

3.0 La didattica

Anche nell'accezione generale del concetto di didattica assume particolare rilievo la capacità di creare situazioni favorevoli e facilitanti l'apprendimento, nel nostro caso l'apprendimento motorio o più precisamente l'apprendimento delle abilità motorie che caratterizzano i gesti tecnici dell'atletica leggera.

Per molti anni l'avviamento alla pratica sportiva è stato effettuato in maniera empirica, con gli insegnanti che operavano soprattutto sulla base di intuizioni e convinzioni personali, spesso anche corrette, e di esperienze già acquisite.

Ora invece, seguendo anche il modello di paesi più avanzati nel campo sportivo, viene ricercato l'avallo scientifico e culturale non solo nella preparazione degli atleti evoluti, ma anche nell'attività giovanile di avviamento, sia per quanto riguarda le metodologie di allenamento che per le caratteristiche del processo didattico.

È ormai riconosciuto come il momento didattico non rappresenti semplicemente un fatto pratico e non possa prescindere dai principi generali della psicologia e della pedagogia: esso si inserisce infatti nel processo globale di evoluzione del ragazzo, in rapporto al suo livello di sviluppo organico e di maturazione personale.

Non si può certo pretendere che il tecnico sia nello stesso tempo medico, psicologo e pedagogo: è importante però che egli, pur intervenendo con la propria personalità ed alla luce delle proprie esperienze e conoscenze, sappia mantenere sempre un atteggiamento disponibile, sia dal punto di vista umano che culturale.

Dal punto di vista umano, valutando adeguatamente l'importanza del rapporto educativo che si crea con i propri allievi, con la consapevolezza di poter rappresentare un importante punto di riferimento nel processo di maturazione della personalità dei ragazzi; dal punto di vista culturale, conservando sempre vivo il desiderio di migliorare la propria

didattica, attraverso aggiornamenti periodici, letture, scambi di opinioni con i colleghi, oltre che naturalmente attraverso la verifica costante del lavoro sul campo con gli allievi.

Il ruolo dell'insegnante è fondamentale anche nelle prime fasi dell'avviamento: il suo entusiasmo, le sue capacità didattiche, la sua disponibilità umana saranno spesso determinanti per mantenere vivo nei giovani il desiderio di continuare a praticare l'atletica leggera.

Nella realtà del nostro paese i giovani che si avvicinano all'atletica leggera sono in linea generale di età compresa tra gli 8 e i 14 anni, con un passato motorio estremamente diversificato.

Il punto di partenza per la programmazione delle attività viene ad essere proprio una valutazione iniziale del livello motorio di ciascuno, sia per quanto riguarda le capacità propriamente condizionali (legate alle caratteristiche organiche ed al livello di preparazione di ognuno), sia anche per quanto riguarda le abilità motorie, dove, oltre che una predisposizione individuale, possono essere determinanti gli apprendimenti e le esperienze nel campo della motricità compiute negli anni precedenti.

Tale valutazione sarà effettuata sulla base dell'osservazione soggettiva, ma soprattutto utilizzando, per gli aspetti in cui ciò è possibile, dei test motori, alcuni dei quali sono ormai molto diffusi: salto in lungo da fermo, triplo da fermo alternato, quintuplo da fermo alternato, quintuplo da fermo a piedi pari, test di Abalakov, lancio dorsale della palla medica (1-3 Kg.), lancio frontale a due mani della palla medica, prove di velocità (30 m. con partenza da fermi, 10-20 m. lanciati), prove di capacità aerobica (2 Km. circa per gli 11, 12 anni; 3 Km. per i 13, 14 anni), test di Cooper.

I test motori usati non solo inizialmente, ma anche come controllo della preparazione, possono costituire degli importanti punti di riferimento per la verifica e la successiva programmazione di tutta l'attività.

Le conoscenze così ottenute permetteranno la formazione di gruppi omogenei di lavoro, legati non tanto strettamente all'età dei ragazzi, bensì al loro livello di abilità motoria e di preparazione condizionale. Ma poiché durante l'infanzia è la maturazione biologica di per se stessa a determinare in maniera rilevante lo sviluppo delle capacità condizionali e in parte a favorire anche il miglioramento delle abilità, generalmente si vengono ad avere gruppi abbastanza omogenei anche dal punto di vista dell'età.

Talvolta vi potrà essere invece la necessità di inserire un ragazzo in un gruppo di compagni più giovani, per metterlo in grado di recuperare, per quanto possibile, le tappe del processo formativo non pienamente realizzate.

Va inoltre rilevato come in età prepuberale non vi siano marcate diversità per quanto riguarda la preparazione di maschi e femmine: è quindi possibile lavorare con gruppi misti, cosa che talvolta può anche stimolare un maggiore impegno.

Fra un fanciullo di 8 anni ed un adolescente di 14 esistono comunque differenze talmente rilevanti che è impensabile programmare attività uguali per l'intera fascia di età; è invece necessario, in particolar modo per quanto riguarda la didattica vera e propria dell'atletica leggera, proporre attività adeguate alle caratteristiche motorie, cognitive, affettive dei giovani delle diverse età. Nella fase di avviamento è opportuno dunque fare riferimento ad almeno due livelli.

3.1 Fascia degli 8 - 10 anni

In questo primo periodo l'attività è prevalentemente a carattere generale, finalizzata cioè allo sviluppo equilibrato delle capacità condizionali, in particolar modo di quelle che trovano qui un momento favorevole per il loro incremento (velocità, mobilità articolare, destrezza).

I bambini si avvicinano comunque all'atletica leggera attraverso i gesti chiave delle differenti specialità, come prima evoluzione e stilizzazione di movimenti

naturali (correre, saltare, lanciare). L'insegnamento tecnico non è ancora fine a se stesso, rappresenta invece uno dei mezzi per l'acquisizione di capacità coordinative e di abilità motorie ed è fondato prevalentemente sull'imitazione globale di un gesto tecnico.

Lo strumento fondamentale in questa tappa dell'apprendimento è ancora il gioco. Esso rappresenta veramente per il bambino l'attività fisica naturale, attraverso la quale egli può esprimersi e liberare una grossa parte delle sue energie, favorendo così il proprio sviluppo fisico e psichico.

Non verrà qui preso in considerazione il gioco spontaneo dei bambini (senza per altro sminuirne il valore e l'importanza), bensì il gioco finalizzato e guidato che avvicini, attraverso una forma gratificante di movimento, ad una attività sportiva.

Nel gioco il bambino affronta le prime difficoltà, impara a lottare per superarle, trova le motivazioni per realizzare le finalità proposte; l'impegno che egli vi riversa favorisce nello stesso tempo lo sviluppo organico e funzionale.

Non occorre inoltre sottolineare l'importanza che il gioco assume ai fini della socializzazione e dell'adattamento all'ambiente e agli altri.

3.2 Fascia degli 11 - 14 anni

Anche in questa fase conserva la sua importanza il lavoro condizionale, ma acquista rilievo via via maggiore l'insegnamento tecnico.

Per gli 11 - 12 anni esso è ancora fondato sull'imitazione del movimento nella sua globalità, anche perché il giovane possiede a questa età la capacità di imitare globalmente in maniera abbastanza precisa un gesto o una posizione. Diventa però importante anche la ripetizione dell'esercizio, sia per l'assimilazione degli elementi fondamentali delle specialità, sia anche come lavoro condizionale specifico.

A 13 - 14 anni l'insegnamento tecnico mirerà invece alla ricerca della precisione degli elementi fondamentali delle di-

La varietà di esercitazioni motorie, la scoperta e la sperimentazione di nuove forme di movimento, la possibilità di vivere esperienze di successo e gratificazione personale sono tutti elementi che aiutano a mantenere una elevata motivazione alla pratica sportiva.

Alcune metodologie di allenamento che si dimostrano particolarmente utili nella preparazione giovanile, poiché rispettano pienamente il principio della variazione dei contenuti, sono il lavoro a stazioni ed i percorsi.

Il lavoro a stazioni viene normalmente utilizzato come metodica di allenamento condizionale, ma lo si vuole qui proporre anche come metodica per l'apprendimento tecnico.

Diversi sono i vantaggi di questo tipo di attività: consente infatti di lavorare bene anche con gruppi numerosi di ragazzi ed in spazi limitati; impegna contemporaneamente tutti i ragazzi con brevi tempi di inattività (nelle pause di recupero); svolgendosi a tempo permette, anche all'interno dei gruppi, di individualizzare la quantità e l'intensità dell'impegno.

Quando ci si propongono finalità tecniche il numero di stazioni sarà naturalmente limitato (4 o 5), per permettere un controllo più efficace da parte dell'insegnante.

Nelle varie stazioni saranno proposti esercizi con diversi elementi tecnici (della stessa specialità o di una famiglia di specialità), oppure esercizi che ripropongono uno stesso elemento tecnico in situazioni variate.

Poiché l'insegnante, trattandosi di una esecuzione collettiva, non può seguire in maniera accurata contemporaneamente tutti gli allievi, è opportuno proporre esercizi che i ragazzi sappiano già eseguire in forma abbastanza corretta, finalizzando il lavoro alla ripetizione di gesti tecnici per consolidarne l'apprendimento e come preparazione condizionale specifica.

Il lavoro a stazioni si presta ad essere effettuato come coronamento del programma svolto in un certo periodo, inserendo nelle varie stazioni gli elementi

motori appresi di recente.

Anche i percorsi permettono molteplicità di situazioni e ampia variazione delle difficoltà. Sono particolarmente utili come esercitazioni di destrezza, se eseguiti in velocità, ma possono essere anch'essi impiegati per l'apprendimento tecnico.

I percorsi non hanno schema fisso, si prestano ad essere preparati con i più svariati attrezzi a disposizione, possono essere a carattere generale o a carattere specifico.

Nel primo caso saranno finalizzati all'apprendimento globale di un gesto, privilegiandone gli aspetti dinamici; ne può essere un esempio una successione di salti in alto con diversi stili conosciuti, alternati ad alcune prove atletiche e ad esercizi di abilità. Questi percorsi, eseguiti in velocità, contribuiscono anche a migliorare la rapidità di esecuzione e di coordinazione di gesti complessi: con i bambini di 8 - 10 anni è preferibile l'effettuazione su percorsi paralleli, così da stimolare un'esecuzione dinamica attraverso il confronto con i compagni; nelle età successive è invece più opportuna l'esecuzione a tempo, per sollecitare i giovani soprattutto al confronto con se stessi, abituandoli a dare il massimo impegno per migliorarsi.

I percorsi a carattere specifico privilegiano invece l'apprendimento tecnico e vengono quindi eseguiti sempre a ritmo personale. Sono finalizzati all'apprendimento di alcuni elementi tecnici di una specialità o famiglia di specialità; anche qui, rispettando il principio della variazione, gli elementi voluti vengono riproposti più volte utilizzando accorgimenti diversi ma rispettando sempre il medesimo contenuto meccanico.

Di questo tipo di percorsi verranno successivamente dati degli esempi per le diverse specialità.

L'insegnamento tecnico, nella didattica dell'atletica leggera e di ogni altra disciplina, può risultare più facile ed efficace qualora i giovani posseggano un buon livello di destrezza ed è allora opportuno, nella fase di avviamento, dare ampio spazio al miglioramento di tale

capacità.

La destrezza è una qualità complessa e di difficile definizione, poichè sottintende un insieme di componenti, in parte correlate anche ad altre capacità, e di aspetti differenti della motricità.

Zaciorskij la definiva "in primo luogo, come capacità di padroneggiare ed affrontare velocemente ogni nuovo elemento; in secondo luogo, come capacità di adattare rapidamente l'attività motoria alle esigenze della situazione che muta", mettendone così in evidenza il carattere composito.

Questa complessità ha però creato difficoltà nel precisare e valutare in maniera esatta ed univoca il concetto di destrezza: ogni autore, affrontando l'argomento, ha infatti privilegiato sia nel discorso teorico che nelle proposte operative gli aspetti maggiormente utili e funzionali nell'ambito del proprio campo di studio e di intervento.

Era però necessario, per l'importanza che tale capacità riveste in ogni disciplina sportiva soprattutto ai fini degli apprendimenti e dei perfezionamenti tecnici, riuscire a comprenderne la struttura in maniera più approfondita ed analitica, utilizzando anche una terminologia chiara ed univoca; così da individuare e precisare poi le metodiche più valide di sviluppo.

Negli studi più recenti si è dunque abbandonato un concetto unitario di destrezza e si è preferito piuttosto parlare di capacità coordinative.

Nelle capacità coordinative, che assieme alle capacità condizionali vengono a costituire le capacità motorie, ha un ruolo predominante la funzione di coordinazione motoria (organizzazione, controllo e regolazione del movimento) e sono state individuate e definite 7 componenti: capacità di accoppiamento e combinazione di movimenti, di differenziazione cinestesica, di equilibrio statico e dinamico, di orientamento spazio-temporale, di ritmo, di reazione motoria, di trasformazione del movimento. Questo campo di ricerca si ritiene comunque ancora aperto ad ulteriori precisazioni ed approfondimenti.

Le capacità coordinative si sviluppano attraverso l'apprendimento e l'esercizio di diverse e numerose abilità motorie, di complessità crescente, nelle quali rientrano anche le tecniche sportive.

Quando un ragazzo si avvicina ad un campo di atletica, egli stesso con la sua spontaneità suggerisce all'insegnante la via da seguire per aiutarlo a diventare un buon atleta: è infatti attirato da tutto ciò che vede, vuole provare a correre, a saltare, a lanciare.

Questo primo contatto con le specialità è già un momento valido per l'incremento delle capacità coordinative, determinanti ai fini dei futuri apprendimenti e perfezionamenti tecnici, ed è importante far provare al ragazzo di tutto.

Inizialmente la didattica dell'atletica riguarderà dunque tutte le diverse specialità, finalizzando gli apprendimenti alla globalità del gesto e precisando, come si è già detto, solo gli elementi tecnici essenziali e permanenti. In questo modo anche la scelta successiva della disciplina più consona alle proprie possibilità e alle proprie caratteristiche morfologiche e funzionali, come si evidenzieranno nel corso della maturazione e dello sviluppo, potrà avvenire sulla base di più validi presupposti.

Una didattica multilaterale è fondamentale nella fase dell'avviamento, anche per la naturale predisposizione dei ragazzi ad apprendere facilmente movimenti nuovi, ma può rimanere valida anche durante la successiva evoluzione atletica: cimentarsi in seguito nelle prove multiple può essere infatti esercizio efficace per l'affinamento delle abilità motorie, oltre che adeguato mezzo della preparazione condizionale.

È possibile anche programmare attività specifiche per le diverse capacità coordinative. Ad esempio, nessuna disciplina atletica utilizza esclusivamente una parte del corpo: esiste sempre una concomitanza di parti diverse che possono intervenire simultaneamente o successivamente. Entra dunque in gioco, in qualsiasi specialità dell'atletica, la capacità di accoppiamento e combinazione di movimenti, come coordinazione seg-

mentaria, ossia come capacità di utilizzare contemporaneamente diverse parti del corpo con una giusta cooperazione dei differenti settori muscolari interessati. Per intervenire specificatamente su questo aspetto, pur mantenendo sempre come finalità primaria l'apprendimento tecnico che è ciò che qui interessa, si dimostra valido l'uso di varie andature specifiche. In esse vengono focalizzati alcuni momenti-chiave delle specialità privilegiandone l'aspetto coordinativo, mentre l'esecuzione ripetitiva facilita nello stesso tempo l'apprendimento e l'assimilazione dei movimenti.

Una corretta combinazione dei movimenti è vantaggiosa ai fini dell'economia gestuale e di conseguenza per l'efficacia del gesto.

Per concludere, si vogliono ancora specificare qui alcuni suggerimenti didattici.

È già stato detto come l'insegnamento tecnico debba riguardare gli elementi fondamentali delle specialità; l'attenzione dei ragazzi va quindi indirizzata sugli aspetti essenziali di un gesto, che devono essere presentati e spiegati in maniera chiara e precisa. È inoltre opportuno puntualizzare un elemento alla volta. Nel processo di apprendimento riveste un ruolo fondamentale l'imitazione, utilizzata di frequente nell'acquisizione di conoscenze: è allora importante dare al ragazzo l'immagine esatta di quello che deve compiere; la dimostrazione chiara e corretta dell'elemento che si sta insegnando è il passo successivo alla spiegazione.

Emerge qui la considerazione della necessità che l'insegnante conosca il più esattamente possibile la tecnica delle specialità, per non trasmettere agli allievi errori anche grossolani. Naturalmente non tutti gli insegnanti sono specialisti: il gesto tecnico può però essere dimostrato "al rallentatore", l'importante è che sia preciso e corretto. Si può inoltre ricorrere a sussidi di vario tipo (film, riviste, osservazioni di atleti in allenamento).

Si è già rilevata la necessità della ripetizione ai fini dell'apprendimento, si vuol

le ora sottolineare l'importanza della correzione: un'esecuzione inesatta va attentamente analizzata e va individuato l'errore principale (capacità che si acquista spesso con l'esperienza). Anche la correzione rispetta il principio di "un elemento alla volta" e va attuata ricorrendo anche ad espedienti ed esercizi diversi.

Va ancora ricordata l'utilità che può assumere, nella preparazione giovanile, l'agonismo: non certo come esasperazione del confronto con la misura od il tempo, ma come sollecitazione all'interesse e all'impegno, come capacità di affrontare le difficoltà e di vivere anche gli insuccessi in maniera costruttiva, traendone insegnamento e motivazioni.

Sembra del resto che i giovani, osservando come spesso ricerchino spontaneamente nell'ambito delle attività motorie momenti competitivi, provino piacere nel misurarsi con i compagni e siano spronati, nello stesso tempo divertendosi, ad un maggiore impegno anche dinamico.

L'agonismo quindi, non solo nelle competizioni ufficiali ma anche nelle attività più diverse (corse, salti, lanci, giochi), può divenire uno dei mezzi dell'allenamento. Si avvicinano così gradualmente i ragazzi allo spirito della competizione, stimolandoli a dare il massimo per migliorarsi: sarà infatti opportuno cercare di motivarli più verso un confronto con se stessi, verso una maggiore valutazione dei propri miglioramenti, piuttosto che verso un confronto netto con i compagni. Anche l'uso di prove multiple, scelte sia tra le discipline ufficiali ma anche tra le esercitazioni più varie, potrà contribuire a ridurre nette differenze individuali, consentendo ad ognuno di vivere esperienze gratificanti di successo.

4.0 La corsa

La corsa è l'esercizio fondamentale dell'atletica leggera: essa è infatti presente in tutte le specialità, poiché anche nei salti e nei lanci (nelle rincorse e nelle traslocazioni) vengono utilizzati i principi essenziali della corsa.