



Confronto e valutazione critica dei risultati degli anni 2004/2005 ottenuti dagli atleti delle categorie giovanili, nelle specialità di corsa veloce; 80m / 100m / 200m / 300m / 400m.

Trattasi di una operazione tendente ad analizzare lo sviluppo delle prestazioni di ogni singolo atleta, nelle tre categorie giovanili: cadetti (14/15enni) allievi (16/17enni) juniores (18/19enni) al fine di rendersi conto della efficacia e razionalità di quanto contenuto nel programma di reclutamento in ordine agli obiettivi.

È indispensabile trarre - dalla dinamica dei risultati negli anni, dal loro valore assoluto, dalla loro continuità, dal numero degli abbandoni, dal numero delle specialità contigue per affinità dinamiche praticate da ciascun atleta - indicazioni utili per emettere giudizi, atti a formalizzare eventuali correzioni degli indirizzi di strategia metodologica e di programmazione dell'attività di training, e, perché no, fornire anche nuove e più efficaci informazioni che ciascun tecnico, poi modellerà alle esigenze del suo atleta.

Quella che si propone, rimane, purtroppo, una operazione limitata ai primi 20 atleti, giacché le graduatorie del 2005, non ancora maldestramente pubblicate, sono state reperite su Internet e circoscritte a tale numero. Questo ha comportato forse delle distorsioni di giudizio, soprattutto nel passaggio di categoria, quando la mancata presenza tra i primi 20 è stata giudicata come un abbandono, mentre avrebbe potuto significare soltanto la discesa al di sotto di questa posizione (ventesimo posto). Un lavoro che, realizzato ogni anno, dovrebbe offrire strumenti più efficaci per impostare le future programmazioni di una attività fisica svolta da soggetti in continua evoluzione e crescita dai quali ci si attende una ininterrotta qualificazione dei risultati e

delle loro prestazioni.

CATEGORIA CADETTI La prima considerazione riguarda il limitato numero (4) di giovani nati nel 1990 (14enni) tra i primi 20 delle liste del 2004 nella specialità degli 80m piani. Nelle graduatorie del 2005, il numero dei 14enni (nati nel 1991) scende a 3. Ciò significa che la maggior parte dei velocisti matura l'attività all'ultimo anno della categoria; un po' tardi. Nelle graduatorie 2004, soltanto 6 atleti su 20, degli 80m, compaiono anche nella lista dei primi 20, nei 300m (di questi 6, 3 si classificano 1°, 2°, 3°). Ciò significa che dove e quando i velocisti si cimentano anche nella distanza più lunga, ottengono buone prestazioni, data la correlazione tra la velocità e la distanza più lunga dei 300m. C'è, però, da valutare negativamente lo scarso numero di atleti che "flotta" nella distanza più lunga o, il che è la stessa cosa, definire scarso il numero di 300isti che si cimenta nella specialità più breve. Questo comunque è un grave errore, perché si limita l'uso di elementi allenanti e, non si valutano tutte le sfaccettature delle diverse capacità del giovane che incidono sulle due prestazioni, altamente collegate. Oltre tutto si imbocca la via di una specializzazione, senza conoscere le tendenze naturali e le capacità potenziali del giovane. Ci si auspicherebbero due liste dei primi venti, quasi formate dagli stessi nomi, dove soltanto due o tre dovrebbero evidenziarsi come specialisti puri. Nel 2005, dei 20 atleti 80metristi, soltanto 4 hanno corso i 300m (uno è secondo), ancora meno del 2004 a dimostrare che l'attività non risponde ad una precisa strategia che vuole un training più ricco di mezzi al fine di ottenere effetti più vasti ed efficaci che mobilitino più capacità collegate ad esigenze prestantive altamente interdipendenti.

CATEGORIA ALLIEVI Nelle graduatorie del 2005 dei primi 20 allievi 100metristi soltanto 3 sono del 1989 (cioè del primo anno) e soltanto 2 (l'ottavo ed il nono) provengono dai primi 20 degli 80m dell'anno precedente collocandosi, però, all'ottavo ed al quindicesimo posto, ovviamente, con risultati mediocri. E gli altri si sono persi, sono scomparsi, compresi il primo, secondo e terzo, rispettivamente con tempi buoni di 8"9 / 9"0 / 9"24. Veramente un peccato. Forse sono scesi sotto al 20° posto, il che rimane sempre negativo. Dei primi 20 trecentisti del 2004 che passavano di categoria, soltanto uno è rimasto a correre i 400m l'anno successivo, ottenendo un discreto 50"52, ma assolutamente in linea con il 37"16 dell'anno precedente sui 300m, quindi niente di cui meravigliarsi se non negativamente. Sembra quasi, come effettivamente accade da tantissimi anni, che la distanza dei 300m, ma soprattutto il modo con cui si allenano coloro che la praticano, non tenga conto di una eventuale loro proiezione sulla distanza dei 400m, da correre nelle categorie successive. Io credo che corra l'obbligo di reinserire nella categoria dei 14/15 anni la distanza dei 600m, tolta senza cognizioni dei danni che si sarebbero provocati. I 300m non sono propedeutici ai 400, bensì ai 200m. Dei primi 20 centisti allievi del 2005, soltanto 9 hanno corso, con risultati poco probanti, anche i 200m. Fra questi si è, però, distinto Galvan che con un eccellente 21"14 ha doppiato ampiamente il 10"71 come sarebbe lecito attendersi da un corretto allenamento. Nella lista dei 100m allievi del 2005, soltanto 4 provengono dai primi venti dell'anno precedente (1° anno allievi) con ottimi miglioramenti di due atleti che si sono collocati ai primi due posti di questa classifica. Questo è lo sporadico caso di un giusto ed auspicabile sviluppo evolutivo di un giovane in crescita psico-fisica che si

allena con raziocinio. Oltretutto soltanto il primo (Galvan) della graduatoria ha ottenuto nella distanza doppia un tempo perfettamente equilibrato ed in linea con quello dei 100m (10"71 – 21"14) 10"71 10"51 = 21"22. Il tempo dei 100m va raddoppiato, ma sottraendo 20 centesimi del cronometraggio elettronico, che, altrimenti, verrebbe a gravare due volte sul risultato finale. Nelle liste dei 200 e 400metristi allievi del 2004, soltanto 8 atleti su 20 si sono cimentati in tutte e due le specialità, ma lasciando il dubbio se siano i duecentisti ad aver provato la distanza doppia, o viceversa. Tale sensazione rimane poiché in ciascuno dei due casi si nota un denominatore comune, conseguenza di una marcata deficienza di resistenza veloce, giacché il differenziale tra il tempo sui 400m ed il doppio dei duecento, si aggira tra i 5 ed i 6 secondi, fatta eccezione per il primo dei 400m che con un risultato di 22"42, ha ottenuto un ottimo 48"43, anche se l'anno successivo il suo miglioramento, con 48"06, è stato troppo limitato, ma in linea con il 22"10 dei 200m; del resto anche esso di valore non eccezionale. Ma non va dimenticato, che con calcoli del genere si comprende come sia essenziale il miglioramento della velocità, soprattutto quella lanciata, da conciliare, nel programma, con l'altra capacità, di resistenza alla velocità. Si comprende, infatti, facilmente come le due cose vadano esaltate contestualmente, se ci si dirige verso mezzi e metodi di allenamento ed correlate e doviziosamente utilizzate. Il grave ed irrisolto problema del 400ismo italiano risiede tutto nella scarsità dell'allenamento in generale, sia come volume sia come mezzi e metodologie, e nella mortificazione, in particolare, di quelle da dedicare sia alla forza specifica per la velocità, sia alla velocità, sia alla resistenza veloce che deve sfociare in quella lattacida. Forme, queste, di attività comuni alle due specialità dei 200 e 400m, e che, quindi, soprattutto in questa età vanno sviluppate contestualmente. I quattrocentisti del 2004 allievi (diciassettenni), passati nel 2005 (diciottenni), al primo anno juniores, ed entrati fra i primi venti, sono 6, un numero discreto, anzi lo definirei ottimo anche perché i miglioramenti sono stati ottimali, giacché variabili tra i 0,41 centesimi (del secondo), ed 1"4 secondi dell'ultimo, anche se in assoluto le prestazioni sono da considerare (tolta quella del primo) appena sufficienti. Ci sarebbe da vedere, valutando i risultati del prossimo anno che tipo di miglioramento cronometrico, questi stessi atleti, faranno registrare, onde essere certi che i risultati siano frutto di una ben precisata e praticata strategia del training e non di una precoce e limitata sua specificità.

CATEGORIA JUNIORES Sono entrati nella graduatoria juniores del 2005, soltanto 3 atleti provenienti dalla categoria recedente degli allievi, e tra i quali soltanto uno ha migliorato più che decentemente (da 10"7 a 10"5) la sua prestazione, il migliore, invece, con 10"66, vento 2m, è rimasto sul risultato dell'anno precedente, ed il tempo del terzo, leggermente migliore è stato falsato da un vento di 3,8m, ottenuto nella pista miracolosa di Donnas. Mi sembra di poter dire che l'anno 2004 è stato disastroso per i velocisti allievi, giacché nessuno di loro si è inserito nella evoluzione della specialità, l'anno successivo. Spicca, però, fra tutti i quattrocentisti allievi 2004, il nome di Juarez Isalbet, che con 48"72 si colloca nella 5a posizione, facendo registrare anche un buon 22"10 nei 200m dello stesso anno. Il fatto è sorprendente in quanto l'anno precedente, fra gli allievi, occupava il 22esimo posto nei 400m con 51"29 ed il 30esimo nei 200m con 22"99. Dovrebbe essere un giovane da seguire molto dappresso per verificarne giorno per giorno i suoi comportamenti, programmando in conseguenza di questi, senza preconstituirne dettagliatamente i carichi se non nelle grandi linee del loro sviluppo temporale. I 400isti juniores del primo anno, passati dal 2004 alle graduatorie del secondo anno del 2005,

sono soltanto 5 e con miglioramenti piuttosto buoni compresi fra 0,50 secondi ed 1 secondo del primo. Purtroppo, trattandosi di atleti diciannovenni, i valori cronometrici sono piuttosto mediocri considerando che l'anno successivo ci sarà il loro ingresso nella lista degli atleti di valore assoluto. È significativo e doveroso sottolineare che nel 2004 la prima prestazione assoluta nei 400m è stata migliore (48"43) di quella del secondo juniores (48"96)

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE. Il giudizio finale, forse appesantito da una obbligata sintesi eccessiva, spoglia di fronzoli, è abbastanza negativo giacché si evidenzia, nella perdita e abbandono di molte individualità dall'attività agonistica, e nella casualità sporadica di qualche ottimo risultato, non confermato nel prosieguo, la mancanza di una strategia di comportamenti e, cioè di una scuola di pensiero che miri ad una attività sportiva di competizione giovanile che guardi al futuro e che ne costruisca i presupposti. La difficoltà di cimentarsi in tutte le specialità della corsa veloce ed anche in alcune di resistenza veloce nelle fasce giovanili fino ad almeno i 17 anni (forse anche 18) per ridimensionarsi negli anni successivi, ci spinge a formulare delle ipotesi circa la eccessiva povertà di mezzi adottati e, quindi, ad una pedissequa, noiosa e tediosa ripetitività di comportamenti che non può preludere a nessuna evoluzione. Così operando, su una sola linea educativa, dai contenuti che si ritorcono su se stessi, il giovane perde l'interesse, l'entusiasmo e la sua partecipazione piacevolmente consapevole, scivolando nella routine e nello stereotipo. Si perde in questo modo anche l'occasione per iniziare a conoscere, già dalle prime battute dell'approccio, il livello delle capacità del giovane, le sue propensioni attitudinali e le sue preferenze, indispensabili per operare una scelta più obiettiva e più produttiva che risponda ad una congenialità naturale e ad una consapevolezza acquisita verso una determinata specialità di corsa. Questo è possibile in maniera più razionale se si può disporre di un numero di 4/5 anni, che spingano verso una specializzazione più netta soltanto verso i 19 anni, quando le spinte della crescita, affievolendosi, ci consigliano il ricorso a mezzi e metodi più speciali e specifici. Si evidenzia la mancanza di una Scuola che indichi le grandi linee di metodo e le strategie dell'attività, nonché gli obiettivi da centrare. Bisognerà ricominciare a discutere, a confrontarsi e a decidere di cambiare, ove occorra, mettendo in forse anche le nostre più radicate convinzioni, senza vergogne e timori, giacché consapevoli di essere stati lasciati soli a rimuginare sulle nostre certezze nella più assoluta mancanza di dialogo chiarificatore, che è il sale della cultura e della conoscenza. Con ciò non si vuole affermare la essenzialità di comportamenti uniformi nei minimi particolari didattici-metodologici, bensì l'importanza che la conoscenza risponda a ben precise linee di indirizzo strategico, riguardanti la strada da seguire nel cammino evolutivo della sviluppo qualitativo e non soltanto quantitativo, dei mezzi dei metodi e dei comportamenti, da adeguarsi durante le fasi della crescita fisica, neuro-endocrina e psico-pedagogica del giovane, affinché se ne assicuri nel contempo la sua partecipazione consapevole per il continuo progresso sue prestazioni che ristagnerebbero qualora tutto si ritenesse completato riducendo fatti e fenomeni ai soli comportamenti formalmente meccanicizzati, escludendo così, una elaborazione partecipativa del giovane.

