



### **L'allenamento sportivo è la chiave per andare oltre i limiti?**

L'argomento assai suggestivo ha da sempre suscitato l'interesse di molti, come questo convegno, se ce ne fosse stato bisogno, dimostra in maniera lampante. La conoscenza dei valori della velocità che l'uomo è capace di sviluppare nella corsa o i limiti della sua forza e della sua resistenza hanno stimolato da tempo la curiosità dell'uomo normale della strada ed incentivato gli interventi speculativi degli uomini nelle scienze biologiche, fisiologiche e statistiche.

Naturalmente, colui che vive dentro al fenomeno prestativo sportivo con gioie e dolori, ma sempre affascinato dal comportamento della macchina umana, è l'allenatore, questa sorta di "benevolo aguzzino" che propina pozioni e ricette di sofferenza, di disagio, di stress-fisico.

Ma non bisogna dimenticare che senza tali ingredienti la funzione dell'allenamento scadrebbe a semplice e pedante addestramento.

È l'allenamento, quindi, l'unico intervento che il tecnico conosce e deve conoscere per influenzare positivamente non soltanto le miscele energetiche utilizzate ma anche quegli "additivi biologici" che ne esaltano la potenza e il numero degli "ottani" necessario per produrre alte prestazioni fisico-sportive.

È l'allenamento l'unico fenomeno su cui l'allenatore deve speculare, affinché dai principi informatori generali scenda ad interventi metodologici sempre più individualizzati e soggettivati, che meglio si adeguano ad una precisa biotipologia. Conoscenza, quindi, sempre più informata non solo delle modalità di funzionamento della macchina biologica umana in senso lato ma soprattutto conoscenza delle potenziali caratteristiche fisiche e psichiche che fanno di un individuo normale un campione. Ecco quindi comparire il vero protagonista, "il campione", sul quale si puntano gli sguardi ed intorno al quale si muovono gli interessi e le attenzioni dell'allenatore, dello scienziato e dell'uomo della strada.

Il campione che vince o il campione da record? Senz'altro è da preferire il primo, perché più

completo soprattutto nelle sue caratteristiche temperamentali e caratteriali, considera-te le maggiori implicazioni psicologiche dovute al fatto di competere con altri, invece che soltanto con il tempo. Ma comunque, quale che sia l'obiettivo, una cosa è certa, tutti e due sono macchine biologiche eccezionali, elementi rari.

Per questo motivo diventa delicata, complessa ed importante l'operazione mirante al reclutamento, alla scelta del talento, alla ricerca del "fisico del ruolo"; soprattutto perché ciò deve essere realizzato in età precoce, se si vuole che le spinte della crescita vengano dilatate in conseguenza di una attività sistematica di allenamento.

Qualora si intervenisse più tardi, infatti, **rimarrebbe il solo supporto del "training" a determinare il miglioramento delle prestazioni che,** comunque, risulterebbero più basse. In altri termini, ciò che si è perso in attività fisica in età giovanile non si è ri-tornato è argomento di grande attenzione da diversi anni, tanto da sovrastare quello del "training", non fosse altro perché viene prima in ordine di tempo ed anche perché nessun allenamento può trasformare un atleta mediocre in un campione. Si tratta quindi di attuare una strategia di indagine e di reclutamento che evidenzii chiaramente la volontà dell'organizzazione sportiva di andare incontro al talento e non viceversa poiché ciò accadrebbe troppo di rado e quasi sempre casualmente. Una indagine dicevo, che consenta di scoprire non solo il livello delle capacità del soggetto, ma di prevederne la proiezione e lo sviluppo anche di quelle che la giovane età rende meno evidenti.

Un'esempio potrà chiarire: sarebbe assai utile ed interessante valutare la rispondenza fra l'età biologica e quella cronologica del giovane. Per valori uguali dei test, su giovani della stessa età potrebbe risulterne un giudizio diverso a seconda che l'età biologica fosse uguale a quella cronologica o che si verificasse il contrario; ovviamente la scelta cadrebbe sui primi. Indagine su una grande massa di individui che non può prescindere della disciplina sportiva, intesa come fenomeno a cui concorrono tutte le razze, la maggior parte degli individui cioè, giacché questo è uno dei presupposti che assicurerebbe una maggiore ricchezza di biotipologie, e, quindi, renderebbe più facile trovarne di più adatte a quel tipo di prestazione.

**Avviare i talenti prescelti , verso quelle discipline sportive per le quali dopo i primi anni di esperienze pluridisciplinari, hanno evidenziato potenzialità e congenialità eccezionali.**

Questo sarebbe magnifico, ma non facile da realizzare poiché la scelta ultima spetterebbe poi sempre al giovane che spesso è spinto e suggestionato da altri motivi, oltre a quello

dell'appagamento morale.

Ma lasciatemi sognare pensando a che cosa accadrebbe ai record di alcune discipline dell'atletica leggera (come i salti, i lanci ed anche lo sprint) se quei possenti atleti dalle taglie eccezionali che vediamo nei campionati americani di Basket, Football e Baseball fossero stati avviati a queste specialità; **sarebbero polverizzati, sarebbero assai più alti, a limiti impensabili che avrebbero sconvolto qualsiasi previsione e proiezione statistica**. Per questo sarebbe più coerente parlare di limiti di quegli uomini, più che di limiti umani, oppure di prestazioni mondiali come ebbe a definirle il giornalista americano Jamens Danaway in occasione del record indoor del salto in alto di 2,27 stabilito da Stones nel 1975.

Non dimentichiamo infatti, che troppo spesso all'atletica leggera, ad esempio, finiscono gli atleti rimasti dai reclutamenti operati da discipline sportive più gratificanti e più accessibili.

Ed ecco però che si può già dare una prima risposta alla domanda: l'allenamento diviene determinante ai fini del superamento degli attuali limiti?

Sì, l'allenamento consente di prestazioni sportive qualora vengano ad esso avviate le biotipologie su cui applicarlo e svilupparlo.

**Ma spenderei ancora alcune parole sull'argomento allenamento, per sottolineare alcuni problemi che ne hanno bloccato l'evoluzione e la ulteriore qualificazione.** Purtroppo, dall'inizio degli anni ottanta si sta vivendo un periodo di "oscurantismo" nella divulgazione e nel confronto delle idee e delle esperienze, rispetto al carattere di interna-zionalità che gli scambi stavano faticosamente assumendo negli anni settanta. Questo ovviamente ha inciso negativamente sulla accelerazione che il processo di qualificazione dell'allenamento stava assumendo.

Molte iniziative di scambi tecnico-scientifici vengono realizzate, ma troppo spesso senza risultati apprezzabili; si parla ma non si dice, crescono i dubbi e diminuiscono le certezze, i punti fermi.

Nei Convegni Internazionali sono sempre meno gli argomenti tecnici e quelli che vengono

trattati suscitano, per l'assenza di novità ed essenzialità, scarso interesse; si fa molta filosofia.

Anche gli scambi fra tecnici sul campo sono diventati troppo sterili ed insignificanti, al punto che si finisce per parlare di tutto fuorché di tecnica.

In questo sono concordi anche molti allenatori stranieri, non è soltanto una sensazione personale.

I motivi di tali comportamenti possono essere molti: la gelosia di ciò che si è scoperto: il timore che altri possano, usando quelle strategie metodologiche o quelle idee, fare meglio ed ottenere di più; la paura che quanto esposto non sia sufficiente a spiegare e a giustificare i risultati.

Ma anche alle scienze si chiede di più di quanto hanno già fatto (che non è poco) soprattutto in questi ultimi anni, durante i quali le attenzioni degli addetti, per ovvi motivi di particolari estrazioni culturali e campi di speculazione, si sono rivolte ad argomentazioni sempre più polverizzate, e distrettuali, ed a ricerche su microfenomenologie, creando difficoltà ed imbarazzo a chi poi, come l'allenatore, deve occuparsi dell'insieme. La risposta è quindi ancora sì, solo l'allenamento è la chiave per proiettarsi verso altri limiti prestativi; ma molto ancora c'è da fare per qualificarlo. Ancora oggi, purtroppo, spesso gli interventi di allenamento si possono paragonare, mi si perdoni l'immagine, ad una bordata di artiglieria utilizzata per colpire un piccolo topo.

Sono convinto che da una migliore simbiosi mutualistica tra allenatore, uomo di scienza ed atleta possa scaturire un rapporto più fertile e proficuo, del quale si gioverà l'evoluzione del training.

E si ricordino gli allenatori di **non scambiare con altro il loro terreno di ricerca e la loro biblioteca, quali sono la palestra, il campo e la pista. La teoria sì, va bene, purché utilizzata come fondamento culturale della pratica.** (Tratto da *Atleticastudi* n. 5/1987 pagg. 95/97)

