Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 29 (1972)

Heft: 10

Artikel: Fase preparatoria dell'allenamento sportivo della gioventù nei giuochi [giochi] sportivi collettivi

Autor: Krouzel, Milos

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000582

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

I cineasti francesi non hanno nulla da oppore a film del genere. Soprattutto non **«Le grand Combat»**, lavoro mediocre di Henri Decoin, con Jimmy Gaillard quale interprete principale (doppiato da Théo Medina), che attualmente è quasi dimenticato. E nemmeno il film intitolato **«L'homme aux mains d'argile»** (di Léon Mathot su testi di Marcel Rivet), col quale si speculò sulla popolarità di Marcel Cerdan, il quale, secondo la pubblicità, «recitava la sua vera parte» a fianco di Blanchette Brunoy nel ruolo di Marinette Cerdan! **«L'Idolo»**, dello stesso Marcel Rivet, venne girato da Alexandre Esway. Yves Montand vi debuttò nel ruolo del pugile Luc Fanton; Albert Préjean, che incarnava il suo impresario, vi si sentiva poco a suo agio. Nonostante che Yves Montand abbia incontrato l'autentico campione Stefan Olek, il combattimento sul ring risultò fallace.

Bisogna inoltre citare, fra i film minori aventi per soggetto la boxe, **«L'Ange du ring»** concepito dagli Americani. John Derek vi tenne il ruolo di un giovane prete il quale, allo scopo di soccorrere i poveri della sua parrocchia, sosteneva sotto falso nome incontri di pugilato contro validi professionisti.

Molto più in gamba fu il film **«Gentleman Jim»** di Raoul Walsh del 1942, che narra la vita di Jim Corbett, eroe leggendario nella storia della boxe, interpretato da Errol Flynn. Ancor più forte fu **«Il Campione»**, che fa rivivere la vicenda di un pugile senza scrupoli, chiamato Midge, il quale finisce per farsi uccidere sul ring. Con la regia di Mark Robson (1949), il film ha per interprete principale Kirk Douglas nella parte di Midge, e come compartecipi Ruth Roman e Arthur Kennedy.

(segue) **Traduzione di Mario Gilardi**

Fase preparatoria

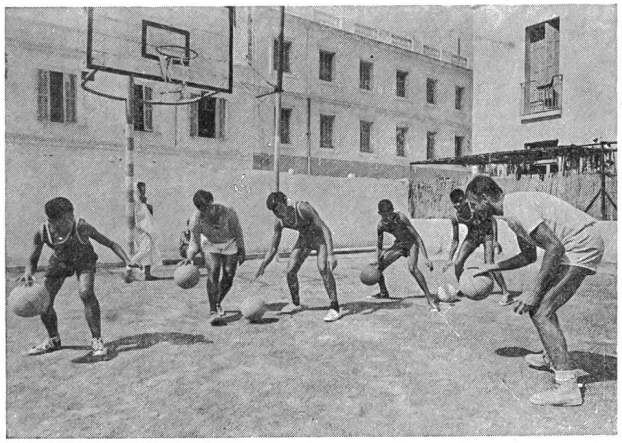
dell'allenamento sportivo della gioventù nei giuochi sportivi collettivi

Testo e fotografie: Milos Krouzeł

Testo italiano: Oris Rossi

Per meglio spiegare di quale periodo della evoluzione sportiva della gioventù voglio trattare, preciserò che con la definizione «fase preparatoria» dell'allenamento sportivo intendo il primo periodo d'un lungo processo di allenamento sportivo sistematico che deve preparare i ragazzi e le ragazze ai compiti ulteriori e difficili dell'allenamento sportivo vero e proprio.

Viste le esperienze fatte con la gioventù nei principali giochi sportivi (calcio, pallacanestro, pallavolo, disco su ghiaccio, ecc.) nelle varie parti del mondo, si tratta di giovani in età fra i 10 ed i 14 anni; tralascio quindi certi gruppi sperimentali (pallacanestro e calcio) con ragazzi di 8 anni, intendendo infatti valorizzare soltanto le esperienze riscontrate nella mia qualità di allenatore della società Slavia-Praga, nel periodo dal 1960 al 1965, specialmente nei settori della pallacanestro e della pallavolo.



L'autore di questo articolo sta spiegando ad alcuni giovani tunisini i segreti del palleggio.

Ecco alcuni principi generali:

a) Prima di tutto ogni allenatore o monitore deve rendersi conto che ha a che fare con giovani in età molto delicata, quando l'organismo è soggetto a dei cambiamenti biologici assai importanti. L'evoluzione dell'organismo, nelle sue funzioni muscolari e scheletriche, ha un influsso sui movimenti fondamentali arrivando addirittura a limitarne l'espressione. Non si può a quest'età esigere il rendimento massimale; raccomando pure una costante collaborazione con il medico e, almeno due volte l'anno, un approfondito controllo sanitario. D'altra parte il fatto che ogni organismo in piena evoluzione crea da solo la propria difesa contro gli eccessivi strapazzi ci da già qualche sicurezza; infatti il ragazzo si affatica facilmente e diminuisce subito l'intensità del lavoro; siamo di fronte a un «soffocamento difensivo» di cui ne dobbiamo essere coscienti, non quindi disinteressarsene o lasciar perdere.

b) Di conseguenza le capacità funzionali dell'organismo in questo periodo non aumentano molto nemmeno con gli esercizi ma, pur senza forzare troppo, si possono invece ottenere dei considerevoli successi nella tecnica e nella tattica creando così le basi per raggiungere i risultati che dovranno poi essere espressi nel susseguente periodo di allenamento sportivo.

c) Nella preparazione sportiva della gioventù bisogna accentuare il contatto personale con ogni individuo. Le esperienze hanno dimostrato che le differenze di rendimento individuale possono raggiungere $\pm$ 1,5 all'anno; con il passare del tempo bisogna cercare di eliminare a poco a poco queste differenze.

d) Sconsiglio di iniziare con un numero inferiore a 30 giovani e sarà quindi molto opportuno lavorare con due gruppi di 15 giovani; naturalmente ciò dipende dalla qualità delle palestre di ginnastica, dal loro equipaggiamento e dal numero degli allenatori. Le esperienze acquisite presso varie società in Cecoslovacchia hanno provato che il numero dei partecipanti, dopo quattro anni si era ridotto alla metà dell'effettivo che aveva iniziato. Di conseguenza se noi cominciamo dall'età di 10 anni con un gruppo di 30 giovani, potremo contare che

nel periodo fra i 14 ed i 18 anni avremo preparato una squadra di 15 giovani.

e) Nel periodo dai 10 ai 12 anni di età, i tempi di lavoro non dovrebbero superare i 60 minuti per 2 o 3 volte alla settimana; nel periodo dai 12 ai 14 anni si possono prolungare questi tempi fino a 90 minuti ma non è indispensabile; i risultati infatti dimostrano che è preferibile allenare i giovani tre volte la settimana per 60 minuti anziché allenarli due volte per 90 minuti.

f) La maturità fisica fra i 10 e gli 11 anni non può servire da criterio per accettare un giovane in una squadra. Spesso i ragazzi che hanno una maturità tardiva e che, apparentemente, non dimostrano alcuna disposizione per uno sviluppo sportivo, superano invece qualche anno dopo gli individui più progrediti. Nella scelta dei giovani in rapporto alla loro corporatura (problema molto attuale per la pallacanestro e anche per la pallavolo) sarà utilissimo osservare quella dei genitori che spesso è un indice molto fedele.

Ecco le principali componenti della fase preparatoria all'allenamento sportivo della gioventù:

1. preparazione morale
2. preparazione fisica
3. preparazione tecnica e tattica
4. preparazione teorica

Tutte queste componenti sono strettamente collegate fra di loro, reciprocamente condizionate e formano quindi un tutto.

1. Preparazione morale

È una delle principali componenti di questo processo preparatorio che, l'allenatore o il monitore non devono mai dimenticarlo, è un processo pedagogico. Il giocatore che è tecnicamente e fisicamente ben dotato ma possiede un morale debole, che è indisciplinato e troppo facilmente influenzabile, non sarà mai un buon elemento nel gioco collettivo. Al contrario un giocatore, anche meno dotato tecnicamente e fisicamente, ma che ha delle ottime qualità morali e disciplinari, sarà un acquisto molto importante non soltanto per la sua squadra, ma anche per la sua società, per la famiglia, per l'impresa dove lavora, per la società in generale. Lo sportivo che è stato ben diretto nella sua gioventù non tradirà mai, anche dopo aver abbandonato la sua attività sportiva, nè i suoi principi morali nè le sue buone abitudini; egli rimarrà sempre leale, disciplinato, ragionevolmente ambizioso, con un forte spirito di cameraterìa.

Tutto ciò non è nulla di nuovo, ma lo ripeto perché ho l'impressione che in questi ultimi tempi non si apprezza più nel suo giusto valore questo lato della preparazione sportiva; mi sembra che gli allenatori, i funzionari ed i giornalisti sportivi non spiegano più a sufficienza alla gioventù, ai loro genitori ed al pubblico, il vero senso della preparazione e dell'allenamento sportivo.

Dare alla gioventù la possibilità di disporre del proprio tempo libero? Certo, ma dapprima occorre ben riflettere su cosa proporre, quindi in seguito sorvegliare che ciò che è stato prescelto sia poi eseguito con serietà. Mi sembra che i giovani abbandonino troppo facilmente e troppo spesso i loro sport, i loro compagni, il loro allenatore e la loro società. Noi pensiamo che non vi sia alcun motivo, mentre invece è perchè essi non si divertono più!

Che fare affinché essi prendano più seriamente le loro decisioni? Io penso che la colpa non sia dei giovani ma del loro allenatore, del loro monitore, magari anche dei genitori; non riusciamo più a cattivarceli, cioè spiegar loro l'importanza del fatto che sono membri di una collettività sportiva e che hanno davanti ad essi delle mete ben precise impossibili da realizzare senza la collaborazione di tutti gli altri membri.

Perché aver paura di fissare uno scopo ben preciso alla propria squadra, cioè per esempio che essa entro cinque anni debba diventare la migliore squadra della città, o del distretto, o del cantone, o della nazione? La gioventù è ambiziosa e la vastità dell'impegno la attira; in tal caso l'allenatore può esigere e chiedere il massimo dai suoi giocatori. Occorre naturalmente subito spiegar loro che la partecipazione nella squadra è volontaria, ma quando hanno liberamente deciso di appartenervi essi si assumono anche l'impegno, di fronte all'allenatore ed alla società, di partecipare a tutti gli allenamenti ed agli incontri.

Io non capisco gli allenatori che non controllano la partecipazione dei loro giocatori, che lasciano passare inosservati ritardi ed assenze, che permettono una presenza irregolare sia agli allenamenti che agli incontri. I giocatori si accorgono molto presto che l'allenatore non ha un grande interesse al risultato del loro lavoro e di conseguenza anche l'entusiasmo iniziale a poco a poco diminuisce per poi sparire del tutto; il risultato è che un bel giorno non si presentano a un incontro perché altri interessi li hanno attirati altrove!

Io sono spesso testimone di questi fatti e ciò che mi stupisce di più non è tanto il fatto in se stesso ma l'osservare come tanto i compagni di squadra quanto l'allenatore trovano questo fatto del tutto normale. Se fosse un giocatore anziano già al declino della sua carriera sportiva, che pratichi lo sport solo per ragioni di salute, potrei anche ammetterlo alla condizione che non danneggi la squadra; ma da un giocatore giovane, all'inizio del suo sviluppo sportivo, un tale fatto è inammissibile, anormale e dannoso.

Io sono dell'avviso che, soprattutto in Svizzera dove lo sport in generale non attira l'interesse di grandi masse di pubblico, bisogna vigilare e provvedere scrupolosamente affinché la base morale dei giocatori sia ben solida e che questa generazione di giovani rimanga fedele al loro sport sacrificandogli un po' delle loro comodità. Non è certo che i nostri ragazzi di 12 o di 14 anni diventino dei campioni d'Europa, ma potrebbero diventarlo oppure trasmetterlo alla generazione futura; guidiamoli quindi già sin d'ora verso la comprensione e l'assimilazione di questa morale sportiva. Ne vale la pena!

2. Preparazione fisica

Lo scopo della preparazione fisica nel periodo della fase preparatoria all'allenamento sportivo è quello di sviluppare i vari fattori della condizione fisica che hanno una importanza primordiale nel periodo antecedente l'allenamento sportivo vero e proprio dove troveremo delle esigenze ben maggiori. È logico che, per una esecuzione ragionevole e regolare dell'attività fisica, le capacità individuali di ognuno aumentano, ma non è il compito principale in questo periodo.

Quando parlo di fattori della condizione fisica, intendo l'agilità, la destrezza, la rapidità, la forza e la resistenza. È molto generico, mi rendo perfettamente conto che dopo le ultime nozioni scientifiche esistono più fattori della condizione fisica e che i loro rapporti sono relativamente complicati, ma ritengo che per lo scopo di questo articolo e per la spiegazione di certe concezioni, i sopracitati fattori fisici sono ampiamente sufficienti.

Distinguiamo i fattori fondamentali della condizione fisica ed i fattori specifici:

I fattori fisici fondamentali

assicurano una preparazione fisica generale e creano le condizioni favorevoli per uno sviluppo armonioso dell'organismo, con uno scopo non soltanto sportivo ma anche professionale e militare.

I fattori fisici specifici

parlano delle necessità dello sport prescelto e creano le condizioni ideali per diventare al più presto padroni assoluti di questa disciplina sportiva.

È all'età fra i 10 ed i 14 anni che le condizioni sono più opportune soprattutto per il miglioramento della agilità e della velocità.

L'agilità generale viene sviluppata in tale periodo con la ginnastica fondamentale, in particolare con gli esercizi al suolo, piccole corse, lavoro al trampolino, altri giochi come il calcio, la pallamano, il tennis da tavolo, ecc.

L'agilità specifica serve quale principio-base per la preparazione tecnico e tattica; nel gioco si possono presentare

delle situazioni imprevedibili, come un passaggio da posizione inconsueta, perdita di equilibrio, caduta, che non possono essere esercitate; ma si possono eseguire però altri esercizi, come per esempio questi:

a) Ricezione e passaggio della palla saltanto sul mini-trampolino nella palestra di ginnastica oppure tuffandosi in acqua.

b) Per la pallacanestro e la pallamano: 2 giocatori (fig. 1) A e B passano successivamente la palla a C; il giocatore A passa subito la palla al giocatore C quando si accorge che quest'ultimo ha reso la sua al giocatore B. La velocità dei passaggi verrà man mano accelerata e sarebbe pure opportuno variare l'esercizio cambiando ogni tanto la grandezza della palla o aumentando la distanza fra i giocatori.

c) Per la pallavolo: 2 giocatori si passano la palla a una distanza di 4 o 5 metri; dopo aver effettuato il passaggio il giocatore si siede, una volta di fronte e un'altra di dorso al compagno, per poi rialzarsi rapidamente per essere pronto al nuovo passaggio.

Non sono che uno o due esempi di esercizi per sviluppare l'agilità specifica, esercizi durante i quali si possono poi creare delle situazioni che non si presentano quasi mai nel gioco ma che aiutano i giocatori ad orientarsi meglio nelle condizioni più o meno difficili del gioco reale.

La velocità generale è la capacità di un individuo di eseguire un movimento ben preciso in un tempo assai breve; in linea di principio si tratta di due componenti che sono strettamente collegate fra di loro, ossia

— la velocità di reazione, qualità molto importante per dei giocatori di giochi sportivi collettivi, e

— la velocità di esecuzione.

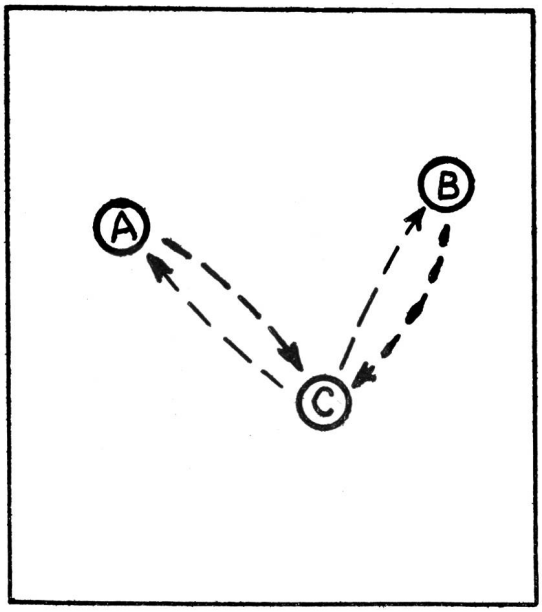


Figura 1

Dal punto di vista del movimento propriamente detto, occorre specificare:

a) Velocità di spostamento del corpo nello spazio; poiché stiamo parlando di giochi collettivi si tratta dei differenti modi di correre, di saltare, di cadere;

b) Velocità di movimento di certe parti del corpo; movimento della gamba durante il tiro o il passaggio nel calcio, movimento del braccio o di una sua parte nella pallamano, nella pallacanestro, nella pallavolo.

Il criterio più importante della velocità generale per tutti i giochi sportivi è la rapidità della corsa su brevi distanze (da 10 a 40 metri) e ciò è valido anche per la pallavolo dove la corsa in se stessa non è la componente principale del movimento.

Come parte importante dell'allenamento alle corse su breve distanza bisogna considerare anche le partenze dalle varie posizioni, ossia in piedi, accovacciati, seduti, in ginocchio, coricati, ecc. Ricerche ed esperienze hanno provato che un miglioramento della corsa su breve distanza porta non soltanto al miglioramento della velocità in senso assoluto e delle reazioni, ma anche al miglioramento di altri movimenti isolati.

La velocità specifica si manifesta nella rapida reazione di locomozione per cui il giocatore risolve un problema di situazione che gli si presenta durante il gioco. Concretamente si tratta del movimento rapido delle gambe e delle braccia, oppure di certe altre parti del corpo come per esempio il polso, durante i passaggi, il palleggio, i tiri, le partenze rapide, i salti e le cadute.

Non bisogna dimenticare che la condizione per un movimento rapido è quella di possedere una tecnica precisa e corretta; ecco perché durante l'allenamento dobbiamo prima di tutto controllare che ogni azione venga eseguita con i movimenti giusti, poi solo più tardi si aumenterà la velocità. Durante la ripetizione d'un movimento rapido, si deve scegliere bene il numero delle ripetizioni e degli intervalli di riposo in modo tale che questo movimento possa essere eseguito altrettanto rapidamente sia alla fine che all'inizio e tutto ciò evidentemente osservando che venga sempre mantenuta una tecnica ben precisa.

Ecco alcuni esempi di esercizi per l'allenamento della velocità specifica:

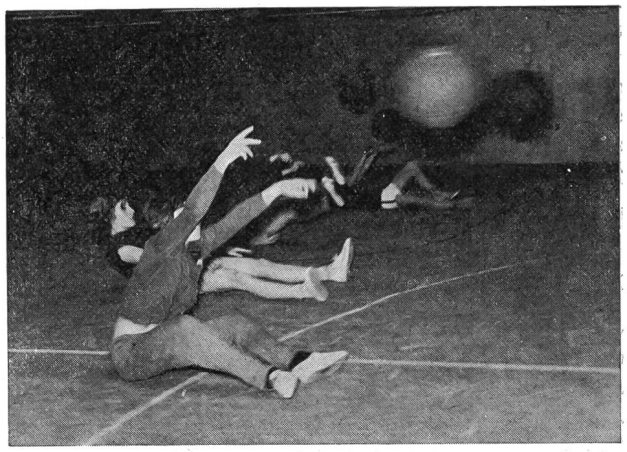
a) in un tempo ben preciso, per es. 30 secondi, ed a una determinata velocità, il giocatore deve sforzarsi ad eseguire il maggior numero di passaggi.

b) il giocatore di pallavolo esegue, nel tempo di 30 secondi, il «block» poi si sposta facendo un passaggio di fondo lungo la rete, a una distanza di 4 metri, e lo ripete il maggior numero di volte.

Non bisogna dimenticare che ogni muscolo che deve eseguire un movimento rapido deve essere sufficientemente forte; ecco perché ogni esercizio di rapidità è sempre accoppiato a un esercizio di forza.

La forza generale è la capacità di superare una certa resistenza, per esempio i pesi, gli strumenti, il peso del compagno, il proprio peso. Si può sfruttare la forza in un tempo molto corto, rapido, oppure per un tempo più lungo come forza muscolare statica. Nel periodo di preparazione sportiva della gioventù, l'indice di aumento della forza muscolare non è uguale dappertutto; nei ragazzi l'aumento sostanziale di tale forza comincia solamente a 14 anni, mentre nelle ragazze la forza muscolare comincia a svilupparsi già a 12 o a 13 anni. Ciò non significa però che si debbano far eseguire degli esercizi di forza in misura maggiore alle ragazze evitando di farli eseguire ai ragazzi.

(continua a pag. 156)



(da pag. 151)

In questo periodo non praticheremo quindi, di regola, gli esercizi che richiedono uno sforzo fisico massimale; lo si può esigere solo dopo i 16 anni. Le esperienze hanno provato che meno gruppi muscolari prendono parte al lavoro, meno traccia resta nell'organismo e molto minore è anche la fatica generale; ecco perché per i giovani dai 10 ai 14 anni noi sceglieremo degli esercizi che interessano soltanto alcuni gruppi muscolari isolati. Per esempio:

a) per fortificare i muscoli del polpaccio: fare delle elevazioni appoggiando la parte anteriore della pianta del piede contro una parete alta da 5 a 6 cm (fig. 2).

b) per fortificare il polso ed i muscoli dell'avambraccio: avvolgere uno spago con attaccato un peso.

Quale esercizio principale per lo sviluppo della forza generale si devono usare certi attrezzi di ginnastica come le pertiche e le corde, la sbarra, gli anelli, la scala orizzontale, ecc. Impiegare soprattutto gli esercizi in sospensione evitando gli esercizi in appoggio che presentano i pericoli di deformare la colonna vertebrale non essendo ancora terminata l'ossidificazione articolare. Sono invece utili ogni tipo di lotta al tappeto, il tiro alla corda, gli esercizi con la palla medica, ecc.

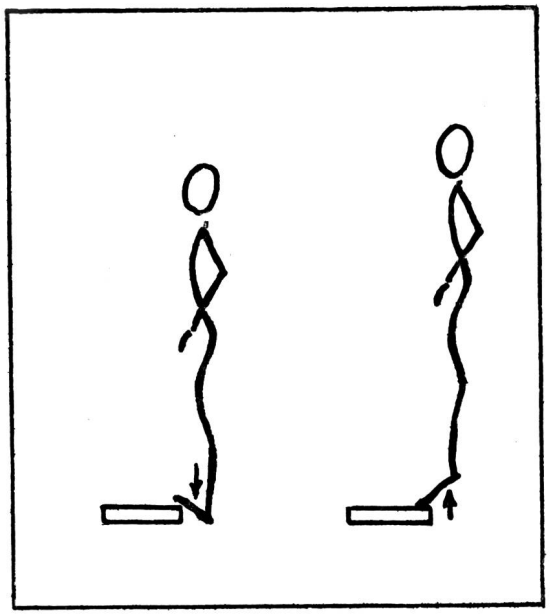


Figura 2

Con lo scopo di allenare ai differenti giochi sportivi collettivi è molto importante sempre abbinare gli esercizi di forza con lo sviluppo della velocità. Occorre sempre far eseguire tutti gli esercizi di forza in tempi molto brevi e rapidamente compensandoli con esercizi di rilassamento di indole naturale. Per esempio l'esercizio per rafforzare i muscoli del polpaccio (fig. 2) eseguito 20 volte con la palla medica sulla testa e poi completarlo con 5 salti a piedi uniti, senza carico ma con l'impegno di saltare più in alto possibile.

La forza specifica è la capacità di certi gruppi muscolari di assicurare l'esecuzione ottimale del movimento necessario; essa assicura il pieno rendimento e lo sviluppo della velocità e della agilità nel gioco. In tutti i giochi sportivi collettivi si tratta sempre di forza rapida; intensificheremo quindi la nostra attenzione alla forza delle gambe, particolarmente alle parti muscolari che riguardano l'esecuzione delle partenze rapide e delle frenate.

Ciò riguarda tutti i giochi sportivi collettivi; certi giochi esigono pure la forza specifica delle braccia, per esempio una forza rapida di lancio, oppure una forza assoluta che possa ammortizzare le frequenti cadute. Molto importante è anche la forza dei muscoli dell'avanbraccio facilitando così un abbassamento rapido del polso al tiro nella pallacanestro o una esecuzione di palleggio.

È evidente che i gruppi muscolari sopracitati si rafforzano automaticamente già con la pratica stessa dello sport in questione. Tempi addietro questo allenamento della condizione fisica specifica era considerato sufficiente; oggi e soprattutto in avvenire noi dobbiamo accelerare questo processo anche nei giochi sportivi collettivi, ossia dobbiamo intensificare maggiormente l'allenamento.

Nella pratica ciò richiede una profonda riflessione di ogni allenatore sulle insufficienze nella preparazione fisica riscontrata nei suoi giocatori, inoltre egli deve esaminare meticolosamente le fasi dei movimenti più importanti per il gioco (tecnica del tiro) e prescrivere ai giocatori degli esercizi specifici. Quali? È sufficiente usare lo stesso movimento che emerge dal gioco e farlo eseguire separatamente, senza la palla, con una frequenza più veloce che quella richiesta in realtà, oppure farlo fare più lentamente ma allora con una palla più pesante o con un peso. È pure possibile accentuare la resistenza del movimento per esempio collegando con un elastico il polso a un fermo posto all'altezza della testa (fig. 3) facendo eseguire dei tiri a rete.

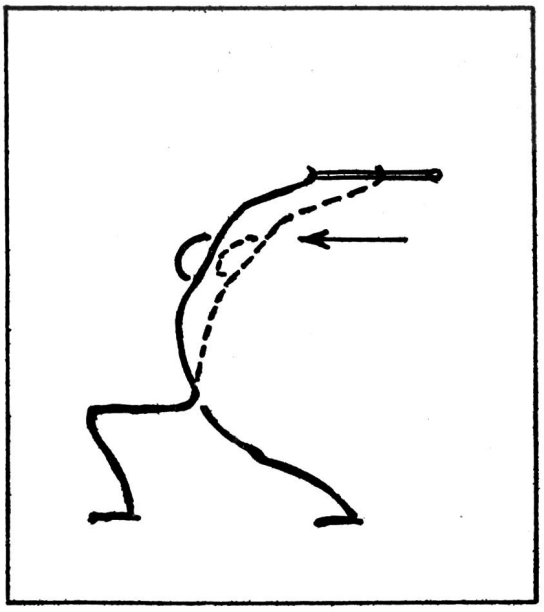


Figura 3

I pericoli della muscolazione specifica consistono nel dosaggio esagerato degli esercizi, oppure nell'iniziare un esercizio che richiede uno sviluppo di forza quando il giocatore non possiede ancora l'esatta tecnica del movimento, oppure che il peso della palla o l'oggetto con il quale si esercita sia eccessivo. Tutto ciò conduce a un movimento troppo lento oppure a una perturbazione completa del movimento stesso. Ecco perché l'allenatore deve controllare con la massima cura i risultati che va ottenendo nella preparazione muscolare.

L'ultimo dei fattori fondamentali della condizione fisica è la resistenza. La resistenza generale è la capacità dell'individuo di eseguire un lavoro impegnativo per un periodo piuttosto lungo o di sopportare un lavoro intensivo per un certo periodo di tempo. Tenendo conto che tutto l'apparato cardio-circolatorio non è sufficientemente sviluppato all'età di 10-14 anni, sarà utile usare dei mezzi di intensità media; per esempio marcia sul terreno, corsa agli ostacoli con frequenti intervalli di ricreazione, corsa e marcia con sci, nuoto.

La resistenza specifica è la capacità di eseguire tutte le azioni che si presentano nei giuochi sportivi collettivi, per tutta la durata dell'incontro e con una intensità sostenuta. Ciò significa che l'intensità dei fattori fisici (velocità, forza, agilità) devono rimanere nelle loro precise proporzioni fino al termine dell'incontro.

Il mezzo più propizio per lo sviluppo della resistenza specifica è quello di adattare l'allenamento delle azioni tecniche e tattiche in modo tale che si alternino i periodi di carica con quelli di rilassamento nella misura corrispondente al giuoco stesso.

Esempio di un esercizio semplice (fig. 4):

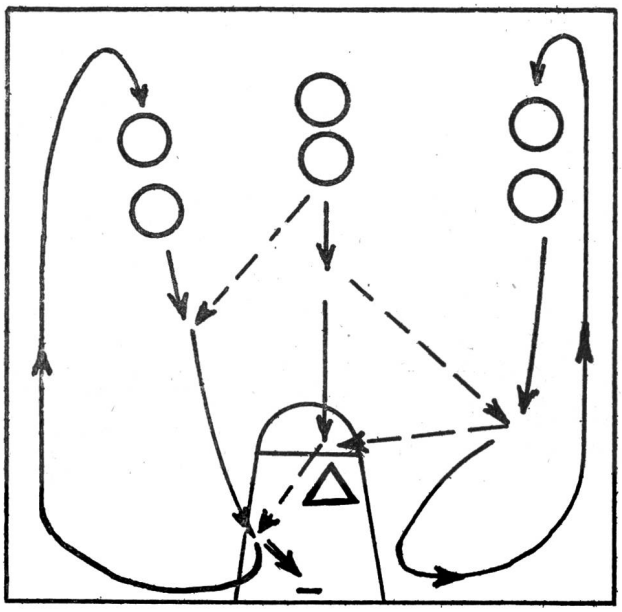


Figura 4

I giuocatori, a gruppi di tre, esercitano a ondate l'attacco con un sol difensore; alla fine dell'attacco essi rientrano marciando al punto di partenza per ripetere l'esercizio. Il movimento durante l'attacco deve essere — nella misura delle cognizioni tecniche dei giuocatori — il più rapido possibile, mentre la marcia di rientro al punto di partenza può essere scelta liberamente.

Da quanto presentato qui sopra risulta che durante la fase preparatoria all'allenamento specifico dei giovani, il compito della preparazione fisica consiste nello sviluppo complessivo di tutti i fattori fisici fondamentali, insistendo soprattutto sulla volontà e sulla abilità. Per fare una proporzione del tempo consacrato alla preparazione fisica e quello occupato dalla preparazione tecnica e tattica, ecco l'esempio usato dalla società di pallacanestro Slavia - Praga (fig. 5):

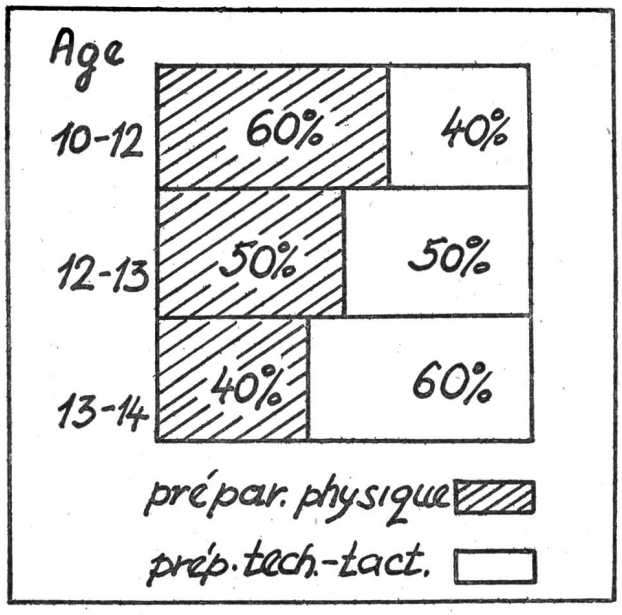


Figura 5

3. Preparazione tecnico-tattica

Uso intenzionalmente la terminologia degli allenatori e dei tecnici sportivi in Cecoslovacchia; essa si è sviluppata con l'analisi sistematica delle azioni da giuoco e facilita quindi moltissimo la sua iniziazione. Ciò che c'è di speciale in questa teoria è che la tecnica e la tattica non sono presentate separatamente ma si parla sempre di istruzione tecnico-tattica, quindi ci sforzeremo di vedere in ogni azione di giuoco tutte le componenti, sia tecniche quanto tattiche, che prendono parte simultaneamente alla esecuzione di questa o di quella azione, ciò che del resto troviamo anche nella realtà.

Prendiamo per esempio la situazione della pallacanestro dove il giuocatore che ha ricuperato la palla, dopo un tiro non riuscito dell'avversario, cerca di passarla per lanciare un contrattacco. Le sue possibilità tecniche gli permettono di eseguire il passaggio sia dalla posizione pettorale, come sopra la testa, oppure dietro il dorso, o in altro modo; ma ciò non è sufficiente per risolvere con successo la situazione, infatti il giuocatore deve ancora imparare

— a decidersi rapidamente per eseguire il passaggio e non un'altra azione come per esempio un palleggio,

— a scegliere il compagno cui passare la palla,

— a scegliere fra tutti i sistemi di passaggio quello più opportuno in relazione alla posizione del proprio compagno e dei difensori.

Fin qui lavora solo il cervello del giuocatore. È la fase fisica dell'azione (il lato tattico) che è inseparabile dalla fase seguente, ossia l'esecuzione del passaggio (il lato tecnico). Se durante l'iniziazione noi separiamo questi due lati ci esponiamo al pericolo di formare dei giuocatori comunemente detti «tecnicamente ben preparati» ma che questa tecnica non sanno applicare a ragion veduta durante il giuoco.

Ecco perché occorre dotare i giuocatori del maggior numero di automatismi che li condurranno alla soluzione precisa di ogni azione di giuoco; bisogna procedere con il giuocatore da una situazione semplice ad un'altra più complicata e forzarsi di fargli assimilare bene le varie fasi del giuoco ed a risolvere queste situazioni con successo tattico dopo la dotazione tecnica. Diversi allenatori, anche per mancanza di tempo, si limitano a formare dei giuocatori solo tecnicamente, insegnano cioè certi modi di passaggio, di palleggio, di tiro, ecc., e poi nella fase seguente dell'allenamento con delle spiegazioni, con dei consigli, dei richiami durante o dopo l'incontro, si sforzano cioè di portare i giuocatori ad usare la loro tecnica per risolvere le situazioni del giuoco.

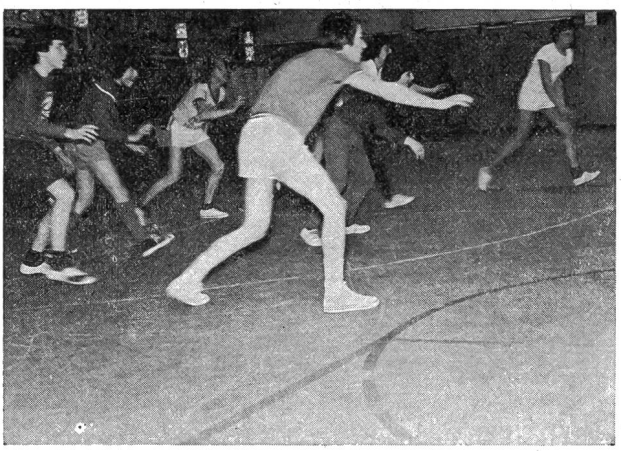
È un metodo anch'esso ma non dovrebbe essere il principale; è piuttosto un compromesso. L'allenatore non ha il diritto di rimproverare al giuocatore di aver usato un sistema scorretto per risolvere una situazione ben precisa, se durante l'allenamento egli non l'aveva preparato ad affrontare tale problema. È vero che durante il giuoco si presentano delle situazioni che poi non si ripeteranno mai più, ma si può comunque prevedere una gran parte di esse. Occorre quindi che l'allenatore crei artificialmente queste situazioni durante l'allenamento e crei quindi anche nei propri giuocatori la visione precisa del giuoco e la sua soluzione ideale. Il periodo della preparazione sportiva dei giovani è l'età migliore per creare queste abitudini psicomotorie.

Processo metodologico della iniziazione

Nota: Dal complesso dei giuochi sportivi collettivi che tratterò, calcio, pallacanestro, pallamano, pallavolo, quest'ultimo differisce un po' dagli altri perchè è il solo che non abbia contatto diretto con gli avversari e si limiti alle azioni. Ecco perchè la sistematica delle azioni da giuoco ed il processo d'iniziazione sarà un po' differente.

Tuttavia noi possiamo procedere nella pallavolo come anche negli altri giuochi sportivi collettivi sulla base delle seguenti istruzioni:

1. Creazione delle basi tecniche delle azioni da giuoco.
2. Iniziazione e perfezionamento delle azioni tecnico-tattiche del giuoco.
3. Iniziazione e perfezionamento delle combinazioni.
4. Iniziazione e perfezionamento dei sistemi.



Conoscenza delle attitudini di base.

Creazione delle basi tecniche:

C'è un periodo durante il quale non facciamo conoscere all'individuo le basi tecniche nel vero senso della parola; eseguiremo tutti gli esercizi nella loro forma più semplice, nelle condizioni ideali, senza tener conto dell'avversario e della situazione nel giuoco, ossia senza fattori tattici. Gli elementi tecnici individuali hanno definizioni diverse nei vari sport, ma in tutti i giuochi sportivi collettivi si tratta di regola:

— delle attitudini di spostamento sul terreno,
— della presa e dei passaggi della palla,
— del palleggio,
— del tiro.

Questo periodo è relativamente corto; durante l'allenamento effettuato due volte la settimana esso non deve durare più di sei mesi. Penso che dopo circa sei mesi di lavoro alla tecnica fondamentale, si può iniziare il periodo susseguente che avrà per scopo:

Iniziazione e perfezionamento delle azioni tecnico-tattiche di giuoco:

La differenza con la tappa precedente sarà chiarita meglio con un esempio; per la creazione delle basi tecniche noi abbiamo parlato dell'attitudine e dello spostamento (giuoco di gambe) sul terreno; nella tappa susseguente noi invece parleremo dello smarcamento del giuocatore senza la palla. In pratica è un perfezionamento della tecnica ma con l'aggiunta del fattore tattico perchè infatti insegneremo al giuocatore a smarcarsi in differenti situazioni ed in differenti posizioni sul terreno, con la presenza fisica o supposta dell'avversario. Esaminiamo assieme queste azioni di giuoco, per esempio nella pallacanestro:

Azioni d'atacco:

a) smarcamento del giuocatore senza la palla
b) smarcamento del giuocatore con il palleggio
c) passaggi
d) tiro
e) ricupero della palla dopo un tiro non riuscito dell'avversario

Azioni di difesa:

a) marcamento del giuocatore senza la palla
b) marcamento del giuocatore che palleggia o che tira
c) marcamento del pivot e del poste
d) marcamento del giuocatore dopo il tiro e ricupero della palla
e) azione di difesa davanti a due o tre avversari

Iniziazione e perfezionamento delle combinazioni:

La combinazione è la collaborazione di tre o quattro giuocatori coscienti dello scopo che desiderano raggiungere e che lavorano assieme per risolvere certe situazioni di giuoco per esempio nella pallacanestro:

Combinazioni in attacco:

a) disposizione sull'azione «passa e va» (give and go)
b) disposizione sulla superiorità numerica, 2 o 3 attaccanti contro un sol difensore come capita assai spesso
c) disposizione sullo schermo o sul blocco
d) dopo la rimessa in giuoco laterale o fra due

Combinazioni di difesa:

a) ondeggiamento
b) cambiamento di giuocatori
c) combinazioni per il rafforzamento della difesa, sdoppiamento della difesa del pivot e del giuocatore che tiene la palla
d) il triangolo di difesa, combinazione con lo scopo di ricuperare una palla giunta nella zona di difesa

Iniziazione e perfezionamento dei sistemi di difesa:

Questa tappa dell'iniziazione è destinata soprattutto ai giuocatori progrediti; cominceremo a parlare dei sistemi soltanto dopo l'allenamento sportivo, ossia dai 14 ai 18 anni. Nel periodo della preparazione sportiva della gioventù non è necessario occuparsi in modo particolare della analisi e dei sistemi di giuoco. Se fosse necessario per determinare le fasi di un incontro, daremo ai giuocatori le indicazioni più semplici, ma di regola a quell'età sarà meglio sforzarsi di contenere le combinazioni al sistema più semplice possibile, ossia con due giuocatori al massimo.

4. Preparazione teorica

La gioventù acquisisce nei processi della preparazione sportiva, non soltanto delle qualità morali, fisiche e tecnico-tattiche, ma anche molte conoscenze teoriche; essa riceve la sua istruzione nel settore della tecnica e della tattica del giuoco, sulle regole del giuoco, sull'igiene, sulla condotta dello sportivo, ma anche nel settore della psicologia. Ogni spiegazione ed ogni commento dell'allenatore aiutano a migliorare l'esecuzione ed a stabilire lo scopo preciso dell'esercizio eseguito. Bisogna evidentemente presentare queste spiegazioni in forma accessibile all'età dei giuocatori e quindi non esagerare troppo. Non dobbiamo infatti dimenticare che all'età fra i 10 ed i 14 anni l'attenzione è dispersa e la capacità di concentrazione non è molto elevata; ecco perchè non si devono fare dei lunghi discorsi, ma si dovranno invece dare delle spiegazioni concrete, brevi, presentate in modo divertente.

Una delle forme più pratiche e più accessibili della preparazione teorica è per esempio quella di osservare il campionato della prima squadra, dove l'allenatore riunirà attorno la sua squadra giovanile commentandone il giuoco e insegnerà ai suoi pupilli ad osservarlo. Raccomando pure di invitare i giovani a fare un resoconto tecnico della partita, per esempio successi di tiro o di ricupero, errori, ecc. Dopo l'incontro fare un'analisi di questi resoconti tecnici e tutto ciò sarà molto meglio d'una conferenza d'un quarto d'ora!

Insegnamo ai giuocatori anche le regole del giuoco e facciamo loro conoscere i compiti dell'arbitro e dell'ufficiale di partita! Ciò permetterà di usarli dall'età di 15-16 anni come arbitri o come ufficiali, oppure semplicemente come assistenti dell'allenatore per l'educazione dei più giovani. Se ci riusciremo, il cerchio pedagogico sarà chiuso e non dovremo più preoccuparci di come riempire le palestre di ginnastica di giovani e neppure chi preparerà questi giovani ai successi futuri.