

A. Didattica per i gruppi sportivi scolastici e per le categorie ragazzi ed allievi delle società

L'apprendimento motorio, e sotto questo termine intendiamo, secondo Meinel, l'apprendere, il formare ed il rafforzare il movimento, si sviluppa secondo una gradualità che non è invertibile (vedi *Atleticastudi* 5-6-7, 1972).

Presupposto per apprendere nuovi movimenti è sempre la maturità funzionale, basata su adeguati livelli psicofisici e sensomotori. Tale maturità funzionale, come inevitabile base di partenza per l'acquisizione del movimento tecnico, viene creata attraverso una pianificazione delle qualità motorie fondamentali, in relazione alle possibilità di rendimento che l'età presenta.

Le qualità fondamentali sono:

- *Forza*
- *Velocità*
- *Resistenza*
- *Destrezza*
- *Mobilità articolare*
- *Agilità.*

In atletica leggera ciò accade, di regola, nel quadro di un condizionamento generale il quale, con una successiva specializzazione, attraverso un condizionamento speciale viene rafforzato. Quest'ultimo oltre alle forme di esercizi imitativi della tecnica (lavoro di condizionamento dinamico) contiene anche alcune forme di carattere statico (tavola I)

Negli ultimi anni è stato studiato a fondo il processo di apprendimento di forme di movimento anche difficili. Il risultato complessivo di queste ricerche può essere formulato, in riferimento al lavoro pratico dell'allenatore, dicendo che l'apprendimento è tanto più ampio, quanto più multilaterali sono gli effetti delle abilità motorie consolidate. Quindi la formazione ha *due diramazioni* e, a seconda del grado di sviluppo vengono inseriti nell'esercizio e nell'allenamento punti base atti a mantenere quanto più efficace possibile il rapporto scambievole tra qualità motorie e padronanza del movimento.

Noi oggi sappiamo relativamente di più sulla elaborazione di figurazioni di movimento, sappiamo che « in fin dei conti il movimento è una forma di essere legata ad un preciso substrato fisiologico dell'organismo » (Plügge).

Il processo di apprendimento viene guidato dal sistema nervoso centrale.

Nell'apprendere nuove forme tecnico-motorie, normalmente si assimila in fretta la *forma grezza* (movimento fondamentale).

Gli scolari hanno una forte predisposizione all'apprendimento motorio special-

mente verso i 10-11 anni (vedi *Aleticastudi* 5-6-7, 1972). Quando poi si è raggiunto un preciso « Livello di prestazioni » (Puni), e per proseguire nell'apprendimento e nel perfezionamento vengono inserite specifiche forme di esercizio, allora l'interesse cala, specie nella fase puberale. L'allenatore e l'insegnante dovrebbero conoscere le « curve di prestazioni e di apprendimento » così da introdurre nella lezione alcuni fattori che diano un impulso all'interesse dell'esercizio.

Nello sviluppo del gesto atletico dobbiamo riferirci alla capacità motoria di giovani dai 9 agli 11 anni, che in una normale lezione può raggiungere in molti casi una certa levatura. Purtroppo oggi nelle lezioni si insiste ancora troppo poco, in questa età, con i necessari esercizi specifici atti a completare una più ampia conoscenza del gesto atletico (Tavola III e IV).

Da quando Altrock-Karger coniarono e definirono il concetto dei gruppi attitudinali, è passato relativamente molto tempo perché la scuola non ne facesse una intensiva e differenziata attività ginnico-sportiva. Oggi, per quanto ne sappiamo, ne esiste già una fitta rete che, pur sotto altri nomi, con l'esercizio e l'allenamento, persegue lo stesso scopo.

I « gruppi attitudinali di atletica leggera » e i gruppi di scolari e giovani nelle società sportive, abbracciano ragazzi il cui comune desiderio è una specifica, più profonda e differenziata cura degli esercizi dell'atletica leggera e, non di rado, specie fra i ragazzi di età compresa fra i 16 e i 18 anni, comprende l'orientamento a prestazioni individuali più alte. Anche nell'educazione fisica scolastica, nell'età fra i 16 e i 19 anni, è posto il compito di "risvegliare il desiderio di 'allenarsi' e 'far provare il massimo' delle proprie capacità". Con queste premesse il giovane inizia un allenamento ben definito dove, per allenamento, si intende una particolare forma di esercitazione nella quale l'esercizio è più intenso, e con la quale si manifesta « una immensa voglia di fare risultato » (Goeldel).

I programmi di allenamento di alcuni giovani campioni tedeschi descritti alla fine degli esercizi metodici, non sono modelli che possano essere adottati da tutti i giovani, anche ugualmente dotati (l'allenamento, in ogni caso, deve essere conforme alle capacità individuali).

Tali programmi di allenamento dimostrano invece come si sono preparati i 16-18enni, sulla base delle capacità personali alla partecipazione dei campionati giovanili tedeschi. Spesso in questi programmi di allenamento si intravede la caratteristica iniziale del soggetto e si deve leggere fra le righe quanto sia il volume di allenamento e quanta l'intensità.

Una sistematica raccolta dei mezzi di allenamento per ragazzi, allievi e juniores e la loro giusta applicazione sarà materia di un altro volume.

Mentre gli sforzi ed i relativi recuperi degli stessi sono stati seguiti e studiati sotto molti aspetti dai medici sportivi, alle domande che ci si pone sulle componenti psichiche, non sono state date risposte esaurienti. Non escludiamo questa problematica e, nello sport agonistico dell'età giovanile, raccomandiamo un allenamento *conforme alle possibilità dei giovani* che non escluda la parte spettante ad essa.

FORME DI GIOCO PREPARATORIE

1 - Fuoco ed acqua in palestra

Ragazzi e ragazze corrono liberamente. Al grido dell'insegnante « acqua », si arrampicano su tutti gli attrezzi esistenti sulle pareti. Al grido dell'insegnante « fuoco », si distendono a terra o cercano riparo dietro gli attrezzi. Conoscendo la classe l'insegnante ha la possibilità di dosare tutti gli sforzi ed i periodi di pausa.

2 - Corsa libera

In un campo precedentemente tracciato gli scolari corrono liberamente a ritmo blando; al comando dell'insegnante, assumono le posizioni in precedenza assegnate: stare in piedi, seduti, proni, accovacciati, supini, ed altre. Gli scolari più lenti vengono penalizzati o esclusi.

3 - Il re dei serpenti

Un ragazzo per riga tira una fune con movimento ondeggiante sul terreno. Gli altri ragazzi cercano di afferrarne la fine inseguendola di corsa. Chi ci riesce prende la fune come « re dei serpenti ».

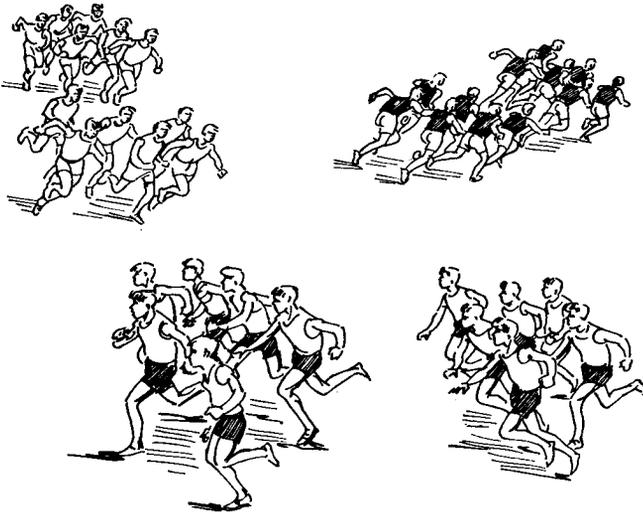


Fig. 1

4 - Acchiappare le ombre (Fig. 1)

Due scolari corrono uno dietro l'altro. Chi segue deve camminare sull'ombra del primo. Questo corre, fa dietro front e cambia direzione. Se manca il sole e non c'è quindi ombra, tutti i movimenti del primo vengono imitati.