

## **Premessa**

L'atletica leggera italiana non sta vivendo un momento felice, come confermano i non brillanti risultati degli atleti di vertice nelle competizioni internazionali degli ultimi anni. Nonostante le grandi adesioni in alcune città e l'elevato numero di atleti tesserati per le società militari, il nostro sport soffre di alcune fondamentali problematiche.

1. Spesso ci si sente chiedere: " Ma che cos'è l'atletica leggera?". Pochi sanno dare una risposta esauriente e, soprattutto, convincente.
2. Soffriamo la **mancanza di visibilità e di pubblicizzazione** dell'atletica nella sua interezza. Ormai molti pensano che l'atletica leggera sia sinonimo di "**correre**", perché ciò che vedono in televisione sono principalmente le corse su strada che, avendo un ritorno economico di gran lunga maggiore delle gare su pista, si possono permettere il passaggio televisivo. Il gesto atletico che sempre, ad alto livello, è meraviglioso e affascinante per piccoli e grandi non viene quasi mai riprodotto e propagandato dalla televisione, che, dopo la scuola, è diventato purtroppo il principale strumento di conoscenza (ma forse anche di formazione delle menti e delle coscienze).
3. **La mancanza o la carenza di educazione motoria nella scuola** e dell'approfondimento, fin da piccoli, degli schemi motori di base non è ormai più supportata dalla libertà di gioco nelle strade, nelle piazze e nei parchi. Questa mancanza porta a rompere gli equilibri, dal punto di vista fisico e psicologico, propri dei bambini fin dalle prime classi delle primarie: i bambini sono poco educati al movimento conseguentemente sono pigri, mangiano molto e male, conseguentemente sono pigri e grassi, i genitori li portano in carrozzina o in braccio fino a età avanzate, gliele danno tutte "vinte", conseguentemente sono pigri, grassi e viziati. In questi casi i genitori si decidono e li mandano a fare sport con la speranza di farli migliorare: quasi sempre prima il nuoto e poi il calcio (i maschi), ginnastica artistica e danza (le femmine), raramente l'atletica.
4. Non viene effettuato in maniera organizzata il cosiddetto "**reclutamento**". Spesso viene demandato a pochi (lodevoli) volenterosi che sono ancora sui campi o nelle scuole, che purtroppo vengono surclassati da altri sport più visibili e popolari (calcio, pallavolo, pallacanestro) anche per motivi pratici e culturali.
5. **La cultura negativa** del calcio italiano (guadagni facili, violenza negli stadi, procuratori senza scrupoli che mercificano pure i cartellini dei giovani atleti, ecc.), della vittoria (non del miglioramento) ad ogni costo, anzi possibilmente con poca fatica, porta i bambini italiani ad essere fra i più viziati e fra i più farmacizzati del mondo. L'atletica non sarà la loro prediletta se non riusciremo a convincerli, insieme ai genitori, a fare una scelta radicale, che riguardi la coscienza di sé, della meraviglia del proprio corpo che può correre veloce, saltare, volare, lanciare oggetti molto lontano. Questo tipo di educazione è oggi estranea alla nostra cultura, ma se non si ricomincia sicuro che non si arriva da nessuna parte.
6. I bambini sani, che hanno voglia di lavorare, spesso cadono nelle mani di **allenatori non in grado** di portarli avanti nel tempo. Spesso accade che il bambino che dimostra delle doti viene "spinto" ad andare sempre più forte e a praticare fondamentalmente la specialità nella quale eccelle. Se qualcuno riesce a

superare la categoria ragazzi, perché l'atletica proprio la vuole fare, ecco che nella categoria cadetti (per non parlare di quella allievi) nasce la cultura della specializzazione (precoce) richiesta talvolta anche dai genitori e l'atleta, in questo caso, avrà una vita atletica breve davanti a sé. Insieme a ciò nasce la cultura del farmaco, anche non dopante, ma che può **"aiutare"** l'atleta a migliorare la prestazione. Se arrivano alla categoria assoluta a cosa ricorreranno? Ancora: ci sono tanti allenatori che si accontentano di vincere con le categorie giovanili perché così tutti quelli intorno (allenatori, genitori, dirigenti, atleti stessi) pensano che lui sia bravo nell'allenare i ragazzi e che il merito dei risultati sia dovuto alla sua bravura. Dobbiamo avere il coraggio di dire che **non è così**. Allenare bene i ragazzi significa creargli la base divertente, spensierata ma anche cosciente, inequivocabile e sicura, per poter proseguire nell'atletica e per fare i "veri" risultati quando servirà e cioè dai 20 ai 25 anni e anche più in là. I risultati dei giovanissimi servono a poco, anzi nella stragrande maggioranza dei casi tolgono motivazioni, non aiutano i ragazzi a crescere e non aiutano a crescere nemmeno i loro allenatori. Da una statistica fatta a livello italiano e mondiale che pubblicheremo fra breve, si può evincere che tutti i primi in graduatoria da cadetti (non parliamo da ragazzi o da esordienti) non arrivano ad esserlo quasi mai nelle categorie successive e smettono prima di arrivare all'atletica assoluta.

7. C'è bisogno di un **lavoro diverso da quello casuale e superficiale** che si sta facendo adesso, senza incolpare tutti i nostri bravi giovani o vecchi allenatori che si trovano ad essere soli di fronte a un progetto così ambizioso: in questa società dispersiva e virtuale, educare un giovane o una giovane a crescere in un modo equilibrato ma sostanziale è molto difficile. I valori che vengono propagandati dai mass media sono completamente diversi da quelli del miglioramento che l'individuo può operare in sé stesso, nel proprio cervello, nel proprio corpo. In conclusione l'atletica deve diventare un fondamentale momento di divertimento educativo. Il più bel gioco del mondo è costruire se stessi divertendosi. Vogliamo tentare di insegnarlo a più gente possibile.
8. Non esiste oggi in Italia, se non a livello societario e locale, **una Scuola Nazionale di Atletica Leggera (SNAL)** che condivide una serie di obiettivi e un'organizzazione comune. Sono pochissimi gli atleti che cominciano i corsi, di qualsiasi tipo, o che vengono coinvolti dagli insegnanti scolastici, quelli che arrivano ad essere atleti ventenni. Forse una percentuale infinitesimale. I motivi sono vari: personali, sociali, di organizzazione, di lavoro. Molti sono gli atleti che rimpiangono i loro trascorsi. Molti atleti smettono per usura, per noia, per mancanza di un gruppo trainante perché "non si divertono più". *Ma l'atletica, se fatta bene, è divertente perché è un gioco. E che gioco!* Per piccoli e per grandi. Chi non riesce a far divertire con l'atletica significa che ha lavorato male, con superficialità e senza amore. Le specialità dell'atletica sono molte, le distanze infinite, molti sono gli attrezzi e le possibilità di combinazione. Molti sono i giochi, anche di palla, che possono essere complementari. L'allenatore dovrebbe prima di tutto essere un educatore dell'allievo e con l'atletica si può fare molto, basta volerlo e avere pazienza. Insegnare ed apprendere al tempo stesso. Molti sono coloro che crescono insieme all'atleta ma sono al contempo troppi quelli che hanno fretta e mania di fare realizzare risultati ai giovanissimi. E allora si intraprendono le scorciatoie: alcune o tutte.
9. Per fare una chiosa tecnica diciamo che è facile mandar forte un ragazzo o una ragazza in età troppo verde anche perché il corpo è piccolo e il lavoro progredisce,

all'inizio, con geometriche progressioni. Ma sappiamo bene che questa progressione si fermerà inesorabilmente e le motivazioni scadranno. I risultati non arriveranno più. La voglia di vincere o l'abitudine alla vittoria (che da piccoli è effimera), se non è naturale ma provocata dall'allenamento specifico è quanto di peggio possa avvenire nella mente di un giovanissimo: ad esempio senza vittoria viene svilito anche l'eventuale miglioramento.

10. La specializzazione precoce e l'uso precoce di mezzi di allenamento sofisticati non riuscirà mai a pagare. I tedeschi usano questa terminologia: "Utilizzazione precoce delle riserve di prestazione". Sovraccarichi, pliometrie, traini, ripetute, recuperi incompleti, doppiette, triplete, uso precoce delle riserve del lattato, tutto servirà a sprecare delle possibilità in un'età in cui il normale lavoro polivalente risulta essere necessario e più che sufficiente a crescere come persona e come atleta. Se teniamo ben presente questo e non ci facciamo prendere a nostra volta dalle smanie di protagonismo (anche queste precoci) e dalla ricerca del risultato perché abbiamo un cadetto che vince il campionato regionale o anche quello italiano, o peggio per un esordiente o un ragazzo che sta in testa alle graduatorie nazionali in una o due specialità, allora siamo sulla strada giusta. Cerchiamo di vedere il progresso dell'allenamento in una visione globale e culturale protratta nel futuro almeno per cinque anni, spieghiamo al ragazzo, e ai genitori, che l'atletica vera comincia a vent'anni. Anzi per qualcuno anche più tardi. Quella che il ragazzo fa durante la propria vita giovanile anche se fatta seriamente deve essere considerata un passaggio, un'opportunità di crescita, un modo di affrontare la vita, uno stile che ci aiuti a diventare a tutto tondo uomini e donne e perché no.... anche atleti, senza l'uso di farmaci e/o altre sostanze più o meno proibite.
11. A proposito dei limiti della crescita da parte dell'adolescente, oggi i ragazzi, sono **male educati sia dal punto di vista alimentare** che degli stili di vita in generale, e compito della Scuola sarà anche quello di indicare un regime alimentare consono ad una sana attività e soprattutto indispensabile per un'attività sportiva. Altro aspetto dei pessimi stili di vita che soffrono i ragazzi di oggi, forse non per propria colpa, **è l'eccessiva e deleteria pigrizia** che è diventata abituale costume non solo dei sedentari ma anche (paradosso) degli sportivi. (Vedi capitolo a parte).
12. Infine non dobbiamo aver paura di criticare i vari **"progetti talento"** (riconoscendo comunque la buona fede e gli sforzi fatti in questa direzione): hanno prodotto risultati scarsi, quando non sono falliti del tutto, per motivi talmente ovvii che sembrerebbe qui inutile ripetere. I giovani vengono scelti tra quelli che hanno i migliori tempi o misure o, peggio ancora, tra quelli che sono primi nelle graduatorie invece di essere invitati a continuare per le loro potenzialità, valutando la storia la qualità e la quantità degli allenamenti ecc. cioè calcolando e studiando **gli indici di miglioramento**. È difficile (talvolta inutile) lavorare con chi ha "raschiato il barile". Altrettanto dicasi per il reclutamento delle Società Militari che sarebbe opportuno fare con lo stesso criterio (anamnesi tecnica, funzionale, indice di miglioramento e limiti), anziché accontentarsi dei 950 punti raggiunti in tabella che spesso vogliono significare poco e talvolta tradiscono.

## Considerazioni

**Noi a partire dalle esperienze positive maturate sia dalle società romane e laziali, che costituiscono il nucleo promotore, che da quelle più significative sul territorio nazionale, desideriamo proporre una SNAL che, fin dalle sue premesse, eviti questi errori.**

L'atleta di questa nuova scuola di atletica dovrà crescere, senza annoiarsi, come abbiamo già detto a "tutto tondo" o meglio in *circolo* e in *spirale*.

Gli obiettivi della scuola saranno quelli di portare a livello ottimale, cioè in Nazionale giovanile ed oltre, gli atleti che frequenteranno la scuola fino alla sua conclusione. Coloro che non arriveranno a tale obiettivo avranno, in ogni caso, imparato tanto da poter praticare qualsiasi altro tipo di sport e da poter usufruire dei nuovi saperi acquisiti nella propria vita di relazione. Compito della Struttura Federale (nazionale e regionale) sarà monitorare l'andamento degli allievi delle scuole, attraverso strumenti e conoscenze dirette, stabilire con scientificità **gli indici di miglioramento**, consigliare, indirizzare verso le specialità: non quella che predilige l'allenatore ma quella, o quelle, nella quali si evidenzino le maggiori e migliori propensioni che gli indici di miglioramento indicheranno.

La scuola è destinata ai ragazzi dagli 8 ai 16 anni che abbiano voglia di lavorare e di apprendere (questo è l'unico requisito richiesto). Compito della scuola sarà quello di stimolare, aiutare a conoscersi, divertire, far assumere responsabilità, coinvolgere l'atleta in un gruppo portante valori sani.

Tutti possono partecipare e gli allievi saranno inseriti nelle varie classi a seconda della loro età, tenendo ben presente, però, più quella fisiologico/tecnica che quella anagrafica.

La scuola è stata programmata su un ciclo di **otto anni**, con cadenze biennali di verifica e di conferma dell'adesione.

Gli insegnanti saranno professori di educazione fisica con la specializzazione di allenatori di atletica leggera e tecnici FIDAL. A tal uopo richiediamo alla Federazione Nazionale la riproposizione dei **corsi di specialisti per l'attività giovanile**. Gli atleti, sia maschi che femmine, saranno impegnati 3 volte a settimana per i primi due anni, per poi passare a 4 e 5 allenamenti settimanali per le cadenze biennali successive

## Obiettivi generali

- Migliorare la **forza** adeguatamente alla crescita fisiologica e anatomica dei giovani.
- Migliorare la **resistenza** all'inizio prevalentemente attraverso circuiti allenanti e successivamente anche con l'adozione di corsa aerobica in quantità relative all'età, senza tralasciare i circuiti, che diventeranno, a questo punto, circuiti di potenziamento.
- Migliorare la **rapidità** a livello generale e nell'esecuzione di gesti particolari. È fondamentale che questo avvenga fin dalle prime lezioni e nel primo biennio quando la gestualità rapida è maggiormente allenabile.
- Aiutare ad fare emergere la "**volontà esplosiva**".
- Inserire e migliorare **le capacità coordinative** anche con l'aiuto di giochi di palla.
- Sconfiggere paure, timori, timidezze, insicurezze.
- Conoscere e approfondire il concetto di miglioramento personale, di rispetto di se stessi e degli altri, di familiarità con lo spazio, con il tempo, con gli oggetti dell'atletica e quegli degli altri sport.

- Migliorare, attraverso esercizi specifici, le capacità di combinazione di movimenti diversi, orientamento e differenziazione spazio-temporale, ritmo, equilibrio, reazioni sensoriali, scelte improvvise e/o inaspettate.

In seguito entreranno in funzione e nelle fasi di miglioramento anche gli obiettivi più specifici.

**Come si può evincere questa dovrà essere una scuola che preveda un'attività polidisciplinare e, per quanto possibile, anche polisportiva evitando il virus letale che in tutti gli sport domina le menti degli allenatori, genitori e atleti: quello della precoce specializzazione seguita spesso da una altrettanto precoce e inutile, anzi dannosa iperspecializzazione.**

Nel frequentare le gare che non sono obbligatorie ma consigliate (ogni gara vale dal punto di vista psicologico come 10 allenamenti e dal punto di vista fisico come 3), si dovrà tener presente, in modo particolare per l'attività giovanile, che gli atleti possano partecipare a più di una gara nella stessa giornata (anche a tre o quattro, come succede in parecchi paesi europei) ed educati a divertirsi con esse verificando la validità del lavoro svolto e non a considerarle come un esame senza appello.

Nella **Scuola** che dovrà tenere contatti continui **con il settore tecnico della Fidal Regionale e Provinciale**, si dovrà formare un consiglio formato da dirigenti, tecnici, rappresentanti dei genitori, degli atleti, del territorio (municipio, comune, scuole), uno psicologo dello sport, un medico sportivo.

Salvo il fatto che tutti possono partecipare, sarà compito dell'equipe individuare gli elementi più propensi al miglioramento di se stessi; nei gradini da salire l'attività dovrà aumentare in maniera equilibrata e impercettibile, la mescola dei mezzi di allenamento dovrà essere tale da organizzare un carico crescente, ma modulato sapientemente, da poter portare l'atleta alla fine del corso senza aver sofferto e, consapevole invece, di aver esorcizzato fatica e paure.

La Scuola sarà inderogabilmente impostata sulla polidisciplinarietà per educare l'atleta alla polivalenza fisica e culturale: corse di velocità e di resistenza, marcia, salti, lanci, ostacoli e staffette e l'atleta non troverà né il tempo, né l'occasione per annoiarsi. Tutto ciò insieme ai giochi di palla, agli scacchi, al tennis tavolo entrerà nel processo educativo del giovane.

La scuola può essere gestita da una Società, da un gruppo di Società oppure da un gruppo di tecnici in rappresentanza di più società.

I ragazzi che pagano la retta (come sempre ci dovranno essere eccezioni per coloro che non hanno le possibilità economiche) sono liberi di iscriversi a qualsiasi società ritengano opportuno senza alcun obbligo o vincolo.

La Scuola sarà finanziata dalle rette che pagheranno gli stessi allievi, dai contributi degli Enti Locali (come avviene ad esempio per moltissime squadre di calcio e di altri sport), da manifestazioni organizzate e da un contributo, almeno tecnico, da parte della Fidal stessa.

La Scuola sarà distribuita nel territorio nazionale in ragione iniziale di tre, quattro scuole ciascuna regione più attiva (Piemonte, Lombardia, Veneto, Lazio, Emilia, Toscana) e almeno una in ogni altra regione per arrivare, nell'arco di 10 anni, ad almeno una scuola ogni Comitato Provinciale.

Saranno fondamentali i rapporti con le Istituzioni (Scuole di primo e di secondo grado più vicine, Assessorati allo Sport, Scuola, Formazione degli EE.LL.) per un'azione sinergica nella crescita del ragazzo.

## Suggerimenti tecnici per il settore giovanile

Programma gare esordienti (anche tre gare ogni riunione ) inserire:

- 150 metri
- 150 metri ostacoli da 50 con 3 ostacolini a 35 metri
- salto in alto frontale o a sforbiciata con elastico (necessario un breve addestramento dei giudici)
- Getto del peso con palla morbida da 1 kg.
- Ripristinare la staffetta 4x100 (la 5x80 non ha senso ed è complicata)

Programma gare ragazzi/e (anche tre gare ogni riunione) inserire:

- salto in lungo con battuta libera 1mt x 1mt a 1 metro dalla buca
- 200 metri ostacoli da 60 con 5 ostacolini a 35 metri
- 150 metri anche nel campionato di società
- ripristino del salto quadruplo con avvio (rincorsa) di max 5 metri
- Triathlon a combinazione (con gare fisse velocità/ostacoli e mezzofondo + concorso) 8 combinazioni
- Tetrathlon a combinazione (es. 60 o 60hs – lungo o alto – peso o vortex – 600 o 1000) 16 combinazioni

Programma Cadetti/e

- Ripristinare staffetta svedese 1/2/3/400
- Consentire l'uso di pesi ricoperti in gomma da 3kg per le ragazze

### Note

Abbiamo tenuto presente che il settore giovanile ha (o dovrebbe avere) un ruolo fondamentalmente educativo, pertanto tenendo presente che la gara deve essere di stimolo e di coinvolgimento è importante che sia accessibile e facilitata nelle sue varie accezioni.

Es. cosa serve essere preoccupati dalla battuta in pedana quando non si sa saltare in lungo e nemmeno staccare? Non è forse meglio insegnare l'esplosività (o meglio: educare la volontà esplosiva nello stacco) che la battuta sulla tavoletta magari guardando la pedana, tagliando i passi o spesso allungando gli ultimi?

I balzi, anche da giovanissimi, sono molto educativi, allenanti da tutti i punti di vista (anche per capire il controllo della spinta nella corsa) e assai poco traumatici se si insegnano bene e se gli allenatori non ne fanno un uso sconsiderato e precoce.

Attenzione! il 200 ostacoli ragazzi che sul vademecum riporta 10 ostacoli (come i cadetti allievi ecc.) è sicuramente un errore protratto nel tempo.

L'intenzione del regolamentatore era quella di inserire quello proposto qui sopra con gli ostacoli a 35 metri: facilita la velocità di esecuzione e l'attacco con entrambi gli arti.

## Suggerimenti per il settore tecnico

- Ripristinare il **Fiduciario Tecnico Regionale e Provinciale per il Settore Giovanile** (inizialmente almeno nelle regioni a più alta densità atletica) che abbiano una propria struttura indipendente e seguano anche le Scuole di Atletica Leggera
- Organizzare corsi (in collaborazione con l'Assital ) per **Specialisti della metodologia dell'allenamento per i giovani fino a 15 anni.**  
I corsi potranno essere divisi anche in tre fasi (orizzontali e/o verticali)  
a) Esordienti b) Ragazzi/e c) Cadetti/e
- Approfondire o istaurare, in ogni regione, un rapporto con un medico dello sport (ad alta affidabilità culturale) e con **uno psicologo dello sport.**  
Questi dovranno essere presenti e attivi nei vari raduni tecnici regionali
- Ogni Comitato Regionale dovrà essere promotore di **incontri con i genitori** e allenatori dei ragazzi convocati per spiegare la strategia di mantenimento e di progresso del giovane atleta
- Attraverso un attento monitoraggio il Fiduciario tecnico del settore giovanile dovrà studiare le possibilità di miglioramento degli atleti nelle varie discipline ed eventualmente suggerire soluzioni. Sarà possibile convocare anche giovani che pur non avendo raggiunto i risultati necessari alla convocazione dimostrano di possedere un **"indice di miglioramento"** più elevato.

## Campionati studenteschi

- Premesso che non vengono gestiti al meglio, almeno nella maggioranza dei casi, vedi Rassegna Nazionale di Corsa campestre di Novara 2009, dove addirittura si è arrivati a far correre per serie e relativi cronometraggi, il Settore Tecnico giovanile della Fidal a tutti i livelli deve entrare con forza e determinare le scelte tecniche che, ad esempio, nella corsa Campestre sono anche quelle di scegliere un percorso adatto.  
(Vedi rivista Universo Atletica n° 36).
- Cercare di omologare le varie gare con quelle della Fidal. Oppure, per il reclutamento di giovani che non praticano l'atletica, renderle tutte più avvicinabili anche da chi non possiede un allenamento specifico.

## Stimolo alla polidisciplinarietà

Organizzare un Trofeo per Esordienti (a livello provinciale) e Ragazzi, Cadetti (a livello regionale) senza aumentare le gare ma valutando i risultati a fine anno che sia di stimolo alla polidisciplinarietà e al proseguimento dell'attività atletica.

Alla fine dell'anno sociale (fine della pista 1° novembre) si dovrà compilare una scheda con i risultati migliori ed i relativi punteggi che l'atleta ha ottenuto nelle varie gare praticate.

### ESORDIENTI

Si calcolano i punteggi di 5 gare (i migliori punteggi, es: 50 mt....p..... 50 hs....p....., lungo.....p....., vortex.....p.....600 mt.....p....totale.....)

Sono obbligatorie le gare di mezzofondo e di velocità.

### RAGAZZI

Come sopra 7 gare es: 60 mt, 60 hs, peso, vortex, lungo, alto, 1000 mt o marcia 2000 mt. Obbligatorie velocità, ostacoli, un salto, un lancio, mezzofondo/o marcia + altre due gare diverse.

### CADETTI

Sempre a livello regionale 8 gare di cui 2 di velocità, 1 mezzofondo o marcia, 1 ostacoli, 2 salti, 2 lanci.

### TITOLI

"Chi più ne ha più ne metta"

"W le prove multiple"

" I cento gesti"

Si potrebbero stilare anche classifiche di società con dei premi (magari in attrezzature) per le prime 10. Si conteggiano 4 o 5 punteggi ogni categoria.

## Graduatorie nazionali on line

Pur plaudendo all'iniziativa delle graduatorie on line siamo molto preoccupati dagli effetti fuorvianti che esse possano produrre nei giovanissimi, nelle aspettative dei loro genitori ("mio figlio è primo nelle graduatorie italiane!") nelle menti degli istruttori che pensano di essere bravi perché un giovanissimo atleta ha successo.

Pertanto proponiamo **graduatorie solo regionali** per gli **esordienti e ragazzi** come d'altro canto sono i rispettivi campionati.