

DOCUMENTI

DDR: PROGETTO GIOVANI

a cura di Alessandro Donati

Vi presentiamo un documento di straordinario valore tecnico e culturale. Si tratta del programma di allenamento di base per l'atletica leggera in vigore dal 1 settembre 1985 in tutti i Centri di preparazione dei giovani atleti della fascia di età compresa tra i 10 ed i 13 anni.

E' un documento che il Comitato Olimpico e la Federazione di Atletica Leggera della Repubblica Democratica Tedesca (RDT) hanno diffuso in un numero di copie limitatissimo e strettamente riservate ai Direttori ed agli allenatori dei Centri di allenamento.

Era fatto tassativo divieto ad ognuno di loro di comunicare ad altri il contenuto del testo e, meno che meno, di riprodurne delle parti.

Lo spirito nazionalistico, accentuato da evidenti sottolineature ideologiche, ha fatto sì che tali proibizioni risultassero efficaci. Nulla è trapelato all'estero dei principali testi di metodologia dell'allenamento sportivo.

Come Associazione siamo riusciti ad averlo durante le ultime fasi precedenti la caduta del sistema politico tedesco orientale.

Ci siamo affrettati a predisporre la traduzione, grazie anche alla collaborazione di alcuni tesserati; siamo pertanto in grado di offrire ai colleghi in esclusiva assoluta questo primo

fondamentale testo metodologico.

Ben si sa che era proprio il sistema di individuazione, selezione e preparazione dei talenti uno dei punti forti del sistema sportivo della RDT.

Il testo, che riproduciamo nella sua prima parte, tratta appunto dei sistemi di selezione e di preparazione dei ragazzi di età compresa fra 10 e 13 anni.

L'argomento si inserisce opportunamente nel piano didattico metodologico scelto dall'Assital nel suo impegno di qualificazione tecnica della propria attività.

Nel numero 2 del Notiziario sono stati presentati alcuni lavori riguardanti proposte didattiche e metodologiche per i bambini e i ragazzi.

In particolare è stato proposto un testo che illustra i principi organizzativi e tecnici che sono alla base del processo di selezione sportiva dei ragazzi nella ex-RDT.

Il testo che segue ne rappresenta il logico sviluppo riferito all'atletica leggera.

Ci permettiamo di segnalare ai colleghi che, unitamente ai tanti spunti metodologici di grande interesse applicativo, sono sviluppate divagazioni, considerazioni ideologiche o forzature organizzative che ben poco hanno di riferibile alla realtà italiana.

PROGRAMMA PER L'ALLENAMENTO DI BASE NEI CENTRI DI ALLENAMENTO DI ATLETICA LEGGERA.

a cura della Federazione Atletica Leggera della RDT (1985)

Cari amici sportivi!

Questo è il nuovo programma per l'allenamento di base in atletica leggera, in vigore dall'1.9.1985 in tutti i centri di preparazione giovanile. Esso costituisce il riferimento essenziale per l'educazione e l'istruzione dei giovani atleti delle classi di età 10-13 anni e rimarrà in vigore fino al 1989.

Partendo dal presupposto che il presente programma contiene le linee guida per l'organizzazione, la gestione e la periodizzazione dell'allenamento, oltre a trattare tutti gli aspetti dell'educazione e istruzione per il periodo 1985-89 e le motivazioni teoriche per questo processo di allenamento di base in atletica leggera, questo testo è vincolante per tutti gli allenatori, per le Direzioni dei Centri di allenamento e per ciascun membro responsabile che operi al primo livello promozione della Federazione Tedesca di Atletica Leggera.

In conformità con le decisioni della SED (Partito Socialista Unitario Tedesco) e, in particolare, del X Congresso, tutti i cittadini del nostro Paese hanno il dovere politico di

Programma per i centri giovanili di allenamento all'atletica nella Repubblica Democratica Tedesca

Nota 1. Le notizie e le rivelazioni sulla pratica del doping, che ha caratterizzato l'attività di vertice nell'ultimo decennio, fanno apparire questa affermazione superficiale e mistificatoria. E' vero il contrario: tutto il mondo atletica deve, con rapidità e chiarezza, riscoprire con coraggio ed orgoglio i propri limiti REALI che sono ben inferiori a quelli APPARENTI. D'altro canto le recenti prese di posizione dei responsabili nazionali della Federazione Tedesca Unificata di Atletica Leggera, addirittura orientate verso il "congelamento" degli attuali record nazionali, confermano la nostra valutazione.

tendere sempre ai migliori e più elevati risultati.

L'XI Congresso darà a noi tutti nuovi impulsi, idee e principi guida.

L'evoluzione delle prestazioni nel mondo intero mostra che anche nelle discipline dell'atletica leggera non è prevedibile nei prossimi anni un limite ai risultati. (Nota 1)

Per lo sport agonistico in RDT è fondamentale affermare la propria posizione a livello mondiale nella lotta di classe contro l'imperialismo.

Partendo dalla prognosi sulle prestazioni corrispondenti al record del mondo e sulla loro struttura da un punto di vista di metodo educativo e sportivo, ne deriva, per l'allenamento di base l'obbligo di preparare i cadetti, in tutti i gruppi di discipline, alle prestazioni massime attraverso un allenamento effettivamente eclettico che garantisca l'accumularsi continuo di carico atletico, che verrà utilizzato poi nell'allenamento costruttivo del campione.

I ragazzi selezionati per i centri di allenamento degli anni 1985-1989 saranno i cadetti della squadra nazionale della Federazione di Atletica Leggera della RDT per il 1996 e per l'anno 2000. Gli scopi e i compiti dell'allenamento di base derivano dall'obiettivo superiore della costruzione di una forte squadra nazionale di Atletica Leggera.

Perciò è particolarmente importante:

- identificarsi completamente con il nuovo programma, trasferendone i contenuti nella loro completezza e con coerenza in ogni unità di allenamento;

- condurre l'intero processo di educazione e formazione secondo criteri tendenzialmente superiori - conformi al livello mondiale dei risultati;

- innalzare di molto l'efficacia dell'intero processo di allenamento;

- conferire particolare importanza all'educazione comunista dei nostri giovani atleti - soprattutto al significativo incremento di coscienza e autonomia;

- dare valore educativo alla selezione per l'ammissione nel centro di allenamento e al training selettivo e attitudinale fino all'ammissione nelle Scuole Giovanili di Sport;

- dare maggiore attenzione alla regolare collaborazione con tutti gli educatori - soprattutto i genitori e gli insegnanti;

- non trascurare la collaborazione con i medici sportivi.

Ogni allenatore e funzionario volontario o fisso è tenuto a conoscere a fondo il nuovo programma e a collaborare con esperienza, idee intelligenti, solerzia e lealtà per la causa dell'educazione e della formazione nel centro di allenamento.

Poiché lavoriamo con i Pionieri della Thälmann e, talvolta, con i membri della Libera Gioventù Socialista, dovremo sempre tenere presente che operiamo nello spirito di Ernst Thälmann, per giovare a noi stessi, vale a dire alla Federazione di Atletica della RDT, allo Sport Socialista e alla Patria.

Il nostro dovere sociale sarà compiuto se riusciremo a delegare ragazzi e ragazze sufficientemente preparati - qualitativamente ben istruiti e allenati - ai successivi centri di alto rendimento.

Questo è il nostro comune obiettivo.

Il Presidente della Federazione di Atletica Leggera della RDT.

Parte A - Obiettivi, compiti e punti chiave.

1. Obiettivi e compiti dell'allenamento di base nella Fe-

derazione di Atletica Leggera della RDT 1985-1989.

Compito dell'allenamento di base è quello di selezionare e preparare coloro che siano disponibili e in grado di giungere a prestazioni di livello mondiale tramite i programmi di allenamento appositamente previsti per le alte prestazioni.

L'allenamento, nei centri della Federazione, rappresenta il primo passo sulla strada di un percorso consapevole e mirato verso le massime prestazioni sportive. (1)

Nei centri si realizza un allenamento che, per contenuti e struttura, è dunque orientato all'atletica leggera.

Pertanto dobbiamo intendere l'allenamento nei centri di atletica leggera come allenamento a finalità agonistica, organizzato secondo metodi e principi scientifici e pedagogici, tale da garantire l'effettiva e completa preparazione a future alte prestazioni sportive; rendere possibile la selezione e determinazione attitudinale di cadetti meritevoli e la formazione ed educazione di personalità ecletticamente sviluppate.

La determinazione degli obiettivi e dei compiti avviene secondo due aspetti:

- l'allenamento di base crea le fondamenta per l'effettiva costruzione di alte prestazioni sportive. Lo sviluppo sportivo non è quindi uno scopo a sè stante, bensì vanno sempre tenuti in considerazione tutti i lati della formazione della personalità.

- l'allenamento di base deve assicurare un'adeguata selezione dei cadetti per l'inserimento in questo processo e raggiunge il suo obiettivo solo se si rivolge ai soggetti adatti.

L'obiettivo del training nei centri di allenamento è dunque quello di:

- dotare il giovane sportivo di fondamenti solidi e utilizzabili dal punto di vista del rendimento fisico, psichico e morale, come premesse per le alte prestazioni sportive nell'atletica leggera;

- determinare in base al livello di apprendimento dei fattori succitati, la sua allenabilità e la sua specifica capacità di rendimento.

Da ciò derivano come compiti:

- lo sviluppo di un'elevata tolleranza al carico tramite un addestramento mirato delle funzioni fisiche e una stabilizzazione della salute

- la completa formazione delle fondamentali abilità di coordinazione e condizionamento in vista di alte prestazioni in atletica leggera

- la trasmissione di un bagaglio di abilità motorie che assicurino la competitività, che sviluppino la coordinazione motoria e lascino spazio per una successiva effettiva formazione specifica

- la costruzione di preziose qualità comportamentali, di coscienza di classe e di patria, disponibilità alla fatica, desiderio di eccellere, comportamento collettivo, stile di vita disciplinato e adatto allo sport come contributo all'adempimento del compito educativo della società

- l'acquisizione di esperienze agonistiche

- lo sviluppo di un interesse emotivo, ma, soprattutto, razionale, per l'atletica leggera tramite l'allenamento vissuto con gioia e l'esperienza del successo sia nel training che nelle competizioni, in modo da rendere l'allenamento il più importante momento del tempo libero

- la determinazione delle

probabili attitudini individuali come base per una corretta assegnazione al gruppo di discipline della Scuola Giovanile di Sport

- la determinazione dell'allenabilità come risultato di capacità e disponibilità al rendimento e tolleranza alla fatica

L'adempimento del compito sportivo nell'allenamento di base è di delegare alle classi 7 e 8 delle Scuole Giovanili di Sport i ragazzi e le ragazze di talento di 12 e 13 anni.

L'esame di ammissione per le Scuole suddette si svolge a febbraio per il 3° e 4° anno di allenamento.

Le quattro fasi di selezione prima della decisione attitudinale per la classe di età 12 sono le seguenti:

1^a Fase di selezione: Test dei valori normativi al termine del 1° anno di allenamento

2^a Fase di selezione: Test dei valori normativi al termine del 2° anno di allenamento

3^a Fase di selezione: Test dei valori normativi a febbraio del 3° anno di allenamento

4^a Fase di selezione: Test dei valori normativi ad ottobre del 3° anno di allenamento.

I cadetti selezionati per il 4° e 5° anno di allenamento, analogamente ai selezionati per il 3°, vengono esaminati almeno due volte nel corso dell'anno (ottobre e febbraio) sulla base delle norme stabilite per queste classi di età.

Fino alla decisione sull'ammissione i ragazzi si allenano per tre o quattro anni nei centri di allenamento secondo il principio dell'eclettismo, in cui si esprime la sintesi tra il perfezionamento generale e quello speciale nell'allenamento di base.

1.1. Requisiti per l'ammissione nelle Scuole Giovanili di Sport.

Con la delega alle Scuole per lo Sport i responsabili della selezione decidono sull'attitudine individuale di uno sportivo per un gruppo di discipline dell'atletica leggera. La base per il relativo giudizio attitudinale è rappresentata dall'esame e dalla complessa valutazione dell'attuale stadio di sviluppo del giovane sportivo in relazione ai requisiti di rendimento, elaborati tenendo conto delle categorie essenziali di età (anagrafica, biologica e anzianità di allenamento).

Vanno selezionati per le Scuole di Sport quei giovani sportivi

- che soddisfano i requisiti specifici di un gruppo di discipline per ciò che riguarda le premesse di coordinazione, di condizionamento e antropometriche, nonché il rendimento agonistico;

- che presentano, rispetto all'anzianità di allenamento un alto livello nelle discipline dell'atletica leggera previste nei centri di allenamento;

- che dimostrano una tolleranza alla fatica relativamente all'allenamento agonistico vero e proprio;

- che dimostrano maturità ideologica sulle questioni fondamentali del nostro tempo;

- che raggiungono buoni risultati scolastici e partecipano all'allenamento e alle gare con gioia;

- che considerano l'allenamento e le gare come loro compito da pionieri e come campo di prova della propria personalità e che lottano per essere delegati nelle Scuole per lo Sport;

- che si distinguono nell'allenamento e nelle gare per un comportamento responsabile ed autonomo;

- che possiedono abitudini e capacità igienico-sportive.



1.2. Quantità dell'allenamento e frequenza delle gare per anno e classe di età/frequenza dell'allenamento (settimana)

CLASSI DI ETA	10	11	12	13	SOMMA 10- 12
U.A.	145	192	226	226	563
Q.A./ORE	290	384	452	452	1126
di cui teoria	24	32	38	38	94
ORE DI GRUPPO	10	10	10	10	30
F.A.	15	20	25	25	60
F.G.	3	4	5	5	

U.A.: Unità di Allenamento

Q.A.: Quantità di Allenamento

F.A.: Frequenza dell'allenamento

F.G.: Frequenza delle gare

1.3. Distribuzione dei contenuti della formazione, classi di età 10-12.

La differente distribuzione tra la formazione generale e la formazione speciale in percentuale e in proporzione oraria:

CLASSI DI ETA'	10	11	12
F.E.G.	51% 148 h 8880	40% 154 h 9240	28% 126 h 7560
F.E.S.	49% 142 h 8580	60% 230 h 13800	72% 326 h 19560

F.E.G.: Formazione eclettica generale

F.E.S.: Formazione eclettica speciale

Nella classe di età dei 10 anni si prevede un rapporto del 51% rispetto al 49%, perchè in questa fascia vengono create le condizioni base del rendimento con particolare accentuazione degli aspetti legati alla coordinazione.

2. Punti chiave dell'educazione comunista nell'allenamento di base.

2.1. Contenuto dei punti chiave dell'educazione comunista.

I requisiti che riguardano la personalità dei nostri atleti negli anni 90, nell'anno 2000 e più avanti ancora, sono determinati dal crescente conflitto tra l'imperialismo e il socialismo su scala mondiale, dall'insaziabile sete di potere - in cui lo sport agonistico ha un ruolo importante - dall'abuso dell'idea di Olimpiade, dalla cre-

scente commercializzazione e professionalizzazione, in particolare ad opera dell'imperialismo, e dalla continua crescita dinamica del numero dei primati a livello internazionale.

Gli atleti della RDT incontreranno nei prossimi anni rivali sempre più preparati e proprio gli USA vogliono diventare il n. 1 nel mondo.

Da questo stato di cose deriva la necessità di formare delle personalità che lottino senza condizioni per la vittoria della propria patria socialista, che si identifichino costantemente con i loro doveri, che siano disponibili a conciliare i propri interessi personali con quelli della collettività e della società, che mostrino responsabilità ed affidabilità.

I futuri atleti, per poter affermarsi, devono distinguersi per l'alta capacità di rendimento, in piena sottomissione alla

collettività.

Si richiede la creazione di nuove motivazioni nell'ottica di essere i migliori nel mondo, il che presuppone un'allenamento più cosciente e migliore degli altri.

Sulla base delle conoscenze, dell'atteggiamento e dell'esemplarità degli allenatori e dei funzionari e di un'alta qualità della stessa direzione pedagogica, nell'allenamento come principale terreno di educazione e formazione, è necessario già dal primo anno portare ad un livello sensibilmente maggiore lo sviluppo e la formazione dei fattori agonistici fisico-motori e delle qualità psichico-morali.

Lo sviluppo personale di qualità creative, intellettuali, politico-morali, emotive ed estetiche può essere raggiunto solo attraverso la comune collaborazione e solidarietà di tutti gli educatori (i genitori,

gli operatori scolastici, l'organizzazione dei pionieri e il Centro di Allenamenti).

Il processo pluriennale di educazione comunista e di formazione sportiva, nell'allenamento di base, è particolarmente mirato a fornire un contributo alla formazione di personalità socialiste ecletticamente sviluppate che siano in grado di affermarsi nell'allenamento, nelle gare, nella scuola e in tutti gli ambiti collettivi a cui appartengono, nonché nella vita pubblica in generale.

Pertanto ci interessa particolarmente che i giovani atleti:

- si appropriino del senso della vita comunista;
- si pongano nel sentire, nel pensare e nell'agire come patrioti socialisti e internazionalisti proletari;
- elevino in modo costante e sostanziale il sapere sportivo specialistico e la coscienza dello sportivo a impegno di vita;
- si impegnino in un rapporto consapevole nei confronti dello sviluppo sia delle abilità tecniche di coordinazione, che delle capacità condizionali, nonché rispetto alla fatica e al riposo;
- abbiano un rapporto responsabile nei confronti dei test di rendimento e delle gare;
- sviluppino un atteggiamento positivo verso lo sviluppo della propria personalità e la creazione di una forte solidarietà con il gruppo di allenamento.

Le forme di organizzazione per la guida del processo educativo e per l'attuazione del lavoro teorico specifico per lo sport sono:

- la guida pedagogica nell'allenamento stesso come principale campo di educazione e formazione;
- i "minuti di teoria" (10 minuti per unità di allenamento);
- e l'"ora di gruppo".

I "minuti di teoria" sono la forma organizzativa più frequentemente usata. In questo ambito avvengono la maggior parte delle spiegazioni, delle correzioni di errori, ecc.

E' importante far sì che questi minuti non siano determinati solo da situazioni casuali, ma che siano inseriti programmaticamente nel corso delle esercitazioni, preparandoli da un punto di vista contenutistico e metodologico e collegandoli all'esercitazione stessa.

L'"ora di gruppo" è la più importante e difficile forma di organizzazione del lavoro teorico. Ogni allenatore esperto sa che proprio questa unità temporale richiede una complessa preparazione. Tutte le conoscenze che la didattica scolastica ha accumulato nella costruzione e nell'organizzazione dell'ora di lezione nelle cosiddette materie umanistiche, sono valide anche per l'"unità di teoria" nel Centro di Allenamento. Per ragioni fisiologiche e di psicologia dell'apprendimento l'"ora di gruppo" non dovrebbe superare i 60 minuti. Bisogna avere a disposizione tutti i sussidi e materiali che favoriscano l'apprendimento (possibilità di sedere e scrivere, lavagna, luce, areazione, silenzio e inserimento dell'ora di gruppo nell'impegno totale giornaliero dei nostri atleti).

In questo processo la lingua ha un ruolo importante, in quanto l'atleta deve essere in grado di esprimere verbalmente i contenuti sportivi che vive, ad esempio la tecnica che esercita, la fatica che fa, i test affrontati o il risultato ottenuto.

Poiché lo sportivo non può trattenere a lungo e con sicurezza i contenuti divenuti coscienti attraverso la lingua, deve immagazzinarli al di fuori della propria coscienza con l'aiuto della scrittura e di altri segni. Nella pratica ciò avviene su un quaderno o sul diario di allenamento.

Annoveriamo tra i mezzi di istruzione ed educazione in senso stretto i libri di testo dello Sportverlag, i singoli libri di testo della scuola, modelli, diagrammi, tabelle, foto, tavole riassuntive, diapositive, film, cassette, ma anche libri per bambini del Kinderbuchverlag, film di intrattenimento, programmi radio e televisivi, ecc.

Annoveriamo tra i mezzi di istruzione ed educazione in senso lato la lavagna e il gesso, attrezzature di controllo e di misurazione di ogni sorta (ad es. metro, cronometro, pesi e bilancia) ma anche un'adeguato "spazio per il lavoro di teoria", che si può usare come "gabinetto". Indispensabili per il nostro lavoro sono gli attrezzi sportivi, gli spazi per le esercitazioni, ecc.

Da questo elenco è evidente che qualsiasi oggetto può essere utile se si può utilizzare a fine di sperimentazione.

Dopo 3 anni di allenamento nei centri lo sportivo deve possedere le seguenti conoscenze utilizzabili nel proprio sport:

- Conoscenze generali
- Conoscenze sulle "molteplici capacità fisiche" (capacità condizionali e coordinative);
- Conoscenze su una "sicura tattica e tecnica sportiva";
- Conoscenze su una "buona formazione generale e alte capacità intellettuali";
- Conoscenze sulle "qualità di comportamento socialista".

A coronamento dell'opera di educazione e di formazione c'è l'azione e il comportamento produttivo responsabile dello sportivo (sulla base delle conoscenze elaborate).

Noi formiamo atleti psichicamente e moralmente più solidi per il futuro ed inoltre noi stessi allenatori ci qualificiamo continuamente attraverso un costante dibattito teorico sui contenuti.

L'educazione comunista durante il training di base è complessivamente caratterizzata da compiti educativi comuni a tutti gli anni di allenamento:

- lo sviluppo di un rapporto cosciente come membro della Federazione dei Ginnasti e degli Sportivi della RDT come giovane nuova leva degli sportivi agonisti, attraverso una costante opera politico-ideologica di formazione ed educazione.

- lo sviluppo di un collettivo organizzato di sportivi e la creazione di un "sistema" di responsabili.

- l'elaborazione e l'attuazione di norme sociali, di norme del comportamento in allenamento e in gara e di stile di vita compatibili con lo sport.

- l'attuazione di un lavoro teorico mirato e basato su linee chiave.

In ciò vanno tenuti presenti gli importanti appuntamenti e obblighi nel corso dell'anno:

- * 1 settembre Giornata mondiale della pace
- * 7 ottobre Fondazione della RDT
- * Ferie d'autunno Medico sportivo, test di resistenza
- * 24 ottobre Giornata dell'assassinio di W. Seelenbinder
- * 7 novembre Rivoluzione d'ottobre in Russia
- * 28 novembre Anniversario della nascita di F. Engels
- * 13 dicembre Anniversario Pionieri
- * 3 gennaio Anniversario W. Pieck
- * 15 gennaio Giornata dell'assassinio di R. Luxembourg e K. Liebknecht
- * Febbraio Pagelle di metà anno
- * 1 marzo Giornata delle Forze Armate
- * 8 marzo Giornata internazionale delle donne
- * 12 aprile Primo volo

umano nello spazio (J. Gagarin)

- * 16 aprile Anniversario nascita E. Thälmann

- * 21 aprile Fondazione del Partito Socialista Unitario (SED)

- * 22 aprile Anniversario nascita di W.I. Lenin

- * Aprile/Maggio Spartachia-di, medico sportivo, test di affaticamento

- * 5 maggio Anniversario nascita K. Marx

- * 1/8 maggio Giornata internazionale di lotta della classe operaia/Giorno della Liberazione

- * 1 giugno Giornata del Fanciullo

- * Giugno/Luglio Spartachia-di estive, pagelle di fine anno

- * 18 agosto Giornata dell'assassinio di E. Thälmann

- * 25 agosto Compleanno E. Honecker

(Fine prima parte)

