



Si è dimenticato l' essenziale dell' allenamento. Persiste il peccato originale degli anni 70.

Bisogna risalire alla fine degli anni 70 e percorrere tutto il decennio dei settanta per rendersi conto quanto di utile e di dannoso sia stato fatto sul modo di concepire l' allenamento.

Era il periodo della chiamata degli specialisti delle scienze biofisiologiche, professori e ricercatori che ci aprivano le vie della cultura e della necessità di seguire nella nostra ,

attività di allenatori , gli atteggiamenti e le vie più proprie alla prassi scientifica. Ci fecero comprendere , forse a volte con eccessiva crudezza, quanto vasto era il terreno che ci separava da conoscenze essenziali e quanto grande fosse la nostra ignoranza, ma certamente stimolando l' amor proprio di quegli allenatori che erano partiti con un appassionato ed entusiastico desiderio di capire, per sbagliare meno.

Convegni, simposi, tavole rotonde, raduni di allenamento, scambi di esperienze, nelle aule e sui campi di allenamento, in Italia e all' estero hanno arricchito quel periodo di fertili esperienze. Tutte le occasioni erano buone per scambi di idee e di conoscenze, senza gelosie e reticenze, ma soltanto per capire, confrontare e rielaborare altre e nuove soluzioni di spunti metodologici. Tanto fu fatto ed ancor di più fu scritto in quei "favolosi anni 70", ma sempre sullo stesso filone culturale, attinente alla ricerca delle soluzioni migliori per stimolare le più efficaci risposte delle componenti i " requisiti fisici".

E così ininterrottamente, purtroppo fino ad oggi, i soloni dell'allenamento hanno insistito a disquisire, come una sorta di pensiero maniacale monotematico, congelato sulle stesse argomentazioni relative ai tanto poco probabili effetti di miglioramento da produrre sulla funzionalità ed efficienza delle componenti organica e muscolare dell' atleta.

Trascinando , purtroppo, in un vicolo cieco anche gli allenatori che, dovendo spiegarsi i motivi dei contraccolpi comportamentali e delle controprestazioni dei loro atleti, finivano per attribuirli sempre alla scarsa efficacia dei mezzi, degli ingredienti e degli strumenti del training.

Aggiungendo, spesso, anche con toni inopportuni, disturbi caratteriali e temperamperamentali degli atleti , i soli secondo loro, ad aver determinato i cali di tensioni e le difficoltà a sopportare le forti emozioni di competizioni importanti.

Commettendo, così, di aggiungere errore ad errore, finendo di scaricare tutte le responsabilità sull' atleta, finendo per distruggerne la già precaria fiducia in se stesso, facendolo precipitare in un deliquio irrimediabile. In una risposta onesta ed equilibrata, ad una domanda schietta ed autentica sul perchè, dopo tanto lavoro, si possono avere così contraddittori comportamenti, sta la spiegazione: avere dimenticato quegli interventi necessari a fare da supporto " motivazionale" agli altri di formazione. Seguire, soprattutto con i giovani principianti i contenuti dell'aforisma " [MOTIVAZIONE PIU' CHE FORMAZIONE](#) ", da adottare come propedeutica alla costruzione fisica.

Prestare attenzione ad una azione pedagogica che susciti l'interesse l'amore la passione e l'attrattiva del giovane per ciò che si appresta a fare, indispensabile per tradurre in curiosità verso se stesso e ciò che sarà capace di fare, sempre più consapevolmente, al fine di acquisire quella autonomia di comportamenti che lo sganci dalla eventualità di probabile tutela dell'allenatore.

**Si debbono attuare tutti gli strumenti educativi, per far partorire al giovane la convinzione delle sue potenzialità da tradurre in certezze possibili.**

È già stato scritto tanto sulla necessità di incentivare nel giovane la migliore e più ampia conoscenza di se stesso, supportata da un equilibrato amor proprio, per non temere, ove occorra, di autogiudicarsi con rigore. Dovrà praticare comportamenti che siano il frutto di una sempre migliore autonomia, indispensabile, quando sarà solo nei momenti competitivi importanti, per gestirsi al meglio.

La sua gratificazione si realizzerà a pieno **quando avrà superato se stesso più che gli avversari.** Sono questi gli umori che rendendo il coinvolgimento del giovane al training più cosciente, responsabile, scrupoloso, appassionato ed entusiasta, favoriscono una più consistente ed efficace sommazione di effetti positivi, conseguenti al training.

Motivazioni forti e radicate nell'intimo cosciente attivano più efficacemente ormoni e sistema nervoso centrale, sollecitando i muscoli, come effettori, a risposta di maggior efficienza.

**Non è un paradosso affermare che nelle specialità di "forza veloce" si allenano soprattutto gli ormoni .**

Questa strategia, ovviamente si rafforza e si esalta con la crescita e lo sviluppo, e per questo negli anni della maturità deve assumere un rilievo più marcato.

A quanto sopra, si deve aggiungere con particolare rilevanza la necessità che i contenuti del training e la loro ordinata organicità di sviluppo, a conclusione del periodo di sviluppo della crescita fisica, si arricchiscano di mezzi e metodi più specifici, **per rimanere adeguati ai crescenti livelli di evoluzione e seguire a svolgere la loro doppia funzione di causa ed effetto dei miglioramenti.**

Al contrario, qualora scadessero nel ripetitivo e routinario, si assisterebbe, inevitabilmente, ad un decadimento, per tedio e noia, spesso inconsapevoli, di quegli umori emozionali, vitali per grandi prestazioni.

Allenamenti, quindi, che si rinnovano. Contenuti che cambiano. Compagni di allenamento stimolanti il confronto in ambienti anche diversi. Proposte, insomma, all' altezza degli stimoli che debbono interessare tutte le individualità dell'atletica in continuo progresso di efficienza.

**Queste sono le grandi dimenticanze richiamate nel titolo e che incidono in maniera determinante sul rendimento , preparando il terreno più fertile per una più proficua applicazione e resa degli strumenti della formazione fisica.**