

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 4

**Artikel:** L'atletica leggera con i bambini : situazione attuale e previsioni future

**Autor:** Weber, Rolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999577>

### **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:** 12.01.2026

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



# L'atletica leggera con i bambini

### Situazione attuale e previsioni future

di Rolf Weber, capo disciplina atletica alla SFSM  
traduzione di Francesca Solari



Siccome attualmente è in fase di elaborazione un nuovo manuale didattico per l'educazione fisica nella scuola e anche la federazione di atletica intraprende grandi sforzi nello sviluppo di competizioni e forme alternative adatte all'età giovanile, l'atletica leggera ha la possibilità di trasmettere ad una base più ampia le nozioni teoriche e pratiche più recenti. La collaborazione tra i gruppi di lavoro impegnati in questo progetto è fortunatamente molto buona e dovrebbe quindi garantire a tutte le istituzioni che si occupano di atletica leggera, di partire dalle stesse basi per giungere in seguito ad un consenso nella concezione dell'insegnamento.

La situazione di per sé non è nuova, visto che nella scuola e nelle società sportive si è sempre praticato le discipline della corsa, dei salti e dei lanci con bambini di questa età. Esisteva già anche una relativa struttura di competizione.

La domanda da porsi è dunque: «Cosa bisogna cambiare, in che modo e perché?»

Per rispondere alla domanda è necessaria in primo luogo una riflessione critica sulla situazione attuale.

### Situazione attuale

#### Bambini e giovani

Gli effetti della nostra società consumistica e delle nostre forme di comportamento hanno cambiato in gran parte le esigenze del singolo individuo.

Da una parte si richiedono offerte sportive avvincenti e orientate al successo, dall'altra però si pretende che esse siano indipendenti da qualsiasi organizzazione. Parallelamente un importante ruolo nella scelta del tipo di sport lo gioca l'atteggiamento critico nei confronti di argomenti quali la salute, la prestazione, la droga, ecc. Anche le impronte date in continuazione ed in modo insistente dai mass media hanno un influsso notevole. Al giorno d'oggi molti giovani praticano numerosi tipi di sport, di tanto in tanto parallelamente, spesso succes-

*Nella discussione sull'abbassamento del limite d'età G + S a 10 anni a livello nazionale e sulla conseguente revisione della formazione dei monitori, è nostro dovere occuparci dei contenuti e delle rispettive strutture della disciplina.*

*Nel campo dell'atletica leggera ciò significa determinare i contenuti della materia per i giovani dai 10 fino ai 14 anni ed adattare in modo conseguente la formazione dei monitori.*



sivamente; da ciò ne consegue che non è più possibile imparare in modo corretto e completo una singola disciplina sportiva. Spesso si aspira a raggiungere troppo velocemente la forma finale senza prima acquisire le basi.

### **Scuola**

L'insegnamento dell'educazione fisica scolastica non soddisfa quasi più gli scopi originali quali l'educazione allo sport, l'offerta di esperienze motorie variate, la formazione di base negli sport principali (basilari) come corsa, salti, lanci, nuoto, ginnastica e i giochi. Le necessità dell'allievo sono in contraddizione verso, da un canto, il «compito formativo» e la formazione nello sport degli insegnanti, dall'altro.

L'educazione fisica nella scuola infatti si è sempre più sviluppata nella direzione del divertimento e del gioco; l'atletica leggera viene ancora eventualmente praticata qualora bisogna distribuire delle note.

Un'eccezione degna di menzione è l'insegnamento proposto nello sport scolastico facoltativo.

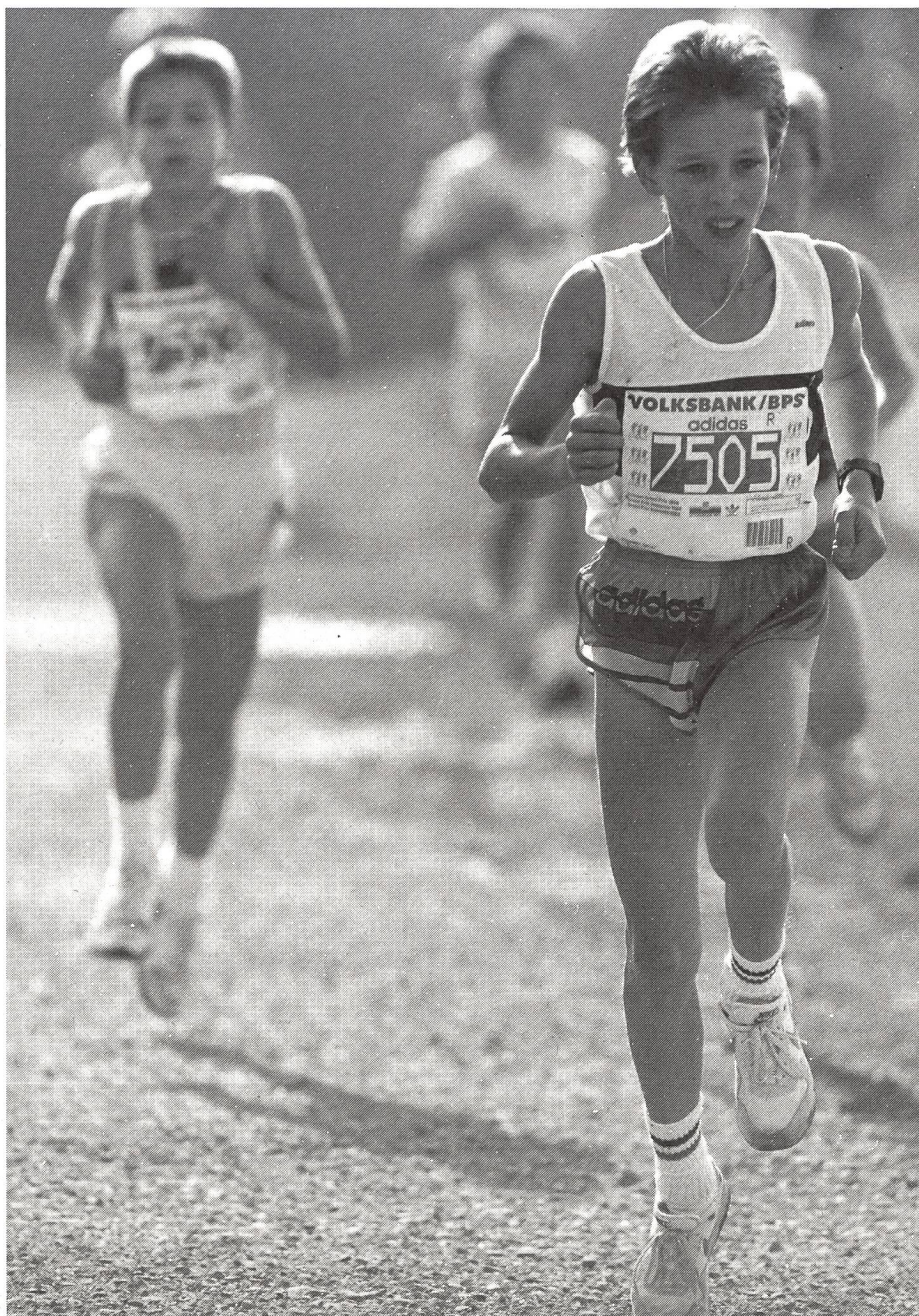
### **Gioventù e sport**

L'evoluzione di G+S è assai lenta: sebbene i programmi annessi definiti dai Cantoni comprendono anche i bambini di 7 anni, manca ancora una formazione adatta dei monitori e spesso i Cantoni si assumono in parte la responsabilità della formazione dei quadri. Ciò nonostante, la SFSM ha reagito agli impulsi dati dai Cantoni, proponendo una revisione dei contenuti e della struttura della formazione dei monitori.

I concetti nello sport dell'atletica sono piuttosto concreti e vengono discussi su piani diversi.

### **Società sportive/club di atletica leggera**

In mancanza di una formazione specifica per i più giovani, molti monitori e allenatori riprendono i contenuti dell'allenamento per gli adulti, riducendone i carichi. Il continuo afflusso di partecipanti sempre più giovani, che dispongano di uno spettro di esperienze motorie molto ridotto (cfr. «Scuola»), rende notevolmente più difficile il compito. La volontà dei giovani e del monitore di praticare l'atletica leggera a livello di club, si scontra con la necessità di proporre dei contenuti d'insegnamento adattati all'età. Di conseguenza, i giovani non possono disporre di monitori formati nel migliore dei modi.



*Atletica infantile; cosa cambiare?*

### **Federazione cantonale**

Nelle federazioni cantonali c'è un responsabile delle competizioni per le speranze a livello nazionale. Egli è responsabile dell'organizzazione delle competizioni in questa fascia d'età. Per il resto non è previsto né un responsabile G+S né un responsabile dei settori scolari e giovani.

In alcuni cantoni, è prevista l'organizzazione di gare adatta all'età e si svolgono anche degli allenamenti comuni (soprattutto nella seconda età scolare).

### **Federazione nazionale**

Per la fascia di età tra i 10 e i 14 anni vi sono molte competizioni e una serie di pubblicazioni sull'atletica nella scuola. Per il resto però la federazione

si occupa poco di questa fascia d'età. I piani di allenamento pubblicati alcuni anni fa con successo sono stati concepiti per i ragazzi a partire dai 14 anni. Qui mancano indicazioni concrete per la pratica dell'atletica con i più giovani. Per colmare questa mancanza nel 1990 due gruppi di lavoro sono stati incaricati di elaborare una «nuova filosofia delle speranze» e di rivedere le disposizioni delle competizioni. Attualmente è intervenuto un terzo gruppo che ha come compito quello di elaborare delle forme alternative alle competizioni tradizionali.

Siccome oggi, come già detto, la scuola, G+S e la federazione di atletica si occupano in modo accurato della problematica, v'è grande possibilità di giungere ad una svolta decisiva.



Tutte le istituzioni hanno tempo fino al 1995 per elaborare i progetti e fino al 2000 per renderli operativi.

## Previsione futura

### Bambini e giovani

I bambini e i giovani devono poter praticare lo sport in modo adatto alle loro esigenze, all'età e al livello di capacità.

La pratica di diversi sport parallelamente o successivamente viene in massima parte organizzato da una o più società in collaborazione. L'aspetto «salute» è parte integrante della lezione di sport e comprende la prevenzione all'assuefazione e l'allenamento della salute.

### Scuola

L'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola ha acquistato una nuova posizione di valore. Attraverso l'offerta di esperienze motorie variate e di una formazione di base negli sport principali quali la corsa, il nuoto, i lanci, i salti, la ginnastica, ecc., come pure l'offerta di «idee di gioco», gli allievi acquisiscono un bagaglio motorio esteso.

Il docente indirizza gli allievi interessati alla pratica dell'atletica leggera nelle società sportive.

### Gioventù e sport

G + S è responsabile della coordinazione generale della formazione dei monitori. I nuovi contenuti e le nuove strutture vengono introdotti con successo.

Il nuovo manuale è molto sensato e concepito nell'ottica di completare i manuali didattici scolastici. È redatto in collaborazione con la federazione di atletica e contiene sia le basi sia la materia specifica per bambini e giovani.

Gli esami di disciplina sono rifatti e completati con i test motori.

### Società sportive/Club di atletica leggera

Le strutture delle società sportive sono sensibilmente cambiate negli ultimi tempi. Sono sopraggiunti altri compiti riguardanti il lavoro con i giovani, l'allenamento della salute e le offerte per il tempo libero.

I comuni sostengono le società con mezzi finanziari (indennizzo ai monitori) e aiuti infrastrutturali (impianti, palestre). I monitori delle società sono formati secondo i loro compiti e preparati secondo il loro impegno nelle diverse fasce di età.

L'allenamento, orientato fino a qui alla prestazione, viene curato maggior-

## Divisione dei compiti nel processo di allenamento a lungo termine

Istituzioni Compiti Categorie	Scuola Lezione polisportiva obbligatoria	Società (G + S) Sport scolastico facoltativo	Associazione
8/9 Scolari/e C	Esperienze motorie di base: corsa, salti e lanci. Atletica sotto forma di gioco		
10/11 Scolari/e B		Strutture motorie basilari nella corsa, nel salto e nel lancio. Atletica sotto forma di gioco.	
12/13 Scolari/e A		Passaggio graduale ad un allenamento di base.	
14/15 Giovani B Ragazze B			Allenamento finalizzato e polivalente nelle discipline atletiche. «Allenamento di base»
16/17 Giovani A Ragazze A			Allenamento finalizzato e orientato alla prestazione. Inizio graduale della specializzazione. «Allenamento di costruzione»
18/19 Juniores			Allenamento per la competizione Specializzazione. «Allenamento alla prestazione»

Età



Volume dell'allenamento/livello di prestazione



Nell'ambito dello sport per il tempo libero/di massa

- Jogging
- Atletica per tutti

Nell'ambito dello sport di prestazione/di alta prestazione

- Campionati nazionali
- Meeting internazionali

mente e completato con delle valide alternative nello sport di massa.

### Federazione cantonale

Nelle federazioni cantonali c'è un responsabile G + S che collabora strettamente con l'Ufficio cantonale G + S. I suoi compiti principali risultano essere la formazione e l'aggiornamento dei monitori, l'organizzazione dei campi di allenamento con le speranze.

Al responsabile delle competizioni per i giovani spetta anche l'organizzazione di gare adatte all'età e alle categorie e per questo progetto fa da tramite tra la federazione nazionale e le società.

### Federazione nazionale

Il lavoro dei diversi gruppi ha dato i propri frutti: le disposizioni di gara

vengono adattate alle nuove conoscenze ed i nuovi test motori godono di grande favore. Un vasto spettro di forme alternative di gara e «gare multiple» semplificate fa sì che anche i giovani meno dotati e meno propensi alla prestazione pratichino con gioia l'atletica leggera.

La formazione e l'aggiornamento dei monitori vengono elaborati secondo l'idea G + S e in collaborazione con la SFSM.

Nell'ambito del promovimento delle speranze, col nuovo progetto si cerca di dare la possibilità agli atleti/e di talento, di combinare in modo sensato la carriera sportiva con la formazione scolastica e professionale.

La divisione dei compiti e il gioco d'insieme nel processo di allenamento a lungo termine nell'atletica dovrebbe chiarire il seguente quadro riassuntivo. ■