

PRESENTAZIONE

Quando la preparazione scientifico-accademica si coniuga con l'esperienza pratica di "allenatore di campo" e con l'amore per i giovani, si ottengono di norma risultati assai validi per il progresso delle nostre discipline sportive.

*Anche in questo caso, l'onore di presentare ai cari lettori di *Atleticastudi* un ulteriore supplemento finalizzato all'attività giovanile, si somma con il piacere di avere curato la redazione di un lavoro originale, prodotto da autori italiani, che sicuramente conferma quanto ho avuto modo di affermare in altre occasioni: l'atletica italiana, nonostante le difficoltà che ancora permangono a riconoscere e gratificare giustamente il paziente e sapiente lavoro degli allenatori sociali, possiede un patrimonio tecnico di assoluto valore internazionale, che merita di essere valorizzato.*

Gli autori, Laura Bortoli e Claudio Robazza, che già collaborano con altre iniziative del Centro Studi & Ricerche, sono entrambi laureati in psicologia, docenti di educazione fisica ed allenatori; operano, ormai da lunga data, nell'ambito delle attività motorie, con specifica specializzazione sugli aspetti didattici e psicologici, sui quali hanno prodotto interessanti studi e pubblicazioni.

Questo manuale, che si articola su oltre 100 pagine, proponendo in forma viva ed immediata oltre 400 esercizi, vuole porre l'attenzione sull'importanza degli esercizi a coppie, evidenziandone, oltre agli aspetti tecnico-didattici, anche i contenuti psico-sociologici e ludico-ricreativi.

Il loro utilizzo può risultare veramente prezioso soprattutto in quelle occasioni in cui, le palestre o i luoghi di allenamento, non consentano di disporre di un'adeguata dotazione di attrezzi ed altro materiale tecnico.

La forma espositiva prescelta, tantissime immagini, corredate ciascuna da una breve ma chiara spiegazione, graficamente proposte in riquadri illustrativi di varia dimensione, favorisce la lettura e l'assimilazione delle singole esercitazioni. L'intelligente suddivisione dell'argomento in sette aree di interesse (arti superiori, arti inferiori, busto, andature, esercizi di lotta e opposizione, esercizi di trasporto ed esercizi complessi) consente all'insegnante ed all'allenatore di organizzare una seduta di allenamento in modo mirato e vario. L'ampiezza dei suggerimenti didattici esposti stimolerà sicuramente i docenti a produrre uno sforzo di fantasia e creatività, introducendo ulteriori contributi originali personalizzati.

Sappiamo tutti che il livello di apprendimento è direttamente proporzionale all'interesse che si è in grado di suscitare, il quale a sua volta, soprattutto con i giovani, è strettamente dipendente dalle capacità dei docenti di variare le proposte didattiche di volta in volta formulate.

Nell'introduzione gli autori richiamano molto correttamente l'attenzione sul carattere degli esercizi illustrati, alcuni dei quali sono facili, altri più complessi ed altri ancora un po' più difficili. Anche in questo caso si raccomanda di non adottare i singoli esercizi secondo un ordine casuale, ma di inserirli in una programmazione didattica ben studiata, tenendo conto del livello motorio degli allie-

vi e sviluppanola secondo una certa gradualità (dal semplice al complesso e dal generale al particolare).

Anche la modulazione di altri parametri, quali l'intensità, il recupero, la durata, le ripetizioni, il ritmo ecc., dovrà essere accuratamente inserita nelle progressioni didattiche adottate.

Questo volume, pur essendo indirizzato prevalentemente verso la scuola e l'attività giovanile, potrà senz'altro essere di grande utilità per chiunque, anche in forma autonoma, desideri migliorare la propria efficienza, nell'ambito di un programma di preatletismo generale, arricchito appunto da tali simpatiche e socievoli esercitazioni, che in particolare il vasto e complesso movimento amatoriale potrà apprezzare in tutte le loro potenzialità.

Buona lettura e buon lavoro a tutti

GIULIANO GRANDI

INTRODUZIONE

I più di 400 esercizi a coppie descritti nel presente lavoro derivano da diversi anni di esperienza sul "campo", spesso in assenza quasi completa di materiali ed attrezzature e con la necessità, ciononostante, di programmare e realizzare interventi produttivi.

Se alla carenza di strutture si aggiunge l'esigenza di mantenere elevato il livello di motivazione attraverso attività spesso variate, si comprende l'importanza di trovare comunque soluzioni efficaci e soddisfacenti. Tale situazione ha costituito uno stimolo potente per l'utilizzo e spesso l'invenzione di attività che in qualche modo permettessero di perseguire obiettivi connessi al miglioramento delle capacità e delle prestazioni e che al contempo contribuissero a mantenere elevato l'interesse e l'impegno.

Ma gli esercizi a coppie non vanno considerati preziosi solo per la loro utilità in assenza di materiale; essi posseggono infatti caratteristiche che ne consigliano l'impiego in svariate situazioni. Gli esercizi a coppie infatti:

- permettono lo sviluppo di capacità motorie e la conoscenza delle possibilità personali e di quelle del compagno attraverso il reciproco adattarsi alle esigenze e capacità dell'altro;*
- aumentano le interazioni fra i partecipanti perseguendo così obiettivi di socializzazione;*
- richiedono un'aumentata concentrazione sul compito per rispondere in modo sincrono ai movimenti e agli spostamenti del compagno;*
- determinano una focalizzazione dell'attenzione non solo su ciò che avviene nel proprio corpo, ma anche su quanto accade all'esterno, in particolar modo al compagno;*
- rendono possibili richieste fisiche e mentali a volte più intense di quelle ottenibili in esercitazioni individuali;*
- permettono l'instaurarsi di un rapporto di collaborazione e di emulazione fra i partecipanti;*
- motivano i soggetti alla partecipazione, soprattutto quando è presente una componente ludica;*
- stimolano le capacità creative se vengono incentivate soluzioni personali a problemi motori.*

Gli esercizi vengono qui presentati suddivisi in esercizi per arti superiori, arti inferiori e busto (considerando sia l'aspetto di mobilitazione che di tonificazione muscolare); vengono inoltre proposte andature, esercizi di lotta e opposizione, esercizi complessi e di trasporto. Gli esercizi classificati come complessi comprendono due tipi di attività: movimenti coinvolgenti diversi settori muscolari e segmenti corporei, anche di facile esecuzione, ed esercitazioni richiedenti un elevato grado di sicurezza esecutiva e di padronanza motoria, oltre che un adeguato livello di sviluppo condizionale.

Gli esercizi possono essere distinti in attivi, quando entrambi i soggetti eseguo-

no il medesimo movimento, semiattivi, quando uno funge da sostegno e da aiuto all'altro, di opposizione quando uno esegue e il compagno oppone resistenza.

Le proposte comprendono situazioni facili, eseguibili pressoché da tutti, ma anche esercitazioni difficili e molto difficili realizzabili solo da soggetti evoluti e dotati; dovranno pertanto essere scelte ed utilizzate attività adeguate alle capacità individuali.

Gli esercizi raccolti costituiscono materiale ampiamente adattabile che qualsiasi operatore (insegnante, allenatore, ecc.) può utilizzare nella propria attività. Per questo motivo nella descrittiva non si fa riferimento a fasce di età e non si definiscono nemmeno le caratteristiche del carico (numero di esecuzioni, tempi di recupero, ecc.). Va perciò tenuto presente che variabili come intensità, durata e ritmo degli esercizi vanno commisurati ad età, capacità e livello di preparazione individuali.

A seconda delle capacità motorie che si intendono sviluppare, gli esercizi vanno inoltre adattati, modificandone parametri di rapidità di esecuzione, numero di ripetizioni, numero di serie e durata dei tempi di recupero.

Per essere compresi ed eseguiti correttamente gli esercizi vanno spiegati nei dettagli, specificandone anche le finalità in modo da attivare maggiormente la motivazione soggettiva all'impegno.

E' utile anche formare, per quanto possibile, coppie omogenee tanto per caratteristiche fisiche che per capacità motorie.

Nell'esposizione, ad una terminologia strettamente ortodossa si è preferito sostituire una descrittiva abbastanza agile, evitando di cadere in eccessi di specificazione e privilegiando piuttosto l'immediatezza e la chiarezza delle immagini che accompagnano puntualmente ogni esercizio.

Nella descrittiva viene indicato con il numero 1 chi esegue il movimento e con il numero 2 chi fa da sostegno, da aiuto o da opposizione; le figure non sono numerate quando l'esercizio viene eseguito da entrambi contemporaneamente.

Quando i componenti la coppia svolgono un lavoro diverso nello stesso esercizio viene dato per scontato che successivamente il movimento verrà ripetuto invertendo i compiti; è inoltre evidente che i movimenti asimmetrici si intendono poi anche eseguiti dalla parte opposta.

Si spera che le esercitazioni presentate possano costituire un'utile strumento di lavoro ed uno stimolo ad ulteriori elaborazioni, al fine di arricchire sempre più le modalità di intervento.