

Principi di apprendimento nell'atletica leggera



Esercizi strutturati con difficoltà crescente

Due principi fondamentali facilitano l'apprendimento dei complessi movimenti dell'atletica da parte di bambini e ragazzi: dal facile al difficile e dal noto all'ignoto.



Agevolare/complicare

Affinché ognuno possa essere messo alla prova al proprio livello, le forme di allenamento devono sempre essere adattate alle competenze individuali. Per alcuni, ciò significa che un movimento deve essere reso più facile, per altri può essere addirittura reso più difficile.



Variare e combinare

Apportando piccole modifiche a una forma di allenamento, è possibile impartire compiti nuovi e stimolanti. Le variazioni o le combinazioni all'interno di una forma di allenamento consentono di ottenere nuovi stimoli e di rendere l'allenamento variato.



L'apprendimento su **entrambi i lati** consente di ottenere una formazione di base equilibrata nelle aree atletiche e tecniche. Saltare e lanciare con il lato non abituale hanno sempre un effetto di trasferimento sul lato abituale e consentono una certa flessibilità quando si deve cambiare la gamba di salto.

Adeguato al livello
Creare delle sfide



Creare forme di esercizio fisico obbligatorie

Gli esercizi sono scelti in modo tale da forzare l'esecuzione degli elementi chiave o di una tecnica. La correzione verbale diventa quindi superflua.



Lavorare con le metafore

L'uso di un linguaggio semplice per spiegare o correggere aiuta a comprendere meglio una tecnica o gli elementi chiave. Questa forma di insegnamento "pittorico" è particolarmente adatta ai bambini. L'ideale è "recitare" intere storie.



Gli **ausili all'apprendimento** sotto forma di materiale utilizzato correttamente (es. il lancio di pesi) spesso facilitano l'esecuzione di un movimento o aiutano ad allenare un movimento separatamente e in modo più approfondito. Anche il materiale ausiliario, scelto con cura, può supportare i movimenti (es. cerchi per il ritmo di stacco). Gli ausili didattici possono essere utilizzati anche sotto forma di immagini o video.

Forzare, sostenere e
spiegare in senso figurato



Giocare all'atletica significa utilizzare forme sensate, entusiasmanti e motivanti per familiarizzare con gli elementi chiave dell'atletica in modo ludico. Combinati in modo ludico, esercizi monotoni hanno un effetto entusiasmante e motivante. Il tempo di movimento, il divertimento e la massima disponibilità alla prestazione sono influenzati positivamente.



Le **forme di competizione** rispondono alle esigenze di bambini e ragazzi perché vogliono misurarsi e confrontarsi. Tuttavia, non dovrebbero sempre orientate verso competizioni standardizzate, ma dovrebbero perseguire obiettivi di apprendimento adeguati al livello attuale e mostrare anche i progressi individuali nell'apprendimento e nelle prestazioni. Le prestazioni assolute non devono essere sempre in primo piano. Si possono valutare anche i lanci al bersaglio, la differenza tra i salti o le corse con stima del tempo.



Le **forme sociali** sono importanti in uno sport individuale come l'atletica. Le competizioni di gruppo, che non sempre si concentrano sull'individualità assoluta, offrono a tutti i partecipanti la possibilità di sperimentare il successo. Le competizioni con handicap (lancio di pesi diversi, sprint con punti di partenza diversi) aiutano i bambini (ancora) più deboli a sperimentare il successo e sono allo stesso tempo una sfida per chi è già più forte.

Forme giocose e
sociali, competizioni