

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: Alcuni aspetti della correzione in atletica leggera

Autor: Strähl, Ernst

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000682>

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>

Alcuni aspetti della correzione in atletica leggera

Ernst Strähl

1. Gli errori e la loro classificazione

In atletica leggera, il monitore sperimentato si rende presto conto quando qualcosa non «quadra» in un determinato movimento. In funzione dell'aspetto visivo, da un lato ma anche a partire dal punto di vista dell'osservatore, esistono *due modi* di analizzare un errore:

a) scarto tra il movimento eseguito e la forma finale ricercata:

secondo l'importanza accordata all'errore, si parla di errore grossolano o di errore di dettaglio (grado dello scarto);

b) grado d'assimilazione dell'errore

conviene qui fare la distinzione tra gli **errori superficiali che sfuggono ancora ad un automatismo** e quelli, difficilmente correggibili, che ne risultano (grado d'assimilazione).

In base al **livello di formazione**, si ottiene il seguente schema di classificazione:

Errori che sfuggono ancora ad un automatismo	Errori grossolani		Errori risultanti da un automatismo
	Principianti	Cattiva formazione di base	
	Esecuzione ottimale dei movimenti	Allievi avanzati	
	Errori di dettaglio		



Nota concernente lo schema

In generale, ma non sempre, i partecipanti commettono errori grossolani o che sfuggono ancora ad un automatismo, mentre gli allievi avanzati fanno degli errori di dettaglio che, spesso, risultano da un automatismo (causa frequente di uno stagnare della prestazione). Gli errori grossolani di atleti che hanno avuto una cattiva formazione di base possono condurre, essi pure, ad un automatismo e errori di dettaglio, commessi magari eccezionalmente perfino da sportivi di vaglia, non possono sempre essere completamente soppressi.

2. Possibilità di scoprire gli errori

2.1 Osservazione del movimento globale

L'osservatore si tenga abbastanza lontano dall'atleta onde avere una buona visione d'insieme del movimento globale. In generale, il miglior punto d'osservazione è situato perpendicolarmente al piano del movimento. Questo permette di scoprire, nella maggioranza dei casi, gli errori (grossolani) seguenti:

- movimento mal ritmato (per esempio: cattivo ritmo delle falcate tra gli ostacoli),

- cattiva dosatura dello sforzo (per esempio: salto di rotazione troppo «alto» nel lancio del disco),
- velocità maladattata (per esempio: rallentamento della corsa quando ci si avvicina al punto di stacco, in occasione dei salti),
- cattiva posizione dell'asse del corpo (per esempio: raddrizzamento immediato del tronco dopo una partenza accosciata),
- mancanza d'equilibrio o insufficiente padronanza del corpo (in tutte le discipline).

2.2 Osservazione di un elemento particolare

L'osservatore scelga il suo punto d'osservazione in modo di poter verificare con precisione una fase prestabilita del movimento. Questo permette di scoprire, tra l'altro, gli errori (di dettaglio) seguenti:

- cattivo angolo di certe parti del corpo (per esempio: movimento troppo basso del braccio di lancio in occasione della fase finale nel lancio del disco)
- cattiva posizione dei piedi (per esempio: piede di bloccaggio posato lateralmente in occasione di un lancio)
- errori più correnti riferentisi alla presa dell'attrezzo, al modo con cui lo si maneggia, alla posizione del braccio, ecc.

3. Cause di errori e correzione

3.1 Generalità

- la correzione serve per giungere alla padronanza di un movimento
- gli errori sono più facili da correggere se i movimenti da eseguire sono spiegati chiaramente
- gli elementi tecnici non devono mai essere copiati senza discernimento (per esempio: imitazione dello stile di un campione)

Per poter correggere efficacemente gli errori, i monitori devono:

- avere un senso del movimento ben sviluppato
- essere capaci di immedesimarsi con gli allievi e dar prova d'immaginazione
- dar prova di conoscenze tecniche precise
- saper ben osservare e analizzare

3.2 Ricerca della causa di errori

In atletica leggera, tre punti permettono di determinare le principali cause di errori:

- a) la forza disponibile è sufficiente per permettere l'esecuzione normale dell'esercizio proposto?
- b) i quattro punti chiave seguenti corrispondono alle esigenze tecniche (biomeccaniche) della disciplina?

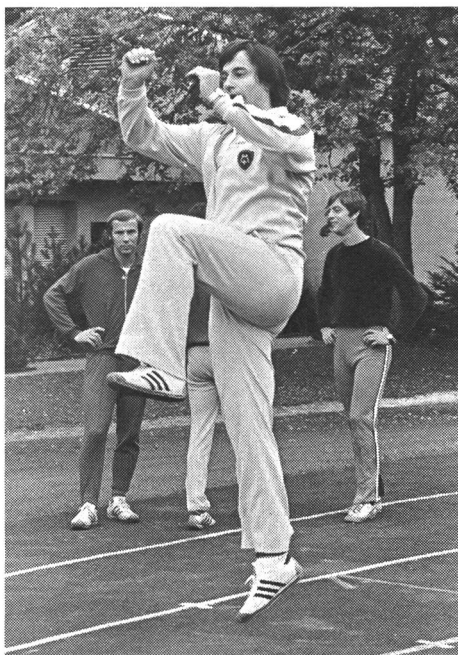
- posizione dei piedi
- posizione del bacino (in rapporto a gambe e tronco)
- posizione della testa
- movimento delle braccia

- c) i differenti elementi del movimento sono ben coordinati nel tempo e nello spazio?

Se la causa di un errore è di ordine psichico (per esempio: paura di ferirsi), si tratta di analizzarla con circospezione e, nella misura del possibile, di eliminarla con misure corrispondenti (per esempio: diminuendo la difficoltà dell'esercizio)

3.3 Esecuzione d'esercizi correttivi

Solo gli esercizi correttivi adatti allo scopo prefisso ed eseguiti con metodo permettono il miglioramento dei movimenti. Essi non devono concernere **che un solo punto** alla volta ed esser eseguiti con **uno scopo preciso** (dare istruzioni chiare e brevi). Una volta padroneggiati i diversi elementi, il movimento sarà eseguito nel suo insieme e lentamente; proporzionalmente all'aumento della sicurezza si potrà accelerare progressivamente **fino al ritmo normale d'esecuzione.**



4. Indicazioni d'ordine pedagogico e metodologico

4.1 Assimilazione di tecniche nuove

Quando si passa da una «vecchia» (o cattiva) tecnica ad una nuova, si distinguono quattro fasi d'assimilazione:

- 1) la nuova tecnica riesce in **alcuni casi isolati** e unicamente se la concentrazione è perfetta
- 2) i vecchi e i nuovi elementi sono **mescolati**
- 3) la tecnica vecchia è nettamente **separata** dalla nuova, ma la nuova forma non riesce in situazioni di tensione estrema (competizione, fatica, ecc....)
- 4) la nuova tecnica risulta da un automatismo e può essere applicata in tutte le situazioni

Capitale per allenatore e atleta è di perseverare nella ricerca dello scopo fissato, e questo malgrado le eventuali (apparenti) delusioni.

4.2 Correzione e volontà di prestazione

Nell'insegnamento dello sport, la correzione non deve dare l'impressione di essere un rimprovero o un rimprovero. È estremamente importante **correggere in modo costruttivo** menzionando i progressi realizzati, onde incoraggiare l'allievo a continuare sul cammino che conduce all'ottenimento di un movimento corretto. Inoltre, questo modo di procedere si ripercuote positivamente sulla motivazione. Conviene poi di evitare ad ogni costo una dimostrazione ostentata degli errori (evitare le dimostrazioni di errori da parte degli allievi)

4.3 Regole da osservare nel quadro dell'insegnamento

- quanto più presto un errore è corretto, tanto più grandi sono le possibilità di riuscita
 - un'illustrazione ripetuta e chiara dell'esecuzione corretta del movimento (globale o parziale) favorisce il processo d'assimilazione (dimostrazione da parte del monitor, film, serie d'immagini, ecc.)
 - la correzione non deve avvenire durante l'esecuzione di un movimento, ma immediatamente dopo
- in caso di bisogno, verranno utilizzati mezzi ausiliari facilitanti l'assimilazione del movimento
- bisogna insegnare agli allievi a osservarsi e a correggersi reciprocamente
- conviene lasciare agli allievi abbastanza tempo perché si possano allenare in modo indipendente (più l'errore risulta da un automatismo, più la fase di correzione sarà lunga)
- non serve a niente bruciare le tappe.