

L'atletica leggera nella scuola: le esperienze in Germania

Rudolf Schün

Allenatore dirigente della Federazione Tedesca di Atletica Leggera

L'argomento viene trattato dal punto di vista della Federazione.

Le domande che si pongono:

- lo sport scolastico suscita interesse per l'atletica leggera?
- Nello sport scolastico vengono scoperti talenti e viene fatto in modo che proseguano la loro attività altrove?
- Gli insegnanti di educazione fisica fanno apprendere gli elementi del Programma d'insegnamento "Atletica Leggera"?
- Sono in grado di insegnare l'atletica leggera in modo interessante e divertente?

Molto spesso un giovane talento sportivo viene perso per gli ostacoli che gli vengono posti dalla scuola, in quanto i genitori frenano le ambizioni sportive dei loro figli perché non vogliono che ciò influisca sul loro rendimento scolastico. Per cui quando si tratta di scegliere tra il banco di scuola e la pista in tartan la decisione generalmente è a favore di un allenamento puramente mentale, cioè dello studio.

Malgrado ciò nel quadro dello sport scolastico si offre la possibilità di appassionare i bambini allo sport,

all'atletica leggera e di porre le basi per una formazione sportiva multilaterale.

Se si considera che nello sport scolastico sono coinvolti tutti i bambini e gli adolescenti, questa opportunità può essere utilizzata solo se in esso si raggiunge uno standard qualitativamente elevato e viene proposto in quel volume di attività che è previsto e che è necessario.

Allo sport scolastico spetta una funzione chiave nel determinare una pratica sportiva che duri tutta la vita.

Nello sport scolastico ai bambini ed agli adolescenti deve essere offerta una proposta multilaterale di gioco e di sport, nella quale in primo piano c'è soprattutto la formazione delle capacità coordinative. Attraverso essa contemporaneamente si deve esercitare un influsso positivo affinché si formino interessi e l'intenzione di dedicarsi a determinati sport, il che è molto importante per il loro successivo sviluppo.

Però l'insegnamento dello sport (dell'educazione fisica) non deve forni-

re solo stimoli allo sviluppo motorio, ma deve sfruttare tutte le possibilità che vi sono di ottenere un legame emotivo permanente verso un'attività sportiva.

Inoltre, oltre all'inserimento in gruppi-squadre sportive per creare le basi necessarie a sperimentare la gioia di praticare sport, sono necessarie anche richieste di prestazione adeguate all'età che procurino anche esperienze di successo. Agli allievi deve essere fornito anche l'aspetto del competere con gli altri o quello di imparare a conoscere le gare, collegato con esperienze positive, ma anche con l'imparare a sopportare ed a superare le sconfitte.

Questo obiettivo dello sport scolastico - avvicinare tutti gli allievi allo spirito della competizione - per i bambini e gli adolescenti particolarmente interessati e dotati di talento viene perseguito in una forma ampia grazie alla possibilità loro offerta di mettersi alla prova in gare di massa (ad esempio i Giochi federali della gioventù) o più orientate verso lo sport di prestazione (ad esempio "La gioventù si allena per Olimpia").

In questo modo, al di là dello sport scolastico, in ogni allievo dovrebbe essere sviluppata la voglia di praticare sport, ad esempio in una società sportiva.

Tutto ciò mette in evidenza, contemporaneamente, quale sia la grande importanza che assume un buon insegnamento dello sport scolastico per lo sviluppo dello sport nelle società sportive.

Però mentre le gare dello sport scolastico, sostenute sia dalle direzioni

scolastiche che dall'intero corpo insegnante svolgono un ruolo molto grande negli Stati Uniti, in Gran Bretagna, in Australia, purtroppo nella RFT il loro ruolo è solo molto scarso.

La scuola, in quanto parte della società dovrebbe sentire in generale il dovere di promuovere l'aspirazione alla prestazione, al successo. Lo dimostrano le ricerche svolte nel campo della psicologia dello sviluppo e le esperienze pratiche fatte nel campo della promozione dei soggetti che sono dotati di talento. È dimostrato che, nella prima età scolare, per quanto riguarda l'apprendimento motorio in alcuni sport - tra i quali anche l'atletica leggera - esiste solo un periodo limitato che offre le condizioni ottimali per l'espressione delle capacità e per lo sviluppo delle abilità. Se questa età favorevole per l'apprendimento non viene utilizzata perché sono carenti, se non addirittura assenti le possibilità di promuovere tale apprendimento motorio, nella seconda età scolare sarà appena possibile ottenere ancora quegli effetti di apprendimento voluti.

Per cui gli scolari dovrebbero essere seguiti in comune, dai genitori, dalla scuola, dalla Federazione, soprattutto dagli insegnanti, dagli istruttori e dagli allenatori, in modo pedagogicamente responsabile.

La collaborazione a ciò necessaria tra scuola e società sportiva riguarda nell'insieme, ma principalmente due settori diversi:

- il settore di coloro che sono interessati allo sport di prestazione;
- il settore di coloro che sono orientati a praticare sport in generale.
Ambedue i settori sono di grande importanza per quanto riguarda le

finalità dello sport scolastico.

Le basi per una simile struttura organizzativa e promozionale sono state poste grazie ad accordi comuni tra la Conferenza del Ministero della Pubblica Istruzione e la Federazione sportiva tedesca. Partendo da questi accordi di principio nei singoli Land federali sono messi a punto programmi, iniziative, ecc., dove partendo dagli organi competenti fino alle Federazioni sportive, hanno fissato i loro compiti e la loro responsabilità secondo le condizioni concrete locali.

Alcuni programmi sono, ad esempio:

- "la ricerca e la promozione dei talenti in collaborazione tra scuola e Società Sportive-Federazione";
- "sport nella scuola": programma per la promozione da parte della scuola, del talento di bambini ed adolescenti notevolmente dotati per lo sport nel Baden - Württemberg;
- il progetto del Senato di Berlino "modello scuola - società sportiva", ecc.

Attualmente la società e la scuola sono all'altezza di queste esigenze? Ci sono segni abbastanza allarmanti per rispondere "no" a questa domanda.

Lo sport scolastico è in crisi!

A) Un problema chiave è la struttura federale della Repubblica Federale di Germania. Ogni Land federale imposta lo sport scolastico secondo le sue leggi.

B) La diminuzione della capacità di prestazione fisica, ma anche mentale dei bambini pone problemi all'insegnate di educazione fisica. Già nella scuola primaria la forbice delle

abilità motorie si allarga sempre più. Malgrado ciò questo tema viene largamente trascurato dal Parlamento, dai partiti, dai mass-media e persino dai genitori.

C) Il passaggio da tre a due ore settimanali di educazione fisica (di sport) in Baviera e nel Baden - Württemberg è una decisione funesta che va contro i bambini e gli adolescenti.

D) Le opportunità dei bambini di praticare sport nelle scuole in gruppi di lavoro diminuisce sempre di più per la mancanza di insegnanti, in quanto, malgrado il numero degli scolari sia aumentato, da quasi quindici anni è stato assunto un numero molto scarso di nuovi insegnanti di sport, e quelli che sono attualmente in servizio sono, in gran parte, troppo vecchi. L'interesse degli insegnanti di sport verso il lavoro extra scolastico (istruttori nelle società sportive) è in forte regresso, per cui l'atletica leggera manca di una quota di istruttori altamente qualificati.

E) Una grande percentuale degli insegnanti della scuola primaria svolge un insegnamento dell'educazione fisica senza essere specializzati (non di rado senza la minima competenza in materia).

F) In parte delle scuole professionali, addirittura, non esiste alcun insegnamento dell'educazione fisica; fino al 50% degli allievi si fanno esonerare in base ad un certificato medico.

G) Di conseguenza abbiamo un aumento delle malattie da ipocinesi già tra i giovanissimi.

Inoltre scompare sempre più la strada come luogo per giocare e fare sport, che costituiva un ambiente importante per imparare movimenti. Nei suoi primi quindici anni di vita un ragazzo passa 16.000 ore seduto davanti al televisore.

Per cui il modo di vivere sano dal punto di vista sportivo di molti genitori è in palese contraddizione con lo scarso valore che essi attribuiscono allo sport scolastico dei loro propri figli.

“I genitori fanno jogging, i figli stanno seduti” (constatazione di un educatore scolastico).

Secondo le statistiche della popolazione attuale il “potenziale lordo” per lo sport di massa e per quello di prestazioni elevate di coloro che hanno un’età dagli undici ai venti anni ammonta a circa 8 milioni di soggetti. Questo numero può essere ridotto di 1-2 milioni, che è la quota di coloro che per la loro costituzione fisica non possono e non vogliono praticare sport di prestazione od hanno altri interessi ed altre inclinazioni.

Dal punto di vista dell’atletica leggera, in questo potenziale residuo di circa 6 milioni di soggetti, attualmente non siamo in grado di scoprire i talenti sicuramente spesso nascosti ed ancora anonimi che vi sono tra essi. Tra le altre, una delle cause di ciò, sono le possibilità di selezione nelle scuole che non sono sufficientemente coordinate, ne indirizzate secondo criteri unitari, in quanto, malgrado gli accordi esistenti la cooperazione tra scuola ed organizzazioni sportive è carente. Per quanto riguarda l’atletica leggera, molti di questi talenti non sono disponibili come riserva di soggetti

dotati in quanto o già praticano altri sport, oppure si accontentano di svolgere attività ludiche. Un certo altro numero di essi, non insignificante, preferisce sport “divertenti” od alla moda. Senza volere stabilire un legame con questo problema, altri ancora rifiutano categoricamente il rischio non calcolabile di un allenamento pluriennale di alto livello ed una parte altrettanto grande si dedica alla propria formazione professionale o semplicemente si dedica ad altre attività durante il suo tempo libero.

Gli ultimi punti che abbiamo citato vanno riferiti anche al cambiamento di valori che sta avvenendo nella società tedesca. Dominano un cambiamento rapido dei tipi di divertimento, degli sport alla moda, l’identificazione e l’ammirazione delle star vanno spesso di pari passo con la propria inattività. Così, ad esempio, Dieter Baumann è l’idolo di molti ragazzi e di molte ragazze, ma la sua vittoria olimpica non contribuisce ad aumentare il numero di coloro che si allenano per le corse di fondo e di mezzofondo.

All’allenamento quotidiano, finalizzato, dell’atletica leggera, viene spesso preferito quello negli sport di squadra, perché in esso già nelle prime unità di allenamento con un tiro in porta od un canestro riusciti, si può ottenere un’esperienza di successo. Lo stesso si può dire dell’impostazione dell’insegnamento dell’educazione fisica. Anche se vi sono pianificazioni di insegnamento obbligatori, in ogni caso è più semplice far giocare una classe con uno o due palloni, che realizzare un’unità d’insegnamento d’atletica leggera, che richiede una grande preparazione teorica, lavoro organizzativo, ecc. Poi, spes-

so, l’interesse di questo o quell’insignante per un certo sport determina se verrà insegnata l’atletica leggera o lo sport da lui preferito.

Per cui nella scuola l’atletica leggera è diventata uno sport marginale, malgrado la sua grande importanza come sport di base per tutti gli altri sport e malgrado non vi sia quasi nessun altro sport che possa garantire un buono stato di forma per la vita quotidiana.

Nella situazione che abbiamo illustrato - con tutti i provvedimenti che abbiamo già ricordato per la cernita e la ricerca di bambini ed adolescenti di talento - la Federazione tedesca di atletica leggera si è posta l’obiettivo, attraverso un’azione comune con la scuola, di ridare all’atletica leggera una posizione di primo piano nello sport scolastico.

Perché ciò avvenga era ed è necessario:

- che la Federazione cambi e ridefinisca il suo proprio atteggiamento verso lo sport scolastico;
- che eserciti un’influenza sul livello di formazione degli insegnanti di sport;
- che venga svolto un lavoro di convincimento su tutti i livelli federali, come anche nelle istituzioni formative fino ad arrivare agli Istituti superiori ed alle Università, per realizzare, da questo punto di vista, un cambiamento di consapevolezza e di atteggiamenti in tutti gli ambienti che per essa sono importanti.

Dopo aver realizzato in molte Federazioni regionali, con grande successo e consenso da parte degli insegnanti stessi, iniziative di aggiornamento per gli insegnanti di educazione fisica, la Federazione ha iniziato a sviluppare per essi un pro-

gramma speciale di aggiornamento "Atletica leggera".

I gruppi ai quali si mira con esso sono gli insegnanti di sport delle scuole di base e quelli del I grado delle secondarie.

Il settore sul quale si punta è principalmente quello orientato verso lo sport di massa, mentre quello orientato verso lo sport di prestazione ha un ruolo solo secondario.

Finalità:

- insegnamento di elementi dell'allenamento di base (senza utilizzare i concetti di allenamento, piano di allenamento, sport di prestazione!) servendosi degli elementi del cosiddetto "gioco atletica" e di alcune modalità metodiche per l'avvia-

mento ai 4 blocchi di discipline dell'atletica leggera (sprint, corse, lanci, salti).

Lavoro preparatorio-presupposti:

- la formazione di un corpo centralizzato di insegnanti, nel quadro di un programma didattico di base, cui segue la costituzione di un corpo di insegnanti in gruppi di Federazioni regionali e formazione di soggetti in grado di fare formazione da parte del team centrale;

- l'inserimento di delegati dello sport scolastico nelle Federazioni regionali.

Programma:

- due giorni di corso da 6 ad 8 sequenze d'insegnamento di circa 90 min., nelle quali debbono essere insegnati il programma ed il concetto alla base dell'"atletica gioco" e l'insegnamento di base, l'esercitazione e l'allenamento finalizzati

attraverso esercizi fondamentali (Zielübungen) ed esercizi di perfezionamento.

Prassi:

- atletica leggera ludica + metodica di base dell'atletica leggera, importante: il massimo numero di esempi pratici di immediata applicazione, il massimo numero di esercizi che possono essere eseguiti e sperimentati dagli insegnanti stessi; per motivare vanno presentate relazioni e sistematizzazioni, va messo in rilievo l'effetto di transfert sugli altri sport dell'atletica leggera e non deve essere messa in primo piano la metodica dell'allenamento dell'atletica leggera!

Volume:

- è possibile prevedere un corso in serie diviso in quattro - cinque parti che può essere riproposto ogni volta in un ciclo di uno - due anni.

I contenuti teorici debbono essere impostati in modo tale che malgrado lo specifico dell'atletica leggera ne possano essere ricavati aiuti e stimoli da trasferire nella propria attività didattica.

La Federazione tedesca di atletica leggera offre poi un'altra possibilità di sostenere l'atletica leggera nello sport scolastico con il programma complementare di gare per gli scolari dai 7 ai 10 anni.

Queste gare:

- possono essere utilizzate molto bene nell'insegnamento sportivo scolastico come elementi ludici dell'atletica leggera;

- sono molto adatte come gare a staffetta o di squadra;

- offrono la possibilità di organizzare gare miste;

- possono essere organizzate modificandole e variandole a seconda della possibilità locali;

- sono facilmente misurabili e richiedono un impegno organizzativo relativamente scarso.

Da un po' di tempo un progetto simile viene realizzato, con grande successo, sotto lo slogan "Fun in athletics" nei paesi del Commonwealth, ed è stato presentato e realizzato in diverse scuole in Germania, durante il Congresso "Kinder in der Leichtathletik" (I bambini nell'atletica leggera) suscitando un grande consenso-appoggio per una sua eventuale adozione.

Però c'è anche un altro aspetto qualitativo e quantitativo dell'atletica leggera nello sport scolastico: nel programma per lo sviluppo dello sport di alto livello nel settore giovanile, un ruolo molto importante viene svolto dalle scuole, dall'ultimo ciclo della scuola elementare, dalle scuole medie, dal ginnasio, ma anche dai licei sportivi (generalmente scuole a tempo pieno) derivati da quelle che una volta erano le Scuole sportive per bambini ed adolescenti - che gravitano nel territorio in cui si trovano i Centri di preparazione olimpica e di alto livello (Olympia und Leistungstülpunkte) della Federazione di atletica leggera.

In queste Scuole (Scuole con programmi speciali sportivi, Centri per lo sport scolastico) vengono organizzate:

- classi-sezioni sportive;

- centri di sport nel I grado delle secondarie (atletica leggera come materia facoltativa, e materia facoltativa con voto obbligatorio) e nel II grado delle secondarie (atletica leg-

gera come materia fondamentale);
 - gruppi di lavoro, associazioni di allievi praticanti sport, gruppi di livello in stretta collaborazione con le società sportive e la Federazione;
 - lo sport scolastico viene diretto, con una qualità elavata, in parte da allenatori.

In queste scuole bambini ed adolescenti ricevono:

- consulenza e sostegno attraverso esoneri dalla frequenza per l'allenamento e le gare;
- possibilità di recuperare gli insegnamenti mancanti attraverso insegnanti di sostegno;
- una speciale considerazione per quanto concerne le date dei compiti in classe, delle prove scritte ed orali d'esame;
- un'organizzazione dell'insegnamento sintonizzata con l'allenamento e le gare;
- un'assistenza nei compiti a casa;
- un insegnamento differenziato e di sostegno come attività normale della scuola.

Per garantire il collegamento ottimale tra insegnamento scolastico ed allenamento sportivo come componente integrale, una parte di queste scuole ha a disposizione convitti e semiconvitti.

Note al programma complementare di gara degli/delle allieve D e C (da 1/1/1994).

- In generale tutte le gare possono essere disputate e valutate come gare miste per ragazzi e ragazze.
- Le gare possono essere modificate e variate adattandole alle possibilità locali, e quindi possono essere svolte anche in palestra (al coperto); la creatività da parte degli organiz-

zatori e dei giudici di gara è necessaria ed auspicabile.

- Per ottenere il risultato viene misurata ogni disciplina, la classifica viene fatta in base al numero dei partecipanti: ad esempio, a seconda del numero delle squadre il risultato migliore riceve tanti punti quante sono le squadre partecipanti, mentre il risultato peggiore riceve 1 punto. Vincitore complessivo è quindi l'atleta-la squadra con il massimo numero di punti. In alternativa il miglior risultato ottiene 1 punto, il secondo 2 e così via fino all'ultimo che ottiene un punteggio pari al numero dei partecipanti. In questo caso vincitore complessivo sarà l'atleta-la squadra con il minor numero di punti.

Sprint:

60 x 40 m sprint - ad ostacoli - stafetta a navetta.

La distanza da percorrere è segnata da due paletti - in una direzione è senza ed in quella opposta con ostacoli. Un atleta corre la distanza senza ostacoli e passa un anello di gomma od un bastoncino (od un qualsiasi altro oggetto adatto) al successivo corridore che lo deve ricevere dietro il paletto, per poi correre sulla distanza con ostacoli, e porgerlo ad un compagno, e così via finché l'atleta che ha corso per primo deve correre la distanza con ostacoli. In questo modo tutti i partecipanti debbono correre ambedue le distanze (per cui il traguardo viene raggiunto quando ciascun corridore è ritornato al suo punto di partenza).

Gli ostacoli possono essere scelti a piacere da chi organizza, ma al massimo debbono essere alti 55 cm (si possono utilizzare scatole di carto-

ne, ma anche ostacoli bassi, ecc.). Le distanze tra gli ostacoli possono essere variabili, e non debbono essere assolutamente regolari.

Corsa (biathlon a stafetta):

La distanza da percorrere non deve essere esclusivamente e continuamente in pista, e deve essere adattata alle particolarità del terreno prescelto.

Sul percorso vi sono due piazzole di lancio nelle quali debbono essere eseguiti al massimo tre lanci (da sopra la testa, tipo giavellotto) su un bersaglio (ad esempio in un cerchio, in un fustino, ecc.): chi esegue correttamente i tre lanci può continuare a correre; nel caso di un lancio sbagliato (di un secondo lancio sbagliato) deve essere eseguito un secondo (od un terzo) lancio, quindi deve essere corso un giro di penalizzazione (segnato con coni o bandierine).

La distanza della piazzola di lancio del bersaglio dipende da questo, ma con ragazzi/ragazze di 9 anni deve essere di circa 7 m, con ragazzi/ragazze di 10/11 anni di circa 10 m, e deve richiedere un lancio sopra la testa (l'altezza del bersaglio deve essere di circa 2 m). Sarebbe bene che i bersagli delle piazzole di lancio fossero collocati su una collinetta od un tumulo, il "giro di penalizzazione" deve essere di lunghezza adeguata, cioè di circa 30 m (se fosse più breve non sarebbe uno svantaggio per i corridori più veloci, se fosse più lunga toglierebbe ogni possibilità).

Gara multipla:

Sprint con ostacoli: le condizioni sono le stesse della stafetta - sprint

su percorso con ostacoli, ma si corre o da soli od in gruppo (il dato riportato in figura di 20 m di distanza serve a mostrare la possibilità di eseguire questa gara anche in palestra, ma di regola la distanza deve essere di 40 m).

Salto in alto in lunghezza:

I ritti, con asticella od una corda, si trovano immediatamente davanti alla fossa con la sabbia, la rincorsa deve essere frontale. Lo stacco viene eseguito da dove si vuole (non c'è asse di battuta), viene misurata solo l'altezza e non la lunghezza (spiegazione: se si vuole saltare in alto con rincorsa frontale, si deve eseguire una rincorsa rapida e quindi forzatamente saltare anche in lungo; il punto dello stacco inevitabilmente si sposta in avanti, vicino ai ritti.) Ogni partecipante dispone di soli 5 tentativi e decide lui stesso l'altezza che vuole saltare, l'altezza viene

sempre elevata di 5 cm (spiegazione: non c'è eliminazione dopo 3 tentativi sbagliati).

Lancio della bacchetta:

In questo caso si può scegliere qualsiasi altro attrezzo, che serva a far vedere che lanciando si va più lontano che con una palla (più tardi gavellotto, ecc.).

L'attrezzo dovrebbe essere lungo circa 30 cm e pesare circa 150 - 250 gr. Ogni partecipante ha a disposizione 3 tentativi. Vengono segnate delle zone a distanza di 3 m l'una dall'altra (la prima zona a 5 la seconda ad 8, poi a 11 quindi a 14, ecc.). I punti delle zone vengono sommati per fornire il risultato finale.

Salto in lungo con l'asta:

Viene eseguita una rincorsa frontale, l'asta deve essere "imbucata" nella sabbia entro una zona di un metro. Nella buca vengono segnate delle

zone a 50 cm di distanza l'una dall'altra (la prima zona a 1/2, poi 2,50, 3,00 m, ecc.). L'asta (ad esempio, un bambù) deve essere lunga solo 2 m, oppure vi deve essere un limite di altezza dell'impugnatura a 2 m. Il salto può essere eseguito come si vuole, ma la ricaduta deve avvenire sui piedi (cioè il primo contatto con la sabbia è con i piedi). Si misura solo la lunghezza.

Biathlon:

Le condizioni sono le stesse della staffetta di corsa, ma si corre da soli.

Gare a squadre:

Salto in alto a forbice: è obbligatorio saltare a forbice, ogni saltatore ha a disposizione in totale solo 5 tentativi per ogni gamba (in caso di dubbio tutti su una altezza). Per stabilire il risultato vengono addizionati i migliori tentativi con la destra e con la sinistra.