

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Metodologia dell'insegnamento in atletica leggera  
**Autor:** Strähl, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000681>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

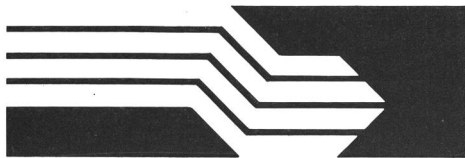
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.10.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Metodologia dell'insegnamento in atletica leggera

Ernst Strähl

Il numero 4/1977 offre, specialmente dal punto di vista didattico-metodologico, un posto particolare all'atletica leggera. I tre contributi di Ernst Strähl, capo-disciplina presso la SFGS, sono parti integranti del manuale G+S corrispondente, quand'esso apparirà nella sua edizione riveduta. Ciò non essendo però il caso per il momento, abbiamo ritenuto utile ed interessante per i lettori, in funzione dell'incipiente stagione, di riprodurre in questa sede i testi di cui sopra.

### 1. Definizioni

**Pedagogia** Scienza dell'insegnamento

*Cosa bisogna insegnare?*

La pedagogia esige la **determinazione dello scopo da raggiungere con l'insegnamento**

**Metodologia**

Modo d'insegnare; mezzi utilizzati per ottenere lo scopo fissato

*Come ottenere questo scopo?*

La metodologia è uno dei fattori che servono a **realizzare lo scopo da raggiungere con l'insegnamento**

**Controllo dell'insegnamento**

Ogni insegnamento richiede il **controllo dei risultati ottenuti**.

Ciò permette di giungere a delle conclusioni in merito alla determinazione (pedagogia) e alla realizzazione degli scopi (metodologia)

Determinazione → realizzazione → controllo

### 2. Principi metodologici

Durante la lezione si passi:

- dal conosciuto al nuovo
- dal semplice al difficile
- dall'esercizio preliminare o parziale alla forma definitiva

Durante l'allenamento si passi:

- dalla quantità alla qualità
- dall'intensità generale all'intensità specifica
- dalla formazione generale alla specializzazione

### 3. Principi concernenti l'insegnamento della materia

#### 3.1 Compito da svolgere liberamente o in funzione di indicazioni precise

Questione fondamentale: quale procedimento permette di raggiungere nel modo più efficace lo scopo prefisso?

Se si tratta di un **compito da svolgere liberamente**, l'allievo cerca da solo la soluzione ottimale (per es.: superamento libero dell'asticella nel salto in alto)

Vantaggio: aspetto creativo e individuale dell'attività

Inconvenienti: procedimento d'assimilazione più lungo, rischio di errori nell'esecuzione dei movimenti

Se si tratta di un **compito da svolgere in funzione di indicazioni precise**, l'allievo è guidato verso uno scopo preciso

Vantaggi: assimilazione più rapida del movimento (particolarmente importante nell'allenamento fondamentale), possibilità d'evitare gli errori

Inconvenienti: rischio di ricorrere nella stereotipia, mancanza di libertà nell'esecuzione dei movimenti

In atletica leggera, il metodo basato sullo svolgimento di un compito in funzione di indicazioni precise è più efficace di quello che si basa sull'esecuzione libera

#### 3.2 Metodo globale e metodo analitico

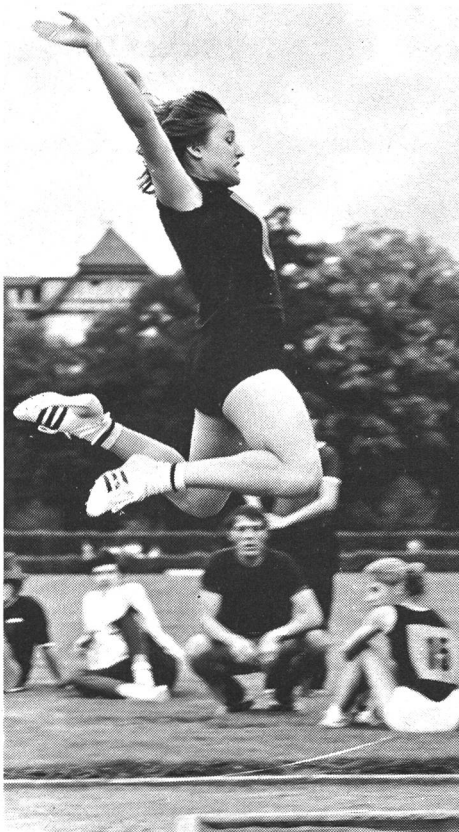
Questione basilare: è giudiziosa e possibile l'esecuzione di un movimento nel suo insieme?

Il **metodo globale** conduce più rapidamente al successo che non il metodo analitico (per es.: nei lanci); l'assimilazione separata di alcune parti del movimento (scomposizione e ricostituzione del movimento) non deve ad ogni modo essere esclusa.

In alcune discipline (per es.: il salto con l'asta), il **metodo analitico** s'impone, in generale per ragioni di sicurezza.

**L'allenatore dovrebbe, secondo la sua esperienza pedagogica, sviluppare un suo proprio metodo per ogni disciplina.**





### 3.3 Procedimento d'insegnamento per movimenti nuovi (non ancora conosciuti dall'allievo)

Il seguente modo di procedere ha dato buone prove nella pratica dell'insegnamento in classe e per gruppi:

Dimostrare → Partecipare → Osservare → Correggere

### 3.4 Caratteristiche delle progressioni d'esercizi

Le progressioni d'esercizi hanno come scopo la ricerca graduale e ben pianificata dello scopo da raggiungere con l'insegnamento.

Per superare le diverse **fasi che conducono** alla padronanza di un movimento (forma grezza di dettaglio, definitiva, ossia derivante da un automatismo), si ricorre ad esercizi preparatori e parziali. Questi devono sempre, nella loro struttura, corrispondere al movimento globale e non essere mai più difficili della forma finale. Conviene inoltre tener conto del rapporto tempo/utilità.

### 3.5 Scelta della materia nelle progressioni d'esercizi

Forme giocate	Forme d'esercitazione	Forme di prestazione	Forme di competizione
<b>Scopo:</b> introdurre la nuova materia, sotto forma di gioco	<b>Scopo:</b> migliorare e affinare, con uno scopo preciso, la materia conosciuta	<b>Scopo:</b> aumentare le esigenze al livello della tecnica e della condizione fisica	<b>Scopo:</b> raggiungere la prestazione ottimale
<b>Genere di lezione:</b> lezione d'introduzione	<b>Genere di lezione:</b> lezione d'applicazione	<b>Genere di lezione:</b> lezione d'allenamento	

### 4. Esempi di lezione

Grado di formazione	Lezione d'introduzione	Lezione d'applicazione	Lezione d'allenamento
	Principianti	Avanzati	Competitori
Scopi	<ul style="list-style-type: none"> <li>introdurre la nuova materia</li> <li>forma elementare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>approfondire la materia conosciuta</li> <li>forma di dettaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aumentare le esigenze tecniche e di condizione fisica</li> <li>forma definitiva (automatismo)</li> </ul>
Scelta della materia	<ul style="list-style-type: none"> <li>forme giocose</li> <li>introduzione sotto forma di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>forme d'esercitazione</li> <li>insegnamento dato con uno scopo preciso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>forme di prestazione e di competizione</li> <li>carica (intensità) ottimale</li> </ul>
Correzione	<ul style="list-style-type: none"> <li>collettiva</li> <li>dimostrare spesso – correggere poco</li> <li>mettere in risalto gli errori principali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>collettiva (se si tratta di errori generali) o individuale (se si tratta di errori particolari)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuale</li> <li>esercizi di correzione specifici per ognuno</li> </ul>
Genere d'organizzazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>classe, gruppo</li> <li>numero massimo (indicativo): 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gruppo formato secondo la capacità o la prestazione degli allievi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gruppo formato secondo le affinità oppure atleta individuale</li> <li>numero: da 1 a 6 (secondo la disciplina)</li> </ul>
Mezzi ausiliari	<ul style="list-style-type: none"> <li>accompagnamento acustico frequente (battere le mani, contare, ecc.)</li> <li>dimostrazione da parte del maestro</li> <li>scelta dei mezzi ausiliari (serie d'immagini, film, soprattutto per illustrare i movimenti globali)</li> <li>utilizzazione d'accessori che facilitano l'esecuzione degli esercizi</li> <li>sicurezza (per prevenire gli incidenti) e aiuto (per facilitare l'esecuzione degli esercizi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>accompagnamento acustico per gli esercizi in gruppi (per es.: messa in moto)</li> <li>dimostrazione da parte del maestro e da parte degli allievi</li> <li>illustrazione ripetuta dei movimenti globali e degli esercizi parziali</li> <li>diminuire la difficoltà degli esercizi soltanto in funzione della correzione</li> <li>sicurezza</li> <li>aiuto fornito soltanto per la correzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilizzare tutti i mezzi ausiliari visivi che permettono l'auto controllo e lo studio della forma definitiva (video, film, serie d'immagini, ecc.)</li> <li>applicazione delle misure di sicurezza onde ridurre il rischio di ferite</li> </ul>

## 5. Concezione di una lezione

Una lezione d'atletica deve sempre comprendere le tre parti seguenti:

- introduzione (messa in moto, riscaldamento)
- parte principale (fase di prestazione)

- conclusione (ritorno alla calma)

Questa suddivisione è vevole in linea di massima sia per l'allenamento estivo che per quello invernale (orientazione D)

### 5.1 Schema di una lezione normale (durata: 90 minuti=1 unità d'insegnamento)

Messa in moto	Parte principale	Ritorno alla calma
20'	Programma 1: 50' Programmi 2+3: 60'	Programma 1: 20' Programmi 2+3: 10'
	Prima disciplina 3/5	Seconda disciplina o condizione fisica 2/5
	Eccezionalmente, la parte principale può concentrarsi sull'insegnamento di una sola disciplina	

Scopi:	Scopo principale:	Scopo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimolo psichico</li> <li>- preparazione fisica generale e specifica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- miglioramento della capacità specifica di prestazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- decontrazione e rilassamento fisico e psichico</li> </ul>
Contenuto:	Contenuto:	Contenuto:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- messa in moto (per variare, diverse forme di gioco)</li> <li>- ginnastica fondamentale, ginnastica specifica</li> <li>- esercizi di coordinazione dei movimenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tecnica: iniziazione, perfezionamento e allenamento (secondo il programma d'insegnamento)</li> <li>- condizione fisica: allenamento alla corsa o lavoro di condizione fisica specifico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gioco</li> <li>- decontrazione</li> <li>- esercizi di rilassamento</li> <li>- analisi e prospettiva</li> <li>- docce, cure fisiche</li> </ul>

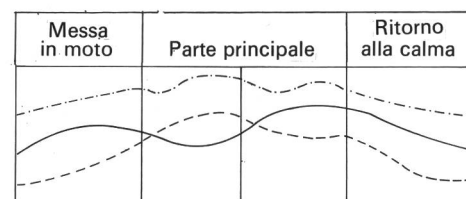
### 5.2 Prolungamento di una lezione in casi particolari

Quando le lezioni hanno luogo a distanza relativamente grande una dall'altra (per es.: un allenamento alla settimana) o se si tratta di corsi svolti sotto forma di campeggio, può succedere che il

totale delle unità d'insegnamento non superi le 16 lezioni, ossia il minimo previsto. In questo caso, le lezioni dovranno avere una durata di **2 ore**; esse rispetteranno quindi lo schema seguente:

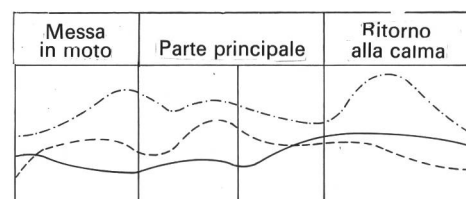
Messa in moto	Parte principale	Ritorno alla calma
20'	Programma 1: 80' Programmi 2+3: 90'	Programma 1: 20' Programmi 2+3: 10'
	Prima disciplina (1/3)	Seconda disciplina (1/3)
	Condizione fisica (1/3)	

## 6. Sollecitazione fisica e psichica durante una lezione



- - - - - Sviluppo della mobilità (sciolttezza articolare e muscolare, abilità, agilità e coordinazione dei movimenti)
- Sollecitazione del sistema circolatorio e della muscolatura (tenacia e resistenza, forza)
- · - · - · - Miglioramento della velocità di reazione e d'esecuzione, potenza muscolare)

### 6.2 Sollecitazione psichica



- · - · - · - Piacere, soddisfazione
- Volontà, desiderio di superarsi
- - - - - Attenzione, interesse

## 7. Principi concernenti le diverse parti della lezione

### Messa in moto

- **aumentare lentamente**  l'intensità dello sforzo fisico e psichico
- eseguire  **esercizi di ginnastica**  come preparazione per la parte principale
- compiere  **esercizi d'elongazione**  solo dopo un riscaldamento sufficiente (ultimo terzo della messa in moto)

## Parte principale

- allenamento tecnico o di condizione fisica di **20 min. al minimo**
- **allenamento della velocità** sempre all'inizio della parte principale (prima metà)
- **allenamento tecnico** prima dell'allenamento della resistenza e della forza e, in generale, anche prima della muscolazione
- **allenamento di tenacia e di resistenza** e, in regola generale di **forza**, a conclusione della parte principale
- **possibilità di combinazione**
  - velocità+lanci
  - velocità+salti
  - salti+lanci
  - lanci+salti
  - tecnica+tenacia/resistenza
  - tecnica+forza

## Ritorno alla calma

- gioco quale complemento della parte principale
- **esercizi diversi di rilassamento e di scioltrezza** dopo uno sforzo intenso
- **analisi** del lavoro compiuto e **prospettiva** (scopo, materia)
- **decontrazione generale**
- **docce, cure fisiche**

## 8. Aspetti principali di una lezione

Nel corso di una lezione di atletica gli stessi problemi sorgono regolarmente. I seguenti criteri devono essere applicati in primo luogo in occasione della **preparazione** e dello **svolgimento** della lezione, ma ad essi ci si può pure riferire anche per la **critica della lezione**. È evidente che, nel corso di una sola lezione, non ci si può concentrare su tutti i punti, se non fosse altro che per ragioni dipendenti dall'abbondanza della materia.

### 8.1 Aspetto tecnico della lezione:

- scelta della materia
  - lezione quale parte del corso nella sua totalità
  - scopi precisi
  - serie d'esercizi appropriati sul piano metodologico
  - materia adatta ai partecipanti
  - dosaggio giudizioso degli esercizi
- conoscenze tecniche
  - conoscenze della disciplina
  - padronanza tecnica



### 8.2 Aspetti pedagogici:

- comportamento
  - dar prova di personalità e di impegno (contatto, entusiasmo)
  - adottare un tono convincente, creare un'atmosfera di lavoro piacevole
  - dare indicazioni brevi e precise
  - captare l'attenzione, evitare di parlare nel rumore e nella confusione
- dimostrazione e insegnamento
  - rendere gli esercizi comprensibili per tutti
  - dimostrare sotto l'angolo più favorevole
  - fare attenzione all'esecuzione tecnica corretta dei movimenti
  - sottolineare i punti principali
  - lasciar «parlare» l'esercizio, dare un minimo di spiegazioni
  - dimostrare – partecipare – osservare – correggere
- osservazioni e correzioni degli errori
  - osservare con calma
  - riconoscere gli errori principali
  - determinare la causa degli errori
  - correggere l'errore principale
  - correggere solo un errore per volta
  - garantire la sicurezza d'esecuzione, assistere
  - fare una critica costruttiva evitando di scoraggiare gli allievi

- correggere in modo giudizioso (correzione individuale e/o collettiva)
- scegliere esercizi correttivi che siano funzionali
- organizzazione
  - preparare il materiale
  - utilizzare in modo ottimale lo spazio, il tempo e il materiale
  - adattare l'insegnamento al grado di formazione degli allievi
  - ridurre al minimo il rischio d'incidenti

### 8.3 Apprezzamento ricapitolativo:

- realizzazione degli scopi
  - lezione come unità completa
  - idea principale della lezione
  - ricerca degli scopi tecnici e di condizione fisica
  - comprensione della lezione da parte degli allievi
- intensità
  - carico (intensità) globale
  - curva dell'intensità dello sforzo durante le diverse parti della lezione.