

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BOLOGNA  
FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

**AVVIAMENTO AL MEZZOFONDO:  
INDAGINE PER LA DEFINIZIONE DI UN  
MODELLO DI RIFERIMENTO**

Tesi di laurea in

Teoria, Tecnica e Didattica degli Sport Individuali

Presentata da: Silvia Dalla Chiesa

Relatore prof. Francesco Franceschetti

Anno Accademico 2004/2005

# **INDICE**

## **INTRODUZIONE**

### **CAPITOLO I “Il mezzofondo”**

- Brevi cenni storici
- Le gare di mezzofondo

### **CAPITOLO II “L'avviamento allo sport: il mezzo per educare al movimento”**

- Concetto di didattica
- Riflessioni metodologiche della Federazione

### **CAPITOLO III “Indagine per la definizione di un modello di riferimento”**

- Questionario

### **CAPITOLO IV “Indicazioni tecniche per l'avviamento al mezzofondo”**

- Fascia d'età 10 – 14 anni
- Fascia d'età 15 – 18 anni
- Pianificazione e programmazione  
dell'attività giovanile

## **BIBLIOGRAFIA**

## INTRODUZIONE

Ho scelto di approfondire le tematiche relative all'avviamento al mezzofondo, di ragazzi dai 10 ai 14 anni, perché da istruttrice F.I.D.A.L., vivo quotidianamente, nell'ambito dell'atletica leggera le problematiche relative all'attività giovanile, del reclutamento, delle motivazioni e dell'abbandono.

La mia scelta è ricaduta sul mezzofondo, perché disciplina difficile da allenare, ma soprattutto a cui avviare i ragazzi.

Di fronte alla molteplicità di teorie, metodi e contenuti, ho voluto, proporre un questionario esemplificativo dell'attività per i giovani mezzofondisti, a dieci allenatori italiani, mettere a confronto le loro opinioni e definire, chiaramente, un modello di riferimento.

Una dedica speciale va ai miei genitori, che mi sono sempre stati vicini e mi hanno sempre aiutato e sostenuto durante tutto il mio percorso formativo, a mia nonna Antonia, alle zie Inna e Cesira e al mio fidanzato Paolo.

Ringrazio il professor Maurizio Pratizzoli, a cui devo il merito di avermi fatto conoscere e praticare l'atletica leggera, portandomi ad intraprendere questa strada, promotore della mia crescita personale e professionale.

Ricordo l'Atletica Avis Fidenza e tutti coloro che collaborano in essa e in particolar modo i professori Luigi e Giuseppe Pratizzoli.

Un'ulteriore riconoscenza va agli allenatori che cordialmente si sono lasciati intervistare: Giovanni Baldini, Valter Cino, Nardino De Gortes, Salvatore Dragonetto, Piero Endrizzi, Gianni Ghidini, Paolo Giordani, Piero Incalza, Federico Loporati e il dott. Franco Merni.

## **CAPITOLO I**

### **IL MEZZOFONDO**

## Brevi cenni storici

Il mezzofondo è una delle più appassionanti specialità dell’Atletica Leggera, la cui origine va ricercata nell’evoluzione della disciplina sportiva di cui fa parte.

La prima competizione ebbe luogo nel 776 a.C in occasione dei Giochi Olimpici dell’era antica con la gara dello stadio, prova di corsa sulla distanza di uno stadio (unità di misura equivalente a 192,27 m).

A tale gara vennero poi ad aggiungersi il diaulo, corsa sulla distanza di due stadi, e il dolico, su distanza variabile fra i 7 (1346 m) e i 24 (4614 m) stadi. Le gare di corsa costituivano il nucleo iniziale dei Giochi, essendo state per le prime diciotto edizioni le uniche specialità in programma.

La distanza della prova di velocità equivaleva alla lunghezza della pista, fatta a forma d’U e circondata su tre lati da gradinate ricavate dalle pendici della collina coperte di marmo. La prova di mezzofondo corrispondeva alla pista percorsa nei due sensi, con linea d’arrivo che coincideva con quella di partenza. I fondisti infine dovevano coprire dodici giri completi della pista, il cui fondo era in sabbia morbida e chiara.

Con la conquista della Grecia da parte dei Romani i giochi persero del tutto la loro natura originaria, passando da evento religioso-celebrativo a manifestazione spettacolare e professionalistiche.

Nel 393 d.C. l’imperatore Teodosio proibì le Olimpiadi (giunte alla 249sima edizione), ritenute spettacolo orgiastico e immorale, retaggio di un mondo pagano e inconciliabile ormai con il rigorismo etico e formale della nuova religione cristiana.

La sospensione dei giochi olimpici segnò la decadenza dell’atletica e pertanto anche delle gare di corsa che, ignorate nel Medioevo e nel Rinascimento, non furono più praticate sino al XIX secolo.

L’impulso alla ripresa è dovuto soprattutto agli inglesi.

Nel 1864 ebbe luogo la prima competizione ufficiale fra studenti d'Oxford e di Cambridge, le gare disputate furono corse su media e lunga distanza.

La vera rinascita dell'Atletica Leggera si ebbe alla fine del XIX secolo, con la nascita dei Giochi Olimpici moderni che si tennero ad Atene nel 1896.

In questa prima edizione le gare di mezzofondo previste erano: gli 800 metri e i 1500, vinti entrambi dall'australiano Edwin Teddy Flack con i tempi di 2:11,0 min (800 m.) e 4:33,2 min (1500m.).

Nel corso dei decenni le gare di mezzofondo hanno dato vita ad appassionanti sfide tattiche e a vertiginose sfide ai record: grandi mezzofondisti sono stati il britannico Lowe, lo statunitense Whitfield, il neozelandese Snell, il keniano Keino, e in tempi più recenti ancora i britannici Sebastian Coe, Steve Ovett, prima che s'imponessero i mezzofondisti e i fondisti africani, dai maghrebini (il marocchino Said Acuita, Hicham El Guerrouj, l'algerino Noureddine Morcelli) ai cosiddetti "corridori degli altipiani" (i keniani Henry Rono, Moses Kiptanui, John Ngugi, Paul Tergat, il naturalizzato danese Wilson Kipketer e gli etiopi Haile Gebrsellassie e Bekele), veri dominatori soprattutto sulle distanze dei 3000 siepi e dei 5000 metri.



**Figura 1**

Sempre sulle medie distanze sono da ricordare i finlandesi Paavo Nurmi e Lasse Viren e il cecoslovacco Emil Zatopek. In campo femminile restano nella storia del mezzofondo la sovietica Olga Kazankina, la rumena Dora Melinte, la cecoslovacca Jarmila Kratochvilova, la francese Marie-Josè Perec, la cubana Ana Fidelia Quirot e Maria de Lurdes Mutola. Anche l'Italia vanta una scuola di mezzofondo che ha prodotto molti talenti: da Luigi Beccali, medaglia d'oro nei 1500 alle Olimpiadi di Los Angeles, nel 1932, oltre che primatista mondiale, a Franco Fava, da Marcello Fiasconaro ad Alberto Cova, da Salvatore Antico a Francesco Panetta, da Paola Pigni a Gabriella Dorio, vincitrice dell'oro olimpico nel 1984 a Los Angeles negli 800 metri e ancora Alessandro Lambruschini e Andrea Longo.

**Figura 2**

**Figura 3**

Le gare di mezzofondo

Le gare di mezzofondo sono distinte in: mezzofondo veloce comprendente gli 800 m. e i 1500 m. e mezzofondo prolungato costituito dalle gare dei 3000m, 3000m siepi e 5000m.

Sono competizioni molto diverse tra loro, sia sotto l'aspetto fisiologico-energetico sia tattico, accomunate, però, dalla necessità di un'ottima resistenza di base e dalla tecnica di corsa.

Le gare di mezzofondo richiedono una notevole fatica fisica e oltre che per la distanza, le due tipologie di corsa si differenziano per i processi energetici coinvolti.

Durante la contrazione muscolare, l'organismo consuma energia attraverso la scissione della molecola d'ATP (Adenosintrifosfato). Nel muscolo a riposo le quantità d'ATP prontamente disponibili sono sufficienti per pochi secondi, perciò è necessaria la sua continua resintesi. Per resintetizzare ATP i muscoli possono utilizzare, a seconda delle necessità, tre vie metaboliche diverse:

- Sistema anaerobico alattacido: per la resintesi utilizza un altro composto altamente energetico, la fosfocreatina (PC). Questa reazione non necessita dell'ossigeno e non viene prodotto acido lattico, ma si esaurisce rapidamente, varia dai 6 agli 8 secondi. Le principali caratteristiche di questo sistema sono la disponibilità immediata e la capacità di effettuare esercitazioni ad una potenza molto elevata.
- Sistema anaerobico lattacido: per lavori muscolari ad elevata intensità le riserve d'ATP e di PC del muscolo vengono consumate, per cui è necessario utilizzare altre fonti energetiche. Questo processo metabolico utilizza la scissione del glicogeno muscolare ed epatico e il glucosio ematico. Il sistema anaerobico lattacido non necessita della presenza d'ossigeno per produrre energia, perciò il glicogeno viene progressivamente trasformato in acido lattico. La glicolisi anaerobica

permette di lavorare ad elevata intensità, ma per un intervallo di tempo limitato (fino a 2 min. circa), poiché un accumulo eccessivo di lattato porta ad un'acidosi del muscolo, che inibisce i meccanismi della contrazione muscolare.

– Sistema aerobico: costituisce il meccanismo energetico di base per ogni attività in cui è richiesta energia; l'organismo infatti ricava l'energia necessaria per il proprio fabbisogno principalmente dai processi ossidativi, cioè in presenza d'ossigeno, dei substrati energetici (lipidi e glucidi). A differenza dei precedenti meccanismi ha una durata o capacità illimitata. Raggiunge la sua massima efficienza solo in esercizi a bassa intensità.

L'altro aspetto importante nel mezzofondo, è la resistenza di base.

Può essere vista come la capacità dell'organismo di mantenersi sufficientemente efficace pur in condizioni di stanchezza fisica generale. È un elemento formativo, il primo gradino della capacità di resistenza in generale, in vista di carichi maggiori, e per la “sdrammatizzazione” di una qualsiasi forma più impegnativa di resistenza.

L'obiettivo principale della resistenza di base è quindi quello di formare una “capacità di corsa”. Ciò significa l'assimilazione di una corsa fluida ed efficace, che gli permetterà di eseguire il compito d'allenamento con relativa facilità.

Il tipo di corsa nelle gare medie e lunghe segue i principi tecnici e dinamici della corsa atletica generale, con modificazioni d'intervento muscolare che variano a seconda delle distanze da coprire. Infatti, va adeguata l'intensità della spinta dei piedi alla maggior durata della corsa. Più lunga è la distanza meno potente risulterà la spinta. Tutto ciò comporterà una parabola più radente del piede che sosterrà un'azione un po' più lunga d'appoggio al suolo.

Nella gara degli 800 metri dopo un partenza regolarmente scaglionata, gli atleti corrono la prima curva in corsia e, all'inizio del rettilineo, si portano all'interno percorrendo due giri completi di pista.

In queste gare non si può prescindere da due fondamentali qualità per emergere: velocità e resistenza.

Per la fisiologia è la classica prova ad intervento energetico "misto", poiché l'utilizzo dei meccanismi aerobici, anaerobici alattacidi e lattacidi hanno pressoché la medesima importanza ai fini della prestazione.

I 1500 metri sono la gara, insieme agli 800 m che appartiene al cosiddetto mezzofondo "veloce" e rappresentano la versione metrica del famoso "miglio" britannico (m. 1609,34). Gli atleti, allineati uno di fianco all'altro partono alla fine della prima curva e, dopo 300 metri, percorrono altri tre giri di pista. A causa dei gruppi solitamente numerosi, le partenze (e non solo) comportano spesso spinte e gomitate per guadagnare le posizioni migliori alla corda. Ciò consente di non allungare il percorso e, ovviamente, evitare un'inutile spesa d'energia.

In una gara così lunga e piuttosto veloce, l'acquisizione di una tecnica di corsa funzionale ed economica nelle spinte risulta fondamentale per eccellere.

La gara ideale dovrebbe svolgersi con un passo uniforme per tutto il percorso, ma per i motivi tattici o per le caratteristiche fisiche degli atleti, sono inseriti, specie nel finale, brusche variazioni di ritmo.

In questa gara, mediamente, 2/3 dell'energia proviene dal meccanismo aerobico, la restante da quello anaerobico prevalentemente lattacido.

Tra il mezzofondo veloce e prolungato s'inseriscono le gare dei 3000 metri e 3000 m. siepi.

Fisiologicamente sono classificate come gare ad impegno "intermedio".

I metri 3000 siepi, hanno caratteristiche proprie, quasi un "incrocio" tra una gara di mezzofondo ed una d'ostacoli poiché il percorso prevede il superamento di 28 "barriere", alte cm. 91,7 e larghe 3,96 metri, unito allo scavalcamento, per sette volte di una

“riviera” formata da una barriera posta sul bordo di una buca, a fondo obliquo, piena d’acqua.

L’azione di corsa tra le barriere deve avere caratteristiche classiche: fluidità, decontrazione, economicità. Il superamento dell’ostacolo, rigidamente posto sulla pista, richiama l’azione di passaggio dell’ostacolista classico, con azione non rallentata ed indifferente di prima gamba.

Il passaggio della riviera, invece, ha caratteristiche proprie.

L’atleta appoggia un piede sulla trave, e dopo un’efficace spinta, atterra con l’altra gamba quasi fuori la fossa.

Nei 3000 m. si parte dai 200 metri e si percorrono 7 giri completi della pista.

La gara dei 5000 metri corrisponde alla classica gara inglese delle 3 miglia.

Rappresenta la distanza che richiede piena efficienza tecnica, muscolare ed energetica, manifestata sicurezza psicologica e personalità per imporre il ritmo di gara e l’accelerazioni opportune in qualsiasi momento.

In queste distanze, come bilancio energetico finale, è indicato un intervento del meccanismo aerobico vicino al 90%. Assume un certo ruolo anche il meccanismo energetico lattacido, anche se la durata della gara consente ad una certa quantità di lattato ematico di essere smaltita dall’organismo in corso di gara.

**Figura 4**

**Figura 5**

**Figura 6**

**Figura 7**

**Figura 8**

**Figura 9**

**Figura 10**

**Figura 11**

**Figura 12**

DIDASCALIA:

- Figura 1: cerimonia d'apertura della I Olimpiade dell'età moderna – Atene 1896;
- Figura 2: Paavo Nurmi;
- Figura 3: Emil Zatopek;
- Figura 4: Luigi Beccali;
- Figura 5: Gabriella Dorio;
- Figura 6: Marie Josè Perec;
- Figura 7: Maria de Lurdes Mutola
- Figura 8: Hicham El Guerrouj;
- Figura 9: Ana Fidelia Quirot;

Figura 10: Alessandro Lambruschini;  
Figura 11: Haile Gebrselassie e Paul Tergat;  
Figura 12: Wilson Kipketer.

## CAPITOLO II

### L'AVVIAMENTO ALLO SPORT: IL MEZZO PER EDUCARE AL MOVIMENTO

Che cosa significa “fare avviamento”?

L'avviamento allo sport è l'insieme dei processi didattici - educativi e delle attività per lo sviluppo fisico, cognitivo, affettivo ed emozionale del giovane atleta. Queste attività hanno un duplice obiettivo:

- nell'ambito sportivo, stimolare, nel giovane, una “affezione alla quotidianità sportiva, affinché quest'ultima diventi parte integrante del suo vivere quotidiano” (Angelo Raffaele Dichio);
- a livello pedagogico, sviluppare attraverso lo sport e l'attività motoria, la socializzazione, l'esplorazione del mondo circostante, imparando attraverso precise regole a condividere gli spazi e le esperienze con gli altri.

Gli elementi educativi dello sport possono essere individuati nel campo dello sviluppo psico-fisico, nelle relazioni interpersonali, nei comportamenti che richiedono sacrificio di sé, lealtà, autocontrollo, perseveranza nel raggiungere un obiettivo, nella gratuità e nel disinteresse di chi coglie nello sport un'occasione per migliorare sé e gli altri.

Il significato didattico-metodologico-educativo dell'avviamento allo sport può essere riassunto in questo modo:

- EDUCAZIONE DEL MOVIMENTO
- Sviluppare un'ampia base motoria;

- Favorire l'apprendimento d'abilità motorie semplici ma fondamentali, correlate ai gesti tecnici specifici dello sport praticato;
- **EDUCAZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO**
- Favorire l'acquisizione di capacità, abilità e comportamenti riferibili alle funzioni d'ordine cognitivo, emotivo affettivo e socio-relazionale;
- **EDUCARE AL MOVIMENTO**
- Creare e rinnovare continuamente i presupposti per mantenere un ottimale livello di motivazione all'attività mediante nuove proposte.

Il processo d'avviamento può aver inizio fin dalla prima età scolare, ed ha come scopo lo sviluppo della motricità generale (schemi motori di base e coordinazione generale e specifica), fino all'attività presportiva e sportiva attraverso attività che partendo da giochi e da situazioni particolari, arrivano ad accompagnare l'allievo all'interno di una specialità sportiva.

Persegue obiettivi che devono essere realizzabili dagli allievi e osservabili per poter valutare l'efficacia della propria azione, e che possono essere distinti in:

- **GENERALI:** apprendimento dei comportamenti fondamentali tipici dello sport praticato e il complesso di conoscenze, capacità motorie e abilità psicologiche, emotive che ne sono i presupposti;
- **DIDATTICI:** comportamenti o abilità che l'allievo deve apprendere ed utilizzare;
- **SPECIFICI:** cercare il massimo sviluppo dei presupposti coordinativi generali, proporre attività multilaterali, migliorare le capacità coordinative generali con particolare riguardo alla capacità d'apprendimento motorio, utilizzo di metodi che garantiscono possibilità d'azione ai ragazzi.

Secondo la pedagogia nella programmazione dell'attività dobbiamo tener presenti i seguenti fattori:

1. Struttura e grado di difficoltà dei movimenti.

La prima abbraccia un orizzonte molto ampio, mentre il grado di difficoltà varia secondo l'ottica con la quale si considera l'espressione tecnica. È necessario seguire itinerari che vanno dal semplice al complesso, dal facile al difficile, dal noto all'ignoto.

2. Caratteristiche dell'accrescimento e grado di maturità dei ragazzi.

Durante la fase puberale i ragazzi si differenziano molto dal punto di vista costituzionale, antropologico, e capacità, differenze che li rendono più idonei all'uno o all'altra specialità. Questo processo deve essere tenuto presente e sfruttato nella pianificazione del programma e nell'indirizzo alla specialità. Lo sviluppo delle qualità motorie deve essere armonico poiché una specializzazione precoce può portare a delle ottime prestazioni inizialmente che però successivamente, nella maggior parte dei casi, cala.

L'avviamento è un processo lungo che evolve insieme alla maturazione del giovane fino al raggiungimento della maggiore età, in cui lo sviluppo fisico e cognitivo rendono il ragazzo un atleta evoluto.

La fascia d'età tra i 10 e i 14 anni è la fase di transizione tra l'infanzia e l'adolescenza, favorevole per l'acquisizione della gestualità tecnica e delle capacità condizionali. Se intorno ai 10 –11 anni c'è omogeneità tra maschi e femmine, dai 12 ai 14 anni cominciano i cambiamenti che differenziano i due sessi e individuo da individuo, dovuti allo sviluppo puberale il quale si manifesta in accrescimento staturale, con momentanea perdita della coordinazione a causa dei diversi rapporti segmentari, o in accrescimento ponderale in cui l'aumento improvviso della forza ne fa perdere il controllo.

Ai cambiamenti morfologici si associa la maturazione personale: aumentano le aspettative e se motivati sono disposti a lavorare per raggiungere obiettivi specifici.

L'allenamento non deve essere unilaterale ma rispettare il concetto di multilateralità, intesa come:

- Molteplicità d'esperienze motorie: in attinenza con lo sport praticato, va ricercato lo sviluppo multiforme. La programmazione dell'allenamento deve essere organizzata in modo tale che il ragazzo pratichi tutte le specialità dell'Atletica Leggera, dai salti ai lanci e dalle corse veloci alle corse di resistenza. La specializzazione è la conseguenza di questo processo ed il suo obiettivo finale;
- Arricchire l'allenamento, in modo razionale, di mezzi e contenuti diversi in continua variazione per garantire il progressivo miglioramento delle capacità di prestazione;
- Miglioramento delle capacità di base, supporto delle qualità fisiche fondamentali.

Di fianco alla preparazione generale, anche per le fasce giovanili sono utilizzati esercizi a carattere speciale che rappresentano l'apprendimento, in forma globale, della tecnica di base.

Dai 15 ai 18 anni è la fase dell'adolescenza, il passaggio dall'età evolutiva all'età adulta. È il periodo della maggiore autonomia, del distacco dall'ambito familiare e dell'acquisizione di un ruolo indipendente e proprio. Ai progressivi cambiamenti morfologici si associano sentimenti contrastanti e instabili: sicurezza/insicurezza, decisione/indecisione, ottimismo/pessimismo, ricerca di compagnia/bisogno di solitudine; orientati sia a ciò che il ragazzo immagina di diventare sia al gruppo d'appartenenza. Sono padroni del pensiero astratto e quindi non ci sono più limiti alle modalità di relazione e ai metodi didattici utilizzabili.

È la fase della specializzazione sportiva, l'allenamento assume la struttura organica di un programma specifico i cui contenuti mirano alla ricerca della performance.

Progressivamente l'attività si arricchisce di contenuti e mezzi speciali.

### 3. Quadro organizzativo nel quale si opera.

Il processo didattico deve essere continuativo e non frammentato e deve mirare allo sviluppo poliedrico del giovane e prevedere una gradualità crescente dell'impegno.

#### 4. Fattori relativi alle condizioni metereologiche e disponibilità dell'attrezzatura su campo.

Le stagioni, le condizioni metereologiche condizionano la programmazione dell'allenamento. Le palestre, inoltre, porgono a volte dei problemi d'attrezzature e di spazi non idonei.

#### Concetto di didattica

Non può prescindere dalla trattazione dell'avviamento, la definizione del concetto di “didattica”, tipico dell’attività scolastica ma adattato e riproposto nelle attività motorie extrascolastiche, definite dalla pedagogia “strumenti educativi”.

La didattica “comprende l’insegnamento, l’apprendimento e le attività che ne sono l’interruzione” (Nagy).

L’insegnamento è definibile come l’orientamento del processo d’apprendimento pianificato razionalmente.

L’orientamento si divide in:

- DIRETTO: il processo d’apprendimento s’orienta in modo che le capacità del ragazzo si adeguino ad una determinata tecnica;
- INDIRETTO: quando si pensa che l’esecuzione di un movimento sia determinata dalle caratteristiche individuali e dalla spontaneità.

Le differenti concezioni dell’orientamento influenzano in modo determinante l’insegnamento della tecnica.

Con l’orientamento diretto si ha la limitazione delle capacità individuali, che si manifesta come imitazione della tecnica senza che le particolarità individuali possano arricchire il movimento con aspetti soggettivi.

Contrariamente, l’orientamento indiretto basa il processo d’insegnamento-allenamento sull’individualità e personalità del

giovane con frequenti spunti per la sua fantasia motoria. Questa forma d'orientamento è il frutto della riforma pedagogica e ne rappresenta l'applicazione nell'insegnamento motorio (metodo scuola-lavoro).

Attualmente non possiamo accettare nessuna delle due in forma esclusiva, l'avviamento allo sport richiede che in ciascuna delle due aspetti vengano evidenziati e applicati gli elementi razionali e che questi vengano utilizzati secondo il compito didattico che in quel momento deve essere risolto. Solo in questo modo possiamo parlare di processo didattico efficace.

### Riflessioni metodologiche della Federazione

Nel corso degli anni, di fronte al “problema” avviamento e in particolare della specializzazione precoce, la F.I.D.A.L (Federazione Italiana d’Atletica Leggera) ha cercato di rispondere alla domanda: siamo sulla strada giusta?

Dagli atti del convegno d’Albisola del 30 Novembre 1996 emergono ipotesi di modello ottimale d’interventi nelle varie fasce d’età per una razionale crescita giovanile con successione di momenti educativi identificabili in attività motoria intesa come:

1. Autoconoscenza, valutazione: gioia di scoprire che si riesce a correre, saltare, arrampicarsi, destreggiarsi, vincere la paura ecc.. ecc.;
2. Confronto: paragonarsi, osare di più, ricerca del nuovo, ricerca del meglio;
3. Competere: impegno totale anche a livello intellettivo per prepararsi, razionalizzarsi e amministrarsi.

Il processo formativo e d’allenamento è efficace quando riesce a modulare correttamente questi tre importanti momenti.

Di fronte al come si presenta l’attività giovanile la F.I.D.A.L., propone alcune linee guida per orientare gli allenatori sul come potrebbe essere:

- a) Alla mancanza d’identità del settore giovanile ricondotto all’attività di vertice con conseguente specializzazione precoce, contrappone l’importanza di proporre ai giovani attività che

- sviluppino i fondamentali tecnico-coordinativi delle specialità di corsa, salto, lancio, scegliendo la specializzazione solo quando è ben chiaro il profilo psico-fisico degli atleti;
- b) Alla non capacità d'adeguarsi al "pianeta scuola", al "pianeta famiglia", "pianeta giovani", chiede maggiore competenza pedagogica e metodologica per adeguare gli interventi alle caratteristiche e alle esigenze dei giovani;
  - c) Riconosce le difficoltà di reclutamento, la presenza di strutture fatiscenti e talvolta non idonee, la non capacità di riconoscere il talento, e le spinte motivazionali ma cerca di aiutare il giovane atleta a comprendere meglio la logica del suo training, aumentando il divertimento e quindi la voglia d'allenarsi;
  - d) È conscia dell'esistenza di un'attività agonistica caotica, con, spesso a livelli provinciali e regionali, un'inadeguata distribuzione del calendario di gare viste come fine e non come mezzo e propone un sistema di gare, nei contenuti e nelle strutture impostato come scritto da Waineck (1987), in modo tale che, "fungano da stazioni intermedie... organicamente collegate con la funzione assegnata all'allenamento".

L'indirizzo della Federazione sull'avviamento precoce alla specialità è stata, ulteriormente, approfondito da Gianni Mauri, il quale in un articolo "Statistica dei giovani atleti all'avviamento alla specialità", comparso sulla rivista sportiva Universo Atletica, si pone ulteriori domande:

1. L'attività giovanile, così com'è strutturata riscuote il consenso di coloro che la svolgono (atleti, tecnici)?
2. Come gareggiano i giovani atleti/e? Quante volte nel corso dell'annata agonistica? Che gare fanno? Con che logica di sviluppo?
3. Esiste nella preparazione dei giovani atleti/e un'eccessiva preconizzazione e ricerca del risultato? Se sì, con quali errori?

Mauri, risponde alle precedenti domande riportando interventi d'alcuni allenatori tedeschi, significativi, che fanno particolare

riferimento alla competizione, poiché all'interno di una società sportiva è uno dei momenti principali dell'attività motoria e perciò è giusto inserirla nel programma del processo d'avviamento.

“Più precoce è la specializzazione all'interno del sistema di gara, più precocemente avverrà la specializzazione in allenamento, esigenze speciali di gara portano ad esigenze specializzate d'allenamento”.

“Nell'allenamento di base ed in quello di costruzione non vi dovrebbero mai essere una periodizzazione dell'anno d'allenamento finalizzata al raggiungimento del massimo risultato in quello che viene considerato il momento culminante della stagione, mentre tutte le gare dovrebbero essere funzionali alla costruzione delle future prestazioni ai massimi livelli” (K. Rost).

“Se le prestazioni richieste nelle gare impediscono un allenamento conforme ad una programmazione a lunga scadenza, insorge la tendenza ad una specializzazione precoce che si manifesta nell'applicazione unilaterale ed ingiustificata di mezzi e metodi propri dell'allenamento di massimo livello” (Bauersfeld).

“Le gare nei primi anni, dovrebbero promuovere soprattutto quei presupposti coordinativi ed organico-muscolari della prestazione, che sono conformi al livello di sviluppo dell'atleta e che gli consentiranno di raggiungere risultati agonistici di rilievo nell'età dei massimi risultati” (Borde, Becker).

Queste riflessioni mettono in risalto come giovani atleti, considerati talenti, abbandonino la pratica sportiva perché demotivati o a causa d'infortuni dovuti all'eccessivo carico allenante.

Questi errori accadono frequentemente, anche nello sport a livello giovanile, quando vi è l'idea di gara come fine e non come mezzo.

**Figura 1**

**Figura 3**

**Figura 2**

## **CAPITOLO III**

### **INDAGINE PER LA DEFINIZIONE DI UN MODELLO DI RIFERIMENTO**

Lo scopo del presente lavoro, è quello di definire un modello di riferimento per l'avviamento al mezzofondo, in particolar modo per potenziali atleti dai 10 ai 14 anni.

La metodologia impiegata per svolgere la presente indagine è stata di tipo mista, che ha consentito la raccolta di dati qualitativi, sui quali è stato successivamente, possibile condurre una valutazione quantitativa.

È stato utilizzato, infatti, uno strumento di natura quantitativa, il questionario (allegato al termine del capitolo), che nello stesso tempo ha consentito di fungere da base per un'intervista guidata. Ciò si è potuto effettuare in quanto il questionario era stato costruito con una struttura particolare, esso infatti:

- suddivideva le domande, quindici in tutto, in sei argomenti;
- per ogni domanda occorreva scegliere tra due risposte antitetiche;
- al termine di ogni quesito l'interlocutore era invitato a motivare la risposta;
- si chiedeva inoltre di ordinare gli aspetti tecnici, condizionali, affettivi, sociali, metodologici e competitivi in base all'importanza.

Le due diverse risposte, possibili, facevano riferimento, sebbene non esplicitamente, a due diversi modelli tecnico-educativi, il primo ispirato alla direttività, il secondo, alla scoperta guidata. Occorre aggiungere che lo strumento si prestava, anche, ad alcune ambiguità, e pertanto non sempre è stato possibile per gli intervistati prendere un partito netto, alcune risposte sono state, perciò, a loro volta miste.

Il questionario-intervista è stato somministrato ad un campione di dieci allenatori, con diversa qualifica federale, dal tecnico specialista d'alta qualificazione, all'istruttore del settore giovanile: Giovanni Baldini, Valter Cino, Nardino De Gortes, Salvatore Dragonetto, Piero Endrizzi, Gianni Ghidini, Paolo Giordani, Piero Incalza, Federico Loporati, dott. Franco Merni.

Per arrivare a definire quantitativamente un modello di riferimento per l'avviamento al mezzofondo, ad ogni aspetto analizzato ho attribuito un valore da 1 a 6 (6p. al primo, 5p. al secondo, 4p. al terzo, 3p. al quarto, 2 p. al quinto, 1 al sesto) in base all'importanza assegnata da ogni interlocutore.

Ciò che è emerso, ordinando:

1. SOCIALIZZAZIONE	P. 54
2. ASPETTI TECNICI	P. 48
3. ASPETTI AFFETTIVI	P. 46
4. ASPETTI METODOLOGICI	P. 41
5. ASPETTI CONDIZIONALI	P. 39
6. COMPETIZIONE	P. 30

In un primo passaggio ho messo in correlazione le risposte date dal campione preso in esame.

### 1) SOCIALIZZAZIONE:

Al primo quesito;

- il 90%, degli intervistati, risponde che, il tecnico deve adattare il lavoro al gruppo;
- solo un 10% reputa importante individualizzare l'allenamento il più possibile;

al secondo quesito riguardante l'aspetto d'aggregazione:

- Per il 30% il punto di riferimento dell'atleta è il gruppo;
- l'altro 50 % ritiene che, sia il gruppo sia il tecnico siano punti di riferimento per l'atleta;
- un 10 % ritiene importante il contesto;

- l'ultimo 10% non dà una risposta perché troppo personale, riguarda unicamente l'atleta.

## 2) ASPETTI TECNICI:

relativo all'esecuzione del gesto:

- per il 30% il gesto tecnico deve essere curato nel minimo particolare;
- per il 70% il gesto può essere non del tutto corretto;

per fattori puramente tecnici:

- il 40% ritiene che l'allievo debba rispettare il ritmo di corsa programmato sulla distanza;
- il 60%, invece, considera che l'allievo debba adattare il proprio ritmo di corsa alla distanza programmata;

## 3) ASPETTI AFFETTIVI:

alla prima domanda:

- Il 30% risponde, che il tecnico deve essere una figura di riferimento personale;
- Per un 30%, il tecnico deve essere una figura di riferimento puramente tecnica;
- L'altro 30%, entrambe le risposte corrette;
- Il restante 10% si astiene nel dare una risposta poiché considerato un fattore personale che cambia da individuo a individuo;

al secondo quesito:

- Per il 40% l'allenamento è una cosa seria;
- Per un 30% con l'allenamento ci si può divertire;
- L'ultimo 30% le considera entrambe importanti;

nell'ultimo quesito sugli aspetti affettivi, che verte sulla motivazione:

- Il 60% risponde che l'allievo deve avere le proprie motivazioni ma che anche il tecnico deve saperle sollecitare;
  - Per il 40%, è l'allievo che ha le proprie motivazioni;
- 4) ASPETTI METODOLOGICI

- Per il 70%, gli atleti di mezzofondo è bene che imparino a soffrire, anche se al termine “soffrire” contrappongono quello del “far fatica e saper vivere situazioni di disagio”;
- Per un 10%, sono entrambe corrette, perché si può far fatica divertendosi;
- Un altro 10%, pensa che l'allenamento è un gioco;
- Il restante 10%, non ha dato risposta;

#### 5) ASPETTI CONDIZIONALI

Alla richiesta s'è più importante la coordinazione o la condizione:

- Il 70% considera, più importante l'aspetto tecnico;
- Solo il 10% dà maggiore importanza a quello condizionale;
- Il restante 20% li considera importanti entrambi perché s'influenzano reciprocamente.

Di fronte al Talento:

- L'80% risponde che allena con l'obiettivo di far emergere le potenzialità dell'individuo;
- Il 20% preferiscono allenare il talento riconosciuto, ma con l'obiettivo di far emergere le potenzialità.

Per quanto riguarda le esercitazioni d'allenamento:

- Tutti concordano, perciò il 100% nell'affermare che un mezzofondista deve fare esperienze d'allenamento anche diverse dal mezzofondo;

#### 6) COMPETIZIONE

## Competizione o allenamento?

- Per il 90% l'importante è gareggiare;
- Solo per un 10%, finché non è preparato, l'atleta non gareggia.

## Tipologia di gare:

- Per il 40% è meglio che l'atleta affronti solo gare specifiche, o meglio, come gli allenatori stessi hanno sottolineato, strettamente correlate al mezzofondo;
- Il 60%, ritiene che, l'atleta possa e debba effettuare anche gare scarsamente correlate al mezzofondo, come per esempio i lanci..

## Ruolo della competizione:

- Il 70% pensa che conviene puntare al miglioramento personale;
- Per un 10% ciò che conta è vincere o comunque piazzarsi bene;
- Il 20% le considera entrambe corrette.

Osservando, le percentuali riportate, emerge un dato importante.

Per la maggior parte delle domande esiste una significativa varietà delle risposte, le quantità di chi afferma una cosa e chi un'altra, quasi si equivalgono e per questo non possiamo per tali quesiti, considerare la maggioranza come verità assoluta, ma entrambe le confutazioni devono essere considerate corrette, applicabili entrambe a seconda delle circostanze e delle esigenze.

Diversamente, per ciò che riguarda l'esecuzione del gesto e la competizione, esce fuori una evidente disparità nelle opinioni, il 90% contro il 10%, che equivale a 9 allenatori contro 1 dà una risposta. In questo caso particolare, solo un'affermazione può essere considerata valida, avanzando, anche, l'ipotesi che questo sia il pensiero comune nel primo approccio con il mezzofondo.

Il 10% è una percentuale irrilevante che non può esser presa in esame perché frutto dell'ideologia di una singolo tecnico e non supportata da altre esperienze.

Concludendo questa prima analisi posso con certezza affermare che nel primo avviamento al mezzofondo:

- Il gesto tecnico deve essere curato nel minimo particolare;

- L'importante è gareggiare;
- a questa evidenza aggiungo:
- Il mezzofondista deve fare esperienze d'allenamento anche diverse dal mezzofondo;
- questa affermazione è stata, sorprendentemente, supportata da tutti gli interlocutori, vale a dire il 100%.

Nella seconda fase dell'analisi dei dati raccolti ho cercato una correlazione tra gli argomenti trattati, potendo così affermare:

Per la SOCIALIZZAZIONE, esiste una correlazione del:

- 40% tra chi risponde che:
  - un tecnico deve allenare adattando il lavoro al gruppo;
  - il punto di riferimento dell'atleta è il gruppo;
- 30% per chi considera che:
  - un tecnico deve allenare adattando il lavoro al gruppo;
  - il punto di riferimento dell'atleta è sia il gruppo sia il tecnico;
- del 10% per chi ritiene:
  - importante individualizzare l'allenamento il più possibile;
  - il punto di riferimento dell'atleta è sia il gruppo sia il tecnico;
- per il restante 10% non c'è correlazione.

Negli ASPETTI TECNICI le correlazioni evidenziate sono del:

- 50% tra:
  - il gesto può essere non del tutto corretto;

- l'allievo adatta il proprio ritmo di corsa alla distanza programmata;
- 20% tra chi ritiene che:
  - il gesto debba essere curato nel minimo particolare;
  - l'allievo deve rispettare il ritmo di corsa programmato;
- 20% tra:
  - il gesto può non essere del tutto corretto;
  - l'allievo deve rispettare il ritmo di corsa programmato;
- 10% tra:
  - il gesto deve essere curato nel minimo particolare;
  - l'allievo adatta il proprio ritmo di corsa alla distanza programmata.

Per gli ASPETTI AFFETTIVI, non sono evidenziabili correlazioni significative, poiché per ogni interlocutore il rapporto tra i vari quesiti proposti varia, non esiste pertanto al di là del 10% per ogni soluzione possibile, una percentuale indicativa.

Altrettanto per gli ASPETTI METODOLOGICI la correlazione non è possibile perché è stata presentata una sola domanda.

Negli ASPETTI CONDIZIONALI, esiste una correlazione del:

- 50% tra:
  - ciò che conta nell'avviamento è l'aspetto tecnico;
  - alleno con l'obiettivo di fare emergere le potenzialità;
  - un mezzofondista deve fare esperienze di allenamento anche diverse dal mezzofondo;
- 20% tra:
  - ciò che conta nell'avviamento è sia l'aspetto tecnico sia condizionale;

- allenò con l'obiettivo di fare emergere le potenzialità;
  - un mezzofondista deve fare esperienze di allenamento anche diverse dal mezzofondo;
- 20% tra:
  - ciò che conta nell'avviamento è l'aspetto tecnico;
  - allenò con l'obiettivo di fare emergere le potenzialità, preferisco allenare il talento riconosciuto;
  - un mezzofondista deve fare esperienze di allenamento anche diverse dal mezzofondo;
- 10% tra:
  - ciò che conta nell'avviamento è l'aspetto tecnico, allenò con l'obiettivo di fare emergere le potenzialità;
  - un mezzofondista deve fare esperienze di allenamento anche diverse dal mezzofondo.

Per la COMPETIZIONE le correlazioni evidenti sono del:

- 50% tra:
  - l'importante è gareggiare;
  - l'atleta può effettuare anche gare scarsamente correlate al mezzofondo, come i lanci;
  - conviene puntare al miglioramento personale;
- 20% tra:
  - l'importante è gareggiare;
  - è meglio che l'atleta affronti solo gare specifiche;
  - conviene puntare al miglioramento personale;
- 10% tra:
  - l'importante è gareggiare;
  - è meglio che l'atleta affronti solo gare specifiche;
  - conviene puntare sia al miglioramento personale sia a vincere;
- 10% tra:
  - Finché non è preparato, l'atleta non gareggia;

- è meglio che l'atleta affronti solo gare specifiche;
- conviene puntare sia al miglioramento personale sia a vincere;
- 10% tra:
  - l'importante è gareggiare;
  - l'atleta può effettuare anche gare scarsamente correlate al mezzofondo, come i lanci;
  - ciò che conta è vincere o comunque piazzarsi bene.

Analizzando i dati sopra esposti ciò che appare evidente è che la tendenza seconda la quale viene definito l'avviamento del giovane mezzofondista sia orientata alla non direttività e alla scoperta guidata di esperienze, sia nel momento dell'allenamento sia nella competizione. È dunque marcato l'indirizzo che tende a sviluppare le potenzialità e “divertire” senza imporre gesti tecnici, ritmi e competizioni in maniera rigidamente preformata.

Terzo punto d'indagine era quello di differenziare e ricercare delle correlazioni tra le diverse opinioni a seconda delle distinte qualifiche federali.

Ciò non è stato possibile poiché non sono emersi pareri pienamente contrastanti, che ci possano permettere di fare una netta distinzione, tra le questioni degli allenatori d'alta specializzazione e quelli dell'attività giovanile.

Questo conferma l'esistenza di una tendenza comune per quanto riguarda l'attività d'avviamento.

Alla luce dei dati precedentemente esposti, utili per la definizione di un modello quantitativo, ritengo corretto e positivo per un ulteriore approfondimento mettere a confronto le idee e i pensieri degli allenatori intervistati.

Tutti gli allenatori hanno trovato difficoltà nell'ordinare dal più al meno importante gli aspetti elencati nel questionario, poiché soprattutto per la prima fascia d'età, se adeguatamente gestiti e distribuiti si condizionano reciprocamente e perciò egualmente rilevanti per la costruzione del giovane atleta.

Nonostante ciò, per i giovani dai 10 ai 14 anni, la maggior parte degli interlocutori concordano nel considerare la socializzazione, preponderante sugli altri, sottolineando l'importanza del gruppo nel primo avviamento.

La principale motivazione che spinge i ragazzi ad iniziare la pratica sportiva è lo stare insieme, il sentirsi parte di un gruppo.

Secondo Incalza il contesto del gruppo è fondamentale, le situazioni in cui il ragazzo si allena da solo sono destinate col tempo a fallire. Ha successo chi riesce ad aggregare tanti ragazzi intorno ad un comune progetto, perciò non è la palla, una maglietta, un attrezzo a far evolvere le motivazioni dei giovani atleti, ma è il fattore aggregante, fondamentale per l'atleta d'alto livello e ancor di più per il ragazzino.

Il gruppo è quel meccanismo che permette al migliore d'emergere a livello assoluto, ed il bravo allenatore è colui che stando vicino al più debole (poiché potrebbe essere il primo ad abbandonare l'attività) è attento che non si disgreghi. In questo modo le caratteristiche di uno sport individuale sono travasate in un contesto di squadra, i campionati di società, le staffette, le attività di gruppo gratificano e rendono importante, anche le prestazioni di chi ha minori capacità.

Il 90% degli intervistati concorda che nelle attività del primo avviamento è necessario adattare le proposte formative al gruppo e che contemporaneamente alla progressiva specializzazione ci sia anche un aumento dell'individualizzazione del lavoro.

Svolgere attività comune, però, non necessariamente significa fare tutti le medesime esercitazioni.

Per Endrizzi all'interno del gruppo devono essere salvaguardate le libertà, le scelte individuali, le espressioni di ognuno, poiché, i ragazzi interpretano il lavoro secondo le proprie caratteristiche. E' perciò importante esaltare le proprie qualità. L'allenatore deve essere

in grado di organizzare programmi d’allenamento comuni per far stare i ragazzi insieme, permettendo a chi dimostra di possedere maggior talento, o migliori capacità di allenarle, “chi può far di più deve far di più”.

Secondo, Leporati, se in una prima fase è importante creare un minimo comune denominatore di mezzi utili allo sviluppo di un gruppo multiforme di ragazzi, successivamente l’allenatore deve individuare quali sono le esercitazioni, i mezzi utili per migliorare la capacità d’espressione e quindi la capacità di sviluppo cronometrico dell’atleta a seconda dei casi, questo significa che alcuni mezzi saranno utili e irrinunciabili e altri potrebbero risultare di disturbo in quella particolare situazione e per quel tipo d’atleta.

Il dott. Merni è discorde con l’individualizzazione del lavoro, anche ad alti livelli e preferisce parlare d’attività d’allenamento con gruppi omogenei.

Discordi con gli altri, sono le affermazioni di Cino, che rappresentano il 10% per cui, già a quest’età, se il contesto lo permette è importante individualizzare l’allenamento il più possibile.

A questo punto chiedo: il punto di riferimento per l’atleta è il gruppo o il tecnico?

Secondo Ghidini, De Gortes e Baldini il gruppo è importante fino ai 15 – 16 anni, dopodiché è necessario costruire un maggior rapporto di fiducia con l’allenatore.

Merni, lo considera un fattore puramente personale che dipende dalle esigenze dell’atleta.

Per Endrizzi, Leporati, Dragonetto, Cino e Giordani sono entrambi punti di riferimento importanti. È difficile per un ragazzo allenarsi quando non si trova bene sia in quell’ambiente sia e soprattutto con i compagni, e assolutamente non si può frequentare il campo se non esiste una figura che possa individuare le esigenze degli atleti.

Differente sia dagli altri interlocutori sia dalla mia proposta è la risposta d’Incalza. Il punto di riferimento per l’atleta deve essere il contesto, il bravo tecnico è colui che riesce a rendere quanto più

autonomo possibile l'atleta, in quanto è lui che gareggia, che da solo deve fare il risultato, se il punto di riferimento sarà sempre l'allenatore, l'allievo non sarà mai educato alla responsabilità individuale dei suoi comportamenti. Il tecnico può essere un punto di riferimento senza però dimenticare che tutte le esperienze, e i consigli che può dare sono finalizzati a rendere quanto più indipendente l'atleta nel momento in cui deve affrontare la competizione, ch'è la formazione ultima di chi deve fare l'agonismo.

Parlando d'aspetti tecnici, per ciò che riguarda l'esecuzione del movimento, la maggioranza concorda che il gesto tecnico, pur non essendo del tutto corretto, debba essere presentato in forma globale senza, perciò, ricercare il perfezionismo, ma cercando, sempre, di dare delle giuste informazioni, poiché è in quest'età che si crea lo schema ideomotorio, che difficilmente può essere corretto in futuro. Con gli atleti di 16-17 anni è utilizzata principalmente l'analisi rispetto alla globalità e le esercitazioni tecniche assumo carattere specifico per il miglioramento della "maestria sportiva" che vuol dire acquisizione perfetta del gesto.

Merni, Giordani, Baldini, rappresentano la percentuale di coloro che ritengono importante, che il gesto tecnico sia curato nel minimo particolare, perché la fascia d'età tra i 10 e i 14 anni, è la fase in cui l'apprendimento, soprattutto degli aspetti coordinativi, assume un ruolo determinante, pur non essendo maniacali nella ricerca dell'errore, gli aspetti più importanti del gesto tecnico devono essere impostati subito, perché nelle età successive è più difficile sia l'apprendimento sia correggere movimenti scorretti e consolidati.

L'allievo deve rispettare il ritmo di corsa programmato sulla distanza o lo adatta alla distanza programmata?

Per Endrizzi, Incalza, De Gortes, Ghidini, Baldini e Leporati, l'atleta deve essere lasciato libero d'esprimersi, perciò adatta il proprio ritmo di corsa alla distanza programmata, in quest'ambito è facile per l'allenatore, intuire che tipo di predisposizione esiste da parte dell'allievo per una determina specialità.

Contrastanti sono le affermazioni del dott. Merni, di Dragonetto, di Cino e di Giordani, con i principianti, il tecnico deve dare delle precise indicazioni per aiutare l'atleta. Il secondo punto può essere affrontato con l'atleta evoluto.

Per quanto riguarda gli aspetti affettivi è corretto definire l'immagine dell'allenatore.

De Gortes considera l'allenatore uno degli elementi fondamentali, insieme a tutti coloro che interagiscono all'interno della società sportiva, per creare le esperienze che aiutano il ragazzo a crescere.

Il tecnico deve essere un riferimento personale per il giovane, se no verrebbe a mancare un aspetto importante dell'allenamento, quello pedagogico. Solo l'interrelazione personale è costruttiva, l'allenatore cresce insieme all'atleta e lo aiuta ad emergere.

Di diversa opinione ma non completamente contrastante s'esprimono Endrizzi, Incalza, e Loporati i quali considerano l'allenatore una figura di riferimento puramente tecnico. Riconoscono che in una dinamica di rapporti interpersonali, tra il tecnico e l'atleta s'instaura un rapporto alle volte d'amicizia, di rispetto, di simpatia, d'affetto, sottolineando, però, l'importanza del ruolo educativo dell'allenatore, il quale deve proporre, informare ma non entrare nella sfera personale del ragazzo e non esasperare il suo impegno nei confronti dell'atleta. I ruoli devono essere definiti, il tecnico deve essere tecnico, la sua professionalità non deve essere discutibile da un punto di vista non della coercizione ma della convinzione che le sue teorie e le sue proposte siano quelle più efficaci, più giuste nei riguardi del ragazzo, tuttavia, nello stesso tempo queste non vanno disgiunte da un calore e da un trasmettere passione ed entusiasmo che sarà avvertito dal giovane coinvolgendolo nell'attività.

I giovani allenatori, Dragonetto, Baldini e Giordani, forse sia per l'età sia per una maggiore esperienza con i giovanissimi (bambini di 11-12-13 anni) cercano di porsi principalmente come figure di riferimento personale, considerando il riferimento tecnico conseguente agli ottimi rapporti personali con l'atleta.

L'allenamento è una cosa seria, che deve essere affrontata con impegno, costanza e continuità.

La serietà, però, non esclude la possibilità di potersi divertire, sono interessanti le considerazioni del dott. Merni, d'Incalza e Loporati per i quali il divertimento non è il gioco, ci si può divertire facendo le cose che piacciono, migliorare di un secondo il proprio tempo seppur faticoso deve essere divertente, "sto migliorando e perciò sono contento di ciò che sto facendo".

Riferendomi, sempre agli aspetti affettivi, interessanti sono le considerazioni sulla motivazione.

Alcuni degli allenatori concordano nell'affermare che sia l'allievo deve avere delle proprie motivazioni, quando decide d'accostarsi al mezzofondo, sia l'allenatore deve essere in grado d'individuarle e sollecitarle.

De Gortes collega la motivazione ad aspetti caratteriali, poiché durante l'allenamento il ragazzino manifesta tendenze che fanno parte della sua personalità.

Incalza, la considera uno degli elementi fondamentali per strutturare la progressiva individualizzazione dell'attività. Ogni ragazzo frequenta il campo d'atletica leggera per un motivo diverso e il bravo tecnico è colui che si chiede perché ognuno di loro segue il suo allenamento. Nel momento in cui si dà una risposta a questa domanda è possibile individualizzare il lavoro. Da ciò si evince, che l'organizzazione dell'attività non si basa sull'aspetto tecnico o condizionale ma sulla motivazione, il problema non sono le quantità, ma capire per quale motivo il ragazzo è lì quel giorno.

Le motivazioni evolvono nel tempo e percepire questo cambiamento deve essere uno dei compiti principali dell'allenatore, è giusto che il ragazzo sappia perché si propone un certo tipo di lavoro e non un altro, è fondamentale porre degli obiettivi da raggiungere.

Contrariamente, secondo Loporati, il tecnico non ha bisogno di sollecitare l'allievo, con il suo atteggiamento, il suo modo di porsi, indirettamente costruisce un modello. I ragazzi si comportano in base

alla persona con cui devono rapportarsi, se l'allenatore è insicuro, saranno insicuri, s'è nervoso, vivono nervosamente gli eventi.

L'allenatore è soprattutto con i fatti che dà il suo contributo nei confronti dei comportamenti dei ragazzi.

Nell'attività d'avviamento sono più importanti gli aspetti tecnici o condizionali?

Per rispondere a questa domanda è opportuno rispettare la suddivisione delle due fasce d'età considerate, 10-14 anni e 15-18 anni.

Per il primo avviamento, il dott. Merni e Leporati mettono al primo posto della scala di valori, gli aspetti tecnici.

La loro posizione non è in completa rottura con gli altri allenatori i quali considerano la coordinazione il secondo aspetto più importante dietro alla socializzazione, e che di fronte al confronto diretto tra condizione e tecnica, rispondono a favore della seconda, rappresentando il 60%.

Si può affermare che ha differenza di Cino che considera per questa fascia d'età più importante la condizione, per la maggior parte dei tecnici, la coordinazione è essenziale.

Il ragazzo di 10 – 14 anni attraversa una fase evolutiva in cui sono, ancora, prevalentemente sviluppabili gli aspetti coordinativi.

Secondo il prof. Degortes uno degli obiettivi fondamentali per il mezzofondista di questa fascia d'età è lo sviluppo della capacità di correre velocemente in tutte le espressioni bionergetiche di cui il ragazzo dispone e ciò significa imparare a correre bene. Se il gesto tecnico è scadente, non è economico e produrrà uno spostamento nello spazio minore.

L'aspetto condizionale, assume progressivamente rilevanza con i ragazzi di 15- 18 anni, senza però abbandonare completamente l'aspetto tecnico. Per alcuni allenatori, De Gortes e Baldini le capacità condizionali di base devono essere sviluppate parallelamente alle capacità tecniche. Per Leporati la coordinazione rimane un aspetto fondamentale che va allenata sempre, anche con l'atleta evoluto e pensa che da un punto di vista condizionale bisogna tener presente che

la spinta evolutiva produce dei miglioramenti e quindi che questo tipo di situazione vada assecondata e non forzata pretendendo di raggiungere in poco tempo gli eventuali limiti fisiologici del ragazzo.

Che il talento esista è fuor di dubbio, ma chi è il talento? Quello che più di tutti emerge? È quello che progressivamente, manifesta progressi più rapidi degli altri? Oppure quello che sopporta i carichi di lavoro più facilmente degli altri? Forse è quello che ha la motivazione più elevata?

Secondo, De Gortes, in tutti questi casi c'è una predisposizione genetica sia per quanto riguarda gli aspetti biogenerali che motivazionali. Una cosa è la possibilità di realizzare una grande prestazione che è legata esclusivamente al talento, un'altra è la disponibilità a realizzare un'ottima prestazione e perciò a rispettare tutti i canoni dell'allenamento d'alta qualificazione che è legata alla motivazione, perciò l'intreccio di queste cose dà il talento, quello che evolverà e che effettivamente realizzerà il risultato d'alto livello.

Per Endrizzi il talento è colui che manifesta una grande determinazione, mentre per Leporati è il ragazzo che nonostante non mostri una spiccata predisposizione verso un tipo di gara, e che pur partendo da dei livelli di disponibilità anche bassi, migliora rapidamente.

Al di là di quanto sopra esposto, gli intervistati, unanimemente, dichiarano la loro disponibilità ad allenare chiunque, cercando d'estrapolare e di far emergere le sue potenzialità.

Unanimemente per il mezzofondista non è sempre importante correre spesso e a lungo, secondo Incalza utilizzare principalmente questa metodica, limiterebbe la capacità espressiva dell'atleta. Fare una molteplicità d'esperienze sportive sia nell'ambito dell'atletica leggera sia in altri sport è importante per l'acquisizione di un'ampia base motoria, renderebbe l'allenamento meno monotono permettendo indirettamente di elevare i volumi di lavoro andando così a beneficiare anche sullo sviluppo delle capacità condizionali e non solamente su quelle tecniche. Nella visione del fare le cose con piacere, nel primo

avviamento l'allenatore deve spingere i propri ragazzi ha fare dell'attività invece d'indirizzarli verso una pratica più codificata, e quindi verso l'attività agonista.

La specificità dell'attività conta solo ed esclusivamente nell'alta qualificazione, specificità intesa nel senso di stretta correlazione con la gara.

Dal punto di vista metodologico, per i ragazzi, il mezzofondo spesso è associato alla fatica e al soffrire.

Nessun allenatore parla di sofferenza ma di disagio è giusto che i giovani che si avviano alle specialità di mezzofondo imparino a far fatica e che questa in alcune fasi dell'allenamento è predominante sul divertimento.

Con i giovanissimi, 10 –12 anni, è possibile organizzare l'allenamento in modo che alcune sedute siano dedicate al gioco e a varie forme d'attività utili a motivare, ad allentare le tensioni e la monotonia d'allenamenti lunghi. Degortes fa notare che per i ragazzini giocare, è importante per lo sviluppo indiretto delle qualità coordinative e condizionali, divertendosi.

L'ultimo aspetto che rimane da analizzare è quello competitivo.

Interessante è la lunga analisi fatta da De Gortes, il quale è l'unico tra gli allenatori che dà alla competizione un ruolo fondamentale, simile a quello degli aspetti tecnici e condizionali.

Per i ragazzi dai 10 ai 14 anni, l'aspetto competitivo è importante se non è esasperato. È intorno ai 13-14-15 anni che il ragazzino comincia a pensare alla propria carriera d'atleta e perciò se prima di questa fase vuole prevalentemente giocare, da quest'età in poi vuole confrontarsi con gli altri, possibilmente vincere.

La vittoria è fondamentale perché è l'essenza dell'agonismo.

Vittoria contro chi? Contro se stessi. Questa è una delle ragioni per cui è necessario utilizzare la competizione spesso, insegnare ai ragazzi che la vittoria sugli altri è innanzi tutto la vittoria su se stessi.

L’altro aspetto della competizione, è il servire per individuare i punti di forza del ragazzo, per capire quali sono le sue sensazioni, quindi tirar fuori le sue potenzialità.

Sviluppare l’agonismo nei termini più veri, deve essere una manifestazione costruttiva, cioè assegnare degli obiettivi, ambiziosi ma possibili che non portino l’atleta incontro a delle delusioni che spesso allontanano dall’attività.

Questo contesto va visto in un’interrelazione finalizzata alla crescita del ragazzo sia dal punto di vista psicologico, sociale e affettivo, sia dei fondamentali di base, senza andare a ricercare una finalizzazione tecnica altamente qualificata che a quest’età non avrebbe senso.

Per i 15-18enni, la competizione diventa un fatto più specifico, più tecnico, volto all’alta qualificazione e perciò deve essere utilizzata dall’allenatore e dall’atleta per andare alla ricerca dei punti di forza e di debolezza e perciò dei mezzi e metodi più idonei.

Di fronte a quanto appena descritto, finché non è preparato, l’atleta non gareggia o l’importante è gareggiare?

È opinione comune che l’importante è gareggiare, perché:

- “fa parte del processo educativo – formativo, è un’esperienza che si aggiunge al bagaglio motorio del giovane atleta” (P. Incalza);
- “è la finalità del processo d’allenamento” (S. Dragonetto);
- “è un momento d’esame” (F. Leporati);
- “per fare una buona prestazione, è necessario conoscere la gara e ciò è possibile solo gareggiando” (P. Giordani);
- “l’obiettivo finale va preparato e costruito anche attraverso delle competizioni secondarie” (N. De Gortes);
- “la miglior condizione di forma, si trova, anche, gareggiando” (G. Baldini).

Però:

- “è sbagliato far gareggiare ragazzi che non hanno i minimi rudimenti perché la competizione venga interpretata nei migliori dei modi” (P. Incalza);

– “deve essere in grado di concludere la gara” (F. Merni).

A questo punto mi chiedo: il giovane corridore di resistenza, è meglio che affronti solo gare specifiche o anche competizioni scarsamente correlate al mezzofondo?

La maggior parte degli interlocutori è d'accordo nel rispondere che per i ragazzi dai 10 ai 14 anni è utile cimentarsi in gare diverse, per esempio anche i lanci. Secondo Endrizzi, però, chi ha delle potenzialità nel mezzofondo, soprattutto per quello prolungato è più portato verso i salti e la corsa ad ostacoli, quest'ultimi sono una delle esercitazioni più formative che il mezzofondista possa affrontare in età giovanile.

Intorno ai 15-18 anni in conseguenza della progressiva specializzazione, il range delle gare possibili si restringe, proponendo solo quelle altamente correlate al mezzofondo.

Per fare degli esempi, Ghidini, indica le competizioni di salto in lungo e triplo, corsa ad ostacoli, 100 mt., 200mt. e 400mt.

Lo stesso Ghidini insieme a Dragonetto e Incalza, segnalano fin da giovanissimi la necessità di praticare competizioni correlate alla disciplina.

In questo contesto è interessante la risposta di Incalza, per il quale i lanci sono un estremo. Si può diventare ottimi mezzofondisti senza aver mai lanciato, se i ragazzi stanno giocando a pallacanestro o a pallamano, stanno lanciando un pallone e perciò utilizzano il gesto del lancio, senza utilizzare un peso, un giavellotto, un martello o un disco. È corretto fare delle proposte variegate, anche perché l'utilizzo di un attrezzo, di un carico, di un peso, sollecita sia fisicamente sia da un punto di vista della struttura del movimento ad adattarsi e a provare nuove soluzioni, chiaramente in una condizione di semplicità del gesto. Ci sono ragazzi che sono in grado di svolgere tutte le esercitazioni, di utilizzare tutti gli attrezzi, che si presentano polivalenti da un punto di vista motorio, ma che nell'atto della corsa hanno delle difficoltà. Non sono in grado di correre a delle velocità tipiche del mezzofondista o delle velocità di gara, di variare il ritmo e correggere gli errori. Chi, invece non ha queste grandi abilità in senso

generale, che però manifesta controllo del gesto forza nelle sue varie sfaccettature, riesce meglio ad adeguarsi. In sintesi, più esperienze motorie possibili arricchiscono la motricità stessa e quindi migliorare il trasferimento nel gesto specifico, ma non per questo si è costretti ad utilizzare un'altra specialità che non sia correlata con la corsa.

Conviene puntare al miglioramento personale o ciò che conta è vincere o piazzarsi bene?

A risposta di questa domanda mi sembra opportuno riportare fedelmente le considerazioni di alcuni allenatori:

- “Se, il ragazzo, fa agonismo su se stesso avrà dei miglioramenti. Nelle fasi iniziali della preparazione l’allenatore, deve dare le giuste indicazioni” (P. Endrizzi);
- “Non bisogna dimenticare che la base fondamentale degli sport individuali è la competizione con se stessi, è impossibile immaginare un pugile senza avversario, o un ragazzo che vuole giocare a tennis da solo, mentre il salto in alto, i cento metri o la maratona possono essere svolti da soli” (P. Incalza);
- “Conviene puntare al miglioramento personale, perché vuol dire che il ragazzo ha dato il meglio di se stesso. Gli altri non sono nemici, ma persone con cui ci si confronta e se i miglioramenti portano a batterli, meglio” (N. De Gortes);
- “Vincere è importante, ma il miglioramento personale è sicuramente di maggior soddisfazione. Dipende da che tipo di competizione, si ricerca il miglioramento personale per qualsiasi gara in cui è richiesto un piazzamento per esempio, i campionati di società” (S. Dragonetto);
- “E’ importante vincere, per togliere l’assillo della componente numerica, partecipare alla gara e allenare la capacità di scegliere l’azione più corretta per vincere” (F. Leporati);
- “Il miglioramento personale, però nella fase successiva a quella d’avviamento, anche la vittoria ha una sua funzione, deve essere importante saper vincere e saper perdere. Non bisogna dimenticare che la vittoria non deve essere una fobia, deve esserci, sempre, la voglia di far bene” (P. Giordani).

Sintetizzando le opinioni di ogni allenatore intervistato, posso, ora, definire un modello qualitativo di riferimento per l'attività d'avviamento al mezzofondo.

A conclusione del lavoro svolto, nella tabella, di seguito proposta, ho schematicamente riassunto ciò che è emerso dall'indagine.

Per la fascia d'età dai 10 ai 14 anni:

1. SOCIALIZZAZIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>– Il gruppo;</li><li>– Il tecnico deve allenare i ragazzi in gruppo, rispettando però, le loro capacità, “chi può far di più deve fare di più”;</li><li>– per l'atleta il punto di riferimento deve essere sia il gruppo che il tecnico;</li></ul>
2. A. TECNICI	<ul style="list-style-type: none"><li>– è la fase sensibile per lo sviluppo delle capacità coordinative;</li><li>– il gesto tecnico deve essere corretto, ma non bisogna esasperare il ragazzo con spiegazioni dettagliate e analitiche;</li><li>– l'allenatore deve pretendere l'esecuzione corretta del gesto globale;</li><li>– l'allievo deve essere lasciato libero d'esprimersi, anche se il tecnico deve dare delle giuste indicazioni affinché il ragazzo sia in grado di terminare la</li></ul>

	<p>gara.</p>
3. A. AFFETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Il tecnico deve essere una figura di riferimento personale e tecnica;</li> <li>– nonostante l’allenamento sia una cosa seria, ci si può divertire sia giocando ma anche facendo le cose che piacciono;</li> <li>– l’allievo deve avere delle motivazioni ma l’allenatore deve saperle individuare e sollecitare.</li> </ul>
4. A. CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none"> <li>– gli aspetti tecnici sono più importanti di quelli condizionali;</li> <li>– si allena con l’obiettivo di far emergere le potenzialità;</li> <li>– il mezzofondista deve fare esperienze d’allenamento, anche, diverse dal mezzofondo.</li> </ul>
5. A. METODOLOGICI	<ul style="list-style-type: none"> <li>– i mezzofondisti devono imparare a far fatica.</li> </ul>
6. COMPETIZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>– gareggiare è importante, anche se, è giusto che il ragazzo sia in grado di terminare la gara per non andare incontro a delle delusioni;</li> <li>– il ragazzo deve fare una molteplicità d’esperienze anche in gara, forse i lanci sono un eccesso;</li> <li>– conviene puntare al miglioramento personale, anche se la vittoria è un momento</li> </ul>

importante.

Sulla base dei dati disponibili posso brevemente dare un ordine per ciò che riguarda l'attività per la fascia d'età dai 15 ai 18 anni:

1. A. CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none"><li>– Gli aspetti tecnici e condizionali si influenzano reciprocamente;</li><li>– si allena con l'obiettivo di far emergere le potenzialità;</li><li>– Il mezzofondista deve sia correre spesso e a lungo, sono molto utili anche esperienze diverse però correlate alla corsa;</li></ul>
2. A. TECNICI	<ul style="list-style-type: none"><li>– Il gesto tecnico deve essere preciso;</li><li>– L'allievo deve rispettare il ritmo di corsa programmato sulla distanza, anche se il bravo allenatore lascia l'atleta libero d'esprimersi.</li></ul>
3. A. COMPETITIVI	<ul style="list-style-type: none"><li>– La competizione è utile per la ricerca dello stato di forma;</li><li>– Il miglior modo di preparare la gara è gareggiando;</li><li>– L'atleta può effettuare solo gare correlate al mezzofondo, per esempio 200 mt. e 400 mt. ecc...;</li><li>– conviene puntare al miglioramento personale,</li></ul>

	anche se la vittoria è un momento importante.
4. SOCIALIZZAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>– attività di base in gruppo;</li> <li>– comincia l'individualizzazione dell'allenamento;</li> <li>– per l'atleta il gruppo rimane importante anche se assume maggiore importanza il rapporto con il tecnico;</li> </ul>
4. A. METODOLOGICI	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I mezzofondisti devono imparare a far fatica.</li> </ul>
6. A. AFFETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Il tecnico deve essere una figura di riferimento personale e tecnica;</li> <li>– nonostante l'allenamento sia una cosa seria, ci si può divertire facendo le cose che piacciono e migliorando;</li> <li>– l'allievo deve avere delle motivazioni ma l'allenatore deve saperle individuare e sollecitare.</li> </ul>

## **QUESTIONARIO**

NOME E COGNOME .....  
ETA' .....  
SESSO .....  
TITOLO DI STUDIO .....  
PROFESSIONE .....  
QUALIFICA FEDERALE .....  
ANNI DI ESPERIENZA DA TECNICO .....

### **1. GESTIONE DELL'ATLETA DA PARTE DEL TECNICO ORDINARE GLI ASPETTI IN BASE ALL'IMPORTANZA**

TECNICI (2-3)  
CONDIZIONALI (4-5-6)  
AFFETTIVI (7-8-9)  
SOCIALIZZAZIONE (10-11)  
METODOLOGICI (12)  
COMPETIZIONE (13-14-15)

### **2. ESECUZIONE DEL GESTO**

- IL GESTO DEVE ESSERE CURATO NEL MINIMO PARTICOLARE
- IL GESTO PUO' ESSERE NON DEL TUTTO CORRETTO

### 3. TECNICA

- L'ALLIEVO DEVE RISPETTARE IL RITMO DI CORSA PROGRAMMATO SULLA DISTANZA
- L'ALLIEVO ADATTA IL PROPRIO RITMO DI CORSA ALLA DISTANZA PROGRAMMATA

### 4. COORDINAZIONE O CONDIZIONE?

- CIO' CHE CONTA NELL'AVVIAMENTO E' L'ASPETTO TECNICO
- CIO' CHE CONTA NELL'AVVIAMENTO E' L'ASPETTO CONDIZIONALE

### 5. TALENTO

- ALLENO CON L'OBBIETTIVO DI FARE EMERGERE LE POTENZIALITA'
- PREFERISCO ALLENARE CHI E' UN TALENTO RICONOSCIUTO

### 6. ESERCITAZIONI DI ALLENAMENTO

- PER IL MEZZOFONDISTA L'IMPORTANTE IN ALLENAMENTO E' CORRERE SPESO E A LUNGO
- UN MEZZOFONDISTA DEVE FARE ESPERIENZE DI ALLENAMENTO ANCHE DIVERSE DAL MEZZOFONDO

### 7. ASPETTI AFFETTIVI

- IL TECNICO DEVE ESSERE UNA FIGURA DI RIFERIMENTO PERSONALE

- IL TECNICO DEVE ESSERE UNA FIGURA DI RIFERIMENTO PURAMENTE TECNICA

#### 8. REGOLA O CAOS

- L'ALLENAMENTO E' UNA COSA SERIA
- CON L'ALLENAMENTO CI SI PUO' DIVERTIRE

#### 9. MOTIVAZIONE

- E' IL TECNICO CHE DEVE CONTINUAMENTE SOLLECITARE L'ALLIEVO
- E' L'ALLIEVO CHE HA LE PROPRIE MOTIVAZIONI

#### 10. SOCIALIZZAZIONE

- UN TECNICO DEVE ALLENARE ADATTANDO IL LAVORO AL GRUPPO
- E' IMPORTANTE INDIVIDUALIZZARE L'ALLENAMENTO IL PIU' POSSIBILE

#### 11. AGGREGAZIONE

- IL PUNTO DI RIFERIMENTO DELL'ATLETA E' IL GRUPPO
- IL PUNTO DI RIFERIMENTO DELL'ATLETA E' IL TECNICO

#### 12. METODOLOGIA

- FONDAMENTALMENTE GLI ATLETI DI MEZZOFONDO E' BENE CHE IMPARINO A SOFFRIRE
- L'ALLENAMENTO E' UN GIOCO

#### 13. COMPETIZIONE O ALLENAMENTO?

- FINCHE' NON E' PREPARATO, L'ATLETA NON GAREGGIA
- L'IMPORTANTE E' GAREGGIARE

#### 14. TIPOLOGIA DI GARE

- E' MEGLIO CHE L'ATLETA AFFRONTI SOLO GARE SPECIFICHE
- L'ATLETA PUO' EFFETTUARE ANCHE GARE SCARSAMENTE CORRELATE AL MEZZOFONDO, COME I LANCI

#### 15. RUOLO DELLA COMPETIZIONE

- CONVIENE PUNTARE AL MIGLIORAMENTO PERSONALE
- CIO' CHE CONTA E' VINCERE O COMUNQUE PIAZZARSI BENE

**Figura 1**

**Figura 2**

**Figura 3**

**Figura 4**

**Figura 5**

**Figura 6**

**Figura 7**

**Figura 8**

## **CAPITOLO IV**

### **INDICAZIONI TECNICHE PER L'AVVIAMENTO AL MEZZOFONDO**

Dopo aver definito un modello di riferimento per l'avviamento al mezzofondo, vediamolo ora descritto e interpretato da un punto di vista puramente tecnico-sportivo finalizzato alle specialità di mezzofondo, nel rispetto di regole e nell'osservanza dei rapporti interpersonali quali allievo-insegnante e allievo-allievo.

- Fascia d'età 10-14 anni

Le proposte di lavoro formulate per i ragazzi dai 10 ai 14 anni sull'argomento “mezzofondo” intendono essere un primo approccio con la corsa di resistenza. Questa, spesso, è associata dai giovani atleti al termine “fatica”, la quale non piace e si tende ad evitarla preferendo specialità di corsa veloce, salti e lanci.

L’allenatore deve cercare di stimolare gli atleti proponendo loro un’esperienza significativa dal punto di vista relazionale e creando un coinvolgimento motorio completo attraverso il sentire, il fare e l’essere, cioè attraverso “percezione, abilità e capacità”.

L’attività può essere organizzata secondo diverse fasi:

- ricerca del piacere di correre attraverso il movimento e il gruppo d’allenamento;
- conoscenza della tecnica di corsa;
- la corsa di resistenza;

È sbagliato pensare che allenare un giovane sia come allenare un “campione”, semplicemente riducendo l’intensità e le quantità.

La maggior parte dei ragazzi è sedentaria, non partecipano a nessuno sport e non giocano più nei cortili, perdendo così familiarità con il movimento e soprattutto con la corsa.

L’obiettivo della prima fase del percorso d’allenamento è di ricercare il piacere di correre attraverso il movimento e il gruppo, rendendola, educativa, divertente e motivante.

Ai ragazzi proponiamo:

1. Correre in forma libera:

2. Correre in coppia:

3. Correre in piccoli e grandi gruppi:

- “il beghetto”: si forma una fila e si nomina il capo-fila, s’inizierà a far correre tutti mantenendo la disposizione data. Il capo-fila può decidere cosa fare mentre sta correndo (gesti con le braccia, piccoli balzelli, cambi di direzione), mentre la fila dovrà seguire il “capo” e ripetere ciò che lui sta facendo. Passare poi al cambio di capofila.
- “il treno”: formare una fila e correre lentamente sul perimetro da me delineato; al comando dell’allenatore l’ultimo della fila passa in testa con un tratto di corsa veloce per poi riprendere una volta raggiunta la guida della fila la corsa lenta;

4. Correre ascoltando il movimento globale del corpo:

- correre ad occhi chiusi in coppia, con il conduttore che tiene la mano dell’altro. Chi sta ad occhi chiusi ceca di analizzare: il movimento degli arti inferiori, l’appoggio del piede a terra, la posizione del busto, la posizione del capo e il movimento degli arti superiori;
- scoprire i possibili modi di traslocazione utilizzando la corsa: corsa in avanti, indietro, laterale, con il baricentro alto e basso,

incrociando solo avanti o solo indietro, corsa balzata, corsa rimbalzata;

- provare a partire in vari modi e sentire la differenza di spinta, la difficoltà ed i benefici delle modalità provate;

#### 5. corsa guidata:

- corsa guidata da una richiesta verbale dell’allenatore;
- corsa a ritmo della musica, si possono utilizzare anche le andature (skip e calciata);
- correre per motivi diversi: per raggiungere la massima velocità, per la rincorsa del salto in lungo o del salto in alto, per vincere una gara di velocità, per prendere l’autobus, per fare footing;
- corsa legata alle diverse emozioni;

#### 6. giochi tradizionali e non:

- “gioco dello scalpo”: formare due gruppi, uno porta dietro alla schiena lo scalpo, l’altro deve cercare di prendere lo scalpo. Verificare il tempo impiegato per raccogliere tutti gli scalpi o il numero degli scalpi raccolti individualmente;
- “la strega”: un bambino è la strega e cerca di toccare un compagno, chi viene preso a sua volta diventa anch’esso una strega. Vince l’ultimo che rimane libero;
- bandiera fazzoletto;
- gioco del “bianco e nero”: i ragazzi vengono distinti in due squadre (i bianchi e i neri) e posti al centro della palestra su due righe una di

fronte all'altra e ad una distanza di circa uno-due metri. Alla chiamata dell'insegnante (bianchi o neri) questi dovranno cercare di prendere i "neri o i" bianchi prima che questi raggiungano la linea del proprio campo. Per ogni chiamata si contano i "presi"; vince la squadra che raggiunge per prima un numero prestabilito di prigionieri.

- "il suicidio": il ragazzo deve raggiungere velocemente e successivamente una serie di linee poste a distanza sempre maggiori e, senza soste, ritornare ogni volta alla linea di partenza;
- "corsa a chiamata": la classe viene suddivisa in quattro gruppi e i ragazzi vengono disposti in fila uno dietro l'altro assegnando loro un numero. L'allenatore chiama un numero e i ragazzi corrispondenti partono per effettuare un giro di palestra o del campo d'atletica; prima che il giro finisca l'insegnante chiama il cambio con un nuovo numero. Vince la squadra che per prima conclude i giri;

#### 7. Imitazione del compagno:

- in coppia "opporsi" al movimento del compagno. Se il compagno corre velocemente l'altro corre lentamente; se corre avanti, l'altro corre indietro, ecc...
- a coppie imitare la corsa del compagno;
- imitazione della corsa d'atleti evoluti attraverso la visione di videoregistrazioni o di sequenze fotografiche.

La fascia d'età tra i 10 – 14 anni è definita, la fase dell'avviamento sportivo, cioè l'insieme delle attività e metodiche addestrative orientate decisamente verso la pratica sportiva specifica.

Nella seconda fase dell'allenamento gli obiettivi specifici da dover perseguire sono la conoscenza del modello tecnico della corsa, la formazione dell'immagine del movimento, la percezione della propria azione di corsa, di distruzione dello sforzo su distanze diverse e d'autovalutazione delle proprie abilità.

È importante fornire al ragazzo una presentazione teorica del modello di riferimento “ corsa”, attraverso la visione di:

- cartelloni rappresentanti le varie fasi della corsa;
- fotogrammi d’atleti;
- video di campioni.

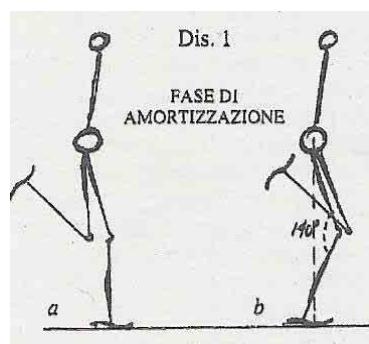
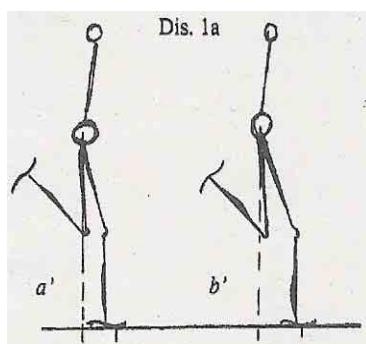
La tecnica di corsa è suddivisibile in due fasi principali:

- fase d’appoggio singolo: ha inizio con il contatto del piede al suolo e termina con il movimento di piegamento – estensione dell’arto in appoggio;
- fase di volo: caratterizzata dal movimento di recupero degli arti inferiori per garantirne la giusta alternanza.

Attraverso un’attenta analisi, il contatto può essere distinto in tre momenti:

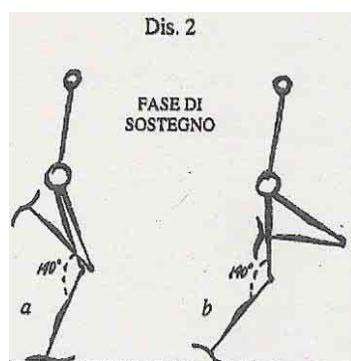
#### a) piegamento ammortizzazione:

è la presa di contatto del piede sul terreno, il quale si trova in flessione dorsale per scendere rapidamente e sfruttare a pieno la componente elastica al fine di una maggiore reattività al suolo;



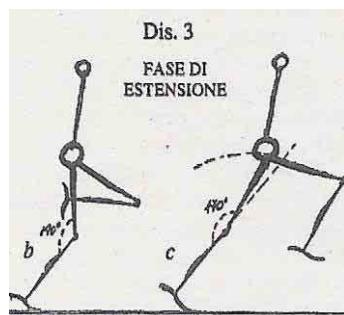
#### b) sostegno:

è l’avanzamento lineare ed orizzontale del bacino, senza modificazione alcuna del rapporto tra gamba e coscia;



c) raddrizzamento – estensione:

è il raddrizzamento dell'arto in appoggio, il quale produce un impulso che favorisce la riaccelerazione, fino al momento prima del distacco del piede dal terreno. L'estensione inizia dal ginocchio e termina con l'azione a mò di frustata, reattiva del piede, che conclude la fase d'impulsione.



Durante l'azione di corsa gli arti superiori oscillano in coordinazione incrociata con il movimento delle gambe. Viste di fronte le braccia si muovono su due piani paralleli, viste di fianco sono più chiuse o più aperte al gomito a seconda che il braccio venga avanti (il gomito si chiude al di sotto dei  $90^\circ$  e la mano si trova all'altezza dell'occhio) o vada indietro (l'angolo al gomito si apre oltre i  $90^\circ$ ).

Il busto, sia in fase aerea sia di contatto, rimane in leggera flessione e inclinato in avanti.

A differenza delle corse veloci, in cui la ricerca del miglior compromesso tra ampiezza e frequenza del passo permette di mantenere velocità elevate, nelle corse di resistenza è necessario

trovare il loro giusto rapporto per una più economica utilizzazione dell’energia. Un passo ampio costa di più che uno in frequenza perciò la lunghezza del passo scende proporzionalmente con la diminuzione della velocità.

Accanto alla presentazione di un modello di riferimento “corsa, gli altri elementi importanti per apprendere una corretta esecuzione del gesto motorio sono:

1. l’osservazione –percezione del movimento analitico della corsa, che può essere proposto attraverso delle schede d’osservazione: gli atleti descrivono la corsa dei compagni. Attraverso questo tipo d’”osservazione”, i ragazzi sono messi nella condizione di cogliere attivamente il gesto della corsa; per alcuni di loro è un primo approccio con un modello di riferimento.

La scheda di rilevazione può essere proposta, anche a ragazzi di 10 –13 anni: l’esercizio viene fatto in piccoli gruppi con un compagno che corre e gli altri che rilevano le varie osservazioni seguendo la scheda.

2. l’assunzione di una corretta postura di base attraverso esercitazioni definite andature “andature”, le quali si presentano come esercizi di base sia per la costruzione della tecnica di corsa sia per istruire i ragazzi al corretto utilizzo dei piedi durante la deambulazione:

- passo spinta (camminare salendo lentamente sull’avampiede);
- piede dopo piede (piccoli e veloci spostamenti, rullate tacco punta);
- passo saltellato;
- skip:
  - a) a ginocchia alte sul posto;
  - b) a ginocchia alte in avanzamento;
  - d) a ginocchia basse sul posto;
  - e) a ginocchia basse in avanzamento;
  - f) rimbalzato;
  - g) da lento a veloce;
  - h) tra gli ostacoli over;
  - i) con l’aiuto di cerchi a terra;

- calciata dietro: a) veloce;  
b) lenta;  
c) rimbalzata;
- doppio impulso;
- passaggio dallo skip alla corsa.

**Figura 1**

**Figura 2**

3. la percezione della differenziazione delle spinte:

- saltelli a piedi pari tra gli over;
- corsa balzata;
- corsa tra cerchi posti alla stessa distanza;
- corsa tra cerchi posti a distanza sempre crescente;
- correre tra gli ostacoli over;
- corsa in progressione, passando da lenta a veloce;

4. la ricerca delle sensazioni di corsa:

- correre scalzi per meglio sentire il contatto del piede a terra;
- correre su superfici diverse (erba, sabbia, materasso, pavimento della palestra, fondo della pista);
- correre sul rettilineo e correre in curva;

- correre a diverse velocità.

5. la correzione degli errori:

6. l'acquisizione della capacità di sapersi autovalutare: attraverso l'autovalutazione l'allenatore cerca di rendere i giovani atleti partecipi al processo d'allenamento, renderli coscienti delle proprie capacità e migliorare la percezione e la sensazione corporea durante l'azione di corsa. Può essere proposta attraverso la risposta a semplici domande oppure con l'utilizzo del video che ripropone il gesto motorio appena registrato.

Il miglioramento della capacità di resistenza, è il momento centrale nell'avviamento del giovane mezzofondista. I contenuti dell'allenamento prevedono esercizi specifici, percorsi, circuiti ed esercizi che strutturino la capacità di controllo del movimento e la distribuzione dello sforzo.

Nella programmazione dell'attività sportiva devono essere previsti momenti d'allenamento della:

1. resistenza generale;
2. potenza aerobica;
3. capacità lattacida.

1. La resistenza generale è la capacità dell'organismo umano di sostenere, a bassa intensità, un lavoro di lunga durata, utilizzando l'energia prodotta dal processo aerobico.

Nella fascia d'età tra i 10 e i 14 anni, può essere allenata attraverso:

la corsa continua a velocità moderata, con effetti positivi sul sistema cardiovascolare e respiratorio, partendo da 5' s'incrementa progressivamente la quantità fino a raggiungere i 20'/30'. Questo tipo d'attività è, spesso, noiosa e poco interessante. Per renderla più motivante ai ragazzi, possono essere proposte diverse varianti:

- “corsa con variazioni blande”:

correre dai 10' ai 20', alternando momenti ad elevata intensità a quelli di recupero.

Esempio d'esercitazione in palestra, sulla diagonale si corre in allungo o si effettuano le andature e, sul lato rettilineo si recupera di corsa lenta.

– “corsa continua con variazioni di ritmo”

stabilità la lunghezza delle frazioni, che per i ragazzi di 10-11 anni sono di 50 metri, per i dodicenni varia dai 50 metri ai 100 metri e per i tredicenni e i quattordicenni sono di 200 metri, si alterna un'andatura sostenuta ad una blanda da riscaldamento, secondo le seguenti modalità:

- a) aumentare progressivamente la velocità nelle prime tre frazioni e nella quarta correre di corsa lenta;
- b) aumentare progressivamente la velocità ad ogni frazione;
- c) alternare frazioni di corsa intensa a quelle di corsa lenta.

Le combinazioni per questo tipo di lavoro, come per le prove frazionate, sono infinite, sta nell'allenatore saper continuamente stimolare e motivare i suoi atleti variando i contenuti dell'allenamento.

Progressivamente, la corsa continua a velocità moderata e uniforme, viene modificata diminuendo la quantità di chilometri ed aumentando la velocità, passando all'allenamento della potenza aerobica.

2. La potenza aerobica è la massima velocità con cui l'organismo può produrre energia per via ossidativi.

Le forme d'allenamento della potenza aerobica spaziano dall'utilizzo del metodo continuo, sia ad andatura costante sia con variazioni (Fartlek) al metodo frazionato e misto.

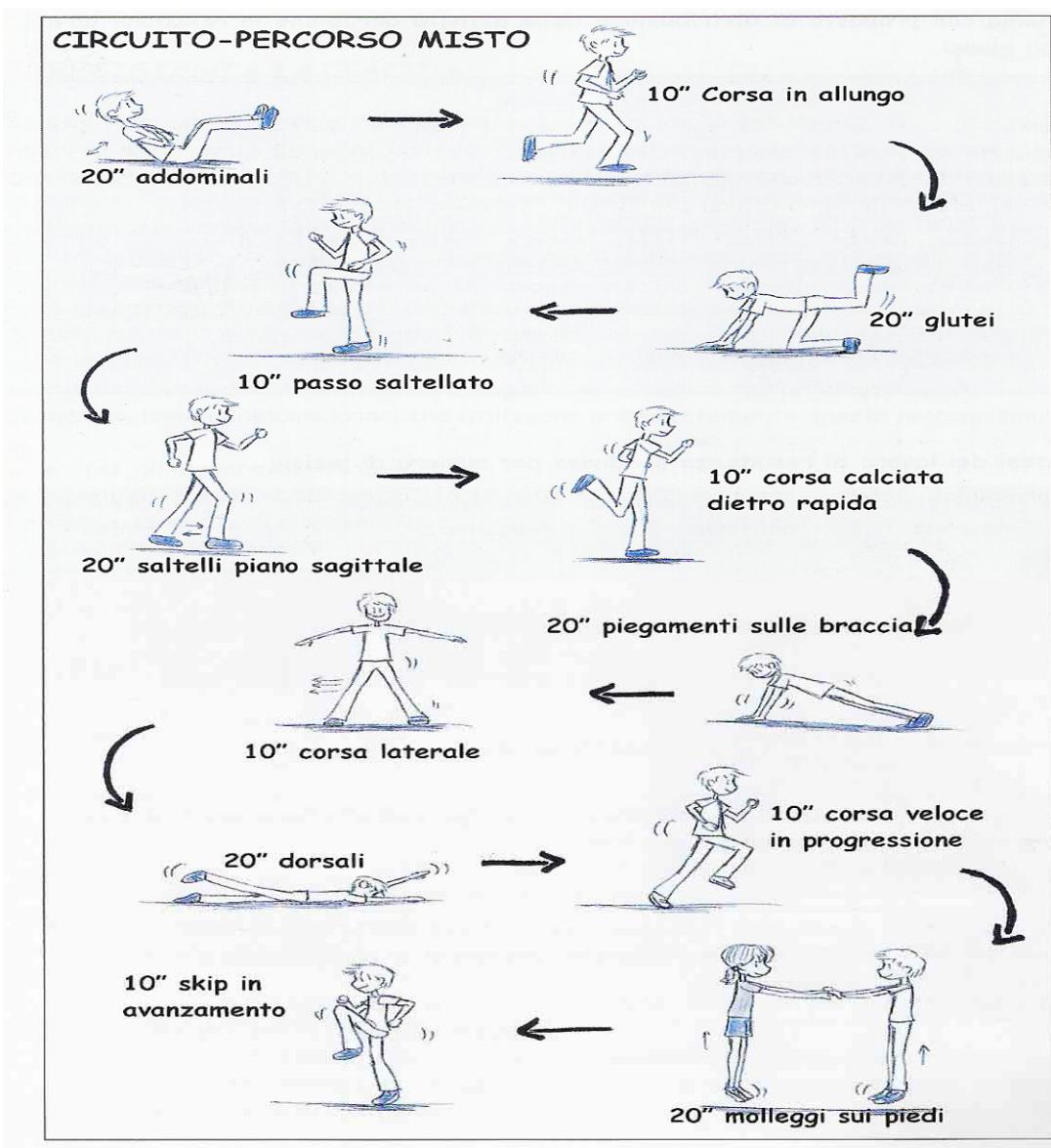
Il metodo continuo ad andatura costante consiste nel correre ad elevata intensità (170 – 180 battiti/min.), dai 6' ai 12' che corrispondono a 1500 – 2000 metri per le ragazze e 3000 metri per i ragazzi, mentre il fartlek è correre aumentando progressivamente

l'intensità alternando momenti di corsa in facilità (per esempio in discesa) a variazioni veloci.

Il metodo frazionato consiste nel correre ad elevare intensità diverse frazioni intercalate da pause. Per l'elevata mole di lavoro che può raggiungere i 190 battiti/min., questo metodo viene utilizzato con gli atleti dai 14 anni in poi.

La variante di questo tipo di metodo potrebbe essere un percorso, alternando agli esercizi delle varie stazioni alla corsa continua per 30" – 40".

Il metodo misto consiste nell'alternare prove di forza resistente e di potenza aerobica.



3. La capacità lattacida è la quantità di lattato che il muscolo, sotto posto ad impegni intensi, è in grado di sopportare. L'energia necessaria è prodotta per via anaerobica; il glicogeno muscolare in assenza d'ossigeno è scisso in lattato.

Con i giovanissimi (10 – 12 anni), molti allenatori, e autori sconsigliano l'allenamento specifico di tale capacità, sia perché a causa della produzione d'acido lattico, comporta un elevato carico di fatica, sia perché nei giovani l'eliminazione del lattato è più lenta e perciò più lungo è il tempo di recupero. È opportuno stimolare la resistenza lattacida scegliendo esercitazioni e giochi che, per durata ed intensità rientrano in questo meccanismo energetico.

Gli atleti della categoria cadetti (13 – 14 anni), cominciano, anche in gara, a cimentarsi con specialità di corsa su distanze medie e lunghe, ed è quindi logico prevedere che in allenamento si svolga anche del lavoro di tipo anaerobico lattacido saltuariamente, non più di 2/3 prove la settimana, su distanze comprese tra gli 80 e i 150 metri da ripetere fino ad un massimo di 500 metri, ad intensità non massimale circa dell'80% rispetto al personale con recuperi dai 3' ai 6'.

- Fascia d'età 15 – 18 anni

Dall'allenamento generale si passa a quello fondamentale, attraverso il quale gli atleti evidenzieranno una loro naturale predisposizione ad esprimersi meglio in una fascia di distanze piuttosto che un'altra. Con il termine “fondamentale”, s'intendono le attività che a differenza dell'allenamento generale, sono dirette ad un obiettivo, in questo caso è la resistenza specifica.

Intorno ai 15 anni ha inizio una differenziazione delle specialità a cui dedicarsi, in conseguenza delle attitudini evidenziate negli anni precedenti, chi ha tendenza per le discipline di resistenza gareggerà sui 300m, 600m, 1000m, 2000m.

La specializzazione inizia dai 16 ai 17 anni: l'attività di formazione di base è ridotta e limitata al periodo preparatorio, le esercitazioni delle componenti condizionali evolvono. Si restringe il numero delle discipline: gli ottocentisti disputeranno competizioni sui 400m, 800m, 1500m; i mezzofondisti correranno i 1500m, 3000m, 2000 siepi.

In questa fascia d'età dovrebbe iniziare una strutturazione dell'allenamento, che preveda un'alternanza di cicli di carico e cicli di scarico.

La specializzazione vera e propria si completerà nella categoria Juniores dei 18/19enni, quando ciascun atleta sceglierà le specialità che gli permettano d'esprimere meglio il proprio talento.

I contenuti della preparazione spaziano dalla resistenza generale, al potenziamento muscolare e alla tecnica di corsa; elementi che influenzano direttamente i contenuti specifici, evitando, così, il pericolo, attraverso l'uso precoce e massiccio della resistenza specifica, il ristagno delle capacità di prestazione dell'atleta.

I metodi di sviluppo della potenza aerobica, della resistenza lattacida e della resistenza alla velocità sono gli stessi che sono stati proposti nel paragrafo precedente (metodo continuo, misto e frazionato), aumentati, però, nei parametri d'intensità e volume.

Per la potenza aerobica, l'esercitazione si può sviluppare su una durata che varia dai 15' ai 30' per distanze dai 3 ai 6Km; per la resistenza lattacida si propongono prove intervallate con distanze comprese fra i 200 e i 600 mt. per un totale complessivo fra i 1200 e i 2000mt.; per la resistenza alla velocità le esercitazioni devono mantenersi fra i 60 e i 100mt. per una distanza che si aggira tra i 300 e i 600mt.

Il giovane in quest'età è soggetto a significative modificazioni strutturali e muscolari. L'efficienza muscolare, il suo miglioramento, i mezzi ed i metodi da utilizzare, vanno correlati alle trasformazioni di quest'età. L'attività di potenziamento, diventa elemento di forte interesse, il tecnico deve saper modulare le esercitazioni per lo sviluppo della forza sia nell'intensità sia come quantità.

Si inizia dalle esercitazioni a carico naturale, di tipo generale di cui fanno parte gli esercizi che partecipano alla costruzione in toto della muscolatura corporea e ai quali si può associare il duplice obiettivo di creare i presupposti necessari allo sviluppo della prestazione, e d'educare il ragazzo alla corretta esecuzione degli esercizi (molleggi successivi sui polpacci,  $\frac{1}{2}$  squat jump, gli addominali, lo step, piegamenti sulle braccia ecc...).

Progressivamente si passa dall'utilizzo di piccoli attrezzi, palle mediche, e manubri, strumenti che permettono di sviluppare la forza migliorando, altresì, la coordinazione nella gestualità e nelle attività motorie (per esempio il mezzo squat jump con lancio della palla, ecc...), ad esercitazioni con leggeri sovraccarichi quali cinture e cavigliere le quali permettono di potenziare la muscolatura degli arti inferiori attraverso esercizi specifici per la tecnica di corsa (skip, calciata dietro, saltelli veloci a piedi pari, corsa a ginocchia alte il leggero avanzamento ecc...).

È importante inserire nel programma d'allenamento della forza anche esercitazioni di corsa in salita (sia per la corsa veloce che per distanze più lunghe), di sprint sul piano con e senza cinture, di balzi con le quali si agisce sulla forza resistente, sulla forza veloce e sulla reattività podalica. A conclusione della seduta d'allenamento possono essere inseriti esercizi di mobilità articolare riferiti ai gruppi muscolari impegnati precedentemente.

### Pianificazione e programmazione dell'attività giovanile

Nelle attività giovanili, l'organizzazione dell'allenamento, non deve seguire rigide suddivisioni in periodi, poiché ciò presuppone una

distinzione dei vari mezzi, e il giovane finirebbe per svolgere, anche per lunghi periodi di tempo, sempre le stesse esercitazioni. Lo scopo della programmazione dell'attività d'avviamento è di tenere sempre vivo l'interesse e per far ciò bisogna orientarsi verso piani d'allenamento più articolati e flessibili, in cui s'inserisce una frequente e varia attività agonistica scelta in dipendenza dei diversi momenti dell'anno. Nel periodo invernale, i cross o le gare indoor potranno costituire un interessante e valido espediente per verificare la condizione d'allenamento e nel frattempo alimentare la motivazione, mentre nel periodo estivo, il giovane corridore dovrà spaziare tra le gare di velocità, piane e ad ostacoli, di mezzofondo. Non c'è distinzione tra periodo preparatorio e competitivo, i due fattori non si succedono, ma convivono, si alternano e si integrano.

Dall'attività dei quattordicenni, categoria cadetti, più ci si avvicina alla maggiore età e alla conseguente specializzazione, la pianificazione dell'allenamento assume sempre più una distinzione, uguale per i due periodi di gara, invernale e estivo, in:

- Periodo Preparatorio: le attività sono orientate allo sviluppo di un'ottimale preparazione fisica attraverso esercitazioni a carattere generale della resistenza di base, dell'efficienza muscolare della flessibilità ed elasticità;
- Periodo Fondamentale: le esercitazioni sopra proposte assumono carattere speciale, s'introduce il lavoro per la resistenza specifica ed in particolare la potenza aerobica, vengono introdotte gli esercizi per la tecnica di corsa;
- Periodo Agonistico: assume particolare importanza la tecnica di corsa, la ritmica durante la gara, le attività per la resistenza aerobica e specifica sono prevalentemente rivolte al loro mantenimento;
- Periodo di transizione: serve per recuperare dalla fatica fisica e psichica derivante dalle attività di gara, è l'unico periodo del programma d'allenamento in cui possono essere proposte attività diverse dall'Atletica Leggera.

**Figura 3**

**Figura 4**

**Figura 5**

**Figura 6**

**Figura 7**

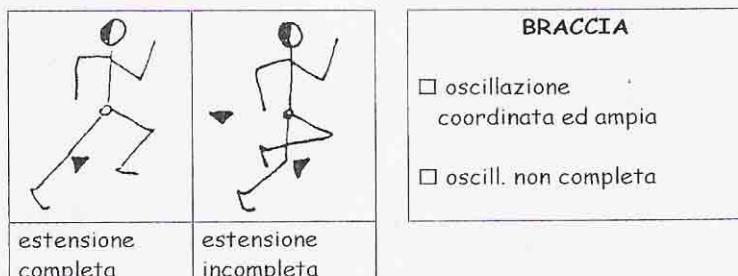
**Figura 8**

## SCHEDA D'OSSERVAZIONE DELLA CORSA DI RESISTENZA

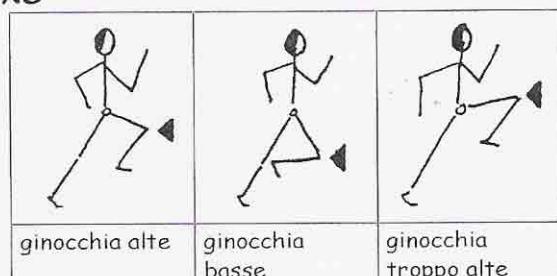
### APPOGGIO PIEDI



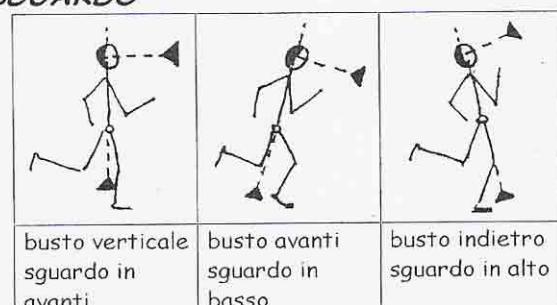
### ANCHE



### ARTO LIBERO



### BUSTO E SGUARDO



(G. Paissan 1996)

### INDICAZIONI UTILI PER LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

1. Fornire informazioni verbali e visive in modo frequente in una prima fase di apprendimento o quando il compito non è stato compreso
2. Ridurre gradualmente il feedback esterno al progredire dell'apprendimento
3. Correggere gli errori uno alla volta a partire da quelli più rilevanti
4. Permettere che il soggetto modifichi subito l'esecuzione dopo un intervento correttivo
5. Evitare istruzioni formulate in negativo, centrate sull'errore o su ciò che va evitato
6. Fornire istruzioni in positivo descrivendo l'azione richiesta
7. Utilizzare parole stimolo e frasi brevi per richiamare l'azione corretta
8. Impiegare di frequente incoraggiamenti ("bravo", "ben fatto", continua così") per innalzare la motivazione, aumentare l'interesse e rinforzare l'azione corretta
9. Coinvolgere l'allievo con domande volte ad analizzare e discutere la prestazione personale
10. Coinvolgere l'alunno con domande volte ad analizzare la prestazione di un compagno (C. Robazza)

## BIBLIOGRAFIA

### • TESTI CONSULTATI

- Horkheimer, *La personalità autoritaria*, Comunità, Milano 1974;
- *Il manuale dell'istruttore, Atleticastudi FIDAL*, 1983, pagg. 5-52, 55-92.
- Pieron, M., *Metodologia d'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*, SSS, Roma 1989;
- AA.VV., *Scienze e motricità*, Società editrice esculapio, Bologna, 1995.
- Vittori, C., *L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni*, Atleticastudi FIDAL, 1997.
- Vittori, C., Arcelli, E., *Avviamento alle gare di corsa*, Atletica studi, supplemento ½ n°28 di Genn.–Apr., 1997, pagg.175-182.
- Mantovani, S., *La ricerca sul campo in educazione*, Mondadori, Milano 1998;
- Paissan, G., *L'insegnamento dell'atletica leggera scuola per alunni dai 10 ai 14 anni*, 1° volume, Centro studi e ricerche FIDAL, 2002, pagg. 69 – 87, pagg. 151 – 182.
- *Allenamento nell'atletica giovanile*, 1° parte, Atleticastudi, 2003, pagg. 9-23.
- Lucidano, P., Salerni, A., *Metodologia della ricerca in educazione e formazione*, Carocci, Roma 2002;
- Ceciliani, A., Appunti di lezione scienze motorie, corso 2003/2004.

- Paissan, G., *L'insegnamento dell'atletica leggera scuola per alunni dai 10 ai 14 anni*, 3° volume, Centro studi e ricerche FIDAL, 2004, pagg. 72- 137.
- Paissan, G., *L'atletica dei ragazzi*, pagg. 27-33, 2004.
- Meroni, T., Olivieri, M., *Educazione alla Resistenza*.

• ARTICOLI CONSULTATI

- Rivista Atleticastudi FIDAL:
  - Lenzi, G., *IL cross nella preparazione dei giovani mezzofondisti*, anno 24, Nov.-Dic., 1993, pagg. 357-359.
  - Dichio, A.R., *Avviamento alla pratica sportiva: motivazione e abbandono*, n° 25 Lug.-Ago., 1995, pagg. 45-53.
  - Degortes, N., *Il mezzofondo in età scolare*, n° 28 Nov.-Dic. 1997, pagg. 31-36.
  - Verchoshansky, Y., *Il sistema di allenamento nella corsa di mezzofondo*, Genn.-Febb.-Marz. 1999, pagg. 31-38.
  - Incalza, P., *L'organizzazione dell'allenamento del mezzofondo veloce e prolungato, nuovi orientamenti*, vol. 32, 2001, pagg. 17-23.
  - Vittori, C., *L'ottocentismo: dal giovane principiante all'atleta d'alta qualificazione*, anno 34, 2003, pagg. 25-32.
  - Cei, A., Madella, A., Duda, J., Carbonaro, G., Bonagura, V., *Esperienze e atteggiamenti dei giovani atleti italiani della categoria cadetti*, anno 34, 2003, pagg. 41- 51.
- Rivista Nuova Atletica:
  - Dorigo, S., *Educare con l'atletica in prima superiore (prima parte)*, n° 179 Mar.-Apr. 2003, pagg. 31-43.
  - Dorigo, S., *Educare con l'atletica In prima superiore (seconda parte)*, n° 180 Magg.-Giu. 2003, pagg. 28-40.

- Di Molfetta, D., *Dall'attività giovanile all'alta qualificazione: aspetti metodologici ed esperienze pratiche*, n°186 Magg.-Giu., 2004, pagg. 31-38.
- Rivista Scuola dello Sport:
  - Kruger, A., *Avviamento allo sport e pratica sportiva in età infantile*, n° 28-29 Lug.-Dic., 1993, pagg. 9-17.
  - Hebbelinck, M., *Sviluppo e prestazione motoria*, n° 28-29 Lug.-Dic., 1993 pagg. 72-76.
  - Winter, R., *Le fasi sensibili*, n°28-29 Lug.-Dic., 1993, pagg. 122-129.
  - Martin, D., *L'allenamento giovanile in discussione*, n° 28-29 Lug.-Dic., 1993, pagg. 137.
  - Tschiene, P., *Per una teoria dell'allenamento giovanile*, n°28-29 Lug.-Dic., 1993, pagg. 155-161.
  - Rost, K., *Le gare nello sport giovanile*, n°32 Genn.-Marz., 1995, pagg. 69-73.
  - Martin, D., Nicolaus, J., *La capacità di prestazione sportiva dei bambini e conseguenze per l'allenamento in età evoluta*, n°40 Ott.-Dic., 1997, pagg. 26-35.
- Rivista Universo atletica:
  - Locatelli, E., *Lo sviluppo dell'allenamento giovanile*, n°14, 1996 pagg. 18-22.
  - Fazio, G., *Esperienze d'avviamento alle corse di mezzofondo*, n°14, 1996.
  - Scheda: *Lo sviluppo dell'allenamento giovanile*, n°14 1996.
  - Mauri, G., *Statistica dei giovani atleti all'avviamento alla specialità: siamo sulla strada giusta?*, n°14, 1996.
  - D'Agostino, A., *Indirizzo della federazione sull'avviamento precoce alla specialità*, n°14, 1996, pagg. 7-10.

- Sito internet: [www.iaaf.com](http://www.iaaf.com)