

# IL GIOCO: alla base dell'atletica leggera

## di Alice Minetti

GIOCARE = DIVERTIRSI

Il gioco è divertimento, questa è la definizione data dal dizionario etimologico. Giocare è alla base di tutta la nostra vita, per essere vivi bisogna giocare.

A qualunque età bisogna sapere giocare perché il gioco è la parte saggia della nostra vita nella quale risiede tutto ciò che è importante apprendere e grazie al quale si cresce.

Giocando si fa qualcosa che diverte e allo stesso tempo fa apprendere senza pensare né alla fatica, né al tempo che scorre, né a cosa in realtà si sta facendo.

Inoltre il gioco è l'attività propedeutica per eccellenza: non vi è attività sportiva che non faccia giocare i più piccoli per poi insegnare loro a praticare lo sport scelto e per sviluppare tutti gli schemi motori.

Il gioco è il prolungamento naturale della motricità multilaterale perché in grado di sviluppare ogni aspetto nelle maniere più svariate.

Il numero ed il tipo di giochi è infinito ed essendo in grado di includere e consolidare tutti gli schemi motori è una specie di alfabeto motorio su cui costruire ogni sorta di apprendimento.

Il gioco si divide essenzialmente in GIOCO CODIFICATO e GIOCO NON CODIFICATO. I giochi codificati hanno un regolamento ben preciso uguale ovunque mentre quelli non codificati permettono una maggiore libertà espressiva perché non sono ancorati a nessun tipo di regole e possono così essere modificati a piacimento.

Questi ultimi sono dunque più utili perché sviluppano la creatività e la fantasia e sicuramente non vi è il rischio di annoiarsi.

Nell'atletica leggera il gioco è alla base di un buon futuro per gli atleti poiché è grazie ad esso che si riesce a far fare ai ragazzi qualcosa senza fargli capire l'utilità che quel tipo di gioco-esercizio può avere.

Per esempio correre saltando ciò che si incontra è un buon metodo per avviare i ragazzi agli ostacoli senza che se ne rendano conto e magari vincendo da subito la paura di un ostacolo da superare obbligatoriamente.

Ed è così che l'unione di più schemi motori dà vita a tutti i gesti dell'atletica che gradualmente vengono elaborati e perfezionati fino poi a raggiungere un alto livello di prestazioni nelle fasce successive.

I giochi hanno la capacità di stimolare le abilità sotto l'aspetto coordinativo, condizionale ed organico.

La corsa è lo schema fondamentale da cui nascono infinite attività-gioco e sulla quale si inseriscono i gesti base dell'atletica come: correre/saltare; correre/lanciare; correre/superare ostacoli.

Per non fare annoiare i ragazzi si possono fare moltissime varianti che oltre a farli divertire, sviluppano la loro capacità recettiva e soprattutto la loro capacità a cambiare velocemente esercizio.

Si può passare da una corsa veloce a una lenta magari a ritmo di mani per sviluppare anche l'attenzione. Corsa crescente, decrescente, sparsa, sulla linee, in cerchio, formando degli otto...

La corsa può avere diverse varianti, di tipo spaziale come correre avanti, indietro, verso un oggetto, un suono, una persona, sotto o sopra degli ostacoli e questo tipo di corsa risulta un gioco divertente; varianti di tipo temporale attraverso degli stimoli (prima o dopo un suono); varianti di tipo quantitativo: correre tanto o poco; varianti di tipo qualitativo: correre pesante o leggero...

I ragazzi imparano così a correre nelle maniere più svariate e si divertono già solo grazie a questi facili esercizi proposti sotto forma di gioco, magari a coppia, a squadra, per renderli ancora più divertenti.

Nessun gioco deve essere specifico, ma semplicemente propedeutico, ovvero deve racchiudere al suo interno, ben nascosti, degli aspetti molto vicini ad alcune discipline. Vi sono poi giochi che mirano a sviluppare l'equilibrio, la forza, la reattività, tutte abilità fondamentali in ogni aspetto dell'atletica.

Nell'età giovanile l'approccio allo sport non deve essere un approccio competitivo, i ragazzi devono esclusivamente divertirsi, fare amicizia e allo stesso tempo muoversi consolidando a loro insaputa gli schemi motori di base. Le misure e i tempi non contano, i bambini non sono adulti in miniatura, non vanno allenati ma vanno educati, fatti muovere e divertire. I bambini hanno bisogno di giocare perché è innato in loro il bisogno di muoversi ed è proprio per questo che il gioco rappresenta il miglior metodo di allenamento.

Come detto prima, i migliori sono i giochi non codificati perché possono essere continuamente variati in modo tale da far divertire sempre di più i bambini. Un metodo inoltre molto utile per far sviluppare le loro abilità è quello di aumentare man mano la difficoltà dell'esercizio, introducendo passo a passo degli elementi fondamentali dell'atletica leggera come il balzo o lo stacco. Questi ultimi richiedono equilibrio e coordinazione che possono essere sviluppati con esercizi come i "balzi a rana" e le "andature a canguro". Crescendo il ragazzo inizia a conoscere il suo corpo, ad usare le spinte dei piedi, per esempio, la coordinazione degli arti nei salti, la forza utilizzata nei lanci, senza anche qui dimenticare la coordinazione dei movimenti.

I percorsi di circuiti permettono molteplicità di situazioni ed un'ampia variazione di difficoltà. Se eseguiti velocemente sono particolarmente utili per lo sviluppo della velocità, se eseguiti a ritmo controllato per il rinforzo dell'apprendimento tecnico-coordinativo.

Poiché i bambini ricercano gratificazioni immediate è necessario proporre tante situazioni utilizzando mezzi diversi per ottenere lo stesso fine, come attrezzi sostitutivi, organizzazione di gruppi od obiettivi secondari. Grazie alle variazioni rimane così vivo nel bambino l'aspetto motivazionale che contribuisce a rafforzare l'interesse per l'atletica.

Solo facendo divertire i bambini non rischieremo di far loro abbandonare l'attività; inoltre, un aspetto assolutamente rilevante è il gruppo. L'amicizia che viene rafforzata grazie al gioco e alla bravura dell'educatore contribuisce, senza dubbio, ad aumentare la voglia di fare atletica nei nostri ragazzi.

Ricordiamoci, poi, che ai bambini bisogna fare utilizzare qualsiasi tipo di oggetto, senza fossilizzarsi solo su quelli legati all'atletica leggera. Possiamo usare bastoni, funi, palle oppure farli rotolare, calciare, arrampicare...

Sebbene questi schemi motori non facciano parte delle discipline dell'atletica leggera, sono molto utili per rafforzare tutte le abilità del bambino. Per esempio, lo schema motorio dell'afferrare e lanciare richiede la capacità di leggere la traiettoria.

Il gioco racchiude al suo interno la **tecnica** che è il tipo ideale di movimento, che permette di risolvere un determinato problema nel modo più razionale ed economico possibile. La tecnica non va allenata nei bambini, ma allo stesso tempo nemmeno trascurata, perché un suo sviluppo carente impedisce che l'atleta riesca a trasformare il suo crescente potenziale fisico in risultati elevati

della sua prestazione nello sport specifico. In giovane età non è però utile la ripetitività del gesto tecnico, anzi sarà determinante la sua più ampia variazione all'interno dei giochi di possibile creazione.

## ALCUNI ESEMPI DI GIOCO, PERCORSO E CIRCUITO

### • PER LA CORSA:

Corsa sulle linee.

Corsa a navetta.

Corsa a slalom tra i birilli.

Gimcana: *correre su un terreno vario con qualche leggero dislivello, slalom, ostacolo.*

Corsa ad inseguimento: *un compagno parte avvantaggiato qualche metro più avanti ed il compagno che parte più indietro deve cercare di prenderlo. Per rendere più divertente il gioco deve cercare di attaccargli alla schiena un adesivo.*

Corsa con varianti:

- temporali: prima, dopo o contemporaneamente a stimoli uditivi, visivi o tattili.

Veloce o lento rispetto a stimoli, spazi, oggetti, persone.

-spaziali: avanti, dietro, destra, sinistra, alto, basso, vicino, lontano, dentro, fuori, lungo, corto, sopra, sotto rispetto a persone, oggetti, ostacoli, colori, forme..

-quantitative: tanto, poco

-qualitative: pesante, leggero, duro, morbido, forte, piano rispetto a suoni, rumori, ritmi, oggetti, superfici, persone..

Corsa con partenza: *da seduti, da sdraiati supini o proni, da girati, a coppie, dai blocchi...*

Gioco del foulard:

*Chi arriva puntuale alla consegna del «foulard»?*

*Su un circuito di 200 m. sono posti dei picchetti ogni 50 m.*

*I bambini divisi in gruppi di 3 o 4 al molto della partenza sono distribuiti lungo il corso in prossimità di ogni picchetto.*

I gruppi partono contemporaneamente.

L'insegnante controlla il ritmo di corsa col cronometro e fischia ogni 18", (il tempo impiegato per percorrere 50 m.).

Ogni gruppo al momento del fischio, dovrebbe trovarsi in prossimità di un picchetto e ricevere da un compagno in attesa un foulard, come testimonianza dell'andatura corretta e del passaggio puntuale ai picchetti.

Vince il gruppo che dopo 2 o 3 giri consegna all'insegnante più foulard.

Corsa trattenuti da un compagno

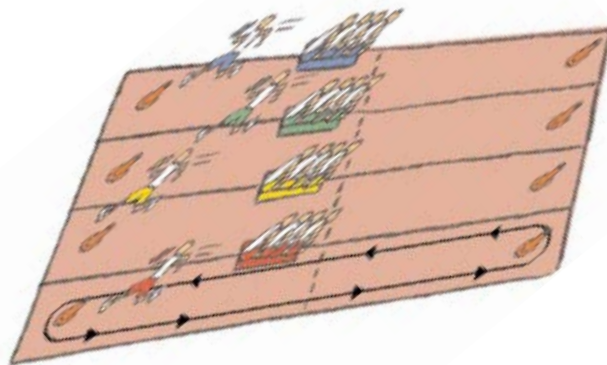
Gioco del fazzoletto:

I bambini vengono divisi in due squadre e numerati.

I numeri chiamati devono correre a prendere il fazzoletto tenuto dall'allenatore.

Chi riesce a prendere il fazzoletto deve tornare alla sua postazione senza essere preso dal compagno.

Staffette: a navetta, con o senza testimone, circolari (le due squadre devono cercare di prendersi un percorso circolare partendo esattamente ad uguale distanza).



### • PER LA CORSA AD OSTACOLI:

Corsa superando tavolette, cerchi, bastoni, ostacoletti, palloni, ed ogni sorta di ostacolo che si trova sul percorso, posti a distanze irregolari.

Corsa superando gli ostacoli posti a distanze regolari imparando il ritmo.

Corsa superando ostacoli di altezze diverse.

Superare gli ostacoli con forti spinte dei piedi.

Saltare i compagni che si saranno accucciati per terra.

## • PER I SALTI:

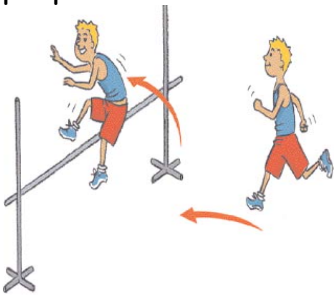
### **SALTO IN ALTO:**

Saltare, dopo una rincorsa, una pila di materassi sempre più alta con arrivo libero.  
Correre disegnando delle curve.

Correre seguendo delle figure: di un cerchio o delle figure disegnate sulla pista usando molto la spinta del piede.

Saltare sul materasso in tutti i modi che conosco con o senza un elastico che faccia da barriera: a gambe raccolte, con la capovolta, staccando prima con il piede destro poi con quello sinistro, a sforbiciata..

Saltare sul materasso variando la rincorsa: veloce, lenta, a passi stretti o larghi, perpendicolare al materasso od obliqua...



### **SALTO IN LUNGO:**

Balzare in alcuni cerchi sempre con lo stesso piede e successivamente variando: i cerchi possono essere posizionati a distanze diverse.

Saltare come una rana avanzando il più possibile.

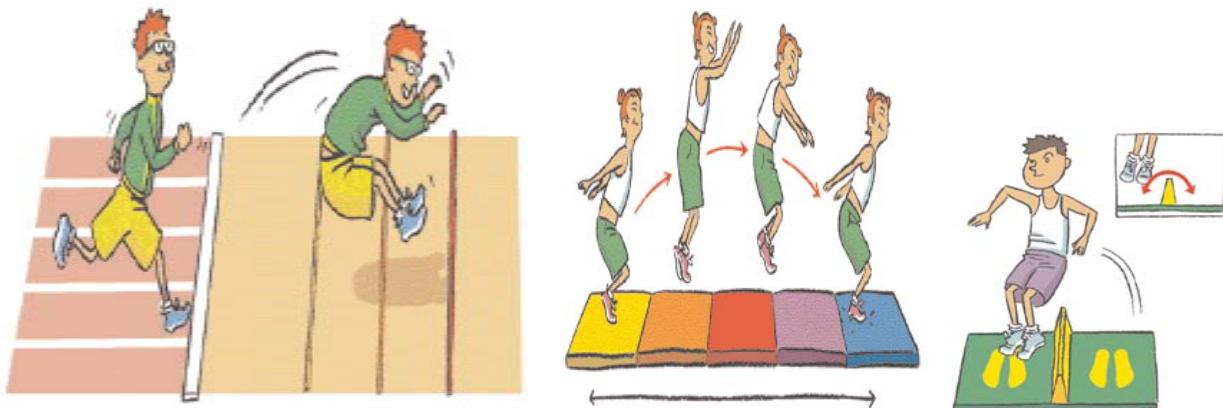
Saltare da una panca nella sabbia o su un materasso il più lontano possibile.

Saltare da una parte all'altra di un elastico.

Saltare in buca superando un ostacolo posto nella sabbia.

Saltare in buca variando la rincorsa: a balzi, con corsa lenta, con corsa veloce, alternando i piedi, usando una pedana elastica...

Saltare con i colori.



## • PER I LANCI:

Lanciare oggetti di tutti i tipi, non solo sferici, e solo successivamente gli attrezzi dall'atletica leggera (disco, martello, peso e giavellotto).

Lanciare a braccia flesse, distese, con un mano.

Lanciare da fermi inarcandosi il più possibile con le braccia sopra la testa.

Lanciare con gambe piegate, con gambe divaricate.

Lanciare con dorso alla zona di lancio.

Lanciare da fermi o inserendo qualche passo di rincorsa.

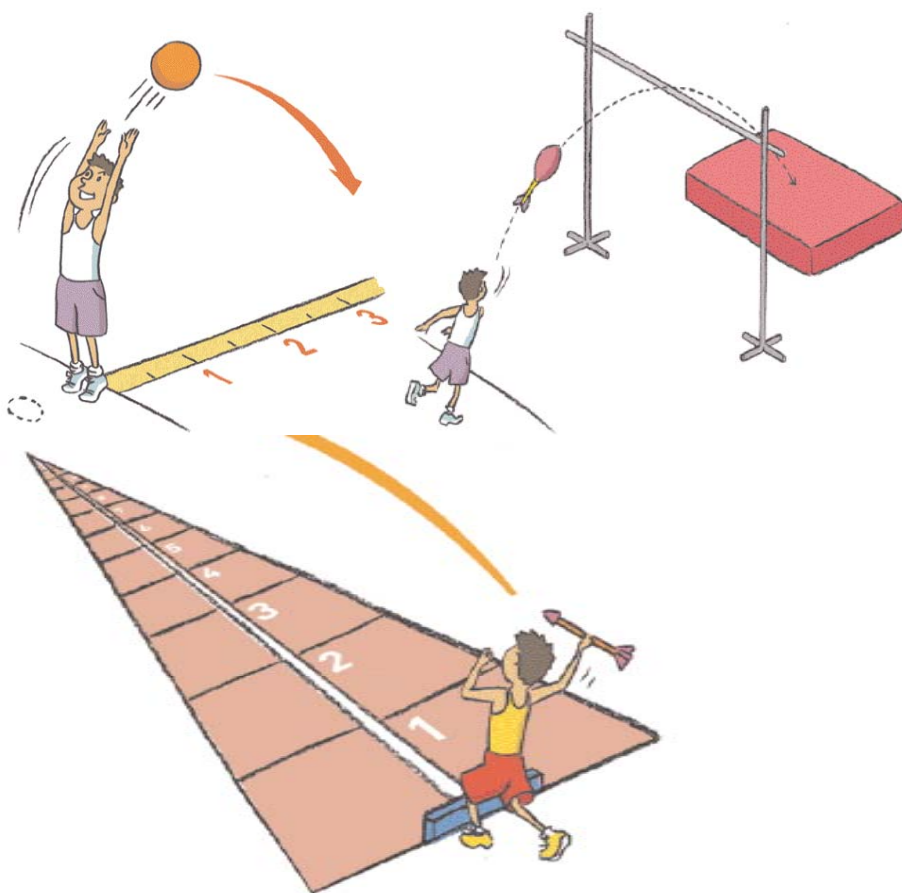
Lanciare cercando di superare l'asticella del salto con l'asta alzandola un po' per volta.

Lanciare con i colori.

Lanciare perfezionando la traiettoria: dritto o seguendo una precisa traiettoria.

Lanciare cercando di colpire degli oggetti o dei segnali su un tabellone.

Giocare passandosi la palla tra compagni, facendola rotolare, facendola passare tra alcuni cerchi...



Per rendere più sotto forma di gioco questi esercizi basta unirne un paio creando un percorso o circuito in modo che i ragazzi non si annoino.

## • CIRCUITI:

Ogni gruppo lavora contemporaneamente in una stazione, con un compito ben preciso da svolgere, indicato dalla stazione stessa. Al segnale dell'insegnante i gruppi si spostano

contemporaneamente ed il circuito termina quando tutti i gruppi hanno lavorato in tutte le stazioni. Il circuito è un gioco base dell'atletica leggera e viene normalmente usato come metodica per l'apprendimento dei gesti atletici.

ESEMPIO

1^ stazione: saltare degli ostacoletti

2^ stazione: saltare nei cerchi

3^ stazione: navetta

4^ stazione: corsa tra i birilli

## • **PERCORSO:**

Il lavoro a percorso consiste nell'affrontare una serie di difficoltà poste in successione. I bambini lavorano individualmente o a coppie in parallelo, quando si vuole stimolare l'azione in velocità o il confronto con i compagni, oppure come autovalutazione delle proprie capacità.

ESEMPI

1: percorso di tipo GENERALE

- a) correre e superare ostacoli a distanze irregolari
- b) saltellare a piedi uniti tra le bacchette
- c) corsa in curva
- d) saltelli a piedi uniti entro cerchi disposti in modo irregolare
- e) correre disegnando curve attorno alle clavette

2: percorso a carattere speciale SALTI

- a) saltelli in avanzamento su un piede
- b) salto in basso e caduta sul materasso
- c) oscillazione agli anelli della ginnastica e caduta libera sul materasso
- d) salto in alto a raccolta
- e) corsa a slalom e salto frontale

3: percorso a carattere speciale LANCI

- a) corsa per 20 metri
- b) salti a piedi pari entro cerchi
- c) balzi alternati entro i cerchi
- d) lancio a due mani dorsale
- e) lancio di precisione ad una mano