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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 10

Rubrik: G+S

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: 31.07.2025

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

Spiegazione del concetto polisport nello sport per i giovani

Tendenza, principio ispiratore dell'allenamento o sfida per gli educatori?

di Barbara Boucherin e Max Stierlin

Che cosa pensiamo esattamente quando parliamo di polisportivo? Abbiamo notato che con questo termine si intendono delle cose anche molto diverse fra loro. Ciò rende difficoltosa la discussione e dubbie e poco chiare le richieste di una maggiore «polisportività».

Quando un monitore di calcio allena i suoi bambini, tiene conto delle esigenze di variare e ampliare l'offerta, organizzando giochi con squadre ridotte e diversi compiti e obiettivi. Al di là delle semplici sequenze motorie proprie del calcio, cercherà di elaborare un repertorio di movimenti che più tardi tornerà utile ai giovani quando si troveranno a giocare a calcio su un campo regolamentare con squadre di undici giocatori. Per noi si tratta in questo caso *di insegnamento variato e a misura di bambino.*
Una monitrice di ginnastica, nell'arco dell'anno pianifica diversi accenti, praticando uno accanto all'altro diverse discipline e orientamenti. In vista di una competizione giovanile, ad esempio, allenerà la gara individuale, per la serata sociale proverà uno spettacolo di gruppo di carattere ludico sportivo e a seconda della stagione alternerà forme di gioco e di esercizi all'aperto o in palestra. In tutto questo riveste una certa importanza anche il fatto che la nostra monitrice ha delle preferenze per alcuni sport, che trasmette ai ragazzi tramite il suo entusiasmo e la sua esperienza. Per noi è la *ginnastica* che di per se comprende diverse discipline sportive nei suoi vari accenti.
I campi sportivi degli uffici cantonali dello sport o delle scuole offrono ai bambini e ai ragazzi l'opportunità di conoscere e praticare diverse discipline sportive sotto la guida di personale preparato e qualificato. Chi al mattino sceglie la pallacanestro partecipa ad un allenamento specializzato guidato da un monitore esperto nella materia. Chi decide al pomeriggio per il corso di nuoto migliora con una monitrice di nuoto le sue capacità in questo sport. Si tratta di campi *polisportivi.*
Chi allena in modo intensivo degli atleti, deve introdurre anche sport di compensazione o alternativi, per fare in modo che l'attività non risulti troppo monotona o unilaterale, ma anche per evitare che ai ragazzi passi la voglia di fare sport a forza di ripetere sempre le stesse cose specifiche di una certa disciplina. A nostro avviso in questo caso si tratta di *allenamento con attività compensative.*
Gli sport stagionali conoscono da un lato la stagione delle gare e dei tornei, in cui si tratta di preparare la gara successiva e di migliorare i punti deboli mostrati in quella precedente tramite un allenamento mirato, e dall'altro lato l'allenamento di preparazione per presentarsi al meglio all'inizio della stagione. Ad esempio un orientista, in inverno per tenersi in forma pratica lo sci di fondo. Noi parliamo qui di due *sport stagionali.*
Quando un monitore di canoa, per terminare un allenamento individuale, propone un gioco di squadra, per far vivere a tutti una attività comune come completamento e variazione dell'allenamento, per noi si tratta di un *complemento dell'allenamento.*
In questo caso l'attenzione rimane incentrata sempre sullo sport praticato.
Molte società sportive prevedono in programma come momento aggregante una escursione in autunno, un fine settimana sugli sci o una passeggiata in primavera. Sono tutte occasioni per creare nuove relazioni ed esperienze comuni al di fuori del campo di gioco. Dato che il senso di momenti del genere consiste nel conoscersi a vicenda in un ambiente nuovo, nella maggior parte dei casi attività simili sono completamente diverse dallo sport che si pratica insieme. Per noi si tratta di *attività svolte insieme.*

Polisportività per promuovere la globalità...

La richiesta di attività polisportive dipende in parte dall'ideale educativo della globalità. Con esso si vuole evitare una specializzazione troppo precoce e sviluppare il maggior numero possibile di qualità della persona.

...e la varietà del movimento

Ciò dovrebbe contribuire a fare in modo che i bambini e i giovani che partecipano all'allenamento elaborino un repertorio di movimenti il più ampio possibile, ma anche che non sforzino il proprio corpo in modo unilaterale, limitandone le capacità. La richiesta di globalità e varietà di per se è giusta. Da essa vanno però poi tratte diverse forme per i vari settori dello sport organizzato, a seconda della struttura dell'allenamento (breve fase – a lungo termine, regolare).

...nell'allenamento intensivo

Nei campi, nelle settimane di allenamento, nelle fasi di allenamento intensivo sono indicati «lezioni specialistiche variate», «allenamento con attività compensative» e «allenamento complementare». Nelle settimane di allenamento è bene che il monitore preveda «attività svolte insieme».

...nell'allenamento individuale settimanale

La stessa cosa vale ora anche per l'allenamento individuale, ad esempio per l'allenamento di tennis che si tiene una volta a settimana? Qui il carattere polisportivo non va promosso sotto forma di «più accenti», perché ciò non avrebbe senso. I bambini e i giovani vanno in una determinata società sportiva perché hanno deciso di praticare un dato

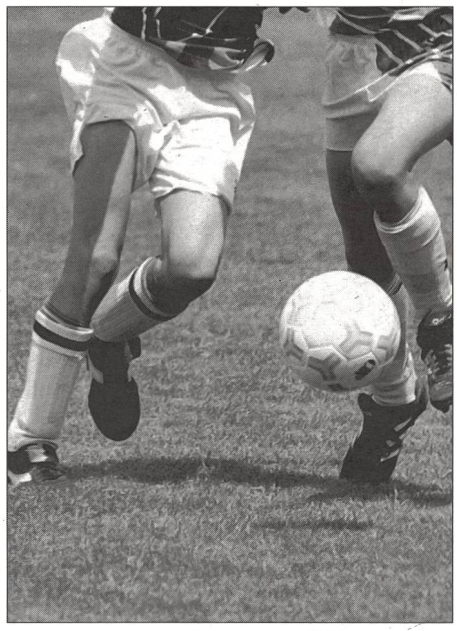
sport che piace loro. Naturalmente un corso per bambini deve essere strutturato in modo interessante, ovvero si deve ricorrere ad un insegnamento variato e a misura di bambino. Esso d'altra parte non contrasta con il principio dell'esercizio mirato, nei limiti in cui le sfide che si pongono al bambino sono sempre diverse. Si deve però trattare sempre in primo luogo della disciplina sportiva scelta; di tennis, o di unihockey o di nuoto. È proprio per questo infatti che i bambini sono qui.

Bambini e giovani nel loro insieme sono polisportivi

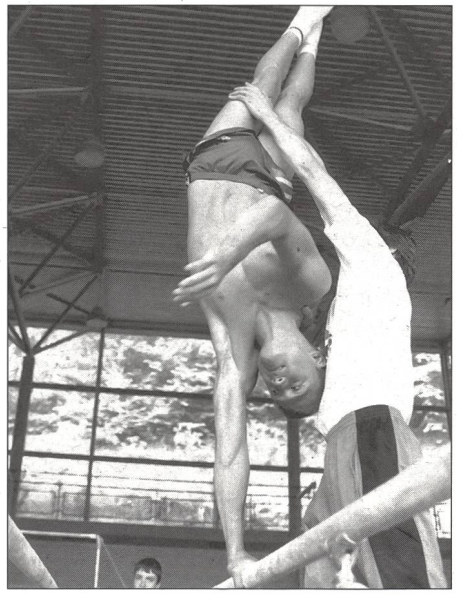
La richiesta di polisportività nel senso di diversi accenti in ogni tipo di allenamento non ha molto senso, anche perché i bambini e i ragazzi nella maggior parte dei casi praticano diversi sport contemporaneamente, e quindi il loro comportamento motorio già di per se va verso una attività polisportiva.
Se Giorgio, a 12 anni, il lunedì sera va alla palestra di judo, il mercoledì fa ginnastica con la locale società, va tutti i giorni in bicicletta e con i suoi amici prova sempre nuovi trucchi con lo skateboard, il sabato pomeriggio va dagli scout, partecipa alla settimana bianca con la scuola, in estate fa delle escursioni con la famiglia ecc., acquisisce un repertorio di movimenti ad ampio spettro. Lo stesso possiamo vedere con Carla, che va scuola di ginnastica artistica, si allena nel club di atletica leggera, va a cavallo una volta alla settimana e in inverno pratica con entusiasmo lo snowboard.

Formazione polisportiva per i monitori?

La richiesta di polisportività viene avanzata da qualche tempo anche riguardo alla formazione dei monitori. Se con essa si intendono «diversi accenti» non si considerano le esigenze dei candidati al brevetto di monitore 1, che vogliono apprendere il più possibile in termini di conoscenze specifiche e didattiche relative al proprio sport, e in secondo luo-



go si creano anche dei problemi alla direzione del corso. (Ciò naturalmente non vale per le discipline che per definizione presentano diversi accenti, come sport di campo, polisport, ginnastica, escursionismo e sport nel terreno).
A seconda della situazione, per un corso monitori sembrano più adatti un insegnamento variato e a misura di bambino e l'allenamento complementare. Se in qualche caso, nell'ambito di corsi più lunghi o in un corso quadri, si intende ampliare un po' l'orizzonte e praticare per una volta un'attività del tutto diversa, si tratta di un allenamento con attività compensative o di una attività volta a creare uno spirito di gruppo.

Andare a cercare i candidati monitori nel loro ambiente

Nei nostri corsi di formazione dobbiamo prendere i monitori là dove vivono lo sport e cercare - nel periodo molto breve che abbiamo a disposizione – di far comprendere loro l'ottica del monitore, spiegare la responsabilità che hanno e dare loro gli aiuti di cui hanno bisogno per poter realizzare in maniera autonoma il loro allenamento. È un'attività complessa, anche a volersi limitare allo sport che praticano. Se poi veniamo con delle ulteriori pretese nel senso di un'attività volta a considerare gli aspetti polisportivi dell'attività con i giovani, ecco che rischiamo di pretendere troppo da loro, e di non tenere nella giusta considerazione quelli che sono i loro effettivi bisogni.
Ogni disciplina sportiva deve essere insegnata in modo globale.
Si parla di globalità a proposito di ogni sport, ed è giusto che sia così. La fuga in avanti in una polisportività male interpretata rischia di vanificare questi sforzi. Dobbiamo adoperarci piuttosto di far sì che anche le discipline più specialistiche – in allenamento – tengano conto della globalità, senza delegarla ad alcune discipline praticate come complementari o per variare un po' l'attività. È questa la vera sfida cui si trovano confrontati i monitori in tutte le discipline sportive! ■ Trad.: cic