

LA PRECOCE SPECIALIZZAZIONE AGONISTICA

Il mio nome è Maistri Mirco in qualità di Presidente dello Sci Club Città di Trento ed istruttore/allenatore da svariati anni esprimo di seguito alcune personali considerazioni riguardanti la pratica dello sci in età giovanile.

I partecipanti alle gare nelle varie circoscrizioni A, B, C per la stagione invernale 2022 in provincia di Trento, sono stati, considerando tutti i club, circa 650 (ragazzi tra gli 8 ed i 12 anni).

Nella stessa stagione gli iscritti alle gare FIS (oltre i 17 anni di età) tra maschi e femmine circa 130. Questi dati corrispondono più o meno ad analisi svolte in anni precedenti e, se il conteggio è corretto, nel corso del tempo perdiamo in media più di 500 allievi.

Molteplici sono le motivazioni: economiche, impegni scolastici e familiari, mancanza di "sacrificio sportivo" riscontrata in questa difficile fascia d'età, ecc. Però ... forse un po' di responsabilità sul precoce abbandono possiamo accollarla sia alla federazione, sia ai club, allenatori compresi.

Da parecchio tempo ormai si nota troppa specializzazione e frenesia nel raggiungimento del risultato immediato.

La federazione da sempre consiglia, soprattutto in età giovanile, l'impostazione del lavoro come forma di gioco con allenamenti multifinalizzati volti alla conoscenza a 360 gradi della disciplina sportiva e competizioni limitate. Potremmo definirlo pertanto un lavoro ampio, completo e duraturo nel tempo, atto a costruire le basi per un eventuale futuro agonistico.

La realtà invece è ben diversa perché proprio in questa fascia di età, la federazione insiste sull'attività agonistica, mettendo a calendario, oltre alle gare circoscrizionali, i campionati provinciali (slalom e gigante), le selezioni provinciali e nazionali, le gare di propaganda (G.P. Giovanissimi, Pinocchio ecc.) e, per i "fortunati" finalisti, i campionati nazionali, per un totale di circa 12-13 competizioni. Alla luce di tutto ciò è chiaro pensare che, vista la mole di competizioni, gli sci club con i rispettivi allenatori, focalizzino l'allenamento in funzione delle competizioni, "costretti" a svolgere un allenamento precoce e specializzante, tralasciando pertanto tutti i buoni propositi per una preparazione basata su altri obiettivi.

Come sopra accennato, nella fascia d'età tra gli 8 ed i 12 anni, i ragazzi dovrebbero imparare i concetti fondamentali dello sci, sfruttando ogni variazione di pendio e tipologia di neve che, abbinata alla capacità motoria, dovrebbe contribuire alla corretta impostazione del futuro sciatore.

Poco tempo viene dedicato a questo tipo di preparazione, privilegiando un allenamento mirato alla specializzazione nei tracciati.

La filosofia dello Sci club Città di Trento è sicuramente favorevole ad un'impostazione tecnica che si basa sull'uso dei tracciati, ma come lavoro didattico; tale metodologia invece è gran poco utilizzata da tante società ed allenatori, che privilegiano tracciati completi con misurazioni delle porte nelle varie specialità.

Da parte degli allenatori c'è molto interesse a disporre di piste riservate, attenti alla prenotazione per non perdere la "linea di allenamento" tutto ciò anche a scapito di una ben più divertente e fruttuosa sciata in piste aperte al pubblico.

Suggerisco, alle fortunate società con elevato numero di atleti ed allenatori per categoria, di offrire agli associati la possibilità di diversificare l'allenamento con più gruppi di lavoro: ai ragazzi più capaci un allenamento "più dinamico" basato su gesti prevalentemente tecnici, per i "meno dotati" invece, un allenamento più didattico mirato alle impostazioni di base.

Un'altra importante motivazione che potrebbe incidere sulla causa di abbandono dello sci riguarda il periodo di allenamento tecnico sciistico. In questi anni purtroppo constatiamo che molti club puntano molto del loro lavoro di preparazione nel periodo estivo quasi alla pari con quello invernale, infatti si è passati dalla settimana una tantum in ghiacciaio di svago e divertimento, ai molteplici stage di allenamento specializzato nelle varie discipline con piste prenotate. Oltre alle numerose uscite sui ghiacciai, si organizzano anche soggiorni in Nord Europa (Olanda), negli attrezzati Skidome per allenamenti di slalom.

Possiamo constatare che ai ragazzi vengono bruciate troppo in fretta le tappe dell'apprendimento, tappe necessarie per la formazione del futuro sciatore.

Voglio ricordare che in passato fu proprio la federazione, in questo caso lungimirante, ad introdurre in slalom l'uso del palo nano, addirittura fino alla categoria ragazzi; lo scopo di questo sussidio didattico permetteva di evitare le inclinazioni del corpo all'interno della curva, privilegiando il corretto appoggio sui piedi, in particolare sullo sci esterno, impostando, di conseguenza, il busto in modo corretto. Oggi il palo nano viene utilizzato solo per i piccolissimi (categoria baby), dalla categoria cuccioli e successive si passa al palo alto. L'abbandono precoce di questo importante e valido ausilio didattico, produce, già in questa fascia d'età, un "danno" tecnico di difficile recupero in categorie successive.

Desidero evidenziare che i ragazzini "più bravi", che riescono ad effettuare prove e passaggi corretti, sono, in linea di massima, quelli che hanno "macinato" tanti e tanti km di allenamento specifico ... magari proprio durante il periodo estivo.

Dopo parecchi anni di insegnamento permettetemi una considerazione: nei primi anni di approccio e di avvicinamento all'attività agonistica, il ragazzo dovrebbe

imparare divertendosi, assimilare e mettere in pratica tutti quei concetti tecnici ed atletici basilari al fine di creare quell'impostazione sportiva necessaria al proseguimento del percorso agonistico. Questo primo approccio è molto importante ed estremamente proficuo per la crescita sportiva, lo ricorda anche il famoso seppur vecchio, ma sempre attuale detto "... quando il legno è verde si presta ancora a svariate modulazioni e correzioni, invece quando è vecchio e secco, al solo movimento, si spezza".

Ho voluto mettere nero su bianco tutta questa analisi per generare nel lettore una piccola riflessione: probabilmente i ragazzi sono spremuti come dei limoni in età giovanile, raggiunto poi il periodo adolescenziale, in molti abbandonano lo sci! Formulo un banale paragone per meglio comprendere: quando la nostra automobile ha percorso migliaia di chilometri, pertanto sottoposta ad usura e logorio nelle componenti meccaniche e di carrozzeria, ... si porta dallo sfasciacarrozze per la demolizione. Potrebbe essere anche questa la motivazione dell'abbandono precoce della disciplina sportiva? Tutti noi dovremmo soffermarci a pensare un pochino!

Ricordo che in passato i ragazzi in età scolare venivano spesso lasciati liberi di giocare fuori casa con amici per condividere pomeriggi di svago e di gioco. Il tempo trascorso in compagnia era veramente diversificato: partite di calcio, corse nelle vicine campagne e nei boschi, arrampicate sui muretti e successivi salti, arrampicate sugli alberi sui quali venivano costruite capanne, nuotate nelle fosse di campagna e tuffi dai pontili (... lì imparai a nuotare), ecc. Anche la scuola contribuiva alla crescita motoria dei ragazzi, oltre alla consueta lezione di ginnastica (svolta in modo serio), organizzava, nel corso dell'anno scolastico, tornei di calcio, di pallavolo e di atletica. Il corpo era a livello motorio costantemente allenato e preparato ad affrontare qualsiasi situazione e imprevisto. I ragazzi del giorno d'oggi, invece, per varie motivazioni non fanno nulla di tutto ciò, il tempo lo trascorrono cimentandosi in svariate discipline: calcio, nuoto, tennis, pallavolo, sci ecc. senza però una naturale preparazione motoria di base, elementi importanti ed imprescindibili per potere svolgere qualsiasi disciplina sportiva.

Concentriamoci ora sulla pratica dello sci: disciplina molto difficile da praticare; basti pensare che viene svolta su piano inclinato che muta in continuazione, con varie tipologie di neve (ghiacciata, molle, fresca, riportata ecc.) e condizioni di pista (gobbe, cunette, pendenze, contro pendenze ecc.); oltre a tutto ciò in fase di curva intervengono importanti forze inerziali longitudinali e trasversali che si esprimono in maniera esponenziale in base alla velocità di avanzamento e all'arco di curva. Alla luce di quanto detto l'equilibrio è molto precario, lo sciatore dovrebbe, eseguendo correttamente i movimenti, effettuare le discese avendo il proprio corpo sempre

perpendicolare rispetto al pendio.

Lo Sci Club Città di Trento da sempre organizza la preparazione atletico - presciistica primaverile ed autunnale. Sicuramente non si sostituisce in toto agli allenamenti svolti sulla neve, ma rappresenta un punto di partenza, un tassello importante per la formazione sportiva dei nostri giovani. Per ciò che concerne l'attività di allenamento in pista, propone da sempre allenamenti mirati alla completa formazione dello sciatore, puntualizzando il lavoro su concetti tecnici basilari come la ricerca degli equilibri in funzione dei movimenti antere-posteriori e alto-basso, dell'angolazione, dell'inclinazione, la distribuzione dei carichi, velocità di avanzamento e corretta esecuzione nei vari archi di curva ecc. Situazioni atte a migliorare la sciata in svariate situazioni di neve e pendenze, affrontando le piste di discesa in totale controllo e sicurezza. Solo dopo avere raggiunto un elevato standard tecnico qualitativo, effettuando a piccoli passi allenamenti mirati in percorsi di specializzazione, possiamo proporci al mondo agonistico.

Agosto 2022