

Atletica leggera per bambini - I Campionati di Colonia di Atletica leggera per bambini

David Deister

*Laureato in Scienze Sportive
a Colonia, insegnante a Pulheim
e collabora con la Federazione
tedesca*

I Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini sono una serie di gare di squadra dedicate ai bambini dagli 8 ai 9 anni - attualmente anche ai più piccoli - che rappresentano il programma elaborato per le nuove leve del distretto di atletica di Colonia nel settore scuola D¹. Questi campionati sono stati organizzati per la prima volta nell'estate 2000 grazie alla collaborazione di quattro associazioni sportive.

Un'atletica leggera adatta al bambino

Alla base dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini troviamo il cosiddetto "Modello Göp-



ping" elaborato da Roland Mäußnest; il centro dell'interesse della nostra serie di competizioni è rappresentato dai bambini, ai quali dedichiamo un'atletica leggera adatta al loro stadio di sviluppo. I bambini non sono adulti "piccoli", "bassi" o "ridotti", sono esseri in crescita, giovani individui in fase di sviluppo che, sulla base delle loro predisposizioni, posseggono pensieri, desideri, abilità e capacità propri.

Intendiamo offrire ai bambini di 8-9 anni un allenamento che formi le loro molteplici capacità motorie ed inoltre competizioni di squadra in discipline adatte al bambino. "Adatte al bambino" significa in questo contesto che i bambini e le discipline di gara non sono da considerare e da incentivare esclusivamente in una prospettiva fisica e motoria, bensì che tale prospettiva deve essere ampliata sulla base di uno sperimentato riferimento pedagogico. Poniamo pertanto l'accento anche sulla comprensione e la coniazione di abilità cogniti-

¹ N.d.T.: Settore scuola D: Bambini dagli 8 ai 9 anni; Scuola C: Bambini dai 10 agli 11 anni; Scuola B: Ragazzi dai 12 ai 13 anni; Scuola A: Ragazzi dai 14 ai 15 anni.

ve, emozionali, motivazionali come anche sociali, ovvero sull'incentivazione psicosociale del bambino.

LA VALUTAZIONE DI SQUADRA IN PRIMO PIANO

Nell'ambito dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini la valutazione di squadra (5 bambini) occupa una posizione di primo piano. Solo in via integrativa viene effettuata una valutazione singola annuale. Entrambe le valutazioni sono tuttavia indipendenti dal sesso di appartenenza;

la suddivisione sinora vigente in maschi e femmine non trova riscontro nel nostro ambito. In effetti eventuali vantaggi dei bambini nel settore lanci, legati allo sviluppo, si manifestano raramente nelle altre discipline. Al contrario le bambine, secondo le valutazioni di gara sinora effettuate, ottengono risultati migliori ad esempio nella corsa di 50 m con superamento di grandi scatoloni oppure nel salto in lungo con l'asta. Per tali motivi, nell'ambito dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini, la valutazione è comune.

Tabella 1 - Raccomandazioni per il settore Scolari - D

1. Categoria: Principio di sostituzione	
NO	BENSÌ
Orientamento di disciplina centrato sull'atletica leggera	Orientamento verso le capacità ed adatto al bambino
Valutazione della disciplina	Valutazione della competizione multipla
Valutazione singola	Valutazione di squadra
Suddivisione secondo il sesso	Mancata suddivisione secondo il sesso
Differenziazione in base ai centimetri	Differenziazione a zone
Tradizionalmente chiusa	Aperta in maniera alternativa
Orientamento secondo i migliori della lista	Incremento dell'attrattività, del valore in sé delle feste dello sport
Attese in fila	Feste dello sport e del movimento
Diplomi per i primi 6 o 8	Diplomi per tutti
Diplomi settimane dopo	Diplomi immediatamente
Valutazione nazionale a punti	Classificazione specifica secondo la festa dello sport
Modesto numero di attrezzi sportivi	Più attrezzi con un forte carattere stimolante
2. Categoria: Principio di integrazione	
INOLTRE	SOPRATTUTTO
Premesse condizionali	Coniare le abilità coordinative
Miglior risultato	Risultato addizionale
Orientamento secondo il risultato	Orientamento secondo lo svolgimento
3. Categoria: Principio di uguaglianza	
E	
Unilateralità	Bilateralità
Massimizzazione della lunghezza del lancio	Ottimizzazione della mira del lancio

Principi di gara adeguati allo stadio di sviluppo

Ai fini della preparazione, pianificazione e realizzazione di campionati adatti al bambino è fondamentale raggiungere un comune accordo sui contenuti da trasmettere, ossia sulle discipline. Allo stesso modo è necessario avere presente, quale è la forma organizzativa ovvero quali sono i principi caratterizzanti competizioni adatte ad un determinato stadio di sviluppo. I principi sotto indicati rappresentano pertanto la linea guida alla quale si rifà un'atletica leggera adatta al bambino. Sulla base del rispetto di questi principi è possibile misurare il grado di adeguatezza al bambino di ogni competizione.

RACCOMANDAZIONI PER SCOLARI D OVVERO BAMBINI DAGLI 8 AI 9 ANNI

Nella tabella 1 ho rappresentato in tre categorie, servandomi di punti chiave, alcuni aspetti delle cosiddette competizioni tradizionali (colonna sinistra) e di quelle cosiddette alternative (colonna destra).

Il principio di sostituzione

ORIENTAMENTO DELLE DISCIPLINE NON CONCENTRATO SULL'ATLETICA LEGGERA

I criteri superiori dell'atletica leggera per bambini sono il rifiuto di un orientamento delle discipline concentrato esclusivamente sull'atletica leggera, e l'incentivazione di capacità consone al bambino. In altre parole: il motivo guida non sono le discipline dell'atletica per adulti in

formato ridotto, bensì l'insieme delle abilità personali del bambino. Oltre alle abilità coordinative del bambino, sono da considerare le sue capacità fisiche, cognitive, emozionali, motivazionali e sociali.

NESSUNA VALUTAZIONE DI DISCIPLINA

Nelle competizioni di atletica leggera degli scolari D è necessario rinunciare ad una valutazione specifica di disciplina; in questo modo è possibile evitare una precoce specializzazione in una disciplina singola. Nel quadro della valutazione di più competizioni assume importanza la classifica interdisciplinare e non la particolare messa in evidenza del risultato in una singola disciplina. In questo modo i bambini vivono ed imparano, nell'ambito della competizione, l'approccio con eventi nei quali possono avere più o meno successo. Attraverso la possibilità di recuperare un insuccesso, l'azione compiuta viene accompagnata dalla prospettiva di una futura azione. Il bambino apprende le conseguenze dei suoi atti e la motivazione a ripetere buone prestazioni e/o a migliorare quelle meno positive o negative.

NESSUNA VALUTAZIONE SINGOLA

In primo piano deve emergere l'impegno di squadra e non il bambino quale individualista! Mentre negli estesi ambiti di partecipazione del settore scuola dedicato ai più piccoli, si utilizza sovente, in caso di 30 bambine e 30 bambini, una classifica basata sulla valutazione singola, classificando i partecipanti dal primo al trentesimo, nell'ambito della

valutazione di squadra vengono adottate, ad esempio per 10 associazioni sportive, classificazioni dalla prima alla decima. In questo modo la maggior parte dei bambini ottengono, quali membri di una squadra, un certificato corrispondente ad un piazzamento ad una cifra. Il 5° posto in una squadra è più motivante del 27° posto in una valutazione singola.

NESSUNA SUDDIVISIONE SECONDO IL SESSO DI APPARTENENZA

Nella maggior parte delle associazioni tedesche di atletica leggera i bambini di entrambi i sessi si allenano insieme. Quali motivazioni ci sarebbero per dividerli poi in competizione secondo il sesso? Per ciò che concerne i bambini di 9 anni o più piccoli, da una prospettiva socio-psicologica non risultano argomentazioni a sostegno di una teoria contraria. Nell'ambito delle abilità motorie è da rimarcare solamente che i maschi ottengono nei lanci prestazioni decisamente migliori rispetto alle femmine della stessa età; queste ultime raggiungono tuttavia nelle competizioni di velocità e di salto risultati paragonabili o migliori rispetto ai loro compagni di sesso maschile.

LA DIFFERENZIAZIONE NON È DA EFFETTUARSI IN BASE AI CENTIMETRI

È necessario rinunciare ad una precisione di misurazione basata sulla differenziazione in centimetri. Il bambino di 8 o 9 anni, ad esempio nel salto in lungo, non percepisce la differenza tra i 2,65 ed i 2,87 m; è tuttavia perfettamente in grado di riconoscere se ha superato la zona

Corsa di 50 m

ORGANIZZAZIONE

- Lo svolgimento avviene in maniera classica ovvero corsa nelle corsie, utilizzo di blocchi per la partenza e di segnale per il via ("pronti", "ai posti", "sparo") dato con la pistola oppure altri strumenti di rito. Alla terza falsa partenza, il partecipante è squalificato (regola nelle gare multiple).
- Una presa del tempo elettronica è naturalmente possibile, "un'affidabile" presa del tempo a mano è tuttavia sufficiente.
- In caso di 6 corsie e prese di tempo, sono necessari un addetto alla preparazione della partenza, un addetto alla partenza, sei addetti a prendere il tempo ed un addetto allo svolgimento della gara.

VALUTAZIONE

Per ottenere il risultato complessivo, si esegue classificazione dei tempi dei bambini. Il bambino con il tempo più veloce raggiunge in questo caso il 1° posto, ottenendo un punto di classifica in questa disciplina, il secondo migliore ottiene due punti di classifica ecc...

8 o la zona 9, potendo quindi valutare la propria prestazione. Chiarezza e diretto riferimento con l'oggetto come anche un veloce feed back, efficace per l'apprendimento, concernente l'azione eseguita, dimostrano la loro efficacia nell'utilizzo delle zone. Inoltre è possibile realizzare un auspicato veloce svolgimento delle discipline e di conseguenza dell'intera competizione.

L'OFFERTA COMPETITIVA NON DEVE ESSERE TRADIZIONALMENTE CHIUSA

Se si intende riuscire a fare in modo che i bambini si dedichino, per molti anni, all'atletica leggera durante la loro carriera scolastica, non è molto incentivante offrire loro, nel settore scuola D, solamente la corsa dei 50 m, il salto in lungo, la palla e caccia ed il, per di più molto discusso, mezzofondo seguendo il concetto di competizione attualmente valido. Sono necessari stimoli più ampi e molteplici per mezzo dei quali il bambino possa, già in età di scuola D ovvero ad 8-9 anni, essere preparato a lungo termine e da un punto di vista agonistico grazie al confronto, ad esempio nella corsa ad ostacoli, con ostacoli adatti alla sua età.

NON SI PUNTA ALLA LISTA DEI MIGLIORI

Non è l'orientamento secondo la classificazione nella lista dei migliori a dover assumere importanza. Il fissarsi esclusivamente su questo punto soddisfa comunque solo il bisogno degli allenatori e dei genitori di poter emergere at-

Corsa superando grandi cartoni

ORGANIZZAZIONE

- Tale disciplina è eseguibile su pista in tartan e in carbonella. Le corse su prato sono previste quando i bambini necessitano di ulteriore sicurezza nel superamento dell'ostacolo.
- I cartoni (alti 20 cm) sono posizionati sulla linea dei 10, dei 20, dei 30 e dei 40 m. Per evitare eventuali aggiramenti degli ostacoli, posizionare due cartoni per ogni corsia.
- Si parte in piedi in seguito al comando: "ai posti" (passetto, un piede si posiziona sulla linea di partenza, lieve protendersi in avanti del busto e piegamento sulle gambe), "sparo".

VALUTAZIONE

Il bambino con il tempo più veloce tra tutte le corse ottiene un punto di classifica, il secondo bambino più veloce due punti di classifica ecc.

traverso le prestazioni dei propri protetti. I bambini, al contrario, hanno solamente una scarsa comprensione di ciò che significa la classificazione nella cerchia dei migliori. Ogni competizione dovrebbe essere trasformata in un risultato che rappresenti soprattutto

la miglior attrazione possibile per i bambini, ma anche per i loro genitori ed allenatori. Esempi in questo contesto sono una marcia di presentazione comune delle associazioni sportive direttamente prima dell'inizio della gara, una moderazione informativa ed adatta al bambino con brevi interviste e la comunicazione dei risultati intermedi durante la gara, come anche una veloce premiazione con premi adeguati ai bambini alla conclusione delle discipline.

NESSUNA ATTESA IN FILA

Chi non conosce la scena che spesso si presenta al pubblico durante le gare di atletica dei più piccoli: un enorme numero di bambini che aspettano di potersi recare alla partenza nelle poche, generalmente nelle tre già menzionate, discipline. Nel corso di 2 ore la maggior parte di loro riesce poi ad effettuare 3 salti in lungo, 3 lanci con la palla ed i 50 m. L'esperienza "atletica leggera" in questo modo non si vive! Al bambino si risparmia noia e monotonia solo quando, invece di aspettare, può dedicarsi ad altre occupazioni. Nella preparazione e nell'organizzazione di manifestazioni sportive è necessario trovare il modo di "far muovere", nel doppio significato del termine, quanti più bambini possibile e contemporaneamente.

DIPLOMI PER OGNI PARTECIPANTE

Nella classe di età dei nove anni e nell'ambito dei più piccoli la partecipazione è molto estesa: 30 bambi-

50 m Corsa Biathlon

ORGANIZZAZIONE

- Si corre su 6 piste (prato e corsa di ritorno); in seguito a partenza dalla postazione eretta, il bambino corre 25 m fino ad una panca sulla quale sono posizionate 3 palle ognuna su un anello. Ad una distanza di 2,5 m si trovano 3 coni su un tavolo. Lo scopo è di buttar giù tutti e tre i coni, utilizzando le palle.
- A conclusione dei lanci, il bambino corre indietro alla linea di partenza.
- Nel percorso di ritorno il bambino ha il compito di percorrere un ulteriore tragitto di 5 m per ogni lancio errato: "il giro sussidiario è segnato da due bandierine attaccate al proprio asse che si trovano a 2,5 m (ovvero a 5 o a 7,5 m) l'una dall'altra e che sono da aggirare.

VALUTAZIONE

Il bambino con il tempo più veloce tra tutte le corse ottiene un punto di classifica, il secondo bambino più veloce due punti di classifica ecc.

ni per ogni anno di nascita e sesso non costituiscono una rarità. Più bambini partecipano ad una festa dello sport, più bambini potrebbero poi rientrare a casa senza certificato, se solo i migliori, 6 o 8, ne ricevono uno.

Tuttavia il rilascio di un certificato - ad ogni bambino! - è doveroso quale feed back incentivante della motivazione e concernente l'avvenuta partecipazione e prestazione. Nell'ambito dell'organizzazione è necessario pertanto trovare le modalità per premiare velocemente ogni bambino con un certificato; ad esempio preparando già prima dell'inizio della competizione i diplomi senza piazzamento e numero dei punti di prestazione, questi potrebbero essere velocemente inseriti in seguito alla valutazione.

EVITARE LA CONSEGNA DEI DIPLOMI DOPO SETTIMANE

Nel contesto dei sovradescritti consigli rientra il rilascio dei diplomi il giorno stesso della competizione. Il certificato sul quale è fissato il risultato assume lo stesso significato della frase: "ti-faccio-vedere-cosa-sono-riuscito-a-fare—" da mostrare agli osservatori interessati ed a coloro che sono rimasti a casa. Quest'effetto scompare se i diplomi sono distribuiti dall'allenatore settimane più tardi. Nel quadro solenne di una premiazione, l'effetto di un certificato diventa per il bambino decisamente più piacevole.

NESSUNA VALUTAZIONE NAZIONALE A PUNTI

Una valutazione nazionale a punti, nella quale ad esempio sono previsti 296 punti per 8,92 s nei 50 metri è di difficile comprensione per bambini di 8-9 anni. Per una valutazione di questo tipo sono necessari programmi informatici oppure dettagliate tabelle. Per i bambini è al contrario molto più comprensibile il rilevamento della loro prestazione tramite il confronto diretto con gli altri partecipanti effettivamente presenti. Il gruppo dei partecipanti non rappresenta solamente uno standard sociale di riferimento, bensì anche una misura di valutazione sociale. In una competizione adatta al bambino, l'obiettivo non può essere un numero di punti a due o tre cifre, bensì un numero di classificazione possibilmente basso che corrisponda all'esperienza scolastica dei bambini, ovvero al fatto che il voto 1 o 2 corrisponde ad una prestazione ottima o buona².

UTILIZZO DI NUMEROSI ATTREZZI A CARATTERE FORTEMENTE INCENTIVANTE

Nell'ambito dei bambini non dovrebbe essere importante correre un percorso al massimo della velocità, fare il salto più lungo o lanciare la palla il più lontano possibile. Si tratta piuttosto del rapporto del bambino con le diverse forme della corsa, del salto e del lancio. A questo scopo è necessario l'utilizzo di più attrezzi a carattere fortemente incentivante. Ciò signi-

² N.d.T.: In Germania per le valutazioni scolastiche si utilizzano i voti dall'1 al 6. 1 corrisponde al voto massimo ovvero ad ottimo.

fica che nelle competizioni dedicate ai bambini è necessario minimizzare la monotonia e la noia ed invece introdurre ed incentivare - considerando le esigenze metodologiche - la molteplicità e le forme di competizione più stimolanti.

Il principio di sostituzione

CAPACITÀ COORDINATIVE

Un aspetto fondamentale per le azioni atletiche è la base condizionale, suddivisa in velocità, forza, resistenza e scioltezza. Nell'atletica leggera per bambini le capacità condizionali dovrebbero tuttavia essere formate nel quadro dell'allenamento delle capacità coordinative. Per tale ragione, in allenamento ed in competizione assume un ruolo di primo piano l'introduzione di discipline per l'incentivazione della capacità di reazione, di ritmicità, di differenziazione, di orientamento e di equilibrio.

RISULTATO ADDIZIONALE

Nella definizione delle prestazioni nelle singole discipline possono essere considerati sia gli usuali risultati migliori (nelle gare di velocità si considera per la valutazione il migliore oppure anche il singolo tentativo) che i risultati addizionali. Per risultati addizionali si intende in questo contesto l'addizione dei risultati di tutti e tre i tentativi: si tratta di una forma di valutazione orientata verso la prestazione che mira ad ottenere un buon risultato (parziale) possibilmente in tutte le prove. In questo contesto non basta ad esempio effettuare solamente una prestazione d'eccezione e due risultati meno buoni. In una disciplina, nella quale trova utilizzo il risultato addizionale, tre risultati di alto livello prestativo aprono la via del successo. Ogni prova di gara viene così elevata nel suo significato.

ORIENTAMENTO SECONDO LO SVOLGIMENTO

La competizione dedicata ai bambini non deve essere ridotta al suo risultato (finale). Importante in questo contesto è che i bambini apprendano l'esperienza di una competizione multidisciplinare, proprio e soprattutto con le sue fasi di "discesa" e di "salita".

Il principio di parità

UNILATERALITÀ E BILATERALITÀ

In Atletica leggera i giovani oppure gli adulti sanno già qual'è la loro gamba preferita per il salto oppure il loro braccio migliore per il lancio. Nell'atletica leggera per bambini, i più piccoli sono ancora occupati nello scoprire "la gamba oppure il braccio migliore". Supportare tale processo significa proporre ai bambini esercizi nell'ambito dei quali essi possano massimizzare le loro esperienze corporee ed in seguito compiere la loro scelta. Fino all'età di minimo 11 anni una (generale) bilateralità sarebbe auspicabile. Questa è efficace per l'apprendimento poiché nel rapporto con una gamba o braccio si delinea un transfer efficace ai fini dell'apprendimento nella controparte del corpo. Anche nella corsa veloce scavalcando ostacoli piatti a distanza di 10 m, si

Salto in Lungo

ORGANIZZAZIONE

- Il percorso per la rincorsa è a libera scelta e lo stacco avviene da una zona di stacco di 80 cm.
- La lunghezza si misura dallo stacco (punta del piede) fino al punto di atterraggio più vicino a quello di stacco.
- Il sorpassare la zona (di stacco) ovvero la linea, rende nullo il tentativo. Se invece lo stacco è effettuato prima della zona di stacco, la misurazione viene effettuata dal limite anteriore della zona stessa.

VALUTAZIONE

- Ogni bambino compie tre tentativi, dei quali si valuta il migliore.
- Il bambino con la lunghezza più lunga ottiene un punto di classifica; un bambino con ad esempio la dodicesima migliore lunghezza ottiene 12 punti di classifica.

mira non al ritmo a tre tempi, tipico della corsa ad ostacoli, bensì al ritmo a 6 tempi generalmente realizzato dai bambini. In questo ambito i bambini effettuano la corsa veloce alternando la gamba di salto, senza porre al centro dell'interesse l'azione della gamba che segue. Fino a tre anni prima della prima gara di corsa ad ostacoli per scolari B (ragazzi dai 12 ai 13 an-

ni), rimane fondamentale la corsa veloce scavalcando ostacoli adatti all'età di sviluppo, pertanto una forma ginnica adeguata all'incentivazione della bilateralità di base.

MASSIMIZZAZIONE DELLA LUNGHEZZA ED OTTIMIZZAZIONE DELLA MIRA DEL LANCIO

Ottenere una lunghezza massimale in una gara di lanci rappresenta un importante obiettivo - anche nell'atletica leggera dedicata ai bambini. Nel processo di allenamento delle abilità di lancio, è tuttavia un presupposto fondamentale trasmettere ai bambini una varia ed ampia esperienza di lancio. Ciò costituisce la base per un allenamento che si protrarrà anche in futuro. Vista l'importanza di lanci mirati in allenamento, requisiti di questo tipo sono da integrarsi anche nel programma competitivo degli scolari D. Attraverso i lanci verso obiettivi, anche i lanciatori meno dotati possono, nella sequenza di lanci a distanza e verso un obiettivo, ottenere successi di lancio e quindi provare la gioia del lanciare.

RACCOMANDAZIONE PER IL SETTORE SCOLARI - C - BAMBINI DAI 10 AGLI 11 ANNI

Per comprovare uno sviluppo di questo tipo nell'ambito dell'atletica leggera per bambini, suggerisco, con la tabella 2, raccomandazioni per il settore degli scolari C. Rinuncerò tuttavia ad una dettagliata descrizione.

Tabella 2 - Raccomandazioni per il settore Scolari - C

1. Categoria: Principio di sostituzione	
NO	BENSI
Orientamento di disciplina centrato sull'atletica leggera	Orientamento verso le capacità ed adatto al bambino
Valutazione della disciplina	Valutazione della competizione multipla
Suddisione secondo il sesso	Mancata suddivisione secondo il sesso
Orientamento secondo i migliori della lista	Incremento dell'attrattiva, del valore in sé delle feste dello sport
Attese in fila	Feste dello sport e del movimento
Diplomi per i primi 6 o 8	Diplomi per tutti
Diplomi settimane dopo	Diplomi immediatamente
Modesto numero di attrezzi sportivi	Più attrezzi con un forte carattere stimolante
2. Categoria: Principio di integrazione	
INOLTRE	SOPRATTUTTO
Miglior risultato	Risultato addizionale
Valutazione singola	Valutazione di squadra
Orientamento secondo il risultato	Orientamento secondo lo svolgimento
Differenziazione in base ai centimetri	Differenziazione a zone
Valutazione nazionale a punti	Classificazione specifica secondo la festa dello sport
Tradizionalmente chiusa	Aperta in maniera alternativa
3. Categoria: Principio di uguaglianza	
Presupposti condizionali	Capacità coordinative
Unilateralità	Bilateralità
Massimizzazione della lunghezza del lancio	Ottimizzazione della mira del lancio

COMPENDIO

Confrontando le raccomandazioni per il settore scuola D e C emerge il metodo che dall'atletica leggera per bambini porta all'atletica olimpica; d'altra parte si rileva che, nell'atletica leggera per bambini regnano principi fondamentali ed irrinunciabili che di conseguenza possono essere attribuiti ad entrambi i settori di età, indipendentemente dalle categorie. Princìpi corrispondenti possono esse-

re formulati anche per fasi di età e di abilità future. In questo contesto si ha uno slittamento dei principi che permette di riconoscere che, prendendo in considerazione l'adeguatezza delle gare allo stadio sviluppo, vi sono principi, efficaci essenzialmente nell'atletica leggera per bambini, che possono trovarsi in contraddizione con quelli dello sport di vertice. I summenzionati principi di competizione sono da considerarsi quali condizioni quadro per l'organizza-

L'atletica leggera per bambini non è pertanto da paragonarsi con l'atletica leggera olimpica, bensì costituisce la base che permette, passo dopo passo, di arrivarvi.

zione di gare di squadra nel settore bambini, nelle quali si vedono inseriti contenuti di gara ovvero discipline adeguate allo stadio di sviluppo.

I Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini

Sulla base delle sovradescritte raccomandazioni abbiamo elaborato, su iniziativa comune di alcune associazioni sportive e della Commissione Giovanile del Distretto di Atletica di Colonia, il programma per i nostri Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini.

GLI INIZI

Dal 1996, noi operatori di Colonia, raccogliamo importanti esperienze con molteplici discipline e diverse forme di competizione per scolari C e D sia Indoor che Outdoor. Dopo aver convinto anche degli allenatori più scettici del fatto che un'atletica leggera adeguata all'età infantile "sia assolutamente sensata", ci siamo dedicati, nell'ambito del distretto di Colonia, alla raccolta di importanti esperienze anche con l'organizzazione di una Coppa distrettuale per scolari C, quale preparazione e qualificazione per la Coppa-Scuola-C LVN (Federazione di Atletica della Regione Nord Renania). Al vincitore di squadra a livello distrettuale di questa competizione molteplice ed alternativa veniva data la possibilità di farsi valere anche a livello di federazione.

Indipendentemente dall'aumento del numero dei partecipanti e dai successi sportivi interregionali, negli anni 1997

e 1998 si è venuta a creare una situazione problematica all'interno del nostro distretto: mentre agli scolari D veniva offerta un'atletica leggera tradizionale, gli scolari C avevano la possibilità di confrontarsi con un'atletica leggera adatta al bambino, per poi ritornare, con il livello scolastico B, ad un'atletica leggera tradizionale. L'atletica leggera sviluppata per il bambino venne quindi compresa generalmente quale metodo provvisorio e, invece di essere integrata in un concetto globale di crescita coerente, non venne recepita con la dovuta serietà. Con l'abolizione delle competizioni del distretto di Colonia nelle singole discipline del settore scolari D, nell'anno 1999, le occasioni di gara si sono ridotte alle sole discipline tradizionali. In questo modo si è aperta la strada per un'ampliata offerta di competizioni alternative nell'atletica leggera per bambini. Inoltre, dalla stagione Indoor 1999/2000, si è rinunciato, per la classe di età degli scolari D, all'esecuzione di campionati distrettuali singoli Indoor. Al posto di questi, da allora, nell'ambito di una Festa dello Sport per gli Scolari D, tre discipline sono state scelte dal repertorio del "programma di competizione integrativo" per un programma di gare multiple. L'enorme numero di partecipanti, 160, della categoria scolari D ha superato persino le aspettative della commissione giovanile. Tale fenomeno è da ricondursi all'ampliamento del settore di età verso il basso. Anche i bambini di 6 e 7 anni colgono quest'occasione di gara.

INIZI NELL'ESTATE 2000

Nella stagione estiva 1999 le associazioni DJK Löwe Köln e Brühler

Salto in lungo con utilizzo di grandi cartoni

ORGANIZZAZIONE

- Lo scopo è oltrepassare grandi cartoni, posti l'uno dietro l'altro, con una rincorsa di massimo 10 m.
- La fine di questa pista di cartoni è costituita da blocchi in materiale espanso, per minimizzare il pericolo di lesione.
- Il salto (lo stacco prima della pista di cartoni) è considerato valido se il bambino atterra alla fine della pista senza avere toccato i cartoni. Il bambino ha al massimo due tentativi a disposizione per ogni pista. Se riesce, ad esempio, a superare una pista di 5 cartoni, si qualifica per il turno successivo su una pista di sei cartoni ecc..

VALUTAZIONE

- Il bambino che salta il maggior numero di cartoni ottiene 1 punto di classifica. Se ad esempio vi sono 4 primi classificati, i bambini che hanno saltato un cartone di meno, ottengono, quali quinti classificati, 5 punti ecc.

TV si prefissero quale sfida, lo sperimentare, in una gara di pentathlon, l'abbinamento di discipline tradizionali e con quelle tratte dal "programma di competizione inte-

Tabella 3 - Raccomandazioni per il settore Scolari - C

	DJK Löwe Köln: LöwenCup Coppa dei Leoni (21.05)	TFG Köln-Nippes Zwergentreff Incontro degli Gnomi (10.06)	Brühler TV: Schloßpokal Coppa del Castello (20.08)	Pulheimer SC: Mini Olympia (23.09)
Corsa veoce 50 m	😊	😊	😊	
Corsa superando grandi cartoni	😊		😊	😊
Corsa Biathlon 50 m				😊
Salto in Lungo	😊		😊	
Salto in Lungo superando grandi cartoni		😊		😊
Salto in Lungo, in Alto		😊		😊
Salto in Lungo con l'Asta	😊		😊	
Palla a caccia	😊	😊		
Lancio lungo del Volano			😊	
Lancio Lungo dell'Anello		😊		
Lancio Lungo del Vortex				😊

grativo". L'accettazione che ha trovato tale forma di competizione sia all'interno che all'esterno del nostro distretto ha avallato l'intenzione degli iniziatori di organizzare anche in futuro manifestazioni di questo tipo, in cooperazione tra le associazioni e la commissione giovanile del distretto LVN di Colonia. Nell'autunno del 1999, 11 allenatori attivi nel settore delle nuove leve provenienti da 10 associazioni, come anche il secondo Presidente della commissione giovanile, il Commissario per i Giovani ed il Commissario per la Scuola del Distretto-LVN di Colonia, si sono incontrati per un evento informativo.

L'oggetto della discussione è stato il concetto presentato in questa sede. Già precedentemente i rappresentanti delle associazioni DJK Löwe Köln,

Brühler TV e Pulheimer SC avevano dimostrato interesse all'esecuzione di una giornata di manifestazione sportiva; l'associazione TFG Köln-Nippes si assunse l'organizzazione della quarta manifestazione in programma. Furono discusse questioni in sospeso sulle discipline ed approfondite le modalità di valutazione; infine il programma relativo ai "Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini" è stato approvato, nei suoi principi fondamentali, da tutti i partecipanti. I fondatori dei campionati si sono quindi occupati di coordinare le loro giornate di manifestazione secondo gli appuntamenti delle competizioni distrettuali. In questo modo, in occasione del mercato a termine di Colonia, è stato possibile comunicare, ad una settimana dall'incontro, gli appuntamenti di gara.

LE DISCIPLINE

La tabella 3 rappresenta le 4 manifestazioni con la rispettiva offerta di discipline. Il fattore stimolante dei campionati è da ricercarsi nella diversità delle giornate di gara in presenza di principi di valutazione omogenei. In questo modo, ogni organizzatore ha potuto offrire contenuti di disciplina diversi, nonché eseguire precedentemente un allenamento motivante e ricco di variazioni; sono state quindi presentate 11 diverse discipline dei settori velocità, salto e lancio. Poiché le giornate di competizione hanno avuto luogo con una distanza di tempo l'una dall'altra di minimo 3 settimane, gli allenatori hanno avuto sufficientemente tempo per preparare molteplici contenuti disciplinari.

Oltre agli usuali 50 m, i bambini, nel settore velocità, devono confrontarsi per la prima volta con ostacoli adatti alla loro età e con una forma di corsa ad ostacoli adeguata al loro stadio di sviluppo. Inoltre, nella gara biathlon con corsa di 50 m imparano che un buon risultato non dipende solamente dalla prestazione di corsa, bensì anche dalla sicurezza di mira nel lancio. Nell'ambito della velocità si attua inoltre un'interruzione delle classificazioni rigide: prestazioni di lancio buone e veloci possono compensare prestazioni di corsa mediocri. Il bambino veloce impara pertanto a rapportarsi con le esperienze di insuccesso nel momento in cui, in questa disciplina combinata, non salta fuori il solito primo posto.

Oltre al noto salto in lungo, in questo settore i bambini devono confrontarsi, nel loro salto, con grandi cartoni posti in fila rappresentanti un vero ostacolo. Subito dopo il salto segue il feed back: "riuscito" o "non riuscito". Questo effetto di tensione è proposto anche nel salto in lungo - in alto: l'asticella rimarrà ferma oppure no? Anche nel salto in lungo con l'asta segue un veloce feed back efficace ai fini dell'apprendimento concernente la zona di punteggio raggiunta; in questo modo è possibile rinunciare ad una lettura precisa al centimetro.

Il principio di valutazione sulla base di zone è mantenuto anche nel lancio con attrezzi diversi.

Le zone sono marcate in maniera ben visibile nel lancio del volano, dell'anello e del vortex, garantendo ai bambini un'immediata valutazione della prestazione. Gli istruttori, nel lancio dell'anello, rinunciano espressamente ad una restrizione nella struttura del movimento, cosa che stimola un rapporto aperto del bambino con l'attrezzo: sono permessi sia lanci di getto che lanci dalla rotazione, ma anche lanci con "tecnica frisbee". L'obiettivo rimane il raggiungimento della massima distanza.

La selezione delle discipline per i campionati per bambini evidenzia chiaramente che non si tratta di giochi quali "lo sputo a distanza del nocciolo di ciliegia" oppure la "corsa con i sacchi", ma di un avviamento a discipline dell'atletica leggera olimpica quali la corsa ad ostacoli, il salto in lungo, il salto in alto, il lancio del disco e del giavellotto.

DIverse combinazioni di discipline nelle giornate dei campionati

Mentre nella prima giornata dei campionati sono state presentate tre discipline tradizionali (corsa di 50 m, salto in lungo, palla e caccia) e due discipline cosiddette alternative o nuove, l'offerta delle due successive giornate di competizione è stata essenzialmente modificata dall'inserimento di tre nuove discipline orientate verso nuovi tipi di competizione. In fine, nell'ultima giornata, ci si è rifatti esclusivamente al repertorio delle competizioni innovative, ciò anche per dare la possibilità alla maggior parte delle associazioni di utilizzare la 4^a ed ultima giornata per migliorare i risultati di squadra; il numero dei partecipanti ha confermato tale presupposizione. Quale tattica, ci siamo proposti il passaggio dalle competizioni più tradizionali a quelle maggiormente alternative. In questo modo anche agli alle-

natori più scettici è stata data la possibilità di confrontarsi gradualmente con le nuove discipline e modalità di valutazione.

NESSUNA GARA DI RESISTENZA

Per il primo anno abbiamo concordato di rinunciare all'integrazione di competizioni di resistenza, poiché l'effettuazione di esercizi di resistenza alla fine di una giornata di gara richiede un notevole dispendio di tempo. Quest'enorme impiego temporale non sarebbe stato coerente rispetto all'intera durata della manifestazione. Per ciò che concerne l'anno in corso intendiamo invece introdurre le competizioni di resistenza nel corso delle giornate di campionato. Presupposto in questo ambito è una veloce rigenerazione dopo un compito di resistenza che permetta ai bambini, circa 30 minuti più tardi, di eseguire nuovamente gare in discipline di velocità.



Salto in lungo con l'asta

ORGANIZZAZIONE

- Il salto in lungo con l'asta è effettuato con un'asta di bambù, utilizzando la fossa per il salto in lungo.
- Nella fossa si demarcano una zona di 80 cm per puntare l'asta ed ulteriori zone di valutazione. La prima zona valutazione inizia direttamente dietro al settore per il puntamento ad 80 cm e termina ad 1,10 m. Ogni 30 cm si demarca poi un'altra zona.
- Si misura l'impronta del corpo più vicina al margine della fossa. Le impronte dell'asta non sono considerate.

VALUTAZIONE

- Ogni bambino ha a disposizione 3 tentativi, sulla base dei quali si aggiungono i punti relativi alle zone.
- Il tentativo è considerato non valido quando l'asta viene puntata dietro la zona adibita a puntare l'asta. Il bambino con il migliore risultato addizionale ottiene un punto.



Valutazione della prestazione sulla base dei posti di classifica

Un principio basilare dell'atletica leggera per bambini è la valutazione della prestazione secondo la classificazione. Ciò concerne la valutazione di ogni disciplina, di ogni competizione e dei campionati in generale. L'obiettivo è sempre quello di raggiungere un numero possibilmente basso di punti di classificazione, rifacendosi al principio di valutazione scolastica³. Tale approccio sarà presentato sulla base di esempi inizialmente ipotetici, poi

effettivi, tratti dal primo anno di attività dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini.

VALUTAZIONE SINGOLA

La tabella 1 presenta un estratto di una valutazione dei singoli risultati in una disciplina, sull'esempio del salto in lungo - con l'asta. Il numero dei punti complessivo (legato alle zone) viene calcolato in base alla somma dei punti delle zone raggiunti con tutti e tre i tentativi. Dal diretto confronto prestativo dei bambini viene tratta una sequenza

³ In Germania i voti scolastici vanno da 1 a 6 laddove 1 corrisponde al voto massimo.

Tab. 1 - Confronto prestativo con numero dei punti di classificazione

Nome	Associazione Squadra	1° Tentativo	2° Tentativo	3° Tentativo	Somma	Punti di Classificaz.
Anne	LG Blu/Squadra 1	6	8	7	21	1
Claudia	SG Gialla/Squadra 1	7	7	6	20	2
Bert	SC Verde/Squadra 1	8	6	6	20	2
Florian	SC Verde/Squadra 1	5	7	7	19	4
Kathrin	VfL Rossa/Squadra 1	6	6	6	18	5
Robert	LG Blu/Squadra 1	5	4	7	16	6



di classificazione con il relativo numero di punti di classificazione. Tale esempio evidenzia che risultati di prestazione identici in una disciplina significano anche un identico numero di punti di classificazione ottenuti: se ad esempio ci sono 2 secondi posti, entrambi i partecipanti ottengono 2 punti di classificazione, il partecipante successivo, quale quarto, otterrà poi 4 punti. Tale modalità di valutazione trova permanente applicazione, anche in caso di classificazione singola sulla

base di 5 discipline, come mostra l'esempio di una giornata di competizione dei campionati di atletica leggera per bambini nella fascia di età dei 9 anni (vedi tab. 2). Il numero dei punti di classificazione ottenuti nelle 5 discipline è sommato e tradotto in sequenza di classifica per il calcolo del risultato complessivo. Questa rappresenta anche la modalità di valutazione per la fascia di età degli 8 anni come anche per i bambini ancora più piccoli.

VALUTAZIONE DI SQUADRA

I risultati di squadra sono valutati sulla base dei risultati singoli. I cinque bambini con il numero inferiore di punti di classificazione formano la 1^a squadra di una qualsiasi associazione. I cinque bambini successivi, con un numero più alto di punti di classificazione, formano la 2^a squadra dell'associazione, ecc. (tab. 3). Nell'esempio riportato, nel corso della giornata di competizione, il primo posto della valutazione di squadra sarà assegnato alla VfL squadra/rossa, considerando la somma - esigua - dei punti di clas-

Tab. 2 - Confronto prestativo con numero dei punti di classificazione

Nome	Associazione Squadra	50 m	50 m super. grandi cartoni	Salto in lungo	Salto in lungo con l'asta	Palla a caccia	Somma del n. dei punti di classificaz.	Classificaz. nella giornata di campionato
Florian	SC Verde/Squadra 1	1	4	1	4	3	13	1
Kathrin	VfL Rossa/Squadra 1	5	1	3	5	3	17	2
Bert	SC Verde/Squadra 1	4	3	7	2	1	17	2
Stefan	SG Gialla/Squadra 1	3	2	7	10	2	24	4
Anne	LG Blu/Squadra 1	8	6	4	1	12	31	5
Jasmin	VfL Rossa/Squadra 1	7	9	11	8	5	40	6

Tab. 3 - Esempio per il calcolo dei risultati di squadra

Fascia d'età	Nome	Associazione Squadra	Classificaz. singola	Somma delle singole classificaz.	Classificaz. di squadra
09	Kathrin	Vfl Rossa/Squadra 1	2		
08	Julian	Vfl Rossa/Squadra 1	3		
09	Jasmin	Vfl Rossa/Squadra 1	6		
08	Simon	Vfl Rossa/Squadra 1	9		
08	Marie	Vfl Rossa/Squadra 1	14		
				34	
09	Florian	SC Verde/Squadra 1	1		1
09	Bert	SC Verde/Squadra 1	2		
08	Stefanie	SC Verde/Squadra 1	7		
08	Lisa	SC Verde/Squadra 1	11		
09	Max	SC Verde/Squadra 1	17		
				38	2

sificazione raggiunti dai 5 partecipanti. Per la valutazione complessiva di squadra nell'ambito dei campionati, sono considerati i tre migliori piazzamenti di squadra. In questo modo è possibile, da una parte rinunciare alla partecipazione ad una giornata di campionato e dall'altra, partecipando ad ognuna delle quattro manifestazioni, poter annullare il risultato di squadra peggiore.

La valutazione dimostra che, sette delle nove associazioni complessivamente partecipanti, hanno adempito ai presupposti per una valutazione complessiva potendovi quindi avere accesso. Notevole è il fatto che sei associazioni con i loro bambini hanno colto l'occasione per partecipare a tutte le manifestazioni organizzate.

Composizione variabile delle singole squadre

Per ciò che concerne l'assegnazio-

Campionati di Atletica Leggera per Bambini 2000

La tabella 4 mostra, in conclusione, il risultato complessivo reale della valutazione di squadra dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini. Per essere rappresentati quale associazione nella valutazione dei campionati sono sufficienti, come sovramenzionato, tre partecipazioni alle competizioni. In caso di partecipazione alla serie completa di competizioni, vi è invece la possibilità di annullamento del risultato più sfavorevole.

ne dei bambini alla relativa squadra, è irrilevante quali bambini di un'associazione facciano parte di una determinata squadra. I cinque migliori costituiscono sempre la squadra 1, i bambini piazzati dal sesto al decimo posto, la squadra 2 e così via. L'appartenenza ad una squadra può quindi variare da giornata a giornata. Ciò dipende solamente dalla prestazione nella giornata di campionato e non da una preventiva formazione dell'allenatore responsabile.

Premi per tutti i bambini

Nei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini, la valutazione di squadra resta sempre in primo piano. La rilevazione della classificazione singola è necessaria solamente per calcolare la valutazione di squadra. Si rinuncia tuttavia ad una premiazione singola extra. In questo contesto, la premiazione avviene possibilmente in inversa sequenza di classificazione, in questo modo si crea un aumento della tensione in un'atmosfera nella

Tab. 4 - Piazzamenti dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini nella Stagione 2000

Ris. finale	Associazione	Löwen Cup (Coppa dei Leoni)	Zwergentreff (Incontro degli Gnomi)	Schloßpokal (Coppa del Castello)	Mini-Olympiade	Somma delle manifest. con il migl. punt.
1	Brühler TV	1	1	1	1	3
2	Pulheimer TV	3	3	2	2	7
3	DJK Löwe Köln	2	2	6	7	10
3	J. 07 Bergheim	4	4	3	3	10
5	TFG Köln-Nippes	5	5	4	4	13
6	Vfl Oberaußen	n.pres.	6	5	6	17
7	LAV Habbelrath	6	7	7	8	20
	ASV Köln	n.pres.	8	n.pres.	5	-
	TuS Köln rrh.	n.pres.	n. pres.	n.pres.	9	-

Tab. 5 - Panoramica del numero dei partecipanti

	DJK Löwe Köln: Löwen Cup	TFG Köln- Nippes: Zwergentreff	Brüler TV: Schloßbokal	Pulheimer SC: Mini-Olympiade
Associazioni	6	8	7	9
Scolare-D	62	62	48	58
Scolari-D	50	43	43	60
N. complessivo dei bambini	112	105	91	118

quale coloro che hanno avuto più successo sono premiati solamente alla fine.

Diplomi

Nell'ambito dei Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini è d'obbligo che ogni bambino, quale membro di una squadra, riceva un diploma. Se una squadra a cinque di un'associazione non dovesse essere completa, a causa di membri mancanti, i bambini che costituiscono ad esempio il sesto o settimo migliore della loro associazione saranno assegnati alla prima squadra. Ciò va considerato nell'emissione dei diplomi. Lo stesso vale per le associazioni con più di dieci bambini.

Coppe

Le coppe rappresentano la forma più vicina ai bambini, per mezzo della quale il loro impegno è onorato a lungo termine e con efficacia motivazionale? Quale adeguata alternativa indirizzata a bambini di 9 e di 8 anni e più piccoli, abbiamo raccolto ottime esperienze con diversi animali di peluche che poi sono spesso utilizzati dai bambini quali mascotte per le altre competizioni.

Partecipanti

La tab. 5 evidenzia l'effettivo numero dei partecipanti, anche di quelli non precedentemente registrati, che si è rivelato maggiore del 10 per cento. Nel corso della stagione minimo 6 e massimo 9 associazioni hanno seguito l'invito degli organizzatori. Pertanto ad ogni giornata di campionato si sono presentati alla partenza in media 57,5 bambine del settore scuola D e 49 bambini sempre del settore scuola D. Da sottolineare è il fatto che, durante due giornate di campionato, il numero dei partecipanti è stato maggiore rispetto ai campionati di strettuali di gare combinate di Pulheim (110 bambini).

Analisi di alcuni risultati di competizione

Nell'analisi di alcuni risultati di competizione è possibile determinare, per ciò che concerne il sesso dei partecipanti, nella stagione 2000, nel distretto di Colonia, ciò che segue: Nella corsa di 50 m, da un punto di vista prestativo, decisamente più bambine che bambini si sono classificate tra i 20 migliori. Un quadro di prestazione simile appare anche

nella corsa veloce biathlon. In questo ambito, il rapporto numerico tra i top 20 si è dimostrato equilibrato; tuttavia la quota dei bambini alla partenza è risultata nettamente preponderante, fatispecie che lascia dedurre una maggiore capacità prestativa da parte delle bambine.

Nelle competizioni di salto, si rivelava invece un quadro molto differente. Mentre la quota delle bambine e dei bambini tra i 20 top atleti corrisponde all'incirca a quella di partenza ed è da valutarsi equilibrata, nel salto in alto - in lungo si individua un profondo divario prestativo: in questo settore, le prestazioni di vertice raggiunte dalle bambine sono maggiori rispetto ai bambini. Tale rapporto si inverte nel lancio lungo con la palla da tennis con coda formata da un nastro: di 22 bambini partecipanti, 19 sono riusciti a piazzarsi tra i 22 atleti con la migliore capacità prestativa. Solamente tre bambine hanno raggiunto risultati paragonabili in questo ambito.

In conclusione è possibile definire le seguenti tendenze:

- Nel salto in lungo con superamento di grandi cartoni, tra i due sessi, nella fascia di età di 9 anni e più piccoli, la capacità prestativa è indifferenziata.
- Nelle competizioni di lancio (ad es. lancio lungo della palla da tennis con coda formata da un nastro), la capacità prestativa dei bambini risulta decisamente superiore.
- Nelle discipline corsa di 50 m, corsa biathlon 50 m e salto in alto - in lungo la capacità prestativa delle bambine risulta nettamente migliore.

Salto in alto-in lungo

ORGANIZZAZIONE

- Il salto in alto-in lungo viene eseguito con rincorsa frontale per superare un'asticella ed atterrare nella fossa per il salto in lungo.
- La lunghezza della rincorsa è di massimo 10 m.
- Lo stacco si effettua, in seguito a rincorsa dritta, con una gamba.
- Nell'atterraggio è necessario poggiare per primo il piede.
- L'asticella, in seguito a tentativo riuscito, viene sempre elevata di 5 cm.

Il bambino ha a disposizione due tentativi per ogni altezza.

VALUTAZIONE

- In seguito a due tentativi falliti consecutivi, il bambino viene eliminato. Si calcola la maggiore altezza superata.
- Il bambino che ha saltato l'altezza maggiore, riceve un punto di classificazione; un bambino con ad esempio la 12^a altezza migliore, riceve 12 punti di classificazione.

della sezione di atletica leggera, anche gli scolari A, B, C hanno prestato il loro supporto. Questi ultimi menzionati hanno assunto la funzione di aiutanti degli 8 adulti o giovani responsabili di squadra, trasportando le liste dal campo all'ufficio oppure rilanciando gli oggetti di lancio.

Tale elevato numero di assistenti ha costituito la base per un'offerta competitiva efficace. In questo modo è stato possibile fornire parallelamente assistenza a due gare di lancio ed a tre di salto.

Ciò nonostante, il limite di tempo previsto per la manifestazione è stato superato di 30 minuti. Le tre postazioni per il salto presenti nel campo sportivo di Pulheim non si sono dimostrate sufficienti quale presupposto per l'esecuzione, nei limiti di tempo previsti, di due gare di salto in otto squadre. Conseguentemente, per il futuro, ci limiteremo all'esecuzione di una gara di salto, ed offriremo invece una gara di resistenza.

Osservazioni finali

L'espresso obiettivo di consegnare, ad ogni bambino, un diploma alla conclusione della competizione, è stato adempiuto da tutti gli organizzatori. Le diverse possibilità di superare il periodo di attesa fino alla premiazione in maniera adeguata per i bambini, si sono dimostrate efficaci. L'esibizione di un mago (DJK Löwe Köln), come anche l'esecuzione di staffette ad ostacoli 8X50m (Brühler TV e Pulheimer SC), si sono rivelate eventi particolarmente emozionanti, non solamente per i bambini.

Pianificazione e realizzazione a Pulheim

Nell'esecuzione della "Mini-Olimpiade" di Pulheim si è potuto contare sulla collaborazione di 50 assistenti. Oltre ai genitori ed ai giovani

Lancio lungo della palla da tennis con coda formata da un nastro.

ORGANIZZAZIONE

- I bambini sono posizionati dietro una porta da calcio oppure dietro ad un ostacolo, in una zona marcata per il lancio che si trova a 3-5 m dall'ostacolo.
- Il bambino deve gettare la palla da tennis con coda formata da un nastro al di là della porta, ovvero dell'ostacolo (almeno 1,80 m in alto) verso il centro del campo (tecnica di tiro; 3 tentativi).

VALUTAZIONE

- Delineare delle zone di atterraggio della larghezza di due metri ciascuna.
- Assegnazione dei punti: da 0 a 2 m: 1 punto; da 2 a 4 m: 2 punti ecc.
- Valutare i lanci attraverso la porta come anche quelli che cadono lateralmente, al di fuori delle zone di atterraggio delineate, con 0 punti. Per la valutazione si calcola la somma di tutti e tre i tentativi del bambino. Il bambino con il numero maggiore di punti di zona si classificherà al primo posto, il bambino secondo piazzato, al secondo ecc.

Lancio lungo della pallina di cuoio di 80 g.

ORGANIZZAZIONE

- Il bambino lancia la palla verso il centro del campo.
- Il superamento della linea di lancio rende nullo il tentativo.

VALUTAZIONE

- Ogni bambino ha a disposizione tre tentativi, il migliore ovvero il più lungo dei quali viene considerato nella valutazione.
- Il bambino con la migliore prestazione di lancio riceve un punto di classificazione, il bambino ad esempio quinto piazzato, riceve 5 punti di classificazione.
- In caso di raggiungimento di uguale lunghezza, il migliore secondo lancio è determinante per l'assegnazione del posto qualifica. Se anche il secondo lancio dovesse essere identico a quello dell'altro partecipante, è determinante la lunghezza del terzo migliore tentativo.

cialmente dell'atletica leggera per bambini!

Una veloce trasmissione dei risultati alla fine della competizione è la sfida che si pongono gli organizzatori per la stagione 2001!

In maniera estremamente positiva è stata al contrario valutata la veloce esecuzione delle competizioni. Gli organizzatori sono stati in grado di svolgere le cinque discipline facoltative nell'arco di 2,15-3,00 ore. Ciò appare, in presenza di circa 100 partecipanti ed anche in confronto alle manifestazioni tradizionali, di grande efficacia.

Feed-Back

I Campionati di Colonia di Atletica Leggera per Bambini sono considerati una forma di competizione idonea allo sviluppo del bambino. Nell'Associazione Nordrhein tali campionati rappresentano un elemento considerato nell'ambito della formazione e della formazione permanente per Allenatori C.

I concetti di Colonia hanno incontrato grande interesse nell'ambito del Congresso della Federazione Tedesca per le Scienze Sportive, svoltosi nell'autunno 2000 a Düsseldorf. Rappresentanti di associazioni, di distretti e di federazioni, come anche professori di educazione fisica tedeschi hanno espresso il loro apprezzamento al modello di Colonia, definendolo esemplare e manifestando l'intenzione di presentarne i concetti, eventualmente adeguandoli, nella loro regione. Inoltre il fatto che i Campionati di Colonia sarebbero dovuti essere presentati nell'ambito del congres-

so progressista della Federazione Tedesca di Atletica Leggera a Maganza (all'ultimo disdetto), evidenzia la concordanza di competizioni idonee allo sviluppo del bambino con le linee guida della Federazione Tedesca di Atletica Leggera, DLV.

Lancio lungo dell'anello in plastica.

ORGANIZZAZIONE

- Il bambino tira dalla linea di lancio un anello in plastica nel campo, potendo scegliere liberamente la lunghezza della rincorsa.
- Se il bambino supera la linea di lancio, il tentativo è considerato nullo.
- Il bambino può adottare liberamente la tecnica di lancio preferita.

VALUTAZIONE

- Delineare zone di atterraggio della larghezza di due metri ciascuna.
- Assegnazione dei punti: da 0 a 2 m: 1 punto; da 2 a 4 m: 2 punti ecc.
- Per la valutazione si calcola la somma di tutti e tre i tentativi del bambino.

Il bambino con il numero maggiore di punti di zona riceverà il primo posto, il bambino secondo piazzato, il secondo ecc.

Nonostante tali misure, i quattro organizzatori hanno constatato che il periodo di attesa per i diplomi è risultato troppo lungo. Ciò rappresenta un punto debole, spe-

Articolo tratto da Leichtathletiktraining 5/2001 per gentile concessione dell'autore.