

L'ALLENAMENTO SPORTIVO GIOVANILE

Prima di tutto un lavoro multilaterale

L'allenamento giovanile è un processo guidato, di crescita e maturazione fisica e psicologica, attuato attraverso la pratica organizzata di opportune esercitazioni fisiche, tendenti a migliorare la propria efficienza fisica per realizzare la massima prestazione sportiva, il tutto in un contesto nel quale si realizza anche un'importante funzione educativa, sociale e socializzante.

Nelle fasce giovanili assume una notevole importanza il **lavoro multilaterale**, che consiste in un insieme di esercitazioni razionalmente strutturate per una crescita psichica e fisica generale, il tutto orientato verso una ben precisa meta.

La multilateralità si articola in sequenza temporale come:

- **multilateralità estensiva**, adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie;
- **multilateralità intensiva**, adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo, ove l'utilizzo della gamma più specifica dei mezzi e dei metodi di allenamento (addestramento) si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello.

L'approccio multilaterale nella formazione giovanile può essere una validissima arma contro i pericoli insiti nella specializzazione precoce, ovvero un prematuro intervento unilaterale tendente ad esasperare gli aspetti specifici della disciplina praticata.

Se è vero che l'attività motoria e sportiva apporta notevoli benefici a livello fisico e psichico (Tabella) è anche vero che una **specializzazione precoce può comportare seri rischi** come:

- **la trasformazione e specializzazione precoce** degli organi e apparati più sollecitati;
- **la perdita di interesse** a causa della monotonia ripetitività delle esercitazioni proposte.

Queste due situazioni possono avere come conseguenza:

- **la stagnazione delle prestazioni** in quanto l'atleta possiede un ristretto bagaglio di schemi motori e quindi riesce ad operare solo in determinate situazioni standardizzate;
- **la facilità di traumi all'apparato locomotore** in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra i vari settori del corpo (Tabella);
- **soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico** possono sorgere o accentuarsi gli atteggiamenti viziati e predisporre ai paramorfismi;
- **l'abbandono precoce della disciplina praticata** per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Quindi, se il talento è una dote innata, è anche vero che il risultato sportivo è il frutto del passaggio graduale attraverso la motricità di base e la preparazione fisica generale, per giungere gradualmente alla specificità del gesto atletico.

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile dovrebbe essere quello di una costruzione di base delle capacità motorie, ovvero dello sviluppo armonico generale del fisico, in un contesto di educazione e formazione della personalità

Solo nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico è possibile garantire al fanciullo, e quindi al futuro atleta, i benefici effetti di una sana attività fisica ed il risultato sportivo.

Benefici indotti dall'allenamento sportivo in età giovanile

(da "Età evolutiva ed attività motorie" di G. Caldarone e M. Giampietro - Mediserve 1997)

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRIC	- Corretta postura - Migliore mobilità articolare - Tonicità delle masse muscolari
SISTEMA ENDOCRINO-METABOLICO	- Rapporto pondo-staturale favorevole - Aumento della massa magra attiva e riduzione della massa grassa - Corretta regolazione del controllo diencefalico dell'appetito - Corretto assetto glico-lipidico
APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO	- Bradicardia - Valida gittata sistolica - Miglioramento della irrorazione periferica (capillarizzazione) - Facilitato ritorno venoso - Pressione arteriosa favorevole - Bradipnea - Incremento dei volumi polmonari - Rapida riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria dopo sforzo - Incremento della potenza aerobica
COMPORAMENTO E PERSONALITÀ	- Buon controllo emotivo - Buona adattabilità - Valida autostima - Buona capacità di socializzazione

Principali alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico

che possono derivare dalla specializzazione precoce (*)

SCOLIOSI CIFOSI LORDOSI DORSO PIATTO SCAPOLE ALATE GINOCCHIO VALGO GINOCCHIO VARO GINOCCHIO RICURVATO PIEDE PIATTO PIEDE VALGO PIEDE VARO	- Deviazione in senso laterale e rotatorio della colonna - Aumento della curvatura dorsale fisiologica della colonna - Aumento della curva lombare fisiologica della colonna - Diminuzione delle curve lordotica e cifotica fisiologiche - Abnorme sporgenza del margine vertebrale delle scapole - Deviazione verso l'esterno dell'asse verticale della gamba - Deviazione verso l'interno dell'asse verticale della gamba - Iperestensione del ginocchio oltre i 180° - Appiattimento della concavità mediale della pianta del piede - Posizione viziata del piede in pronazione - Posizione viziata del piede in supinazione
(*) Le alterazioni morfologiche si definiscono: - <i>Atteggiamenti viziati</i> : difetti del portamento correggibili volontariamente. - <i>Paramorfismi</i> : difetti del portamento, che senza alcuna modificazione ossea, alterano l'armonico sviluppo dell'organismo. Sono difetti lievi che se ben curati non comportano alcun problema. - <i>Dismorfismi</i> : alterazioni strutturali ossee e muscolo-legamentose che inducono atteggiamenti posturali errati non reversibili.	

Nella strutturazione temporale del processo di allenamento giovanile si possono identificare quattro tappe (Tabella):

Tappe del processo di allenamento giovanile

FASCE DI ETA (anni)	CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO
6-8	Attività motoria ludica, gioco in tutte le sue forme (100%)
9-11	Attività motoria ludica (80%) e formazione di base (20%)
12-14	Formazione fisica generale (50-60%) e iniziazione all'apprendimento delle tecniche sportive specialistiche (40-50%)
15-16	Formazione fisica generale e specifica (40-50%) e iniziazione all'allenamento sportivo specialistico (50-60%)

Alle varie fasi dell'accrescimento corrispondono dei limitati periodi di tempo dello sviluppo durante i quali vi è una reazione più intensa, rispetto ad altre fasi, a determinati stimoli di sviluppo delle capacità motorie (**fasi sensibili**). Dopo questi periodi si ha in genere una stagnazione che nel tempo si evolve in decremento (Tabella).

Possibilità di intervento sullo sviluppo delle capacità motorie

nelle varie fasce di età

ETA (anni)	FORZA	RAPIDITA	RESISTENZA ORGANICA	CAPACITA COORDINATIVE	MOBILITA ARTICOLARE
6-8	Blando intervento sul trofismo muscolare	Intervento progressivo	Instabilità psicologica per impegni ripetitivi e prolungati	Età ottimale di intervento	Blando intervento
9-11	Intervento progressivo sul trofismo muscolare	Età ottimale di intervento progressivo e graduale	Intervento progressivo	Età ottimale di intervento	Età ottimale di intervento
12-14	Intervento progressivo sulla forza relativa (carico naturale)	Tende a stabilizzarsi e poi decrescere	Progressivo e graduale intervento	Tendono a stabilizzarsi e poi a decrescere	Età ottimale di intervento
15-16	Intervento progressivo e graduale sulla forza generale e sulla forza rapida (carico naturale e pesi liberi da bassi a medi)	Tende a decrescere	Età ottimale di intervento anche per la resistenza specifica	Tendono a decrescere (alcune)	Tende a stabilizzarsi e, in seguito, a decrescere

Il **tipo di formazione fisica** e il contenuto **delle competizioni** seguono un percorso di progressività e gradualità che si estende per tutto l'arco evolutivo tenendo sempre presente lo stadio di sviluppo fisico e psichico (Tabelle).

Contenuti dei carichi di lavoro fisico nelle diverse fasce di età

(Bellotti P.: Alcune caratteristiche della formazione fisica e dell'allenamento

giovanile - Atleticastudi n. 4 1983 - modificata)

FASCE DI ETÀ	PRINCIPALI CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ DI FORMAZIONE FISICA E DELLE COMPETIZIONI
6-8 ANNI	<p>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: - Esercizi formativi con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, nuotare, ecc.) - Giochi collettivi ("staffette" comprese) - Giochi sportivi con regole semplificate - Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.) - Esercizi di flessibilità.</p> <p>Contenuto delle competizioni: le competizioni si "confondono" con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni specialistiche. In teoria, non si ripete due volte la stessa "occasione di gara".</p>
9-11 ANNI	<p>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: - Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale) - Esercizi formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente - Giochi sportivi con regole semplificate - Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.) - Esercizi di flessibilità. Contenuto delle competizioni: le competizioni si "confondono" con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni in cui ci si specializza.</p>
12-14 ANNI	<p>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: - Addestramento tecnico soprattutto in forma globale - Elementi di ginnastica formativa (preparazione a carico naturale) - Giochi sportivi con regole effettive - Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio - Esercizi di flessibilità - Esercizi formativi individuali (scelta più ristretta rispetto alla gamma indicata per la fascia precedente). Contenuto delle competizioni: comincia a delinearsi la tendenza verso un tipo di sport e a delimitarsi il numero delle specialità in cui competere. La competizione è ancora uno dei mezzi di allenamento e di formazione.</p>
15-16 ANNI	<p>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: - Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente anche esercizi di gara - Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali) - Preparazione fisica specifica (esercizi speciali) - Altri mezzi di allenamento delle qualità fondamentali - Esercizi di flessibilità - Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta. Contenuto delle competizioni: scelta delimitata e mirata, con elementi di "policoncorrenza".</p>

Frequenza settimanale di lavoro e durata di una seduta di allenamento										
ETA ANNI			NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI				DURATA DI OGNI SEDUTA (minuti)			
6-8	9-11	12-14	2-3	3-4	3-4	4-5	60	60	60-90	90-120
15-16										
(*) 2 sedute settimanali sono il minimo indispensabile per indurre adattamenti apprezzabili										

Organizzazione della seduta di allenamento

La struttura del singolo allenamento, per le fasce di età superiori agli 11-12 anni, si articola generalmente in tre fasi collegate (Tabella):

- una **parte preparatoria** o introduttiva, comprende solitamente il riscaldamento generale, che comprende le varie forme di esercitazione, compresi alcuni giochi, che hanno lo scopo di mettere tutto l'organismo, in particolare l'apparato locomotore, nelle migliori condizioni di efficienza e rendimento e il riscaldamento specifico in cui si eseguono esercizi simili o uguali ai gesti tecnici che si andranno ad effettuare, con la variante di una minore intensità;
- una **parte fondamentale** che viene normalmente dedicata alle esercitazioni che più rispecchiano i gesti tipici della disciplina sportiva prescelta. In questa fase l'organismo sta nelle condizioni ottimali di freschezza fisica e nervosa, quindi nelle migliori condizioni di rendimento e di apprendimento. Seguono gli esercizi e i giochi per lo sviluppo delle capacità motorie;
- una **parte conclusiva** che ha l'obiettivo di riportare l'organismo nelle condizioni migliori di recupero. Pertanto agli esercizi di stretching, utili a ridare elasticità ai muscoli, si affiancheranno quelli di rilassamento e di respirazione.

Esempio di organizzazione generale di una seduta di allenamento

PARTE PREPARATORIA
1) Riscaldamento generale: vari esercizi a carico naturale e giochi tendenti a preparare l'organismo, in particolare l'apparato locomotore, al carico di allenamento. La durata del riscaldamento generale dura circa 10-15 minuti 2) Riscaldamento specifico: esercizi simili o uguali ai gesti tecnici che si andranno ad eseguire, con la variante di una minore intensità
PARTE FONDAMENTALE
1) Apprendimento e perfezionamento delle tecniche attinenti la disciplina sportiva prescelta 2) Esercizi e giochi di sviluppo delle capacità motorie
PARTE CONCLUSIVA
1) Esercizi di allungamento e mobilità articolare 2) Esercizi di respirazione e rilassamento