

CORSO ISTRUTTORE FIDAL 2009

***Educare all'atletica leggera le categorie giovanili esordienti:
il ruolo della competizione.***

I campionati di atletica leggera per bambini di Colonia come modello adeguato al loro stadio di sviluppo e di corretto equilibrio tra aspetto ludico e agonistico

a cura di Tiziana Caruso

Indice

1. Introduzione	pag.	3
2. L'apprendimento motorio e la formazione negli esordienti	pag.	5
3. Quanta e quale competizione per gli esordienti ?	pag.	6
4. I campionati di atletica leggera per bambini di Colonia	pag.	7
4.1 Il concetto di sostituzione ovvero cosa va rimosso e cosa va integrato nella fidelizzazione dei più piccoli e nella loro formazione	pag.	7
4.2 Il concetto di integrazione	pag.	8
4.3 L'importanza della multilateralità	pag.	10
5. Il programma di gare	pag.	10
5.1 50 m-Sprint	pag.	10
5.2 50 m-Sprint sulle casse di cartone delle banane	pag.	11
5.3 50 m-Biathlonsprint	pag.	11
5.4 Salto in lungo	pag.	12
5.5 Salto in lungo con le cassette di cartone delle banane	pag.	12
5.6 Salto in lungo con l'asta	pag.	13
5.7 Salto in alto	pag.	13
I LANCI	pag.	13
5.8 Lancio della flutterball	pag.	14
5.9 Lancio del peso	pag.	14
5.10 Lancio del vortex	pag.	15
5.11 Lancio del tennis-ring	pag.	15

1. Introduzione

I bambini adorano essere sempre in movimento e lo sport è il modo migliore per favorire questo loro desiderio. L'atletica, svolta nello spirito del gioco, insegna regole di vita e comportamento che aiutano i giovani nell'acquisizione di determinate competenze.

Prendere delle iniziative assumendo il rischio delle proprie decisioni, individuare un obiettivo e lottare per raggiungerlo, affrontare le difficoltà comprendendo i rapporti di causa ed effetto, fare proprio il concetto di lealtà verso i compagni e verso gli avversari, sono solo alcune delle qualità che possono essere assimilate praticando l'atletica fin dalla tenera età.

Lo sport in generale richiede quindi un grosso sforzo intellettuale ai bambini per comprendere quelle che possiamo definire le regole del gioco, un'abilità che molti adulti danno erroneamente per scontata.

Divertirsi e giocare devono essere questi gli obiettivi che un bambino si propone quando inizia la sua avventura nello sport, tutto il resto deve necessariamente rimanere superfluo.

Troppo spesso i giovani sportivi vengono considerati dei campioni in miniatura da parte dei genitori, degli allenatori e delle società sportive che creano su di loro fortissime pressioni senza chiedersi se questo faccia bene al bambino o non risponda invece ad interessi e desideri che non gli appartengono.

Fidelizzare all'atletica leggera vuol dire invece far nascere nei ragazzi l'entusiasmo senza caricarli di troppe responsabilità, stimolandone l'attenzione e l'interesse attraverso un percorso basato sul puro e semplice divertimento in un ambiente accogliente e disteso.

Ognuno insegna quello che è e non solo quello che sa: proprio per questo è fondamentale che ciascun allenatore sia consapevole dei valori in cui crede e del proprio modo di essere, questi istruttori sanno che nel rapporto con i bambini i benefici sono da entrambe le parti, una crescita emotiva e mentale stimolata dall'impegno di mettersi in gioco.

Un lavoro assolutamente straordinario insomma capace di regalare soddisfazioni ed emozioni uniche ma anche di sviluppare autodisciplina e senso di autonomia, aumentando la gratificazione personale.

Ma se l'aspetto puramente ludico è fondamentale, l'allenamento sportivo non può non includere fra i suoi obiettivi il momento agonistico ovvero la finalizzazione sportiva, rappresentata da una prestazione confrontabile con altre, che si materializza con un risultato possibile non ottenuto a tutti i costi o contro altri al fine di sviluppare il gusto di eccellere e di realizzarsi attraverso l'atletica senza creare la psicosi della riuscita ad ogni costo.

Si comprende come la pratica dell'atletica sia di per sé interdisciplinare e possa permettersi il conseguimento di obiettivi trasversali uscendo però dall'astrattezza poiché ha in sé una risorsa formidabile che è quella della costante, trasparente democratica e continua valutazione ed autovalutazione. La possibilità di misurare ogni volta i passi avanti, le fasi di stallo o di regresso delle proprie capacità può favorire la voglia di mettersi in gioco, di impegno per migliorarsi, di misura di sé che ogni specialità dell'atletica offre insegnando al tempo stesso ad analizzare il percorso che determina un risultato piuttosto che un altro, abituandosi ad affrontare con la giusta tensione il momento della competizione e il gusto di competere.

Assumono un significato assai più educativo con un impatto più efficace sulle individualità del giovane le tante competizioni che valorizzando le prestazioni individuali e non i piazzamenti spingono e sollecitano il giovane ad interessarsi solo a se stesso invece che all'avversario, ed ai suoi comportamenti nella convinzione, maturata nell'addestramento, che soltanto così potrà ottenere il migliore rendimento che appaga se stesso due volte perché è anche utile alla squadra.

E' infatti più pedagogico misurarsi con se stesso invece che competere contro gli avversari.

La competizione dovrebbe essere l'occasione per consentire ai giovani di esternare le loro potenzialità, trarre fuori il massimo perché fortemente motivati a conoscere a fondo se stessi, condotta che deve essere radicata nel giovane, che deve acquisire negli anni una sempre maggiore e migliore autonomia ed un più ampio ed esteso campo di conoscenze motorie che sono effetto e causa dell'evoluzione, sviluppo e crescita delle prestazioni e della sua maturità

L'azione educativa deve essere sempre più adeguata alle realtà attitudinali del giovane e il giovane per impegnarsi stimolato dalle pressante curiosità di conoscere se stesso ed i confini delle sue risorse: caratteriali, temperamentali, intellettive fisiche e psichiche, con le ultime di gran lunga più importanti da scoprire e dirigere poiché molto influiscono sull'impegno dell'allenamento e sulla

prestazione. Il giovane non traducendo in gare le evidenti conquiste dell'allenamento comprenderà facilmente se saggiamente ed adeguatamente condotto dall'allenatore a riflettere sulla natura delle sue carenze e finirà così a convincersi della necessità di intervenire a correggerle per non frustrare quanto di buono e di produttivo ha costruito in allenamento, invece di rivolgersi come spesso accade a motivazioni improprie per giustificare senza coinvolgersi le sue controprestazioni.

Questo è lo scopo educativo delle competizioni perché soltanto in occasioni di importanti esami e confronti con se stesso scattano le forti emozioni che traducendosi in stati di eccitazione esaltano la funzionalità di tutti i processi che enfatizzano le capacità prestantive esaltando contemporaneamente la capacità lucida di gestirle. Queste emozioni – se conseguenza invece di un rapporto conflittuale con la competizione - potrebbero anche portare il giovane ad uno stato di inibizione che paralizza la prestazione e le capacità di reazione agli insuccessi.

La competizione è un elemento prezioso per la evoluzione del giovane non solo nello sport ma anche nella vita: solo e soltanto al giovane deve giovare piuttosto che diventare con strane formule di campionato di squadra mezzo di soddisfazione e di vanto di egoismi dirigenziali con la conquista di titoli che nulla di buono producono all'atletica ma in compenso determinano il dissolvimento della qualità nelle classifiche giovanili. Nel tentativo di conciliare l'aspetto ludico con quello agonistico gli istruttori e gli insegnanti coinvolti nelle attività motorie e sportive rivolte ai più piccoli, hanno prospettato diverse soluzioni legate alla formazione ed educazione del bambino sul ruolo da attribuire alla competizione in un *continuum* gioco-competizione applicato all'atletica leggera¹. Le metodologie per raggiungere tale scopo devono dimostrare semplicità e, al tempo stesso, avere adattabilità individuale alla crescita del giovane e alle spinte dello sviluppo che ne amplificano gli interventi².

La complessità e delicatezza dell'azione educativa su un giovane, soprattutto nella fase di iniziazione alla pratica sportiva, rende questa attività senz'altro più impegnativa, poiché getterà le basi di conoscenza di quei comportamenti che seguiranno il giovane nel suo futuro di atleta. L'attenzione e l'interesse dell'allenatore-educatore devono trasparire con evidenza nei suoi comportamenti perché possano essere chiaramente percepiti dal giovane che, scoprendosi al centro dell'evento, ne farà stimolo per ricambiare con attenta ed entusiastica partecipazione agli impegni³

¹ Gerard Burg, presidente del Comité Départemental Olympique et Sportif (CDO) de la Moselle è stato l'artefice di un progetto di una nuova atletica per bambini», lanciato in Francia dopo il 2003, anno dei campionati del mondo di Parigi. Fred Eberle, rappresentante della DLV ha inoltre sottolineato l'inefficacia di un'atletica "ridotta" per "entusiasmare" i bambini all'atletica leggera e favorirne la pratica anche nell'età adulta. "Il movimento è diventato sempre più carente in un mondo di bambini seduti e rilassati. Pertanto, i bambini devono imparare attraverso il movimento." David Deister, responsabile (Projektleiter) per i bambini nella DLV, ha ideato giochi ed esercizi in cui vengono integrati gli elementi basilari di corsa, salto e lancio. E "l'entusiasmo per la corsa, salto e lancio, non le prestazioni," il centro, il leitmotiv dell'attività della promozione giovanile.

² Nella scuola primaria deve trasparire un'educazione motoria che intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come espressione della personalità e tramite relazionale comunicativo operativo deve fare leva sulle attività motorie e gioco-atletica fin dall'infanzia. Attraverso giochi codificati e non si proporranno attività strutturate in modo da favorire lo sviluppo graduale degli schemi motori di base attraverso i gesti fondamentali del correre, camminare, saltare, lanciare. L'apprendimento e la maturazione degli schemi motori determina l'arricchimento dell'alfabeto motorio e crea buone basi per le attività propedeutiche dell'atletica leggera. Il programma promosso dalla IAAF è denominato Kids's Athletics deve il suo grande successo non solo all'immediata comprensione dei contenuti ma al coinvolgimento di tutti i ragazzi coinvolti (sia quelli bravi che meno bravi) proponendo un concetto inedito di squadra in una disciplina tradizionalmente individuale come l'atletica.

- ❑ Giochi tradizionali e inventati con molte varianti motorie e di regole
- ❑ Filastrocche, girotondi, andature, giochi imitativi
- ❑ Combinazioni di movimenti: camminare, marciare, correre, saltare, lanciare, afferrare saltare in alto, in lungo
- ❑ Correre partendo da seduti, in piedi da proni supini
- ❑ Corsa a navetta giochi di rapidità
- ❑ Saltare una corda, l'elastico, multisalti in zone segnate in cerchi.
- ❑ Lanciare una palla avanti, indietro, dentro a un bersaglio, con mano destra e sinistra

³ La carta dei diritti dei bambini nello sport (UNESCO, Service des Loisirs, Geneve, 1992). Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino; Diritto di fare lo sport; Diritto di beneficiare di un ambiente sano; Diritto di essere trattato con dignità; Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate; Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi; Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo; Diritto di partecipare a gare adeguate; Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza; Diritto di avere tempi di riposo; Diritto di non essere un campione.

2. L'apprendimento motorio e la formazione negli esordienti

Le basi coordinative delle future prestazioni di altissimo livello vengono poste tra i 7-14 anni e la maggior parte dei modelli di movimento si definiscono entro i 6-8 anni di età, spesso considerati come il tempo ideale per cominciare uno specifico insegnamento e pratica di abilità motorie. Bisogna tuttavia fare attenzione alle capacità delle strutture morfofunzionali dei giovani esordienti di sopportare carichi allenanti tenendo conto delle loro diverse caratteristiche individuali: organi, cartilagini tendini e legamenti non mostrano le stesse qualità di resistenza dei sovraccarichi dei tessuti degli adulti.

Inoltre nei più piccoli le strutture passive dell'apparato locomotore (tendini, legamenti, tessuto connettivo in genere) con carichi adeguati si adattano allo stress allenante in modo biologicamente attivo ma a velocità diversa rispetto all'apparato locomotore, creando possibili squilibri.

Fondamentale risulta anche la prioprocettività quale componente importante dei meccanismi che controllano e stabilizzano la postura, cioè la capacità di mantenere una posizione del corpo e degli arti e il loro orientamento nello spazio. Per eseguire un movimento sono necessari continui aggiustamenti posturali; l'esecuzione del gesto tecnico richiede modifiche continue della posizione del corpo, in assenza delle quali il giovane atleta non sarebbe in grado di mantenere l'equilibrio.

Da evitare risulta ovviamente la specializzazione precoce ovvero il raggiungimento di elevati rendimenti non corrispondenti all'età del giovane atleta.

Un ruolo cruciale nel processo di allenamento è la capacità di assorbimento di quanto viene proposto che è in stretta relazione alle diverse disponibilità energetiche, psicologiche e ad altre variabili individuali che influenzano direttamente o indirettamente il risultato

Con i giovani si è spesso indotti a sopravvalutare l'effetto dell'allenamento e a non considerare adeguatamente l'effetto crescita che grazie alle sue spinte evolutive incide in misura determinante sulla prestazione in fase giovanile.

Nei primi anni di vita si compiono infatti continue scelte e vengono tracciati sentieri su cui l'addestramento avanzerà fornendo esperienze motorie che strutturandosi permetteranno successive evoluzioni⁴.

Le capacità coordinative ricevono quindi un decisivo impulso, di converso le capacità condizionali organico-muscolari ricoprono un ruolo marginale

Il patrimonio genetico sommato all'esperienza motoria esprimono il grado di allenabilità. Una volta attenuatosi gli effetti della crescita l'organizzazione degli stimoli motori acquista valenza sempre maggiore sino a divenire principale responsabile del risultato sportivo. La trasformazione metodologica e strategica corrisponderà al passaggio dal periodo della formazione/addestramento a quella dell'allenamento

Fino a 10 anni il lavoro sarà esclusivamente generale e ludico; a partire dagli 11-12 anni diminuirà la percentuale di lavoro generale con l'introduzione di un lavoro più tecnico inizialmente allargato a tutte le discipline dell'atletica leggera: tutti i ragazzi dovranno correre, saltare, lanciare.

E importante proporre esercitazioni nuove o comunque con difficoltà crescenti in modo da stimolare in ogni seduta le capacità di apprendimento motorio, l'attenzione e l'interesse di ragazzi⁵

⁴ Queste tappe si evidenziano attraverso delle tracce evolutive nelle quali la lateralizzazione ovvero la scelta del lato del corpo dominante rappresenta un nuovo e decisivo confronto tra l'io e l'ambiente:

- A 10 mesi di vita si acquisisce la dominanza della mano
- A 3-4 anni la corsa presenta fase aerea e il bimbo saltella su un piede
- A 4-6 anni lateralizza il tronco in movimento (effettua la torsione quando lancia oggetti)
- A 7/8 anni l'equilibrio statico è sicuro, l'equilibrio dinamico incerto
- A 11/12 anni un buon equilibrio dinamico e un buon controllo della lateralizzazione (abilità dell'arto inferiore)

La fascia di età 6-12 anni (cosiddetto periodo prepuberale) contraddistingue un deciso sviluppo delle capacità coordinative e risponde alle spinte di un accrescimento centripeto: mani e avambraccia- braccia e piedi -gambe e cosce

⁵ In molte città italiane sono nati numerosi progetti di GIOCO-ATLETICA con destinatari gli alunni di cinque anni della scuola dell'Infanzia e tutti gli alunni della scuola primaria. I progetti si propongono di creare un clima di accoglienza e di attenzione personale verso ogni bambino, favorendo l'instaurarsi di relazioni serene fra compagni, fra alunni e insegnanti, valorizzando le risorse intellettive, operative ed affettive di ogni singolo alunno. Scopo del GIOCO-ATLETICA è:- favorire lo sviluppo dei principali schemi motori di base (prerequisiti indispensabili per l'approccio futuro verso qualsiasi sport); - favorire lo sviluppo dell'individuo; - consolidare gli schemi motori di base; - scoprire l'importanza della collaborazione nelle attività sportive. Tutte le attività sono proposte in forma ludica, mai competitiva, utilizzando una metodologia induttiva. Ogni attività viene attivata dal responsabile del progetto con la collaborazione dell'esperto.

3. Quanta e quale competizione per gli esordienti ?

L'introduzione della competizione nell'attività degli esordienti - talvolta esclusa totalmente oppure al contrario eccessivamente enfatizzata come unico mordente per fidelizzare energie nuove per un'atletica leggera sempre più carente di talenti – resta comunque una questione aperta.

Nella realtà italiana vengono definiti esordienti i ragazzi fino agli 11 anni di età e suddivisi in tre fasce:

Esordienti C ragazzi dai 6 ai 7 anni.

Esordienti B ragazzi dagli 8 ai 9 anni

Esordienti A ragazzi dai 10 agli 11 anni.

L'attività degli Esordienti B e C è demandata ai Comitati Regionali, ai Comitati Provinciali ed alle Società affiliate alla Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché eventuali programmi di promozione che potranno essere attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.

I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti "A" sono stabiliti dai rispettivi Comitati Regionali. Notevole importanza assume l'attività territoriale dei vari Comitati Provinciali, che dovranno mantenere costantemente un vivo dialogo con il mondo della scuola. L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.

Oltre all'attività di promozione⁶, quali programmi di gare vengono proposte agli esordienti ?

Eccene alcuni esempi proposti dal Comitato Regionale Fidal del Piemonte:

PROGRAMMA GARE (Proposte di Attività Esordienti "A")

- Corsa Campestre (da km 0,500 a km. 0,800)
- m. 50 piani (con partenza in piedi)⁷
- m. 40 ostacoli (con partenza in piedi):(4 hs da cm. 50 – distanze:11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)
- m. 50 ostacoli (con partenza in piedi) (5 hs da cm. 50 – distanze:12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00)_
- m. 600 marcia
- m.1000/1200
- salto in alto
- salto in lungo (con battuta libera di 1 m. x 1 m., distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50)
- lancio del Vortex
- staffette 4x50 – 5x80 ;(le staffette 4x50 e 5x80 devono essere disputate in corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 senza zona di cambio)

PROGRAMMA GARE (Proposte di Attività Esordienti "A")

- Prove Multiple: biathlon e triathlon: (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)
- Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura⁸.

Normalmente si prevedono esercizi di corsa, salto, lancio a coppie e a gruppi; esercizi a corpo libero di coordinazione statico-dinamica; esercizi con piccoli attrezzi; giochi a squadre e la Giornata finale di "Gioco-Sport". Il momento di verifica e valutazione è costituito da: - osservazioni dell'insegnante e dell'esperto, sull'interesse suscitato negli alunni, sull'impegno manifestato dagli stessi nella realizzazione delle attività proposte e sulle capacità comunicative e interpretative maturate e manifestate; - osservazioni sui bambini sia in palestra che in classe/sezione; - rappresentazione grafica di una delle attività svolte in palestra e delle sensazioni provate; - compilazione da parte dei docenti coinvolti di una griglia di verifica predisposta dal referente; - compilazione da parte dei genitori dei destinatari dell'indice di gradimento della proposta, monitorata dall'insegnante referente.

⁶ Cfr il progetto sperimentale "Giochi in Atletica –Gioco, Divertimento, Atletica" già citato.

⁷ Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

Da quanto sinteticamente esposto si evince come esista una vera e propria “frattura” e non un continuum tra l’attività esclusivamente ludica e mai competitiva dei bambini fino ai 9 anni di età per poi assumere per la fascia dei ragazzi di 10-11 anni un’impronta più spiccatamente agonistica e modellata sull’atletica degli adulti. Quale modello dunque proporre ?

4. I campionati di atletica leggera per bambini di Colonia

Un felice connubio e un’efficace sintesi tra gioco e competizione è costituito dai campionati di Colonia di atletica leggera per bambini, che sono una serie di gare di squadra dedicate ai bambini dagli 8 ai 9 anni, ma anche ai più piccoli e agli alunni della scuola primaria e rappresentano il programma elaborato per le nuove leve del distretto di atletica di Colonia nel settore scuola, già organizzato per la prima volta nell’estate 2000. Il centro dell’interesse della serie di competizioni è rappresentato dai bambini, ai quali è stata dedicata un’atletica leggera adatta al loro stadio di sviluppo. Il motivo guida non sono le discipline dell’atletica per adulti in formato ridotto, bensì l’insieme delle capacità personali del bambino. Oltre alle capacità coordinative del bambino, sono da considerare le sue capacità fisiche, cognitive, emozionali, motivazionali e sociali⁹.

Partendo dalla considerazione che il bambino non è un adulto in miniatura, l’allenamento giovanile deve differenziarsi dall’allenamento degli adulti.

David Deister enuncia sinteticamente alcune raccomandazioni e i principi basilari cui dovrebbe ispirarsi un’atletica leggera fatta davvero a misura di bambino.

4.1 Il concetto di sostituzione ovvero cosa va rimosso e cosa va integrato nella fidelizzazione dei più piccoli e nella loro formazione

NO	SI
Insegnamento incentrato sul gesto atletico delle singole specialità	Sviluppo equilibrato e completo delle diverse capacità del bambino sia fisiche che emozionali
Valutazione del gesto tecnico nella singola specialità	Valutazione multipla a prescindere dalla performance
Classifica individuale	Classifica di squadra
Differenziazione dell’allenamento in base al sesso	Gruppi misti
Valutazione tradizionale delle prestazioni “col centimetro”	Valutazione delle prestazioni in base a delle “zone” che rappresentano dei chiari e concreti concetti compresi facilmente dal bambino
Allenamento standardizzato per ogni specialità uguale tutto l’anno, spesso monotono e noioso	Proposta di attività nuove e coinvolgenti per stimolare l’attenzione e l’interesse crescente del bambino
Insegnamento finalizzato alla migliore prestazione possibile	Il bambino impara a responsabilizzarsi e ad impegnarsi per raggiungere un obiettivo per affermare il proprio valore
Premi per i primi classificati	Premi per tutti i partecipanti

⁸ Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG che potrà avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di gara.

⁹ David Deister, Deutsche Leichtathletik Verband Referent, in *Leichtathletik Training* 5/2001. L’articolo descrive molte raccomandazioni su ‘cosa fare’ e ‘cosa non fare’ con i bambini nel corso di queste competizioni. Vengono inoltre descritti i contenuti delle prove, con l’arricchimento di numerose tabelle, che rendono questo lavoro un vero e proprio vademecum per l’insegnamento di base dell’atletica.

Osservazioni e consigli dell'allenatore dopo la gara	Osservazioni immediate così come le lodi per aver brillantemente raggiunto un obiettivo
Tabelle di punteggio nazionale	Tabelle sostituite da punteggi di piazzamento molto simili a quelli delle pagelle scolastiche che i bambini comprendono agevolmente
Utilizzo di pochi attrezzi regolamentari	Utilizzo di un maggior numero di attrezzi, ottenuti anche con materiale di recupero

4.2 Il concetto di integrazione:

Dall'esame comparato delle sfere emozionali del bambino e dalla loro interazione¹⁰ si può capire come intervenire nel coinvolgerlo nella pratica dell'atletica leggera da una prospettiva diversa, che pone finalmente al centro le esigenze del bambino e non le aspettative dell'adulto. L'allenamento giovanile è un processo guidato, di crescita e maturazione fisica e psicologica, attuato attraverso la pratica organizzata di opportune esercitazioni fisiche, tendenti a migliorare l'efficienza fisica per realizzare la massima prestazione sportiva, il tutto in un contesto nel quale si realizza anche un'importante funzione educativa, sociale e socializzante. La pratica sportiva dei giovani richiede un'attenzione particolare in funzione delle capacità che ciascun soggetto possiede. Il ruolo degli operatori è quello di orientare non sul risultato della gara o sulle prestazioni contro il tempo, ma sulle prestazioni individuali come risultante di sviluppo di capacità e di apprendimento di abilità. Per i giovani che invece praticano regolarmente uno sport, può esserci un'eccessiva ricerca del risultato laddove l'ambiente coltiva l'illusione o la speranza di avere scoperto un talento, per cui i primi risultati ottenuti dai giovani sono ritenuti come l'inizio di una lunga serie di prestazioni che dovranno condurli ai massimi livelli sportivi. Nel momento in cui però questi miglioramenti non avvengono, l'interesse dell'ambiente nei confronti del giovane decade, facendo crollare le motivazioni sulle quali era poggiata l'attività sportiva. Credendo di avere un talento si cede alle tentazioni di avere prestigio e un po' di fama accelerando la crescita delle prestazioni del bambino, creando una pressione su questo bambino alla lunga per lui insopportabile, che in definitiva brucia il talento. Inoltre gli stessi genitori, che sicuramente aspirano al bene del figlio, con comportamenti non corretti, limitano il rapporto con lo sport attraverso atteggiamenti iperprotettivi, con premure troppo attente verso il suo allenamento, richiedendo risultati quale ricompensa per la loro dedizione, interferendo spesso in modo troppo tifoso presso l'allenatore, esagerando le attese di prestazione del figlio oppure considerandolo troppo limitato nella disciplina che pratica in quel momento.

¹⁰ Cfr. fig. 1 pag. 9

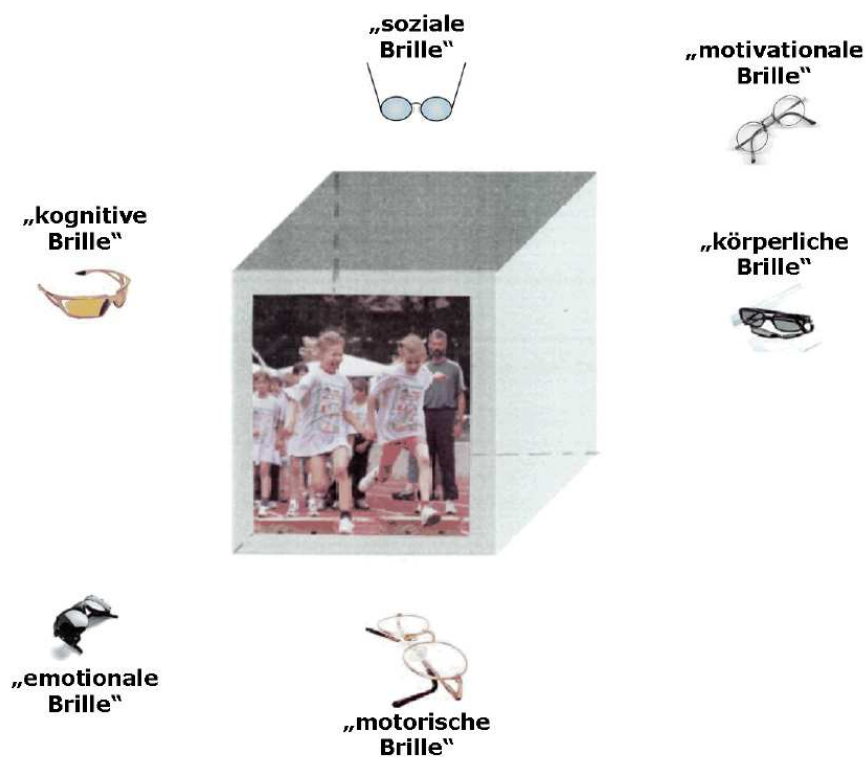


Abb.: 6 Perspektiven auf Kinder in der Leichtathletik – Entwurf einer Darstellung [Grundidee: Im Mittelpunkt die Kinder – Übertragen auf eine Würfel-Darstellung: Sichtweisen von sechs verschiedenen Seiten]

Fig. 1- Le sei prospettive infantili nell'atletica leggera

Proposta di un'impostazione che pone al centro i bambini, sintesi di sei diverse (ma complementari) visioni (Brille)

L'importanza della multilateralità

Nelle fasce giovanili assume una notevole importanza il lavoro multilaterale, che consiste in un insieme di esercitazioni razionalmente strutturate per una crescita psichica e fisica generale. La multilateralità si articola in sequenza temporale come:

- multilateralità estensiva, adatta alle prime fasce d'età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie;
- multilateralità intensiva, adatta alle fasce d'età che si affacciano all'agonismo, dove l'utilizzo della gamma più specifica dei mezzi e dei metodi di allenamento si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello. È indubbio che l'attività motoria e sportiva apporta notevoli benefici a livello fisico e psichico ma una specializzazione precoce può comportare seri rischi come la trasformazione e specializzazione precoce degli organi e apparati più sollecitati e la perdita di interesse a causa della monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.

La specializzazione precoce si concretizza perciò non rispettando l'evoluzione fisiologica ed indirizzando la preparazione verso un ristretto ritaglio di specialità, privilegiando nelle fasi di avviamento lo sviluppo di una capacità motoria sulle altre e utilizzando mezzi specifici ed evoluti senza seguire un itinerario tecnico didattico consequenziale.

Ciò determina sì il raggiungimento e stabilizzazione delle massime prestazioni in tempi rapidi, ma anche difficoltà ad ottenere ulteriori miglioramenti nonché problemi fisici con frequenti infortuni e difficoltà di adattamento ad introdurre novità tecniche fino al termine anticipato della carriera sportiva agonistica.

Tutto ciò può essere evitato rispettando la scansione didattico-metodologica ovvero formando e addestrando ancor prima di allenare attraverso la regolazione dell'allenamento alla crescita del giovane, Individualizzando mezzi e metodi e programmando gli obiettivi intermedi e di lungo termine

5. Il programma di gare

50 m-Sprint



Organizzazione

La partenza avviene nella maniera tradizionale ovvero in corsia, dai blocchi e al segnale dello starter (ai Vs posti – pronti – via) con lo sparo o altro segnale. La squalifica di chi effettua una falsa partenza avviene al terzo episodio.

Si consiglia la rilevazione elettronica dei tempi, ma è anche ammessa quella manuale.

In caso di utilizzo di sei corsie della pista sono necessari per ogni batteria un giudice di partenza, uno starter, sei giudici rilevatori dei tempi e un giudice di arrivo.

Punteggio

Solo ai fini della compilazione di una classifica globale vengono rilevati i tempi di arrivo. Il bambino con il tempo migliore vince la gara e ottiene un punto di piazzamento per la squadra. Il secondo ottiene due punti e così via¹¹.

¹¹ In analogia alle valutazioni scolastiche in Germania il voto 1 (sehr gut) corrisponde al nostro 10 (ottimo).

50 m-Sprint sulle casse di cartone delle banane



Organizzazione:

E' preferibile utilizzare le piste in tartan oppure dei prati purchè vi siano le condizioni per i bambini di saltare in sicurezza gli ostacoli. Le casse di banane (alte 20 cm) vengono poste rispettivamente a 10 m, 20 m, 30 m e 40 m dalla linea di partenza. Per evitare che i bambini aggirino gli ostacoli anziché saltarli si possono collocare due cassette di cartone per corsia.

La partenza avviene al comando "ai Vs. posti" (posizione dei piedi senza calpestare la linea di partenza, posizione del busto leggermente raccolto e proiettato in avanti e con una gamba semiflessa) – "Via!".

Punteggio:

Il bambino con il tempo migliore di tutte le batterie ottiene un punto di piazzamento per la squadra, il secondo due e così via.

50 m-Biathlonsprint



Organizzazione:

Le corse avvengono preferibilmente nelle sei corsie regolamentari della pista (al limite anche in prati idonei) . Dalla partenza il bambino corre per 25 m fino ad un tavolo dove sono situate 3 palle mediche posizionate su dei cerchi. Ad una distanza 2,5 m vi sono tre coni su di un tavolo. L'obiettivo è cercare di colpire i tre coni lanciando le palle mediche.

Dopo aver lanciato il bambino ritorna indietro alla linea di partenza. Il bambino dovrà percorrere 5 m supplementari per ogni lancio mancato; i giri di penalità verranno contrassegnati sul percorso da delle bandierine ogni 2,5 m.

Punteggio: il bambino con il tempo migliore di tutte le batterie ottiene un punto di piazzamento per la squadra, il secondo due e così via.

Salto in lungo:



Organizzazione:

La lunghezza della rincorsa è libera e la linea di stacco è fissata ad una distanza di 80 cm (dalla buca). Verrà misurata la lunghezza più prossima ottenuta al punto di atterraggio dei piedi dal punto di stacco. Il salto è invalido se lo stacco avviene oltre la linea prefissata; se lo stacco avviene prima, la misurazione verrà effettuata da tale punto.

Punteggio:

Ogni bambino ha tre prove a disposizione delle quali viene considerata solo quella migliore; Il bambino che effettua il salto migliore ottiene un punto di piazzamento per la squadra, il secondo due e così via.

Salto in lungo con le cassette di cartone delle banane



Organizzazione:

Obiettivo è il salto di un ostacolo costituito da una serie di cassette di cartone di banane allineate con una rincorsa di 10 m al massimo. Al termine di ogni serie di cassette viene posto del materiale morbido (stoffa, gommapiuma) per limitare i rischi di ferimento dei bambini nella fase di atterraggio. Il salto è valido quando il bambino salta le cassette senza toccarle ed atterrando al termine della fila. Ogni bambino ha a disposizione due tentativi. La prova è ad eliminazione: se ad esempio il bambino riesce a saltarne cinque, si qualifica per la prova successiva con sei cassette di cartone.

Punteggio:

Il bambino che salta più cassette ottiene un punto di piazzamento per la squadra.

Salto in lungo con l'asta



Organizzazione :

Il salto in lungo con l'asta prevede l'ausilio di un bastone di bambù inserito in una buca ed usato come leva per saltare in estensione. La buca avrà un diametro di 80 cm e sarà opportunamente contrassegnata e visibile. Ai fini del punteggio la zona valida inizia dalla buca fino a 1,10 m e successivamente contrassegnata ogni 30 cm. La misura verrà rilevata dal punto di imbucata dell'asta fino al punto di contatto dei piedi più prossimo al suolo che dovrà essere ben visibile.

Punteggio :

Ogni bambino ha tre tentativi, di cui verranno conteggiati i punti per zona in ogni singola prova. La prova è invalida se l'asta viene imbucata prima della zona contrassegnata.

Salto in alto



Organizzazione :

Il salto in alto prevede una rincorsa frontale e il salto di un'asticella. La rincorsa può essere al massimo di 10 m. Il salto prevede una rincorsa rettilinea e stacco con una gamba. In fase di atterraggio un atleta deve per primo toccare il materasso di caduta. Le progressioni delle misure dell'asticella dopo ogni prova superata sono ogni 5 cm. Ogni bambino ha a disposizione 2 tentativi per ogni misura.

Punteggio :

Dopo due tentativi falliti, il bambino viene eliminato. Viene considerata per ogni bambino la misura migliore. Il bambino con la misura migliore riceve un punto di piazzamento per la squadra, due per la seconda e così via.

I LANCI

In tutti i lanci con attrezzi e/o materiali diversi, la valutazione della prestazione viene effettuata considerando la zona di caduta e non la distanza metrica dalla linea di lancio.

Lancio della flutterball¹²



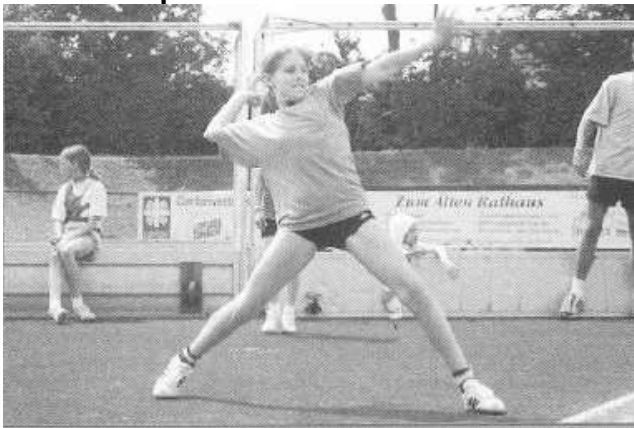
Organizzazione :

I bambini si posizionano lungo una linea di lancio distante da 3 m fino a 5 metri da una porta di calcio o da un ostacolo ben visibile .Ogni bambino deve lanciare la pallina, mirando al centro, oltre la porta o l'ostacolo (alto almeno 1,80 m), avendo a disposizione tre tentativi.

Punteggio :

Contrassegnare la zona di caduta ogni due metri. Punteggio : da 0 a 2 metri un punto ; da 2 a 4 m due punti e così via. I lanci nella porta vengono valutati con zero punti così come quelli fuori dalla zona di caduta. I punti di ognuno dei tre lanci viene sommato. Il bambino con il maggior numero di punti riceve un punto di piazzamento per la squadra, il secondo due punti e così via.

Lancio del peso



Organizzazione :

Il bambino lancia il peso dietro una linea di lancio contrassegnata, mirando centralmente ; se la oltrepassa il lancio è invalido.

Punteggio :

Ogni bambino ha a disposizione tre lanci dei quali viene conteggiato il migliore. Il bambino con la misura migliore riceve un punto per il piazzamento di squadra, il secondo due e così via. A parità di prestazione si considera il miglior secondo lancio ; in caso di analoga parità si considera il terzo miglior lancio.

¹² La *flutterball* (lett. palla leggera) non trovando un sinonimo corrispondente in italiano, può essere assimilata ad una pallina per dimensioni simili ad una pallina da tennis e di peso contenuto.

Lancio del vortex¹³



Organizzazione :

Il bambino lancia da dietro una linea contrassegnata il vortex in un campo delimitato e misurato; l'eventuale rincorsa è libera. Qualora il bambino oltrepassi la linea di lancio la prova è invalida. La tecnica di lancio è libera

Punteggio :

Il campo di caduta è misurato ogni due metri ; ogni frazione del campo così delimitata rappresenta una «zona». Punteggio : da 0 a 2 m 1 punto ; da 2 a 4 m 2 punti ; ecc. Vengono sommati i punteggi di 3 tentativi. Il bambino con la somma più alta di «punti-zona» riceve un punto di piazzamento per la squadra, la seconda due, ecc.

Lancio del tennis-ring¹⁴



Organizzazione :

Il bambino deve lanciare un anello da una linea di lancio in un'area delimitata ; l'eventuale rincorsa è libera.

Punteggio : da 0 a 2 m. 1 punto ; da 2 a 4 m 2 punti, ecc. Il campo di caduta è misurato ogni due metri ; ogni frazione del campo così delimitata rappresenta una «zona». Vengono sommati i

¹³ Il *vortex* (in tedesco *Rakete*= razzo) è un attrezzo sportivo utilizzato nelle categorie giovanili (esordienti e ragazzi/e) dell'atletica leggera come attrezzo da lancio propedeutico per il lancio del giavellotto. L'oggetto è di materiale sintetico (plastica e spugna) ed è a forma di siluro costituito da una coda e da un corpo centrale. Sui lati vi sono posti dei fori che grazie al passaggio dell'aria emettono un fischio mentre l' attrezzo è in aria. Il suo peso è di 150 grammi. La pedana di lancio è la medesima del giavellotto e vi sono inoltre le stesse regole di lancio valido. Esistono vari modi di impugnare l'attrezzo. I più comuni sono quello che vede la coda tenuta tra l'indice e il medio, mentre il corpo centrale è adagiato sulla parte inferiore del palmo della mano; il secondo modo vede il corpo centrale del *vortex* posto sul palmo della mano e la coda tra il pollice e l'indice, in modo tale che il pollice sia su un lato dell'attrezzo, mentre le altre quattro dita siano sul lato opposto.

¹⁴ Il *Tennisring* corrisponde ad una sorta di cerchio o anello in materiale flessibile e morbido (lett. anello per il tennis). Il gioco del tennis con anello è detto anche *deck-tennis* e *ring-tennis*, rispettivamente dai popolo anglosassoni e germanici. Per il punteggio del gioco, si applicano le regole del tennis o della pallavolo

punteggi di 3 tentativi. Il bambino con la somma più alta di «punti-zona» riceve un punto di piazzamento per la squadra, la seconda due, ecc.