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: 12

Artikel: I ragazzi non sono "piccoli adulti", sono qualcosa di più

Autor: Strähl, Ernst / Nembrini, Lidia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000425

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: 08.08.2025

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

I ragazzi non sono «piccoli adulti», sono qualcosa in più

Ernst Strähl, capo della formazione degli allenatori del CNSE
Adattamento: Lidia Nembrini

Quando era già maestro di sport alla Scuola Federale di Macolin, Ernst Strähl era un ottimo decatleta: il suo miglior risultato superava il limite dei 7000 punti. Responsabile della disciplina sportiva «atletica», Ernst Strähl ha sempre prestato grande attenzione all'allenamento dei giovani. Fu anche allenatore nazionale nella FSA prima di assumere la carica attuale; in questa posizione E. Strähl, per la via intermediaria degli allenatori che è incaricato di formare, è costantemente confrontato con i problemi specifici delle discipline sportive più disparate.

«Presumo che il fattore su cui possiamo agire con maggiore efficacia sia l'allenatore. Noi non siamo in grado di ‹educare› i genitori, perché con loro non abbiamo nessun contatto. Ciò che invece possiamo fare è assicurare la formazione degli allenatori; dal conto loro le federazioni, oltre che della formazione, devono incaricarsi anche dell'aggiornamento dei propri allenatori. Mi spiego: sono convinto che solo con la responsabilizzazione degli allenatori si otterranno più facilmente dei risultati; solo spiegando agli allenatori il metodo per analizzare un allenamento, e in particolare quali punti osservare per valutare i pericoli ma anche i possibili vantaggi per l'avvenire dei ragazzi che vengono loro affidati, si potrà operare con efficacia.
Perché è necessario ancora sottolineare che non è possibile (e sarebbe decisamente riduttivo) inquadrare lo sport di competizione in una descrizione generale e definire in modo categorico quale sport di competizione sia dannoso e quale invece sia utile. Si possono senz'altro citare a questo riguardo alcune opinioni; occorre però assolutamente valutare di volta in volta il caso particolare di ogni ragazzo. Per questo motivo sono fermamente convinto che la via migliore passa dall'allenatore». – Così si espresse il prof. Dietrich Kurz in occasione della discussione plenaria del simposio sul tema «I ragazzi e lo sport di competizione», organizzato alla SFGS di Macolin nel settembre 1980.

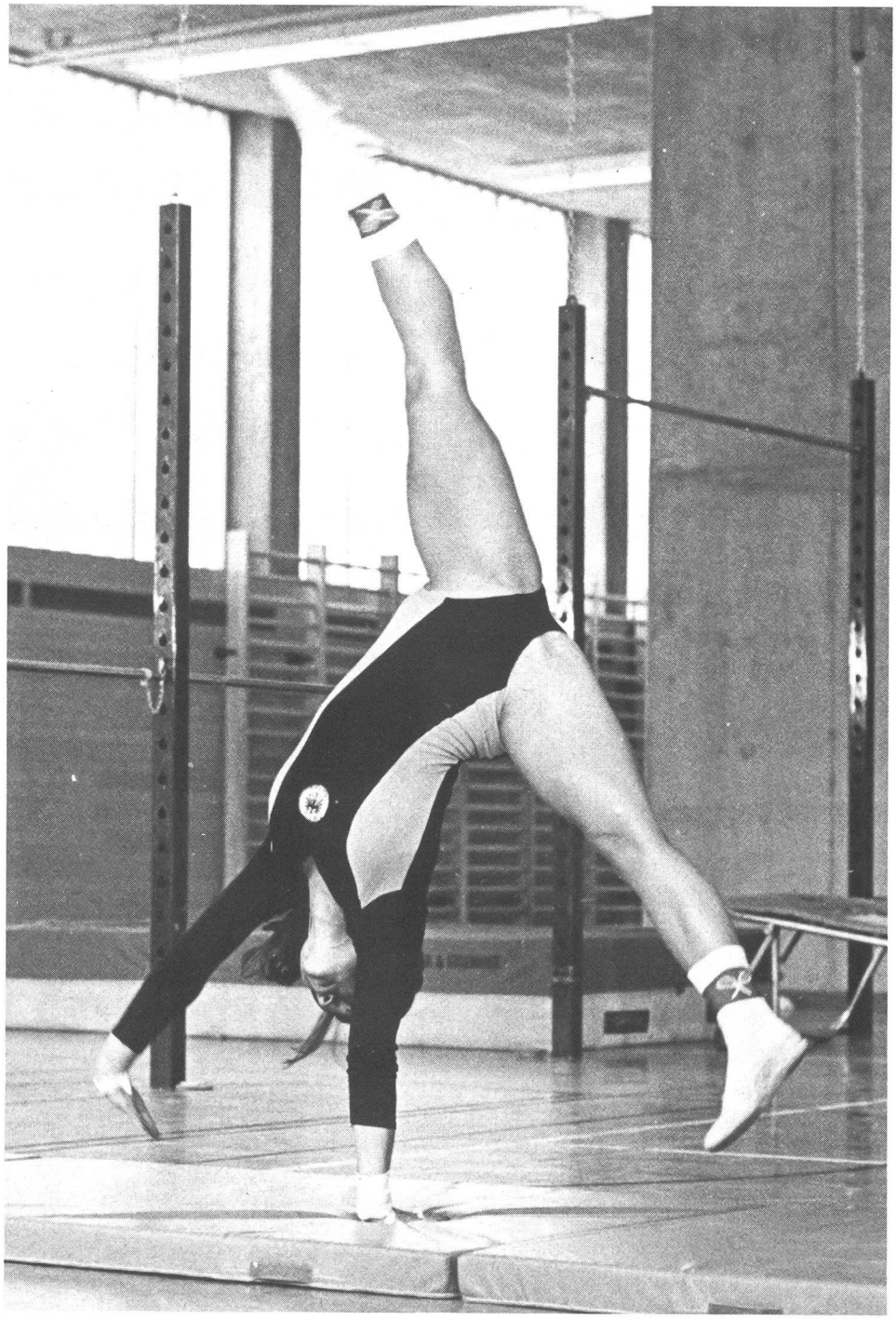
Introduzione

Negli ultimi tempi viene sempre più spesso e sempre con maggiore veemenza discusso il problema dello sport di competizione per ragazzi e adolescenti. Le associazioni più diverse si sentono in dovere di prendere posizione su questo fenomeno del nostro tempo. Purtroppo si tratta spesso di giudizi poco pertinenti e parziali, a volte influenzati da idee politiche e interessi commerciali. Noi allenatori siamo per lo sport di competizione, perciò siamo corresponsabili di ciò che avviene nel settore giovanile del nostro sport. Come allenatori siamo dunque chiamati a individuare i veri problemi e a risolverli – ognuno al proprio posto – secondo conoscenza e coscienza. Le incertezze che affiorano riguardo all'allenamento dei giovani ci toccano nel più profondo di noi stessi, perché concernono la responsabilità che assumiamo verso i giovani che ci sono affidati.

Riflessioni sulla situazione attuale

Quali sono dunque i motivi delle nostre incertezze? Vediamo di descriverne qui alcuni aspetti, senza volerli classificare e soppesare e senza pretesa di completezza. Uno dei primi motivi è senz'altro da ricercare in campo psico-pedagogico. Un esempio: ancora oggi nessuno può dirci con esattezza cosa si intende con il concetto spesso citato di un allenamento «a misura del ragazzo e dell'adolescente». Chi critica lo sport di competizione negli adolescenti è subito pronto a parlare di «infanzia perduta» (o ancora peggio di «infanzia rubata»). I rimproveri raggiungono il culmine nella sentenza «lo sport nei giovani è un assassinio», che ci qualifica tutti di criminali.

Ma gli adulti hanno il diritto di trasporre la loro immagine dell'«infanzia» su un essere ideale e generale che (come dimostrano le ricerche effettuate in ambito scolastico) non esiste nemmeno? Non si dovrebbero forse interpellare un po' più spesso i ragazzi e gli adolescenti stessi? A chi in un'intervista («Tele», agosto 1980) la rimproverava di sacrificare la sua giovinezza all'allenamento, Romi Kessler rispose: *«Non sto certo sacrificando la mia gioventù! È un'idea completamente sbagliata! È ovvio che devo rinunciare a molte cose. Ma non mi fa né caldo né freddo quando, ad esempio, vedo che le mie colleghe di lavoro vanno al cinema o in discoteca e io non ne ho il tempo. In fondo, dedico il mio tempo libero al mio hobby preferito, la ginnastica.»*



L'infanzia quale vera e propria fase di vita fu riconosciuta dalle correnti intellettuali della fine del diciottesimo secolo. J. J. Rousseau (1712–1778) ne esprese così la condizione nell'«Emile»: *«La natura vuole che i bambini siano bambini prima di essere uomini. Se pretendessimo di cambiare questo stato di cose, non otterremmo che frutti acerbi che non hanno né succo né forza: giovani saggi e bambini vecchi.»*

Fino ad oggi dobbiamo però costatare (come lo ha fatto il pedagogo Dietrich Kurz nella relazione al simposio di Macolin nel 1980) che non siamo ancora in chiaro su *«cos'è un bambino, cosa ha bisogno in questa fase della crescita e cosa è nocivo per lui».* Chi è più felice? L'adolescente che pratica uno sport, il suo coetano che passa il tempo libero davanti alla televisione o sul motorino?

Questa domanda dovrà per il momento restare senza risposta; non si possono trarre conclusioni affrettate né in un senso né nell'altro. Gli allenatori e i pedagoghi sono tuttavia d'accordo su due punti:

- il presente non dev'essere sacrificato all'avvenire
- i ragazzi e gli adolescenti non sono dei «piccoli adulti».

Bisogna d'altronde subito precisare che i giovani sportivi, in molti campi, sono più resistenti e si sentono molto meno «vittime» di quanto si vuol far credere. Penso quindi di poter affermare che:

- i ragazzi sono **qualcosa in più** che dei «piccoli adulti»: in effetti devono spesso affrontare anche i problemi che gli adulti proiettano su di loro.

Questo vale per tutti i ragazzi e gli adolescenti (non solo per quelli che fanno dello sport) che, per le loro prestazioni straordinarie, si trovano catapultati nel mondo degli adulti. Se da un lato sono ammirati come «enfants prodiges», dall'altro questi «prodigi» sollevano parecchi interro-

gativi. È quanto è successo per esempio a Mozart che scrisse la sua prima opera «Mithridate» a soli 14 anni; la stessa cosa capita oggi ad Alice che, a 5 anni (come hanno annunciato i principali quotidiani svizzeri) ha già scritto 6 romanzi.
Veniamo ora a una seconda ragione della nostra incertezza: quando si discute con allenatori di diversi sport o se si consulta la letteratura specializzata, si deve costatare che esistono pochissimi dati concreti per una concezione specifica dell'allenamento e della competizione per i giovani sportivi.
Vengono avanzati alcuni consigli generali quali:

- l'allenamento dev'essere opportunamente dosato
- l'apparato locomotore passivo dev'essere protetto
- il numero delle sedute di allenamento e di competizione non dev'essere troppo elevato
- bisogna prevedere un allenamento polivalente, divertente, ecc.

Anche Peter Tschiene, un ricercatore specializzato nell'allenamento sportivo, ha constatato che *«non esiste una concezione globale precisa dei principi di allenamento relativa allo sport dei ragazzi e degli adolescenti»* e che *«non esistono neppure concezioni concrete per le singole discipline. L'allenamento dei giovani sportivi è il*

primo anello di una lunga catena di interventi e risulta quindi d'importanza determinante per successi a lungo termine sia a livello nazionale che internazionale. Per questo motivo bisogna assolutamente evitare di trattare il tema con leggerezza e superficialità.»
Il fatto più grave, secondo me, è che i principi di allenamento degli sportivi adulti vengono ripresi tali e quali per l'allenamento degli sportivi giovani, semplicemente in forma più ridotta. Questa tra-

sposizione avventata di valori del mondo adulto a quello dei ragazzi, già constatata in campo psico-pedagogico, spinge lo sportivo giovane ad ottenere troppo presto prestazioni di punta. Per parecchia gente questa è la cosa più importante, la meta da raggiungere: ma ciò è sbagliato e lo si può facilmente dimostrare. A questo proposito cito ancora una volta Tschiene che ha riassunto in tre punti gli effetti di un allenamento di questo tipo:

1. *Lo scopo prefisso (programmare i cosidetti «talenti» affinchè ottengano una vittoria olimpica o un primato mondiale) viene raggiunto solo raramente.*
2. *Alla fine dell'adolescenza, nel momento preciso in cui si dovrebbe cominciare l'allenamento specifico, si constata il maggior numero di abbandoni di «talenti» e di altri sportivi che hanno iniziato giovanissimi le gare.*
3. *Gli atleti che si sono avvicinati tardi o per caso allo sport ottengono maggior successo degli «enfants prodiges».*

Ampliando al limite le deduzioni che si possono trarre dai principi enunciati, penso di poter affermare che

> I ragazzi sono **qualcosa in più** che dei «piccoli adulti»: ottengono spesso risultati notevoli malgrado il loro allenamento.

Riguardo alla struttura dell'allenamento, occorre ancora analizzare attentamente una terza causa delle nostre incertezze: noi allenatori manchiamo di dati precisi e di assistenza non solo per i principi di allenamento; mancano indicazioni chiare anche in campo medico.
Avremmo ad esempio bisogno:

- di dati precisi e specifici per ogni sport relativi alle attitudini e alle possibilità di sviluppo di giovani sportivi (concetto-chiave: individuazione dei talenti e previsioni sulle prestazioni)
- di indicazioni concrete e pratiche sul carico accettabile e la capacità di sforzo dell'organismo nel suo complesso e di alcune parti locali (concetto-chiave: dosatura dello sforzo)
- di informazioni a carattere impegnativo specifiche per ogni sport, per prevenire ferite e altri danni (concetto-chiave: assistenza medica).

In Svizzera, purtroppo, il giovane atleta entra di regola in contatto con il medico sportivo solo quando ha una ferita grave e dopo aver constatato una lesione importante. Fortunatamente i ragazzi e gli adolescenti sopportano molto meglio lo sforzo di quanto si credeva ancora pochi anni fa. A posteriori, i medici specialisti riconoscono gradualmente questo fatto e ne scoprono le ragioni. Noi allenatori possiamo constatare anche in questo campo che

> I ragazzi sono **qualcosa in più** che dei «piccoli adulti»: spesso sopportano lo sforzo meglio di quanto si possa giustificare con ragioni prettamente mediche.

In un lavoro realizzato nella DDR sull'argomento «Compiti della medicina sportiva nell'assistenza all'allenamento durante l'infanzia e l'adolescenza» Sigrid Funk attira l'attenzione dei suoi colleghi, oltre che su altri compiti, su questi tre aspetti particolari:

- *per la scoperta di talenti: «consigliare i ragazzi nella scelta di uno sport tenendo conto delle indicazioni medico-sportive;*

orientarli verso sport che, a seconda delle attitudini fisiche personali e della salute, potranno continuare a praticare anche da adulti».

- *per la dosatura dello sforzo: «agire sul contenuto e la struttura dei programmi applicati dai monitori; badare che corrispondano, per ogni sport, alle esigenze di un allenamento adattato ai vari stadi di crescita e di sviluppo del ragazzo».*
- *per il controllo medico: «vegliare costantemente sull'evoluzione sanitaria e sportiva dei ragazzi e degli adolescenti: richiedere la collaborazione di medici specialisti in questo settore.*

Anche se non entra assolutamente in linea di conto per noi l'adozione del sistema sportivo e politico della DDR, bisognerebbe tuttavia sicuramente migliorare, specie fra i giovani sportivi, l'informazione e l'assistenza medica. Imparare secondo il metodo «tentativo-errore» è un atteggiamento che, per l'aspetto medico, non può più essere accettato.

Riassumiamo:

1. Da un punto di vista psico-pedagogico noi non sappiamo se lo sport di competizione per i ragazzi e gli adolescenti sia una «imposizione e una tortura» o al contrario «una possibilità di realizzazione personale».
2. Non conosciamo nessuna concezione specifica dell'allenamento e della competizione per i ragazzi e gli adolescenti che non sia un allenamento per adulti in forma ridotta.
3. Per le «speranze» dello sport manca una sorveglianza e un'assistenza medica imperniata sullo sport di competizione.

Queste constatazioni, decisamente poco incoraggianti, corrispondono alla realtà. Già leggendo le tre ragioni delle nostre incertezze, si percepisce la complessità di tutto il problema dell'allenamento dei giovani sportivi, rispettivamante dell'allenamento fondamentale.

Evoluzione dei fattori di condizione fisica nei ragazzi e negli adolescenti

Di fronte alle critiche esposte finora, ci si deve chiedere quali siano state le cause che hanno provocato il dilemma nel quale si dibatte oggi lo sport di competizione. Se ci riferiamo ai principi di allenamento la risposta è semplice: ci si è accorti che, quando si vuole sfruttare a fondo il potenziale fisico di un atleta, si deve inevitabilmente cominciare prestissimo a sviluppare le sue proprietà motorie fondamentali.
Ciò vale in particolare per i fattori: velocità (frequenza del movimento), mobilità, destrezza o capacità di coordinazione. Negli sport in cui questi fattori assumono un ruolo essenziale e sono combinati con altri caratteri specifici propri dei ragazzi e degli adolescenti (peso corporeo, statura, rapporto delle leve), è possibile che le prestazioni degli adulti possano essere eguagliate e addirittura migliorate dai giovani atleti. In questo ambito, la ginnastica artistica, la ginnastica ritmica sportiva, il pattinaggio artistico, i tuffi e il nuoto si trovano nel mirino delle critiche. Questo non deve però farci dimenticare, che in altri sport, il tempo dedicato dai ragazzi all'allenamento (quantità di allenamento) è spesso pari a quello delle discipline «da forzati», come la ginnastica, il pattinaggio e il nuoto, nelle quali la durata dell'allenamento settimanale varia tra 16 e 24 ore (secondo «Leichtathletik» 37/1980). In discipline come ad esempio il canottaggio, l'atletica o gli sport di squadra nelle quali le prestazioni assolute di gara degli adulti e dei giovani non sono paragonabili, l'allenamento dei giovani è meno criticato.
Gli sforzi di tutte le federazioni sportive sono orientati però in una stessa direzione: negli ultimi anni le categorie di età sono state allargate verso il basso. Ma anche se, negli Juniori E di calcio (8–10 anni), categoria creata nel 1972, i ragazzi si allenano regolarmente, e i giocatori di 14 anni possono già fa parte di una selezione regionale, essi avrebbero indubbiamente difficoltà a battere la squadra nazionale. Se ciò capitasse, si parlerebbe sicuramente anche nel calcio di «aberrazioni nell'allenamento dei ragazzi». Si discute attualmente di una creazione eventuale degli Juniori F (6/7 anni) che esistono già in alcuni club.

Presentiamo ora qui di seguito una sintesi dei diversi fattori di condizione fisica e delle possibilità per allenarli in età prescolastica, nelle due fasi scolastiche e durante la pubertà. A questo proposito occorre tener presente che, in modo particolare nello sport, le varie fasi di sviluppo si sovrappongono. Inoltre, come constata il pedagogo Konrad Widmer, poichè il processo di maturazione e di apprendimento *«avviene in modo diverso per ogni scolaro, una suddivisione netta delle fasi o stadi di sviluppo non può essere mantenuta in modo assoluto.»*
Risulta perciò decisamente molto importante per l'allenatore conoscere lo scarto fra l'età «cronologica» e l'età «biologica» che può arrivare fino 5 anni (!).
Per illustrare la successione delle fasi di sviluppo e per permettere paragoni incrociati, mi attengo, malgrado alcune riserve, alla classificazione generalmente usata per queste fasi. I dati sono tratti dal libro di Weineck apparso di recente, intitolato «Optimales Training» (L'allenamento ottimale) e che ha per sottotitolo «Principi biologici dell'allenamento di competizione, e in particolare dell'allenamento dei ragazzi e degli adolescenti». Ogni capitolo comprende una descrizione dettagliata delle ricerche sull'argomento in esame.

Allenamento di tenacia

Generalità

- base per tutto l'allenamento
- manifestazione di adattabilità come nell'adulto
- nessun rischio di danni
- debole capacità anaerobica

Età prescolastica (da 3 a 5 anni)

- allenamento possibile (metodo di tenacia)

Distanza percorsa (in metri) dai ragazzi (M) e dalle ragazze (F) in un paragone fra un gruppo di allenamento e un gruppo di controllo

		All'inizio dell'allenamento	Dopo un anno di allenamento	Dopo due anni di allenamento
3 anni	M	258/254	740/476	1196/583
	F	246/235	620/389	1121/572
4 anni	M	466/460	1502/622	1776/716
	F	370/384	1146/480	1479/711
5 anni	M	608/594	1765/690	2656/787
	F	458/452	1249/676	1865/786

Miglioramento della tenacia nei bambini da 3 a 5 anni (dovuto all'allenamento) constatato sulla distanza percorsa.

Prima età scolare (da 6 a 8/9 anni)
Seconda età scolare (da 9 a 11/12 anni)

- nessun allenamento di tipo anaerobico
- la quantità è più importante dell'intensità
- allenamento aerobico (tenacia)

Pubertà (da 12 a 15/16 anni)

- capacità massima di allenamento aerobico
- fase determinante per una futura capacità di prestazione
- allenamento di tipo anaerobico limitato

Allenamento di forza

Generalità

- base per lo sviluppo dell'agilità motoria
- formazione estesa e diversificata
- nessun rischio di danni alla muscolatura
- capacità di sforzo limitata dell'apparato locomotore passivo

Età prescolastica (da 3 a 5 anni)

- sviluppo della forza con il gioco

Prima età scolare (da 6 a 8/9 anni)

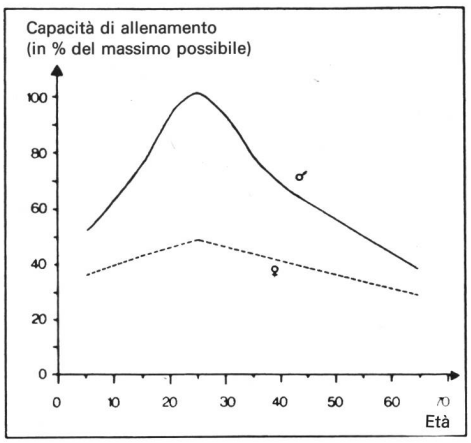
- allenamento dinamico senza carico supplementare
- esercizi per l'allenamento dello scatto e della potenza
- principale spinta evolutiva per la forza del tronco

Seconda età scolare (da 9 a 11/12 anni)

- allenamento dinamico agli attrezzi e con attrezzi
- allenamento controllato dei muscoli dorsali e addominali

Pubertà (da 12 a 15/16 anni)

- disarmonia delle proporzioni morfologiche
- non caricare la colonna vertebrale
- capacità massima di allenamento durante la seconda fase di pubertà (adolescenza)



Capacità di allenamento della muscolatura in rapporto con l'età e il sesso.

Allenamento della velocità

Età prescolastica (da 3 a 5 anni)

- formazione di fibre muscolari «veloci» nei primi tre anni di vita (ipotesi)
- miglioramento della coordinazione motoria

Prima età scolare (da 6 a 8/9 anni)

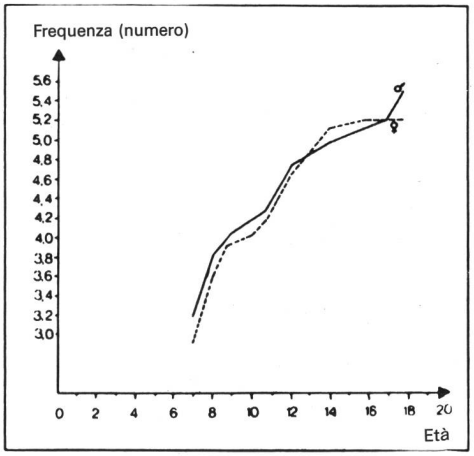
- principale spinta evolutiva della frequenza di movimento e della velocità di azione e di reazione
- rapporto favorevole delle leve
- esercizi di velocità polivalenti (accento sulla frequenza di movimento)

Seconda età scolare (da 9 a 11/12 anni)

- avvicinamento ai valori di velocità degli adulti
- allenamento controllato della frequenza di movimento

Pubertà (da 12 a 15/16 anni)

- aumento della prestazione dovuto al miglioramento della capacità anaerobico e della potenza
- termina l'incremento della velocità



Frequenza massima di movimenti diversi con poca ampiezza

Allenamento della mobilità articolare

Età prescolastica (da 3 a 5 anni)

- nessun allenamento particolare della mobilità
- rischio di danni al momento del primo cambiamento morfologico (5/6 anni)

Prima età scolare (da 6 a 8/9 anni)

- miglioramento della capacità di flessione dell'anca e della spalla
- mobilità massima della colonna vertebrale verso i 8/9 anni
- diminuzione dell'apertura delle gambe e della mobilità dorsale della spalla
- allenamento generale e specifico della mobilità

Seconda età scolare (da 9 a 11/12 anni)

- miglioramento della mobilità con esercizi speciali
- termina lo sviluppo della mobilità articolare

Pubertà (da 12 a 15/16 anni)

- peggioramento della mobilità articolare (diminuzione della capacità di estensione)
- allenamento accuratamente dosato con esercizi attivi
- rischio di danni alla colonna vertebrale e all'articolazione dell'anca.

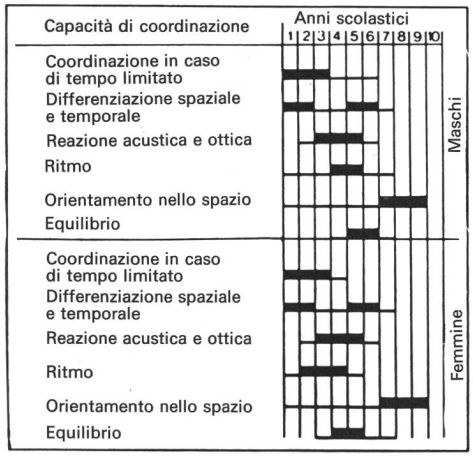
Allenamento delle capacità di coordinazione

Età prescolare (da 3 a 5 anni)

- «allenamento» più precoce e variato possibile

Prima età scolare (da 6 a 8/9 anni)

- fase intensiva di sviluppo
- allenamento controllato delle capacità di coordinazione
- estensione massima della quantità di movimenti conosciuti



Perfezionamento delle capacità di coordinazione nell'insegnamento sportivo nelle classi da 1 a 10

Seconda età scolare (da 9 a 11/12 anni)

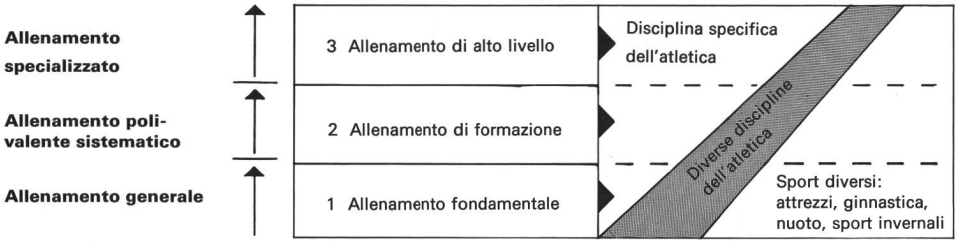
- età migliore per l'apprendimento motorio
- diminuzione dei tempi di apprendimento dovuta all'esperienza di movimenti polivalenti
- termina la maturazione motoria cerebrale

Pubertà (da 12 a 15/16 anni)

- disarmonia delle proporzioni morfologiche
- perturbazione progressiva della coordinazione fine
- rinforzare e stabilizzare i movimenti padroneggiati

Determinazione degli obiettivi e responsabilità nell'allenamento fondamentale

L'allenamento fondamentale, come precisa il suo nome, dev'essere la base sulla quale verrà elaborata la progressione della prestazione. È questa la prima tappa (secondo Harre) dell'allenamento dei giovani sportivi. Lo scopo di questa fase (secondo Röthig) è di creare, in previsione di un allenamento esteso su parecchi anni, *«una base solida per la capacità e la disponibilità di prestazione»* e di esercitare *«la forma di base della tecnica sportiva e i primi rudimenti della tattica»*.



La progressione dell'allenamento a lungo termine: dalla polivalenza alla specializzazione.

L'esempio dell'atletica, come viene presentato in questo schema, è valido, se preso nel suo concetto globale, per tutti gli sport. La base di ogni prestazione e della motivazione nei giovani sportivi sta nella possibilità di seguire un allenamento polivalente. Per precisare la terminologia, segnaliamo che Harre raggruppa in un unico di «Nachwuchstraining» (allenamento delle speranze) i due fattori che lo compongono: «Grundlagentraining» (allenamento di base) e «Aufbautraining» (allenamento di formazione).
Allenarsi in modo polivalente non significa però affatto «disperdere le proprie forze»; il concetto dev'essere interpretato come «una formazione in più campi orientati verso una meta precisa».

> Allenarsi in modo polivalente significa allenare ciò che si può allenare.

Per avere un'immagine chiara del traguardo da raggiungere, noi allenatori dovremmo sapere, nel modo più preciso possibile, già a livello di allenamento di base, *«quali caratteristiche che determinano la prestazione definiscono uno sportivo di classe mondiale. È necessario proporre un modello di futuro campione. Grazie a questo modello, il processo di allenamento può essere governato meglio. Inoltre, gli sportivi possono esser scelti in funzione della disciplina per la quale sono più adatti»* («Leistungssport»).
Secondo me, per favorire l'orientamento in tutti gli sport, bisognerebe stabilire il maggior numero possibile di modelli caratteristici di ogni singolo sport. E questo non solamente sul piano psichico, sociale e motorio. Proprio nell'allenamento fondamentale questi modelli potrebbero costituire una linea direttrice molto utile e permettere agli allenatori di collaborare, ad esempio, con gli specialisti per allestire esercizi-test e norme di controllo (cfr. tabella seguente).

Età anni	Statura cm	Peso kg	Giro torace cm	Capacità vitale cm^3
10–12	144±6	37±7	69±3	2260±140
13–14	158±7	47±8	76±2	2780±120
15–16	170±7	59±8	86±3	4000±170
17–18	175±5	65±6	91±3	4740±150
19–20	177±5	67±5	92±3	4970±120
21 e più vecchi	178±4	68±4	94±2	5090±120

Valori di controllo per corridori di mezzofondo e gran fondo (da Travin/Sjacin/Upir).

Se esaminiamo la faccenda da un punto di vista psicologico, bisogna, già a partire dalla fase di allenamento fondamentale, fare la differenza fra successi veri e successi effimeri e mettere bene in evidenza le prospettive esistenti. Bisogna assolutamente evitare che allenatori e atleti si lascino accecare e motivare da successi precoci dovuti a condizioni particolari di sviluppo, poiché il risveglio rischia di essere molto brusco.
Una prestazione migliore è spesso dovuta a un vantaggio nello sviluppo fisico. I successi precoci si riducono molte volte a dei fuochi di paglia.
Una constatazione severa si impone a questo proposito: un allenatore di giovani non può essere un allenatore di successo. È un'esigenza questa che richiede molta riflessione, disciplina personale e il coraggio a volte di saper andare al di là degli interessi del club o della federazione (consigliando ad esempio a un ragazzo di scegliere uno sport più adatto alle sue possibilità).
Da notare fra parentesi che non bisogna motivare solo gli atleti, ma anche gli allenatori (specie quelli che lavorano con i giovani). In altre nazioni (ad esempio nella DDR) ciò è naturale e viene fatto in maniera sistematica dalla direzione del movimento sportivo (rapporti, ricevimenti, onori, ecc.). Da noi capita spesso il contrario: gli allenatori vengono dimenticati. Bisognerebbe una volta per tutte cercare le cause di un male che conosciamo tutti: la «rassegnazione» dell'allenatore di giovani. Anche in questo campo soffriamo di una «scomparsa di talenti» troppo precoce.
Ma torniamo alle «speranze». Esperienze negative frequenti provocano una reazione a catena che lo psicologo dello sport Hahn ha descritto così:
«Frustrazioni troppo precoci non possono essere digerite facilmente e portano a una perdita di fiducia in se stessi. La motivazione allo sport diminuisce fino alla sospensione dell'allenamento che interviene quasi sempre in modo brusco e inatteso per l'ambiente sportivo e famigliare.»
Esiste senza alcun dubbio una relazione stretta fra la struttura di allenamento e di competizione e la motivazione. Gli allenatori constatano molto frequentemente che la specializzazione segna la fine del piacere per l'allenamento.
Si può condensare il processo di specializzazione in quattro parole: esaltato – spinto – ferito – disgustato.
Non è tuttavia possibile rispondere in modo generale e valido per tutti gli sport alla questione della specializzazione che dipende in effetti da parametri e da esigenze molteplici, specifici di ogni disciplina. Per questa ragione anche all'interno delle federazioni le opinioni sono molto divise e gli sforzi vanno un po' in tutte le direzioni. Ecco due esempi attuali tratti da «Sport»:

- il 1. ottobre 1980, sotto il titolo «Non raggruppare troppo presto i talenti» la FSS rende pubblica una domanda indirizzata alla FIS, tendente elevare a 15 anni (prima 14 anni) l'età limite per la competizione. Motivo: *«È evidente che, con un programma che può arrivare fino a 40 gare per stagione, non è più possibile concepire un allenamento serio e non troppo specializzato per un corridore OG.*
- il 15 ottobre 1980 appare un articolo dal titolo «Individuare prima i talenti – pressione maggiore sulle prestazioni» nel quale l'USP (Unione Svizzera di Pattinaggio), sotto l'impulso dell'evoluzione internazionale nel pattinaggio artistico, vi sviluppa il punto di vista contrario: *«Siamo perciò costretti ad individuare molto prima i talenti ed allargare la base per ottenere un'élite di buon valore.»* «Individuare prima» significa qui «specializzare prima».

Nei suoi trattati, Hahn afferma molto chiaramente che non sono i ragazzi e gli adolescenti i responsabili di una struttura di allenamento e di competizione sbagliata, fonte di problemi: *«Nella maggior parte dei casi, se ci si allena in modo sbagliato, è perché l'ambizione dei genitori, degli allenatori e delle federazioni conta molto di più dei bisogni dei bambini.»*

Conclusioni

La maggioranza degli allenatori è per principio favorevole allo sport di competizione per ragazzi e adolescenti. Una condanna globale o addirittura il divieto dello sport di competizione per questi giovani non è necessario e nemmeno auspicabile. A questa conclusione, ed è molto confortante, è arrivata anche la maggioranza degli scienziati che si sono occupati della questione negli ultimi anni. □