

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 8

Artikel: I giochi nell'atletica leggera

Autor: Katzenbogner, Hans / Medler, Michael

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999772>

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: 15.01.2026

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

I giochi nell'atletica leggera

di Hans Katzenbogner e Michael Medler
traduzione di Aldo Doninelli

Nessuno contesta il fatto che sport e gioco spesso presentano diverse caratteristiche in comune; può però sembrare assai azzardato affermare che il gioco riveste un ruolo preponderante anche nell'atletica leggera. Comunemente si ritiene in effetti che atletica leggera e gioco siano semplicemente complementari, con poche affinità in comune. Da una parte sta il gioco, coronato da tutti quei valori che gli spettano e che descrivono le situazioni più affascinanti della vita: gioia, allegria, facilità, avvenimento, tensione, avventura o anche emancipazione. Dall'altra parte sta l'atletica leggera, una disciplina individuale che si basa sulla prestazione fisica e che sembra risvegliare sempre meno interesse nel giovane e nel bambino.

Parlare di atletica leggera fa subito pensare al cronometro e al metro, a tempi esatti e distanze precise, a pedane regolamentari e a sequenze di determinati movimenti. La competizione non lascia niente al caso, non c'è niente in effetti che non si possa determinare quantitativamente. I confronti diretti perdono il fascino della tensione in quanto i risultati si conoscono praticamente già in precedenza e, vista l'inappellabilità di un cronometro, questo fatto può facilmente generare un senso di frustrazione.

Sono in molti ormai ad aver dimenticato il fascino ed il richiamo stimolante di una pista di atletica. Quella che gli atleti definiscono veloce e mordente, viene considerata dai più una pista pesante e lenta. Dopo aver scoperto le dolorose conseguenze

di una caduta affrontando gli ostacoli, questi vengono in seguito superati con molto rispetto e reticenza. La fossa della sabbia è ritenuta un buco sporco pieno di sabbia che riempie le scarpe, e non una zona per atterraggi morbidi. La boccia del getto del peso è un attrezzo sporco ed arrugginito, buona soltanto per sporcarsi le dita, il collo ed i vestiti. Non deve sorprendere il fatto che i giochi nazionali per la gioventù siano concepiti con uno stile da anni cinquanta, se si pensa che per molti docenti di educazione fisica l'atletica leggera si pratica soltanto entro i limiti della pista dei 400m e delle pedane dei salti e dei lanci.

Quei giochi che una volta rappresentavano una vera e propria festa per tutta la scuola, oggi vengono liquidati velocemente e senza fasto alcuno quasi ovunque. Inoltre, se si pensa che un avvenimento del genere riveste un'importanza basilare per l'assegnazione della nota di educazione fisica, è chiaro che il giovane affronta le competizioni con non poca apprensione e riflette di conseguenza il suo sentimento negativo sull'atletica in generale. Non è possibile, in qualità di educatore, vendersi peggio di così agli occhi dei giovani.

Si può pertanto supporre che un eventuale sviluppo degli interessi per questa disciplina continuerà ad essere seriamente minacciato, se non si riesce a far capire che l'atletica leggera

- non è una disciplina unilaterale e regolata da norme, ma presenta un alto grado di polivalenza e una grande ricchezza di movimenti;
- non esige unicamente una prestazione quantitativa, ma permette di scoprire il lato ludico dei movimenti;

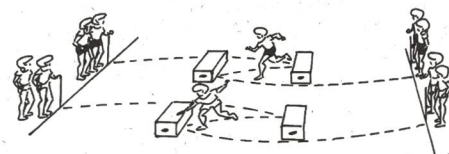
- non permette semplicemente di scoprire i propri limiti, ma insegna a conoscere le proprie possibilità;
- non è soltanto sinonimo di fatica, ma apre degli spazi al piacere per il gioco e per il movimento in generale;
- non vuole che i più deboli si sottraggano dalla competizione poiché sanno già in partenza di essere i perdenti, ma vuole offrire loro la possibilità di vivere la tensione che precede un esito imprevedibile.

E' qui che ha inizio il gioco dell'atletica, il quale rappresenta un passo sicuramente importante per l'identificazione di questa disciplina, per l'insegnamento della quale si dedicano tuttora soltanto poche lezioni. Questo gioco si basa sul principio assai ottimistico, secondo il quale è possibile imparare ed allenarsi giocando. Accettare di procedere in questo modo significa concedersi un certo distacco dal campo conosciuto ed avere fiducia nei risultati raggiungibili con il gioco. Il coraggio di voltar pagina rappresenta per l'atletica la possibilità di liberarsi da una stretta rigidità di pensiero e di azione e allo stesso modo l'opportunità di emanciparsi dall'interno.

6 forme giocate per la corsa

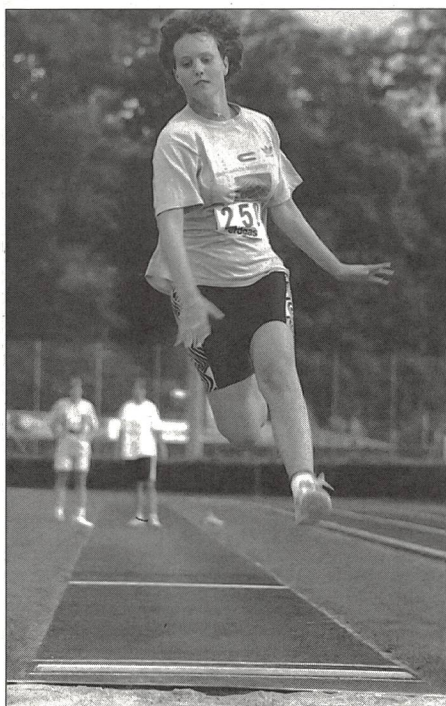
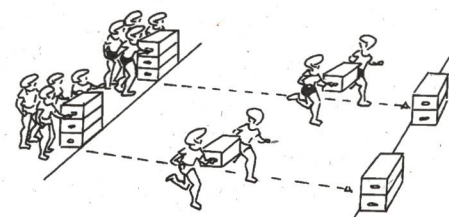
Staffetta delle banane

Alcune scatole di banane vanno poste a un terzo e a due terzi del percorso e le squadre si dispongono in due gruppi alle estremità di esso. La regola impone di toccare prima la scatola che si trova più lontano e poi quella che sta vicino al punto di partenza, prima di dare il cambio al compagno che sta sul lato opposto.



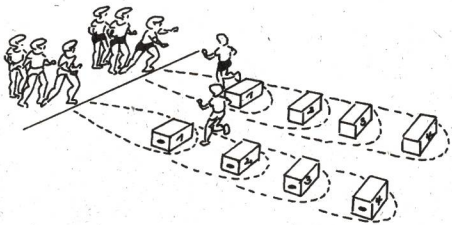
La torre delle scatole

Ogni squadra ha una torre di scatole da trasportare e ricostruire prima al termine del percorso e, al secondo passaggio, al punto di partenza. Le scatole vanno portate una ad una, da due allievi contemporaneamente.



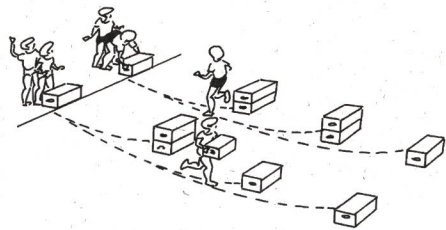
Sempre di più

Si sceglie un tragitto idoneo per una corsa veloce, sul quale si dispongono delle scatole una in fila all'altra. Il primo allievo corre fino alla prima scatola, il secondo fino alla seconda e così via fino alla scatola più lontana. Quando è stato percorso il tragitto più lungo, si percorrono come prima le distanze più corte.



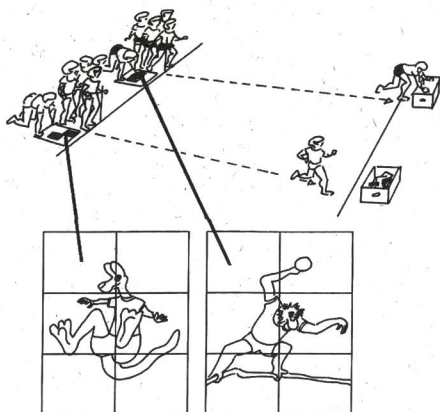
La seconda scatola

Lungo il percorso si dispongono tante scatole quanti sono i componenti di ogni squadra. Alla partenza ogni squadra dispone dello stesso numero di scatole, le quali dovranno essere poste sopra a quelle disseminate sul percorso. E' possibile seguire una sequenza prestabilita o scegliere liberamente la scatola sulla quale porre la seconda.



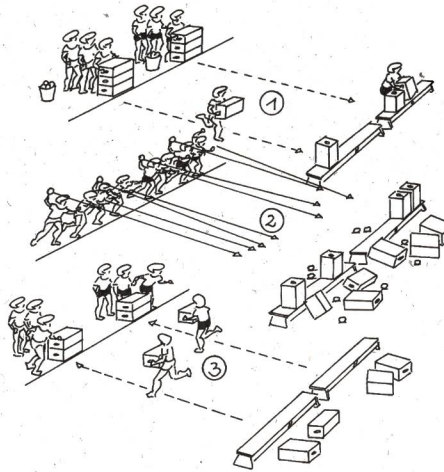
Corsa puzzle

La scatola, posta ad una certa distanza dalla partenza, contiene i pezzi di un puzzle. I partecipanti devono correre fino alla scatola, prendere un pezzo del puzzle e correre al punto di partenza per ricomporre l'intera immagine nel minor tempo possibile. Si consiglia di lasciar correre gli allievi a coppie, se le squadre sono molto numerose.

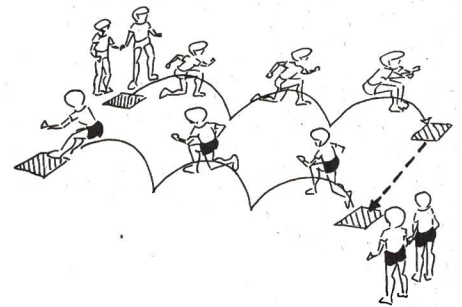


Biathlon e sprint

Questa staffetta, che si suddivide in tre parti, permette di esercitarsi in due discipline: la corsa ed il lancio. Nella prima fase gli allievi portano a turno le scatole sulla panchina e quindi devono abatterle dalla linea di partenza con delle palline (ogni squadra organizza il proprio sistema di recupero delle palline). La corsa termina dopo che la squadra ha recuperato tutte le scatole.

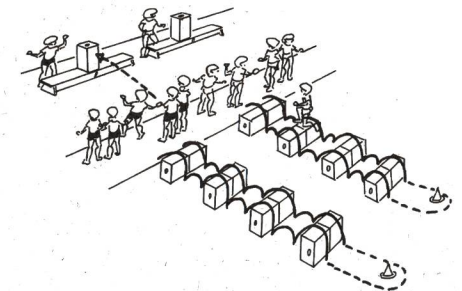


Vince la squadra che riesce ad eliminare quella avversaria. L'insegnante determina la tecnica per i tentativi successivi.



Biathlon e salti

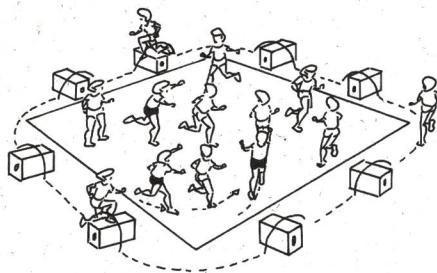
Questa forma multidisciplinare comprende un concorso di lanci di precisione e una parte di salti. Ogni partecipante ha a disposizione tre palline per abbattere un obiettivo posto poco distante. Chi non riesce a colpire il bersaglio deve percorrere una pista di ostacoli, prima che il prossimo compagno possa continuare. E' possibile svolgere un concorso con un sistema ad eliminazione diretta delle squadre oppure un campionato, dove si assegnano dei punti per ogni vittoria.



6 forme giocate per i salti

Il quadrato ad ostacoli

Si gioca a rincorrersi all'interno di un quadrato. Chi viene preso deve percorrere un giro attorno al quadrato, dove sono stati posti in precedenza degli ostacoli, prima di poter riprendere il gioco. L'obiettivo dei cacciatori è quello di liberare interamente il quadrato di gioco dalle prede.

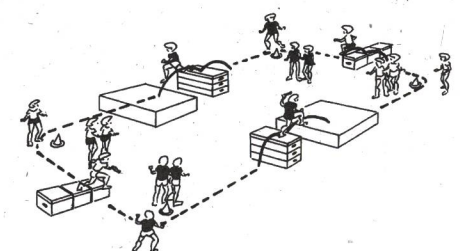


Concorso di salti ad eliminazione

Il concorso si svolge tra due squadre contemporaneamente, le quali si affrontano saltando in direzioni opposte, in maniera che la zona di stacco di una squadra corrisponda a quella di atterraggio dell'altra. I partecipanti eseguono dei salti multipli con una tecnica prestabilita e cercano di eliminare gli avversari costringendoli ad uscire dalla zona di salto.

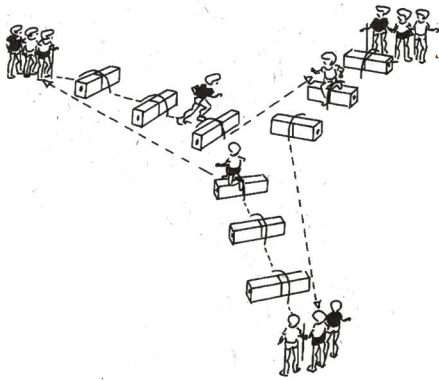
Staffetta lungo una pista ad ostacoli

E' una forma interessante per l'allenamento della resistenza. Il percorso si snoda su un circuito chiuso, che presenta differenti tipi di ostacoli. Ogni allievo deve effettuare un certo numero di giri ma ognuno può scegliere se effettuarli in una volta sola o in più tappe, chiedendo il cambio ogni volta. Le squadre si affrontano sullo stesso percorso, ma partono tutte da un punto differente.



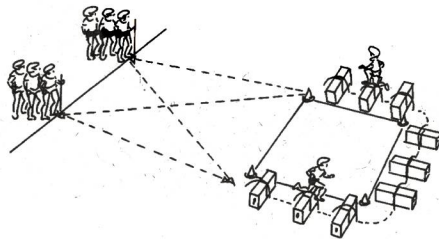
La stella

Gli ostacoli sono disposti su delle linee concentriche a forma di stella. Ogni squadra si piazza ad una delle estremità e dispone un componente ad ogni altra punta della stella. Il percorso è costituito da una sequenza di ostacoli da percorrere verso il centro, seguito da una parte da effettuare a corsa fino alla prossima punta della stella, dove avviene il cambio. La staffetta termina quando ogni allievo ritorna al punto di partenza.



Correre e saltare

Per questo tipo di staffetta è possibile variare facilmente l'organizzazione del percorso. Il presente esempio si riferisce alla figura del quadrato. Lungo il percorso vanno sistemati gli ostacoli, i quali sono da superare sempre nella stessa direzione. La linea di partenza delle due squadre si trova sul prolungamento dei lati del quadrato.

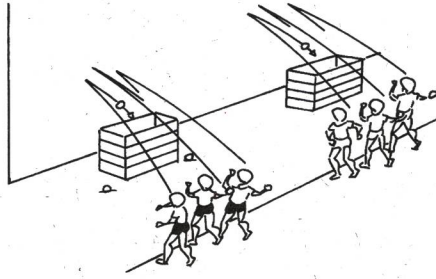


6 forme giocate per i lanci

Il rimbalzo

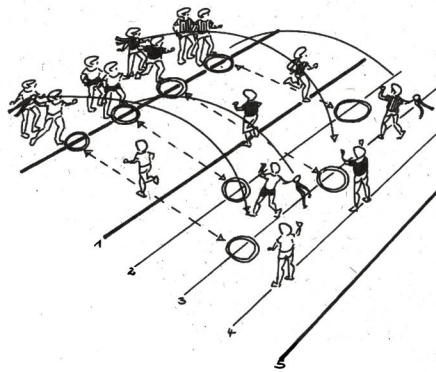
Ogni squadra possiede un cassone aperto verso l'alto, che va posto ad una certa distanza dalla linea di lancio, vicino ad una parete. Le squadre ricevono un punto per ogni pallina che ricade nel cassone dopo aver toccato la parete. L'obiettivo del gioco è quello di raccogliere il massimo numero di punti in un determinato tempo o un dato numero di punti nel minor tempo possibile. E' interessante variare le condizioni di gioco, stabilendo per esempio che la palli-

na non va lanciata direttamente contro il muro, ma deve prima rimbalzare anche per terra. Al posto dei cassoni è possibile utilizzare dei tappetini o delimitare delle zone aiutandosi con le linee presenti per terra.



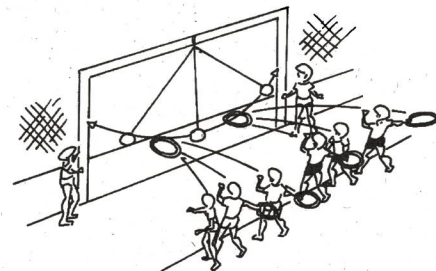
Chi colpisce avanza

Ogni squadra riceve due cerchi, che fungono da bersaglio per i lanci. Uno dei due va posto sulla linea di partenza e l'altro ad una certa distanza dal primo. Ogni allievo cerca di centrare il cerchio più distante con la pallina e poi corre dall'altra parte. Dopo due o tre lanci riusciti la squadra sposta uno dei due cerchi in una nuova posizione più lontana. Vince la squadra che per prima centra con successo tutte le posizioni previste.



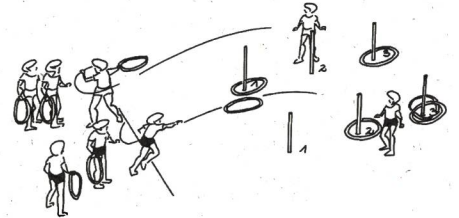
Colpire un pallone in movimento

Un pallone viene appeso all'asta di una porta da calcio e viene lasciato oscillare. Due squadre, disposte ad una certa distanza dalla porta, cercano di colpire il pallone mentre oscilla e ottenere così il maggior numero di punti. Un allievo per squadra fa oscillare il pallone.



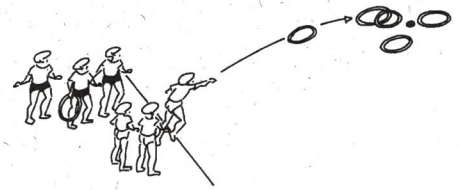
Le tre scelte

Ai tre paletti disposti a differenti distanze dalla linea di lancio corrispondono differenti punteggi. Ogni partecipante ha tre possibilità per infilare il proprio anello su uno dei paletti e ottenere così un dato punteggio. L'obiettivo del gioco è quello di raccogliere il maggior numero di punti in un dato tempo o con un certo numero di lanci.



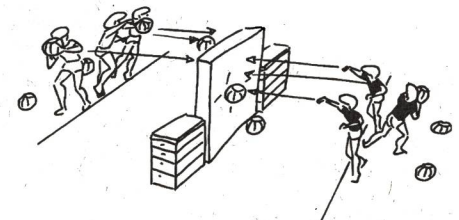
Il gioco delle bocce

Si gioca a bocce, utilizzando però degli anelli al posto delle sfere di sasso. La squadra che si avvicina maggiormente al pallino guadagna dei punti ed ha il diritto di lanciare il pallino al prossimo turno.



L'abbattitappeto

Un tappetone va fissato per mezzo di due cassoni a mezza distanza fra le linee che separano le due squadre. Gli allievi hanno a disposizione dei palloni, con i quali cercano di far cadere il tappetone dall'altra parte. Per motivi di sicurezza si consiglia di suddividere chiaramente il gioco in fasi di lancio e in fasi di recupero dei palloni.



Bibliografia

Katzenbogner, H., Medler, M.: Spiel-Leichtathletik, Teil 1: Laufen und Werfen, Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.