

# Le competenze nelle prove combinate

**Sébastien Levicq**

Professore di Educazione Fisica, INSEP di Parigi

I programmi della classe terza fanno delle prove multiple il cuore delle attività atletiche. Si parla più precisamente di “prove combinate”. Ecco due termini che bisogna definire:

- Una prova combinata sottintende una sequenza di prove regolarmente definite realizzate in un ordine preciso.
- Una prova multipla permette una eventuale scelta delle specialità che la compongono e il cui ordine può variare, per esempio, in funzione delle possibilità organizzative.

Ciò permette a due atleti di confrontarsi malgrado un programma completamente differente. Il numero di specialità in questa prova multipla può variare in funzione dell'età degli alunni, del loro numero, delle loro caratteristiche, ma anche dei mezzi materiali dell'istituto. Sarà senza dubbio preferibile proporre un biathlon per istituti che non hanno un campo per competizioni nelle vicinanze, un triathlon e perché no un tetrathlon per i meglio equipaggiati.

## Interessi educativi delle prove multiple o combinate

MANTENERE IL LIVELLO DI INTERESSE DEGLI ALUNNI  
ATTRAVERSO LA DIVERSITÀ DELLE SPECIALITÀ PROPOSTE

Le attività atletiche hanno una cattiva reputazione

in ambito scolastico. Sono troppo spesso trasformate in pratica stereotipata, rigida e noiosa.

*Sollecitare una diversità di risorse*, attraverso l'ulteriore riutilizzazione di questa diversità in una pratica più regolare ed intensiva (per esempio l'Attività Sportiva e perché no in una pratica personale). Si favorisce così uno sviluppo armonioso del corpo.

RAGGIUNGERE UN RISULTATO IDENTICO  
CON QUALITÀ FISICHE DIFFERENTI

L'alunno può identificare i suoi punti di forza e quelli deboli per costruire la propria identità; scegliere le sue prove tenendo conto del suo profilo e optare per una forma di lavoro individualizzata e “autonoma”. Ciò contribuisce a cancellare le disuguaglianze rispetto alla pratica, contribuendo in tal modo al perseguimento dell'obiettivo, all'interno del sistema educativo, della “lotta contro l'insuccesso scolastico e la disuguaglianza in ambito scolastico”. Questi profili differenti saranno stabiliti in funzione della percentuale di punti fatti registrare in una prova (alunno più lanciatore, saltatore o corridore). La prestazione di riferimento sarà il totale.

Per tutte queste ragioni è un peccato che le prove multiple siano eliminate dal ciclo di adattamento e dal ciclo centrale. Tuttavia niente impedisce all'in-

segnante di abbinare due specialità in questo periodo. Le competenze da raggiungere saranno quindi la somma delle competenze di ogni specialità.

### Competenze specifiche delle prove multiple

I programmi di terza precisano queste nozioni di “durata limitata”, di elaborazione di “strategie” e di “impegno più ragionato” per gestire la propria pratica. Si tratterà qui di determinare delle competenze più specifiche alle prove multiple, che non siano una semplice giustapposizione delle competenze di ciascuna specialità. Il programma di terza parla di “tecniche efficaci”. La tecnica è l’organizzazione gestuale per rispettare i principi di efficacia. L’atletica è un’attività ad effetto e non di “forma”<sup>1</sup>. Non si tratta di “fare come”, ma di “fare efficacemente per fare di più”. I testi aggiungono che non è una somma di “forme gestuali rigide”<sup>2</sup>. Possiamo allora domandarci: esiste una tecnica delle prove combinate o delle prove multiple? Quali sono le competenze specifiche di questa disciplina e i contenuti che vi sono associati? Come realizzare le lezioni per renderle attraenti e motivanti?

#### COME IDENTIFICARE QUESTE COMPETENZE?

Per tentare di enunciare queste competenze, siamo partiti da quelle necessarie per essere un atleta di alto livello. Poi ci siamo posti la questione della loro importanza in educazione fisica e sportiva. Tre tipi di risposte si sono definite:

- certe competenze sono suscettibili di essere utilizzate senza adattamento all’ambito scolastico;
- altre presentano un forte interesse, ma per renderle funzionali in EPS, bisogna concepire una trasposizione didattica dell’attività sociale di riferimento;
- una terza categoria infine, è a priori inapplicabile nella pratica abituale. Esse divengono operative in un certo tipo di pratica<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Hubiche J.L., Pradet M. (1986) Comprendre l’athlétisme, INSEP.

<sup>2</sup> Programme de la classe de troisième: B. O N° 10, 15 ottobre 1998.

<sup>3</sup> Vedi CLEMDECA, revue UNSS 99 bis, giugno 1998.

Appare difficile, in un ciclo, l’aver come obiettivi solo delle competenze specifiche alle prove multiple. Tuttavia sembra indispensabile che esse appaiano in una proporzione più o meno grande in funzione del livello degli alunni, o come viene precisato nei programmi, in funzione della “durata di pratica al collège”.

Per sviluppare queste competenze, bisognerà senza dubbio privilegiare le specialità che sono state già praticate per un periodo di almeno due cicli nell’ambito scolastico (20 ore). Si possono ugualmente scegliere delle prove che si concatenano meglio di altre; ma in ogni caso sarà necessario saper passare da una disciplina ad un’altra ed essere il più efficace possibile in ognuna di esse. Saltare in alto dopo una corsa ad ostacoli pone differenti problemi che vedremo più avanti. Bisogna dunque considerare e affrontare queste due attività come appartenenti a due gruppi differenti. Nel caso contrario, si rischia di legittimare il comportamento caratteristico dei principianti del “salto l’ostacolo”. La difficoltà delle prove multiple sarà dunque, per gli alunni, ma forse anche per gli insegnanti, quella di comprendere le differenti logiche per modificare i comportamenti del praticante.

Questa prima riflessione non può in alcun caso essere esaustiva poiché il numero delle combinazioni delle prove e dunque delle sequenze, è molto vasto. Attraverso alcuni esempi riportati qui, essa permetterà forse a studenti o a insegnanti specialisti e non di apprendere meglio le difficoltà e le ricchezze delle prove combinate. Sarà senza dubbio il punto di partenza di altre proposte che verranno a completarla, modificarla leggermente o criticarla (tab. 1).

### Esempi di competenze

#### COMPETENZE SPECIFICHE, DI GRUPPO E GENERALI

Sembrava più importante determinare le competenze specifiche delle prove combinate. In effetti si giunge alle competenze generali attraverso competenze specifiche. Quanto alle competenze di grup-

Tabella 1

**COMPETENZA FISICA****Padroneggiare e differenziare i riscaldamenti**

Il decathlon e l'eptathlon si svolgono in due giorni. Per l'atleta sarà importante realizzare una prestazione massimale il secondo giorno. Perciò bisognerà sapersi economizzare non nella prova, ma nei riscaldamenti. Non si deve, quindi, effettuare ogni volta un riscaldamento completo tra una prova e l'altra per motivi energetici, ma anche per obblighi temporali e di regolamento (2 lanci al massimo e 30 minuti minimo tra due prove). Il decatleta di livello internazionale può passare fino a due volte da 12 a 14 ore nello stadio. Ma è impegnato in attività di competizione meno di cinque minuti nella prima giornata, compresi i 400m e meno di cinque minuti nella seconda, senza includere i 1500. Il resto del tempo lo passa a recuperare, aspettare, riscaldarsi e riscaldarsi di nuovo, a stirarsi, mangiare. È ugualmente importante differenziare questi riscaldamenti. In breve tempo l'atleta deve trovare i mezzi per fare lo stretto necessario per non farsi male. A livello tecnico, deve ritrovare velocemente le basi tecniche essenziali e nel caso in cui non riesca a concentrarsi sulle sue carenze, sui suoi difetti per ritrovare le intenzioni e l'asse del lavoro definito in allenamento.

**ADATTAMENTO E REALIZZAZIONE NELL'AMBITO SCOLASTICO**

Per rinforzare l'interesse ad essere precisi, ad accorciare e a specializzare i riscaldamenti è possibile:

- ridurre il numero delle prove di riscaldamento (il regolamento per le gare di alto livello impone al massimo due prove);
- limitare il tempo dato per realizzare la propria prova multipla;
- fissare degli orari precisi.

**CONTENUTI**

- Identificare i gruppi muscolari e le articolazioni principalmente sollecitati nella prova seguente;
- confrontarli con quelli utilizzati nella disciplina precedente;
- trovare l'intensità adeguata dei riscaldamenti e determinare i bisogni energetici della prova;
- instaurare rapidamente i ritmi, gli equilibri, i rilassamenti e i principi tecnici essenziali.

**OBIETTIVI EDUCATIVI PER L'EPS**

Questa competenza specifica è senza dubbio una delle più interessanti rispetto ai programmi. Essa permette di "mettere in relazione" gli effetti dei propri gesti atletici con i processi energetici che esse sollecitano, cosa che favorisce l'"educazione alla salute".

Essa favorisce ugualmente la constatazione dell'acquisizione delle competenze specifiche essenziali delle specialità scelte, sollecitandole in una "realizzazione più vincolante" e così "attiva queste competenze per facilitare nuovi apprendimenti". Questi nuovi apprendimenti sono le competenze specifiche descritte.

Essa impone di essere capace di "dosare gli sforzi". Dosare non significa trattenersi nell'azione, ma sottintende il controllo della spesa energetica che non contribuisce direttamente alla prestazione per esprimersi senza limiti nella prova.

Il programma di terza precisa che "l'insegnante deve abituare gli alunni a identificare delle somiglianze o della analogie". Questa competenza mira particolarmente a questo obiettivo.

Attraverso questa competenza specifica divengono operative delle competenze generali legate al riscaldamento.

po, affinché esse siano valide, bisognerebbe essere d'accordo sui criteri che permettono questa classificazione (logica interna, spesa energetica, relazione interindividuale ecc.).

Le competenze nelle prove combinate sono certamente più vicine a quelle del concorso completo di ginnastica piuttosto che a quelle della maratona o dei 100 metri in atletica. È preferibile parlare di riutilizzo di certe competenze in un'altra attività o anche di transfert di apprendimento in una situa-

zione che l'alunno avrebbe analizzato come simile ad una esperienza già vissuta.

**PRECISAZIONE NELLA DEFINIZIONE DELLE COMPETENZE**

In qualità di insegnante specialista delle prove combinate, ho fatto la scelta di essere preciso considerando che era più facile inglobare. Certe competenze saranno dunque piuttosto tecniche, altre psicologiche, tattiche ecc. L'insegnante che non desidera

avere come obiettivo in maniera privilegiata queste competenze specifiche può definire una competenza nelle prova combinata o multipla: per esempio “concatenamento delle prove atletiche”. Formulerà i suoi contenuti che rassomiglieranno allora alle competenze qui descritte.

Le competenze enunciate in questa presentazione non sono, da un lato, altro che degli esempi, e dall'altra sono ridotte alle competenze che sono specifiche a queste prove multiple o combinate. Non bisognerà dimenticare le competenze di ogni specialità, siano esse specifiche o più generali (i principi tecnici o la sicurezza nel lanciare per esempio). Altre competenze possono essere identificate come segue:

- gestire l'attesa tra le due prove;
- realizzare un gesto corretto malgrado la fatica (a questo riguardo il programma della classe di

terza precisa che l'alunno deve essere capace di evolversi al limite delle sue potenzialità);

- realizzare una prova di resistenza su un fondo di fatica più o meno considerevole;
- organizzare la prova (giuria, starter, allenatore);
- bere ed alimentarsi. Questa lista non è esaustiva (tab. 2).

### Proporre delle realizzazioni vive e motivanti

Ecco due esempi, tra tanti altri, di presentazione delle prove combinate in ambito scolastico.

#### L'EPTATHLON A DUE

Si tratta di mettere insieme due alunni per effettuare l'eptathlon classico. Ciascuno fa una corsa, un

Tabella 2

## COMPETENZA PSICOLOGICA

### Padroneggiare le proprie emozioni

Si tratterà di non tendere verso l'euforia in caso di grande prestazione, o al contrario di non tendere verso il disfattismo in caso di prestazione scadente. La perdita della concentrazione è un fenomeno incontrato molto spesso. Si può riscontrare frequentemente una prestazione catastrofica in un atleta innervosito perché si sente debole in quella specialità, o al contrario troppo sicuro di se stesso in una prova in cui è forte. Il buon decatleta o la buona eptatleta sanno servirsi dell'emulazione concentrandosi solo su se stessi. Sanno dimenticare una prestazione per tuffarsi nella prova seguente. La prestazione scadente fa parte del decathlon o dell'eptathlon. Non vincere nessuna prova non significa assolutamente non poter vincere la prova combinata.

#### ADATTAMENTO E REALIZZAZIONE IN AMBITO SCOLASTICO

Senza cambiare nulla nella pratica ritroveremo questi differenti figure in ambito scolastico. Sta a noi gestirle per non scoraggiare i sensibili e far ritornare con i piedi per terra i pretenziosi. La scelta di prove appartenenti a differenti gruppi porrà senza dubbio uno o più problemi a ciascun alunno. Nel caso in cui non sia possibile superare le due prove, è possibile dare un coefficiente (per esempio doppio) a una prestazione. La scelta di questa prova può essere fatta dall'alunno da solo, attraverso la concertazione tra insegnante ed alunno o anche dal professore. Quest'ultimo potrà scegliere in funzione del pubblico incontrato, se esso valorizza la migliore prestazione o la meno buona.

#### CONTENUTI

- Cercare di vedere la prestazione di una prova obiettivamente in maniera distaccata per situarla nel contesto globale della prova multipla;
- confrontare la propria prestazione alla propria tabella di marcia;
- restare concentrato malgrado gli avvenimenti e gli elementi esterni.

#### OBIETTIVI EDUCATIVI PER L'EPS

Generalmente le prove combinate sono una scuola di modestia. Ci sono dei campi in cui si eccelle e altri in cui ci si deve rimettere in discussione ed apprendere. L'"auto-confronto" di prestazioni permetterà senza dubbio di tendere verso una certa autonomia. In più, ciò aiuta a non vedere la prestazione come un semplice "strumento di classificazione", ma permette di identificare il "risultato dell'azione" e di "personalizzare gli effetti delle azioni, i progressi realizzati e le risorse sollecitate".

Tabella 3

## COMPETENZA TECNICA

**Concatenare prove di competenza specifiche contraddittorie**

Nell'ordine delle prove, certe sequenze sono più problematiche di altre:

- collegare delle prove con punti di riferimento verticali in cui l'atleta deve essere "aereo" (gli ostacoli per esempio) ad altre con punti di riferimento orizzontali in cui bisogna esercitare delle lunghe pressioni al suolo (il disco).
- Questo esempio è una sequenza reale del decathlon ed una delle più difficili. Molti decatleti hanno il ricordo di una gara di disco catastrofica;
- collegare delle prove in cui prevale la velocità massimale ad altre nelle quali bisogna adottare una velocità ottimale (esempio 100m/salto in lungo).

Potremmo trovare una difficoltà in ciascun collegamento, per questo motivo la capacità di adattarsi è una delle qualità necessarie agli atleti delle prove combinate.

## ADATTAMENTO E REALIZZAZIONE IN AMBITO SCOLASTICO

Esistono varie possibilità:

- scegliere le prove e il loro ordine per sottolineare le sequenze difficili;
- scegliere le prova ma lasciare scegliere all'alunno l'ordine;
- lasciare scegliere all'alunno le prove e il loro ordine.

## CONTENUTI

- Costruire dei punti di riferimento visivi adattati;
- costruire dei punti di riferimento cinestesici adattati;
- ritrovare i principi tecnici delle discipline;
- identificare le competenze di ciascuna specialità per: scegliere le proprie prove, scegliere l'ordine di queste prove, sapersi adattare.

## OBIETTIVI EDUCATIVI PER L'EPS

Tutte queste possibilità di scelta permettono di *individualizzare* la pedagogia, di concludere dei contratti con gli alunni, di *responsabilizzarli* e di *motivarli* grazie ai progetti che essi formuleranno. Inoltre in questo caso si tratta di acquisire nuove competenze basandosi su competenze già acquisite come raccomandano i programmi.

salto e un lancio; ed entrambi corrono gli 800 metri per i quali o si farà la media dei tempi, o si prenderà il migliore (in funzione delle scelte didattiche dell'insegnante).

## IL DECATHLON A TRE

È un triathlon che ciascuno dovrà effettuare comprendente i 1500 metri (anche qui si farà o la media dei tre tempi, o dei migliori due o si prenderà il miglior tempo dei tre). Qui si pone il problema di far correre i 400 metri in ambito scolastico. Possiamo proporre vari tipi di scelta.

- Eliminarlo semplicemente e aggiungere il numero di punti corrispondente alla prestazione media sui 400 dei decatleti di alto livello al fine

di dare agli alunni una misura di confronto tra la loro prestazione e quella del campione.

- Eliminarlo e prendere il miglior punteggio fatto registrare in una prova e aggiungerlo al totale dell'"enneathlon".
- Correre i 400 metri in staffetta.

Ciò permetterà di confrontare il risultato con gli eptathlon o i decathlon ufficiali dando così un'altra dimensione alla loro pratica. Possiamo sviluppare delle qualità di solidarietà, cooperazione, responsabilità.

Riguardo ai problemi materiali, di organizzazione, di popolazione scolastica o di tempo, sarà possibile ispirarsi a questi esempi per realizzare qualsiasi altra forma di combinazione (eptathlon a tre, decathlon a quattro).

Tabella 4

**COMPETENZA TATTICA****Stabilire ed adattare un piano tattico**

Durante i due giorni l'atleta dovrà gestire al meglio le sue gare per:

- fare meno prove possibili;
- realizzare la propria prestazione di punta nelle prime prove per terminare eventualmente la gara;
- prendere sicurezza per liberarsi della pressione e in seguito andare più alto o più lontano;
- cominciare il più alto possibile;
- correre dei rischi calcolati.

**ADATTAMENTO E REALIZZAZIONE IN AMBITO SCOLASTICO**

A scuola questa competenza può essere valorizzata limitando:

- il numero di prove dei salti con asticella (4-5, o 6);
- il numero di prove totali nei salti e nei lanci (4 o 5 in totale);
- il tempo dato per realizzare la prova (triathlon in sei minuti etc.). Questo genere di prova esiste a livello federale. Un ep-tathlon in 45 minuti o un decathlon in un'ora: il principio è quello di far partire un cronometro al colpo di pistola dei 100 metri e di dare la partenza dei 1500 metri prima della fine dell'ora.

**CONTENUTI**

- Reperire il proprio livello di esecuzione del riscaldamento;
- valutare la facilità con la quale l'asticella è stata superata;
- mettere in relazione la prestazione realizzata e le possibilità di fare meglio tecnicamente;
- mettere in relazione la spesa energetica e i punti guadagnati (e eventualmente il tempo perduto) per una prova supplementare;
- mettere in pratica i principi tecnici essenziali per realizzare una prestazione minima accettabile.

**OBIETTIVI EDUCATIVI PER L'EPS**

Anche qui possiamo determinare delle competenze più generali di identificazione, di presa di coscienza e di gestione delle proprie qualità fisiche. Ma possiamo ugualmente sviluppare la responsabilità attraverso le scelte effettuate. L'alunno deve trovare il compromesso rischio/sicurezza.

Lavorando in tandem, diamo una nuova responsabilità agli alunni (quella di allenatore).

**Valutazione: qualche pista**

Progredire ed essere in buona forma nella prova combinata significa fare il miglior totale possibile. Valutare queste competenze, una ad una, può essere fastidioso e difficile. Esse sono tuttavia necessarie alla realizzazione di una prestazione, ed è il livello al quale si esprimeranno queste competenze che determinerà in gran parte la differenza di prestazione tra gli atleti. Possiamo allora parlare di competenze "di fondo". È possibile progredire nel decathlon e nell'ep-tathlon senza progredire in alcuna disciplina che lo compone. In questo caso è proprio il progresso nella prova combinata, cioè la capacità di concatenare delle prove che viene valutata. Ci si trova qui in un'ottica di valutazione della padronanza

di esecuzione. Per mettere in evidenza questa capacità è sufficiente confrontare le prestazioni nelle prove combinate e al di fuori delle prove combinate. Possiamo distinguere due metodi che confrontano le prestazioni o la somma delle prestazioni realizzate nel triathlon (per esempio) con:

- La somma delle migliori prestazioni realizzate in ciascuna delle discipline, ma durante triathlon precedenti. Eccetto che negli istituti privilegiati e su dei cicli lunghi, sarà sicuramente difficile organizzare più volte le prove multiple nello stesso anno. Questo metodo è senza dubbio più adatto per l'alto livello, l'attività sportiva o in un lavoro pluriennale fino al liceo.
- La somma delle migliori prestazioni realizzate al di fuori del triathlon in prove singole. Questo

metodo è certamente più realizzabile in ambito scolastico. È sufficiente lasciare dei tempi di presa della prestazione nel ciclo o di confrontarli (aggiustando o no) con le prestazioni dell'anno precedente.

- Per valutare la prestazione l'insegnante può basarsi su differenti tabelle di punteggio: la tabella

Letessier, la tabella ufficiale del decathlon e dell'eptathlon, la tabella ufficiale delle categorie giovanili. Può anche costruire una tabella adattata (tab. 3).

In conclusione le prove combinate ci appaiono una pratica che soddisfa tutte le condizioni per essere il portabandiera di un'atletica motivante ed educativa.

### Note

- (1) Hubiche J.L., Pradet M. (1986) Comprendre l'athlétisme, INSEP.
- (2) Programme de la classe de troisième: B. O N° 10, 15 ottobre 1998.
- (3) Vedi CLEMDECA, revue UNSS 99 bis, giugno 1998.

Traduzione per gentile concessione della redazione di Education Physique et Sport (n. 280 nov.-dic. 1999).

