

Lettera di un allenatore



“Perché l’allenamento è dentro di noi ma si trova fuori”

Il concetto di allenamento così come noi oggi lo conosciamo, con la sua pianificazione, periodizzazione e tutti i suoi macro-cicli e micro-cicli in cui introdurre tutti i protocolli studiati e sperimentati, ha le sue origini all’inizio della guerra fredda e precisamente quando, nel 1950, l’Unione Sovietica decise di entrare a far parte del Comitato Olimpico Internazionale, in previsione della sua partecipazione ai XV Giochi Olimpici di Helsinki in Finlandia del 1952, con lo scopo di battere l’egemonia sportiva degli Stati Uniti d’America.

Una dimostrazione di forza di questo tipo doveva passare necessariamente attraverso un preciso programma in cui si doveva confezionare una strategia che consegnasse da lì a due anni degli atleti pronti a vincere delle medaglie d’oro.

La storia ci ha consegnato la sconfitta dell’URSS con 71 medaglie totali contro le 76 medaglie degli USA, tuttavia, proprio con questi Giochi Olimpici, un nuovo inizio ed un nuovo esempio erano nati attraverso la metodologia utilizzata dall’Unione Sovietica nella preparazione dei suoi atleti, attraverso l’aumento del volume e della densità degli allenamenti che avevano come base il condizionamento di tipo pavloviano.

Il comunismo da una parte e il capitalismo dall’altra, la storia dualistica del mondo di allora, fatto curioso che proprio nella cultura comunista si sia fatto spazio il modello del volume e della quantità tipico del capitalismo e del consumismo: quantità, efficienza, produttività in allenamento per l’eccellere di pochi nel regime comunista dell’Unione Sovietica, parametri che sono la base del valore che viene dato al tempo per costruire degli oggetti e sono qualità da dare al valore commerciale del capitale: il sistema comunista che usa gli strumenti di quello del capitalismo per vincere nello sport, per superare un avversario. Competizione nei metodi di allenamento per ottenere la supremazia sportiva.

L’archetipo del “di più” applicato sul campo sugli atleti e fuori dal campo sugli allenatori: gli studi, le ricerche, gli articoli, le pubblicazioni, i libri, i convegni, le pratiche, e le tecnologie scientifiche delle varie epoche storiche, applicate nei vari periodi storici nei molteplici campi dello sport, hanno stratificato e permeato il tessuto delle conoscenze e dei dati su cui costruire una strategia fattuale di allenamento attraverso esperimenti e prove empiriche che ha portato ad una prassi che ha generato più volte il paragone tra uomo e macchina. La parola biomeccanica, la parola potenza, la parola precisione, mutuata dalla fisica come base per creare protocolli di allenamento strutturati e misurabili, sistemi di test e di controllo a conferma dei protocolli che creano sovrastrutture e altri protocolli attraverso più nuove e scientifiche teorie di allenamento.

Teorie e prassi fatte da uomini per gli uomini, che rispettano delle convenzioni, degli schemi e delle regole che vengono prese per buone, come dati di fatto che si calano dall'alto e continuano ad ampliare quel paradigma, che si autoafferma con l'importanza che viene data alla conoscenza specifica dello specifico tipo di allenamento, dello specifico gesto di uno specifico sport, all'interno di un ambito accademico dove conta la conoscenza certificata dai titoli accademici, dal prestigio dei voti e dalla lunghezza del Curriculum Vitae.

Un paradigma a strati orizzontali in cui ci si può muovere sui vari livelli ed elevarci, ampliando le conoscenze di questo kosmos in cui tutto è ordinato e organizzato, ma sempre in modo orizzontale.

L'allenatore deve letteralmente "comprendere", etimologicamente deve quindi ridurre in proprio potere delle nozioni; deve "afferrare", quindi deve tenere fermi con delle tenaglie dei concetti; deve "capire", quindi deve chiudere qualcosa da qualche parte: pertanto è tutto incasellato, immobilizzato, sottomesso, completamente in linea con l'atto del "considerare" e a chi considera l'allenamento importa come lo vedono gli altri che sono dei punti fermi all'interno di questo ambiente, allora si deve fare una scuola specifica che certifica ciò che tu sai, così che l'istruttore, l'allenatore o lo studente di scienze motorie sia "educato": lo si deve condurre, già, ma per portarlo dove? Beh, chiaramente in uno spazio che esiste già perché qualcuno ha già considerato delle cose e dei precetti e quindi, questo allenatore, già in partenza, nei suoi primi passi nel mondo dello sport, viene calato all'interno di un contenitore e all'interno di un ambiente in cui le regole e i precetti li hanno stabiliti altri prima di lui.

Ogni ambito della vita del resto ha le sue regole e ogni regola ha le parole che la descrivono, con le quali sono spiegati tutti questi precetti, l'allenamento umano è un ambito come molti altri, in cui noi, operatori del settore, siamo convinti che queste regole, fatte di parole, sono lo strumento attraverso il quale si può e si deve pensare.

In realtà è proprio l'opposto, cioè si può pensare limitatamente al numero di parole che si conosce, per esempio i greci ne avevano 84.000 e i latini solo 4.000, che sono più che sufficienti per dare ordini, sistemare, categorizzare, incasellare e organizzare, ma non sufficienti per dare origine ad una filosofia latina, mentre la filosofia greca non ha bisogno di presentazioni.

Le parole, dunque, rappresentano i limiti e i punti in cui si è fermata la mente, le parole sono il processo selettivo con cui un allenatore spiega la sua filosofia di allenamento e le domande che si pone sono fatte delle stesse parole che usano anche gli altri allenatori per spiegare la loro filosofia dell'allenamento, allineandola rispetto a ciò che c'è già e in modo coerente con tutto ciò che è stato scritto e pubblicato. Rispondono alla razionalità, cioè il ragionare secondo uno scopo preciso e secondo un ordine di cose da considerare, si rientra quindi perfettamente all'interno del contenitore ordinato del proprio cosmo, in cui tutto è al proprio posto, perché sono la base delle domande che ci si fa, e con cui si può solo decidere quale parte del mondo dell'allenamento si accetta di vedere, suddividendo e specializzando, parcellizzando e protocollando, e da cui dipendono tutte le nostre possibilità, piaceri o delusioni.

Quando si parla di allenamento, e sportivo per giunta, questi limiti significa superarli, tuttavia è difficile andare oltre e risolvere i problemi che pone l'allenamento con gli strumenti, quindi le parole e i concetti a loro legati e che si hanno a disposizione, perché sono quegli stessi strumenti, che hanno generato il problema specifico: le nozioni, le cose prese per buone, i dati di fatto e le parole che usiamo per un determinato protocollo di allenamento ci fanno vivere nell'intorno di ciò che ci si aspetta e di ciò che viene preso come un assunto. Quindi un allenatore che segue la propria filosofia pensa di meno di ciò che potrebbe pensare, perché se capire qualcosa vuol dire afferrarla e comprenderla tra le cose che si sanno già, allora è un imprigionare che piace a persone che si sentono in prigione. Del resto tutto il nostro apparato psi-

cofisico è la prigione dei cinque sensi, quelli tangibili e misurabili, ovvi, quelli presi per buoni, quelli che ci ingannano e trovano sempre conferme, perché la nostra mente trova sempre le condizioni a contorno per confermare le nostre convinzioni, i nostri sensi sono in realtà vincolati al di là della nostra consapevolezza ad una attenzione selettiva in merito a tutto ciò che ci circonda.

Tuttavia è possibile fare di meglio attraverso la mente e cogliere qualcosa attraverso qualcos'altro, si deve passare dal campo della Fisika, cioè il luogo di tutto quello che c'è in natura, e andare oltre, si deve fare allora un po' di metafisica a partire dalle parole perché quelle, come dicevamo prima, fanno parte proprio del processo selettivo.

Spesso un allenatore (oserei dire qualunque allenatore) percepisce delle "cose" al di là del fatto strettamente sensoriale, ogni volta, che per magia, apre la porta della gabbia nella quale è calato e si sposta dove ci sono gli intenti oltre le parole: quelle cose che comunicano con l'allenatore attraverso gesti, movimenti ed espressioni.

Spiegare o comunicare gli intenti ti porta fuori dal mondo delle parole, con gli intenti le parole non bastano più, le parole non stanno precisamente dietro agli intenti ma decisamente sotto, e hanno la capacità di portarti direttamente nella psiche dell'atleta. Gli intenti possiedono un meccanismo veloce che ti fa capire più cose delle parole: se un allenatore incominciasse a prendere in considerazione gli intenti, le intuizioni potrebbero essere maggiori e più rapide ma si devono sciogliere tutte le resistenze linguistiche e tutte le gabbie della mente, per provare a stabilire delle connessioni importanti con un territorio permeato da immaginazione ed intuizione, per cui ci si deve dirigere là dove non si è mai insegnato che si deve andare.

Un allenatore nel decidere di fare un qualche "allenamento" con un atleta allora deve sapere al di là di ciò che sa; per diventare un vero partecipatore attivo deve sincronizzare tutti i suoi strumenti cognitivi e la sua attenzione su tutte le cose che gli piace insegnare, sui movimenti che gli piace vedere, cercando di attivare un pon-

te tra la realtà e la creatività che ha come base il proprio piacere, perché ciò che gli piace lo guida verso la grazia e l'armonia, in poche parole ci si deve rivolgere ad una competenza che va al di là della comprensione.

La realtà nella quale siamo calati, infatti, è in nostro potere solo per circa un 5% tangibile attraverso i sensi, il restante 95% è legata a una intelligenza inconscia, quindi, stando a questo, ogni allenatore dovrebbe allenare i propri strumenti cognitivi per poter far da ponte nel tendere a quel 95%, e il primo strumento efficace è l'attenzione non tanto sui movimenti che vediamo quanto sulle sensazioni che si percepiscono dal gesto o dalla situazione nella quale si crea il gesto o dal fondamentale che viene allenato. In effetti, è ormai chiaro, soprattutto per tutti coloro che si occupano di movimento, l'esistenza dei neuroni specchio e di come attualmente le ricerche sulle neuroscienze attribuiscono loro, attraverso il loro meccanismo di innesco, un profondo e importantissimo ruolo nello sviluppo ontologico dell'essere umano.

Nessuno meglio di un allenatore può sapere, infatti, a livello cenestesico (si spera), l'impatto interno che genera il veder eseguire un movimento nel quale si enfatizza da sempre il concetto di bello, ben fatto, ben eseguito, ben preparato: armonia, tanto cara a chiunque, storicamente, l'ha rappresentata nelle opere d'arte e nelle pitture rupestri.

Ecco che ci stiamo spingendo un po' più in là e per un allenatore significa percepire che manca ancora qualcosa a quel movimento, e per cercarla si sente allora che ci si deve spingere verso qualcosa che rappresenti la bellezza: sfumature, situazioni e dettagli sono una ispirazione che permette di dare al proprio atleta qualcosa di molto più grande, che non ha parole per essere espressa e che produce un qualcosa che non sta nelle cornici dei contenitori nei quali siamo inseriti, quindi se lo sport, qualunque sport, è un modo per limitare i movimenti, probabilmente la costruzione di quegli stessi movimenti non è da ricercare dall'analisi, ricerca e ripetizione di quelle esercitazioni specifiche per quello sport, ma un girarci intorno e magari andare ad esplorare anche altri ambiti di movimento e altre forme di movimento da insegnare e provare.

Si inizia allora a percepire che per essere più in là si deve far funzionare diversamente il sistema, ogni volta che - quando si guarda un movimento - si sente un attrito tra ciò che si vorrebbe e ciò che si vede realizzato dall'atleta, si sente che manca qualcosa, quella sfumatura che pone mille dubbi e mille domande che sono uno spostamento del punto di percezione così potente che è in grado di cambiare il corso di una sessione di allenamento, di una serie di sessioni di allenamento, di un intero ciclo di sessioni di allenamento: quindi di un intero destino atletico!



Luca Casu

Progettista meccanico di professione, ha una spiccata passione per l'Atletica Leggera, in particolare nei 100/200m essendo stato atleta Senior e poi Master. Da anni esercita con successo la carica di allenatore presso il Cus Torino ed è un valente collaboratore del settore velocità della F.I.D.A.L. Piemonte, per la quale organizza anche numerosi convegni tecnici formativi.



Nella vita di un allenatore, cioè di colui che si trova ad avere a che fare con del materiale umano, nulla può essere ordinatamente al proprio posto, quel 95% della realtà che si vive è imperscrutabile con i mezzi razionali e consci, ci sono troppe situazioni al di fuori del nostro diretto controllo, e della realtà ci rimangono i dubbi sul che cosa fare e su come agire per il meglio. Ma se la realtà ci fa da specchio, proprio in ciò che vedo c'è la risposta al problema specifico, quindi il problema è coglierla senza andare avanti con il pilota automatico dei precetti che abbiamo preso per buoni: le soluzioni sul "che fare" e le opportunità su "come farle" sono sempre lì davanti ai nostri occhi, a farci da specchio, lì pronte per essere colte con tutto il loro legame di significato: ciò non ha niente a che fare con il concetto di giusto o sbagliato, di programma o protocollo usato: ci si muove, si fanno degli esercizi, si vive e si fanno delle cose, si può fare la cosa giusta o anche sbagliare, poco importa... fa parte del gioco. Ha, invece, molto più a che fare con l'emozione che c'è dietro a quella possibile decisione da prendere sul che fare, con l'energia che la guida, che è bello sentire come un aiuto su come intervenire in quel preciso momento in cui lo si percepisce.

Allora, molto probabilmente, per agire veramente su un atleta in realtà devo agire su me stesso, le situazioni che si creano nel nostro spazio di allenamento sono la nostra ombra e reagiscono a ciò che siamo; ma anche l'atleta che alleno, ha come specchio di sé la realtà che vive: quindi, si dovrebbe indagare a fondo questo principio non ancora esplorato nel campo dell'allenamento per educare i giovani atleti a questa legge di co-creazione, alzando il livello della reciproca consapevolezza come uno degli elementi della prestazione sportiva che si basa sulla reciproca condivisione e scambio.

Se ritorniamo dal di là al di qua, sul campo di allenamento, concetti come il "navigare a vista" o domande come "se oggi al mio atleta gli faccio fare questo particolare allenamento, è più ciò che gli do o quello che gli tolgo?", non sono cose "campate per aria", come sostengono tutti gli scienziati o i guru dell'allenamento che si basano su tabelle e rigidi programmi come se fossero scolpiti sulle tavole della legge.

Per queste persone, che hanno avuto la possibilità di allenare atleti di élite, dalla constatazione di fatti particolari relativi al loro ambiente di lavoro e di sperimentazione sono saliti ad affermazioni o formulazioni generali, che poi, attraverso il metodo dell'induzione, sono stati usati per affermare che un certo protocollo se è valido per il gruppo che è stato esaminato allora è valido per tutti. Il problema è che per verificare il fatto, bisognerebbe verificarlo per tutte le categorie degli atleti e per tutti gli atleti, ma di fatto è impossibile perché questo è davvero un limite invalicabile.

Questo limite si basa filosoficamente sul problema secondo cui "il fatto" è un participio passato, cioè è un qualcosa che si è già verificato e che quindi in quanto tale non autorizza l'allenatore o il ricercatore a prevedere che funzioni anche in futuro.

Il modo di dire più classico è: "...finora ha funzionato così!": tuttavia non si può davvero dimostrare che valga sempre e per tutti.

Siccome una legge scientifica deve essere universale e necessaria, significa cioè che deve valere per tutti e valere sempre, il principio di induzione crolla, è un principio fallace e non può dare in nessun modo la garanzia di successo, quindi si può solo andare avanti per "tentativi ed errori" mossi da passione, amore e fede.

Il problema di questo tempo è che si mitizza qualunque cosa che sottende la fidelizzazione alla legge del più forte e del più titolato, che trova gioco facile sulle regole antropologiche dell'uniformità gregaria contenute nel nostro divenire umano, di colui che tende ad adattarsi alle regole del "capo" accettando i riferimenti, e talvolta le distorsioni, di chi ci ha preceduto. L'archetipo andrebbe ribaltato, perché il sapere non è una cosa che viene calata dall'alto, deve essere democratico, condiviso, partecipato, discusso: ci si trova nel campo dell'unione e non della separazione. Suona strano per tutti coloro che si illudono di poter concepire di vivere una vita separata dal resto del mondo, così come per quell'allenatore che pensa di essere una entità separata dai suoi atleti o dagli altri allenatori.

Si deve passare dal separatismo all'inclusione, in un luogo in cui non ci sono distanze, ad un unico spazio che contiene tutto e in cui tutto è scritto, del resto un talento lo è a prescindere dal tempo in cui si manifesta, è lo stesso talento che aveva il campione quando era un infante, perché in ogni individuo fin dalla nascita brilla quella scintilla divina che è la caratteristica naturale che lo contraddistingue e che va al di là di ogni possibile umana comprensione.

Se la realtà ci fa da specchio, allora, il grosso limite dell'allenamento sportivo è proprio davanti ai nostri occhi, ipnotizzati dal fenomeno dell'induzione da un lato e dall'altro dalla razionalità, veniamo guidati in un luogo in cui è tutto sistemato, categorizzato, ponderato e calcolato, che ci spinge a fare delle cose oggi per avere degli effetti domani, dopo una settimana, un mese, una stagione, per arrivare in forma, "al punto giusto", nella settimana clou.

La razionalità ci fa percepire la separazione del prima e del dopo, del tempo che scorre e che posso misurare ma che non posso comprendere, e in tutto questo i nostri sensi sono al servizio della razionalità, quindi costantemente ingannati: allora mi illudo che, misurando le prestazioni di un atleta talentuoso, a cui ho dato delle cause per avere in cambio degli effetti, dimostrabili con la tanto amata e cara matematica, dall'alto dei miei titoli accademici, posso affermare: so allenare, e attraverso il principio di induzione, so allenare bene tutti.

Sicuramente per diventare un campione non si può prescindere dall'aver delle situazioni esperienziali che potenziano il bagaglio personale e motorio, ma perché questo avvenga sicuramente ci deve essere un talento predestinato, un individuo che ha questa scintilla di luce allineata con la missione che porta dentro e allineato con l'onda delle situazioni che si ritrova a vivere ogni giorno:

non siamo più dunque su un paradigma di tipo "causale" ma "di scopo", quello di diventare un campione. Pertanto, nel punto di arrivo, inteso come il punto in cui lo stato di forma è al massimo e in cui l'atleta realizza la sua massima prestazione, così come nel primo movimento della sua vita, nel campione brilla la scintilla del talento di un predestinato. Il punto di inizio della vita di questa persona ha lo stesso denominatore del punto di arrivo: è un punto senza tempo.

Quindi si può affermare che una serie di stagioni, una stagione, un mesociclo, un microciclo, una singola seduta di allenamento, sono anelli di una catena in cui la fine coincide con l'inizio in modo ricorsivo: ci si potrebbe quindi immaginare che il punto della forma massima non si trovi su un piano lineare, ma in un punto su una circonferenza.

In quel preciso punto, in cui si manifesta quella scintilla, possiamo trovare il campione e il bambino, quindi viene da chiedersi cosa fa un bambino quando si muove, quando corre, salta o lancia una palla: si muove e non pensa, perché le sue azioni precedono la discriminazione razionale delle sensazioni. Fa esperienze motorie. Punto.

Per agevolare la riuscita della mission di questo bambino, ci deve essere anche un insegnante che abbia la sensibilità, l'empatia, la capacità e la cultura del dare, del de-

dicarsi all'educare vero, un artigiano, un co-creatore del movimento. Chi si occupa di movimento sa che è molto difficile insegnare a fare dei movimenti armoniosi ai bambini. Nella nostra civiltà, è data moltissima importanza all'istruzione dei bambini, saper scrivere e leggere rientra nell'ambito motorio, quindi insegnare a fare dei movimenti come saltare correttamente un "ostacolo" o lanciare una pallina non è diverso dall'insegnare a scrivere e a leggere: pertanto, l'importanza dell'insegnamento motorio, strettamente inteso, sta sullo stesso piano.

Allora forse un grande allenatore dovrebbe allenare principalmente i bambini a muoversi in modo armonioso durante il gioco e divertirsi ad allenare i campioni facendoli ogni tanto giocare, se viene meno il gioco il movimento non ha più senso perché con il gioco i movimenti non sono limitati, non c'è pressione, non c'è fatica, il tempo passa veloce e gli individui possono connettersi alla loro essenza e al loro talento più puro.

Giunti a questo punto, mi viene proprio da dire che se Allenò allora mi occupo di Metafisica, che se alleno allora non seguo una filosofia e non ho una mia filosofia di allenamento, perché non è mia intenzione avere ragione più degli altri e delle loro filosofie e perché so che non ho una mia precisa metodologia di allenamento per uno specifico sport, in altre parole so di non sapere.



Le **Certificazioni NSCA**
sono più di un esame, sono il
riconoscimento Internazionale dell'eccellenza
professionale in tema di allenamento
e condizionamento della Forza.



Prenota subito il tuo esame nel centro Person Vue più vicino a te.
Per info 06/87973013 - uscitalia@federpesistica.it