

# CONVEGNO

## “METODOLOGIE di ALLENAMENTO GIOVANILE”

Milano 22-23 Ottobre 2011

Il Comitato Regionale Lombardo, in collaborazione con l'Associazione Italiana dei Tecnici di Atletica Leggera, organizza ogni anno convegni e seminari, a volte di interesse prettamente regionale, ma sempre più spesso rivolti a tutti i tecnici nazionali.

Le tematiche che abbiamo affrontato in questi ultimi anni hanno interessato tutte le discipline dell'atletica leggera analizzando di volta in volta aspetti specifici della programmazione e della preparazione delle varie discipline.

Per terminare il quadriennio di gestione del Settore Tecnico Lombardo da tempo si pensava alla possibilità di organizzare un convegno sulle metodologie dell'allenamento giovanile, aspetto fondamentale per la crescita del futuro atleta e di sicuro interesse nazionale. Si voleva capire, anche prendendo spunto da esperienze di altri Paesi a noi vicini culturalmente, quali siano le loro metodologie di lavoro e quale percorso sviluppino, per avere atleti performanti, nelle categorie Promesse e Assolute: un confronto, quindi, tra interlocutori di diverse realtà europee.

### **I relatori**

Sono stati invitati relatori di prestigio, ognuno dei quali con un bagaglio di esperienze notevole ma soprattutto con vasta conoscenza della realtà giovanile.

- Boris Mikuz per la Federazione Slovena
- Wolfgang Killing per la Federazione Tedesca
- Gilles Follereau per la Federazione Francese
- Antonio La Torre in rappresentanza della nostra Federazione.

Tutti hanno risposto con entusiasmo e si sono prodigati a far pervenire al Comitato Organizzatore i contenuti, in forma ridotta, dei loro interventi che di seguito pubblichiamo.

### **Il convegno**

E' opinione comune che “l'abito non fa il monaco” ma questa volta il vestito era veramente sontuoso: l'Università Cattolica di Milano, i suoi chiostri, la maestosità dell'Aula Magna hanno dato al Convegno un'impronta culturale e un'eleganza diversa da quelli che normalmente si organizzano. La presenza di una folta delegazione di giovani studenti delle facoltà di Scienze Motorie delle due più prestigiose Università milanesi ha stimolato i contenuti trattati.

### **Le relazioni**

Parlare di metodologie di allenamento giovanile, dell'organizzazione di un percorso che porti il giovane ad esprimersi al meglio in età adulta è stato ed è tuttora oggetto di discussioni approfondite.

In questa ottica si è cercato di dare una risposta alle domande più semplici ma, allo stesso modo, le più articolate nell'organizzazione del lavoro giovanile. Quale tipo di intervento attuare nelle diverse fasce di età? Come organizzare l'allenamento giovanile?

L'allenamento giovanile deve essere diverso da quello dell'adulto, bene, ma quali sono i contenuti?

Il compito più difficile tra i quattro professionali relatori è sicuramente toccato ad Antonio La Torre. Parlare dell'atletica Italiana ad un pubblico competente composto in prevalenza da tecnici che ogni giorno calcano le piste della nostra penisola, parlare alla presenza del presidente della Federazione Franco Arese e del commissario Tecnico Francesco Uguagliati, a quella del presidente dell'associazione italiana dei tecnici di atletica leggera (ASSITAL) Adolfo Rotta e ad un chairman di eccezione quale è il Prof. Elio Locatelli e voler provare a dare una linea di indirizzo per riuscire a salvaguardare quel piccolo potenziale che siamo riusciti a costruire, non deve essere stato facile.

Con la schiettezza che lo contraddistingue, con la sua oratoria coinvolgente Antonio ci ha ricordato quanto, da alcuni anni, si sta facendo nelle periferie e che, per varie ragioni, non si riesce a sviluppare in modo strutturato. Non c'è una specifica ricetta ma deve necessariamente esserci un percorso continuo caratterizzato da metodi interdisciplinari e ad ampio raggio, con capacità di adattamento superiori alla norma, se si vuole raggiungere gli obiettivi prefissati..

Wolfgang Killing e Boris Mikuz hanno presentato seppur in modo diverso il percorso di costruzione di un giovane. Partendo da contenuti pedagogici sviluppati in modo strutturato e continuo su un percorso indirizzato alle massime prestazioni, Killing ha confermato che l'allenamento dell'età giovanile non deve essere fine a se stesso ma deve tendere ad una preparazione ottimale attraverso un "allenamento di costruzione" quale elemento basilare dell'allenamento in età evolutiva. Questa componente, fondamentale, avrà l'obiettivo di creare i presupposti per eventuali successive prestazioni di alto livello.

Micuz ha praticamente percorso lo stesso itinerario questa volta rivolto prevalentemente al ruolo e alla formazione dei tecnici. Con fare particolarmente coinvolgente ha presentato la sua filosofia applicata alle infinite capacità e possibilità che ogni tecnico riesce ad esprimere ma che, se non si viene coinvolti in un progetto di crescita indirizzato contemporaneamente al tecnico e all'atleta, si rischia di vederlo svanire. La sua capacità di trasmissione d'entusiasmo parte da una analisi del suo giovane e piccolo territorio (la Slovenia) e dalla certezza che: "anche se si è piccoli si può riuscire a diventare grandi" intravedendo in questa sua certezza la possibilità che solo attraverso la collaborazione, il dialogo, la costruzione di un percorso comune dei tecnici si possa arrivare a raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi.

Il professor Follereau ha, come un rullo compressore, percorso, analizzato, sezionato le componenti condizionali e tecniche della maturazione sportiva del giovane attraverso le varie fasce di età e le categorie dalle giovanili alle assolute.

Questo percorso di "eccellenza sportiva" è supportato in Francia da una filosofia che mette in evidenza l'individuo e la possibilità di ogni atleta di svilupparsi rispettando le regole

essenziali della crescita, rispondendo, in questo modo, ad una precisa richiesta del Ministero dello Sport da cui la Federazione ha ricevuto delega.

Il passaggio da un percorso di *eccellenza motoria* ad un percorso di *eccellenza sportiva* si sviluppa attraverso un aumento del tempo totale di pratica sportiva quale fattore determinante per la realizzazione delle prestazioni in età adulta. La qualità delle sedute di allenamento, invece, passa attraverso una formazione differenziata in rapporto ai livelli di età degli atleti e successivamente in funzione della specialità che l'allenatore, insieme all'atleta, sceglierà.

### **La componente pratica**

Il ritrovo della domenica mattina presso il Centro Sportivo Fenaroli, sede distaccata della Cattolica, risentiva ancora, attraverso i pareri dei tecnici, dei contenuti del giorno precedente.

E' stata una vera sorpresa, non solo si sono presentati tutti ma addirittura si sono uniti, ai già numerosi partecipanti, anche altri tecnici e studenti assenti il giorno prima. La mattinata si è sviluppata attraverso un lavoro in sinergia tra i relatori che hanno lasciato un'impronta qualificata, questa volta pratica, sui concetti tecnici espressi il giorno avanti.

### **Commenti**

Sentiamo le parole del Prof. Locatelli al termine del convegno: "...gli altri (riferendosi a Francia, Germania, Slovenia) sono meglio strutturati in relazione alla formazione dei giovani e degli allenatori ma anche in relazione all'organizzazione dell'attività agonistica"... possiamo da loro apprendere molto ma anche dare qualcosa.

Nella fattispecie crediamo che l'organizzazione di questo grande convegno abbia offerto un notevole contributo.

*Graziano Camellini*