciò al miglioramento generico della robustezza, elasticità, scatto, ritmo, coordinazione e scioltezza; il tutto naturalmente senza perdere di vista le doti peculiari del giovane.

In questo periodo della formazione del ragazzo si ponga la massima attenzione all'articolazione dei piedi e delle caviglie ed al loro massimo potenziamento (non si dimentichi che il supporto di tutte le nostre prestazioni è il terreno).

L'adattamento respiratorio si ottiene con la corsa lenta su terreno vario; corsa intesa come gioco e priva di qualsiasi impegno mentale.

Il ritmo e la durata saranno diversi per ogni atleta e dipenderanno anche dal periodo di crescita. Si potranno progressivamente aumentare quando si abbia uno sviluppo parallelo dell'organismo, inteso globalmente. Solo dopo un periodo formativo così inteso, potremo iniziare l'adattamento all'allenamento vero e proprio. Comunque quest'ultimo non dovrebbe iniziare prima dei quindici anni per due motivi: il primo relativo all'età del giovane, il secondo per mantenere nell'atleta quell'entusiasmo e quella carica così necessari agli inizi di una pratica sportiva per superare tutti gli ostacoli psichicamente depressivi derivanti dall'esercizio continuo per l'acquisizione di tecniche talvolta ostiche.

Vediamo ora più da vicino il processo di formazione del giovane atleta.

Come abbiamo già detto il giovane di circa undici anni possiede buone caratteristiche per l'attività sportiva; in questo periodo si hanno buoni risultati nella corsa, pertanto potrà esercitarsi su brevi distanze. Servono anche fasi di corsa lenta di resistenza, al ritmo stabilito dall'insegnante, interrotte da pause al passo. Anche per la ginnastica agli attrezzi vi sono buoni presupposti per lo sviluppo dell'attività, con buoni rapporti di forza.

Le ore di allenamento dovrebbero avere una certa intensità e richiedere sforzi adatti alle possibilità di prestazione, offrendo nello stesso tempo abbondanti possibilità di esercizio ed una grande polivalenza.

Passando all'età successiva, caratterizzata dalla pubertà, bisognerà tenere conto di tutti i fenomeni che essa comporta.

Attraverso stimoli intensivi di breve durata (corse su brevi distanze, giochi a staffetta) si deve anzitutto stimolare la crescita della muscolatura cardiaca. Devono essere evitate prestazioni di resistenza, se i ragazzi non sono dediti ad un allenamento regolare e pianificato.

Particolarmente importante è l'educazione del portamento per mezzo della ginnastica. Questo periodo labile dura fino al termine del quindicesimo anno di età. Anche se diminuisce lo sviluppo in altezza, i muscoli sono ancora relativamente deboli; bisognerà rafforzare soprattutto la muscolatura del tronco, per mezzo di esercizi di lancio e di spinta, come anche per mezzo di esercizi di trazione in sospensione e di spinta in appoggio.

La forza del cuore e la capacità polmonare possono essere sviluppate con corse su brevi distanze ed anche aumentando le distanze da correre.

Se nei gradi di età precedenti è stata seguita una educazione fisica pianificata ed un corretto apprendimento dei movimenti, le particolarità fisiche di questo periodo eserciteranno una influenza nulla oppure minima.

In seguito l'organismo dell'adolescente si adegua nelle sue funzioni a quello dell'adulto. L'insegnante quindi può aumentare in modo essenziale il carico nelle ore di insegnamento e sottoporre i giovani ad un piano di allenamento completo in vista di certi risultati. Se il giovane si è allenato negli anni precedenti in modo regolare e pianificato, il carico può essere più grande ed il passaggio ad una attività agonistica più intensa può avvenire prima.

Riassumendo possiamo dire che l'evoluzione atletica che accompagna un giovane dalla prima adolescenza alla prima giovinezza deve essere caratterizzata da un incremento organico vero e proprio; intendendo per incremento il miglioramento delle qualità muscolari, articolari, nervose, cardiocircolatorie e respiratorie. Il lavoro dovrà essere effettuato in due o tre sedute settimanali, durante le quali il ragazzo non dovrà mai accusare il senso della fatica e della noia.

A questo punto è opportuno dare delle indicazioni sullo svolgimento di una seduta d'allenamento.

Come dovrebbe apparire una normale seduta?

Pensiamo che debba essere divisa in tre parti: una introduzione di breve durata, una parte fondamentale e la chiusura.

L'introduzione è spesso decisiva per svolgere con successo la intera seduta. L'istruttore deve essere particolarmente attento a questo; infatti nella parte introduttiva ha davanti a sé due problemi da risolvere:

- uno fisiologico: il riscaldamento;
- uno psicologico: non annoiare.

Come abbiamo già detto, per riscaldamento intendiamo la preparazione agli sforzi, quindi gli organi e la muscolatura vengono riscaldati ed eccitati con aumento graduale degli esercizi in tempo breve. Questi vanno scelti in modo da sollecitare possibilmente tutti i gruppi muscolari e dosati in maniera che il carico non sia grande e tale da portare a stanchezza. Vi appartengono corse, salti, arrampicate, cammino a carponi, salite di scalini ed altri esercizi di agilità. Poi si inseriscono esercizi ginnici che devono riguardare soprattutto la muscolatura del busto e delle spalle. Il riscaldamento può essere effettuato in forma di breve corsa, ginnastica, corsa con ostacoli e qualche gioco.

In questo periodo di introduzione vogliamo anche attrarre il giovane.

Dalla scelta degli esercizi dipende il raggiungimento di questo obiettivo; questi devono esercitare una certa forza attrattiva su coloro che praticano lo sport. Per questo è importante anche il modo di presentarsi ed il comportamento dell'istruttore: egli deve comprendere come trascinare con sé i partecipanti.

Durante la parte fondamentale della seduta devono essere svolti i compiti che ci si è prefissi di raggiungere. Nella formazione di base sono i seguenti:

a) sviluppo delle qualità fisiche: forza, resistenza, velocità, agilità degli allievi;

b) miglioramento della forza organica, anzitutto degli organi della respirazione e dell'apparato cardio-circolatorio;

c) formazione e perfezionamento dell'abilità di movimento.

Questi compiti vengono svolti attraverso esercizi, che mirano allo sviluppo fisico generale (formazione fisica generale ed apprendimento dei movimenti) come alla preparazione ed all'aumento del risultato.

I mezzi sono le forme d'esercizio ginnico e forme semplici di tutte le discipline sportive. Anche qui la materia d'esercizio

deve essere presentata in modo interessante nelle forme più diverse. Gli esercizi possono essere eseguiti come giochi o gare. L'intensità verrà aumentata con l'impiego di attrezzi, palloni medicinali, corde per saltare, scale etc... In generale il carico dovrebbe aumentare gradualmente.

In questa parte della seduta viene introdotta materia nuova, ma contemporaneamente vengono ripetuti e consolidati esercizi già conosciuti; se gli esercizi che devono essere ripetuti si trovano prima di quello che viene introdotto come nuovo, dovrebbero essere scelti in modo tale che, dal punto di vista del contenuto, abbiano uno stretto collegamento con i nuovi esercizi. Se gli esercizi della parte fondamentale sono già stati svolti nell'introduzione, devono esserne cercati d'altro tipo, in caso contrario si arriverebbe facilmente ad una eccessiva sollecitazione di certi gruppi muscolari, mentre altri non sarebbero affatto caricati.

La chiusura della seduta prevede esercizi che promuovono la distensione. Non si deve interrompere l'allenamento all'improvviso, anzi il carico deve diminuire gradualmente; questo si ottiene nel modo migliore col riposo attivo. Ne fanno parte esercizi che distendono e riposano, pertanto non devono essere complicati e di grande intensità. Nella fase di chiusura il senso della gioia dovrebbe far scomparire la concentrazione della parte principale.

Vogliamo ora soffermarci su di un aspetto fondamentale dello allenamento: come insegnare la capacità di movimento.

Fondamentalmente ogni principiante che esegue un esercizio, anzitutto deve avere un'idea di esso, oppure deve conoscere i compiti a cui deve adempiere o sapere a quale movimento si arriva. Va da sé che nelle prime esecuzioni o tentativi egli non riconosce subito qual'è il nocciolo degli esercizi. Si accorge solo lentamente dove sia il « trucco ». Con l'esercizio continuo l'idea del nuovo movimento si consolida gradualmente.

Spesso i primi tentativi falliscono. Ogni principiante dapprima si esercita contratto e senza ritmo. Egli si sforza e quindi impegna muscoli il cui lavoro non è affatto necessario. Solo con il tempo i movimenti diventano sciolti e persino eleganti. Ma la strada dalla prima prova alla buona esecuzione può essere lunga.

L'istruttore dovrà essere paziente ed intervenire per aiutare. Quando infine l'esercizio sarà posseduto dall'allievo lo si vedrà perché il movimento apparirà facile, cioè spontaneo e richiederà

molto meno sforzo che all'inizio. L'istruttore può ricorrere a due strade:

1) Lasciarsi imitare:

quindi successivamente procede da:

- *descrizione dell'esercizio*
- *esecuzione e spiegazione:* senza vedere il principiante non sa cosa deve fare e senza spiegazione non nota dove si deve arrivare.
- *tentativi:* gli atleti devono provare da soli a superare le difficoltà.
- *correzione:* l'istruttore aiuta a notare gli errori.
- *possibilità di correzione:*
 - a) spiegare un'altra volta
 - b) porre a confronto quello che è giusto con quello che è sbagliato
 - c) porre dei compiti esagerati che si oppongano agli errori
 - d) lasciare eseguire delle prove in precedenza (ripetere esercizi preparatori)
- *esercizio:* solo esercitandosi a lungo si può raggiungere uno svolgimento di movimento libero da errori.

2) Lasciare provare da soli:

si sceglie questa strada quando non si deve arrivare ad una certa perfezione. L'istruttore in questo caso dà nozioni essenziali dell'esercizio senza scendere nei particolari.

Questo metodo non può essere sempre impiegato; d'altra parte procura molto gioia agli atleti e molto spesso porta rapidamente e velocemente al successo.

Nello sviluppo della seduta d'allenamento bisogna procedere dal facile al difficile.

Prima di elaborare un esercizio l'istruttore si deve chiedere se negli atleti esistono i presupposti per questo; qualora manchi forza, velocità e senso del movimento è meglio soffermarsi su quelli semplici. Tra questi vi sono gli esercizi della ginnastica elementare, tutti gli esercizi di salita e di superamento di ostacoli, tutti i tipi di corsa, di salti, di lanci e di piccoli giochi. Se vi sono i presupposti necessari l'apprendimento di un esercizio diventa più facile; per lo più ci si serve di alcune prove preliminari per arrivare progressivamente alla difficoltà principale dell'esercizio.

In una seduta deve dominare il movimento; coloro che si esercitano non devono stare in piedi o seduti a lungo; questo richiede da parte dell'istruttore l'osservanza di alcune accorgimenti.

Gli allievi devono essere disposti in modo tale che egli abbia tutto e tutti sotto lo sguardo. Coloro che attendono di esercitarsi devono poter osservare quelli che svolgono un esercizio per imparare dal buono e dal cattivo esempio.

PROGRAMMA DI MASSIMA DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Ogni seduta va iniziata con opportuni esercizi di riscaldamento: marcia a lunghi passi con andatura elastica, corsa in scioltezza, poi corsa marciata, di nuovo al passo inserendo esercizi respiratori che aumentino la capacità degli scambi polmonari.

A seconda del periodo di nascita dei giovani (si è provveduto a dividerli in gruppi più o meno omogenei all'inizio della seduta) stabiliamo la durata della corsa, il ritmo, la sua intensità, le pause, tenendo presente quanto prima esposto. E' opportuno inserire anche qualcosa di divertente.

Prima di passare alla fase centrale dell'allenamento i giovani eseguiranno degli esercizi respiratori calmanti per distendere e restaurare il debito d'ossigeno contratto dal loro organismo.

Nella così detta parte fondamentale dell'allenamento inizieremo con esercizi di articolazione dei piedi e delle caviglie, poi degli arti inferiori e dell'anca, quindi cercheremo di allungare e tonificare la muscolatura della regione posteriore delle cosce.

A questo punto cercheremo degli esercizi per potenziare i muscoli addominali, lombari e dorsali, passando infine agli arti superiori e all'articolazione della spalla.

Lo scopo sarà quello di portare le varie parti del corpo ai giusti stati di tensione muscolare.

Tutti questi esercizi eseguiti in serie e ripetizioni, devono essere intervallati da altri calmanti di tipo respiratorio; il loro numero non deve essere eccessivo e portare a dolori muscolari permanenti (qualche dolenzia non è da prendersi in considerazione perché sparisce per proprio conto). Lo scopo è sempre quello di non affaticare.

Dopo aver svolto tutto il programma fissato all'inizio della seduta è opportuno inserire, sia pure per breve tempo, un gioco che riporti una atmosfera gioiosa e che cancelli mentalmente la fatica.

La seduta terminerà con del riposo attivo ed opportuni esercizi calmanti.

**125 esercizi preatletici
per i giovani**

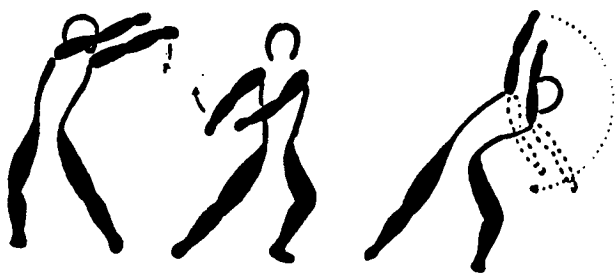


n. 1



n. 2

n. 3



n. 4

n. 5



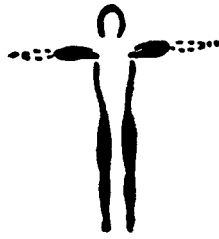
n. 7

n. 6

n. 8



n. 9

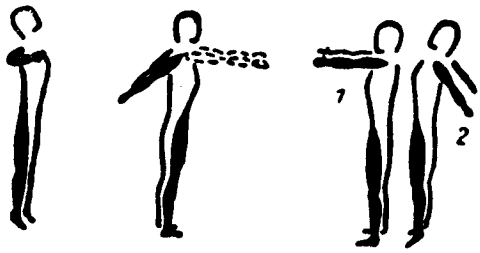


n. 11

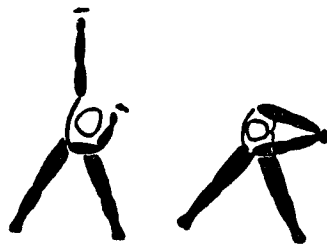
n. 10



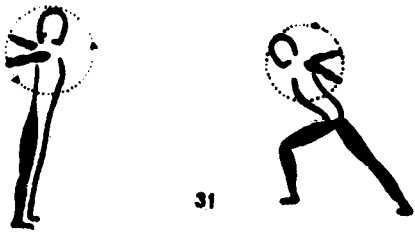
n. 12



n. 13

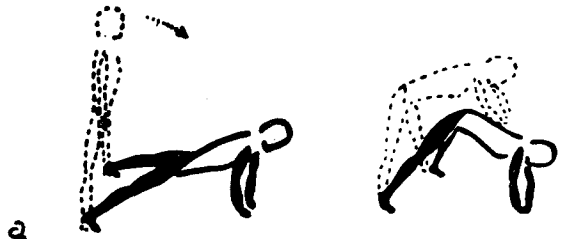


n. 14

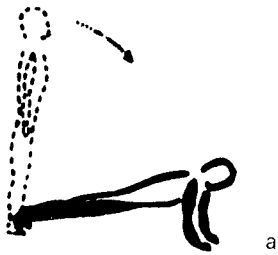


31

n. 15



n. 16



a



b

c

n. 17



a

b



c

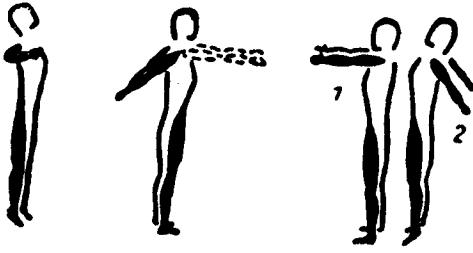
d



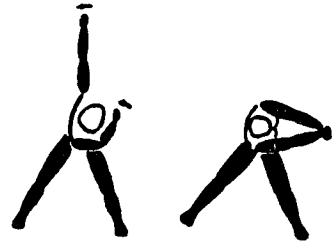
e



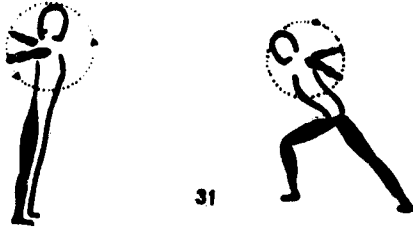
n. 18



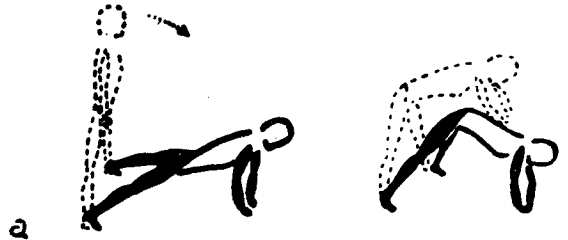
n. 13



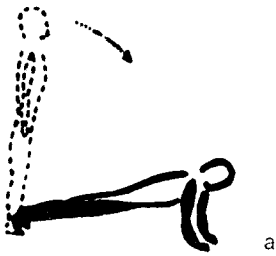
n. 14



n. 15



n. 16



a



n. 17



a

b



c

d



e



n. 18

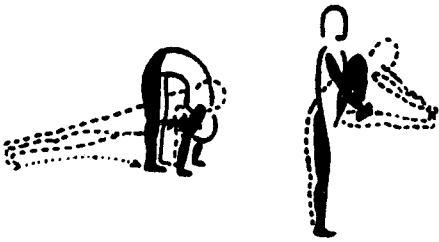


n. 36



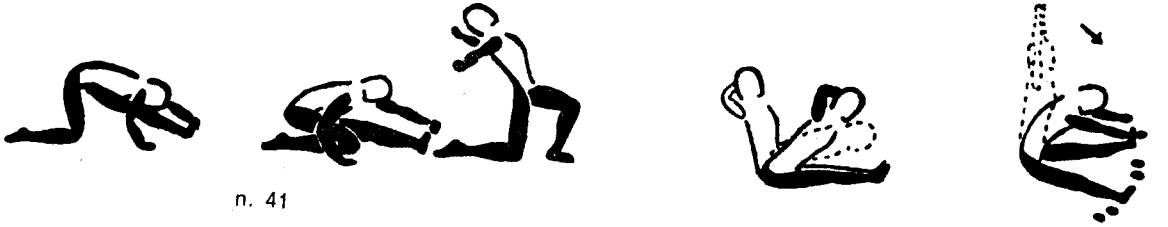
n. 37

n. 38



n. 39

n. 40



n. 41

n. 42



n. 43



n. 44



n. 45



n: 46



n. 47



a

n. 48

b

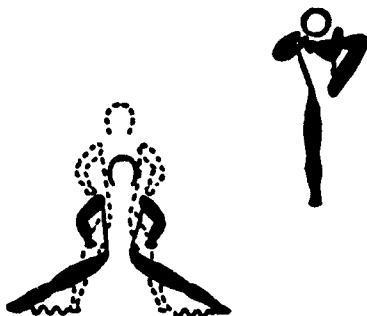


n. 49



n. 51

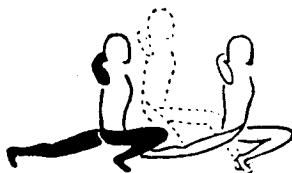
50



n. 52



n. 53



n. 54



n. 55



n. 56



n. 57

n. 5



a

n. 59

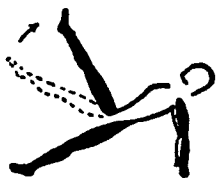


b



n. 61

n. 60



n. 62



n. 63



n. 64



n. 65



a

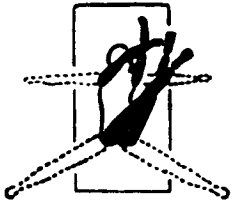


n. 66

b



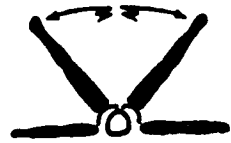
n. 67



n. 68



a



n. 69

b



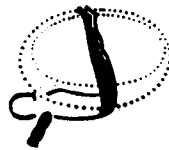
n. 70



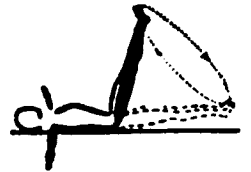
n. 71



n. 72



n. 73



n. 80



n. 81

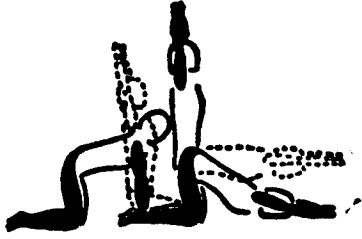




n. 82



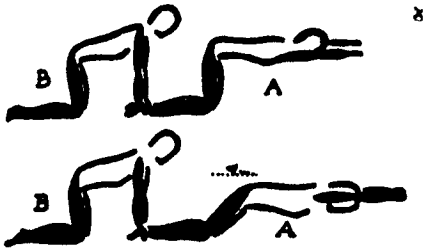
n. 83



n. 84



n. 85



n. 86



n. 87

n. 88



n. 89



n. 90



n. 91



n. 92



n. 93



n. 94



n. 95



n. 96



n. 97



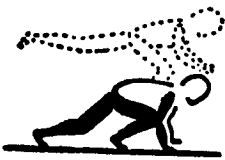
n. 98



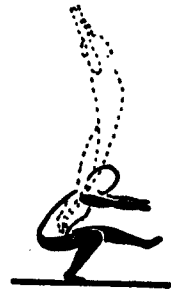
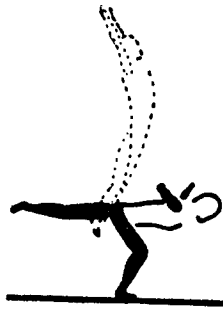
n. 99



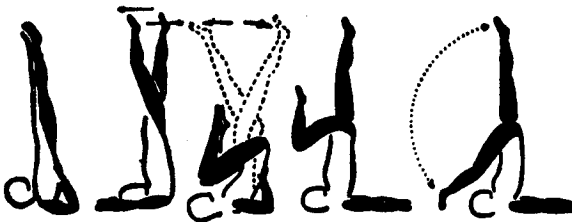
00



n. 101

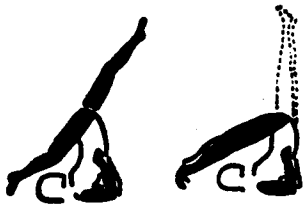


n. 102

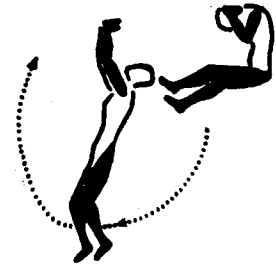


n. 103

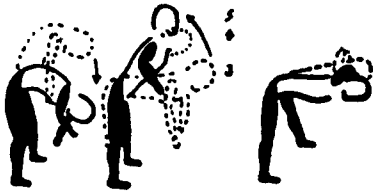
n. 104



n. 105



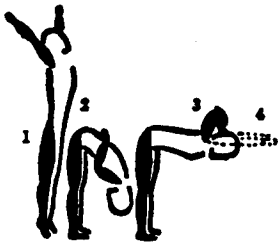
n. 106



n. 107



n. 108



a



b



c



n. 109

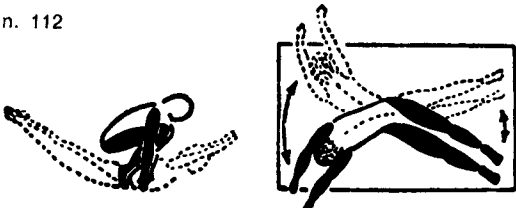
n. 110



n. 111



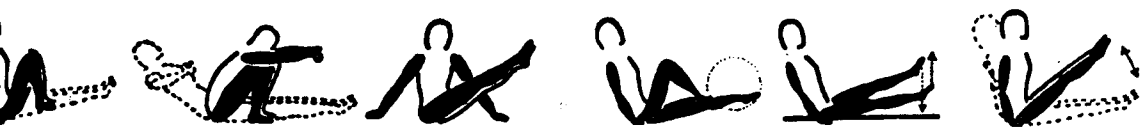
n. 112



n. 113



n. 114



a

b

c

d

e

f



g



h



i



j



k

c



m



n



o



p



q



r



s



t



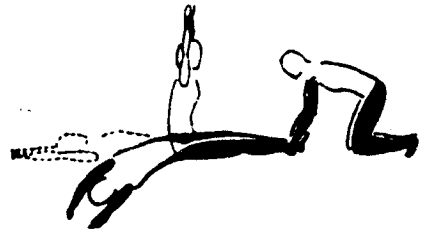
u



v



n. 116



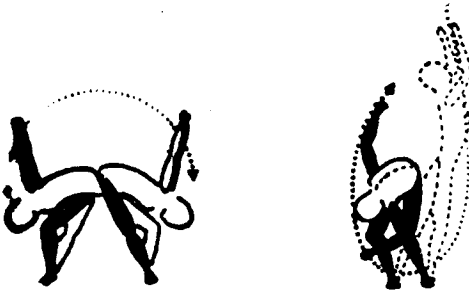
n. 117



n. 118



n. 119



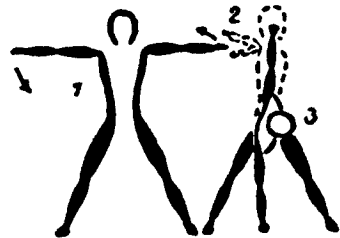
n. 120



n. 121



n. 122



n. 123



n. 124



n. 125

**Cenni ed accorgimenti utili per le corse,
salti, lanci e marcia nell'attività dei ragazzi**

Le corse

Tenendo ben fermo il presupposto della preparazione polivalente del giovane, diamo cenno di alcuni principi basilari, per una uniformità di lavoro, indipendentemente dal tipo di corsa verso il quale intendiamo indirizzare il ragazzo: velocità, ostacoli, mezzofondo.

Il primo punto sul quale ci soffermiamo è quello del corretto apprendimento della *tecnica di corsa*.

Il giovane che si avvicina all'atletica per la prima volta, dovrà eliminare in questa età, tutti i difetti di cui è affetto ed aumentare la propria resistenza come abbiamo detto in precedenza. Solo in un secondo tempo passeremo ad esercizi particolari: partenza dai blocchi, ostacoli, etc.

Nella Fig. 1 è riprodotta l'azione completa della corsa atletica; questa azione si sviluppa in una falcata, cioè lo spazio percorso attraverso due appoggi consecutivi dello stesso piede.

Analizziamo brevemente le caratteristiche essenziali di questa azione ed i difetti che è necessario correggere; a tal scopo seguiamo la gamba ed il piede destro dell'atleta dalla posizione 1 alla 14.

Il piede, in contatto col terreno, si trova (1-2) in una fase di lavoro attivo.

Esso è in tensione con tutta la gamba ed essendosi compresso come una molla, può, esercitando una pressione sul terreno ed estendendo le articolazioni della caviglia e del ginocchio, spingere il corpo verso l'avanti.

Le posizioni (3-4-5-6) sono caratterizzate da un periodo di ri-

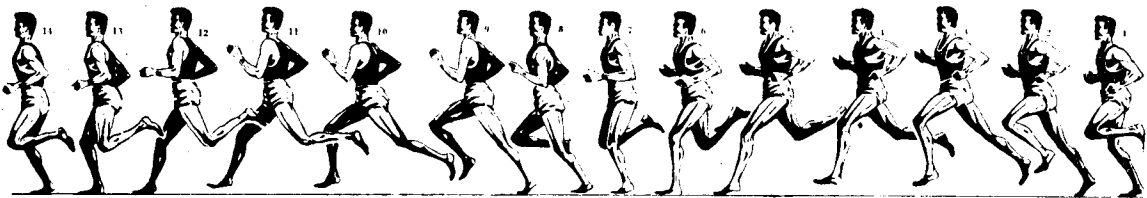
lassamento muscolare per la gamba in esame. In questa fase della falcata il movimento del piede va controllato affinché non salga troppo in alto all'indietro; questo controllo si effettua con un'azione del ginocchio che contemporaneamente avanza.

In corrispondenza della fase centrale della falcata (7-8-9), mentre avviene la spinta del piede opposto, vi è una lievissima ripresa di lavoro da parte della sola coscia per portare in avanti alto il ginocchio stesso.

Le posizioni (10-11) caratterizzano un nuovo rilassamento dell'arto destro che scende verso il suolo distendendosi naturalmente.

Infine (12-13-14) il piede prende contatto col terreno flettendosi ed entrando progressivamente in tensione per attuare l'urto del corpo che si trova in fase discendente.

E' opportuno sottolineare che l'intera azione degli arti inferiori deve essere accompagnata da una altrettanto armonica di quelli superiori e da un esatto portamento del busto.



(Fig. 1)

Molti sono i difetti che si possono riscontrare nella corsa di un ragazzo e che vanno prontamente corretti:

a) poca naturalezza ed una accentuata rigidità delle articolazioni;

b) errata inclinazione del busto:

— in avanti: che può portare ad una azione calciata e relativa perdita delle gambe;

— in dietro: che porta ad una corsa « seduta » in cui la spinta si perde verso l'alto;

c) una voluta e forzata ricerca del terreno che porta ad una azione pendolare del piede;

d) il contatto col terreno non avviene con l'avampiede ma col tallone.

Altro punto da esaminare è la *preparazione* del giovane corridore.

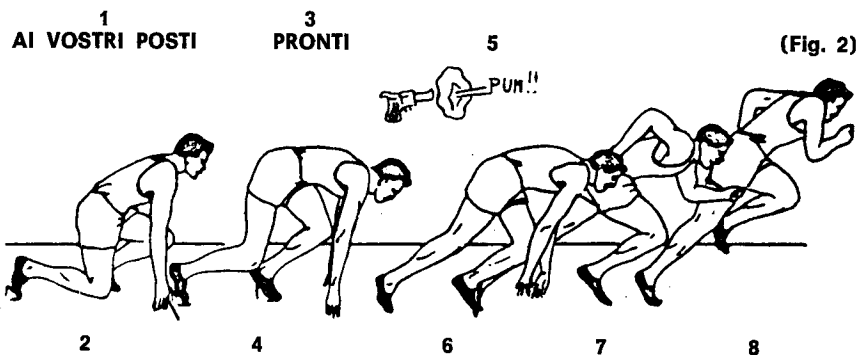
In un primo tempo non è opportuno differenziare il lavoro del velocista da quello dell'ostacolista o del mezzofondista. Tutti devono acquisire una naturale resistenza organica con sedute trisettimanali, come abbiamo detto in precedenza, di corsa e ginnastica.

Si potrà controllare il recupero alla fatica mediante il conteggio delle pulsazioni cardiache, effettuato prima e dopo ogni sforzo, annotando il tempo di recupero necessario per tornare ad un valore pressoché normale delle stesse.

Questo metodo è molto grossolano, ma nella maggior parte dei casi dà risultati soddisfacenti.

In questa prima fase i giovani potranno correre con continuità e possibilmente su terreno vario, partendo da un minimo di 10-12 minuti, per arrivare, dopo circa 3 mesi, ad un massimo di 25-30 minuti. In seguito i velocisti potranno ridurre di qualche unità di tempo questo tipo di lavoro e provare le partenze dai blocchi; in mancanza di questi si potranno fare delle buchette nel terreno, che risponderanno egregiamente alla necessità.

In Fig. 2 sono riprodotti successivamente i comandi e le azioni di una *partenza*.



Il giovane, a seconda delle proprie caratteristiche fisiche porrà i blocchi ad una giusta distanza tra loro e con la linea di partenza.

Dopo il comando « ai vostri posti... » (1), effettuato dal giudice di partenza, il ragazzo si disporrà in una posizione (2) disteso e rilasciato, soprattutto con le spalle, con le mani dietro la linea di partenza, poggiando sul terreno solo con i polpastrelli delle dita.

Le braccia son quasi parallele tra di loro ed assumono una posizione di perpendicolarità rispetto al suolo.

Al comando « pronti » (3) il giovane assumerà rapidamente la posizione (4), restando immobile fino al colpo di pistola o ad altro segno d'avvio.

Gli errori che si potranno verificare nella partenza dai blocchi sono i seguenti:

a) testa troppo sollevata o troppo rilasciata verso il basso nella posizione (2);

b) posizione delle braccia troppo avanti o troppo dietro rispetto al busto, oppure troppo larghe o troppo strette tra di loro nella posizione (2);

c) bacino troppo basso o troppo alto nella posizione (4).

Dopo l'avvio, nelle posizioni (6-7-8), si vede chiaramente come il giovane debba distendere velocemente l'arto che spinge, avanzare energicamente l'altro ginocchio ed accompagnare il tutto con una decisa azione di braccia.

Alcuni errori che possono manifestarsi nei passi d'avvio, dopo una partenza dai blocchi, possono essere i seguenti:

a) dopo la spinta sul terreno il piede viene calciato all'indietro in alto, ritardando così il rapido avanzamento del ginocchio;

b) i piedi toccano il terreno avanti la posizione delle spalle;

c) oppure poggiano sul terreno solo con le dita e non con l'avampiede;

d) il busto non assume la giusta inclinazione, ma si rialza immediatamente oppure lo fa con notevole ritardo.

Gli ostacoli

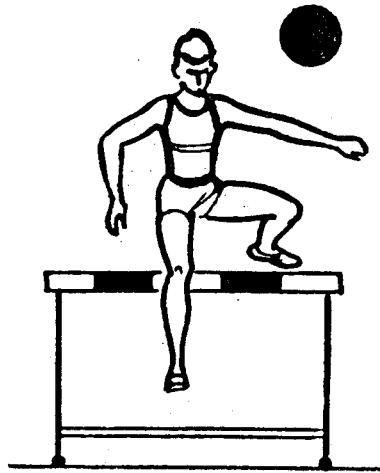
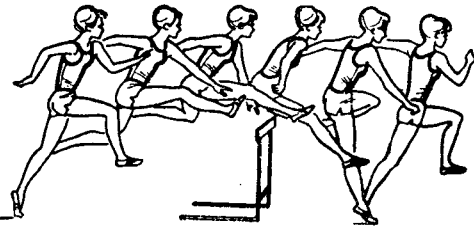
Gli ostacoli, per le loro caratteristiche, possono e devono essere considerati propedeutici a qualsiasi specialità ed utilissimi per sviluppare alcune doti di coordinazione necessarie in ogni branca dell'atletica.

Si potranno ottenere degli ostacoli anche mediante balle di paglia o con dei bastoni legati, avendo l'accortezza di sistemarli in modo tale che, in caso d'urto da parte dei ragazzi, non vi siano difficoltà per il loro abbattimento. Potremo disporli a pochi metri l'uno dall'altro, aumentando man mano la distanza fino a quella regolamentare. Lo stesso criterio va usato per l'altezza: questa va elevata gradatamente.

Questi accorgimenti sono di fondamentale importanza, perché solo partendo da difficoltà minime i giovani comprendono che l'ostacolo non va saltato, ma « passato » con azione radente, armonica e veloce.

(Fig. 3)

(Fig. 4)



Nelle Fig. 3 e 4 sono disegnate le corrette posizioni di un ostacolista nella fase di valicamento.

Il primo concetto che il giovane dovrà capire riguarda il tempo di lavoro delle gambe; queste devono compiere traiettorie diverse, pertanto, affinché la coordinazione nella corsa rimanga invariata, le dovranno effettuare nello stesso tempo e quindi con velocità diverse.

La gamba che passa per prima l'ostacolo si chiama « d'attacco », l'altra, che nel frattempo spinge fortemente sul terreno, è quella « di richiamo ».

Nella tecnica degli ostacoli assumono fondamentale importanza le braccia; la loro azione è delicata e difficile e possiamo dire senz'altro che il minor rendimento di un ostacolista, dipende dal loro errato impiego.

Alcuni errori che possono compiersi nel valicamento sono i seguenti:

a) la gamba d'attacco calcia invece di distendersi verso l'avanti;

b) l'ostacolo viene saltato in quanto il giovane si è portato troppo sotto o ne è troppo lontano;

c) le braccia compiono movimenti esagerati portando il busto in posizione di squilibrio rispetto all'azione di corsa normale.

La marcia

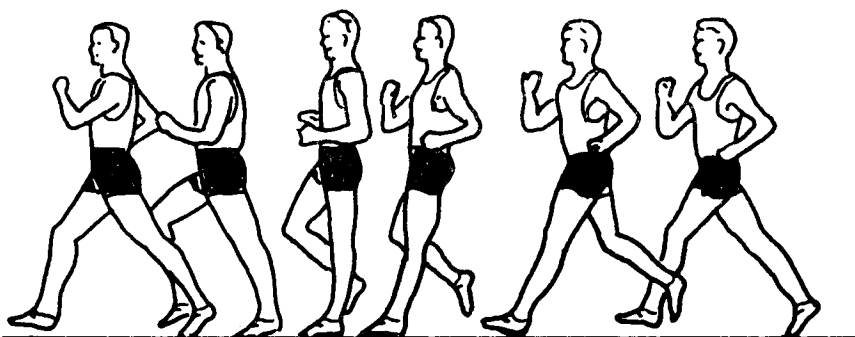
La marcia è una particolare specialità dell'atletica, che richiede preparazione costante, spirito di sacrificio e adattamento alle regole particolari stabilite dai regolamenti internazionali.

Senza entrare nel piano squisitamente tecnico diremo che la norma principale che differenzia questa specialità dalla corsa, è quella che stabilisce che il marciatore mantenga sempre il contatto con il terreno almeno con un appoggio, come si può vedere nella Fig. 5. Inoltre nel momento in cui la pianta del piede poggia al suolo, la gamba deve essere completamente estesa, senza che il ginocchio risulti sbloccato.

L'osservanza di queste due norme e la buona applicazione delle stesse, permettono di raggiungere discreti risultati; è importante, trattandosi dell'impostazione di giovanissimi, di insistere su tali nozioni.

E' pertanto necessario che in questo periodo l'addestramento venga basato sulla ricerca di un assetto di marcia funzionale, rispondente alle norme e nel creare una preparazione adatta per affrontare poi la specialità in forme agonistiche più impegnative.

Le doti principali da sviluppare nei giovani possono così riassumersi: acquisizione della giusta tecnica, potenziamento delle qualità fisiche (il periodo di formazione è lo stesso delle altre



(Fig. 5)

specialità), adattamento alla fatica attraverso allenamenti che siano di volta in volta più lunghi come durata ma non come intensità, rafforzamento delle qualità morali e della volontà.

Alcuni consigli utili per l'abbigliamento del marciatore riguardano le scarpe e la maglia. Le prime devono essere leggere e basse per lasciare libera l'articolazione della caviglia; inoltre sotto il tallone è consigliabile mettere della gommapiuma o del feltro per ammorbidire il contatto col terreno. La seconda, oltre a poter assorbire bene il sudore, deve essere scollata sotto le braccia per impedire arrossamenti o piaghe alle stesse.

I salti ed i lanci.

Ci occuperemo di queste specialità in modo del tutto informativo piuttosto che tecnico, per non venire meno a quanto premesso.

Nell'attività dei ragazzi queste discipline comprendono, per i salti: l'alto ed il lungo, per i lanci: il getto del peso, il lancio del disco ed il lancio della palla di gomma propedeutico al lancio del giavellotto. Tralasciamo il salto con l'asta a causa delle complicazioni tecniche che una qualsiasi spiegazione comporterebbe ed anche per tutte le attrezzature che occorrerebbero nel caso si volesse far svolgere questa specialità in assoluta sicurezza.

In questa sede tratteremo, pertanto, alcuni aspetti di queste discipline così squisitamente tecniche, che richiedono una preparazione specifica ed oltremodo difficile per dei giovanissimi. Infatti alcuni momenti dei salti e dei lanci prevedono delle particolari padronanze muscolari che i ragazzi non possiedono e che riteniamo dannoso insegnare in questo periodo.

Vogliamo, ancora una volta, ribadire il concetto della preparazione generale dei giovani prima di avviarli ad una specialità ben precisa, qualunque sia la loro struttura attuale.

Pertanto parlando dei salti, ci limiteremo ad accennare alla fase dello stacco dalla pedana e del relativo appoggio del piede per quanto riguarda il lungo, trascurando volutamente l'alto, perché le varie tecniche prevedono un discorso diverso per ciascuna di loro; sarà sufficiente accertare che un giovane possieda le capacità potenziali per divenire un saltatore, per formarlo prima ed instradarlo dopo; dei lanci daremo soltanto alcune notizie sul modo di impugnare gli attrezzi.

Salto in lungo: in fig. 6 è disegnata l'azione di stacco del piede di battuta.

Il saltatore raggiunge la pedana dopo una rincorsa veloce e possibilmente omogenea, cioè senza cambiamenti di ritmo. Con gli ultimi passi, mediante una azione particolare, cercherà di portare il busto in una posizione arretrata rispetto al bacino; questa posizione gli permetterà di effettuare un salto più efficiente come traiettoria e con maggiore equilibrio.



(Fig. 6)

Come si vede chiaramente dalla Fig. 6, il piede ha un appoggio diverso da quello della corsa normale; esso poggia sul terreno con tutta la pianta; bisogna evitare che il giovane, non possedendo una muscolatura adeguata allo sforzo, tocchi il terreno prima con il tallone.

Durante tutta la fase di rincorsa e del salto vero e proprio è necessario che le braccia coordinino il lavoro delle gambe, solo così il corpo rimarrà in perfetto equilibrio.

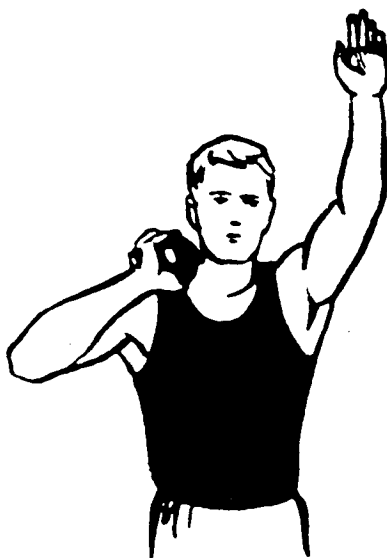
I lanci: nelle Fig. 7-8-9 e 10 sono disegnati alcuni modi di impugnare gli attrezzi in oggetto. Tratteremo soltanto questo aspetto

preliminare dei lanci perché riteniamo che in questa età i giovani, non avendo il giusto tono muscolare, debbono prendere soltanto confidenza con gli attrezzi stessi e non compiere azioni per loro decisamente ostiche.

Il peso a forma di palla, generalmente in ferro, pesa Kg. 4 per i ragazzi e Kg. 3 per le ragazze. Il modo migliore per farlo impugnare correttamente è quello di lasciarlo in terra e di invitare il giovane a raccoglierlo. Come vediamo nella Fig. 7 il peso poggia sulla parte metacarpale della mano, con l'indice ed il medio che lo sostengono maggiormente e con le altre tre dita che fungono da ulteriore supporto.



(Fig. 7)



(Fig. 8)

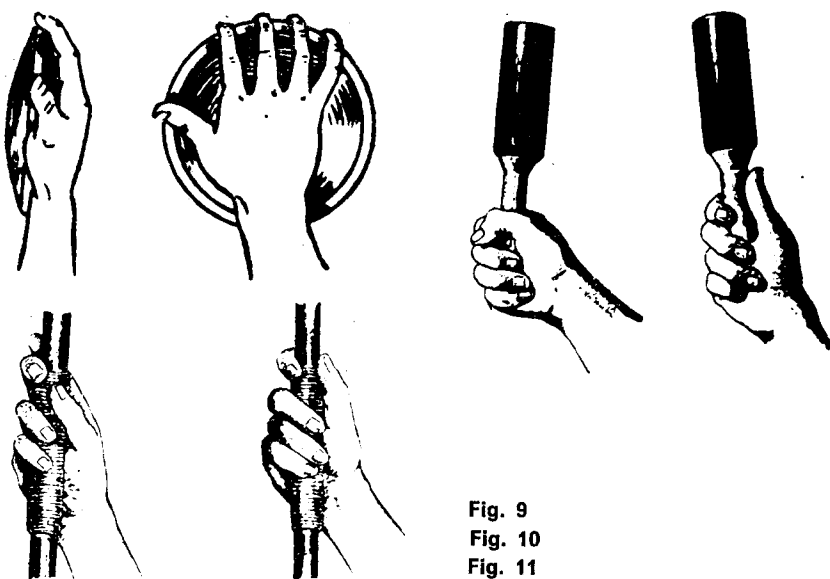
E' necessario insistere affinché il peso venga sostenuto dalla mano e non afferrato strettamente, per impedire che le dita e quindi i muscoli del braccio siano sotto tensione.

Una volta impugnato l'attrezzo, questo va poggiato tra il collo e la spalla (Fig. 8), sotto l'orecchio, avendo ben cura che la mano sia flessa sul polso e che il gomito sia staccato dal corpo; è molto importante curare la posizione del gomito perché la traiettoria del lancio dipende dalla sua posizione iniziale.

Il disco è di gomma e pesa Kg. 1,5 per i ragazzi e Kg. 1 per le ragazze. Esso è impugnato in modo da poter sfruttare l'azione

che si svolge in pedana; nella Fig. 9 si vede come venga sostenuto fra le seconde e terze falangi delle prime quattro dita, mentre il pollice provvede all'equilibrio ed alla direzione nel momento del lancio.

Per controllare la giusta impugnatura del disco si possono compiere degli esercizi da fermo. Con il braccio disteso lungo il fianco oscillare l'attrezzo e poi farlo partire; la stessa azione può essere ripetuta lanciando il disco verso l'alto. Dal modo in cui il disco lascia la mano si potrà osservare se l'azione delle dita è stata corretta; infatti l'attrezzo deve uscire ruotando su se stesso, lasciando prima il mignolo e per ultimo l'indice.



Il lancio della palla di gomma è propedeutico a quello del giavelotto. Nella Fig. 10 possiamo osservare due modi di impugnare questo attrezzo, confrontandoli con quelli del giavelotto (Fig. 11), per notare le sostanziali differenze; tuttavia, in entrambi i casi, gli attrezzi poggiano nel palmo della mano e le dita fasciano strettamente l'impugnatura.

In questa specialità è opportuno, anzi doveroso, coordinare l'azione delle gambe con quella del braccio di lancio; è molto facile acquisire dei difetti di coordinazione che sarà poi quasi impossibile togliere. Infine, vogliamo ricordare che il lancio va effettuato passando l'attrezzo alto al di sopra della spalla.