

I TEMPI DEL GIOVANE NELLO SPORT

Argomento molto dibattuto, ormai da circa venti anni, è lo sviluppo sportivo di un giovane nell'età evolutiva. Per prima cosa, quindi, è necessario individuare le diverse fasce di età di sviluppo del giovane. Si tenga presente che questa classificazione, ormai scontata universalmente, è basata su fattori medi dei vari individui.

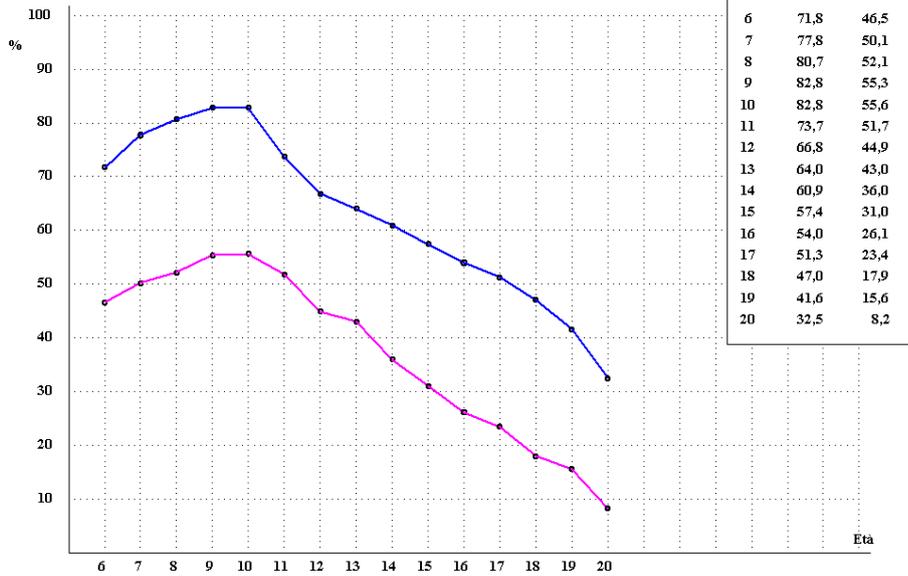
PERIODI DELL'ETA' EVOLUTIVA		
1 PERIODO	prima infanzia	dalla nascita tutto 3° anno
2 PERIODO	puerizia	da 3° anno a tutto 6° anno
3 PERIODO	fanciullezza	dal 7° anno a tutto il 12° anno
4 PERIODO	adolescenza	dal 13° anno a tutto 18° anno
5 PERIODO	prima giovinezza	dal 19° anno a tutto 22° anno
6 PERIODO	seconda giovinezza	dal 23° anno a tutto 30° anno

Si sa benissimo che lo sviluppo delle femmine è anticipato, mediamente, di circa due anni rispetto a quello dei maschi e che, individualmente, ognuno ha uno sviluppo biologico, antropologico e fisico che si differenzia da individuo a individuo seppur a pari età cronologica. Infatti si differenzia l'età cronologica da quella biologica; questo, ogni allenatore/educatore lo deve aver ben presente. A livello pratico si tratta di valutare il cambiamento degli aspetti somatici, della voce, della peluria, dei cambiamenti sessuali (mestruo e seno nelle donne, barba e peluria in genere nei maschi). L'età più critica, dal punto di vista sportivo, è quella che va dai 6 ai 14 anni, ovvero tra la fanciullezza e l'adolescenza; questa seconda presenta anche criticità di natura socio-pedagogico-psicologica alle quali bisogna prestare molta attenzione perché, per lo sport, è il momento maggiormente critico in quanto i carichi di allenamento, la tecnica e la tattica richiedono concentrazione, sforzo, attenzione che, sommati ai problemi esistenziali, potrebbero causare una diminuzione di impegno fino all'abbandono. E' questa, infatti, l'età (14-16 anni) dove si registra il maggior numero di abbandoni (drop-out). E' la fase dove si hanno i maggiori cambiamenti sia fisici che psicologici, alla pari, nello sport, si hanno anche le prime soddisfazioni ma anche, e soprattutto, delle insoddisfazioni (sconfitte) che, però, pesano molto di più delle prime.

ANALISI DELLA PRATICA SPORTIVA - VALORI NELLE DIVERSE ETA'

ITALIA (Tutti i tipi di Scuola)

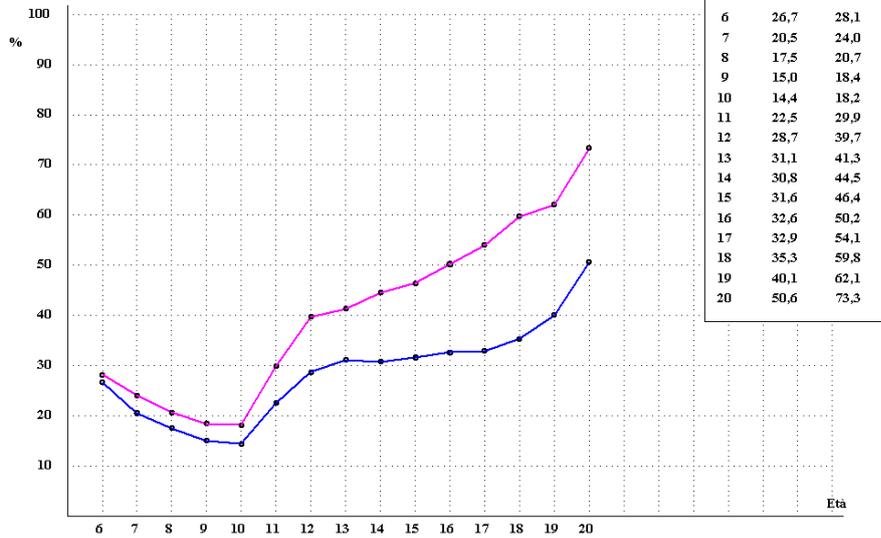
PRATICANTE - MEDIA NEL PERIODO 1995 - 2016

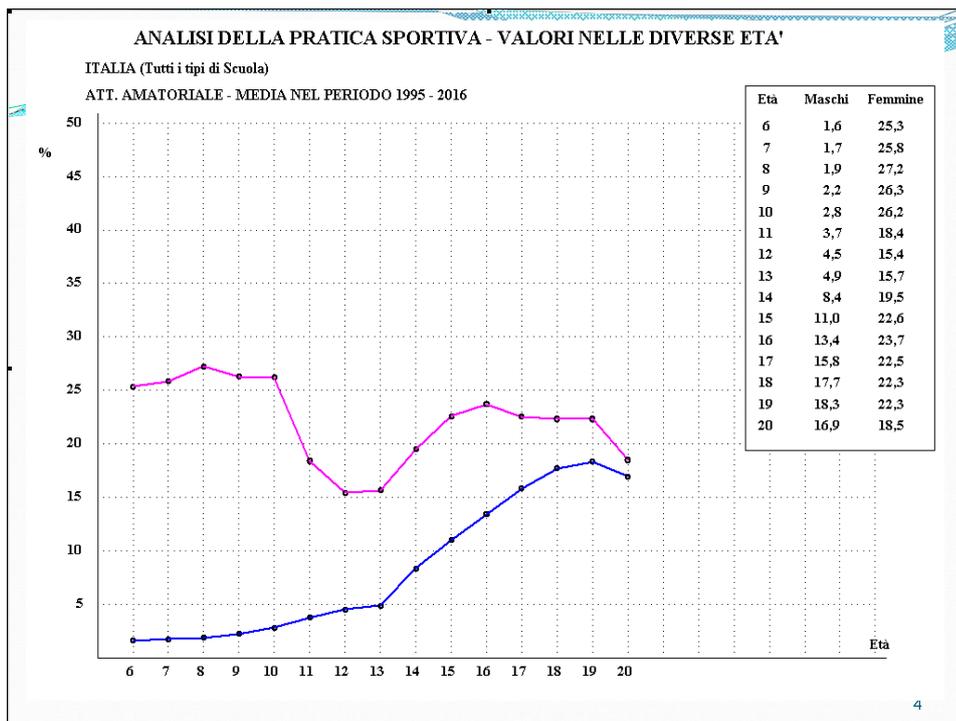


ANALISI DELLA PRATICA SPORTIVA - VALORI NELLE DIVERSE ETA'

ITALIA (Tutti i tipi di Scuola)

NON PRATICANTE - MEDIA NEL PERIODO 1995 - 2016



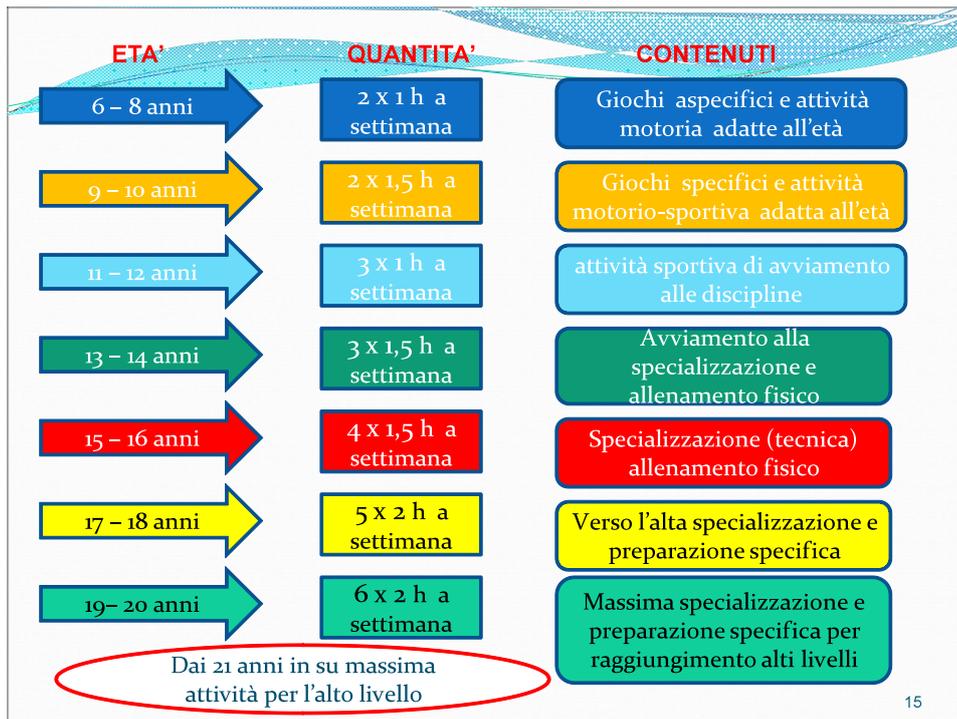


Le [slides 5+6+7+8+9+10+11+12+13+14] sono solo per informazione e la lettura dei dati va fatta individualmente, se di interesse, perché riferite a singole discipline.

Vediamo ora un'ipotesi, molto vicina a quella che *dovrebbe* essere la realtà, di un'analogia crescita ma riferita alla progressione degli allenamenti ed ai suoi principali contenuti. Questa ipotesi è basata su ricerche e studi fatte da metodologi dello sport, da studiosi di scienze dell'educazione di vari Paesi, per informazione e correttezza cito alcune fonti:

- Harre – teoria dell'allenamento -
- Pieron – metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva -
- Singer – l'apprendimento delle capacità motorie -
- Meinel – teoria del movimento –
- Piaget – vari -
- Teodorescu – teoria e metodologia dei giochi sportivi –
- Hahn – l'allenamento infantile –

e tanti altri che hanno creato delle vere e proprie scuole di pensiero sull'argomento.

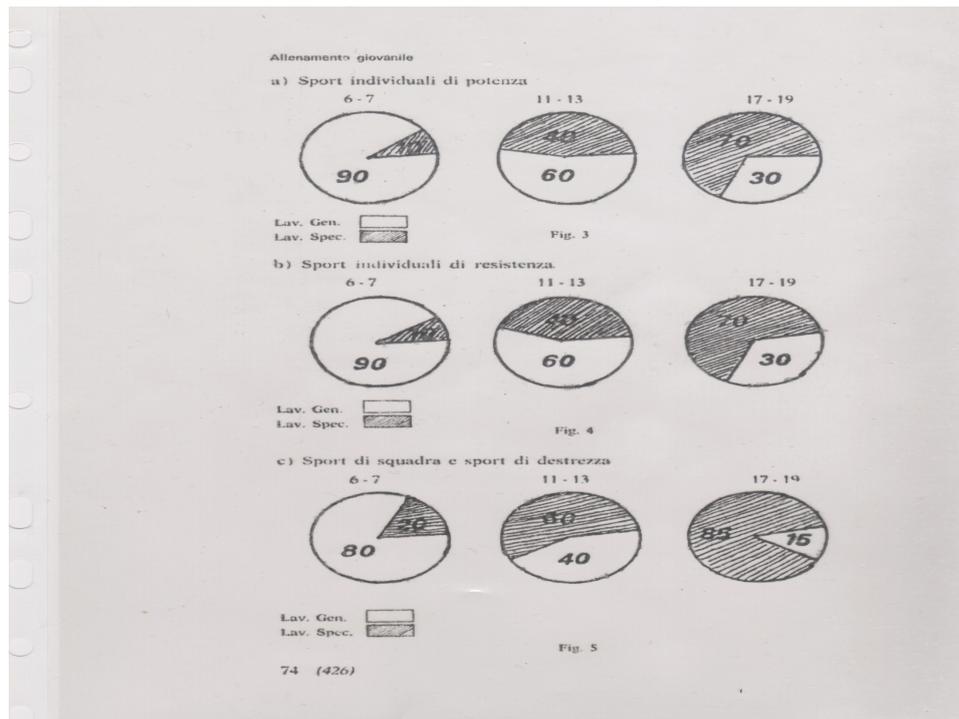


15

Tappa	Età	Contenuti	Specializzazione	Forme e tipi gli esercitazioni	Precauzioni
I Preparazione generale, formazione di base	5-13	Ampla gamma di esperienze motorie; soprattutto saper fare molte cose con il proprio corpo	Assente	Soprattutto giochi diversi; esercizi generali	Molta varietà; attenzione ai dosaggi; attenzione allo sviluppo squilibrato della forza muscolare
II Allenamento giovanile	14-16	Gamma più delimitata di gesti e attività, ma sempre ampia scelta di mezzi	Per gruppi omogenei di specialità	Esercizi speciali	Attenzione a specializzare e a responsabilizzare eccessivamente
III Allenamento specialistico	17-19	Molto mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi	Per singole specialità	Esercizi speciali, specifici e di gara	Favorire alta motivazione e stabilità emotiva
IV Allenamento elevato livello	20 anni ed oltre	Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare	Per singole specialità	Esercizi speciali, specifici e di gara	Assicurare alta motivazione e stabilità emotiva

Allenamento giovanile

Fig. 1 - Tappe di formazione fisica e di allenamento sportivo (da Mahn, modificato).

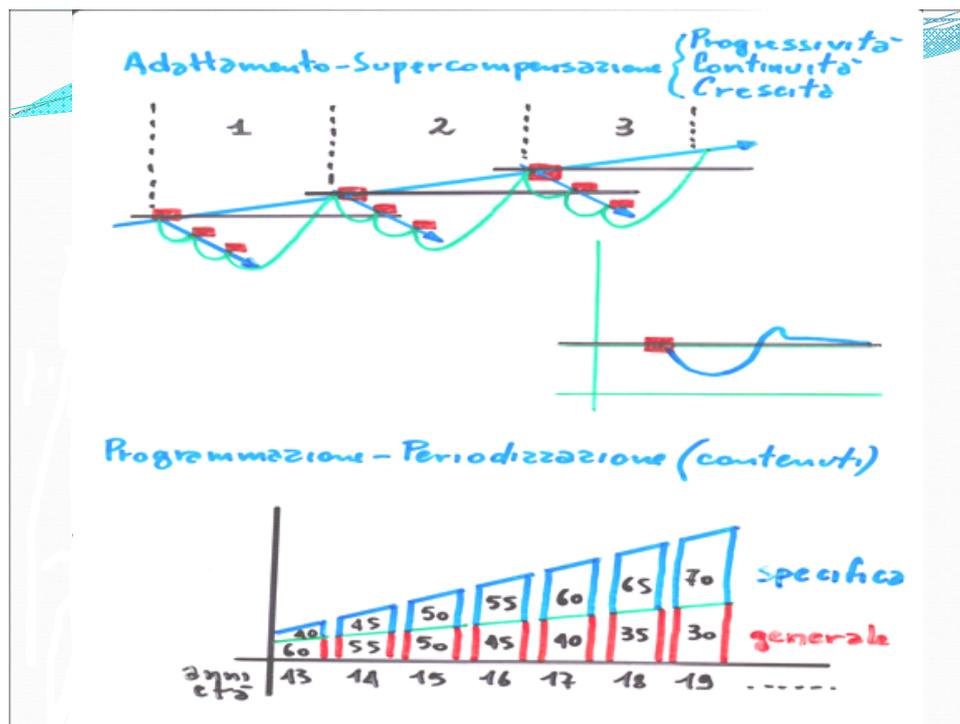


Come detto dovrebbe essere la realtà di un ipotetico percorso perché ogni individuo sviluppi a pieno le sue capacità prima motorie, successivamente fisiche e poi atletiche senza mai dimenticare le prime e le seconde.

Per concludere ricordo solo alcuni principi generali della metodologia dell'allenamento (da teoria a metodologia) che dobbiamo aver presenti per un corretto sviluppo armonico dell'individuo affinché, se ne ha le potenzialità, da giovane talento diventi il futuro campione:

- Multilateralità: prevede un lavoro di preparazione che affronti la stessa dai vari punti di vista. Nei giovanissimi tutte le capacità motorie, nei giovani e adulti le qualità fisiche con ogni metodo e mezzo, oltre tutte le esercitazioni per la tecnica e la tattica.
- Progressività dei carichi: il carico di lavoro (operando su quantità, qualità, intensità) deve crescere nel tempo (breve, medio e lungo), vedi concetto di adattamento-supercompensazione.
- Continuità: per la crescita del carico non ci possono essere fasi (medio-lunghe) di pausa ma il lavoro deve procedere nel tempo con linearità progressiva.
- Variabilità dei metodi e mezzi: nei giovani è importantissimo per la crescita delle diverse capacità motorie (aumentare il bagaglio delle esperienze), negli adulti è necessaria per evitare la standardizzazione del lavoro e la monotonia specie in sport individuali dove la ripetitività dei gesti è alla base della fissazione dei movimenti.
- Programmazione e periodizzazione: programmare vuol dire sapere cosa fare nel lungo, medio e breve periodo (fino al singolo giorno di allenamento); la programmazione deve tenere di conto dei periodi di crescita e sviluppo (vedi) e poi dei tempi di preparazione e di gara.

Quest'ultima slide riunisce un po' tutti questi concetti.



Concludendo vi dico che tutto questo deve essere condensato e raccolto in diari dell'allenamento ricchi di test, di verifiche, di note su cosa era da fare e su cosa si è fatto, di dati sulla crescita individuale e sportiva, ecc. In una parola raccolta dati e informazioni che sono la base per guardare al passato sapendo cosa fare nel futuro del nostro/i atleta/i.

Fabio Canaccini