

L'inizio dell'orientamento

La pratica del ragazzo (*benjamin*)/cadetto (*minime*)

Philippe Leynier, professore di EF

In collaborazione con Laurence Vivier, Stéphane Burczynski, Thierry Lichtle, Alain Domias, Gilles Follereau, Hervé Delarassa, Daniel Laigre, Yves Gérard, Jean Yves Cochand.

Se si fa riferimento alle tappe della formazione dei giovani, si comprende facilmente che il formatore deve partire da quello che i giovani sanno fare e dal fatto di metterli in grado di realizzarsi nella forma culturale che l'uomo ha ben voluto dare all'insieme delle prove di corsa, salto e lancio.

Si parla allora di educazione motoria, poi di educazione atletica o anche di "atletizzazione".

Così l'allenatore formatore dovrà decodificare i comportamenti funzionali ed emozionali dei giovani al fine di farli corrispondere quanto più possibile ai bisogni di ciascuno. Ciò dovrà realizzarsi in un primo tempo attraverso un'attività organizzata in maniera collettiva, sia durante le sedute di allenamento che durante le manifestazioni, poi in un secondo tempo in maniera più individuale e singolarmente, quando la motivazione e l'età del giovane sportivo si evolvono.

ATTENZIONE, nelle categorie giovanili, non ci sono specialisti di una gara, ma degli atleti in via di formazione che reclamano il diritto di sbocciare totalmente e in maniera equilibrata. Beninteso, emergeranno delle qualità fisiche e mentali, nasceranno desideri e ambizioni.

Allora l'arte di formare deve tornare a considerare quello che è bene fare e ciò che il giovane vuole fare, sapendo anche ciò che il contesto si aspetterà da lui (i genitori, i dirigenti, i rappre-



sentanti locali, il sistema federale e a volte anche i media).

Riassumendo, in questo capitolo tratteremo le differenti specialità dell'atletica per gruppi di specialità, come un mezzo di educazione e non come singole specialità. **Gli obiettivi dei nostri allenatori formatori, animatori o educatori saranno:**

- dare un'educazione atletica ai nostri giovani
- preparare positivamente l'avvenire di questi giovani.

Per completare, ricordiamo che l'interesse educativo sarà strettamente dipendente dalla qualità dell'"Animatore" (quello che da vita). **Ricordatevi che si insegna quello che si è.**

Per le categorie Baby Athlé, Eveil Athlé (7-9 anni) e Poussin (pulcino 10-11), i contenuti di allenamento saranno integrati nella preparazione delle diverse prove di Kids Athletics ed eventualmente per i "pulcini" alla fine della stagione nella preparazione delle prove pre-ufficiali nell'ambito dei triathlon diversificati.

Dunque noi focalizzeremo questo capitolo sulle due categorie cerniera situate tra l'atletica dei bambini e quella dei grandi: i "*Benjamin*" (12-13 anni, "ragazzi") e i "*Minimes*" (14-15 anni - "cadetti"). La prima parte presenta gli obiettivi e consigli generali legati a ciascuna categoria di età. La seconda parte propone di individuare gli obiettivi specifici per gruppi e per prova per le due categorie.

Tappe della formazione dei giovani

L'atletica è uno sport di prestazione, che rappresenta una conquista eroica da parte dell'uomo di tutte le componenti del tempo e allo spazio, attraverso i limiti ed ostacoli che si inventano per poterli superare correttamente.

gruppo specialità	senso iniziatico delle prove di atletica	comportamento osservato	forme di prove	specialità atletiche corrispondenti	"atletizzazione"			
					ea (eveil)	po (poussin)	be (benjamin)	comportamento atteso mi (minime)
CORSE	"Inseguitore e Inseguito"	Corsa a inseguimento al 100% fatica-arresto	1 contro 1	Sprint	Partenza da fermo Correre in avanti Verso una linea di arrivo	Partenza a tre appoggi Correre in linea retta e guardare avanti	Partenza a quattro appoggi Accelerare	Partenza con i blocchi Correre bene veloce Buttarsi sulla linea di arrivo
			Una squadra contro una squadra	Staffetta	Staffetta di fronte	Staffetta a spilla	Sincronizzazione delle velocità nella 4x50	Prendere segnali Conoscenza del ruolo di ciascuno
		Gestione dello sforzo per resistere	Abbastanza a lungo	Mezzofondo	Corsa di resistenza	Scoperta delle andature Scoperta delle superfici Correre in gruppo	Conoscenza delle andature Correre bene	Gestione dello sforzo Tattica di corsa Sviluppo della VMA
			Molto a Lungo	Marcia	Differenza tra marcia naturale, marcia atletica e corsa	Rullata del piede Azione del braccio Variazione andature	Marciare bene Marciare più a lungo	
CORSE SUPERARE	"Scappare malgrado gli ostacoli"	Corse con ostacoli verticali bassi	Soli o 1 contro 1	Ostacoli	Superare degli	Correre veloce superando con entrambe le gambe	Scegliere il proprio percorso per correre veloce attaccando da lontano e in asse	Correre veloce con tre passi Correre giostrando sulla distanza (metà di quella regolamentare)
SALTI	"Superare per salvarsi"	Ricerca dell'equilibrio Movimento guidato dalla gamba libera Rendere sicuro l'atterraggio	Corse con ostacoli orizzontali	Salto in lungo Salto triplo	ostacoli di tutti i tipi (bassi, alti, lunghi, larghi, profondi..)	Correre e saltare verso l'avanti Atterrare nella sabbia	Saper atterrare nella sabbia Saltare con una rincorsa calibrata (8-10 appoggi) Balzare su un percorso progressivo	Precisione della corsa Accelerare creando le condizioni del salto Padroneggiare l'hop 2 -3 e 4 Step e salti successivi su percorsi progressivi

			Corse con ostacoli verticali sempre più alti	Con attrezzo asta			Saper atterrare nella sabbia Correre con l'asta e imbucare	Saper atterrare su un materasso Imbucare Superare e lasciare l'asta
				Senza niente alto		Correre e saltare progressivamente verso l'alto	Saper atterrare sulla schiena (materasso) Saltare con una rincorsa o calibrata	Precisione della corsa Accelerare creando le condizioni del salto Schivare l'asticella
LANCI	"Mirare, colpire"	Lanciare con precisione Restare in equilibrio	Lanciare un attrezzo leggero	Giavelotto	Lancio del vortex	Impugnatura giavelotto Lanciare come una frustata al di sopra della spalla	Animare il corpo e l'attrezzo con passi incrociati sempre più veloci	Miglioramento finale e aumento la distanza del lancio
				Disco	Lancio di cerchi	Impugnatura disco Senso di rotazione Mezzo giro	Lanciare partendo di fronte	Lanciare con giro
			Lanciare un attrezzo pesante	Peso	Lancio di palloni medicinali	Impugnatura del peso Lanciare creando un arco Lanciatore-piede sinistro-spalla destra	Lanciare con passo trascinato	Lancio tipo Robertson o con piccolo salto radente
				Martello	Lancio di "ballonde"	Impugnatura del martello Lanciare con piccoli giri	Lanciare con mulinelli Apprendimento tallone-pianta	Lancio su due giri
CORRERE SALTARE LANCIARE	"Fare tutto"	Abbinare le prove	Prove multiple	Triathlon a scelta	Partecipare alle prove Kid's	Partecipare alle prove Kid's più qualche esperienza nel triathlon	Capace di realizzare dei triathlon in maniera differente: 1 corsa 1 salto 1 lancio	Capace di realizzare parecchi triathlon di tipo differente e scegliere un triathlon orientato performante
			Prove combinate	Dal triathlon predefinito all'epthlton e decathlon futuri	Provare tutto	Provare tutto	Capace di realizzare un triathlon predefinito	Realizzare una serie in più tappe (combinare delle prove in un ordine preciso)

Le categorie “benjamin”(ragazzi) e “minime” (cadetti) in riferimento alle differenti abilità dell’atletica

La pratica fisica svolta dai più giovani (éveil atletica, pulcini etc..) nelle nostre società sportive e in altri posti ha permesso ai nostri giovani di sviluppare il loro repertorio motorio. La molteplicità delle esperienze e la loro ripetizione sono state altrettante occasioni per esplorare le differenti componenti della motricità umana, selezionando contemporaneamente all’interno di questo vasto quadro gli elementi costitutivi della motricità atletica. Tuttavia il giovane che viene ad iscriversi alla società di atletica vuole praticare l’atletica e ben presto richiederà di praticare un’atletica che rassomiglia a “quella dei grandi”. Se le manifestazioni, sotto forma di Kids’ Athletics” hanno permesso al più giovane di esercitarsi nella marcia, corsa, ostacoli, salti, lanci, le competizioni proposte ai “benjamin” e poi ai “minime” gli permetteranno di soddisfare una delle sue aspirazioni: “come i grandi”.

La costruzione dei saperi necessari per arrivare a realizzare questo livello di atletica dipenderà dai contenuti proposti dagli allenatori. Come per la lettura o per la scrittura si tratta di apprendere **un gesto corretto**. Ma come definire questo gesto corretto? Evidentemente non si tratta di pro-

durre o riprodurre una forma, copia conforme del modello che può proporre il gesto dell’atleta di alto livello, è opportuno non imitare solamente, ma piuttosto permettere a ciascuno di trovare la migliore soluzione individuale per rispondere a queste domande:

1. come marciare il più veloce possibile?
2. come correre il più veloce possibile?
3. come correre il più veloce possibile nonostante gli ostacoli?
4. come saltare il più alto o il più lontano possibile?
5. come lanciare il più lontano possibile?

Il gesto corretto è dunque un gesto individualizzato adattato alle caratteristiche dell’individuo, che preserverà la sua integrità fisica, ma anche un gesto rispondente alle prescrizioni dell’attività, come ad esempio “saltare”. Se riprendiamo l’esempio dell’apprendimento della lettura e della scrittura, bisogna ben sottolineare che un buon apprendimento per il giovane sarà il “prezzo” di una buona padronanza di queste attività, ma anche la “conditio sine qua non” della possibilità di sfruttarla, traendone il meglio. Alla stessa maniera un apprendimento corretto delle corse, salti o lanci permetterà di trarne la quintessenza; non di fare di tutti i dei campioni olimpici, ma di permettere a ciascuno, in funzione del proprio potenziale di poter raggiungere il **proprio** “alto livello”.

Registro delle competizioni nei “benjamin/minimes”

	<i>nome prova</i>	<i>benjamins</i>	<i>minimes</i>
<i>prove individuali</i>	Punte di colore	Triathlon Reg. (punte d’oro)	Triathlon Naz. (punte d’oro)
	Meeting	Triathlon	Prove di specialità
	Campionati	Triathlon Regionale	Prove di specialità Interregionale
<i>prove collettive</i>	Kids’ Athletic	X	
	Equip’Athlé	Regionale	Nazionale
	Challenge (Sfida) specialità		X
	Challenge (Sfida) internet Classifica nazionale	X	X
	Interclub giovani		X
	Altro	Incontro intercomitati	Incontro interleghe

tabella delle prove

	<i>benjamin</i>	<i>benjamines</i>	<i>minimes m</i>	<i>minimes f</i>
<i>sprint</i>	50m	50m	50m	50m
	100M	100M	100M	100M
<i>ostacoli</i>	50m hs 11,5/7,5/8,5 alt. hs 65cm	50m hs 11,5/7,5/8,5 alt. hs 65cm	50m hs, indoor, 84 13/8,5/11,5:4hs 80hs, 84 12/08/12 100hs, 84 13/08,5/10,5 200hs, 76, 10hs 21,46/18,28/14,02	50m hs, indoor, 76 12/8/14:4hs 80hs, 76 11,5/7,5/8,5 80hs, 76 12/08/12 200hs, 76, 10hs 21,46/18,28/14,02
<i>mezzofondo</i>	1000m	1000m	1000m – 3000m	1000m – 2000m
<i>marcia</i>	1000m	2000m	3000m	2000m
<i>staffette</i>	4X60m 800-200- 200-800	4X60m 800-200-200-800	4X60m 800-200-200-800	4X60m 800-200-200-800
<i>salti</i>	Alto Lungo Asta Salto triplo	Alto Lungo Asta Salto triplo	Alto Lungo Asta Salto triplo	Alto Lungo Asta Salto triplo
<i>lanci</i>	Peso 3kg Disco 1kg Giavellotto 500g Martello 3kg	Peso 2kg Disco 600g Giavellotto 400g Martello 2kg	Peso 4kg Disco 1,250g Giavellotto 600g Martello 4kg	Peso 3kg Disco 800g Giavellotto 500g Martello 3kg
<i>prove combinate</i>	Tetrathlon: 50hs, disco, alto, 1000m	Tetrathlon: 50hs, alto, giavellotto,1000m	Octathlon 1g: 50hs, peso, asta, giavellotto 2g: 100m, alto, disco, 1000m	Eptathlon: 1g. 80hs, alto peso, 100m 2g: lungo, giavellotto, 1000m
<i>prove multiple</i>	Triathlon: 1 corsa, 1 salto, 1 lancio	Triathlon: 1 corsa, 1 salto, 1 lancio	Triathlon Libero: 1 corsa, 1 salto, 1 lancio Tecnico: 2 concorsi, 1 corsa Speciale: 1000m o marcia, 1 concorso, 1 prova libera (se corsa inferiore a 1000m)	Triathlon Libero: 1 corsa, 1 salt,o 1 lancio Tecnico: 2 concorsi, 1 corsa Speciale: 1000m o marcia, 1 concorso, 1 prova libera (se corsa inferiore a 1000m)

Parte 1

Obiettivi e consigli generali per le due categorie

Benjamin (ragazzi):

Il "ragazzo" fa atletica

- perché i suoi genitori gliel'hanno proposto o perché suo fratello, sua sorella o un altro membro della sua famiglia la praticano già
- perché uno più compagni o compagne la fanno;
- perché ha visto campioni alla televisione;
- perché è tra i più veloci della sua scuola o perché gli piace correre veloce (sensazioni).

Le prime due ragioni sono di tipo estrinseco, cioè per fare piacere ad altri (genitori, famiglia, amici...). Le due seguenti sono di carattere più intrinseco e quindi scelte per piacere personale.

Arrivando nella categoria *benjamin*, se il giovane è passato dalla scuola di atletica, deve:

- essere felice di venire regolarmente 1 o 2 volte la settimana,
- essere contento di partecipare alle diverse manifestazioni atletiche,
- essere rispettoso delle persone, dell'ambiente e del materiale,
- essere iniziato al linguaggio specifico dell'atletica (nomi delle gare, termini tecnici e di giudizio)

- essere capace di individuare le sue prove migliori nell'ambito delle squadre Kids' Athletics e eventualmente di qualche gara di triathlon,
- essere cosciente del proprio livello di padronanza delle abilità attraverso il Pass Athle'.

Consigli:

- sfruttare il legame che può essere stabilito tra le prove della scuola di atletica e la pratica culturale.
- utilizzare in alternanza o per contrasto i riferimenti culturali e la sensibilità atletica dei giovani atleti (sensazioni).
- sfruttare la sensibilità atletica del giovane atleta e portarlo a formalizzare le sensazioni.
- preparare il giovane a provare triathlon di natura differente (al meno 3 triathlon differenti) e portarlo a scegliere quello migliore.
- anche se l'aspetto individuale sarà sempre meno ridotto, è importante mantenere un'attività collettiva (soprattutto per i meno bravi).

Importante:

ed infine, è importante ricordare che a quest'età, non è per forza necessario cominciare il lavoro di preparazione fisica in maniera considerevole. In effetti il fatto di proporre un'atletica multiforme e dunque un apprendimento basato su diverse discipline sarà sufficiente. Tuttavia è possibile ini-



ziare il lavoro di preparazione fisica scegliendo le prime situazioni contenute nell'inserto Risorse della rubrica Fiches Péda - de 16 del DVD "Planète athlé jeunes" (Pianeta giovani atleti).

Quando si è alla fine del periodo di categoria "benjamin", l'allievo deve saper:

- essere contento di venire regolarmente almeno 2 volte alla settimana,
- essere rispettoso nei confronti delle persone, dell'ambiente e del materiale,
- sapere come e perché riscaldarsi,
- avere compreso le regole principali delle prove,
- provare piacere nel partecipare alle differenti competizioni individuali che la società gli propone,
- capire quali sono le proprie prove migliori attraverso i differenti triathlon effettuati durante la stagione.

MINIMES

Entrando nella categoria *minimes* (cadetti):

- se ha passato i due anni di benjamin nella società, rifarsi al paragrafo precedente,
- se non è mai stato formato prima in una società di atletica, si consiglia di fare riferimento soprattutto agli obiettivi della categoria *benjamin*. Beninteso, bisognerà tenere conto del fatto che i suoi compagni o compagne sono cadetti, che possiede forse un altro vissuto in un altro sport e che non si recupera mai il tempo perduto. Dopo aver rispettato questo tempo di ambientamento, il giovane principiante potrà fondersi nel gruppo "minime" e perseguire gli obiettivi inerenti a questa categoria d'età.

Consigli:

- portare il giovane atleta a scegliere le due o tre prove per le quali sembra avere una predisposizione, assicurandosi che non abbia trascurato nessun aspetto della sua formazione di base
- proporre delle situazioni che permettono al giovane atleta di percepire le sue sensazioni
- anche se l'aspetto individuale comincia ad essere preponderante, è importante mantenere un'attività collettiva (soprattutto per quelli che potrebbero presentare un ritardo nella crescita).

Importante:

contrariamente alla categoria *benjamin*, i *minime* (dato che la crescita comincia a stabilizzarsi, se il numero di ore di allenamento lo permette, e dato che l'investimento e il bisogno di avere successo cominciano a farsi sentire) si comincerà ad affrontare in maniera "educativa" e progressiva la nozione di preparazione fisica. Resterà comunque ben centrata sulla preparazione fisica generale, e con parsimonia si introdurranno le prime nozioni di preparazione fisica orientata. Si sceglierà di fare riferimento alle situazioni contenute nell'inserto Risorse della rubrica Fiche Péda - de 16.

Alla fine dei due anni di categoria il *minime* deve:

- essere contento di allenarsi regolarmente almeno tre volte alla settimana (poco importano le condizioni climatiche);
- aver acquisito il rispetto delle persone, dell'ambiente e del materiale;
- saper fare il riscaldamento e il defaticamento in maniera autonoma;
- conoscere le regole fondamentali delle specialità;
- provare piacere nel partecipare alle differenti competizioni individuali e collettive che il club gli propone;
- poter individuare le prove che preferisce e dove è più performante per presentarsi alle competizioni;
- essere capace, se lo desidera, di investire il proprio tempo nella vita della società (fare dei servizi in occasione di manifestazioni organizzate dalla società sportiva, scrivere e riportare le proprie emozioni per la società, durante i raduni, negli allenamenti, nelle gare.... nel giornalino della società, sul sito del club...).

(continua)

Traduzione da Revue de l'AEFA, 6, 2012
A cura di Maria Luisa Madella
Titolo orig.: "La pratique du Benjamin / Minime"