

L'evoluzione delle specialità di mezzofondo dai 12 ai 17 anni

Ida Nicolini

Il mezzofondo può essere fatto da tutti; ciò è quanto sostengono spesso e volentieri i nostri colleghi delle altre specialità dell'atletica. A torto o a ragione questo è comunque un dato positivo su cui il nostro settore deve far leva.

Ben venga che lo possano fare tutti, aggiungerei che sarebbe meglio ancora se lo facessero i ragazzi veloci di carattere volitivo ma di temperamento riflessivo.

Spesso nei Centri di Avviamaneto allo Sport e nella scuola gli Istruttori e gli Insegnanti di Educazione Fisica non fanno leva sulla semplicità del correre, forse a loro volta poco inclini a valutare positivamente i risvolti pedagogici insiti nel superamento della fatica e quindi creano nei ragazzi una disabitudine mentale a prolungare nel tempo l'attività.

Come superare queste difficoltà? Gradatamente, con pazienza, somministrando progressivamente carichi via via più faticosi.

CHE COSA EMERGE DAI QUESTIONARI

Dai questionari emerge che la scuola svolge un ruolo fondamentale nel far conoscere il mezzofondo ai giovani. Questo dato a nostro parere non sembra esprimere esattamente il quadro della situazione; è vero che tutti i bambini e i ragazzi dai 6 ai 14 anni vanno a scuola, ed è altresì vero che

per molti di loro è la scuola che fornisce le opportunità di "provare" a correre; ma è vero che gli abbandoni, le fughe dall'attività sono particolarmente accentuati nelle fasi di passaggio da un ciclo di studi all'altro.

La scuola recluta, la società sportiva organizza le attività, gli impianti non dovrebbero essere così importanti come per altre discipline, eppure i ragazzi sono molto numerosi a 10/11 anni, abbastanza numerosi a 12/13 ed a 14/15 e calano bruscamente nella fase di età che va dai 16 ai 18 anni.

VANTAGGI DELLA DISCIPLINA

Eppure rispetto ad altre discipline chi vuol correre ha molti vantaggi:

- la possibilità di utilizzare gli elementi naturali; in tante città di media e piccola dimensione e nei paesi è facile poter correre su prati, argini, strade poco frequentate, campi sportivi;
- la possibilità di spaziare su varie distanze di gara, e la possibilità di avere molti appuntamenti agonistici (campestri, non competitive, gare scolastiche, ecc.);
- la possibilità di stare in gruppo facendo tutti insieme la stessa attività.

Evidentemente c'è qualcosa che non torna.

Proviamo a fare qualche osservazione di carattere meramente "sociologico".

I ragazzi hanno il giusto approccio

con lo sport? Come scelgono l'attività? Che tipo di cultura sportiva assorbono dalla famiglia? Sono incentivati ad impegnarsi con serietà anche al di fuori delle lezioni scolastiche? E la scuola che parte svolge? Informa adeguatamente, incentiva che vuole fare l'attività sportiva? Fa svolgere una preparazione fisica e psicologica utile a sostenere i carichi di lavoro connessi all'attività sportiva?

E la società sportiva, pur avendo una struttura dirigenziale che si occupa specificatamente dei giovani perché non riesce a tenerli agganciati?

È abitudine, ormai, scaricare le responsabilità sulla televisione, sulle mode, sull'incapacità dei giovani di trovare le motivazioni, di essere ambiziosi, impegnati.

IL PIACERE DI CORRERE

Proviamo a capire quanto dovrebbe essere forte, ad esempio, il piacere di correre se per farlo si dovesse smettere di giocare, lasciare gli amici, non partecipare alle feste di compleanno a causa delle gare o degli allenamenti. Ed in che modo potremmo stimolare la curiosità, il divertimento, il piacere di correre.

Innanzitutto dobbiamo dire che nessuno si diverte se non c'è una posta in gioco, se la fatica è particolarmente intensa, o se non ci si può confrontare con gli amici.

I ragazzi che devono essere avvicinati al mezzofondo, e quelli che dal mezzofondo scappano sono gli stessi che sono in grado di organizzarsi una partita di pallone anche in uno squallido cortile scolastico, sull'asfalto, tra barattoli di Coca Cola e cartacce, e con gli zaini come porte, e questo sotto l'acqua, al freddo, o sotto il sole cocente.

Che cosa c'è di diverso tra questa attività e quella di una corsa campestre scolastica?

Nel 1° caso si divertono, competono tra di loro, si conoscono, segnano goals, si incitano o si offendono, nel

2° caso non c'è una motivazione sufficiente a far vincere le difficoltà: la fatica, le condizioni climatiche.

Nel 1° caso la partita avviene a ridosso dell'attività scolastica o, addirittura, all'interno di essa, nell'altro i ragazzi si devono muovere, andare al campo sportivo, "perdere" tempo per lo studio e quindi scegliere poi se dover studiare o poter uscire con gli amici.

A questo punto si impongono delle scelte strategiche di mezzi e di obiettivi.

Se l'obiettivo è quello di frenare il calo dei tesserati delle fasce allievi/juniores dobbiamo creare per i ragazzi che vogliono continuare l'attività sportiva o che iniziano il corso di studi alle superiori, le condizioni di non dover soccombere sotto il peso degli insuccessi scolastici. Spesso la scuola aiuta i ragazzi ad abbandonare la pratica sportiva richiamandoli ad un impegno più "serio", e non è sensibile nemmeno di fronte ai risultati sportivi significativi ottenuti.

Quindi:

- Maggior attenzione alle gare studentesche ed anche maggior quantità di appuntamenti.

Ed è già un compito difficile poiché le scuole superiori per accaparrarsi gli studenti aumentano quasi ogni anno le materie curricolari e quindi l'orario scolastico. Siamo sempre, per quanto riguarda l'istruzione al periodo del volume piuttosto che della qualità.

- Riuscire finalmente a far sparire la collocazione delle palestre dal lotto II degli enti pubblici.

- Poder far utilizzare al meglio gli insegnanti di Educazione Fisica e dal loro uno sblocco professionale decoroso.

- Garantire ai ragazzi da parte del corpo insegnante una maggiore comprensione delle loro attività extracurricolari e favorire l'espressione delle loro potenzialità.

- Aggregare più e meglio i ragazzi contribuendo a prolungare i momenti di vita associativa.

ASPETTANDO QUESTA NUOVA FASE

Il mezzofondo ha un suo innegabile fascino: è prima di tutto un modo di mettersi in gioco e di vincere le proprie resistenze psicologiche e fisiche ed offre l'opportunità di poter continuare a pensare durante l'attività. Questa possibilità di "sentirsi dentro la gara" è un momento importante, si corre con le gambe, con tutto il corpo, ma si corre essenzialmente con il cervello e si può ragionare sul che cosa e sul come fare. Ed è questo che noi istruttori dobbiamo valorizzare. Ma si corre in gruppo e quindi si può anche quotidianamente confrontarsi con gli altri e scegliere di giocare, correndo, a chi diventa leader, a chi cambia ritmo, a chi è più in grado di valutare le proprie possibilità del momento. E si può anche parlare e raccontarsi un po' di cose e confrontarsi con i compagni di avventura e progettare di diventare anche amici.

E si può far leva sul fascino di correre nella natura ed imparare contemporaneamente quanto sia importante il rispetto del territorio e l'organizzazione razionale ed a misura d'uomo del traffico cittadino se si dovesse correre nelle città.

Non c'è bisogno di complicate attrezature, si può correre dovunque capita, e se non c'è un campo sportivo pazienza, e questo è un altro innegabile vantaggio da sottolineare con forza.

E si può correre con qualsiasi tempo e temperatura sfidando l'acqua ed il freddo, trasgredendo alle regole dettate dalle preoccupazioni della mamma.

Correre può realmente diventare divertente se non si soffre troppo presto o dà soli, se dividere la fatica significa dimostrare di poterla fare, se si da corpo ad un codice di comportamento basato sulla capacità di auto-stimare le proprie potenzialità e quelle degli altri.

Giocare a fare i mezzofondisti vuol dire anche giocare a calcio o a rugby, ma può voler dire imparare a correre

le varie distanze con la voglia e la grinta di verificare le proprie possibilità e gli effetti dell'allenamento.

I MASS MEDIA E IL MEZZOFONDO

Anche in questa disciplina sportiva i mezzi di comunicazione, potrebbero giocare un gran ruolo.

Ricordate con quanta partecipazione è stata seguita la maratona olimpica di Gelindo Bordin e l'avventura di D'Urso e Benvenuti? I ragazzi sono molto sensibili al fascino dei miti ed è giusto che li abbiano e tentino di emularli. In questo caso è compito della Federazione provvedere a far trasmettere in televisione manifestazioni sportive che non risultino lente e noiose ed ad utilizzare i giornali per far conoscere meglio i propri atleti.

RECLUTAMENTO

Il mezzofondo si sviluppa maggiormente o nelle società tradizionali o spontaneamente nei piccoli centri ed è quindi naturale che vengano favorite queste crescite spontanee che sono coltivate attraverso supporti tecnici ed organizzativi che la Federazione mette a disposizione dei tecnici periferici.

IL TECNICO

E' innegabile l'importanza, la centralità della figura del tecnico in questa fascia di età. E' infatti la persona che è in grado di costruire e gestire un gruppo e che può aiutare i ragazzi a comprendere il "fascino" della fatica. Ma per fare questo il tecnico deve essere presente, deve stare con i ragazzi, deve leggere ragionevolmente e con rapidità le loro reazioni al lavoro proposto e deve essere elastico e quindi capace di modificare l'allenamento se le condizioni lo rendano necessario.

Il bravo tecnico emancipa, non infantilizza l'atleta.

IL GRUPPO

Anche questo è un elemento da sottolineare con forza: il gruppo, le relazioni amicali, l'opportunità di una progettualità condivisa sono molto importanti.

A questo proposito, e per sottolineare ulteriormente l'importanza del gruppo ci rifacciamo ad una recente ricerca fatta sugli adolescenti dal Comune di Pisa dalla quale risulta che:

- le amicizie più importanti per il 45,8% sono sorte nelle associazioni sportive;
- le associazioni sportive sono fre-

quentate dal 46,3% dei giovani in maniera continuativa e dal 47,9% due o tre giorni la settimana;

- lo scopo di tale frequenza è di ricercare nella vita associativa amicizia, autorealizzazione, solidarietà.

PROPOSTE

- 1) Valorizzare l'attività scolastica attraverso la creazione di club sportivi che possano agire sia nella scuola che nella federazione, e quindi sostenerli didatticamente ed economicamente.
- 2) Valorizzare la cultura sportiva integrandola realmente nel contesto scolastico.
- 3) Valorizzare nelle società sportive l'aspetto consociativo, favorendo l'a-

pertura di sedi di club per farli diventare aggreganti, in modo particolare nei piccoli centri e nelle grandi città.

4) Strutturare l'attività federale in modo che ci sia un'attività meno stressante e più alla portata di tutti, evitando così il fenomeno della emarginazione tecnica (con staffette di vario tipo, gare multiple a squadre su varie distanze ecc.).

5) Incentivare i tecnici del settore giovanile attraverso momenti di aggiornamento, materiale didattico e sportivo, riconoscimenti vari: partecipazione a convegni, gare internazionali, premi in denaro, ecc.

6) Creazione di un circuito europeo di gare con scambi tra scuole e club sportivi.