



Proposta di un campionato di società per atleti delle categorie giovanili

[Nel mio precedente scritto ho evidenziato](#) come inadeguati e niente affatto rispondenti alle esigenze di un cammino educativo di evoluzione continua dei giovani atleti nell'età dello sviluppo, fossero gli attuali campionati di società previsti per le diverse categorie. Del resto, io credo che il difficile e limitatissimo progresso delle prestazioni di un troppo elevato numero di giovani talenti sia lì a dimostrare la necessità di intraprendere una nuova via di attività, senza tardare.

Ma non avendo intenzioni di nascondermi dietro la solita facile e sterile critica, esporrò il mio pensiero sul tipo di attività di competizione da organizzare per i giovani affinché si creino le esigenze, i bisogni, o ancor meglio, le necessità indispensabili per sollecitare gli allenatori-educatori ad organizzare la conseguente complessa ed articolata azione educativa dell'allenamento tendente a scoprire, il più possibile verosimilmente, le diverse qualità, capacità, individualità ed attitudini comportamentali dei giovani.

Ma un così gran numero di ambiti da scrutare tramite l'allenamento fisico, necessita, obbligatoriamente, dell'impiego di una grande ricchezza di esercizi fisici, mezzi, metodi, e strategie educative che, mobilitando l'intero organismo, assicurino la continuità dello sviluppo delle prestazioni e dell'evoluzione del giovane.

Obiettivi questi più facilmente raggiungibili se si crea l'esigenza, la necessità, come già esposto sopra, che il giovane si cimenti in più specialità anche se affini ed attinenti tra loro. Soltanto così l'allenatore-educatore conformerà la sua azione educativa ed il suo piano di attività con una dovizia di interventi metodologici per conciliare i suddetti bisogni e necessità. Non c'è, del resto, altra via per mobilitare "l'intelligenza motoria", la disponibilità caratteriale e temperamentale, le motivazioni e gli interessi del giovane ad impegni non tediosi ma stimolanti ed eccitanti la sua partecipazione attiva, consapevole e dinamica.

La sola strategia questa ormai consolidata da una pedagogia educativa moderna ed efficace che non si può misconoscere ed ignorare, giacché assolve la doppia incombenza: approntare il presente e provvedere al futuro di grandi ed importanti comportamenti prestativi.

Sono questi i compiti che l'attività atletica giovanile non sta svolgendo, rivolti, al contrario, sempre alla maniacale e pedissequa ripetizione di stimoli proiettati ad una eccessiva specificità. L'idea, quindi, prevede l'organizzazione di una serie di specialità e cui il giovane deve competere (almeno 3/4) con caratteristiche affini e tra loro attinenti, nelle quali il giovane deve gareggiare, almeno 3/4 volte l'anno ciascuna.

Alla fine dell'anno viene, poi, stilata, in base alle relative tabelle di punteggio, una classifica individuale e di Club (sommando i punteggi ottenuti dagli atleti) a carattere regionale e perché no nazionale. Un esempio potrà meglio chiarire la proposta; per un atleta quattordicenne che si pensa corridore, ma proiettato verso le specialità di sprint la composizione delle prove dovrebbe essere: 80m/300m/600m o 100m/300hs o 100 hs.

I 600 metri dovrebbero essere reinseriti nel programma competitivo dei cadetti come ho avuto modo, inutilmente, più volte di consigliare. Giacché l'esperienza insegna quanto questa distanza, ma soprattutto gli allenamenti per prepararlo, siano indispensabili per la costruzione di un buon 400ista. Cosa che non si può dire per i 300m. Infatti i più forti giovani che hanno eccelso su questa breve distanza come Angioni, Masia e Mennea, non hanno brillato ed i primi due, nemmeno mai corso i 400 metri.

Per un atleta quattordicenne che si pensa possa diventare corridore di resistenza, le specialità in cui cimentarsi potrebbero essere 300/600/1000 o 2000/300hs. Quest' ultima specialità sarebbe essenziale, con l'ambidestritismo, per un futuro siepista.

passando nella categoria superiore degli allievi (16/17enni) é certamente possibile, dopo due anni di esperienze, che l'allenatore abbia le conoscenze e le indicazioni necessarie per procedere ad una scelta di quelle specialità che si addicono più coerentemente alle attitudini fisiche e tecniche dei suoi atleti, per cui, di questi dimostrerà spiccate capacità di sprinter e di resistenza veloce, si allenerà e gareggerà nelle seguenti specialità: 100/200/400 m.

Altri, che alle suddette doti, aggiungessero anche quella di un buon ambidestritismo negli ostacoli, si cimenteranno nei 200/400/400 hs. Se, invece, fra coloro che sono veloci ce ne fosse qualcuno che dimostrerà una buona tecnica di passaggio delle barriere alte, ma anche la predilezione per l'utilizzo della stessa gamba per l'attacco all'ostacolo, allora le tre specialità diventerebbero: 100/200/110hs. Tutte da ripetere, nel corso dell'anno, almeno 3/4 volte.

Ovviamente, passando alla categoria successiva degli juniores (18/19enni) si acuisce ed affina la specialità del lavoro, si riduce a due il numero delle specialità da praticare obbligatoriamente e si dividono gli sprinter puri dagli sprinter 400isti, mentre gli ostacolisti rimarranno nella scelta già operata.

Per gli sprinter: 100/200, per i 400isti 200/400, per gli specialisti degli ostacoli bassi:400/400hs per quelli degli ostacoli alti: 100/110 hs., oppure 200/110hs. Per tutti questi specialisti, giacché le specialità sono due soltanto, il numero di competizioni da totalizzare nell'anno per ciascuna specialità sale a 5/6.

Un discorso a parte vorrei farlo per gli 800isti, che sgancerei, in queste fasi della crescita del giovane, dal cammino metodologico che purtroppo spesso è sbilanciato verso 1' aerobia, sottovalutando l'apporto della velocità e della resistenza veloce alla specialità. Consiglierei, per questo, le seguenti competizioni e conseguenti strategie di training: per la categoria allievi:200/400/800; per quella juniores:400/800,naturalmente ripetendole lo stesso numero volte previsto per gli altri specialisti su menzionati.

Conclusioni

Mi auguro che questa, che vuole essere una proposta, non venga rapidamente scartata, ma mobiliti l' attenzione e la riflessione necessarie per eventuali contributi di perfezionamento.

Ho fin'ora evidenziato come inadeguati e niente affatto rispondenti alle esigenze di un cammino educativo di evoluzione continua dei giovani atleti nell'età dello sviluppo, fossero gli attuali campionati di società previsti per le diverse categorie. Del resto, io credo che il difficile e limitatissimo progresso delle prestazioni di un troppo elevato numero di giovani talenti sia lì a dimostrare la necessità di intraprendere una nuova via di attività, senza tardare.

