

**MOTIVARE PER MIGLIORARE**  
**(Categoria Esordienti)**  
Di PAOLO PEYRONEL

L'apprendimento delle basi dell'atletica nei bambini, vista la loro giovane età (più si è giovani e più velocemente si impara) non è una cosa difficile, però occorre sempre dar loro le motivazioni giuste al fine di agevolarlo. Per motivarlo si può ricorrere all'uso di vari attrezzi studiati apposta per rendere sicura e far apprezzare maggiormente l'atletica. In ogni gruppo ci sono bambini che stanno attenti alle indicazioni e/o correzioni ed apprendendo con grande facilità; ma purtroppo, specialmente in un gruppo ampio ci sono sempre bambini (svogliati) che si lasciano distrarre facilmente e distraggono a loro volta gli altri. La capacità di attenzione è fortemente diminuita, nelle ultime generazioni, complice la televisione ed i videogiochi, passatempo ai quali i bambini dedicano troppe ore. Questo secondo gruppo di bambini avrà margini di miglioramento minimi, quindi bisogna trovare per loro la motivazione giusta per riuscire a mantenere la concentrazione e l'impegno in modo da diminuire le distrazioni e far eseguire quanto proposto dall'istruttore soprattutto in una prima fase. Successivamente il conseguimento di aumentate capacità individuali sarà di stimolo all'ulteriore apprendimento. E' anche molto utile individuale all'interno del/dei gruppo/i i bambini che hanno un ruolo carismatico (leader) e coinvolgerli particolarmente, ottenendo un effetto di trascinamento sugli altri. L'istruttore deve sempre incentivare e incoraggiare i bambini durante l'allenamento in modo da aumentare la loro autostima e in modo da costruire un rapporto di fiducia verso il suo ruolo. Nei bambini dai 5 agli 11 anni penso che i rimproveri debbano essere dati solo se compiono azioni pericolose per l'incolumità propria ed altrui per evitare di demoralizzarli e spingerli a lasciare il mondo dell'atletica.

Nel far svolgere un'azione o un gesto tecnico è importante, quando è possibile, spiegare anche il perchè occorra eseguirla correttamente. Soprattutto con bambini più grandi un aiuto non indifferente all'istruttore può venire sicuramente anche dai genitori, che se apprezzano il lavoro fatto possono incentivare con complimenti e rassicurazioni il bambino che si sentirà ulteriormente appagato. E' da sottolineare l'importanza degli apprezzamenti che aiutano ad accrescere l'autostima e il desiderio di continuare a frequentare un mondo che non gode di grande appoggio da parte dei media e che registra una mancanza di idoli: tutto questo implica uno sforzo maggiore per non perdere i piccoli atleti che sovente si lasciano coinvolgere in sport più blasonati. Purtroppo molti genitori e bambini si lasciano trascinare dalle masse e basta il successo di un singolo atleta (quale ad esempio Alberto Tomba negli anni 90) per spostare tanti giovani dal loro sport abituale allo sci o la vittoria italiana ai mondiali di Berlino per riempire le scuole di calcio di tutto il territorio.

Visto il brutto periodo che in questo momento sta attraversando l'Atletica italiana, specialmente dopo i Mondali di Berlino dell'agosto 2009 dove nessun atleta ha conseguito risultati apprezzabili, abbiamo pochi modelli che possono stimolare le nuove leve. Sarà compito dell'istruttore motivare e stimolare i giovani ad applicarsi con costanza al fine di migliorare e in futuro di conseguire risultati apprezzabili; è inoltre fondamentale sottolineare l'importanza della regolarità nella pratica delle varie discipline.

Un modo per motivare e far continuare i bambini è di non rendere scontate le lezioni, le quali dovranno essere variate il più possibile; ciò farà sì che i giovani si chiedano o chiedano all'istruttore quale sarà il filo conduttore della lezione alla quale stanno per partecipare.

Porsi questo tipo di interrogativo stimola nei giovani la curiosità e la voglia di fare cose sempre nuove, tutto ciò indica che si è imboccata la strada giusta per mantenere viva e salda la propria squadra.

Numerose idee per rendere bella, simpatica e mai monotona la lezione sono contenute nel progetto della IAAF, registrato su DVD che contiene gli insegnamenti necessari per costruire attrezzi con semplice materiale di recupero a basso costo.

Ad esempio:

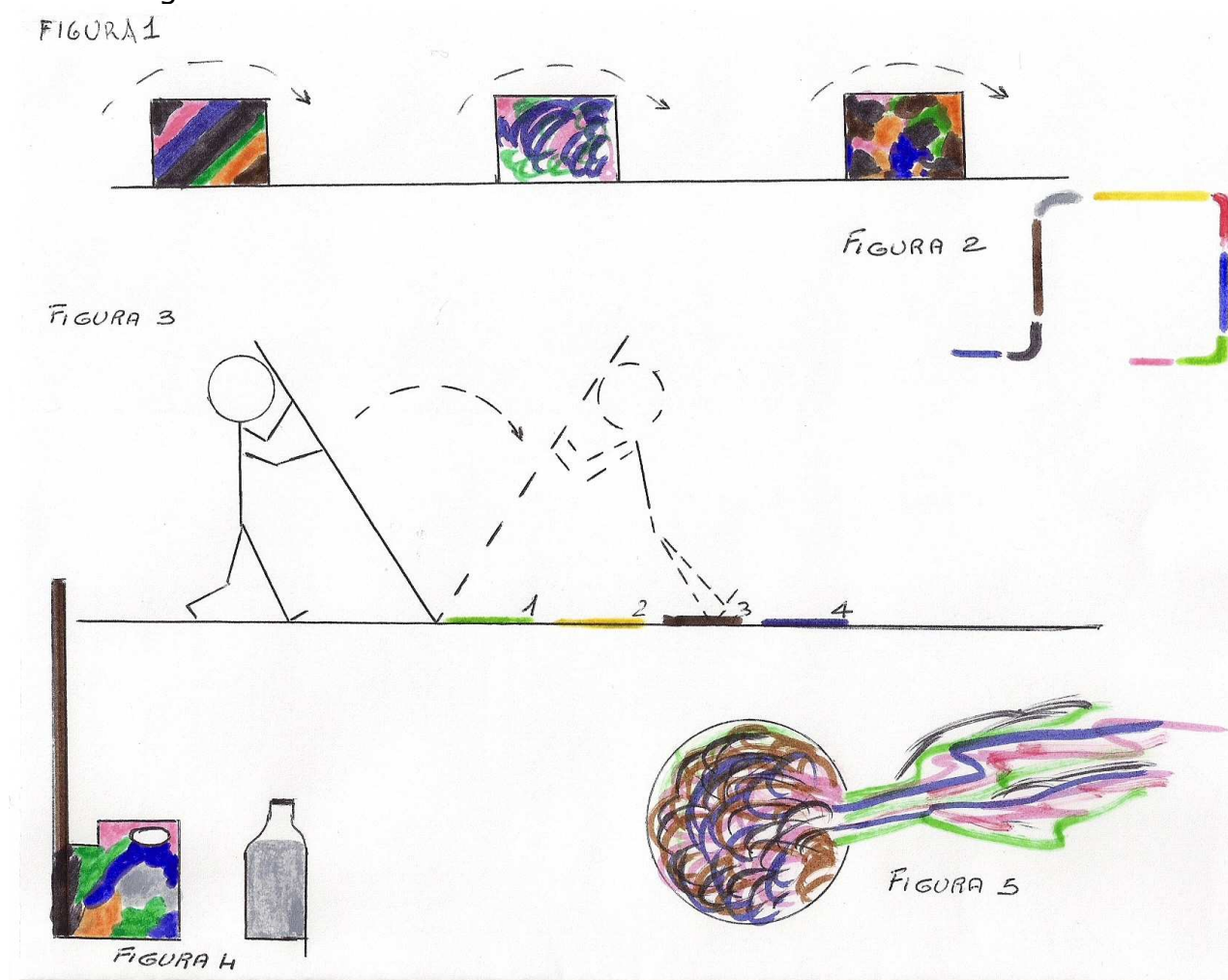
- scatoloni di cartone colorati diventano degli ostacoli da saltare (figura 1).
- utilizzando dei tubi passacavo da elettricista assemblando pezzi dritti e curvi si possono costruire ostacoli di atletica che assomigliano a quelli che si trovano nei campi da gara (figura 2).
- con un tubo abbastanza lungo si può fare il pendolo usandolo come asta per il salto con l'asta e per non dover misurare la lunghezza ci si possono mettere dei copertoni di ruote di biciclette con dei numeri che corrisponderanno alle distanze raggiunte (figura 3); sarà così possibile dare in tempo reale l'idea di quello che si può ottenere ed invitare l'allievo ad ottenere risultati migliori nei successivi salti.
- per fare lo slalom si possono usare bottiglie di plastica contenenti sabbia oppure delle taniche con un bastone inserito al loro interno che diventano degli ostacoli da aggirare (figura 4).
- una pallina con dei nastri colorati inseriti al suo interno può sopperire alla mancanza del vortex per fare lanci in allegria (figura 5).

Tutto questo ci fa riflettere sul fatto che per praticare atletica non occorrono costose attrezzature ma ci si può inventare e costruire un magazzino pieno di strumenti con una spesa minima.

Al fine di ottenere quanto necessita per lo svolgimento delle lezioni può essere utile chiedere aiuto alle famiglie dei giovani atleti coinvolgendoli nel reperimento e poi nella colorazione del materiale di recupero necessario.

Coinvolgere i genitori è un punto molto importante ed altrettanto delicato: è necessario far arrivare anche a loro il messaggio che vogliamo diffondere con il nostro sport, cioè quello di una sana attività per tutti in un corretto spirito agonistico .

Tutte le figure:



### ALLENARE MOTIVANDO

La prima fase di un buon allenamento deve essere il riscaldamento collettivo, che a seconda degli spazi a disposizione e a seconda dell'età dei partecipanti può prevedere:

- giochi
- corsa continua e/o alternata

successivamente si dividono i bambini in gruppi omogenei secondo l'età ed il numero di istruttori presenti. La suddivisione in base all'età si rende necessaria in considerazione che nei bambini la maturazione motoria varia molto a seconda dell'accrescimento pertanto occorre proporre esercizi adatti alle loro capacità: infatti nei bambini dai 5 ai 7 anni le attività sono essenzialmente propedeutiche basate cioè su giochi che aiutano il loro sviluppo, la conoscenza del proprio corpo e dei movimenti; mentre nei ragazzi dagli 8 ai 10 anni si passa alla fase successiva in cui si inizia a impostare la didattica degli esercizi. Anche in questa fase, in considerazione della penuria di istruttori qualificati, è possibile chiedere aiuto a qualche genitore sempre presente (è però importante

dare continuità) che eventualmente abbia praticato in precedenza questo sport, oppure rivolgendosi ad atleti che in procinto di lasciare la professione agonistica si trovano nella condizione di avere del tempo libero.

Se non si hanno a disposizione aiuti esterni necessari allora si può sopperire alla mancanza di istruttori facendo eseguire lo stesso compito con delle variazioni di carico. Pertanto per i lanci i bambini più piccoli utilizzeranno una pallina da tennis, il gruppo di bambini di età media una palla oppure il minivortex, mentre quelli più grandi la palla medica o il vortex. Anche per gli ostacoli occorre utilizzare il principio sopra descritto perciò per il gruppo dei piccoli gli ostacoli vanno disposti su una distanza di circa 20 m. saranno 3 e di pochi centimetri di altezza, per i bambini di età media su una distanza di 30 m. saranno 4 e di circa 30/40 centimetri di altezza, per il gruppo di quelli più grandi su una distanza di 50 m. se ne possono disporre fino a 6 di altezza di 50 cm.

Si applica lo stesso principio per l'allenamento nella corsa di velocità.

Per quanto riguarda la resistenza se ci si trova in palestra si può usare l'espedito di creare diversi percorsi quadrati concentrici che risulteranno di diversa lunghezza (figura 6).

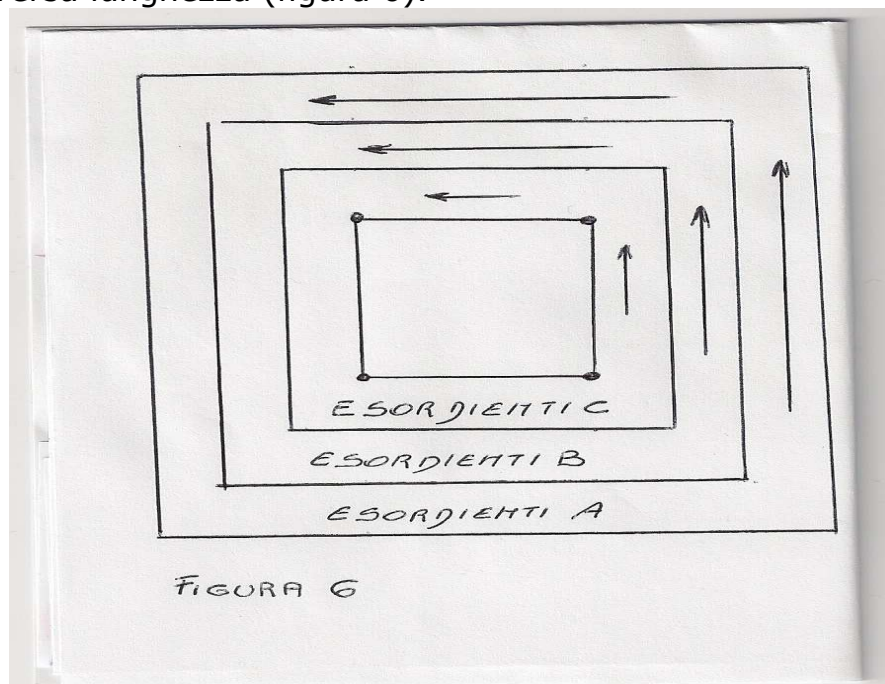


FIGURA 6

Nel quadrato più piccolo correranno i bambini di età inferiore e via via crescendo l'ampiezza del percorso i bambini di età superiore; così si dovrebbe arrivare a percorrere un giro completo impiegando all'incirca lo stesso tempo.

Il bello di questo tipo di percorso è che i bambini più grandi sono stimolati dal fatto che, correndo una distanza maggiore, per poter terminare il percorso con lo stesso tempo dei più piccoli devono impegnarsi a fondo.

Se in una corsa di resistenza il percorso non viene differenziato in base all'età, i bambini più piccoli si possono demoralizzare facilmente per il fatto che non possono ottenere lo stesso risultato di quelli più grandi e non comprendono che le motivazioni di questo non devono essere ricercate esclusivamente in loro stessi ma soprattutto nell'età anagrafica dell'antagonista.

Nei bambini non è facile motivare la corsa di resistenza, infatti appena cominciano i primi segni di affaticamento essi reagiscono fermandosi o iniziando a camminare, compiendo un tratto inferiore rispetto al loro reale potenziale. A questo punto bisogna ricorrere a stratagemmi utili ad evitare le fermate e i rallentamenti. Durante le corse campestri alle quali ho potuto assistere in qualità di supporto all'allenatore nel comune di Bricherasio, ai bambini frequentanti la 1° e la 2° classe della scuola primaria è stato proposto un percorso misto: alla partenza ritiravano una pallina che portata per tutto il tragitto veniva poi depositata in una scatola all'arrivo; a quel punto potevano ritirare una seconda pallina dentro un contenitore e ripercorrevano nuovamente il tragitto; il tutto venne ripetuto fino all'esaurimento delle palline. In questo modo i giovani atleti si sono impegnati veramente a fondo percorrendo anche più di 600 m. senza fermarsi e senza manifestare cedimenti. Questo risultato sarebbe stato impossibile da ottenere in una semplice corsa campestre in quanto l'obiettivo di svuotare e poi riempire un contenitore con delle palline ha distolto l'attenzione dalla fatica ed ha stimolato la loro voglia di completare la consegna nel più breve tempo possibile.

Se l'intera lezione venisse impostata solamente sui lanci, sulla corsa o salti subentrerebbe il fattore noia ed i bambini si distrarrebbero con estrema facilità; per evitare tutto questo è possibile inserire le tre attività in un unico percorso che nella sua diversificazione consente di rendere varia l'attività mantenendo alto il livello di concentrazione e di attenzione. Un percorso tipo può essere: slalom fra conetti, capriola sul materasso, saltelli dentro cerchi posti a terra, un tratto di velocità, salto su materasso con atterraggio a gambe distese avanti (tipo salto in lungo), lancio di una palla o palla medica dentro un bersaglio posto sul muro (e poi arrivo). Questo tipo di lavoro consente di allenare il bambino ai diversi movimenti delle varie discipline allenandolo allo stesso tempo alla resistenza senza che il fattore fatica scoraggi o lo induca a non terminare il percorso. Se viene impostato come una staffetta l'incitamento che riceverà dai compagni lo incentiverà a terminare il percorso nel più breve tempo possibile stimolando così anche la velocità di esecuzione.

Nel mese di Maggio 2008 ho coadiuvato gli istruttori dell' I.C. Caffaro di Bricherasio e dell'Atletica UISP Pinerolo che hanno organizzato "L'Atletica a Colori", una manifestazione non competitiva di atletica leggera riservata ai bambini delle scuole primarie per provare divertendosi a correre, saltare, lanciare. Le prove si sono svolte presso il campo Fratelli Martin di Pinerolo dove sono stati formati gruppi di pari età che a rotazione passavano nelle diverse stazioni di attività accompagnati da un responsabile. Ai piccoli atleti veniva appuntato sul petto un cartellino (Figura 7) sul quale non veniva riportato il risultato conseguito ma veniva contrassegnato con un puntino di colore diverso in base ad una tabella predefinita. Il significato dei puntini era il seguente:

#### CATEGORIA MASCHILE

ESORDIENTI	50 METRI					LUNGO					LANCIO				
C	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	1,00	1,30	1,60	1,90	2,20	11	14	17	20	23
B	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9	1,60	1,90	2,20	2,50	2,80	17	20	23	26	29
A	9,1	8,8	8,6	8,3	8,0	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	23	26	29	32	35

#### CATEGORIA FEMMINILE

ESORDIENTI	50 METRI					LUNGO					LANCIO				
C	12,1	11,8	11,5	11,2	10,9	0,70	1,00	1,30	1,60	1,90	8	11	14	17	20
B	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	1,30	1,60	1,90	2,20	2,50	11	14	17	20	23
A	10,3	10,0	9,70	9,40	9,10	1,90	2,20	2,50	2,80	3,10	14	17	20	23	26

La suddivisione in fasce di colore ha il duplice scopo di sveltire le procedure di misurazione che non necessitano un'esagerata accuratezza, e di smorzare il confronto "agonistico"

Figura 7



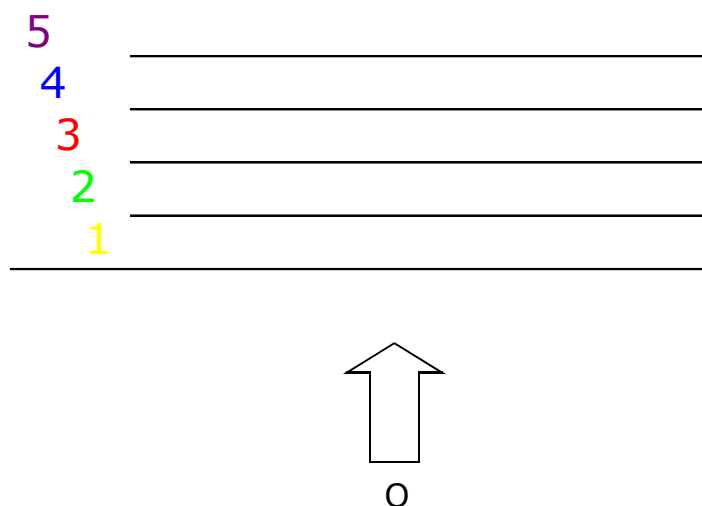
Sono molto felice di aver partecipato attivamente allo svolgimento di questa manifestazione perché ho avuto modo di vedere molti bambini fare atletica divertendosi insieme con una sana competizione unita al massimo rispetto per l'avversario (che oggi è sempre più difficile da vedere nelle manifestazioni sportive anche nelle categorie giovanili). Il tutto è culminato con una merenda

offerta ai giovani campioni e successivamente è stato consegnato come premio un frisbee a tutti i partecipanti. Al termine della giornata genitori e bambini hanno giocato con il premio appena ricevuto nel campo da calcio. Anche giornate come queste, nella loro semplicità ed allegria, possono aiutarci a mantenere i giovani nel mondo dell'atletica e ad acquisire nuovi elementi che non hanno ancora praticato queste attività.

Seguendo questa linea ogni anno si svolge un triathlon nelle scuole primarie e secondarie dei comuni di Bricherasio, Bibiana e Campiglione-Fenile nel quale si corre, si salta e si lancia. A seconda delle strutture messe a disposizione dalle varie scuole si adatta l'attività da far svolgere: ove non è disponibile la pista si procede a fettucciare un campo da calcio creando le varie corsie. Se non si ha a disposizione la pedana per il salto in lungo si esegue solamente il salto in alto con l'aggiunta di una particolarità: si appendono fazzoletti di colori diversi all'asta del salto in alto e mentendola inclinata per creare varie altezze si chiede ai bimbi di saltare e di toccare il fazzoletto senza tirarlo. Il colore del fazzoletto toccato verrà riportato sul cartellino.

Nel campo precedentemente fettucciato vengono collocati indicatori di punteggio (scatoloni nella fattispecie numerati a diverse distanze, ai bambini viene chiesto di lanciare una pallina o un vortex (a seconda dell'età) a seconda di dove cade è possibile assegnare un numero al tiro effettuato verificato sull'indicatore corrispondente alla fascia entro la quale è caduto l'attrezzo. (figura 8) In questa fase è importante spiegare ai bambini che si misura il punto di primo impatto sul terreno (e non il rimbalzo). Attraverso il gioco si inizia a spiegare le regole dell'atletica vera

Figura 8



Queste giornate permettono di esprimere sul campo le attitudini e le eccellenze di ogni bambino, infatti le tre prove permettono ad ognuno di ottenere buoni risultati almeno in una disciplina.

Anche questa attività ha consentito al gruppo di atletica dell' I.C. Caffaro, fondato nel 2006 dall'idea geniale di una persona volenterosa quale Simonetta Callegari, di proseguire il suo cammino con dei risultati sorprendenti, attualmente in gruppo conta più di 50 esordienti e la cosa più straordinaria è che nessuno dei giovani durante l'anno ha abbandonato il gruppo. I pochi

ragazzi che hanno lasciato a fine anno per passare ad un altro sport sono stati subito rimpiazzati da altri ed il numero continua a salire creando purtroppo problemi di logistica visto che le palestre in cui si può pratica questa attività sono piccole, ma i risultati ed i numeri spingono il direttivo a trovare nuove soluzioni per tutti i problemi.

L'idea che si è rivelata vincente è quella di non fare andare i bambini a cercare un luogo dove si pratica l'atletica ma bensì di portarla dove ci sono i giovani, cioè nelle scuole. Tutto ciò è stato possibile anche grazie alla federazione che ha reso possibile la collaborazione tra gli istruttori e la scuola consentendo la nascita di questo gruppo sportivo scolastico tutorato dall'Atletica Pinerolo. Un aiuto è arrivato anche dagli insegnanti e dal dirigente scolastico che, ogni qual volta si decida di organizzare un evento sportivo, sono sempre pronti a venire incontro alle necessità.

In conclusione per motivare positivamente i propri atleti occorre principalmente che l'istruttore sia spinto da un amore verso questo sport, che conduca lezioni sempre varie ed equilibrate e soprattutto si aggiorni in modo da rimanere al passo con i tempi.