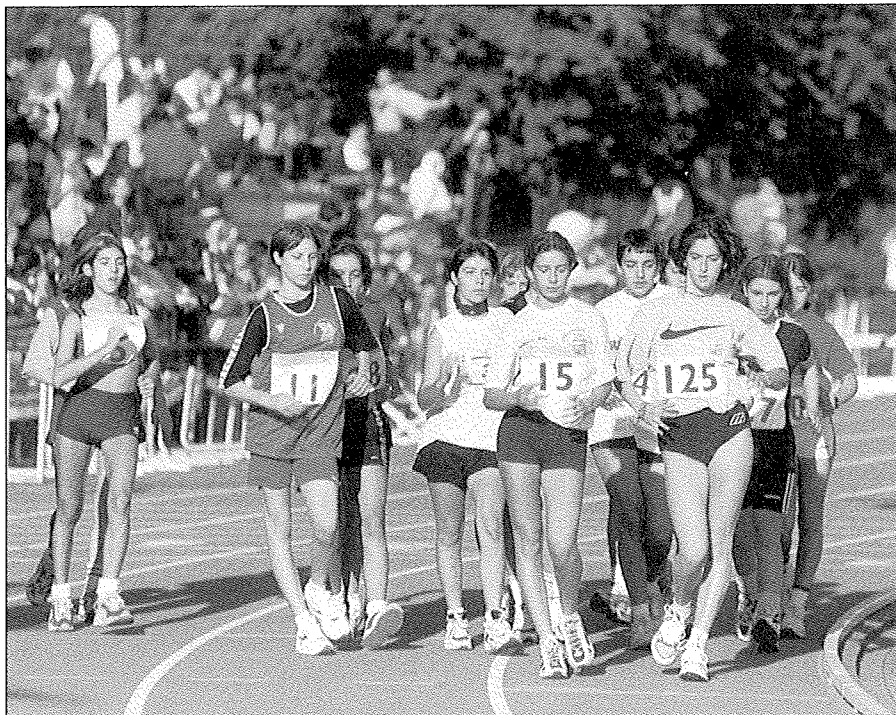


L'atletica leggera per i bambini

Hans Katzenbogner



Preparazione a lungo termine

La preparazione a lungo termine per una competizione è quasi paragonabile alla generale pianificazione annuale. In questo contesto l'allenatore dovrebbe anche porsi i seguenti quesiti: quale è il potenziale prestativo del mio

gruppo? Quando e quali punti chiave di allenamento è necessario determinare? Quali sono le competizioni da effettuarsi? In presenza di una tale moltitudine di punti da considerare si consiglia, per non tralasciarne nessuno, di considerare la successione riportata nelle pagine che seguono.

Liste di controllo per l'assistenza in competizione

Per i bambini le competizioni ed i giochi agonistici rappresentano sempre un gradito diversivo nel contesto di allenamento. In queste occasioni essi sperimentano i contenuti appresi e si misurano con i coetanei; con tensione febbrile i piccoli, ma anche i loro genitori, affrontano l'evento. Il primo comandamento per gli allenatori impone pertanto di preparare adeguatamente i propri protetti alle esperienze di questo tipo. Nell'ardore della pianificazione e della preparazione, non andrebbe tuttavia dimenticato che i bambini non sono dei "piccoli adulti" e che nella preparazione a breve ed a lungo termine l'aspetto ludico dovrebbe sempre assumere una posizione di primo piano, essendo ciò che più si avvicina alla mentalità infantile.

SICUREZZA FINANZIARIA

In seguito alla determinazione delle competizioni da effettuare nel corso della stagione agonistica, il responsabile si occuperà della sicurezza finanziaria (spese gare, viaggio) per le attività stabilite. In questo ambito generalmente è sufficiente un colloquio con il direttore di sezione oppure il tesoriere dell'associazione sportiva. Se i mezzi a disposizione non dovessero essere adeguati è possibile colmare la lacuna finanziaria con l'aiuto di sponsor; naturalmente è sempre conveniente attribuire ai genitori una larga parte delle spese di viaggio.

Una buona idea consiste anche nel far fluire denaro nelle casse, mediante l'organizzazione di feste scolastiche per lo sport (iscrizione alle gare, vendita di bevande, dolci ecc.). Dal denaro per il trasporto e per le gare in questo modo risparmiato ne deriva un doppio vantaggio; alcuni gruppi tentano addirittura di guadagnare denaro per la sezione di atletica leggera attraverso vendite presso i mercatini per le pulci.

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Nonostante le competizioni, l'allenamento svolto nell'ambito dell'associazione sportiva nel settore scolastico dovrebbe essere diversificato; ciò non significa che si debba escludere una preparazione specifica per le singole gare; va tuttavia considerato che ciò che è richiesto e dimostrato durante la competizione è il risultato di un lungo processo di allenamento (vedi tabella 1). Di conseguenza non è possibile far correre gli ostacoli

un principiante con scarsa esperienza come anche l'esercitazione della tecnica del cambio nella staffetta necessita di una lunga preparazione.

Uno scolaro partecipante a gare o giochi agonistici dovrebbe allenarsi due volte a settimana. In special modo per ciò che concerne le classi più alte, sarebbe adeguato che i genitori concordassero la loro pianificazione delle vacanze con il piano delle gare.

In particolare per i ragazzi che partecipano spesso alle competizioni, lo stato di salute svolge un ruolo fondamentale. Le lesioni sono generalmente il risultato di squilibri e di altre debolezze fisiche. Per tale ragione è importante osservare attentamente alcuni punti:

- osservate i ragazzi con estrema attenzione durante l'allenamento sportivo (colore del viso durante i carichi, punti deboli nelle zone dei piedi e vertebrali);
- non incitate i bambini a partecipare a competizioni per le quali ancora non sono all'altezza!
- consigliate ai genitori di sottoporre i loro bambini a visite relative all'idoneità per l'attività agonistica!
- durante l'allenamento, controllate le pulsazioni!
- usate estrema cautela nel sottoporre a carico bambini che sono stati malati e supportate il loro livello prestativo!

Nella vostra qualità di istruttori siete responsabili per il benessere fisico dei vostri allievi!

Preparazione a breve termine

MOTIVAZIONE ED ORIENTAMENTO VERSO GLI OBIETTIVI

Un allenamento diversificato e divertente, nel quale la misurazione della prestazione ed un pensiero permanentemente concorrenziale non occupano una posizione di primo piano, risulta incentivante per la motivazione ed inoltre facilita la formazione di una squadra forte dal punto di vista prestativo. In questo ambito la personalità dell'allenatore svolge un ruolo essenziale.

Quali sono gli ulteriori fattori che un allenatore dovrebbe osservare?

- Coinvolgete gli allievi nelle decisioni, ciò incrementa la loro motivazione.
- Ponete in rilievo le esperienze comuni.
- È necessario dare un valore alla prestazione nell'ambito dell'associazione sportiva (premiatura pubblica nella festa di fine anno, nomina nella relazione annuale, distintivi e simili).
- Ponete in rilievo la prestazione di squadra (la prestazione del singolo rappresenta la tessera del mosaico del successo della squadra).
- Menzionate tempestivamente l'obiettivo comune (motivazione a lungo termine).
- Documentate i miglioramenti ed i progressi e rendeteli visibili (ad es. mediante riprese video).
- Migliorate le opportunità della vostra squadra grazie ad una buona preparazione.
- Con i principianti effettuate competizioni di importanza minore (progressivo proces-

so di abitudine).

- Scegliete delle competizioni che presentano attrattiva (eventualmente anche all'estero).
- Non costringete gli allievi a fare qualcosa che non desiderino.

CREAZIONE DELLA BASE SPORTIVA

La migliore preparazione a breve termine per la competizione consiste in una preparazione a lungo termine della formazione e di una costruzione delle diverse competenze motorie orientata verso molteplici abilità coordinative e condizionali.

I bambini abituati a reagire alle situazioni in maniera molteplice dimostreranno, anche nelle situazioni di gara, un comportamento adeguato; questo è anche il senso di un ampio catalogo di competizioni che conduce al successo soprattutto per i bambini allenati in maniera diversificata. L'attuale programma di competizione standardizzato richiede tuttavia una preparazione mirata alla relativa situazione. Per tale motivo risulta necessario trasmettere alcune indicazioni specifiche (vedi la finestra info).

LA PREPARAZIONE ALLA COMPETIZIONE

Il giorno prima il grande obiettivo, ossia la competizione, è assolutamente necessario osservare alcune regole:

- non effettuare un allenamento intensivo!
- evitare bagni e sole!
- alimentazione adeguata all'attività sportiva (carboidrati)!
- controllare e preparare l'equipaggiamento sportivo!

osservare un adeguato periodo di sonno!

- preparare alimenti e bevande per la competizione!
- ascoltare le previsioni meteorologiche!
- se dall'ultimo allenamento alla competizione sono trascorsi due giorni, è consigliabile effettuare, il giorno precedente la competizione, una leggera attività di scioglimento (corsa di resistenza, coordinazione, ginnastica leggera);
- eventualmente un ulteriore colloquio di squadra (concertazione, regole di comportamento, ultime informazioni).

EQUIPAGGIAMENTO SPORTIVO

Un adeguato equipaggiamento sportivo può essere un fattore decisivo per la competizione ed è da considerarsi quale concetto estremamente ampio concernente anche l'allenatore e l'atleta; ciò che conta non sono solamente le calzature e la divisa!

Tutto ciò che può o deve essere a disposizione durante la competizione, è indicato nella finestra informativa. Prima di ogni competizione, verificate il vostro equipaggiamento!

FORMALITÀ

Bando di gara

Due o tre settimane prima di una competizione, nel giornale della federazione tedesca viene pubblicato il bando di gara; talvolta è anche riportato il calendario che, in caso contrario, può essere richiesto all'organizzatore.

Iscrizione

Nel bando di gara sono indicati

anche la scadenza e l'indirizzo per l'iscrizione. La scadenza per l'iscrizione, generalmente legata al timbro postale, va assolutamente osservata. Per un organizzatore non c'è niente di peggio che la mancata osservanza del suddetto termine poiché i collaboratori volontari sono costretti ad inserire nel computer i nominativi aggiuntivi spesso la sera, con a disposizione uno scarso periodo di tempo, ciò significa un immenso lavoro in più soprattutto quando le iscrizioni non cessano di arrivare. Per ciò che concerne l'iscrizione si consiglia di considerare i seguenti punti:

- la scrittura dovrebbe essere ben leggibile (possibilmente battuta a macchina);
- indicare tutti i dati richiesti sulla persona (cognome, nome, associazione sportiva, anno di nascita, numero di tessero);
- spesso l'organizzatore richiede informazioni sulla migliore prestazione personale con luogo e data;
- indicate le discipline desiderate (in maniera adeguata per la lettura a computer; indicate per ogni nome le discipline alle quali l'atleta intende partecipare);
- non dimenticate il contributo per l'organizzazione. L'ammontare di tale importo è riportato sulla notifica di gara oppure nel calendario della federazione;

**scuola
e giovani**

- il timbro dell'associazione e le firme completano l'iscrizione;
- le buste con le iscrizioni spesso richiedono di più di un francobollo normale;
- attualmente le iscrizioni possono anche essere inviate via fax alle federazioni;
- il responsabile dovrebbe portare alla gara una copia dell'iscrizione per ogni eventuale richiesta (vedi finestra informativa).

Ammissione alla partenza

Per il membro dell'associazione sportiva il tesserino valido rappresenta l'ammissione alla partenza.

INFORMARE GENITORI, BAMBINI ED ASSOCIAZIONE SPORTIVA

Un punto importante che talvolta viene tralasciato: informate i genitori sulla partenza, il soggiorno, il pernottamento (indirizzo e numero di telefono), vitto, ritorno ecc.

Per il caso di cancellazione a causa di mal tempo, è inoltre consigliabile avere una lista dei recapiti telefonici (sistema a catena) che indichi i recapiti di partecipanti e colleghi allenatori; questa permetterà di reagire prontamente in caso di cancellazione di una competizione senza che allenatori ed atleti siano costretti a lunghe ed inutili attese sul luogo concordato.

PIANIFICAZIONE DELL'INTERVENTO DEI RESPONSABILI

In particolare in caso di gruppi numerosi, è necessario concordare e chiarire accuratamente i singoli compiti di assistenza ed i settori di responsabilità:

Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago		
F	Fase di costruzione			F	Fase di strutturazione			F	Fase di prestazione		F	Fase di prestazione	F
Vacanze estive	1. Miglioramento della resistenza nella corsa mediante corse lunghe nei boschi, in campagna, in campo; mediante forme di esercizio e giochi utilizzati nelle specialità con la palla; mediante variazioni del tempo sul campo (giochi). Principio: aumentare innanzitutto la lunghezza del percorso (distintivi D.I.V. Feder. Ted. di Atl. Legg.) e solamente in seguito variare il tempo!			1. Variazioni del tempo (giochi) ed interval training estensivo nel settore della resistenza.			1. Incrementare le intensità mediante situazioni di competizione in tutti i settori (attenzione nel settore anaerobico)!		1. Alte intensità mediante situazioni di gara.		Vacanze estive Proseguire con l'allenamento il più a lungo possibile, per evitare perdite di sostanza		
	2. Miglioramento della coordinazione nella corsa mediante numerosi esercizi (tempo da medio a submassimale) con e senza attrezzi (con la musica, in coppia ed in gruppo).			2. Coordinazione nella corsa mediante numerosi esercizi ad alta intensità (tempo da medio a submassimale); ulteriori esercizi per la corsa.			2. Ridurre lentamente la portata dell'allenamento		2. Rigenerazione dopo le competizioni mediante corse di resistenza.				
	3. Addestramento della capacità di accelerazione e di velocità mediante partenze da posizioni diverse, giochi e staffette.			3. Addestramento dell'accelerazione e della velocità mediante partenze, staffette con ritorno, giochi; preparazione alle gare indoor (scatti dai 30 ai 60m). A marzo ridurre nuovamente l'intensità!			3. Porre particolare attenzione alla rigenerazione!		3. Miglioramento dei punti deboli.				
	4. Costruzione della forza mediante esercizi con il peso corporeo, la palla medica, con grandi attrezzi, singolarmente o in coppia, con il circuito (numerosi stazioni e ripetizioni, pause brevi, carico ridotto) ed ampio allenamento della forza esplosiva con o senza attrezzi.			4. Allenamento di scioltezza.			4. Preparazione psichica alla competizione.		4. Stabilire i processi tecnici.				
	5. Diversificato lavoro di coordinazione.			5. Lavoro di coordinazione diversificato.			5. Stabilire le rincorse ecc...		5. Fase principale di competizione.				
	6. Miglioramento della scioltezza attraverso frequenti esercizi di allungamento.			6. Introdurre in progressione sempre più elementi tecnici ed incrementare l'addestramento tecnico in vista dei campionati indoor.			6. Mantenimento della potenza mediante esercizi di potenziamento (stabilizzazione) e di forza esplosiva (alte intensità).		6. Allenamento per le competizioni nell'ambito di feste sportive.				
	7. Diversificato addestramento del movimento con o senza attrezzi (attrezzistica, giochi con la palla).			7. Allenamento di potenza (pause più lunghe, meno ripetizioni); diminuzione del numero delle stazioni nel circuito, concentrazione sui muscoli più importanti, allenamento della forza esplosiva orientato verso la tecnica.									
Vacanze natalizie			Vacanze pasquali			Pentecoste							

- chi è il responsabile per le formalità sul luogo della competizione?
- chi è responsabile per l'assistenza nei diversi settori agonistici (suddivisione dei bambini nei diversi gruppi di gara)?

- chi è responsabile per il controllo dei bambini al momento non partecipanti alla competizione?

TRASPORTO

Pianificate con estrema cura il trasporto allo stadio. Oltre alle rifles-

TECNICA

1. Determinazione delle rincorse nel salto in alto ed in lungo
2. Determinazione dei settori di cambio
3. Non introdurre innovazioni nell'allenamento tecnico (insicurezza in gara)!
4. Corsa di riscaldamento orientata verso la tecnica (introduzione di elementi tecnici)!
5. Allenamento tecnico in situazioni paragonabili alle competizioni (tre tentativi misurati nel salto in lungo, nel lancio del peso ecc..)!
6. Osservanza delle regole di competizione in allenamento (superamento della linea nel lancio del martello)!
7. Lasciare che gli allievi si aiutino tra loro (osservazione della rincorsa di un compagno nel salto in lungo)!

TATTICA

1. Chiarimento del comportamento in caso di tempo piovoso o caldo!
2. Chiarimento del comportamento in caso di tentativi nulli!

3. Chiarimento della giusta posizione nella staffetta!
4. Determinazione del numero dei tentativi di prova!
5. Arrivo puntuale sul luogo della competizione per un'indisturbata esecuzione dei tentativi di prova!
6. Mantenersi caldi tra i tentativi e le gare!
7. Determinazione della tattica per il mezzofondo!
8. Chiarimento del comportamento nel giorno della competizione (equipaggiamento, alimentazione, contatti con gli avversari ecc..)!
9. Approfondimento del concetto di lealtà in competizione.

CONDIZIONE

1. Riduzione della portata dell'allenamento
2. Alta intensità negli scatti e nei salti (cautela nel settore anaerobico)
3. Allenamento orientato verso la tecnica
4. Creazione di situazioni di gara (eliminazioni, staffette, competizioni minori)!

sioni relative alla scelta del mezzo di trasporto (autovettura, minibus, pullman, oppure treno, vedi finestra informativa), è necessario essere consapevoli dei seguenti aspetti:

- siete in possesso di una cartina del luogo della competizione e sapete come raggiungere lo stadio?
- calcolate lo stato del traffico in modo che non possano manifestarsi situazioni stressanti, in caso di maggiore impiego di tempo;
- è consigliabile essere allo stadio almeno 75 minuti prima dell'inizio della competizione (il termine di consegna dei foglietti di iscrizione è generalmente 60 minuti prima della partenza; periodo adeguato per il riscaldamento). Educate i vostri allievi sin dall'inizio alla puntualità (pensate inoltre alla vostra funzione di modello)!
- se viaggiate in treno, calcolate il tempo per il percorso dalla stazione allo stadio!
- in caso di trasporto dei bambini in autovettura o minibus, siate consapevoli della vostra responsabilità; guidate con cautela ed assicuratevi dell'abilità degli ulteriori conducenti (esperienza alla guida del minibus);
- buone cartine nelle autovetture a disposizione (percorsi alternativi).

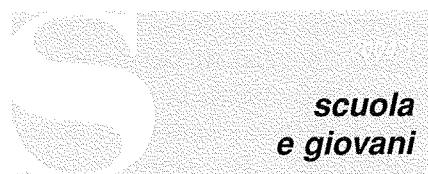
RESPONSABILE

- Tesserini
- Copia dell'iscrizione
- Modulo per la registrazione della prestazione
- Disposizioni di gara
- Valutazione delle prove multiple
- Materiale per le fasciature
- Ghiaccio
- Olio per massaggi
- Chiodi per le scarpe e chiavi
- Pinza per i chiodi incastrati
- Lacci da scarpa di ricambio
- Nastro di misurazione, cronometro
- Dati correnti dell'allievo
- Nastro adesivo e gesso
- Macchina fotografica
- Ombrellone, teli pioggia
- Corde per tendere i teli
- Picchetti, martello
- Coperte per sedersi

- Coltello tascabile
- Testimone per la staffetta
- Martelli, pesi, giavellotti.
- Cappello, occhiali e crema per il sole
- Abbigliamento per la pioggia
- Abbigliamento di ricambio
- Abbigliamento leggero in caso di forte caldo
- Stivali di gomma
- Spille di ricambio e di sicurezza
- Foglio informativo per gli allievi (calendario giornaliero ecc..)
- Sapone ed asciugamano
- Cambio in caso di pioggia
- Abbigliamento per la pioggia
- Ulteriore pullover in caso di freddo
- Cappello per il sole
- Calzature per la corsa
- Scarpe chiodate
- Calzature per il lancio
- Nastro adesivo, gesso
- Dati correnti
- Chiodi per le scarpe, chiave
- Lacci da scarpa di ricambio
- Crema ed occhiali da sole
- Blocco per gli appunti
- Ombrello
- Coperta
- Mascotte

PARTECIPANTE

- Tuta, divisa
- Slip per l'atletica
- Maglietta
- Calzini per lo sport
- Bevanda
- Alimenti facilmente digeribili
- Denaro.



**scuola
e giovani**

Checklist per l'assistenza di gara

Assistenza diretta di gara

Una buona preparazione di gara rappresenta un criterio fondamentale per l'andamento della competizione e per un risultato di successo. Spesso tuttavia si osserva che i bambini di età scolastica nel riscaldamento preparano sembrano aver dimenticato molto di ciò che avevano imparato alla perfezione in allenamento. Un motivo è da ricercarsi nella tensione nervosa dei bambini, provvedete pertanto a calmare i vostri giovani atleti; i bambini mancano però sovente anche dell'autonomia necessaria; questo perché, durante l'allenamento, il riscaldamento viene sempre guidato dal Coach che detta tutti gli esercizi. È pertanto fondamentale far familiarizzare i bambini con i principi del riscaldamento ed esercitare un riscaldamento preparano anche in allenamento. In linea di principio è comunque necessario restare al fianco dei principianti per sostenerli durante la gara.

LE PRIME MISURE DA INTRAPRENDERE IN LOCO

Arrivati presso lo stadio, già prima della gara, il Tecnico dovrà svolgere alcuni piccoli compiti di organizzazione. Innanzitutto è necessario trovare un punto di sosta che fungerà da centro di incontro per i bambini durante l'intera competizione. Il punto di sosta dovrebbe trovarsi in un luogo che offra ombra, in caso di bel tempo, e protezione contro la pioggia, in caso di cattive condizioni meteorologiche. In seguito sarà

Info Vantaggi e svantaggi del trasporto in autovettura, minibus, pullman e treno

AUTOVETTURA

Vantaggi

- Con la propria autovettura si gode di grande flessibilità.
- Quasi non esistono limitazioni per l'equipaggiamento (molto spazio).
- È possibile trasportare i bambini in progressione secondo il loro orario di partecipazione.

Svantaggi

- Generalmente sono necessarie più autovetture (costi).
- Il responsabile è costretto a guidare (rischi, stanchezza, logoramento della propria autovettura).

TRENO

Vantaggi

- Le ferrovie spesso offrono convenienti tariffe per i gruppi.
- Il treno è una possibilità di trasporto estremamente sicura!

Svantaggi

- Percorso dalla stazione allo stadio.
- Limitazioni in relazione all'equipaggiamento.

MINIBUS

Vantaggi

- Con il minibus si gode di grande flessibilità!
- È possibile trasportare sino ad 8 persone.
- Non vi sono limitazioni per l'equipaggiamento.
- È possibile andare a prelevare i bambini.
- Bassi costi per il viaggio.

Svantaggi

- Il responsabile è costretto a guidare (sconveniente soprattutto in caso di competizione molto lunga)

PULLMAN

Vantaggi

- L'intero gruppo di allievi può viaggiare in un unico mezzo di trasporto.
- Il responsabile non è costretto a guidare.
- Non vi sono rischi come in caso di più autovetture.
- Non vi sono limitazioni per l'equipaggiamento (molto spazio).

Svantaggi

- Il trasporto con il pullman è molto caro.

necessario prelevare la documentazione necessaria per la partenza e, in possesso delle ultime informazioni (cambiamenti di orario a breve termine), condurre un ultimo incontro di squadra:

- distribuire i numeri per la partenza;
- provvedere affinché gli stessi vengano immediatamente attaccati dai bambini;
- spiegare ai bambini perché nella corsa di riscaldamento è necessario evitare i prati bagnati (i piedi, una volta bagnati, non si asciugheranno più!). Le zone laterali si

prestano spesso molto bene alla corsa di preparazione (evitare il trambusto);

- proprio il riscaldamento richiede un'attenta concentrazione! Convincete di ciò i bambini (in modo che evitino le distrazioni con il pubblico dei tifosi);
- comunicare ai bambini che per il riscaldamento devono indossare la tenuta da allenamento e non il Tricot di gara, poiché questo risulterebbe poi troppo impregnato da sudore: la tenuta per la competizione si indossa solamente in gara!

Tab. 1 - Programma di riscaldamento per i singoli blocchi di discipline

Corsa	Salto	Lancio
<ul style="list-style-type: none"> - Inizio: 40-45 minuti prima della competizione - Riscaldamento di tutto il corpo mediante corsa leggera, salto ed esercizi di abilità - Esercizi con il testimone per gli staffettisti - Fasi di corsa più lunghe per i mezzofondisti - Durata: da 8 a 10 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento di tutto il corpo come per la corsa - Esercizi di salto, caduta ed abilità sul materasso (salto in alto) ecc. - Durata: da 8 a 10 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento di tutto il corpo come per la corsa - Esercizi che riscaldano la muscolatura del tronco - Leggeri lanci bassi con il giavelotto (lanciare - correre dietro - lanciare) - Durata: da 8 a 10 minuti
<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica stretching e di stabilizzazione (evitare le fasi di stretching troppo lunghe, per non perdere la tensione muscolare) - Durata: da 5 a 7 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica stretching e di stabilizzazione (soprattutto della muscolatura adibita al salto) - Durata: da 5 a 7 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica stretching e di stabilizzazione (soprattutto della muscolatura del tronco, anche con lo strumento di lancio)
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione (esercizi di base della corsa) con aumento dell'intensità - Durata: da 5 a 7 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione (esercizi di base della corsa e del salto, anche presso l'impianto per il salto in lungo o in alto, unire corsa e salto) - Durata: da 5 a 7 minuti 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione (esercizi scelti di corsa, salto e lancio) - Scatti dai 20 ai 30 m - Durata: da 5 a 7 minuti
<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di velocità: corsa veloce, accelerazioni dal movimento, scatti fino a 60 m, partenze - Prima della staffetta: esercizi di partenza e scatti con scambio del testimone - I mezzofondisti eseguono gli esercizi di velocità sotto forma di accelerazioni - Numero: da 5 a 8 esercizi 	<ul style="list-style-type: none"> - Brevi scatti dai 20 ai 40 m (anche sotto forma di rincorsa per il salto in lungo) - Salti con rincorsa breve e veloce, prove 	<ul style="list-style-type: none"> - Prove: aumentare gradualmente l'intensità (dal lancio dal posto alla tecnica con passi, dal ritmo a tre tempi alla rincorsa lunga) - Da 1 a 2 lanci simili a quelli di gara
<ul style="list-style-type: none"> - Conclusione del riscaldamento: da 8 a 10 minuti prima della prestazione (mantenersi caldi, eseguire leggeri movimenti). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conclusione del riscaldamento: da 8 a 10 minuti prima della prestazione (mantenersi caldi, eseguire leggeri movimenti). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conclusione del riscaldamento: da 8 a 10 minuti prima della prestazione (concentrarsi sul compito da svolgere, mantenersi caldi, eseguire leggeri movimenti).

- approfondire eventualmente ancora una volta la tattica con i bambini (consigliabile in caso di gare di squadra);
- attirare l'attenzione dei bambini su possibili fonti di errore (ad esempio venti che girano);
- mandare i bambini un'ultima volta in bagno.

In seguito all'incontro saranno distribuiti tempestivamente, presso il punto di sosta, i documenti di partenza; si ispezionerà poi il campo di gara. In questo contesto si potranno già misurare le rincorse, evidenziandole con il nastro adesivo (indicare il nome).

COMPORAMENTO IN GARA

Durante il suddetto incontro potrete trasmettere ai bambini anche alcune indicazioni sul comportamento in gara: a cosa devono fare attenzione? - Cosa devono fare?

- Fare attenzione alle comunicazioni trasmesse per altoparlante!
- In caso di forte caldo, restare in zone ombrose!
- In caso di freddo, indossare capi di abbigliamento caldi!
- In caso di pioggia tentare - attraverso abbigliamento anti-pioggia, teli, soste sotto il tetto delle tribune o, se possi-

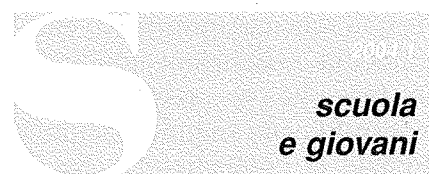
bile, in palestre vicine o sotto gli alberi, ecc. - di restare asciutti!

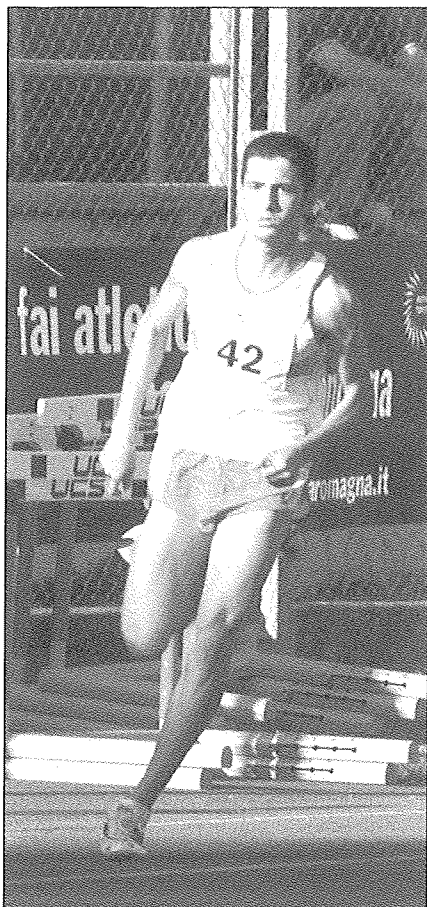
- Assumere alimenti adatti all'attività sportiva (cibi facilmente digeribili, bevande ai sali minerali, nessun dolcetto, coca cola, aranciata, patatine fritte, torte ecc.)!
- Prestare attenzione agli eventuali cambiamenti di orario!
- In seguito alla gara effettuare una leggera corsa di defaticamento (anche se non si tratta dell'ultima gara)!
- Essere partecipi alle gare dei compagni!
- Abbattere la tensione interna prima della gara mediante letture, brevi passeggiate o addirittura ascoltando il Walkman (tuttavia evitare di bighellonare senza scopo nello stadio oppure di stare a lungo in piedi sotto il sole)!
- Prepararsi per tempo alle singole prove, in modo che non si verifichino slittamenti di orario.

Anche il vostro comportamento in qualità di Coach andrebbe verificato. Ad esempio è necessario essere consapevoli che non è possibile restare negli spazi interni di gara.

PRIMA E DURANTE LA COMPETIZIONE

La durata ed il tipo di riscaldamento dipendono dallo stato di condizionamento dei bambini, dal tempo, dall'orario del giorno e dal potenziale di prestazione de-





CORSA VELOCE

- Verificare che i blocchi di partenza siano ben fissati!
- Non spogliarsi precocemente degli indumenti che coprono la tenuta da gara!
- Non effettuare movimenti bruschi!
- Prima della partenza respirare profondamente!
- Concentrarsi solo sulla sequenza del movimento!
- Nella corsa non guardare né a destra, né a sinistra!
- Correre in scioltezza!
- Dopo l'arrivo al traguardo, ritornare allo stesso per apprendere il risultato d'arrivo!
- Non rendere nervosi i cronometristi, ponendo continue domande!
- Dopo la corsa riversarsi velocemente ed effettuare una corsa di defaticamento!

SALTO IN LUNGO

- Nella prima prova non correre rischi (porre la linea per la rincorsa leggermente indietro) ciò nonostante effettuare la rincorsa con il massimo dell'energia!
- Non rallentare, nemmeno quando la rincorsa non è perfetta!
- Staccare sempre in maniera corretta (anche se non si riesce a centrare la tavola di stacco), in modo che il Coach abbia la possibilità di correggere!
- Considerare il vento (gettare in aria dell'erba o osservare la bandiera)!
- Dopo una prima prova riuscita, saltare anche rischiando, senza concentrarsi esclusivamente sulla tavola di stacco!
- Fare attenzione ad una sequenza di passi dinamica e veloce!
- Raddrizzarsi prima della tavola!
- Correre a ginocchia alte!
- Nello stacco, poggiare per un attimo il piede su tutta la pianta!
- Nell'atterraggio poggiare i piedi, vicini sulla sabbia!
- In caso di due prove non valide, non esitare o tentennare, bensì misurare ulteriormente la rincorsa, provare nuovamente su un impianto parallelo, per sicurezza segnare la linea per la rincorsa leggermente indietro e poi effettuare una buona rincorsa (maggiore concentrazione sulla tavola di stacco, eventualmente staccare poco prima)!

gli atleti. In linea di principio, tuttavia, 30 minuti che saranno suddivisi in una corsa preparatoria, leggeri esercizi di salto, ginnastica, esercizi di coordinazione e scatti, risultano sufficienti. Da cinque a dieci minuti prima dell'inizio della competizione, il riscaldamento dovrebbe essere terminato ed i bambini dovrebbero mantenersi caldi effettuando piccoli esercizi. Ulteriori forti carichi dovrebbero essere evitati. La tabella 1 suggerisce un compendio di contenuti generali per un programma di riscaldamento per le singole discipline. Il successivo schema informativo elenca alcune indicazioni importanti su ciò che va assolutamente osservato nelle singole discipline durante la competizione. Sia la

tabella che questa Checklist si basano su valori esperienziali da adattare all'atleta ed alla relativa situazione.

DOPO LA COMPETIZIONE

La maggiore priorità, dopo la competizione, è riservata alla corsa di defaticamento: 10 minuti di corsa di resistenza ed esercizi di stretching con lunghe fasi statiche (da 10 a 15 secondi), dovrebbero far parte del programma standard. In seguito i bambini dovrebbero spogliarsi dai vestiti sudati (pericolo di raffreddamento), e tenersi pronti per la premiazione. Non abbandonate l'impianto sportivo prima della premiazione! Recarsi alla premiazione fa parte del Fair-Play nello sport e costituisce

un'esperienza non solamente per i vincitori. In seguito sarebbe necessario riunire ancora una volta il gruppo di scolari e lodare le relative prestazioni.

Il Coach ha la facoltà di farsi consegnare, già in loco, presso l'ufficio gare, la lista dei risultati (spesso è già a disposizione). Se la lista non dovesse essere pronta, egli potrà comunque prendere nota dei risultati. In seguito, prima della partenza, verificare se presso il punto di sosta è stato dimenticato qualche oggetto (lasciare detto punto pulito)! Un piccolo consiglio per il rientro a casa: circa 20 minuti prima dell'arrivo, telefonate ai genitori di un bambino e comunicategli il previsto arrivo. Questi genitori potranno poi avvertire gli altri

MEZZOFONDO

- Allo sparo di partenza, partire velocemente per evitare urti e spintoni
- Correre al ritmo usuale (non "passeggiare", né correre troppo veloci)!
- In caso di gara di squadra è il tempo (punti) e non la vittoria ad avere importanza decisiva!
- Considerare i tempi intermedi (tattica)!
- Non farsi incastrare, meglio di tanto in tanto correre sulla corsia 2!
- Non rompere troppo facilmente il contatto con l'atleta avanti a sé!
- Essere leali nella corsa!
- Combattere! Ogni metro porta dei punti (gara di squadra)!
- Concentrarsi su un avversario che ha lo stesso tempo o che corre leggermente più veloce!

STAFFETTA

- Il blocco di partenza dovrebbe essere posizionato leggermente obliquo in direzione di marcia (partenza in curva)!
- Mantenere la giusta posizione del testimone!
- Considerare la suddivisione nelle corsie!
- Marcare esattamente il punto di partenza!
- Osservare il corridore in arrivo:
 - ha il testimone nella mano giusta?
 - ha il vento a favore o contrario?
- Nella partenza:
 - alta concentrazione sulla marcatura di partenza!
 - partire in maniera esplosiva!
 - osservare la fine della zona di scambio!
 - rallentare lentamente e non frenare bruscamente, se il corridore in arrivo non dovesse giungere al momento giusto!
 - portare la mano indietro con movimento pulito!
- I corridori in curva devono correre internamente alla linea (tuttavia non calpestandola)!
- Dopo lo scambio, il corridore che cede il testimone non deve abbandonare la corsia!
- Se il testimone cade, è il corridore che l'ha perso a doverlo raccogliere!
- Dopo l'arrivo al traguardo, non gettare il testimone in aria (cattiva usanza)!
- Consegnare il testimone al Coach!

SALTO IN ALTO

- Misurare la rincorsa tempestivamente e saltare (diverse altezze)!
- Non correre rischi nelle altezze iniziali!
- Eventualmente il Coach regola lo stacco del salto (parte destra, sinistra)!
- Fare in modo che i passi di rincorsa siano dinamici ed alti!
- Correre piegandosi verso l'interno curva!
- Non piegarsi troppo presto verso l'asticella!
- Correre, gli ultimi tre passi, con un tocco leggero sul terreno!
- Non cedere con il bacino sull'asticella e non portare in alto le gambe troppo presto!
- Porre l'attenzione solamente sugli errori correggibili e gravi!
- Rimanere caldi, in movimento, veloci (ma tra un'altezza e l'altra qualche volta anche sdraiarsi!)
- In caso di pioggia, abbreviare la rincorsa, rallentare e concentrarsi maggiormente sullo stacco (eventualmente saltare le prime altezze con un giubbotto antipiovvia, se il materasso dovesse essere bagnato!) In caso di terreno molto bagnato rinunciare tranquillamente ad ulteriori altezze (la salute del bambino ha priorità!)

LANCIO DELLA PALLA

- Nella prima prova, lanciare senza correre rischi!
- Gli spettatori non devono voltare le spalle al lanciatore!
- In caso di pioggia, asciugare le palle prima del lancio!
- Non varcare la linea di lancio - nemmeno i prolungamenti laterali della stessa!
- Prepararsi tempestivamente alla prova, in modo che da non ritardare la competizione!

genitori (ad esempio mediante catena telefonica), in modo che i bambini non aspettino inutilmente al punto prestabilito.

Misure psicologiche

Oltre alle singole misure organizzative oppure tecnico-metodiche, all'allenatore sono anche richieste capacità nell'ambito psicologico. Questi deve fare in modo che i bambini si adattino all'idea di gara ed attenuare il loro nervosismo. Ciò sarà solamente possibile, se riuscirete ad identificarvi - in una maniera percepibile per i bambini - con il vostro compito o ruolo. Dimostrate ai bambini che per voi la gara è qualcosa di veramente importante e non solamente un compito obbligatorio. Dimostrate un vero interesse e soffrite ovvero siate soddisfatti insieme ai vostri bambini. Ciò vale naturalmente per tutti gli assistenti e preparatori del gruppo.

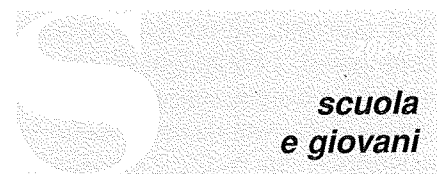
CREARE LA SENSAZIONE DEL "NOI"

Tentate di avviare processi decisionali insieme ai bambini; parlate degli obiettivi di competizione e della pianificazione ed esecuzione dell'allenamento.

La sensazione del "noi" può anche essere instaurata mediante eventi esterni e manifestazioni comuni, ad esempio attraverso:

- riunioni di squadra (anche assemblee in caso di crisi);
- feste di squadra;
- gite e ritiri di allenamento;

"Conoscenze psicologiche di base rappresentano l'elemento che consente di interpretare e di guidare in maniera coerente il comportamento proprio e degli altri, per poterlo applicare per sé e per gli altri in maniera utile e gioiosa (vedi BAUMANN Pratica della Psicologia nello Sport, p. 8)".



- la stessa tenuta di gara;
- gridi di battaglia;
- accompagnamento, tifo, sostegno morale dei compagni;
- vincere e perdere insieme.

Evitate inoltre le “Star” nella vostra squadra. Ogni agonista presta il suo contributo per il risultato di squadra. In questo senso anche gli errori del singolo e le decisioni erronee del giudice di gara andranno elaborati dalla comunità.

RAFFORZARE UN ATTEGGIAMENTO COSTRUTTIVO

Fate in modo che i bambini assumano il giusto atteggiamento verso il loro sport. Importante, anche in questo caso, è la base di fiducia. I bambini guadagnano sempre fiducia quando il seguire consigli o istruzioni porta al successo. Assegnate compiti chiari e risolvibili. Evitate in questo contesto interventi troppo emozionali (“se non ce la fai, perderemo la gara!”), che influenzano l’atteggiamento cognitivo (“ho deciso di ottenere un buon risultato, poiché lo ritengo sensato”). Prendete i bambini e le loro argomentazioni (l’atteggiamento cognitivo) seriamente. I cambiamenti positivi non sono raggiunti grazie a dei comandi, bensì sulla base di argomentazioni plausibili (“puoi superare senza alcun problema la prossima altezza – guardatela nel video!”) e dall’affidare compiti con aspetti allenanti, (“se inizi questa disciplina, che non ti piace molto, puoi accumulare punti per la squadra!”).

RISVEGLIARE DEI BISOGNI

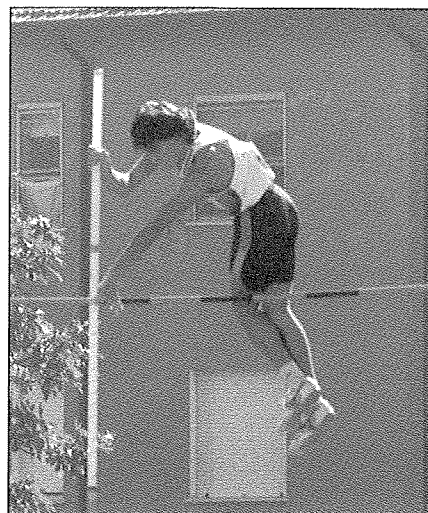
Oltre ai bisogni sociali (viaggio, gara comune, stima nella scuola, fama presso i compagni di scuola, socialità, vivere le sensazioni altrui) che in parte valorizzano anche la sensazione del “noi”, è necessario

anche risvegliare i bisogni motori e condizionali dei bambini: “nel nostro gruppo di atletica leggera puoi imparare o migliorare il salto in alto (in lungo, il lancio della palla a caccia..)”. Non dimenticate la motivazione che comporta il tendere verso una prestazione: divenire dei campioni, andare in finale, migliorare la propria prestazione, gareggiare contro il migliore, affermarsi ecc, si tratta di obiettivi dei bambini che dovrebbero essere apertamente dichiarati. Fate tuttavia attenzione a frenare ed a porre nella giusta carreggiata eccessivi bisogni di farsi valere (bisogni sociali) ed obiettivi irrealistici (bisogni di prestazione). Un’impresa difficile che richiede molta sensibilità ed esperienza da parte vostra poiché, d’altra parte, gli atteggiamenti passivi non devono essere incentivati.

RIDURRE LA TENSIONE E TRASMETTERE SICUREZZA

“Come posso trasmettere sicurezza ai bambini, levar loro la paura dell’insuccesso o della vergogna o quanto meno attenuarla?” Questo è possibile esclusivamente se si riesce a ridurre il nervosismo e la tensione dei bambini in gara ad un grado sopportabile. Ciò è attuabile attraverso diverse misure:

- evitare un esagerato contatto con gli avversari!
- trasmettete informazioni chiare sui compiti, gli avversari e, se possibile, sullo svolgimento della gara!
- ponete in rilievo i punti forti dei bambini!
- ricordate i buoni risultati dell’allenamento, delle prove ed altre conseguenze positive!
- abbattete le aspettative esagerate!
- focalizzate l’attenzione dei



bambini sulle particolarità dell’impianto di gara, dei giudici ecc.

- formulate le vostre aspettative senza possibilità di malinteso!
- incentivate la gioia del partecipare ad una gara!
- siate ottimisti, incoraggiate e rafforzate i bambini!
- affermazioni positive, ad esempio: “oggi l’arco dorsale, la posizione sopra l’asticella, la rincorsa... ti riescono particolarmente bene!”
- trattenete le affermazioni negative e non arrabbiatevi (talvolta in caso di superficialità, sciattezza ecc, è purtroppo inevitabile)!
- cercate di assumere un atteggiamento rassicurante (regolate il contenuto, la velocità ed il volume dei vostri discorsi)!
- i bambini, durante le pause, dovrebbero distrarsi dalla gara leggendo, giocando, sentendo della musica, passeggiando ecc.
- create un’atmosfera di squadra all’insegna della cordialità e del sostegno reciproco!



- evitate di insegnare e correggere permanentemente!

EVITARE O ABBATTERE LE FRUSTRAZIONI

Evitare le frustrazioni deve essere il primo obiettivo in gara, ovvero, ponete ai bambini solamente obiettivi realizzabili, raggiungibili e descrivete le prospettive di successo. In questo modo i bambini, anche non vincendo, possono assaporare la sensazione del successo. Anche in caso di obiettivi realistici possono tuttavia verificarsi esperienze di insuccesso e sconfitta; in questo caso è importante aiutare i bambini nell'elaborazione di tali esperienze e fare in modo che, al momento di una prova non riuscita, non si lascino andare. È importante non lasciare i bambini soli nella loro sconfitta: "può sempre succedere, non è poi così grave, Toni, con la sua fantastica prestazione, ha compensato il tuo risultato questa volta non eccezionale" – "in una squadra c'è sempre un momento di salita e poi di discesa". Fondamentale è non attribuire ad un solo atleta la colpa per una sconfitta, addirittura escludendolo dalla squadra. Date ai vostri bambini altre possibi-

lità e rendeteli più forti, ricordando ad esempio i buoni risultati di allenamento (per una volta una sconfitta, la prossima andrà meglio!).

Valutate, in gara, se un bambino può essere introdotto all'ultimo momento nella staffetta. Ciò può essere molto diverso da bambino a bambino: mentre l'uno, timoroso, ("non sono in forma"!), andrebbe incontro ad una nuova frustrazione, l'altro si dirigerebbe altamente motivato verso la partenza, con una reazione di ribellione ("adesso gli faccio vedere io!"), guadagnandosi un'esperienza di successo.

TRASMETTERE LE ESPERIENZE DI SUCCESSO

Il miglior modo per abbattere le frustrazioni è l'allenamento: "eseguite delle prove e lodate, incoraggiate e rafforzate i bambini. – Dimostrate tranquillamente vicinanza emozionale e calore in questo contesto. Cogliete consapevolmente le emozioni. Ad esempio le emozioni che un bambino sente quando salta l'asticella con successo ("questa sensazione te la devi ricordare e tentare, la prossima volta di risentirla!"). Ma anche le esperienze di successo durante la competizione devono essere intradate nel binario giusto. I bambini spesso devono imparare a godere delle vittorie o delle migliori prestazioni senza "se e ma". Anche il fatto che la propria prestazione venga riconosciuta dai "perdenti" può essere una bella sensazione. In caso di sconfitta, i bambini dovrebbero anche imparare questo tipo di riconoscimento verso i vincitori.

RAFFORZARE LE CAPACITÀ DI REGOLAZIONE

Nell'ambito di una competizione, è necessario insegnare ai bambini a rispettare determinate istruzioni, quali ad esempio la tattica del

mezzofondo. Solo chi riesce a regolare e ad utilizzare in maniera adeguata le proprie emozioni, la forza e la coordinazione, potrà svolgere la gara con successo. In questo ambito contano:

- la giusta dose nelle prime prove di una competizione;
- la giusta concentrazione (estranearsi e considerare solamente gli elementi fondamentali);
- forza decisionale al momento giusto (ad esempio per effettuare lo scatto finale);
- la volontà di resistere.

Incitate ed incoraggiate i bambini a resistere ed insistete sul fattore fermezza, ad esempio quando le prove falliscono.

RISOLVERE I CONFLITTI

Dove più persone (Coach e bambini) trascorrono il loro tempo libero per perseguire degli obiettivi, sorgono sempre problemi/conflitti nel settore interpersonale. Ciò è normale e diventa un pericolo solamente quando tali problematiche non si trattano apertamente. Non abbiate timore di presentarle o di menzionarle apertamente:

- offrite possibilità di compromesso.
- presentate argomentazioni palesi
- ricercate le cause dei conflitti nel conflitto, rispettate il prossimo e tentate di non agire trascinati dalle emozioni



- mostrate grandezza ed ammettete, se necessario, gli errori
- attuate delle misure per disinnesare il potenziale di conflitto:
- rendete partecipi i bambini delle decisioni!
- non esercitate pressione sui bambini!
- mostrate calore emozionale!
- supportate i bambini affinché compiano buone prestazioni!

Allenamento postgara

RIGENERAZIONE

Il giorno dopo la competizione, i bambini dovrebbero eseguire leggeri esercizi di scioglimento (corsa di resistenza, ginnastica). Ciò può essere effettuato in gruppo, ma anche individualmente ("educare all'autonomia").

Inoltre è necessario aumentare i carichi di allenamento con cauta lentezza, in modo che un normale allenamento non venga effettuato prima del giovedì dopo la competizione del fine settimana.

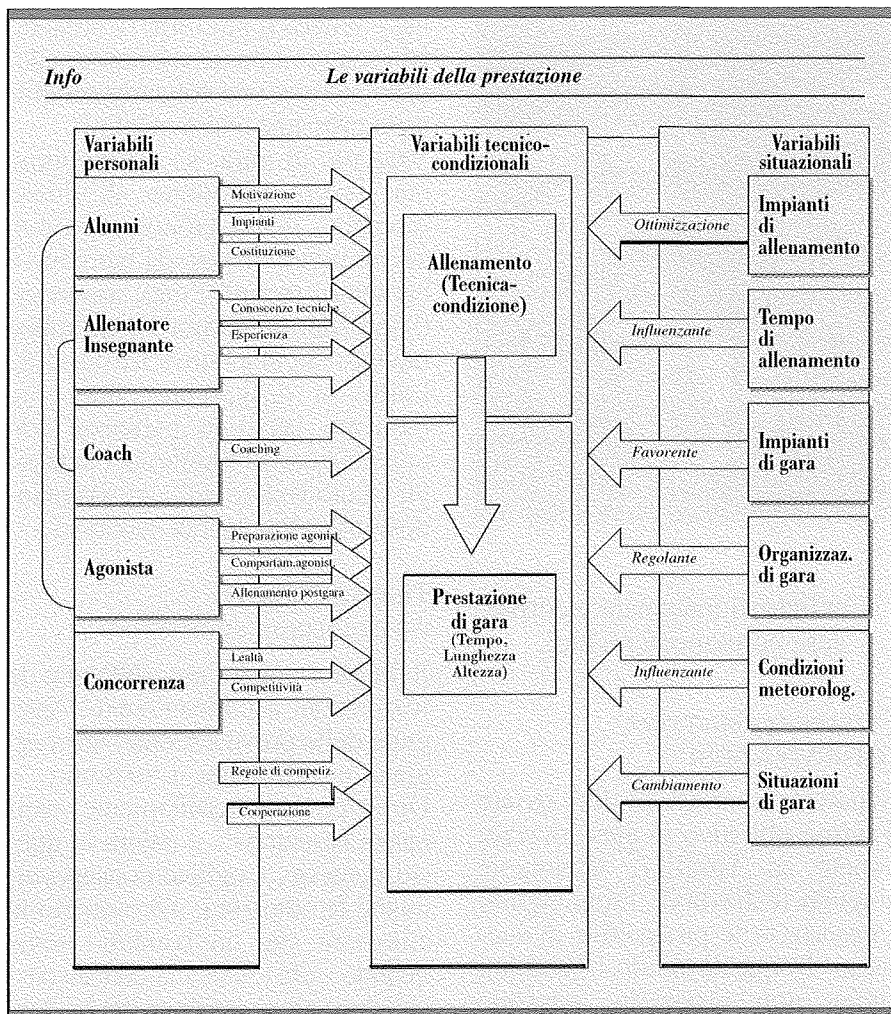
Non sovraccaricare i bambini!

Concedete loro sufficienti fasi di riposo dopo una competizione, ciò significa anche che non dovrete partecipare ogni fine settimana ad una gara diversa!

INFORMAZIONI

Anche dopo la gara vi sono alcuni compiti organizzativi da svolgere:

informare al più presto la stampa locale
consegnare le liste dei risultati agli statistici ed all'associazione sportiva



curare gli sponsor, informandoli sui risultati ed eventualmente segnalando articoli di giornale positivi
presentare all'associazione sportiva le ricevute e le 'giustifiche' per il calcolo contabile.

ANALISI E CONSEGUENZE

Un ultimo fattore importante è l'analisi delle cause del successo o

dell'insuccesso, considerando le variabili personali o situazionali (vedi figura). Quale risultato di questa operazione, è necessario elaborare i deficit ovvero essere sufficientemente flessibili da modificare il concetto di allenamento ovvero da proporre nuovi punti chiave.

*Traduzione da: Leichtathletiktraining 1+2,3/2000
Kinderleichtathletik
Traduzione di Fabiana Perini*