

## **A - Insegnamento e apprendimento motorio nella preparazione atletica di base**

Dice Groll (Burger-Groll Leibeserziehung Vienna 1959 2. edizione) che correre, saltare e lanciare sono, nell'ambito del movimento umano, azioni basilari; cioè forme primordiali (innate) del movimento umano. Da queste azioni basilari si svilupparono le forme sportive (Groll), « Forme di movimento con carattere specifico, tecnico e regolamentato (Bernett, Terminologie der Leibeserziehung, Bd 11 der Beitrage zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung - Schorndorf 1962) al fine di migliorare la prestazione ed il rendimento in gara. Lo sviluppo di queste forme non avvenne né a tavolino, né nel laboratorio di un biomeccanico o nel cervello di un allenatore, ma nella pratica di ogni giorno dell'uomo che si esercita, il quale inventò nella sua ricerca (spinta) verso il più veloce, il più alto, il più forte », questo o quel tipo di movimento sportivo.

Basta pensare a quella tecnica recentissima di salto in alto dell'americano Fosbury la cui adattabilità alla preparazione di base deve essere ancora comprovata. Spesso si trova solo molto più tardi una didattica apprezzabile per un certo tipo di movimento. Il fine (traguardo) della preparazione di base scolastica è la forma grezza.

La nostra didattica in questo libro vuole indicare vie e mezzi al raggiungimento delle forme sportive (movimenti sportivi-azioni sportive) e come sono possibili (le forme sportive) quando si parte dalla media dei nostri ragazzi (scolari). Queste indicazioni debbono — se si vuole che rimangano chiare — rinunciare alla descrizione e alla discussione dei dettagli. La nostra ricerca di una forma motoria sportiva soltanto rozza, nell'ambito della preparazione di base, non è soltanto un progredire logico e didatticamente esatto, ma è spiegato anche dal pochissimo tempo a nostra disposizione nella scuola per un affinamento dei movimenti.

E' inoltre assai difficile ottenere durante l'accrescimento del ragazzo un economico affinamento dei movimenti sportivi.

Questo obiettivo generale, in riferimento alla qualità motoria della forma sportiva da assimilare, non è però da intendersi come una totale rinuncia ad ogni possibilità di poter personalizzare ed affinare le singole azioni sportive.

### **Precoce avvicinamento alle forme sportive**

Siamo del parere che l'avvicinamento alle forme sportive basilari dovrebbe avvenire al tempo giusto (predisposizione dei ragazzi) e con il movimento giusto (in senso globale), in relazione alla forma grezza tecnomotoria, verso gli 11-12 anni, non dimenticando però che, già nella scuola primaria, si possono gettare le basi per questo.

Vedi vol. 23 della collana.

E' sempre sorprendente come proprio in questa età i ragazzi imparino con grande facilità nuovi movimenti! (Meinel). Se sappiamo trarre sapientemente profitto da questo periodo avremo, negli anni successivi, dei ragazzi interessati a un « formare » ed « inventare », ad un « migliorarsi » individuale nella prestazione e partecipazione alle gare.

L'apprendimento del getto del peso da parte dei ragazzi dovrebbe iniziare solo a 14/15 anni. Logicamente tale inizio può essere preceduto da esercizi preparatori (palla medica, pesi leggeri). Le pretese tecnico-motorie della moderna tecnica superano, secondo le nostre esperienze, la possibilità di realizzazione da parte di undicenni, anche perché sin dall'inizio il ragazzo deve esercitarsi con una certa resistenza al movimento. Il peso viene trattato in questo libro in quanto fa parte delle attività di base.

### Fasi dell'insegnamento e dell'apprendimento

Il processo d'insegnamento e di apprendimento avviene nello stesso modo, attraverso le diverse fasi (gradini) come già descritto più volte nell'ambito di questa collana. Dalle « premesse » (raccolta delle più svariate esperienze motorie da parte del ragazzo) che sono da dare (da parte dell'insegnante) durante la prima fase, agli esercizi preparatori e specifici (2<sup>a</sup> fase), al gesto sportivo che sarà sviluppato nella 3<sup>a</sup> fase, attraverso l'esercizio sistematico e la gara, fino all'affinamento in senso economico ed individuale, con creazione di « automatismi » specifici nelle parti principali del gesto atletico.

I passaggi da una fase all'altra sono scorrevoli.

I nostri esercizi sono così parti principali della seconda fase d'insegnamento e apprendimento e avviano già alla terza fase. Essi presentano nella loro struttura quella ripartizione indicata già da Fetz (Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen - Vienna 1961-2. ediz. 1964):

- a) la preparazione;
- b) l'apprendimento del gesto atletico attraverso forme specifiche di esercizi gradualizzati. La quale, come già accennato nella premessa, è stata aggiunta come terza parte;
- c) esercitarsi, formare ed applicare (vedi tavola 1 pag. 17).

Nella preparazione debbono essere gettate le basi sia motorie sia psichiche sia fisiche con l'aiuto di esercizi simili tra loro (l'autore parla di famiglie motorie), i quali permettono un buon approccio alla forma sportiva con l'ausilio di esercizi specifici. Con l'esercizio, con la formazione e con l'applicazione vogliamo fissare la ancora labile forma di movimento ed eliminare, attraverso la correzione, i movimenti aggiunti superflui ed inibenti, per raggiungere i primi accenni di un movimento adatto ai ragazzi.

Agli esercizi metodici abbiamo premesso l'esercizio finale con foto e descrizione; accenniamo contemporaneamente ai maggiori e più diffusi errori che furono osser-

vati nell'apprendimento dei singoli gesti sportivi. Affinché questi errori non si finiscano, debbono essere eliminati già durante l'apprendimento.

Nella correzione di movimenti errati vogliamo però osservare:

nella preparazione di base correggiamo in un primo momento solo il movimento direttamente contrario al fine dell'esercizio stesso; perché le troppe correzioni inibiscono la gioia dell'apprendimento; convinciamo il ragazzo della necessità della correzione, perché solo attraverso la presa di coscienza si crea la volontà di migliorarsi; iniziamo quindi la correzione, ma soltanto allora, quando abbiamo riconosciuto con esattezza l'origine dell'errore;

non correggiamo contemporaneamente più errori, ma cerchiamo di correggere prima l'errore più grave.

### **L'insegnamento e l'apprendimento pianificato**

Come in tutte le altre materie, anche nell'educazione fisica, si deve rispettare l'insegnamento e l'apprendimento, l'esercitazione e l'automatizzazione dei movimenti secondo un piano ben definito; senza tralasciare però altri fattori componenti come l'età, il sesso, la fase di sviluppo e l'efficienza. In un piano concepito con questi criteri hanno poi posto gli esercizi complessi contenuti in questo trattato. Günther-Bernard fu uno dei primi a dare un ordinamento alla gran massa di esercizi inerenti alle diverse specialità dell'atletica, secondo un principio rivelatosi tra i più utili nella pratica e cioè una divisione in tre parti dell'apprendimento (assuefazione motoria al movimento - apprendimento del movimento grezzo - affinamento del movimento: forme di gioco - forme di esercizio - forme di gara). Una visione generale del vastissimo campo di forme d'apprendimento ed esercitazione ci potrà dare un'idea delle grandi possibilità di svolgere l'atletica leggera « pianificata » anche a scuola.

**Esercizi per bambini e bambine dai 6 ai 9 anni (vedi anche il volume 23 della stessa collana)**

Forme di gioco	Esercizi specifici	Gare
<i>CORSE</i>		
Tutti i giochi di rincorsa. Cambi in diagonale Corsa del triangolo Piccole staffette.	Corsa in circuito, corsa con passi lunghi o corti, corsa figurata, con comando ritmico o senza, con superamento di piccoli ostacoli, corse ad ostacoli (diversi attrezzi semplici in palestra).	Gara in gruppo fino a 30 metri, staffette in gruppo. Corse di resistenza dai 2 ai 4 min.
<i>SALTI</i>		
Tutti i giochi che richiedono dei salti, superamento di « fossi » e di « muretti » anche sotto forma di gara però in gruppo.	Saltare a pie' pari o a piedi alternati da un tappeto all'altro, saltare con la cordicella, saltelli sugli ostacoli per bambini (alt. 50 cm. ecc.), saltare con la palla, da cerchio a cerchio, saltare in lungo da fermo nella buca, primi tentativi di salto in alto con minimo accenno alle tecniche diverse.	Gare in gruppo di salto a zona, salti in lungo ed in alto.
<i>LANCI</i>		
Tutti i giochi con la palla nelle forme più semplici.	Tiro a segno con palle da tennis, molti lanci in alto, lanci in estensione di palle da tennis o altre palle gonfiabili cercando di far lanciare dalla spalla.	Gare in gruppi di tiro a segno, staffette di lanci in forma semplice, lancio della palla (ca. 200 gr. grandezza di una palla da tennis).

**Esercizi per l'età dai 10 ai 12 anni**

Forme di gioco	Esercizi specifici	Gare
<i>CORSE</i>		
Bianco e nero, cambio di parti in rettilineo 20-50 m., tutte le forme di gioco che richiedono una	Corse libere con o senza movimenti aggiunti, corsa in rettilineo ed in curva con variazioni di ritmo - superamento	Gare individuali e in gruppo 50-75 m. Corsa ad ostacoli con ostacoli bassi, 40-60 m.

partenza da fermo, staffette pendolari con o senza ostacoli, staffette in cerchio.

in corsa di ostacoli - corsa con la palla e con la funicella - corsa in souplesse, lavoro sulla articolazione del piede, accelerazioni fino ai 50-75 m., corse con variazioni di velocità, Fartlek in pista e su terreno accidentato di 10-15 minuti, esercizi di partenza dai blocchi, cambi velanti corsa ad ostacoli.

Staffette pendolari 10 per 50 m.  
Staffette in pista 6 per 75 m.

### SALTI

Staffetta di salti con un piede o a piè pari (10-15 m.), la catena saltellante.

Molti salti con superamento dei più svariati attrezzi in palestra e all'aperto, varie azioni di salti o balzi anche in salita, combinati a diversi ritmi di rincorsa, sviluppo delle varie tecniche di salto con o senza ausilio di attrezzi o accorgimenti.

Salti in lungo dalla zona di stacco, salto in alto tipo gara, gare a squadre di salti con zona.

### LANCI

Tutti i giochi con la palla, staffette di lanci.

Tutti gli esercizi di lancio che rispettino i più svariati aspetti (esattezza, destrezza, velocità), lancio della palla (tecnica giavellotto) con la palla da 80 gr. e da 200 gr., lancio (tecnica disco) del bastone di gomma o del cerchio di gomma, lanci da fermo con la palla medica o con il peso da 2,5 kg. con il fine di apprendere la forma base del movimento di lancio.

Lancio della palla da 80-200 gr. in gara individuale e a squadre, lancio della pallamano. - Tecnica disco - getto della palla medica in forma di staffetta.

#### Esercizi per l'età dai 13 ai 16 anni

Gioco	Esercizio specifico	Gara
-------	---------------------	------

#### CORSE

Tutti i giochi che richiedono veloci spostamenti,	Esercizi di corsa con la funicella e con la palla, varie for-	Corse brevi 75-100 (ragazze 75 m, Triathlon
---	---	---

anche piuttosto lunghi.

me di corsa con superamento di vari ostacoli.

Corsa con cambio di velocità, esercizi di partenza, accelerazioni 60-120 m., corsa prolungata con tempo prescritto, corsa in triangolo secondo Kirsch, Fartlek fino a 20 minuti (per ragazze fino a 15 minuti), corsa di resistenza per ragazzi 10-15 minuti, per ragazze 9-12 minuti a ritmo costante, perfezionamento della partenza dai blocchi, del cambio e della corsa ad ostacoli.

per sprinters dopo i 14 anni, 50-75-100 m, corse ad ostacoli fino a 80 m., staffette 4 × 100 e 6 × 75, 1000 m. con rilevamento del tempo per i 15-16enni.

---

### SALTI

---

Staffetta a pié pari o ad un piede con o senza attrezzi.

Tutti gli esercizi di salto in alto o in estensione, perfezionamento delle tecniche di salto apprese (senza l'ausilio di attrezzi) nei gruppi sportivi, insegnamento del salto triplo e dell'asta.

Salto in lungo ed in alto tipo gara, staffette di salto in lungo a zona (13-14 anni).

---

### LANCI

---

Tutti i giochi con la palla, se possibile con la palla medica.

Esercizi specifici con la palla medica e con il peso da 4 kg., perfezionamento dei movimenti di lancio, peso e giavellotto (viene usata la palla da 200 gr.), gruppi sportivi: disco e giavellotto.

Lanci in gara della palla da 200 gr. e della palla sfratto (per il disco), lancio del peso, triathlon di lanci: palla da 200 gr. (giavellotto), palla a strappo 1-1,5 kg. (disco).