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: 39 (1982)

Heft: 4

Artikel: Atletica agonistica e giovani

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000388

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

Atletica agonistica e giovani

di Jean-François Pahud

Jean-François Pahud è allenatore nazionale d'atletica, specializzato nelle corse di fondo e di mezzofondo. Ma è anche professore di storia e di disegno. Lui stesso è stato un buon podista, ma ha soprattutto saputo approfittare delle sue osservazioni per trarne principi nuovi e applicarli ai giovani di cui si occupa. È lui che ha formato, al più alto livello, ma tenendo sempre conto del lavoro degli allenatori delle società, Pierre Délèze, Elise Wattendorf, Jean-Pierre Berset, Bruno Lafranchi e altri ancora. La sua reputazione, attualmente, ha largamente superato le frontiere del nostro paese.

(red.)

In un paese piccolo quanto il nostro, dove il serbatoio di podisti tende a diventare sempre più ristretto, penso si debba fare tutto il possibile per cercare di permettere alle nostre giovani speranze di affermarsi nelle migliori condizioni possibili allo scopo di farne degli atleti adulti competitivi e non delle meteore nel firmamento dello sport. È evidentemente molto difficile pianificare un destino nel quale parecchi fattori non sono direttamente controllabili e che l'individuo fa talvolta molta fatica a padroneggiare se stesso. Comunque, il primo dovere dell'allenatore dovrebbe essere quello di prevedere, per i giovani atleti che gli sono affidati, una carriera a lungo termine.

Sono dunque certo che uno dei problemi più importanti che resta da risolvere, in Svizzera, concerne la pianificazione della carriera di un atleta.

Troppi allenatori, dirigenti e anche genitori, disgraziatamente, vivono soltanto il momento attuale, proiettando le loro fru-

strazioni e le loro ambizioni sui loro protetti o sui loro figli. Cosicché, dall'istante in cui un giovane si manifesta con alcune prestazioni al di sopra della media, lo si vede, sotto la sferza di un allenatore sicuramente pieno di buona volontà ma non sempre molto competente (e ciò spesso con la benedizione dei genitori vanitosi) costretto a un allenamento di specialista sin dall'età di 12–13 anni.
Ma si è una volta sola posti la domanda a sapere da quale età un ragazzo è atto a sopportare un allenamento strutturato? Si è chiesto l'allenatore come, quando sorgono certe difficoltà (stanchezza, mancanza di progresso nelle prestazioni, ecc.), gli sarà ancora possibile motivare il suo atleta se, a 13 o 14 anni, gli ha già fatto scoprire tutte le astuzie d'allenamento utilizzate dallo specialista affermato? In che modo ravviverà la fiamma quando, venendo a mancare l'entusiasmo, bisognerà trovare qualcosa di nuovo per rompere con le abitudini dell'allenamento quotidiano? Coe, che ha già pianificato il suo ritiro dalla competizione per il 1984, non dice forse: «Nel 1984 avrò quasi 28 anni. Io ho cominciato con l'atletica a 11 anni! Consacrare 17 anni a una sola cosa, è un periodo molto lungo...» E pertanto, Sebastian, finora, ha ottenuto grandi soddisfazioni dalla corsa a piedi!
Da notare che, quasi sempre, i giovani elementi votati alla prestazione non sono dotati in modo particolare, ma possiedono soprattutto uno sviluppo fisico precoce che li avvantaggia nei confronti dei loro compagni della stessa età. Grazie a questo abbuono naturale, domineranno due o tre stagioni poi, quando i loro avversari avranno ricuperato naturalmente questo handicap e che occorrerà veramente lottare ad armi pari con loro, la stanchezza e l'abitudine di vincere senza lottare non permetteranno più di reagire e di trovare il tempo necessario per superare un altro gradino. Per molti, sarà l'abbandono.
Ci si potrebbe del resto chiedere se, per queste categorie di età, non fosse preferibile, piuttosto che basarsi sull'anno di nascita, stabilire delle distinzioni d'appartenenza a tale o tal'altra classe in funzione del peso o della taglia, un po' come avviene in certi sport di combattimento. Ma torniamo al soggetto che ci preoccupa: quando si tratta solo di un abbandono a causa di scoraggiamento, l'allenatore o i genitori possono considerarsi felici. Ma i danni possono essere molto più gravi, risultanti da una muscolatura esagerata e da un cuore che non ha ancora volume! Ma cosa può minacciare un ragazzo di 12 anni, per esempio, il cui cuore batte a 240 pulsazioni/minuto, dopo un 800 metri corso in circa 2'40"? Lesioni d'ordine fisiologico irreversibile e che rischiano forte di compromettere seriamente la sua salute. Si potrebbe paragonare il giovane atleta a un giovane albero da frutta che si

fa crescere con dei concimi «sovra-dosati». Il raccolto sarà magnifico un anno su due poi, dopo cinque anni, l'albero diventerà bruscamentee sterile. Il cuore non dovrebbe del resto non essere la sola preoccupazione, ma anche il livello di sviluppo di una muscolatura addominale e dorsale atrofizzata dal confort della nostra civiltà (vettura, ciclomotore, ascensore, ecc.), il grado di resistenza delle articolazioni, dei tendini, ecc.... L'allenatore, e anche i genitori, dovrebbero avere, quale *prima preoccupazione, di formare i giovani prima di allenarli* e, così, proteggerli preparandoli, in pari tempo, correttamente alla competizione.
Di fronte a giovani sportivi, un allenatore dev'essere tollerante, Infatti, più la formazione sportiva avrà delle sfaccettature, più questa presenterà dei vantaggi per il futuro. È inammissibile, per esempio, che un allenatore chieda la dispensa dalla lezione di ginnastica per il suo giovane protetto con il pretesto ch'essa potrebbe ipotecare le sue possibilità nella competizione nel fine-settimana seguente, mentre che proprio il suo atleta dovrebbe essere l'elemento-motore, l'esempio nella lezione d'educazione fisica.
La stampa locale assume, essa pure, un ruolo spesso molto negativo mettendo in evidenza le prestazioni dei giovani, senza conoscere esattamente il contesto nel quale esse sono state realizzate. Questo procedimento, più che promuovere il podismo, lusinga la vanità degli allenatori, dei dirigenti e dei genitori, contribuendo così ad accelerare la scomparsa prematura della giovane speranza.
Ma come sente, il giovane, la competizione e gli annessi nei confronti del suo ambiente familiare e del suo ambiente scolastico? Certo è che, a quest'età, essa provochi un meccanismo di stress e di apprensione su una sconfitta possibile. Sarebbe dunque di prima urgenza insegnare al giovane la relatività del posto occupato dallo sport e dalla vittoria nella vita di tutti i giorni, d'insegnarli che il *gioco* è il fattore più naturale della gioventù.
Quante società e quanti allenatori hanno già rinunciato a stabilire il bilancio dei titoli e delle medaglie conquistati a campionati cantonali, regionali o nazionali? Ma quanti si chiedono cos'è divenuto dei loro brillanti cadetti e dei loro juniori e perché mancano ora adulti di valore?
In conclusione, ogni e qualsiasi allenamento specialistico dovrebbe essere bandito prima dell'età di 16–17 anni. I due o tre anni che precedono dovrebbero essere consacrati alla formazione di base, formazione lenta e progressiva che si basa su un lavoro leggero di tenacia e sul miglioramento della coordinazione dei movimenti, della mobilità, della scioltezza, della tecnica, senza dare un'esagerata importanza ai risultati. Quanto alla forza e alla condizione fisica, esse migliorano in modo naturale nel corso della crescita. Di conseguenza, sono del tutto oppositore agli elenchi dei migliori per disciplina, come pure ai campionati nazionali e cantonali nelle categorie scolari C, B e A dei cadetti B. Per queste classi di età dovrebbero essere organizzate soltanto gare multiple che obbligano a correre, lanciare, saltare. Rimango persuaso che dopo un tale periodo di formazione – una specializzazione progressiva non interverrebbe che a partire dal sedicesimo anno – non comprometterebbe per nulla il futuro atletico di un giovane, al contrario. Questo modo di fare gli permetterebbe inoltre di scegliere la specialità con conoscenza di causa e non solamente in funzione di uno o due risultati, può darsi realizzati per caso.
Si tratta di convincere genitori e allenatori che procedendo in questo modo non si cerca di minimizzare la qualità dei giovani protetti, ma che – al contrario – si spera di «gestirli» nel modo migliore affinché abbiano più possibilità al momento in cui essi potranno esprimersi al meglio, cioè a partire dai 19 anni e oltre.

Per quanto concerne il particolare settore della corsa a piedi, è d'obbligo attirare in modo particolare l'attenzione degli allenatori e dei genitori sulla pratica della corsa campestre da parte dei giovani atleti delle categorie inferiori. La corsa attraverso i campi è certamente la scuola migliore, per il futuro grande podista, a condizione ch'essa sia svolta in modo giudizioso: *da sette a otto competizioni per il periodo che va da ottobre ad aprile.* Frequentemente si vedono giovani partecipare a più di 15 gare per stagione, senza contare i cross scolastici o quelli d'altri movimenti giovanili. Si tratta di un'autentica aberrazione! Anche su questo punto, per il tramite degli allenatori, di quelli almeno che si riconoscono nella nostra causa, occorre sia fatto un controllo più severo possibile; cio permetterebbe di contenere i danni provocati da una pratica abusiva e disordinata della corsa campestre.