

L'ALLENAMENTO IN ETÀ EVOLUTIVA

Prof. Maurizio Mondoni

L'allenamento

L'allenamento assume un significato e caratteristiche diverse, a seconda che venga riferito al bambino, al giovane, all'adulto o all'atleta di alto livello.

Non si tratta dello stesso fenomeno, poiché l'allenamento del bambino è ben diverso rispetto a quello dell'adolescente e dell'adulto; sono fenomeni diversi, anche se collegati tra loro, con finalità e modalità differenti di svolgimento e di realizzazione.

L'allenamento sportivo viene definito come “un processo organizzato ed orientato, di crescita e di maturazione fisica e psichica, che si realizza per mezzo di un complesso di pratiche e di esercitazioni fisiche che, razionalmente scelte, collegate tra loro e proposte al singolo soggetto, consente di realizzare una prestazione sportiva, la migliore possibile per quell'individuo, in un particolare momento della sua vita e della sua evoluzione”.

L'allenamento è sinonimo di attività fisica organizzata e sviluppata nel tempo, con particolari caratteristiche di continuità e di regolarità, con l'obiettivo di misurarsi sia con le proprie capacità sia con quelle degli avversari, sempre all'interno di una competizione, dichiarata o meno, regolamentare o non.

Parlando di allenamento, non possiamo non parlare di **Educazione Alimentare**, in quanto grande è la correlazione tra l'allenamento e l'educazione alimentare.

L'adozione di abitudini alimentari corrette, fin dai primi anni di vita, rappresenta un importante fattore protettivo per la salute ed una valida componente per lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva negli atleti.

E' necessario che i giovani che intraprendono la pratica regolare dell'esercizio fisico (anche se inizialmente per svago o per scopi salutistici), acquisiscano il più precocemente possibile abitudini alimentari corrette, in grado di promuovere la crescita, di tutelarne lo stato di salute e di favorire il rendimento sportivo.

In tal senso, un aspetto peculiare riveste la consuetudine di consumare regolarmente una BUONA PRIMA COLAZIONE, che negli sportivi, ancorché giovanissimi, deve costituire un appuntamento con il cibo.

Le tappe del processo dell'allenamento

Il fenomeno dell'allenamento sportivo, mentre si evolve nell'arco di una carriera tipo dell'atleta, passa attraverso

5 tappe evolutive, i cui differenti momenti sfumano l'uno nell'altro, senza che in ciascuno di essi si possa intravedere un vero inizio ed una vera fine.

Tali tappe sono:

- 1) la tappa iniziale di educazione motoria, del gioco e del giocosport
- 2) la tappa della formazione di base
- 3) la tappa dell'allenamento giovanile
- 4) la tappa dell'allenamento specialistico
- 5) la tappa dell'allenamento di elevato livello e di élite

L'inizio: l'educazione motoria, il gioco, il giocosport

Per iniziazione motoria, si intende il contatto del bambino con il mondo esterno attraverso il movimento, il gesto, il gioco, i giochiport (giocare allo sport); questo contatto deve essere caratterizzato da una grande spontaneità e semplicità, i giochi e gli esercizi devono essere divertenti ed interessanti (situazioni-problema da risolvere).

Avviare motorialmente un bambino significa dare il via, il più presto possibile (4-5 anni), ad un processo di conoscenza e di esplorazione di se stesso (conoscenza dei movimenti che si possono effettuare con il proprio corpo), del mondo esterno (tempo, spazio) e degli oggetti, attraverso il movimento (educazione delle capacità senso-percettive, degli schemi motori di base e schemi posturali).

L'apprendimento è alla base di tutto questo processo e grande importanza riveste la figura dell'Istruttore-Educatore, che deve creare le basi su cui costruire successivamente.

Dal gioco di esplorazione, al gioco spontaneo, al gioco di regole, al giochiport: queste sono le tappe da percorrere.

La formazione sportiva di base

E' importante, dopo aver educato e sviluppato gli schemi motori di base, trasformarli progressivamente in abilità motorie, attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie (capacità coordinative, mobilità articolare e capacità condizionali).

Questa formazione preliminare è indispensabile e deve essere anteposta alla specializzazione ed alla tecnicizzazione sportiva.

Deve essere un processo educativo e formativo, fondato su proposte motorie e sportive, aventi per obiettivo quello di assicurare lo sviluppo e il possesso, ampio e stabilizzato (coordinazione grezza, coordinazione fine, disponibilità variabile) delle fondamentali abilità di ogni disciplina sportiva: si inizia un vero e proprio lavoro di sviluppo delle capacità condizionali.

Gli esercizi devono passare dal semplice al difficile, dal conosciuto allo sconosciuto (si passa da un lavoro multilaterale ad un lavoro più specialistico di orientamento sportivo).

I concetti di multilateralità e di orientamento sportivo costituiscono il cardine della formazione giovanile, che introduce ed avvia alla specializzazione sportiva e condizionano la specializzazione successiva, la favoriscono se ben applicati, la danneggiano se male applicati.

La multilateralità è una vera e propria strategia di ampliamento del bagaglio di conoscenze motorie e di capacità di espressione delle diverse capacità motorie del giovane, in vista della pratica dello sport di alto livello.

In questo periodo è preferibile che il giovane non pratichi solo uno sport (tranfert) ed abbia la possibilità di

trasferire le abilità acquisite in una disciplina sportiva in altre.

Saper fare molte cose con il proprio corpo nello spazio e nel tempo (in situazioni statiche e dinamiche), a carico naturale e con gli attrezzi, significa conoscere se stessi dal punto di vista motorio, significa essere in grado di “giocare nello spazio e nel tempo” (capacità di gioco).

La multilateralità non è in contrasto con l'orientamento sportivo, infatti orientare significa seguire il processo di sviluppo e di estrinsecazione delle diverse capacità motorie, assecondando le naturali predisposizioni individuali, rispettando i ritmi di apprendimento di crescita e di sviluppo.

Il carico di lavoro non deve essere eccessivo, si deve lavorare a carico naturale, a coppie e con i piccoli attrezzi. Dopo gli 11-12 anni, si può parlare di inizio dell'avviamento sportivo, cambiano i metodi e i ritmi di allenamento: questo è l'inizio della fase della specializzazione sportiva.

La formazione polivalente e multilaterale nell'età evolutiva deve essere caratterizzata da una preparazione di carattere generale in larga parte e di una preparazione di carattere speciale in percentuale minore dai 6 agli 11-12 anni; successivamente queste percentuali si invertono a partire dai 14-15 fino ai 19-20 anni.

In questo periodo, si deve fornire ai giovani un ventaglio di proposte sportive, in modo che possano scegliere autonomamente quella o quelle a loro più congeniali.

Si pensi al notevole danno di aver fatto praticare una disciplina sportiva ad un giovane per molto tempo, senza che questo abbia le propensioni tecniche, morfologiche e psicologiche per praticarla (passaporto motorio e sportivo). Le conseguenze negative sono l'abbandono precoce e la perdita di talenti.

L'allenamento giovanile e la specializzazione sportiva

La tappa dell'allenamento giovanile (dai 12-13 fino ai 16 anni), è caratterizzata dal cambiamento dei metodi di allenamento, dal carico di lavoro, dall'utilizzo dei feedback, dalla intensità dei ritmi esecutivi. Si deve lavorare maggiormente sullo sviluppo delle capacità condizionali, sullo stretching e sulle tecniche esecutive.

La pratica della disciplina prescelta deve essere sistematica, la costanza agli allenamenti, la serietà e la consapevolezza, devono essere i cardini di questo processo tecnico-formativo.

La tappa dell'allenamento per l'alta prestazione

I 20 anni, rappresentano nella maggior parte delle discipline sportive, l'età del massimo rendimento agonistico.

Si tratta della fase della carriera sportiva di un atleta, per la quale si è pianificato il lavoro e nella quale si cerca di ottenere dall'atleta l'espressione in competizione, di tutte le capacità potenziali utili ai fini della prestazione.

Il carico di lavoro aumenta, diventa più raffinato il perfezionamento tecnico dei fondamentali di gioco e di gara, migliora il lavoro relativo allo sviluppo delle capacità condizionali (senza tralasciare lo sviluppo della mobilità articolare e delle capacità coordinative).

Conclusioni

Per arrivare all'alta prestazione, è importante che il giovane abbia percorso bene tutte le tappe precedenti. E' necessario, quindi, definire l'entità e la frequenza dei carichi da somministrare ai giovani, mirando non tanto allo sviluppo immediato della prestazione, quanto piuttosto ad una graduale crescita tecnica e sportiva. Ognuno deve scegliere la disciplina sportiva più adatta, occorre rispettare i ritmi e le fasi dell'apprendimento, gli Istruttori e gli Allenatori devono essere competenti e non devono conoscere solo le tecniche esecutive e gli esercizi da proporre, ma devono conoscere altresì gli effetti che i carichi di lavoro (durata, intensità, ripetizioni) producono.

Non abbiamo solo bisogno di grandi atleti, ma anche di atleti a tutti i livelli, di Istruttori, Allenatori, Dirigenti, di pubblico intelligente.

Per poter fare ciò, tutte le Agenzie educative che ruotano attorno al mondo del bambino, del ragazzo, dell'adolescente, devono diffondere un corretto costume di CULTURA MOTORIA E SPORTIVA, che non ci farà vincere subito delle medaglie, ma ci permetterà di avere in futuro giovani migliori.