



Corso per tecnici di primo livello FIGH

Parte generale

Comitato Regionale CONI Marche
c/o PalaRossini - ANCONA
17 Febbraio 2018

Sviluppo motorio e capacità coordinative

Prof. Massimo Valle

ARGOMENTI TRATTATI

- Gli obiettivi della preparazione sportiva giovanile
- Lo sviluppo motorio. Età biologica e cronologica.
- Il sistema delle capacità motorie: condizionali e coordinative (cenni generali).
- Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive.
- Definizione e classificazione delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili.
- Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base.
- Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport).
- Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione e correzione dei comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità.

GLI OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE SPORTIVA GIOVANILE

**NEL PROGRAMMARE L'ATTIVITÀ GIOVANILE
CI SI DEVE INNANZITUTTO INTERESSARE
DI COSA I BAMBINI SAPRANNO FARE “DA GRANDI”
ANZICHÉ PREOCCUPARSI DI COME FAR LORO
RAGGIUNGERE SUBITO IL SUCCESSO.**

**Gli obiettivi dell'attività sportiva giovanile
devono essere rivolti essenzialmente
al sostegno dello sviluppo psico-fisico degli allievi
e non ai risultati agonistici
che avranno la loro importanza successivamente.**

**LE COMPETIZIONI DEVONO RAPPRESENTARE
UNO DEI MEZZI DELLA PREPARAZIONE
NON IL FINE ULTIMO DELL'ALLENAMENTO,
OVVERO DEVONO RISULTARE
UN MOMENTO DI VERIFICA
DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO**

Gli **obiettivi** dell'attività giovanile sono rivolti allo sviluppo di tre dimensioni distinte, ma integrate, del processo formativo dell'allievo.

OBIETTIVI EDUCATIVI
OBIETTIVI TECNICI GENERALI
OBIETTIVI TECNICI SPECIFICI

Un istruttore giovanile, oltre ad interessarsi dell'aspetto tecnico relativo alla disciplina specifica (**obiettivi tecnici specifici**), deve orientare l'intervento anche verso lo sviluppo delle forme di movimento di carattere generale, permettendo una crescita armonica del soggetto e uno sviluppo più completo dal punto di vista delle capacità motorie (**obiettivi tecnici generali**).

I **tre obiettivi** sono da ritenersi tutti **raggiungibili a lungo termine**, ovvero in più anni; i primi due, sono gli obiettivi da tenere sempre in considerazione nelle prime fasce d'età.

1 - GLI OBIETTIVI EDUCATIVI ED IL RUOLO DELL' ISTRUTTORE

- L'esigenza di perseguire **obiettivi educativi**, oltre che **tecnici**, è un obbligo morale che tutte le società sportive dovrebbero prefiggersi.
- La società deve risultare un luogo dove si comunica e si socializza, dove si favorisce lo sviluppo psicofisico e si concorre anche alla formazione della personalità dell'allievo. Interessarsi solo dell'aspetto corporeo è sicuramente limitativo; un valido processo formativo richiede il coinvolgimento di tutti i tratti della personalità dell'allievo:
affettivo, sociale, intellettivo oltre che fisico.

- Per ottenere ciò è indispensabile creare all'interno del gruppo (istruttori e allievi, ma anche genitori) **un'atmosfera serena e gioiosa**; un positivo clima psicologico favorirà certamente la disponibilità all'apprendimento dei bambini.
- Attraverso il **gioco**, o più precisamente, tramite attività proposte in un clima di confronto giocoso, si ottiene un positivo riscontro emotivo sugli allievi; ciò garantisce una loro presenza costante alle esercitazioni che genera, a sua volta, legami di amicizia e di cooperazione in direzione di obiettivi comuni, rafforza la motivazione degli allievi all'attività e ne migliora, secondariamente, anche le capacità tecniche.

**L'attività giovanile
non deve risultare selettiva,
riuscendo a soddisfare i più bravi
senza deludere i meno capaci.**

E' di fondamentale importanza proporre agli allievi anche le prove a squadre, anziché solo le individuali; ciò accresce il sentimento di affiliazione (spirito di gruppo), smorza le rivalità che possono nascere nell'ambito del gruppo, sminuisce il risultato individuale e limita l'influenza di genitori che proiettano sui figli le loro ambizioni.

**Molti genitori infatti, durante le competizioni,
tramite i bambini, gareggiano anch'essi,
traducendo nei piccoli tutta la tensione
della “propria” competizione,
esaltando la prestazione dei vincitori
e biasimando la prova offerta dai perdenti.**

**Perciò l'istruttore deve essere sempre attento e
pronto ad intervenire, nella giusta forma,
anche nelle situazioni più delicate;
deve continuamente osservare, incoraggiare,
prevenire e semmai, correggere.**

PRIMA DI PROPORSI COME TECNICO
ESPERTO DELLA PROPRIA DISCIPLINA,
L'ISTRUTTORE DEVE NECESSARIAMENTE IDENTIFICARSI NEL
RUOLO DI EDUCATORE,
OVVERO DI PERSONA DISPONIBILE E CAPACE DI
FAVORIRE LO SVILUPPO GLOBALE DELL'ALLIEVO.

Per far ciò egli deve essere un **leader**,
ritenuto preparato e cosciente;
deve continuamente aggiornarsi
essere in grado di programmare per obiettivi
in riferimento a ciò che dispone.

**LA PROPOSTA PER LE NUOVE GENERAZIONI
DEVE ESSERE UNO “SPORT EDUCATIVO”**

OBIETTIVI EDUCATIVI	MEZZI DI SVILUPPO	ESEMPI
1) Acquisizione di autodisciplina, autocontrollo e senso civico;	1) Attraverso esercizi che prevedano il rispetto delle regole e un comportamento leale;	1) Insegnare agli allievi di non cercare di vincere slealmente; non deridere gli avversari; non farsi sopraffare dall'ira, tenere un comportamento corretto negli spogliatoi ecc..;
2) Sviluppo delle capacità di autocritica e di autovalutazione;	2) Tramite la consapevolezza, da parte degli allievi, dei propri limiti e il riconoscimento degli errori;	2) Far comprendere all' allievo i veri motivi per cui ha perso, invece di trovare delle scuse; quanti attacchi ha fatto durante l'incontro rispetto all'avversario; in un gioco con la palla, ammettere di averla lanciata male al compagno, anziché incolparlo di non averla presa;
3) Sviluppo della creatività e della capacità di risoluzione dei problemi;	3) Con il coinvolgimento degli allievi nella loro totalità psicofisica, favorito da una metodologia partecipativa;	3) Invitare gli allievi a pensare come utilizzare un attrezzo o come superare una difficoltà tecnica: chi sa cosa possiamo fare con la funicella? oppure come posso rovesciare l'avversario in quadrupedia? (i bambini si sfidano sulle proposte); Solo in seguito l'istruttore, dopo aver stimolato e fatto provare gli allievi, fornirà opportuni suggerimenti;
4) Sviluppo delle capacità caratteriali e decisionali;	4) Attraverso un regolare processo di autostima degli allievi (fiducia in sé) con attività adeguate alle loro capacità in modo da garantire loro successo; invitarli a perseverare verso un obiettivo;	4) Gratificare gli allievi per la riuscita dell'esercizio proposto, graduando le difficoltà successive; invitare gli allievi a prendere delle decisioni, in determinate situazioni del combattimento che si potrebbero presentare.

5) Acquisizione dello spirito di affiliazione e cooperazione;	5) Con attività di squadra privilegianti 'aggregazione, il rispetto degli sforzi altrui e scambio di ruoli;	5) Comunicare ad ogni allievo di aver contribuito, con il proprio punteggio, al positivo risultato della classifica a squadre; far capire l'importanza di impegnarsi al massimo "anche" per il bene della squadra.
6) Acquisizione del corretto significato della prestazione agonistica giovanile, rivolta alla valutazione delle capacità motorie più che al successo;	6) Il risultato delle competizioni deve essere confrontato con quelli propri precedenti, interessandosi meno alla posizione in classifica, che rappresenta, invece, un confronto con gli altri;	6) Confrontare il combattimento effettuato con quelli precedenti, valutando in quali aspetti è stato più o meno bravo, indipendentemente dal fatto che abbia vinto o perso.
7) Ridimensionamento del valore del successo nelle competizioni giovanili;	7) Spiegando che il successo è utile, ma non indispensabile; esso rappresenta il premio per l'impegno prestato nelle esercitazioni e non l'espressione del "dono divino" di essere un campione;	7) Congratularsi con il vincitore senza innalzarlo a "Divo del tatami" e, soprattutto, incoraggiare il perdente anziché biasimarlo;
8) Acquisizione di valide abitudini igieniche;	8) Con la comprensione del vantaggio derivante da una corretta alimentazione, da un giusto rapporto veglia-sonno, dalla rinuncia al fumo, da una buona igiene personale, da una sana conduzione di vita, ecc..	8) Spiegare agli allievi che la scarsa alimentazione o, al contrario, l'eccesso di peso, oppure un riposo insufficiente, potrebbero incidere sul rendimento; tenere il judogi pulito ed in ordine, piedi puliti, unghie corte ed invitare a fare la doccia dopo l'allenamento;
9) Prevenzione dei paramorfismi (alterazioni scheletriche).	9) Con un'attenta osservazione delle posture e dei movimenti; con una valida ginnastica preventiva e con un eventuale consulto medico.	9) Inserire sempre negli allenamenti una ginnastica preventiva soprattutto per il busto.

L'ETÀ BIOLOGICA e L'ETÀ CRONOLOGICA

Per predisporre l'attività per soggetti in età evolutiva, occorre tener presente le caratteristiche **fisiologiche** e **psicologiche** dei piccoli allievi.

Ciò è determinante non solo per **l'impostazione tecnica di programmi di attività** che rappresentino effettivamente la dose giusta ed efficace per il miglioramento psico-fisico, ma anche per stabilire criteri razionali di **valutazione funzionale** e di eventuale riconoscimento **dell'attitudine**.

La conoscenza delle varie **fasi dello sviluppo** e di come queste si susseguano, anche con differenze individuali notevoli, nel corso degli anni dell'età evolutiva, **consente di evitare errori ricorrenti** come **penalizzare a priori i più piccoli** sotto il profilo fisico.

L'essere umano, come ogni altra unità biologica, dalla nascita fino al raggiungimento della sua struttura definitiva è sottoposto ad un processo di mutamenti caratterizzati da variazioni di quantità e di forma.

Lo spazio di tempo necessario al completo manifestarsi di questi mutamenti prende il nome di periodo evolutivo.

Di esso sono state formulate diverse classificazioni, tra cui quella a cui noi preferiamo riferirci, che divide l'età evolutiva in due periodi fondamentali:

l'infanzia (dalla nascita fino ai 9-10 anni) e **l'adolescenza** (dai 10 ai 19 anni).

L'infanzia, a sua volta, viene suddivisa in:

prima infanzia (dalla nascita a 4 anni) e **seconda infanzia** (dai 4 ai 10 anni),

mentre **l'adolescenza** viene articolata in:

pre-puberale (dai 10 ai 13 anni), **puberale** (dai 14 ai 15 anni),
post-puberale (dai 16 ai 19 anni).

Ognuno dei periodi schematizzati corrisponde all'evolversi di tutta una serie di fenomeni naturali (sviluppo auxologico) che, abitualmente, segue la cronologia elencata, ma, talora, può anticiparla o ritardarla;

non sempre, quindi,
l'età biologica corrisponde all'età cronologica.

Il “quando” effettuare una certa sollecitazione didattica sottolinea il principio che richiede di proporre situazioni motorie e tecniche adeguate ad un preciso periodo di sviluppo e alle potenzialità affettive del giovane.

Ogni genitore sa perfettamente che sarebbe inutile e dannoso cercare di far camminare il loro bambino a due o tre mesi, o pretendere che parli a sette o otto mesi!

Il pediatra sa che il camminare o il parlare sono “biologicamente successivi allo sviluppo cranio-caudale e al superamento della suzione.

Infatti ogni processo è biologicamente determinato.

Esiste un “orologio biologico” che determina la nostra evoluzione e la nostra involuzione.

Compito importante di ogni istruttore è quello di aderire allo sviluppo dei suoi allievi offrendo “al tempo opportuno” ciò che “possono” e “sono in grado” di ricevere e devono acquisire.

Le capacità e le abilità si sviluppano rispettando un ordine che dipende dal periodo in cui vengono sollecitate.

Le capacità fisiche, come le abilità, hanno un loro trend biologico che va rispettato, vanno cioè sollecitate quando è il momento opportuno: non prima perché non è possibile, non dopo perché diventa inutile.

Ed infatti il termine educare significa «tirar fuori», cioè permettere all'allievo di esprimere concretamente le proprie potenzialità, in rapporto al proprio patrimonio genetico; e ciò può meglio realizzarsi attraverso programmi di formazione che rispettino, in primo luogo, i **ritmi auxologici** di ciascun allievo.

Solo conoscendo le fasi nel loro naturale evolversi, possiamo agevolare ed incrementare – nei giovani – lo sviluppo delle capacità motorie, sollecitando quei processi che sono in quel momento più sensibili.

Ed infatti, anche se per mantenere un certo grado di allenabilità occorrerebbe stimolare ed esercitare le varie capacità motorie (che sono tra esse interagenti) per tutto l'arco della vita sportiva,

è comunque scientificamente provato che esistono periodi più favorevoli e momenti più recettivi quindi per sollecitare lo sviluppo di certe capacità.

		Modello fasi sensibili										
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Funzioni psicomotorie - capacità coordinative	Capacità di apprendimento motorio											
	Capacità di differenziazione e controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
	Capacità di equilibrio											
Capacità fisiche	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
Capacità affettivo-cognitive	Qualità affettivo-cognitive											
	Voglia di apprendere											

TAVOLA 4 – Martin (in Hahn, 1986) in D'Ottavio, 1994

2 - GLI OBIETTIVI TECNICI

Gli obiettivi tecnici sono rivolti allo
**sviluppo delle
potenzialità di movimento;**

questi sono classificati
secondo due caratteri:

- A. GENERALI (comuni a tutti gli sport)**
- B. SPECIFICI (diversi per ogni sport)**

2A - GLI OBIETTIVI TECNICI GENERALI

come per ogni disciplina sportiva,
non sono strettamente riferiti allo sport prescelto,
bensì riguardano soprattutto
lo sviluppo del patrimonio motorio essenziale
che **deve possedere un qualunque atleta;**
e precisamente:

**1- LA FORMAZIONE DEGLI SCHEMI DI BASE DEL MOVIMENTO
(schemi posturali e motori)**

2- LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

3- LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

2A/1- Gli **Schemi di base del movimento** sono:

GLI SCHEMI POSTURALI e GLI SCHEMI MOTORI

- **Gli schemi posturali** sono riconducibili a movimenti di segmenti corporei quali flettere, estendere, slanciare, ruotare, circondurre, ecc.
- **Gli schemi motori** coinvolgono invece l'intero corpo nel movimento; tra i più semplici citiamo il camminare, il correre, il saltare, l'afferrare e il lanciare, il calciare, il rotolare, l'arrampicarsi, ecc.

Gli schemi motori possono rappresentare la risultante della combinazione di schemi posturali più o meno complessi.

Imparando a **combinare gli schemi di base**

è possibile inventare una serie infinita di **movimenti**

(camminare lanciando e afferrando una palla, saltare ruotando una fune, correre e poi saltare effettuando una capovolta, ecc.).

- Consentire la formazione di tanti schemi motori significa migliorare il patrimonio motorio dell'allievo, ovvero favorire lo sviluppo delle capacità motorie.

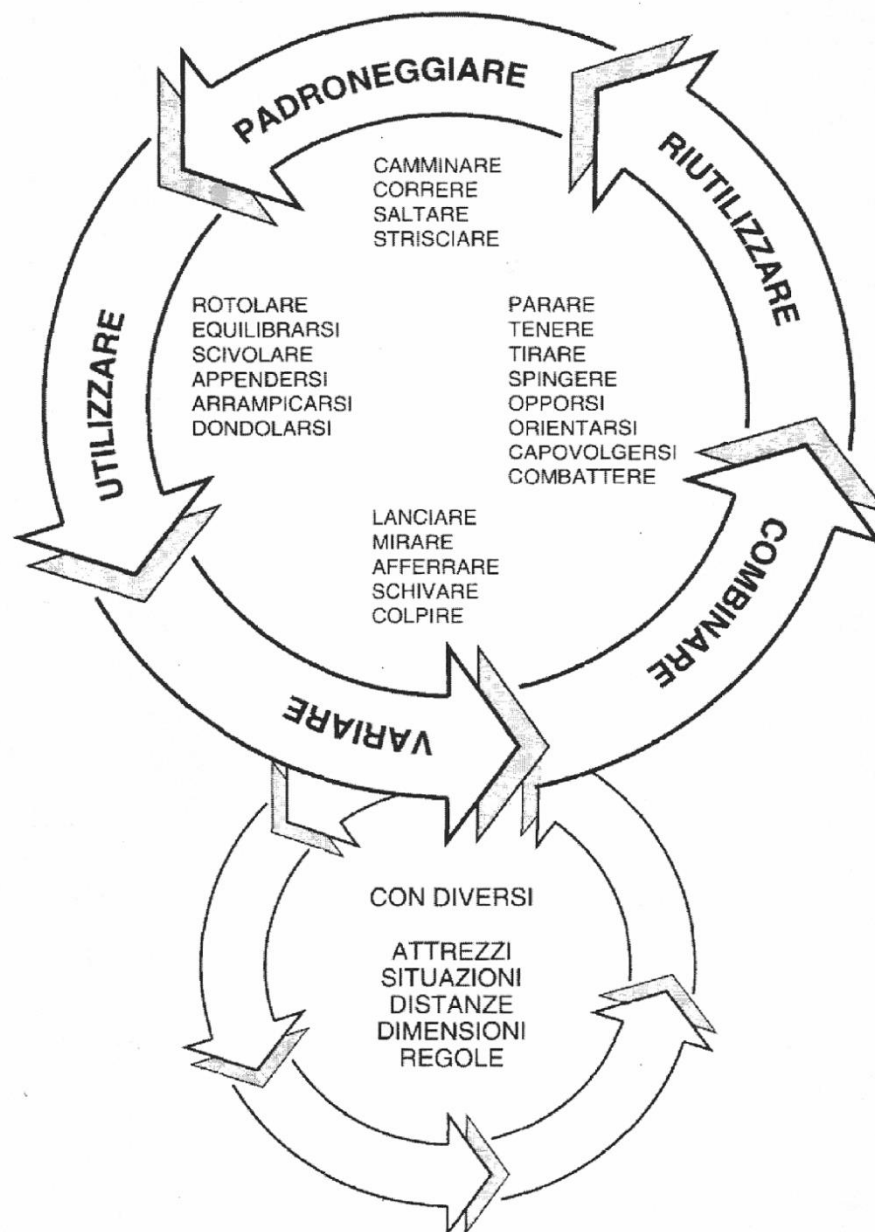
- Affinché si formino e si strutturino gli schemi motori occorre

proporre esercitazioni in forma diversificata

variando

gli **attrezzi**, le **dimensioni**, le **distanze**, le **situazioni**, le **velocità**, le **regole**, ed altri aspetti dello stimolo.

SCHEMI MOTORI DI BASE



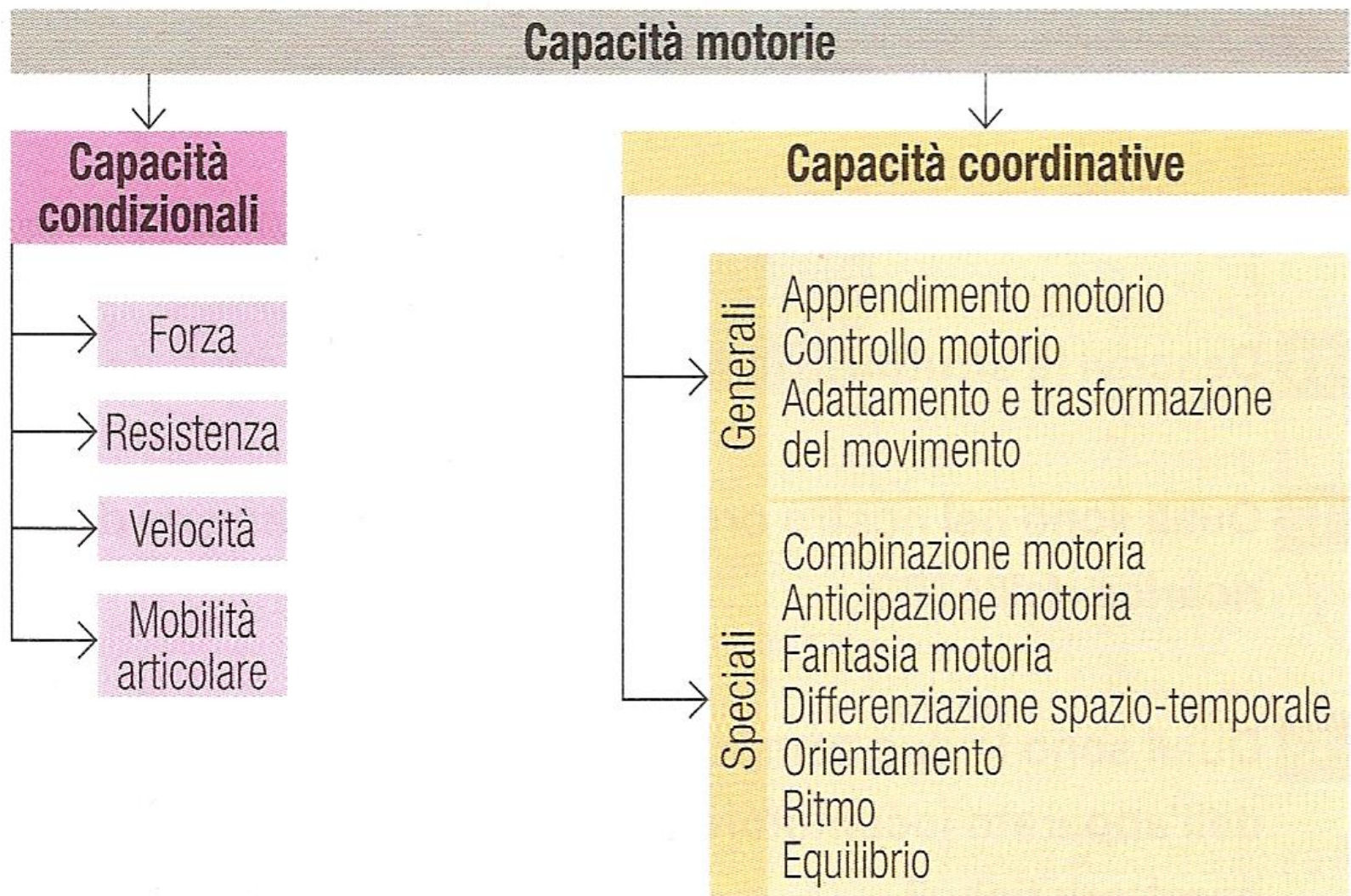


Figura 1 Le capacità motorie alla base delle prestazioni fisiche.

L'APPRENDIMENTO MOTORIO

- “Acquisizione , perfezionamento, stabilizzazione e utilizzazione delle abilità motorie “
- Si riescono ad apprendere i movimenti solo se chi apprende non è solo in grado, ma anche disposto ad apprendere”.
- (Meinel)



L'APPRENDIMENTO MOTORIO

PER REALIZZARE QUANTO APPENA INDICATO
DOBBIAMO CURARE :

- LA MOTIVAZIONE
- COME PERFEZIONARE I MOVIMENTI
- I PRINCIPI PEDAGOGICI DELL'ALLENAMENTO
- I CONTENUTI/RELAZIONE -
- IL RUOLO TECNICO/ATLETA-BAMBINO
- LA DIDATTICA
- LA COMUNICAZIONE

LA MOTIVAZIONE

- MOTIVAZIONI PRIMARIE

- 1 Il Gioco

- 2 L'agonismo

- MOTIVAZIONI SECONDARIE

- Fattori psicobiologici

- Fattori psicologici

- Fattori socio-culturali

- Fattori psicopatologici

PERFEZIONARE I MOVIMENTI

- Strutture neuro-muscolari (potenza – destrezza)
 - M. automatizzati
 - M. produttivi
 - M. economici
 - M. efficienti
- RIPETIZIONE DEGLI ESERCIZI
 - Allenamento
 - Esperienza
 - Apprendimento di nuovi schemi

LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

1- SVILUPPO DELLA
COORDINAZIONE **GREZZA**

2- DALLA COORDINAZIONE GREZZA
ALLA **FINE**

3- DALLA COORDINAZIONE FINE
ALLA **MAESTRIA**

SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE GREZZA

- Prima fase di comprensione del movimento
- Rappresentazione grezza del movimento
 - 1- formulazione verbale del compito
 - 2- dimostrazione del compito
 - 3- primi tentativi di esecuzione
- Esecuzione in condizioni favorevoli

CONSIDERAZIONI PRATICHE

- **Rinforzo della motivazione:** valutazione del livello motorio iniziale
- **Esercizi propedeutici**
- **Limitazione delle spiegazioni superflue**
- **Evidenziare le particolarità del movimento**
- **Esecuzione dell'esercizio dopo alcuni tentativi**
- **Indicazioni - correzioni - dimostrazioni** riferite alle sensazioni del soggetto

DALLA COORDINAZIONE GREZZA ALLA FINE

- Esecuzione senza errori del movimento in condizioni favorevoli
- L'allievo si concentra e si interessa all'esecuzione del movimento e delle sue particolarità
- Concettualizzazione delle sensazioni motorie
- Rafforzamento della motivazione e dell'attività di apprendimento

DALLA COORDINAZIONE GREZZA ALLA FINE

CONSIDERAZIONI PRATICHE

- **Perfezionamento** in condizioni invariate
- Rinforzo della motivazione per mezzo di **obiettivi parziali**
- **Cooperazione mentale**
- Attenzione sulle **particolarità**
- Cura del **linguaggio** usato
- Collegamento tra informazione verbale, sensazioni e **rappresentazione del movimento**
- **Descrizione e analisi** del movimento (vari mezzi)
- Punti di riferimento e **condizioni facilitate**
- **Indicazioni e correzioni** (durante l'esercizio o subito dopo)
- **Inserimento di condizioni variate e difficoltose**
- **Partecipazione a gare**

DALLA COORDINAZIONE FINE ALLA MAESTRIA

- Precisione del movimento anche in condizioni difficili
- Azioni tattiche
- Perfezionamento della coordinazione
- Automatizzazione dell'esecuzione



COORDINAZIONE FINE - MAESTRIA

CONSIDERAZIONI PRATICHE

- Perfezionamento della coordinazione in condizioni variate
- Resistenza ai fattori di disturbo
- Stabilizzazione in condizioni competitive
- Eliminazione volontaria degli errori
- Uso di informazioni complementari

PRINCIPI PEDAGOGICI DELL'ALLENAMENTO

- EVIDENZA: dimostrazione
- ACCESSIBILITA' E RISOLVIBILITA' :
difficoltà gradualità
- FLESSIBILITA' : adattare le esercitazioni
- CONSAPEVOLEZZA : coscienza delle
sensazioni profonde



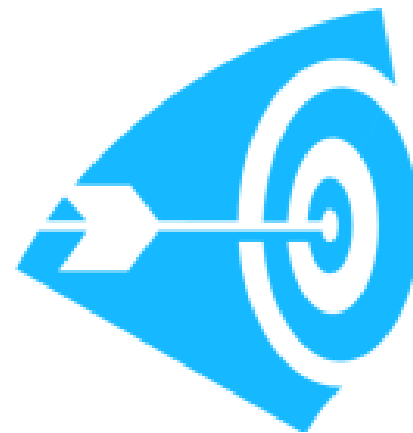
Successi personali

RUOLI E FUNZIONI DELL'ALLENATORE

- TECNICO
- EDUCATORE
- ORGANIZZATORE
- LEADER

ATTIVITA'

- TECNICO-PRATICHE
- STUDIO
- AGGIORNAMENTO E
PERFEZIONAMENTO
- COOPERAZIONE A
RICERCHE



RAPPORTO ALLENATORE - ATLETI

Il tecnico sportivo deve:

- Strutturare relazioni interpersonali equilibrate
- Resistere a situazioni di ansia e di opposizione
- Costruire una leadership democratica e creativa
- Farsi carico delle situazioni critiche (frustrazioni e ansietà)

LA SITUAZIONE DIDATTICA

- GLI ATLETI O GLI ALLIEVI
- IL TECNICO O L'ALLENATORE
- LE ATTIVITA'
- LA SITUAZIONE

FASI DELLA STRATEGIA EDUCATIVA

1. Conoscenza dell'allievo (suo sviluppo motorio)
2. Problema educativo: ipotesi di soluzione
3. Programmare degli interventi
4. Realizzazione (tecniche – strumenti – mezzi)
5. Valutazione continua

LA COMUNICAZIONE

CONTENUTO

- Dati
- Concetti
- Comportamenti
- Tecniche

VERBALE

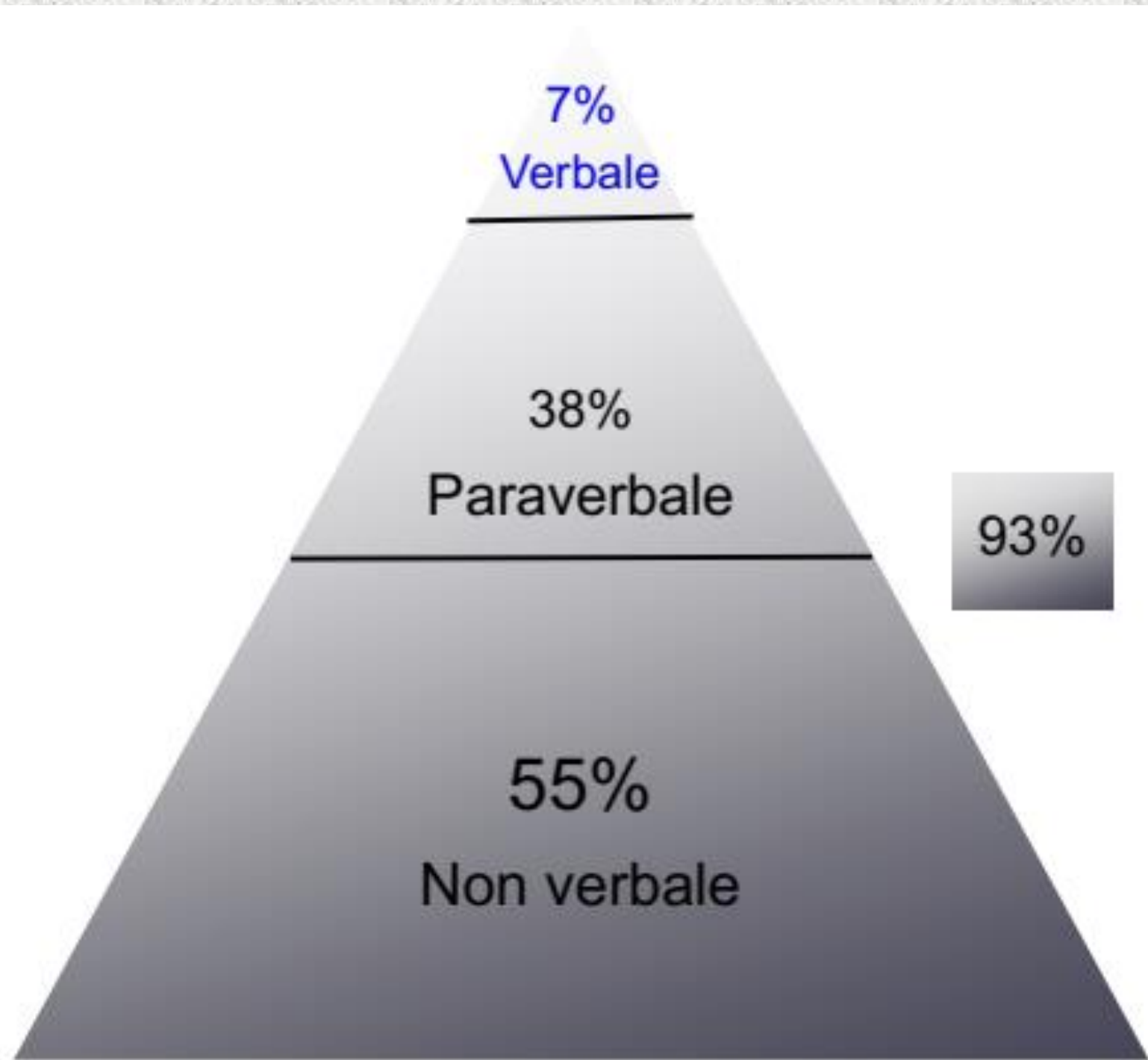
RELAZIONE

- Sentimenti
- Affetti
- Stima
- Disapprovazione
- Sfiducia

NON VERBALE



NON SI PUO' NON COMUNICARE



2A/2- LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ' COORDINATIVE

- Alcuni esempi di capacità coordinative:

- LA CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
- LA CAPACITÀ DI COMBINAZIONE MOTORIA
- LA CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE SPAZIO-TEMPORALE
- LA CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE
- LA CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO
- LA CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE MOTORIA
- LA CAPACITÀ DI REAZIONE MOTORIA
- LA CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE DINAMICA (Valutazione del dosaggio di forza)
- LA CAPACITÀ DI FANTASIA MOTORIA

Detto ciò si comprende come
durante l'attività
non vi sia l'intervento
di una sola capacità coordinativa,
bensì
la compresenza in percentuale diversa,
di più capacità coordinative,
nonché **condizionali**.

POTENZIALITÀ' DI SVILUPPO DELLE **CAPACITÀ' COORDINATIVE**

- **LE CAPACITÀ' COORDINATIVE, NEL COMPLESSO, SI SVILUPPANO NOTEVOLMENTE DAI 6 AGLI 11 ANNI**
- Ciò poiché prima dei 6 anni non vi è una sufficiente maturazione delle funzioni del sistema nervoso che costituisce il prerequisito fondamentale per lo sviluppo della coordinazione;
- mentre successivamente agli 11 anni l'accrescimento staturale della fase puberale non facilita lo sviluppo di tale capacità.

- Verso il termine di questo “periodo d’oro” per lo sviluppo delle capacità coordinative, si assiste ad un apprendimento motorio cosiddetto a “prima vista”.
- Intorno ai 10-12 anni per le femmine e ai 10-13 anni per i maschi, si può notare infatti come questi si impadroniscano efficacemente e rapidamente di nuovi movimenti, grazie appunto all’ausilio coordinativo.
- Per valutare quanto incide lo sviluppo delle capacità coordinative sull’apprendimento delle tecniche, basta far cimentare in una nuova pratica sportiva due soggetti con diverso livello di sviluppo coordinativo.
- Si precisa che anche dopo i 13 anni è possibile migliorare le capacità coordinative, ma con risultati decisamente inferiori.

I MEZZI PER LO SVILUPPO DEGLI SCHEMI DI BASE E DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

Questi mezzi sono rappresentati dagli esercizi più vari che, utilizzando i più disparati attrezzi, permettono di eseguire i più svariati movimenti.

Insomma, la variabilità è la caratteristica principale per la formazione e la strutturazione degli schemi di base e per lo sviluppo delle capacità coordinative.

Si possono chiaramente utilizzare anche **esercizi e gesti ricavati dalle varie discipline sportive.**

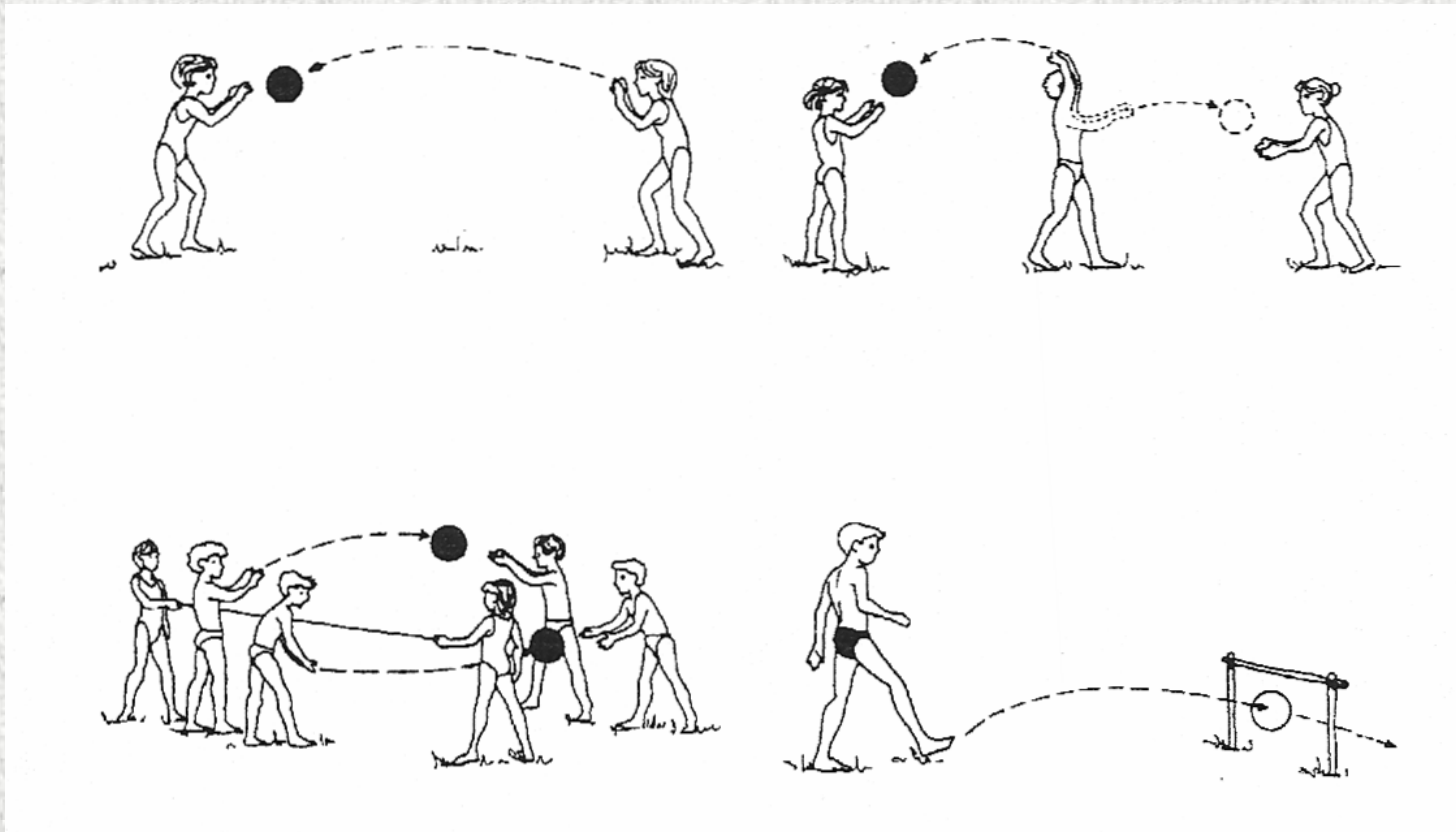
In concreto, si possono proporre:

- a) **esercizi con i piccoli attrezzi** (palle e palline, cerchi, funi, bacchette, ostacoli piccoli e grandi, coni, birilli, clavette, appoggi, ceppi, etc.)
- b) **esercizi con i grandi attrezzi** (materasso, tappeto, spalliera, quadro, asse di equilibrio, trave, pedana, panca, plinto, cavallina, etc.).

CON LA PALLA

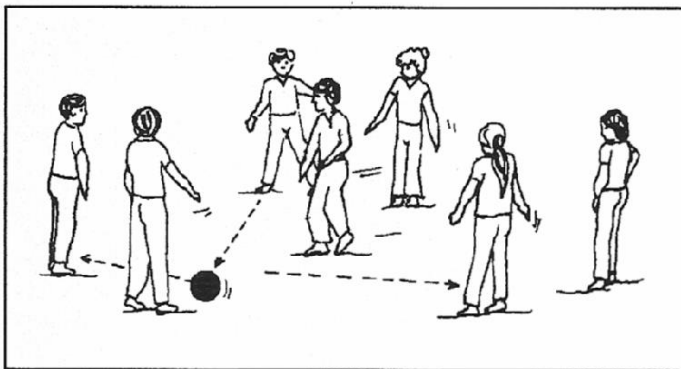
•Esercizi:

lanci e prese, calci, palleggi, passaggi; sia individualmente che a coppie, con/senza rimbalzo al muro, con una o due mani, da fermo/correndo, con/senza rotazione del corpo, con/senza battuta di mano.

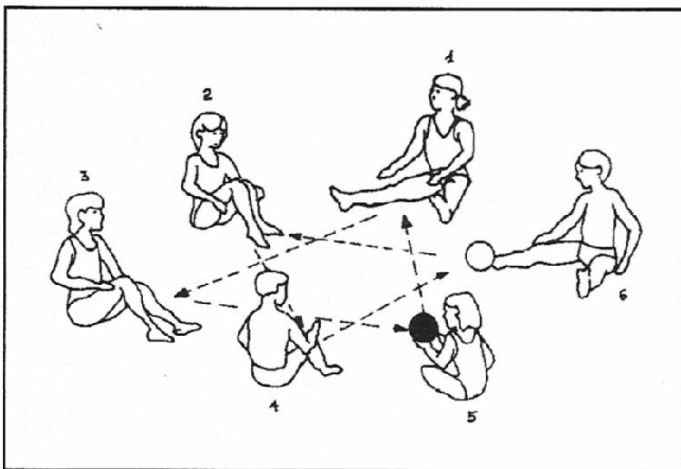


- **Giochi:**

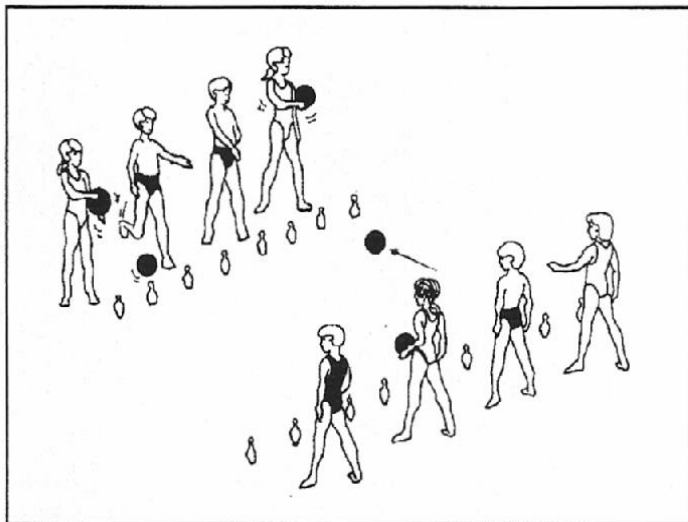
palla avvelenata, palla prigioniera, minivolley, minibasket, calcio;



torello (un allievo al centro del cerchio cerca di prendere la palla che gli avversari si passano con le mani o con i piedi; quando ci riesce, prende il posto di chi ha sbagliato, il quale, a sua volta, va al centro);

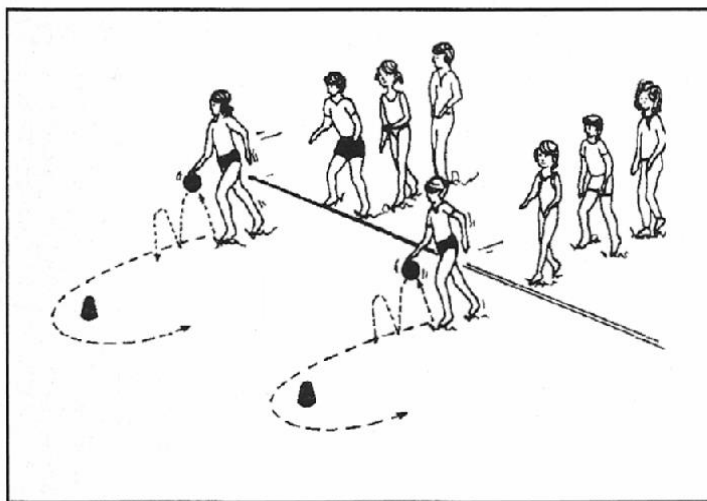


inseguimento palloni (tutti seduti in cerchio, in numero pari; si numerano gli allievi, i dispari formano una squadra e si passano a rotazione il pallone rosso; i pari ne formano un'altra e si passano il pallone bianco con lo stesso senso di rotazione; con i palloni consegnati ad allievi avversari posti frontalmente, inizia il gioco; se il pallone rosso raggiunge quello bianco, ha vinto la squadra A, viceversa ha vinto la squadra B);

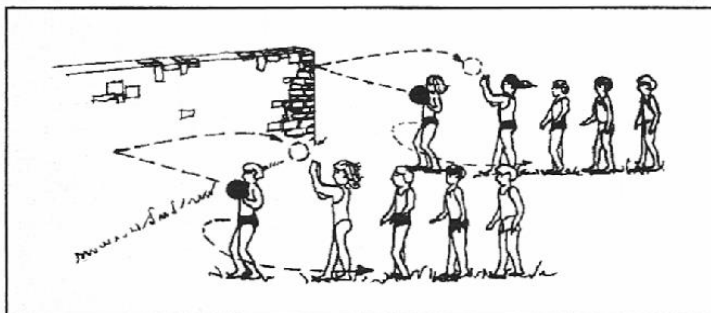


- tiro al bersaglio (individuale o a squadre; abbattere, con i palloni, i birilli avversari).

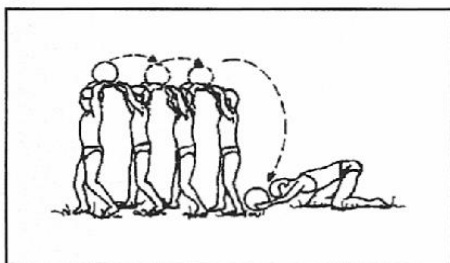
STAFFETTE A SQUADRE:



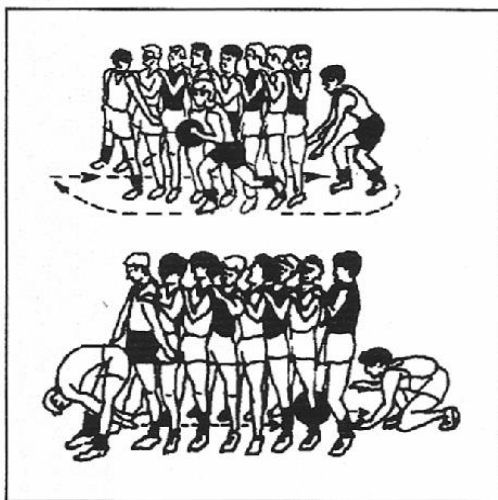
- in fila, corsa con palleggio;



in fila, lancio della palla; questa, dopo il rimbalzo al muro viene afferrata e poi rilanciata dal compagno che segue;



in fila, passaggio/consegna della palla al compagno che segue; quando la palla giunge all'ultimo allievo della fila, questi la riporta avanti strisciando tra le gambe dei compagni e ricomincia l'esercizio;



in fila, lancio della palla sotto il "tunnel" di gambe, l'ultimo, con uno scatto, la riporta avanti e la rilancia sotto al tunnel;



gli allievi affiancati formano un “tunnel”, con il corpo; il primo lancia la palla sotto al tunnel, l’ultimo la riporta avanti con uno scatto e la rilancia;



- seduti, di fianco, passaggio della palla al compagno che segue; l’ultimo allievo, con uno scatto, riporta la palla al primo e si siede.

CON GLI OSTACOLI:

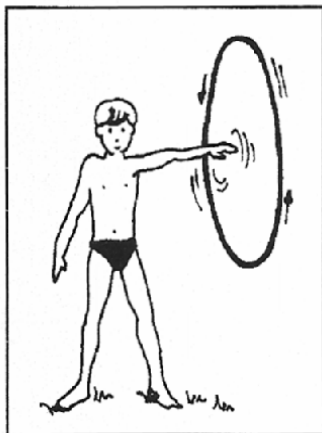
Esercizi:

- salti vari;
- passaggi sotto gli ostacoli strisciando;
- saltare l’ostacolo, girarsi e passarci sotto;
- ostacoli in fila: si passa sopra al primo, al secondo sotto, e così via;

CON IL CERCHIO:

Esercizi:

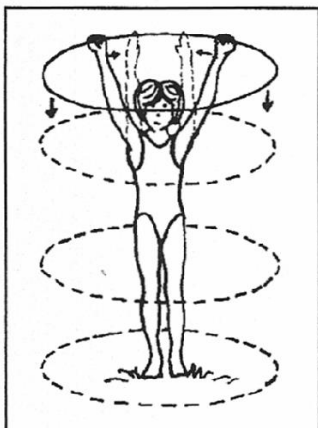
- la "trottola" (il cerchio si fa ruotare su se stesso);
- rotolamenti del cerchio sul terreno, seguendolo, o con effetto a tornare indietro;



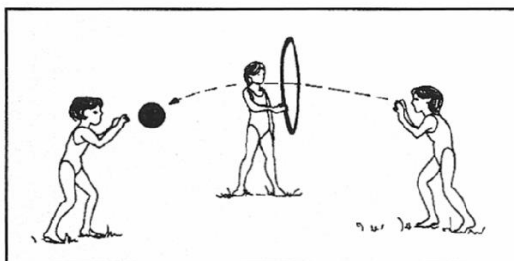
- rotolamenti intorno al polso, alla caviglia, all'addome;
- rotolamenti a terra del cerchio, guidato con la bacchetta;



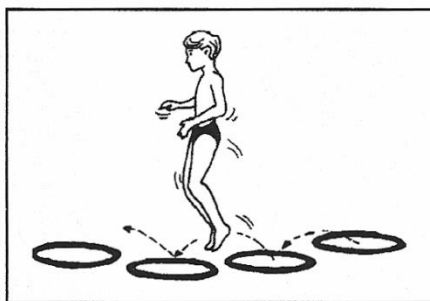
- salti attraversando il cerchio trattenuto con le mani (ruotandolo in avanti o indietro)



- braccia in alto che trattengono il cerchio, poi si chiudono con le mani che si uniscono lasciando cadere il cerchio intorno al corpo; evitare di farsi toccare dal cerchio;
- avviare il rimbalzo di una palla poi, senza toccarla, far passare ad ogni rimbalzo il cerchio intorno alla palla;
- a coppie, di fronte, passarsi un cerchio (o due contemporaneamente) rotolandolo a terra o in volo (presa con mano o piede);

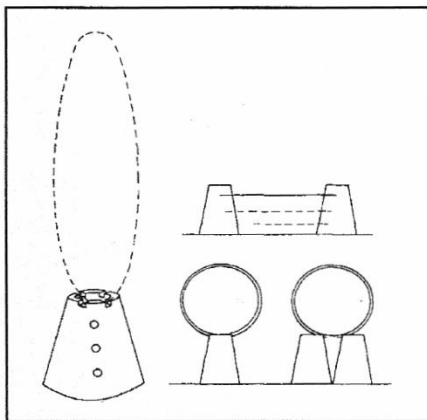


- tre allievi: due si lanciano la palla, il terzo, in mezzo ai due, cerca di farla passare sempre nel cerchio che ha in mano;



salti nei cerchi

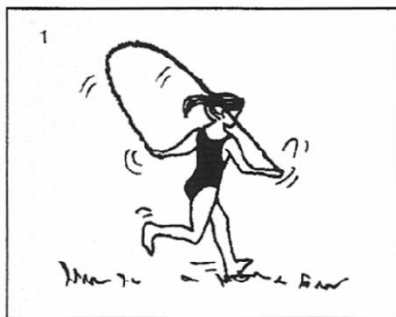
CON I CONI (traforati e con possibilità di alloggiamento del cerchio):



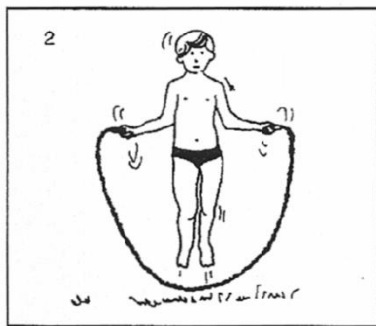
Esercizi:

- slalom con combinazioni: in palleggio con le mani, in dribbling dirigendo il pallone con i piedi o con la bacchetta;
- due coni traforati sono utilizzabili, unitamente ad una bacchetta, come ostacoli di varie altezze, mentre installandovi sopra un cerchio, è possibile eseguire dei passaggi all'interno del cerchio;
- utilizzabili come birillo da girare in percorsi misti o staffette.

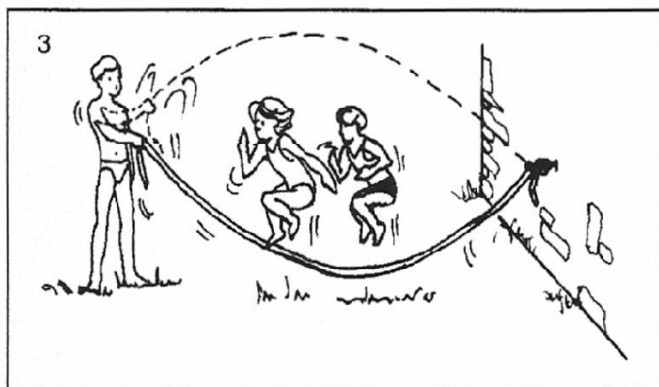
CON LA FUNICELLA:



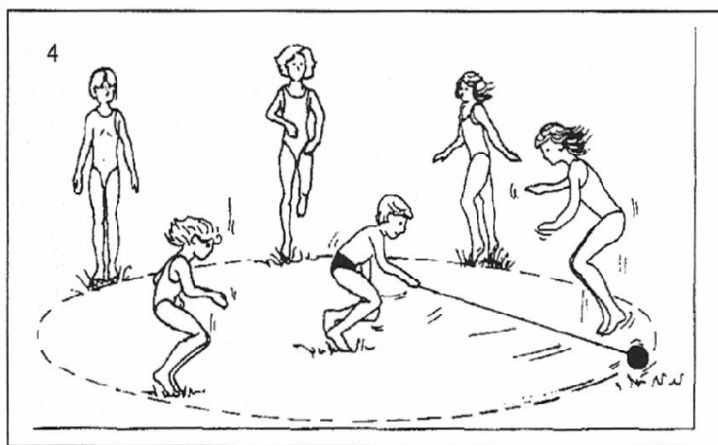
salto alla funicella con stacco e appoggio alternato dei piedi (destro/sinistro), avanzando o sul posto (1);



- salti con stacco e appoggio a piedi uniti (2);
- salti con un solo piede, poi l'altro; (tali esercizi sono possibili anche con incrocio delle braccia, con doppio giro, con rotazione della fune nell'altro senso, anche a coppie con una sola fune);



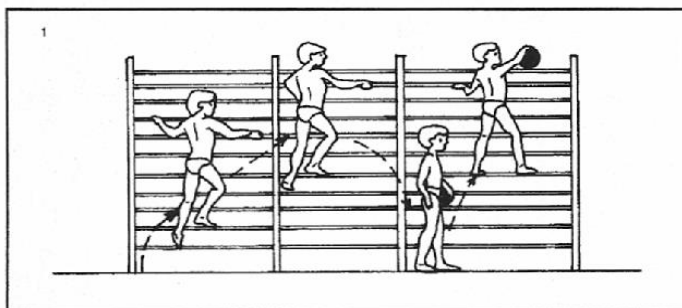
- con funicella lunga: legare un'estremità ad un'altezza di 1 metro, l'altra è tenuta dall'istruttore o da un allievo che la fa ruotare; uno o più allievi effettuano i salti (3);



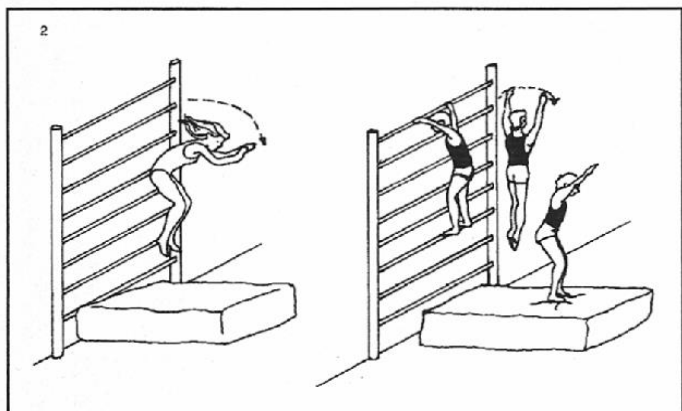
Gioco:

- legare ad un'estremità della corda una busta contenente un pallone; l'altra estremità è tenuta dall'istruttore che fa percorrere all'attrezzo un tragitto circolare con gli allievi che, posti in cerchio intorno all'istruttore, saltano al sopraggiungere della corda (4).

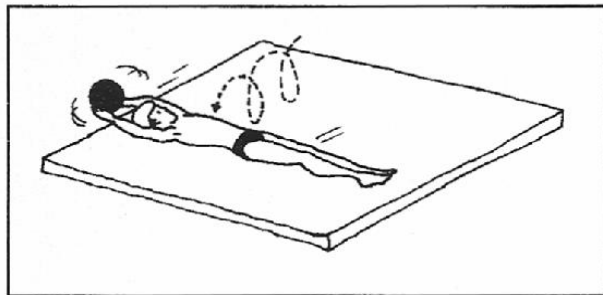
CON I GRANDI ATTREZZI:



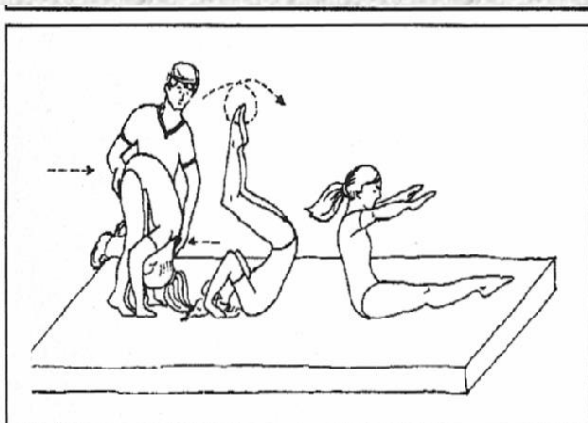
arrampicate e traslocazioni (spostamenti laterali).



salti in basso con i materassi sottostanti (con/senza rotazione del corpo).



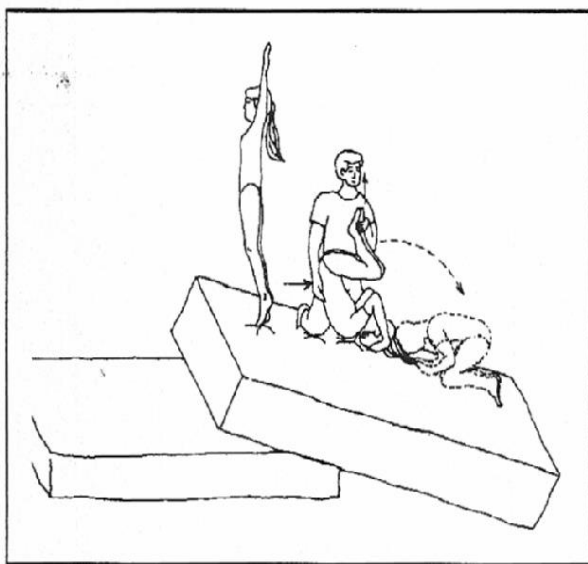
- rotolamenti sull'asse longitudinale (con/senza un pallone tra le mani)
- in piedi sul materasso: cadute all'indietro;



capovolte frontali (con/senza rincorsa), (con arrivo seduti/in piedi)

(Durante tali esercizi si consiglia all'istruttore di prestare sempre assistenza all'allievo onde evitare il suo infortunio al tratto cervicale della colonna vertebrale: l'istruttore si deve disporre in ginocchio sul materasso di fianco all'allievo invitandolo a posizionare le mani non troppo distanti dai piedi; con una mano lo aiuta nella spinta e con l'altra, posta dietro la testa

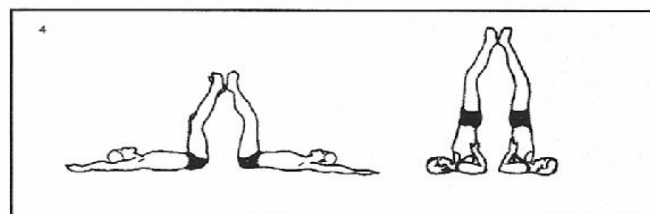
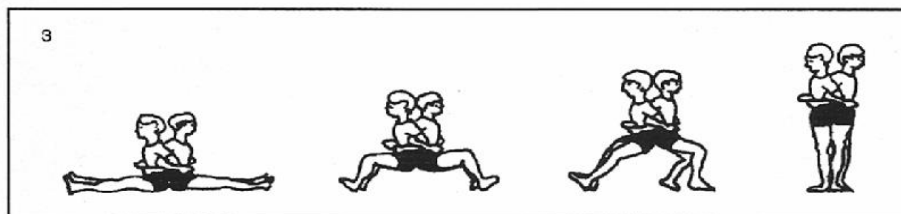
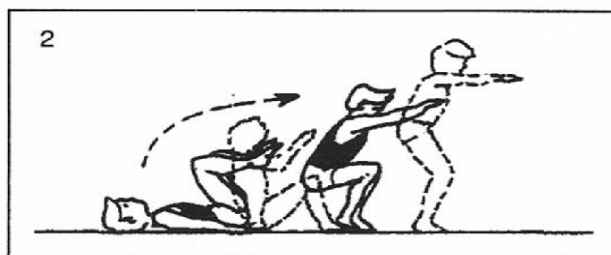
dell'allievo, gli avvicina il mento al petto e lo facilita nella rotazione);



- capovolte dorsali (con arrivo in ginocchio/in piedi; inizialmente è preferibile facilitare l'esercizio con piano inclinato;

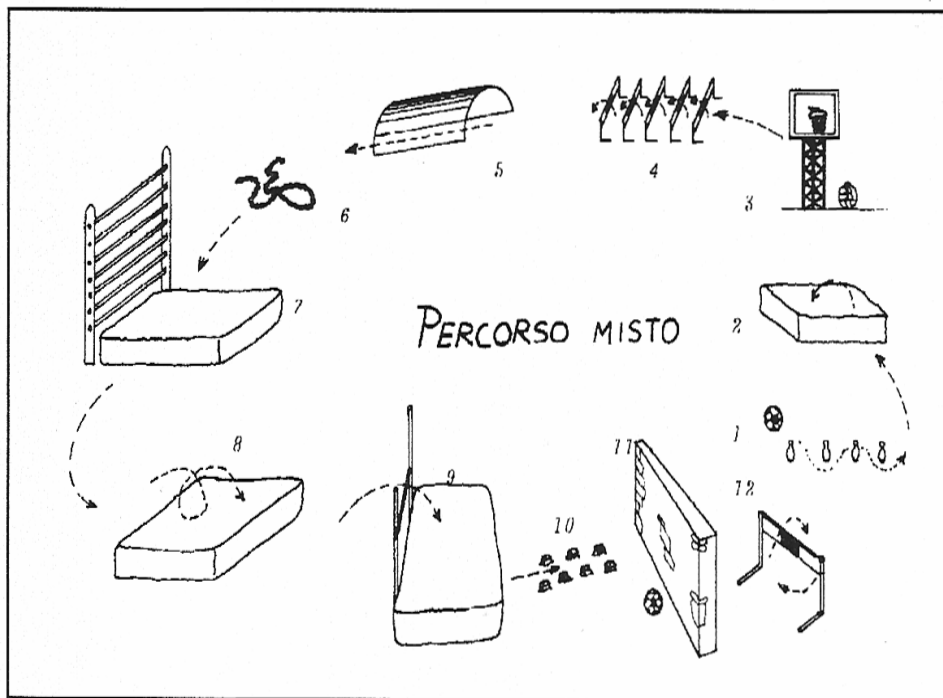
- salti in lungo e salti in alto.

A CORPO LIBERO:



Esercizi:

- imitativi per i più piccoli: andatura del gambero (da decubito supino - dorso a terra, si indietreggia con mani e talloni); andatura quadrupedica del cane (mani e ginocchia); andatura della rana (salti mani e piedi); andatura del canguro (salti poggiando le mani); andatura del serpente (strisciando); andatura dello zoppo (saltelli su un piede);
- salti in rotazione sull'asse longitudinale del corpo (1);
- deambulazione su una linea ad occhi chiusi o bendati;
- distesi a terra: alzarsi senza l'uso delle mani e delle ginocchia (2);
- a coppie, seduti di spalle: alzarsi da terra insieme (3);
- a due/tre/quattro allievi, distesi come in figura, piedi a contatto: fare la "piramide" (poggiare le spalle a terra con i piedi che rappresentano il vertice) (4);
- rotolamenti a terra sull'asse longitudinale;
- scivolamenti a terra.



Una valida forma di esercitazione è quella che prevede l'effettuazione di esercizi in successione, cioè il PERCORSO MISTO.

Questo, più che essere un mezzo, è un metodo di attività; nel proporre i vari esercizi in serie, è importante che gli allievi siano prima in grado di eseguirli singolarmente.

Per evitare tempi morti di esercitazione si consiglia di allestire un percorso sufficientemente lungo in modo da evitare

che gli allievi siano costretti ad attendere troppo il proprio turno.

Tali proposte rappresentano solo una traccia per l'istruttore, affinché identifichi il tipo di attività da svolgere; saranno, poi, la sua stessa competenza e fantasia a suggerirgli le forme di esercitazione più appropriate.

**Maggiore sarà il numero degli esercizi, situazioni e attrezzi
di cui egli si sarà avvalso
(ovvero, la pluralità di stimoli proposti)
e migliore risulterà la strutturazione degli schemi motori
e lo sviluppo della coordinazione dei propri allievi;
inoltre, proponendo queste esercitazioni sarà sicuro di
aver stimolato anche lo sviluppo delle
capacità condizionali
(cioè Forza rapida - velocità - Resistenza).**

2A/3) - LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Queste capacità sono determinate da vari fattori della struttura corporea quali:

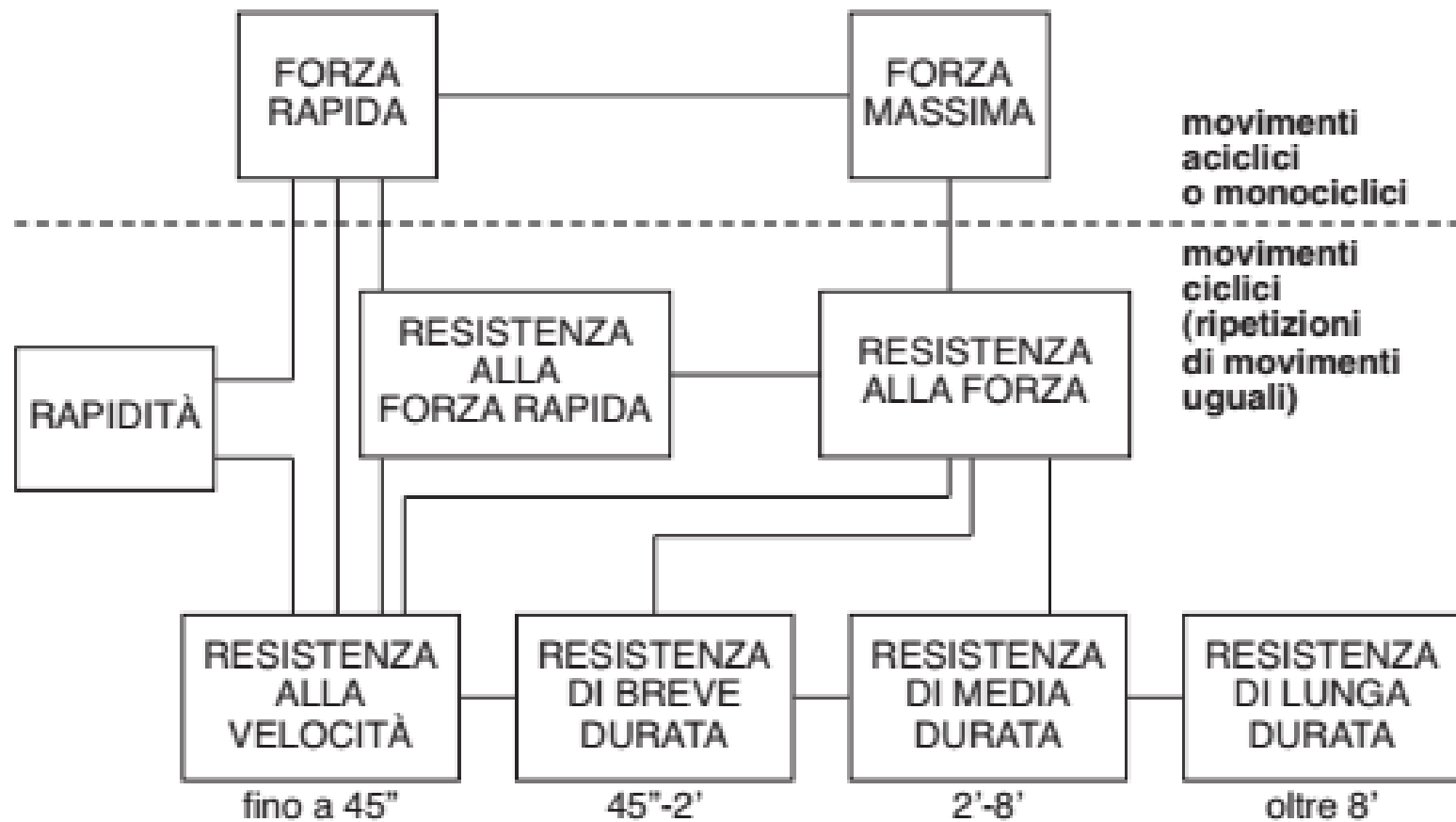
peso, statura, sesso, età, massa muscolare,
processi metabolici, ecc.;
rappresentano, quindi,

l'insieme delle caratteristiche
morfologiche e funzionali dell'individuo.

Esse sono:

- **LA FORZA** - - **LA VELOCITÀ** -
- **LA RESISTENZA** - - **LA MOBILITÀ ARTICOLARE** -

CONNESSIONI TRA I VARI TIPI DI CAPACITÀ CONDIZIONALI



LA FORZA

- La forza è la capacità dell'uomo di produrre tensioni muscolari elevate per superare delle resistenze esterne o per opporsi ad esse.
- Esistono vari tipi di forza:

forza massima

forza veloce o rapida

forza resistente

- I tre tipi di forza differiscono per aspetti fisiologici e per le metodologie di allenamento.

- **La forza massima** è l'espressione pura della forza muscolare, ovvero la massima tensione muscolare che è in grado di esprimere il soggetto tramite la contrazione muscolare.
- **La forza veloce o forza rapida** è la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con una elevata velocità di contrazione, ovvero con elevata frequenza dei movimenti.

La forza veloce è fortemente legata alle capacità di forza massima, ed entrambe sono in relazione alla maturazione del sistema nervoso.

Quanto più sono alte le resistenze da superare nel movimento, tanto maggiore sarà la forza richiesta e minima la velocità espressa; contrariamente, con minori resistenze da superare, diminuisce la componente forza e aumenta quella della velocità.

- **La forza resistente (o resistenza alla forza)** è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza protratte nel tempo.

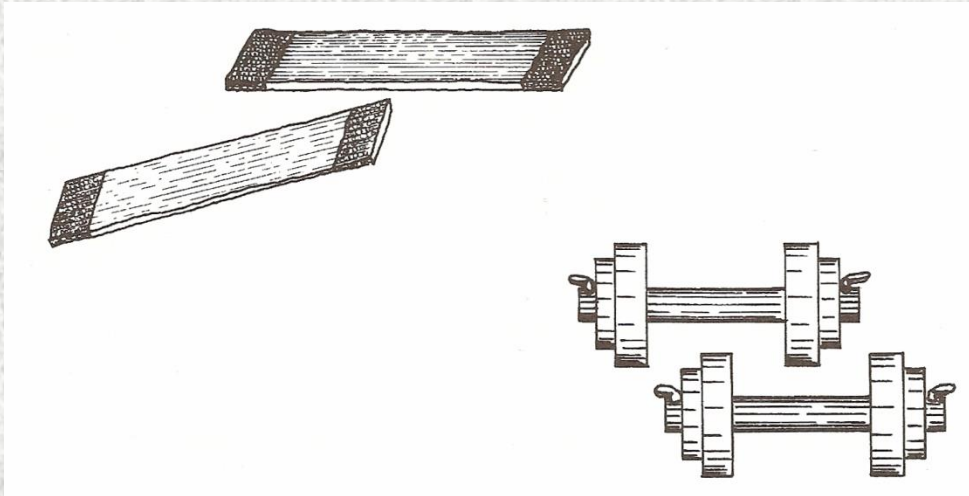
POTENZIALITA' DI SVILUPPO DELLA FORZA

- **La forza massima**, per svilupparsi in modo marcato, necessita del presupposto ormonale che è dipendente dallo sviluppo sessuale e quindi presente a partire dall'età post-puberale (dopo i 14 anni). E' pertanto scarsa la possibilità di sviluppare questo tipo di capacità in giovanissima età. Inoltre la struttura scheletrica del fanciullo non è ancora matura per sopportare carichi notevoli o elevate tensioni muscolari; con la pubertà l'ossificazione diverrà completa.
 - La tensione muscolare che si genera durante un'esecuzione rapida di forza è sufficiente per migliorare la forza massima e ottimale per lo sviluppo muscolare del bambino.
 - Si ricorda che le bambine raggiungono lo stadio puberale con un anticipo di circa un anno, un anno e mezzo rispetto ai maschi.
 - Quindi, può accadere che, a parità di stimolo, alcune bambine intorno agli 11- 12 anni possano essere più forti dei coetanei; successivamente, intorno ai 14 anni, la situazione si inverte.
- Occorre tuttavia sempre tener presente lo sviluppo biologico che spesso non corrisponde all' età anagrafica.

- Anche per **la forza rapida** risulta fondamentale la fase puberale che, grazie al supporto biologico, garantirà le potenzialità per lo sviluppo di forza.
- Tuttavia, già dai 9 anni si nota l'incremento di forza veloce negli arti inferiori, misurabile con vari test di salto; negli arti superiori l'incremento si nota a partire dai 12 anni per i maschi e 11 per le femmine. La massima capacità dell'incremento di forza veloce si esprime tra i 10 e 14 anni per le femmine e tra i 10 e 15 per i maschi.
- **La forza resistente** non va esercitata con i bambini; essi infatti mal sopportano fisicamente e mentalmente esercizi con elevato impegno di forza e protratti nel tempo.
- Ne consegue che attività basate su questo cocktail di capacità non sono sicuramente indicate per le prime fasce d'età.

I MEZZI E I METODI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

- Nell'attività giovanile, in forma sistematica, è opportuno sviluppare la **forza rapida**.
- I mezzi generali per lo sviluppo di tale tipo di forza si riferiscono ad esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari eseguiti con elevata velocità di contrazione.
- In considerazione dell'età degli allievi, questi esercizi vengono proposti normalmente senza sovraccarico.
- Con i ragazzi più grandi (a partire dai 12-13 anni) e provenienti da alcuni anni di attività, si possono inserire, con gli stessi esercizi, piccoli sovraccarichi come cavigliere e manubri.



- Molto utili risulteranno soprattutto gli esercizi riguardanti la prevenzione di alcuni paramorfismi (attitudine cifotica e scapole alate).
- Si ricorda che gli esercizi a corpo libero, soprattutto nelle prime fasce di età, rappresentano un considerevole carico da superare proprio per lo scarso livello di forza relativa.

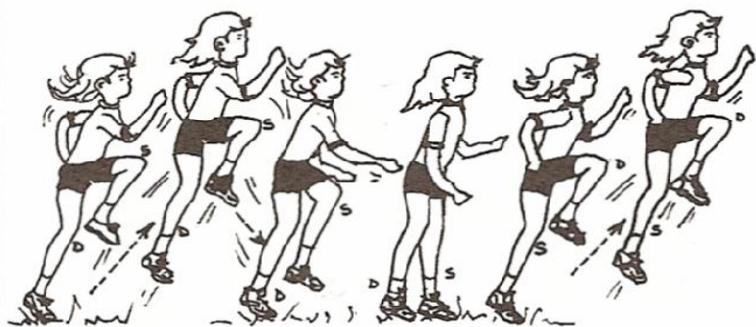
E', pertanto, importante adeguarli sempre all'età ed al livello di preparazione degli allievi.

A tal riguardo, si fa notare come gli esercizi appresso riportati si succedono secondo un ordine di intensità crescente.

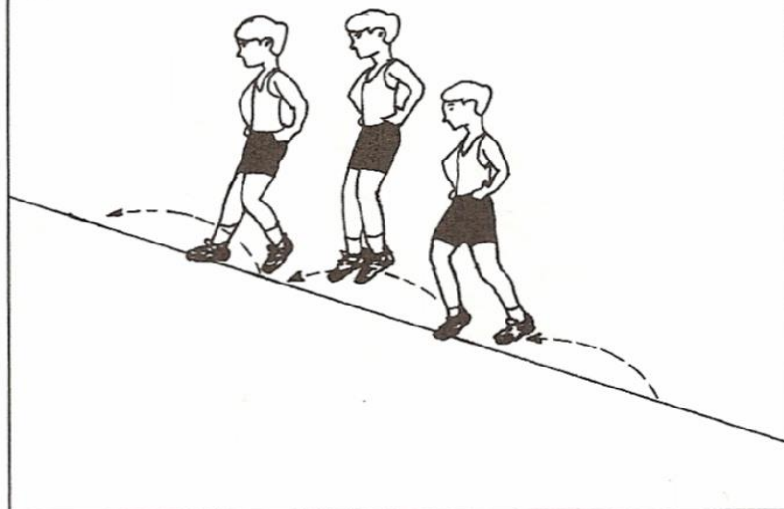
• **ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI:**

- saltelli tra over o cerchi (a piedi alterni, a piedi uniti, in slalom)
- andature in passo saltellato (utili anche per la coordinazione) (1)
- galoppo laterale (2);
- scatti di corsa con partenza dalle varie posizioni (in piedi, ginocchio, ecc.);
- scatti di corsa a coppie (uno dietro l'altro, distanti 1.5-2 metri; al via chi è dietro cerca di toccare chi è davanti su una distanza massima di 15-20 metri;
- saltelli alla fune;
- salti in lungo (da fermo e con rincorsa);
- salti in alto;
- balzi con stacco su un piede (un salto ogni 4-5 passi di corsa)
- balzi a piedi uniti (con/senza ostacolini (4);
- balzi alternati (con/senza ostacolini) (5);
- scatti in salita;
- balzi a piedi uniti su gradini con ginocchia in estensione
- corsa sui gradini;
- andatura con affondo (7);
- balzi in mezza accosciata (8);
- balzi in accosciata su gradoni (9);
- balzi su panca, trave, plinto con salto in basso (10);
- piegamenti su una sola gamba (11).

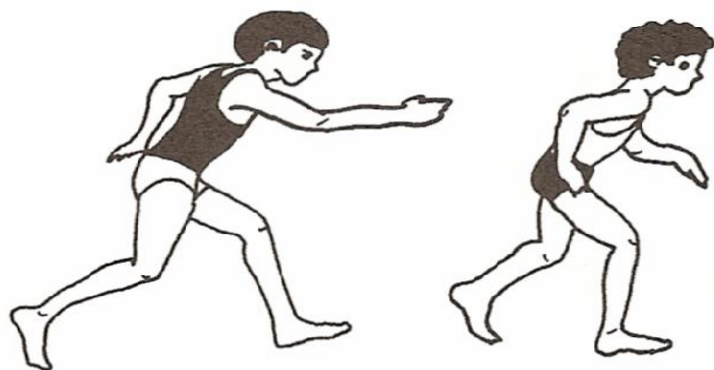
1



2



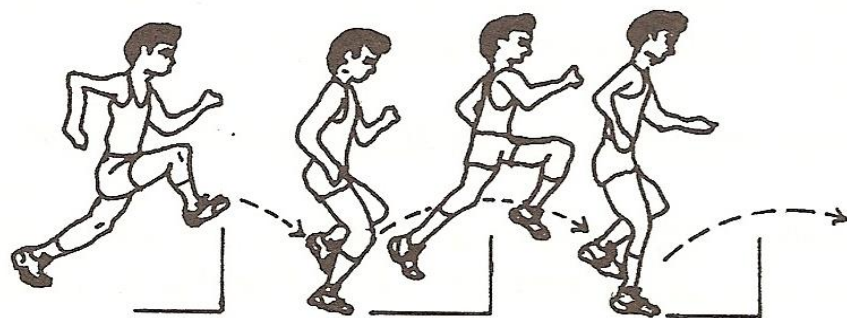
3



4



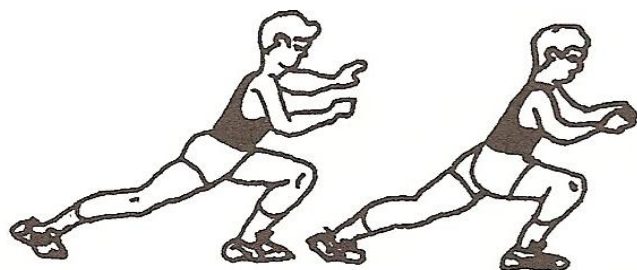
5



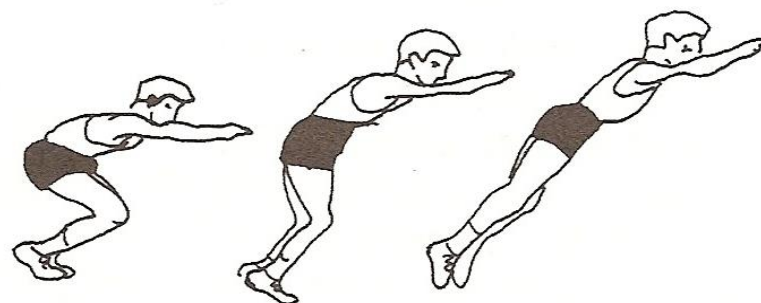
6



7



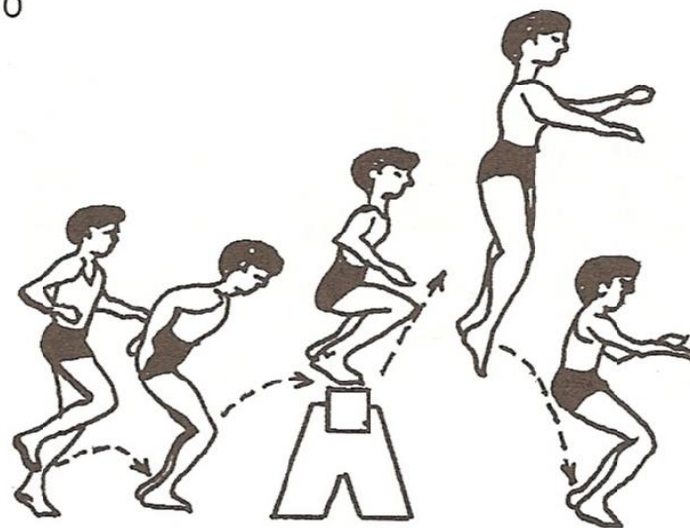
8



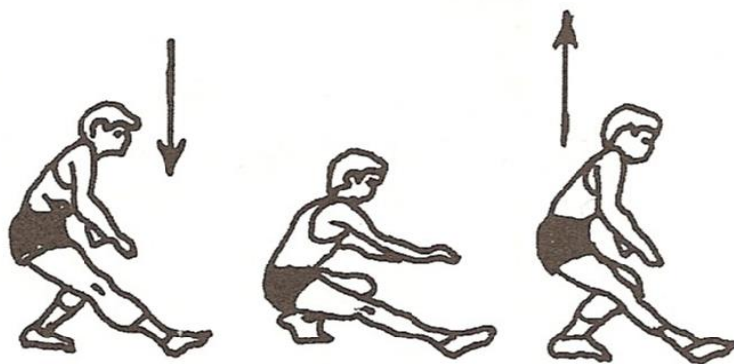
9



10

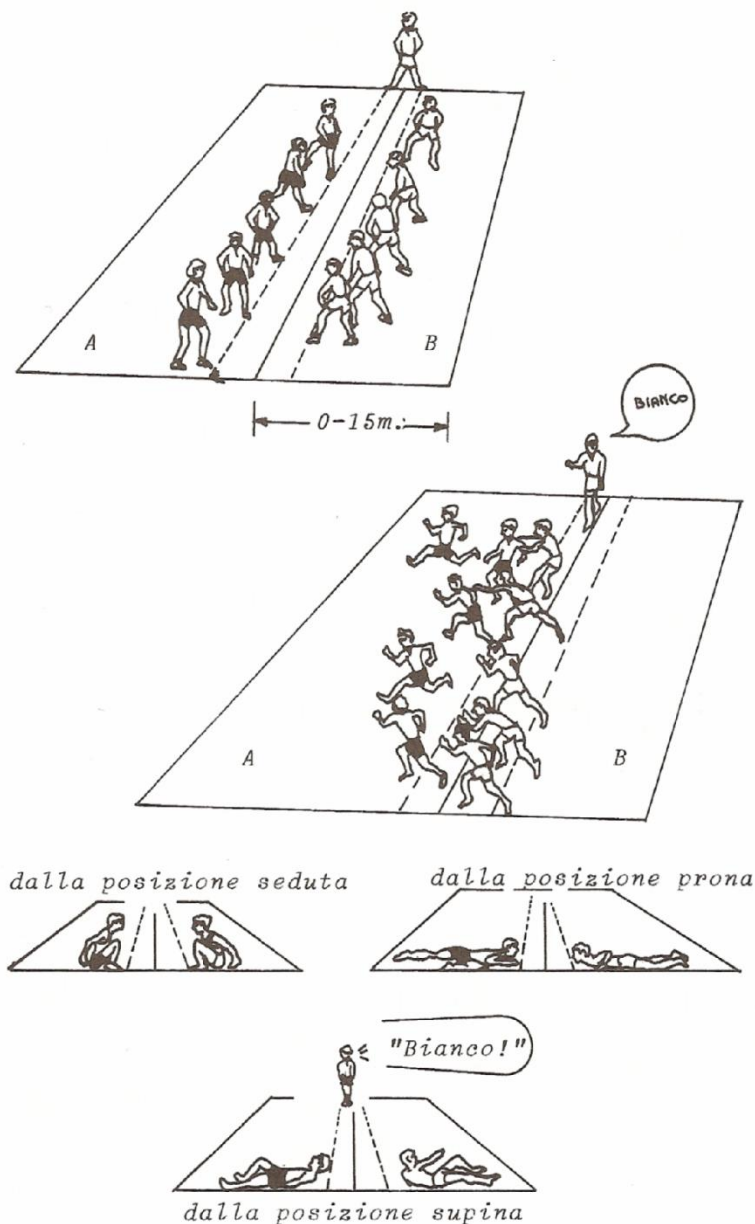


11

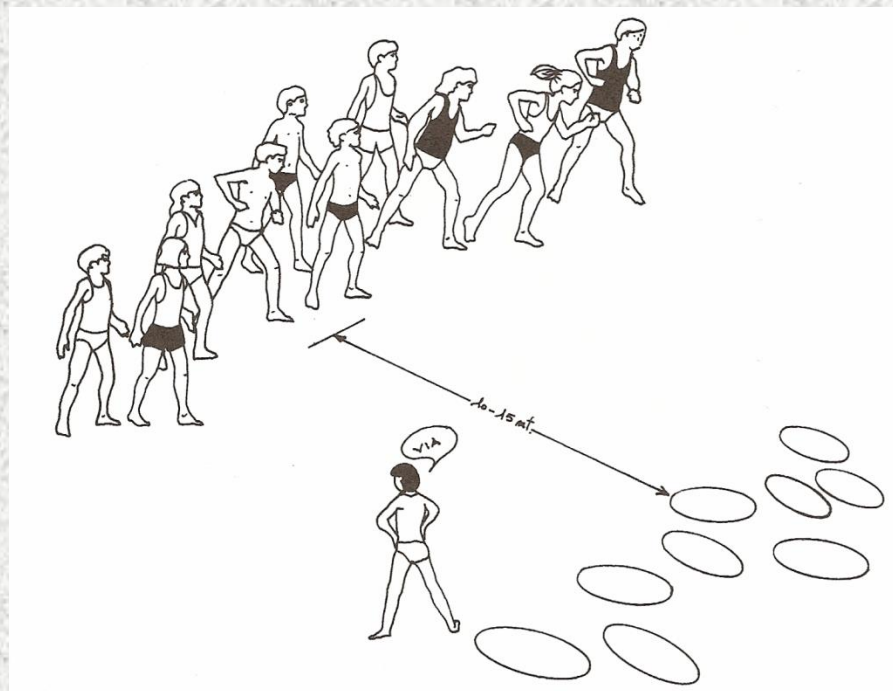


• Giochi:

- **Bianco-nero:** Con gli allievi divisi in 2 squadre, si formano 2 righe parallele distanti 2 metri. Se l'istruttore dice "bianco" gli allievi della squadra A devono inseguire i loro diretti avversari della squadra B, su una distanza massima fissata (10-15 m). Viceversa, se l'istruttore dice "nero". L'allievo che tocca l'avversario garantisce un punto alla propria squadra; così come l'allievo che riesce a sfuggire. Vince la squadra che dopo 6-10 scatti avrà acquisito più punti. Comporre le coppie avversarie in modo equilibrato.

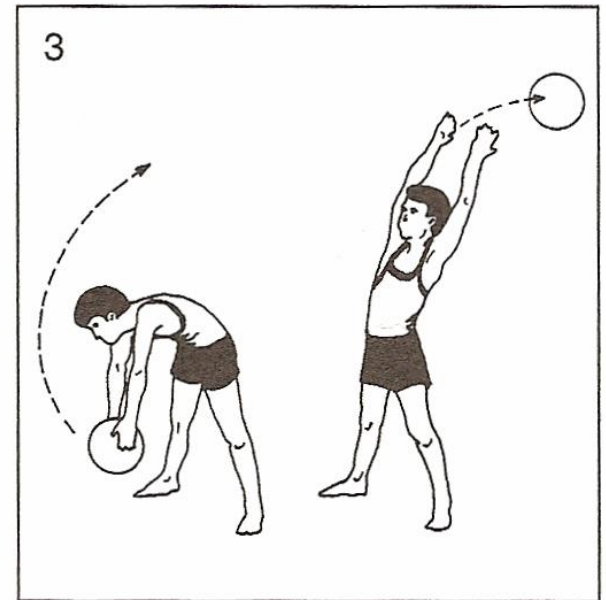
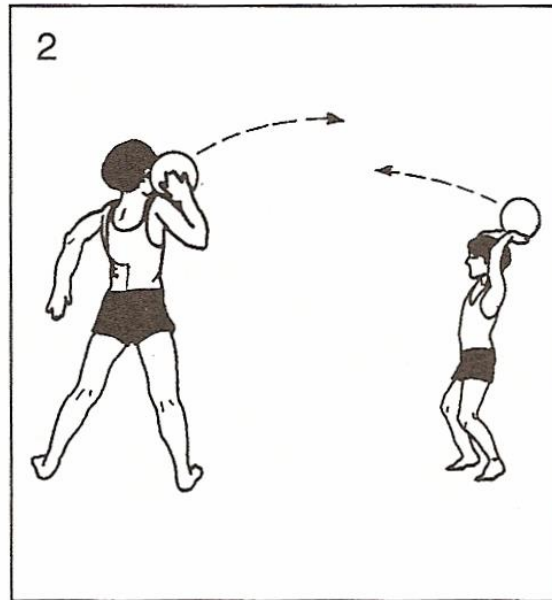
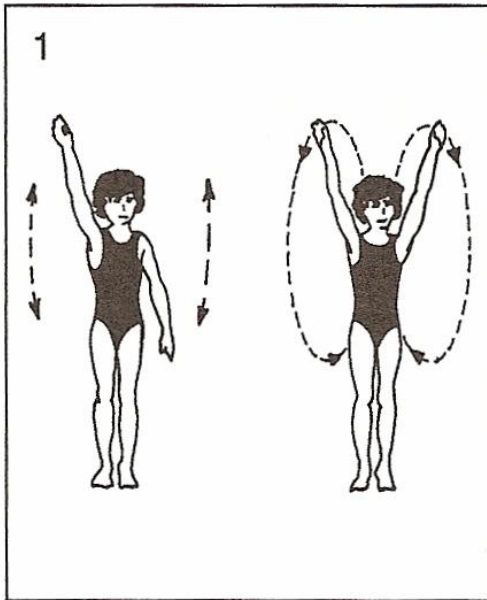


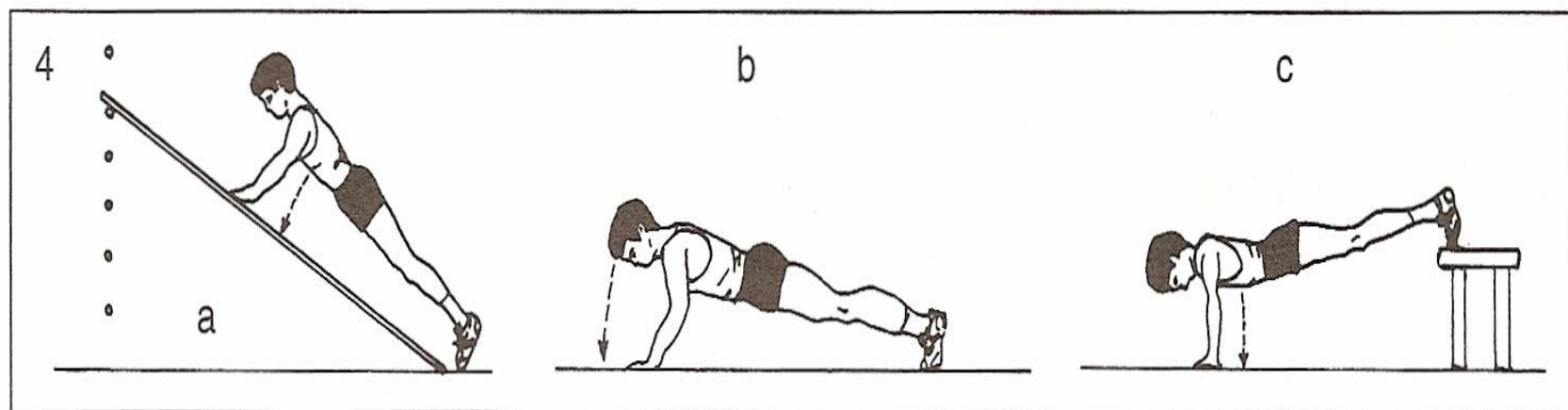
- **Corsa al cerchio:** Si dispongono i cerchi da un lato della palestra; dall'altro lato ci sono gli allievi. I cerchi sono in numero inferiore al numero degli allievi. Dopo lo scatto, chi rimane senza cerchio è eliminato. Poi si tolgono uno o due cerchi e si ripete l'esercizio fino a quando due o tre allievi disputano lo sprint finale. La distanza deve essere minima, 10 - 15 metri.



• ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI E BUSTO:

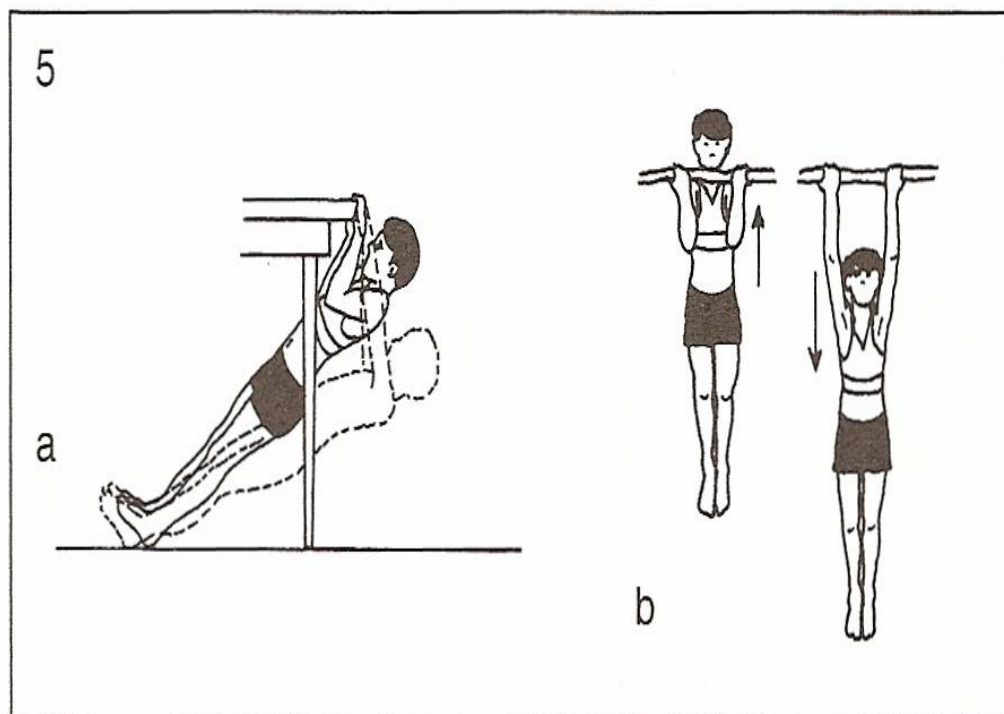
- - oscillazioni e circonduzioni delle braccia (1);
- - lanci frontali della palla (con una o due mani) (2);
- - lanci dorsali della palla (3)
- - Inizialmente si consiglia l'uso di palle leggere; successivamente palle mediche da 0.5 Kg fino a 3-5 Kg;



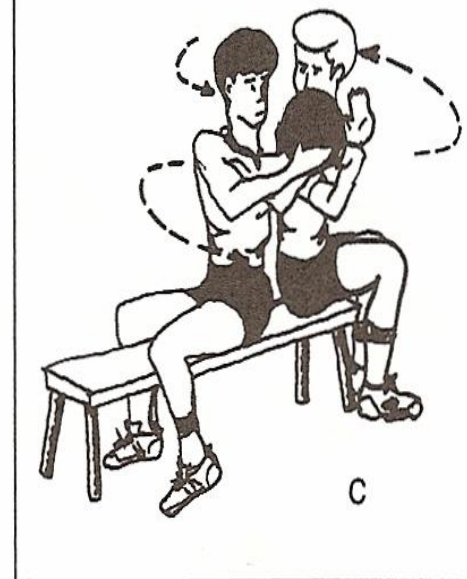
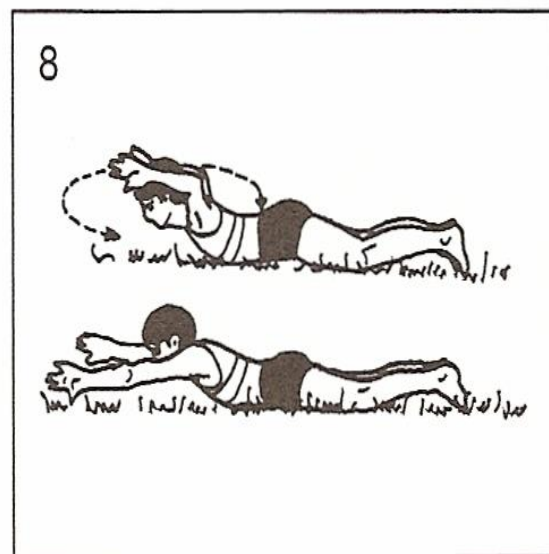
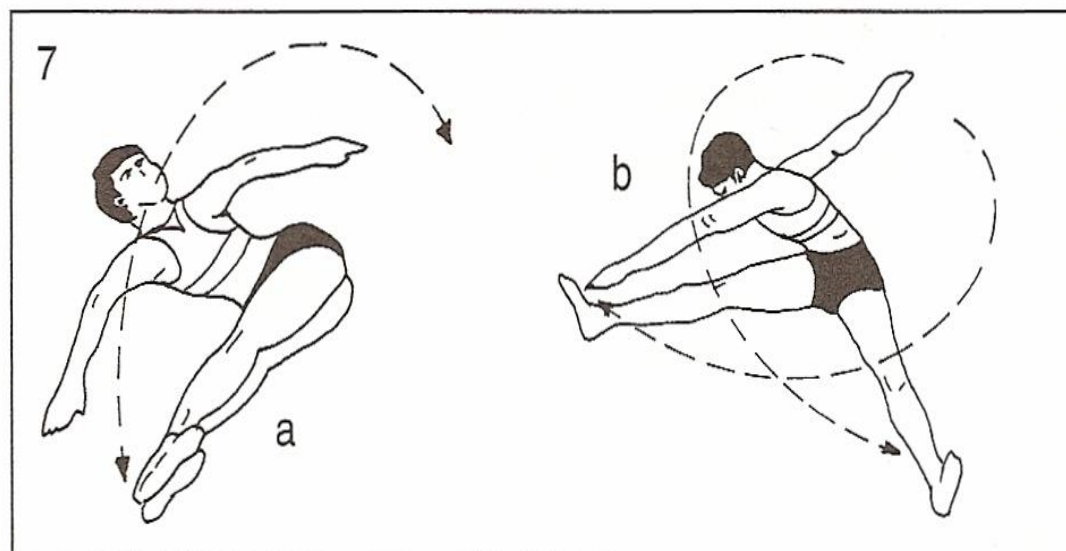
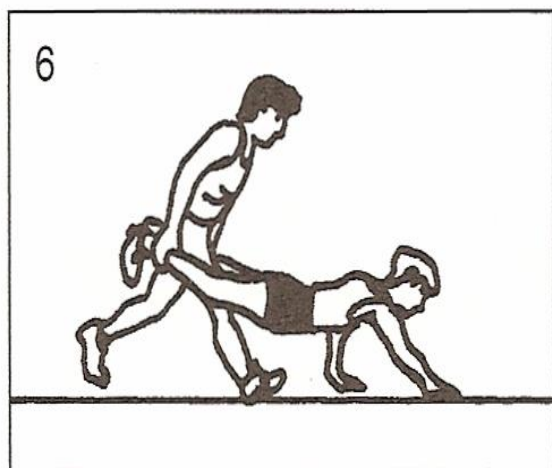


- piegamenti delle braccia a sollevare il corpo ** (4 a, b,c);
- trazione delle braccia a sollevare il corpo ** (5 a,b);

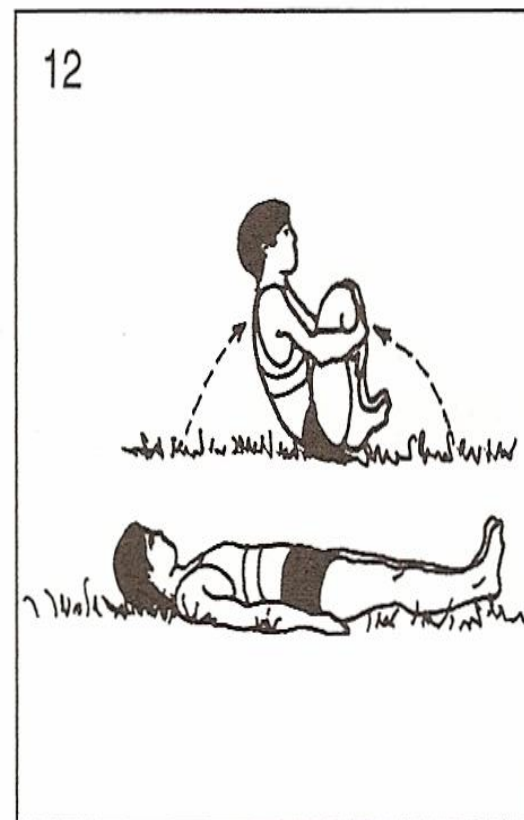
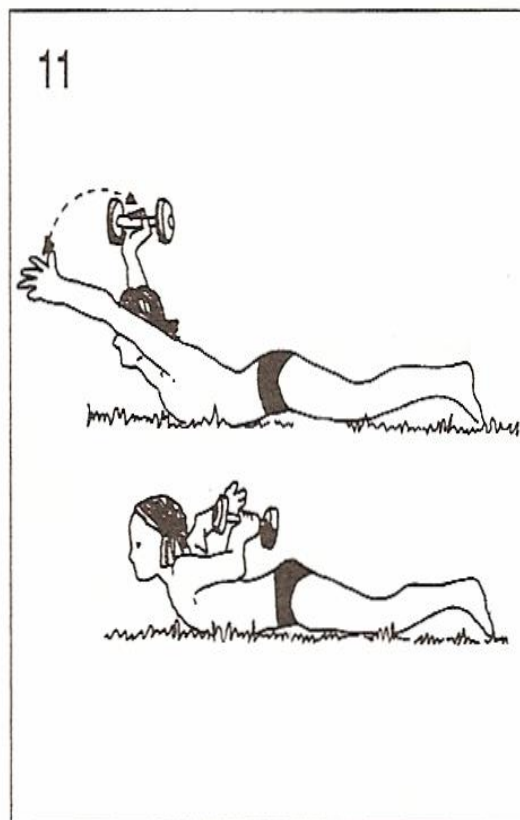
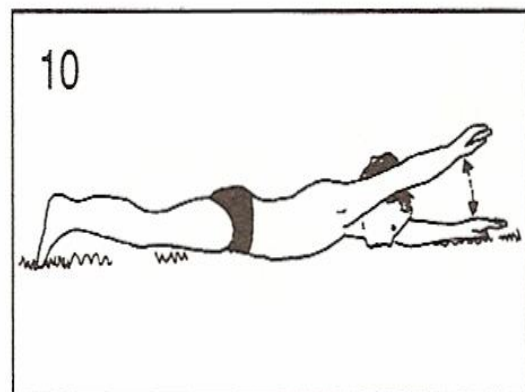
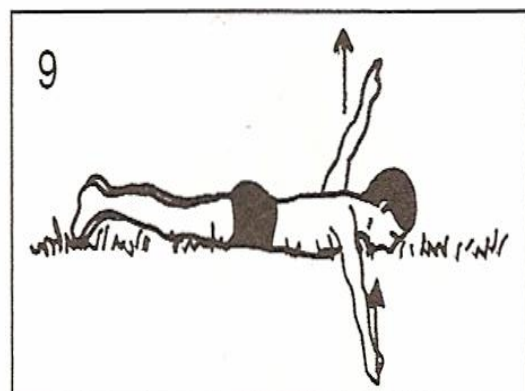
** L'esercizio varia d'intensità a seconda dell'altezza della presa/impugnatura delle mani (vedi fig.);



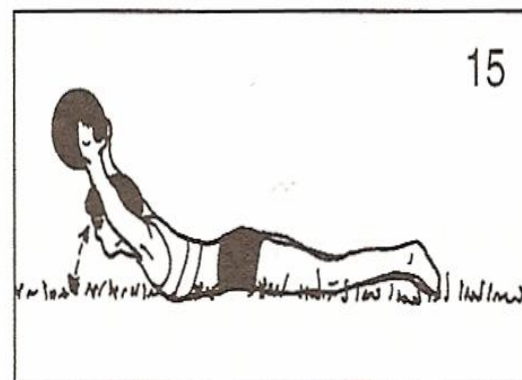
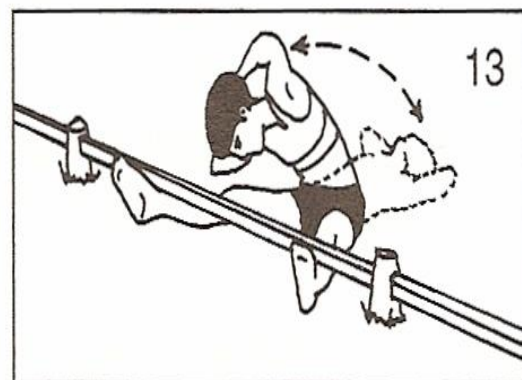
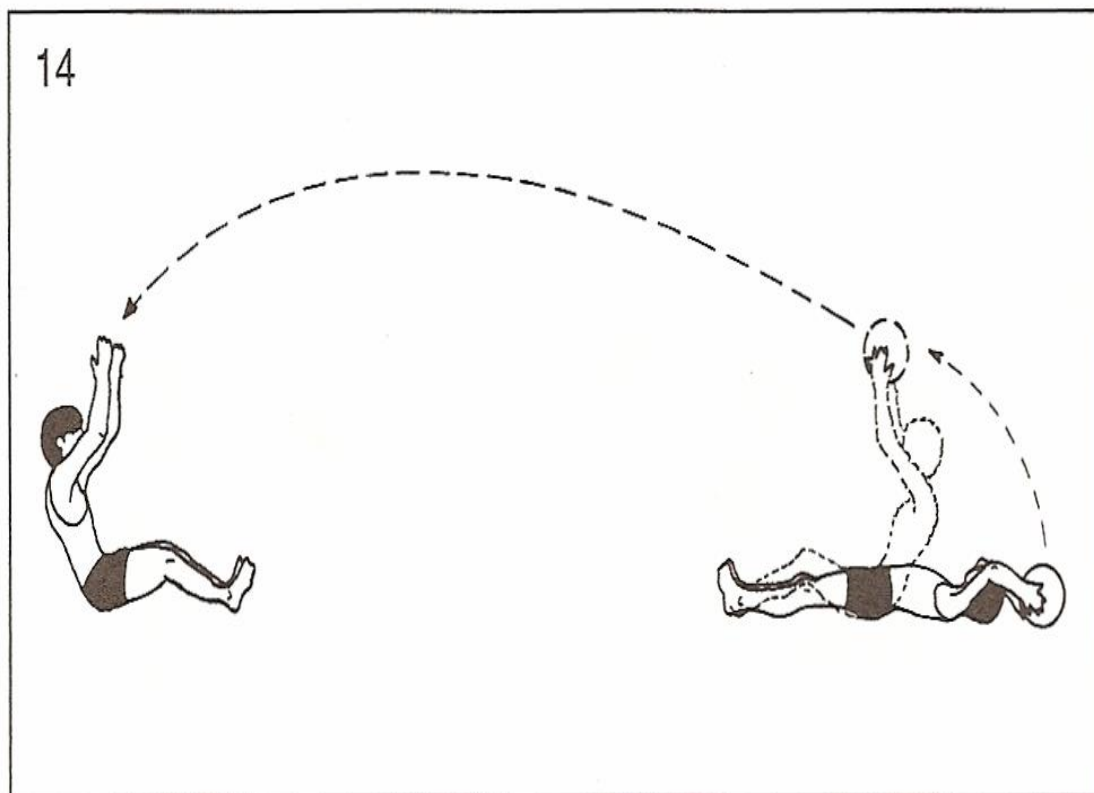
- a coppia, "la carriola" (6);
- torsioni del busto (seduti/in piedi; individuali/a coppia; con/senza passaggio della palla) (7 a, b,c);
- circonduzioni e oscillazioni delle braccia da decubito prono (distesi con petto a terra) (8);



- slanci delle braccia verso l'alto, da decubito prono e braccia in fuori (9);
- slanci delle braccia verso dietro, da decubito prono e braccia in alto (10);
- passarsi da dietro un manubrio da una mano all'altra da decubito prono (11);
- raccolta delle ginocchia al petto (12);

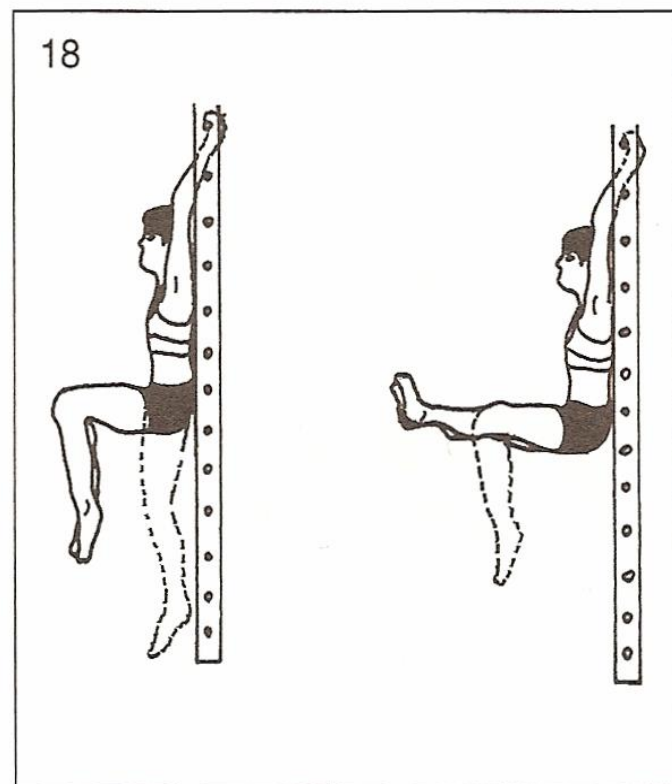
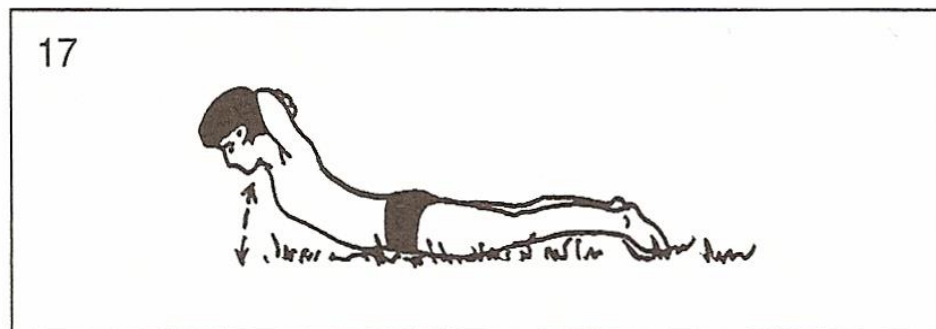
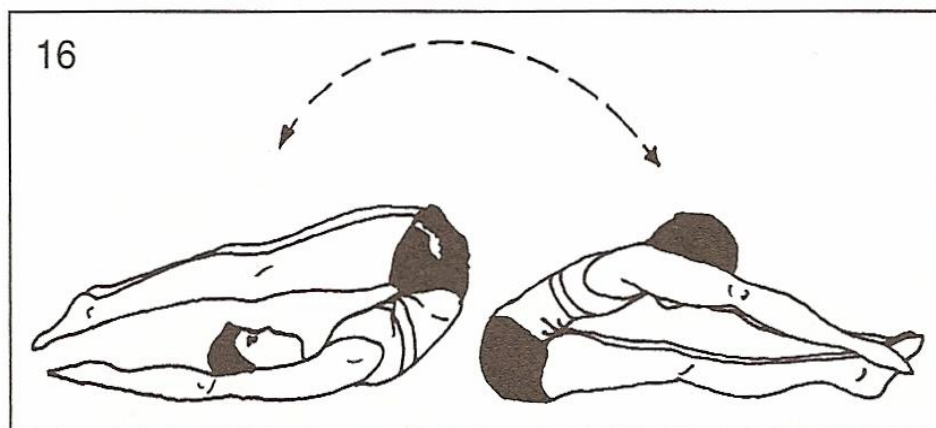


- flessioni del tronco in avanti*** (con o senza torsioni) (13);
- lanci della palla da seduto, dandosi lo slancio da decubito supino (distesi con dorso a terra) (14);
- lanci della palla da decubito prono (15);

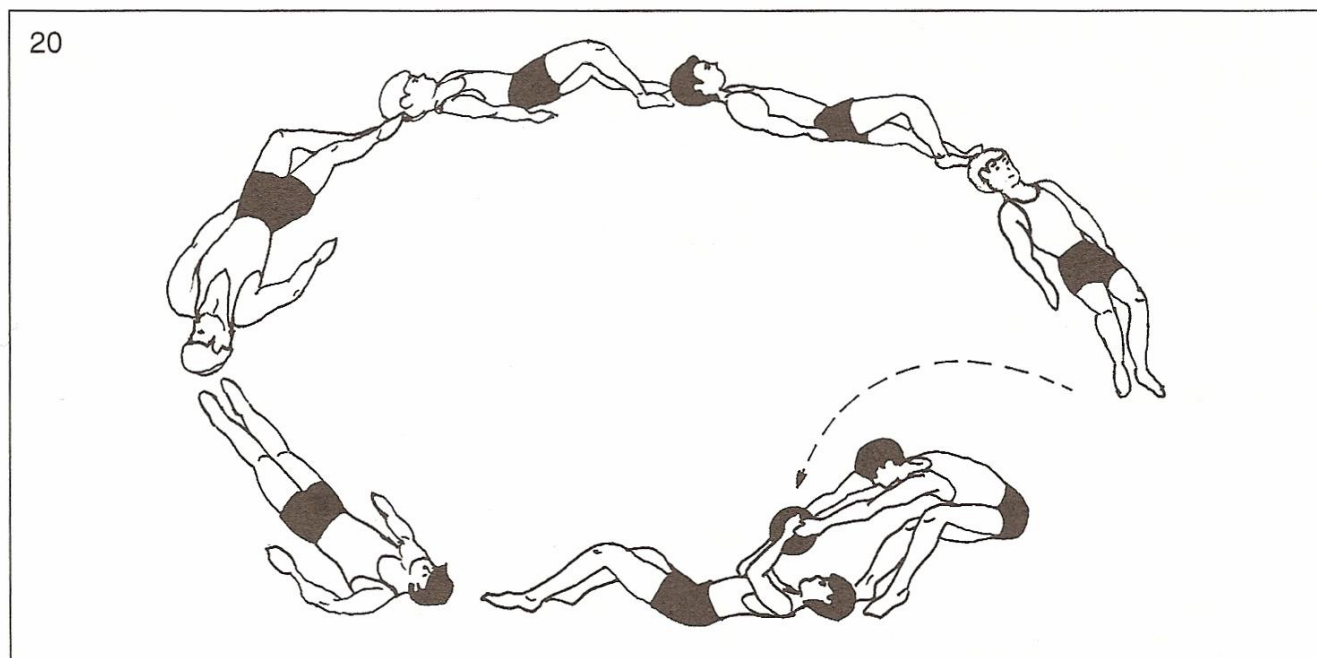
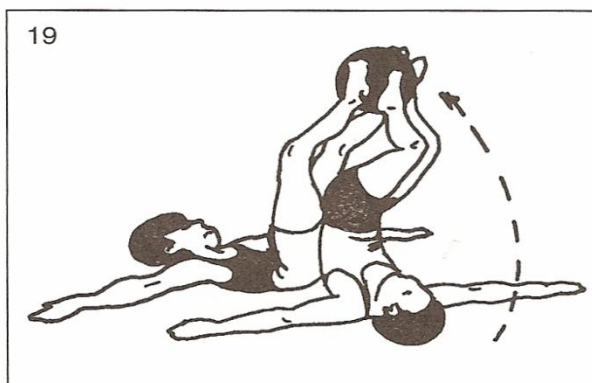


- slanci delle gambe sul busto (con o senza torsione) (16);
- flessioni dorsali del tronco*** (con o senza torsione) (17);
- raccolte e slanci delle gambe in trazione alla spalliera (con o senza torsioni) (18);

*** Con le braccia lungo i fianchi l'esercizio è al minimo d'intensità; diviene gradualmente più intenso con le braccia poste in posizione più sollevata.



- a coppie, decubito supino passaggio della palla con i piedi (19);



- due squadre, disposte come in figura, passaggio della palla al compagno successivo; vince la squadra che per prima fa compiere alla palla 5 giri (20).

Si precisa che molti esercizi proposti per gli arti inferiori attivano anche i muscoli del tronco, sia come fissatori del movimento (contrazione statica), che come agonisti.

PER LA PREVENZIONE ALLA CIFIOSI SI SUGGERISCONO
GLI ESERCIZI N. 3,8,10,15,17

PER LA PREVENZIONE ALLE SCAPOLE ALATE (sc. sporgenti)
GLI ESERCIZI N. 8,9,11

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Per lo sviluppo di forza rapida **il carico da superare** deve chiaramente essere sufficiente, altrimenti risulterebbe un esercizio di velocità, ma non deve essere eccessivo, altrimenti risulterebbe un esercizio di forza pura, cioè massima (si ricorda che il peso del corpo rappresenta già un discreto carico).

La velocità del movimento deve essere sostenuta; essa sarà tanto maggiore quanto minore è il carico da superare; se il movimento risulta lento, bisognerà ridurre il carico.

La durata dell'esercizio deve essere minima (1,0"-1,5") essendo l'intensità massimale.

Il tempo di recupero deve essere tale da consentire all'organismo di ripristinare le energie soprattutto a livello muscolare.

A partire dalla II fascia d'età, risulta molto valida l'organizzazione dell'esercitazione in **circuito** con varie stazioni rappresentanti diversi esercizi.

- Il numero di stazioni, con i giovani, varia da 5-6 a 8-10; nell'organizzare la successione delle stazioni è importante che queste siano dislocate in modo tale che due stazioni impegnanti gli stessi gruppi muscolari non siano poste in successione.
- Con questo sistema è possibile far svolgere attività a tutti gli allievi contemporaneamente, facendoli esercitare sui vari distretti muscolari.
- L'organizzazione in circuito si avvale essenzialmente di due metodi:
 - **metodo delle serie e delle ripetizioni**
 - **metodo ad intervalli**

METODO DELLE SERIE E DELLE RIPETIZIONI

- Questo metodo prevede che un esercizio venga ripetuto più volte di seguito (es. 10 raccolte delle ginocchia al petto) e ciò per alcune serie distanziate di qualche minuto l'una dall'altra.
- Cosicché, per esempio, un'esercitazione può consistere in 3 serie da 10 ripetizioni (3x10) con recupero di 2'. In questo modo, intervallando l'esercizio con il recupero, sarà possibile effettuare un buon numero di ripetizioni.
- Quando trattasi di esercizio di spostamento o, comunque, difficilmente quantizzabile con le ripetizioni, si calcola il tempo di esecuzione; per esempio, 12" - 15" per ogni serie.
- Al termine di ogni serie vi è un discreto affaticamento muscolare, ma siccome il tempo di esecuzione non è elevato, il recupero sarà immediato.

METODO AD INTERVALLI

- Simile al precedente, tale metodo prevede il passaggio alla stazione successiva dopo una sola serie di ripetizioni; il tempo di recupero è minimo (30'') poiché i distretti muscolari impegnati sono diversi da stazione a stazione.
- Il numero di giri del percorso varia da 3 a 6 a seconda del numero delle stazioni inserite e dal livello di preparazione degli allievi; tra un giro e l'altro vi è un pò di recupero, 2' - 3'.
- Il metodo delle serie e delle ripetizioni, a livello muscolare, è più intensivo di quello ad intervalli.
- Fino agli 11 - 12 anni si suggerisce il metodo ad intervalli; dopo è preferibile optare per quello delle serie e delle ripetizioni.
- Le tabelle seguenti mostrano un esempio dell'organizzazione dell'esercitazione con i due metodi.

METODO DELLE SERIE E DELLE RIPETIZIONI

Stazione	Esercizio	Recupero tra le serie
1	Supini: 10-12 slanci delle gambe sul busto (esercizio n. 16, par. 3.4.1 arti superiori e busto) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30" (compreso lo spostamento)	
2	6-10 trazioni delle braccia (esercizio n. 5, par. 3.4.1 arti superiori e busto) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30"	
3	10-15 balzi alternati (con/senza ostacolo; esercizio n. 5, par. 3.4.1 arti inferiori) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30"	
4	Proni: 10-15 flessioni dorsali del busto (esercizio n. 15-17, par. 3.4.1 arti superiori e busto) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30"	
5	10-20 lanci/prese della palla medica (1-2 kg) con rimbalzo a muro (esercizio n. 2-14, par. 3.4.1 arti sup.) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30"	
6	8-10 balzi a piedi uniti, con ostacoli o su gradoni (esercizio n. 4-9, par. 3.4.1 arti inferiori) x 3 serie	1'30"- 2'
	Pausa 1'30"	
7	Proni, braccia in fuori: 10-15 slanci delle braccia indietro (con/senza manubri; eser. n. 9, par 3.4.1 arti sup.) x 3 serie	1'30"-2'
	Pausa 1'30"	
8	8-12 piegamenti delle braccia (esercizio n. 4, par. 3.4.1 arti superiori e busto) x 3 serie	1'30"-2'

METODO AD INTERVALLI

Stazione	Esercizio	Recupero tra le serie
1	Supini: 10-15 raccolte delle ginocchia al petto (esercizio n. 12, par. 3.4.1 arti superiori e busto)	30" compreso lo spostamento
2	Seduti: 15-20 torsioni del busto (esercizio n. 7 b, par. 3.4.1 arti superiori e busto)	30" compreso lo spostamento
3	20 salti con la funicella	30" compreso lo spostamento
4	Proni, braccia in alto: 15-20 slanci delle braccia verso dietro (esercizio n. 10, par. 3.4.1 arti sup. e busto)	30" compreso lo spostamento
5	10-15 lanci/prese della palla medica (1-2 kg) con rimbalzo a muro (esercizio n. 2-14, par. 3.4.1 arti sup. e busto)	30" compreso lo spostamento
6	6-8 balzi a piedi uniti, con/senza ostacoli (esercizio n. 4-8, par. 3.4.1 arti inferiori)	30" compreso lo spostamento
7	Proni: 15-20 circonduzioni delle braccia (esercizio (esercizio n. 8, par. 3.4.1 arti superiori e busto)	30" compreso lo spostamento
8	10-15 volteggi laterali alla panca	30" compreso lo spostamento
x 3-4 giri (tra un giro e l'altro 3' di recupero)		

- Con gli allievi di 10-12 anni si suggeriscono circuiti di 5-6 stazioni senza uso di sovraccarico, da effettuare per 2-3 serie da 10-15 ripetizioni a seconda del livello di preparazione degli allievi.
- Con gli allievi di 13-14 anni si suggeriscono circuiti di 8-10 stazioni da effettuare per 2-4 serie da 12-20 ripetizioni a seconda del livello di preparazione; dopo un periodo di adattamento è possibile utilizzare qualche sovraccarico (cavigliere e manubri) e adottare soluzioni per intensificare l'allenamento.

LA VELOCITÀ

- La velocità è la capacità di eseguire azioni motorie in tempo minimo.
- Essa può essere riferita a singoli movimenti come lanci e salti (**velocità aciclica**) o a movimenti che si ripetono nel tempo come nel ciclismo, nuoto e corsa (**velocità ciclica**).

POTENZIALITA' DI SVILUPPO DELLA VELOCITÀ

- Nelle prime fasce d'età è possibile sviluppare gradualmente una buona velocità grazie alla presenza dei presupposti biologici.
- C'è da precisare che la velocità, facendo leva su prerequisiti di natura nervosa scarsamente modificabili, non possiede una notevole allenabilità; è tuttavia importante stimolare al meglio le potenzialità genetiche di ognuno.

I MEZZI E I METODI PER LO SVILUPPO DELLA VELOCITA'

- I mezzi a carattere generale per lo sviluppo di questa capacità devono essere ricercati tra gli esercizi che consentono una notevole velocità di contrazione muscolare e, quindi, richiedono lo spostamento di resistenze minime.
- Per lo sviluppo della velocità d'azione e della frequenza dei movimenti, la durata dell'esercizio deve essere minima (6" - 8"), ma l'intensità massimale; il numero di ripetizioni deve essere contenuto tra 6 e 10, mentre il recupero tra di esse non inferiore a 2'.
- Allungando la durata dell'esercizio (20" - 30"), o anche aumentando il numero delle ripetizioni, ci si sposterà verso la resistenza alla velocità; in questo caso occorrerà ridurre l'intensità.
- Se si aumenta la resistenza da superare, sarà invece richiesta maggior forza e il movimento risulterà un pò più lento (forza rapida).
- Molti esercizi proposti per lo sviluppo di forza rapida, quali salti, scatti di corsa e lanci, sono indicati anche per le esercitazioni di velocità, utilizzando semplici accorgimenti tendenti a ridurre le resistenze da superare (salti con minimo spostamento, partenze lanciate, palle leggere).
- Anche tra i mezzi generali, proposti per lo sviluppo delle capacità coordinative, vi sono vari esercizi di velocità con l'utilizzo di piccoli attrezzi; inoltre, laddove c'è la componente competitiva, vi sarà sempre velocità di esecuzione.
- Il bambino è psicologicamente portato a svolgere attività relativamente intense, ma per una durata minima di tempo.
- Gli esercizi che si proporranno non vengono suddivisi per sezioni corporee (arti inferiori, superiori e busto), poiché essi sono spesso complessi e, pertanto, rivolti a più distretti muscolari contemporaneamente.

- corsa calciata;
- corsa sul posto a ginocchia alte (skip);
- galoppo laterale con minima fase di volo;
- saltelli tra over o cerchi;
- scatti di corsa sotto forma di gioco (palla avvelenata, bianco nero, rubabandiera etc.);
- staffette di corsa a squadre (con testimone o palleggiando - si aggira un birillo e si ritorna);
- staffette con passaggio del pallone (strisciando tra le gambe dei compagni o facendo uno scatto di corsa con compagni seduti in riga);
- lanci di palline o palloni leggeri;
- esercizi di reazione (salto, scatto, lancio, etc. al segnale dell'insegnante);
- staffette a squadre con esercizi in serie (2 percorsi simili: salti tra i cerchi, capovolta o rotolamento sul materasso, tiro a canestro e ritorno in slalom tra i birilli).

Oltre al metodo a staffetta e al metodo ludico, entrambi presenti negli esercizi proposti, è evidentemente valida, per lo sviluppo della velocità, anche l'organizzazione in circuito con i due metodi esposti precedentemente per le esercitazioni di forza (metodo delle serie e delle ripetizioni, metodo ad intervalli); basta ridurre il carico da superare.

LA RESISTENZA

- La resistenza è la capacità dell'organismo di contrastare l'affaticamento durante l'esercizio fisico di una certa durata.
- La resistenza generale è indispensabile anche nella preparazione di base di discipline sportive dove tale capacità non è predominante, poiché consente di sopportare meglio l'esercizio fisico e garantisce una buona capacità di recupero.
- Si badi, però, a non identificare la resistenza con “l'esercizio lungo lento” e a non correlare tale capacità esclusivamente con il fattore quantità dell'esercizio.
- La sola quantità non garantisce un miglioramento della resistenza.
- Resistenza significa anche sopportare prove relativamente brevi ma intense.

I MEZZI E I METODI PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA

- Per lo sviluppo di tale capacità, soprattutto a livello giovanile, vanno utilizzati vari mezzi di allenamento (principio della multilateralità); ciò sia per garantire un'alta motivazione degli allievi verso l'attività e sia per consentire uno sviluppo più completo delle capacità motorie.
- I mezzi possono essere identificati nelle esercitazioni di corsa, nuoto, pattinaggio, sci di fondo, etc. o, più semplicemente, in fasi di gioco tratte da vari sport di squadra, oppure in esercizi di coordinazione proposti in serie (percorso misto), così come attività ludiche protratte nel tempo simili al gioco seguente.

“Patate bollenti”: due squadre divise dalla rete di pallavolo, tanti palloni; al via iniziano i lanci, allo stop vince la squadra con meno palloni nel proprio campo.

- Nell'allenamento giovanile, le esercitazioni per lo sviluppo della resistenza fanno riferimento ai seguenti metodi:

A - metodo della durata

B - metodo ad intervalli

C - metodo ludico

Metodo della durata

Questo metodo consiste nell'effettuare l'esercitazione senza interruzione; ciò è possibile sia a velocità costante (metodo continuativo) che ad andatura variabile (metodo alternato).

L'attività può essere sia un'attività dal gesto ciclico (corsa, pattinaggio, nuoto, etc.), sia un'attività variegata (esercizi organizzati in circuito).

L'intensità media dell'esercitazione deve essere proporzionata alla durata che si vuole totalizzare:

140 - 155 battiti per 40' - 60' di impegno;

155 - 170 battiti per 30' - 40' di impegno;

170 - 180 battiti per 20' - 30' di impegno.

Metodo ad intervalli

Tale metodo prevede l'esecuzione di una serie di prove di attività ad elevata intensità intervallate da fasi di recupero.

Queste attività possono consistere in esercitazioni dal gesto ciclico con intensità non massimale, della durata di 3'-5', così come in esercizi coordinativi in serie della stessa durata, senza pause; i recuperi devono avere una durata tale da consentire il ripristino energetico completo (ritorno a 90-100 battiti) e, comunque, non inferiore alla durata dell'esercizio appena eseguito.

Il numero di volte che va ripetuto lo stesso esercizio, o anche uno diverso, è compreso tra le 4 e le 8 a seconda del livello di preparazione degli allievi.

Per l'impegno che richiede, si consiglia di utilizzare questo metodo solo a partire dai 12-13 anni di età. Ciò è inteso in forma sistematica, poiché, spesso, naturalmente e spontaneamente tale metodo viene applicato, sotto forma di gioco, anche dai bambini più piccoli.

Il Metodo ludico

- È questo il metodo migliore per lo sviluppo della resistenza degli allievi di 6-9 anni, ma è utilissimo anche successivamente.
- Esso consiste nel proporre attività giocate che richiedano un certo impegno all'allievo, benché egli non lo noti. Tramite la motivazione al gioco, infatti, il bambino riesce ad eseguire una enorme quantità di attività, senza che gli pesi; basti vedere i chilometri che percorre durante una partita di calcio o di basket.
- Dal punto di vista fisiologico, si avvicina al metodo ad intervalli, poiché il bambino partecipa all'evento giocoso sempre con il massimo impegno; è, quindi, opportuno far seguire sempre un'ampia fase di recupero.

LA FLESSIBILITÀ

- **La flessibilità è la capacità che ha un soggetto di eseguire movimenti con grande ampiezza, ovvero, ai limiti delle possibilità che le articolazioni consentono.**
- Essa dipende dalla mobilità articolare, dall'elasticità muscolare e tendinea e dalla capacità di decontrazione muscolare.

POSSEDERE UNA BUONA FLESSIBILITÀ È UN PRESUPPOSTO PER LO SVILUPPO DELLA MOTRICITÀ IN GENERALE

- Più precisamente i vantaggi derivanti da una buona flessibilità si notano soprattutto:
 - - sull'apprendimento di gesti che richiedono ampiezza di movimento;
 - - sulla riduzione del rischio di infortuni muscolari;
 - - sullo sviluppo delle capacità coordinative;
 - - sulla velocità del movimento (muscoli antagonisti);
 - - sulle capacità di recupero muscolare.
- Ecco, quindi, che qualunque sia la disciplina sportiva, anche non richiedente movimenti ampi, è importante effettuare esercizi di flessibilità i cui benefici si noteranno anche fuori dall'ambito sportivo.

POTENZIALITÀ DI SVILUPPO DELLA FLESSIBILITA'

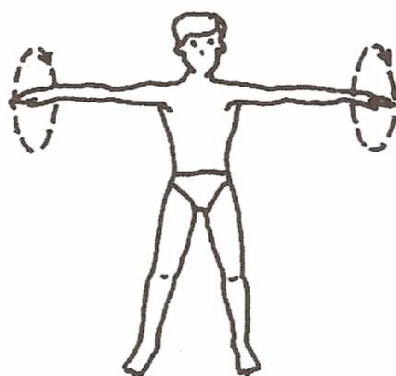
- La flessibilità è massima alla nascita; successivamente, con lo sviluppo corporeo, tale capacità regredisce naturalmente per l'accrescimento osseo e per il ridursi dell'elasticità legamentosa e muscolo-tendinea.
- Perciò, più che di potenzialità di sviluppo, sarebbe più corretto parlare delle possibilità per evitarne il regresso.
- Il rafforzamento muscolare, così come una elevata tonicità, incidono inoltre negativamente sulla capacità di elongazione dei muscoli.
- Dunque, già durante l'infanzia la flessibilità si riduce, ma è nel corso della prima fase puberale (10 - 11 anni per le femmine, 11 - 12 per i maschi), con il conseguente accrescimento osseo e l'incremento di forza, che tale capacità subisce una decisa involuzione se non si interviene con esercitazioni ad essa rivolte.
- Risulterà senz'altro utile già ai bambini della prima fascia di età far svolgere esercizi che richiedono l'esecuzione di movimenti ampi quali circonduzioni, slanci, flesso - estensioni, torsioni, etc., al fine di conservare una buona mobilità articolare.
- Per questo stesso obiettivo, successivamente, a partire dai 10 - 11 anni di età, è invece indispensabile proporre esercizi specifici, sempre più metodici, rivolti a questa capacità, rendendo consapevoli gli allievi delle finalità di tale pratica.
- In questo modo essi comprenderanno l'esigenza di una corretta esecuzione e acquisiranno una sistematica abitudine verso tale tipo di esercitazione.

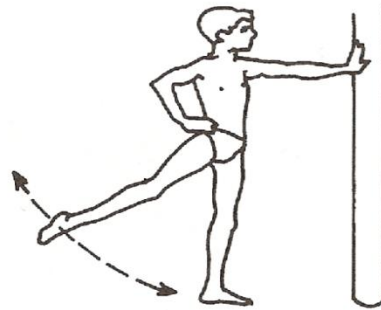
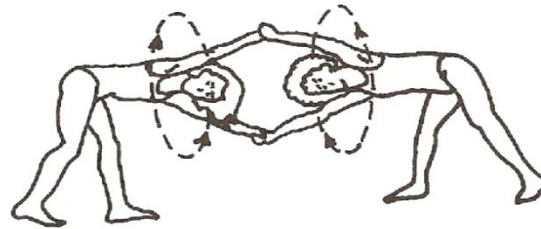
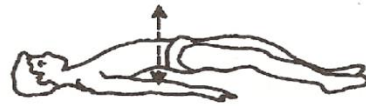
I MEZZI E I METODI PER LO SVILUPPO DELLA FLESSIBILITÀ

Questi esercizi si classificano in **statici** e **dinamici**; a loro volta si distinguono in forma passiva ed attiva.

Tutti hanno, comunque, l'obiettivo di far raggiungere all'apparato muscolo-tendineo e legamentoso i limiti delle potenzialità di movimento.

Con i bambini prima dei 10 anni, è preferibile fare eseguire esercizi dinamici rivolti alla mobilità delle varie articolazioni.





- Successivamente, con gli allievi più grandi è consigliabile utilizzare gli esercizi statici rivolti essenzialmente all'allungamento muscolare.
- E', infatti, la capacità di elongazione muscolare a rappresentare il fattore limitante della flessibilità, creando l'impossibilità di far raggiungere alle articolazioni i limiti funzionali. Queste ultime cioè, allorquando non vengono stimulate al limite delle potenzialità, riducono gradualmente l'ampiezza della loro mobilità.
- Tali esercizi statici, o parzialmente dinamici, di allungamento muscolare, consistono nell'assumere posizioni non usuali tendenti a generare una tensione muscolare passiva, ovvero provocata dall'allungamento.
- Questa tensione non deve essere eccessiva; ovvero deve essere percepita, ma non deve provocare dolore.
- Nel corso dell'esercizio, che dura 30-40" con aumento progressivo della tensione, la respirazione non va interrotta.
- Gradualmente si acquisirà una buona capacità di rilassamento che favorirà la decontrazione muscolare, requisito indispensabile per poter ottenere il massimo allungamento muscolare.
- E' importante che le applicazioni siano metodiche e non saltuarie, con una frequenza minima di 3 volte a settimana.
- Si consiglia di effettuare tale miniseduta, della durata di 10' - 15', al termine dell'allenamento.
- Si è pensato di proporre pochi esercizi, al fine che essi siano memorizzati meglio; sarà, tuttavia, compito dell'istruttore inserire delle varianti alle esercitazioni proponendo esercizi sostitutivi, anche con l'intento di elevare l'interesse degli allievi.

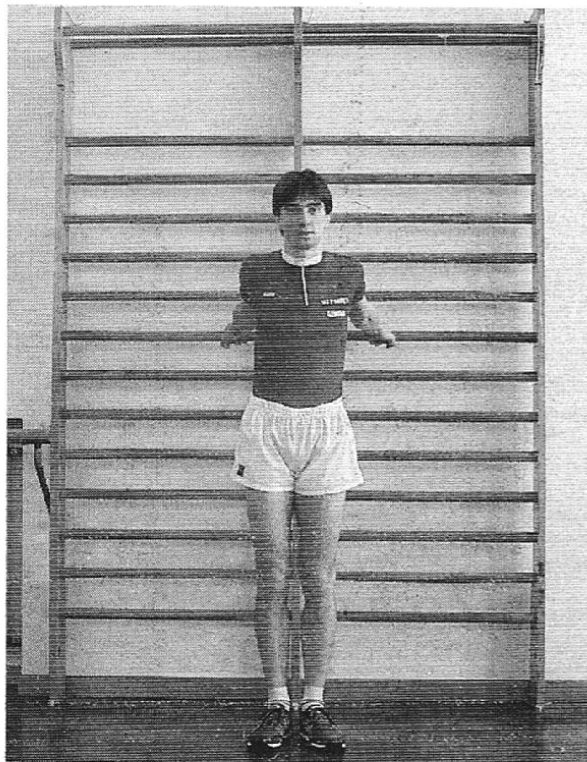


Fig. A.1. Estensibilità dei muscoli che intervengono nell'anteposizione dell'arto superiore. Durata 10-15".

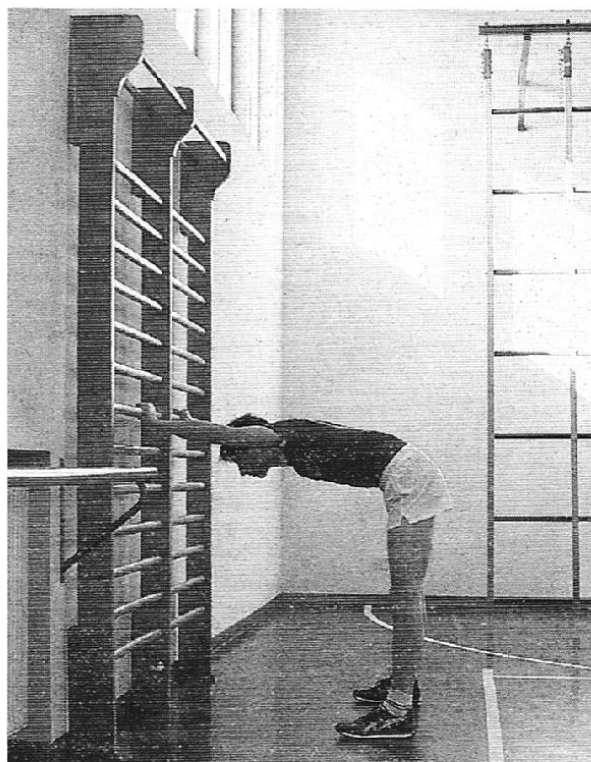


Fig. A.2. Flessibilità del cingolo scapolo-omeroale; muscoli della parte superiore del tronco. Mantenere la posizione per 30".

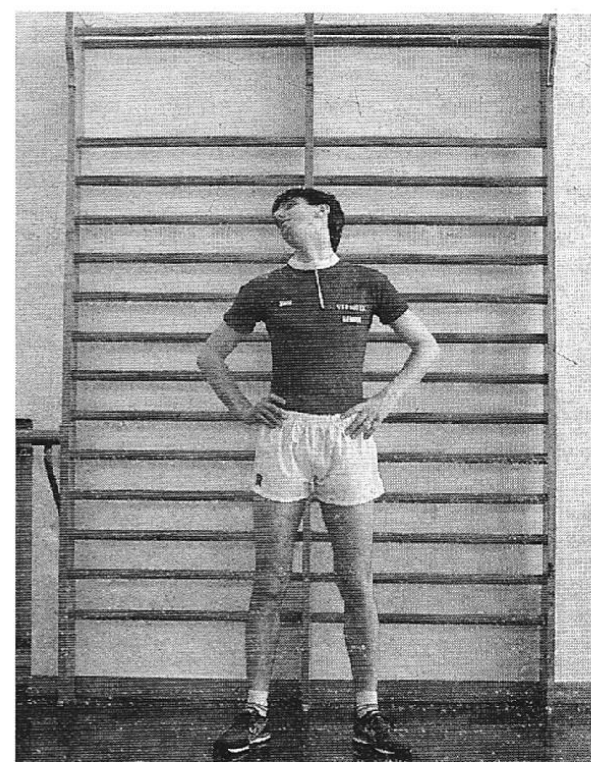


Fig. A.3. Estensibilità dei muscoli del collo. Eseguire una circonduzione molto lenta e mantenere la posizione ove vi siano punti particolarmente legati.

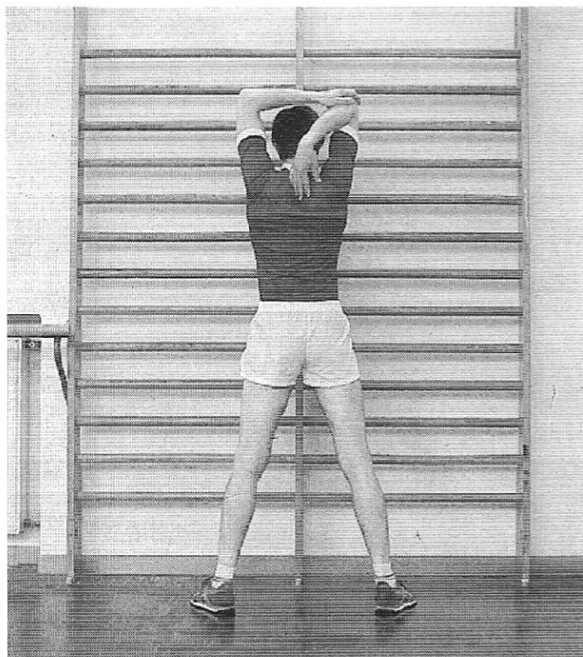


Fig. A.4. Estensibilità degli adduttori degli arti superiori. Durata 15".

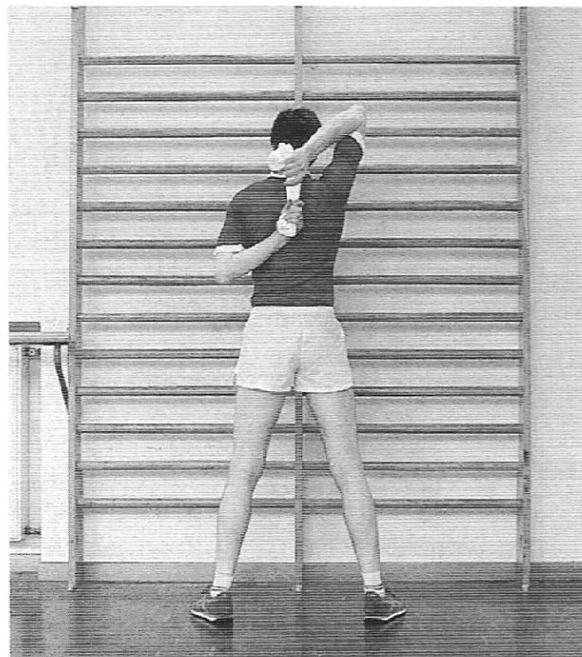


Fig. A.5. Estensibilità di adduttori e abduttori degli arti superiori. Durata 15". L'esercizio si può eseguire afferrando le mani, oppure aiutandosi con un asciugamano.

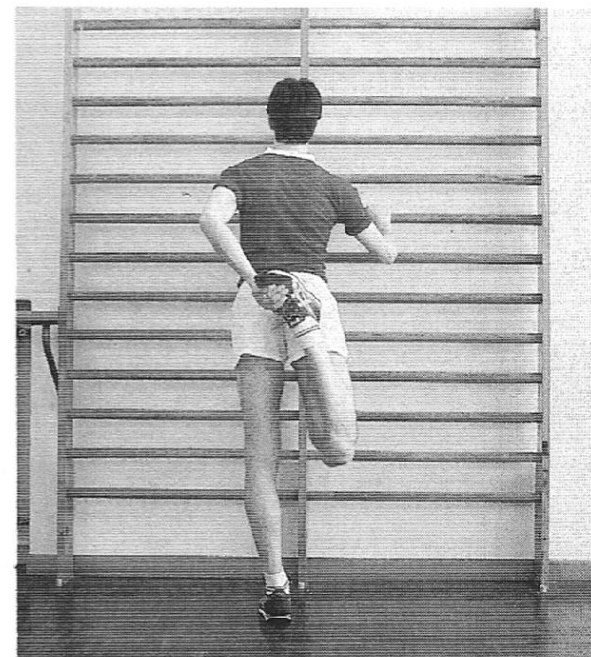


Fig. A.6. Estensibilità degli estensori della gamba sulla coscia e dei flessori dorsali del piede; assecondare il normale angolo di flessione dell'arto inferiore. Durata 30".

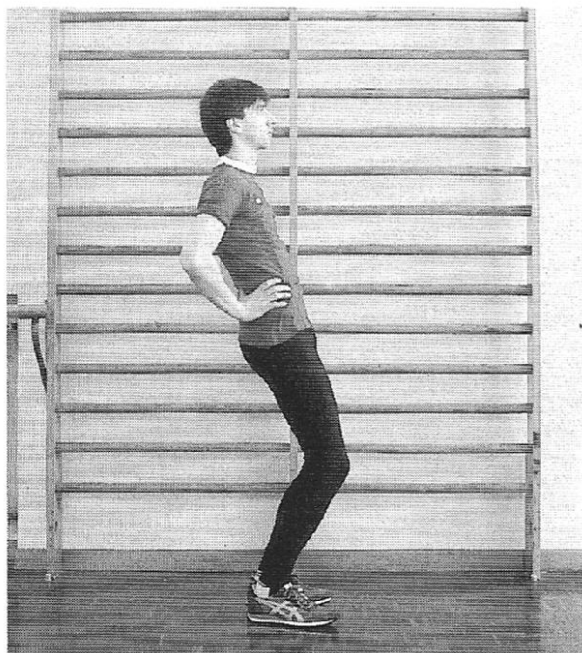


Fig. A.7. Estensibilità degli estensori della gamba sulla coscia. Questi esercizi favoriscono il rilassamento dei flessori, quindi devono precedere gli esercizi di estensibilità degli stessi. Durata 30".



Fig. A.8. Estensibilità degli estensori della gamba sulla coscia; piegando leggermente l'arto in appoggio aumenta la tensione. Durata 20".

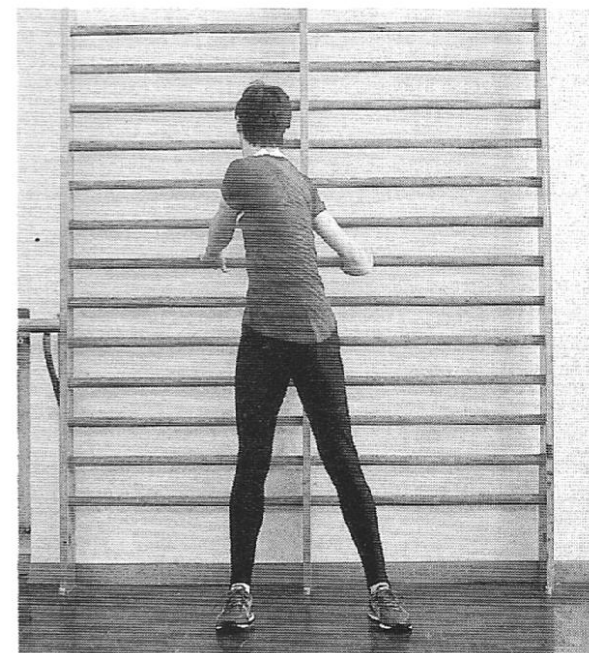


Fig. A.9. Estensibilità della muscolatura del busto; piedi perpendicolari al muro, a 40-50 cm di distanza dallo stesso e paralleli fra loro. Durata 10-20".

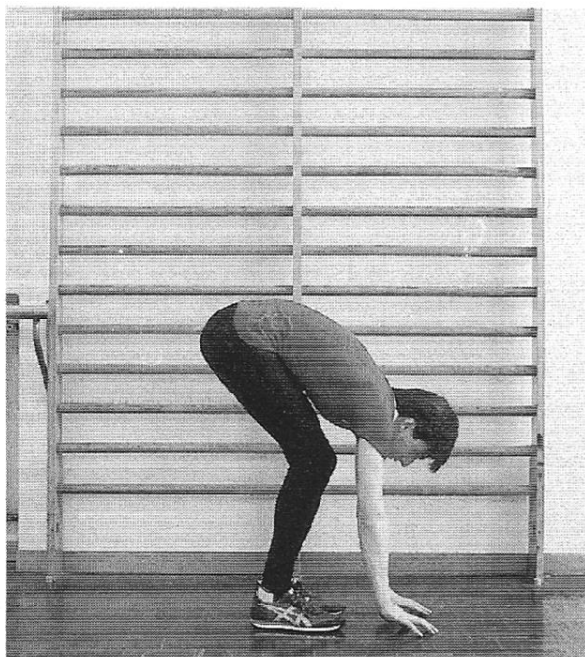


Fig. A.10. Estensibilità della muscolatura del dorso, dei flessori della coscia sul bacino e dei flessori della gamba sulla coscia. Durata 15-25".

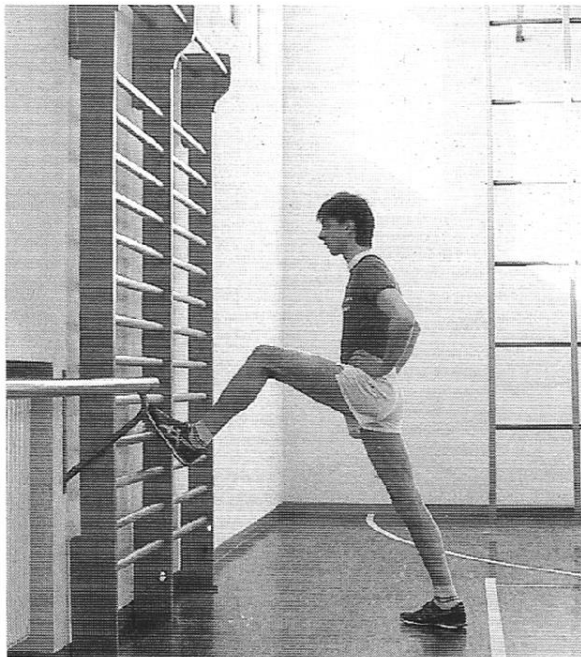


Fig. A.11. Estensibilità degli adduttori e dei flessori della coscia e della muscolatura anteriore dell'anca. Durata 30".

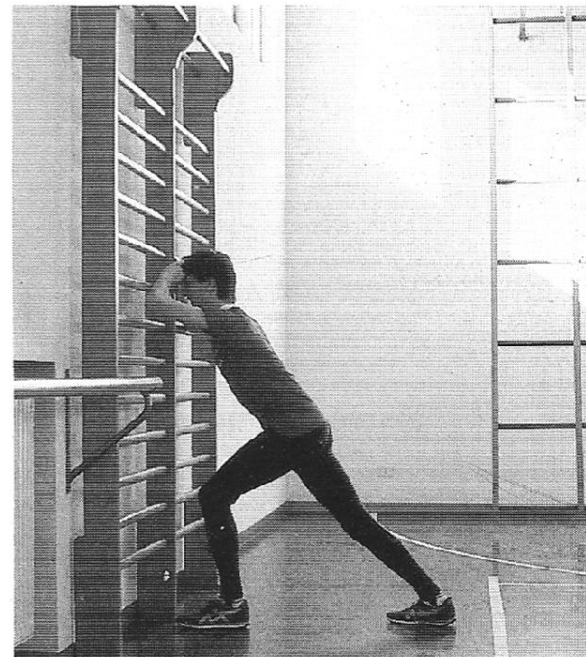


Fig. A.12. Estensibilità degli estensori del piede sulla gamba, principalmente il gastrocnemio. Durata 30".

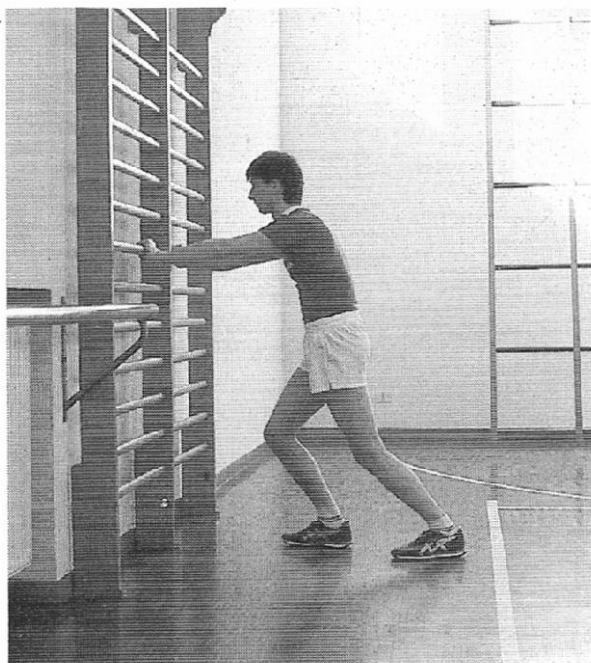


Fig. A.13. Flessibilità della caviglia e degli estensori del piede, principalmente soleo e tendine d'Achille. Per ottenere la tensione piegare leggermente l'arto posteriore. Durata 30".



Fig. A.14. Flessibilità della caviglia e degli estensori del piede sulla gamba. Avampiede in appoggio su un gradino, su una panca, ecc. Durata 20".

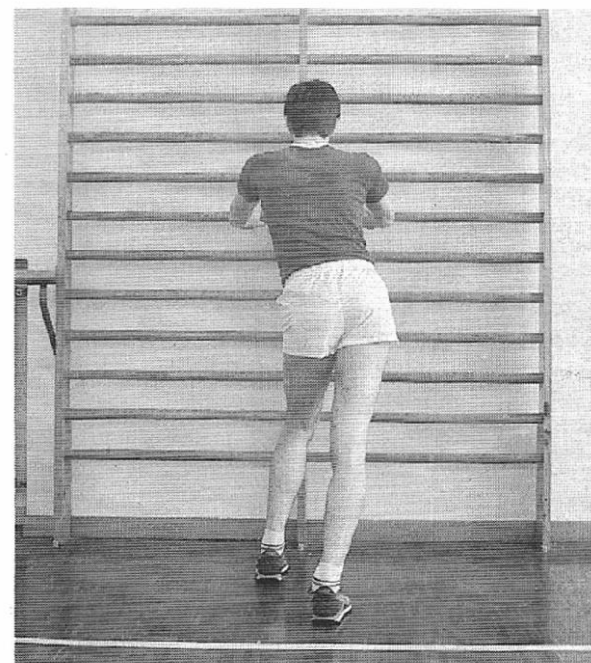


Fig. A.15. Estensibilità degli abduttori della coscia a livello dell'anca (medio e piccolo gluteo). Posizione: v. fig. A. 12; spingere l'anca di lato e mantenere la tensione 20".

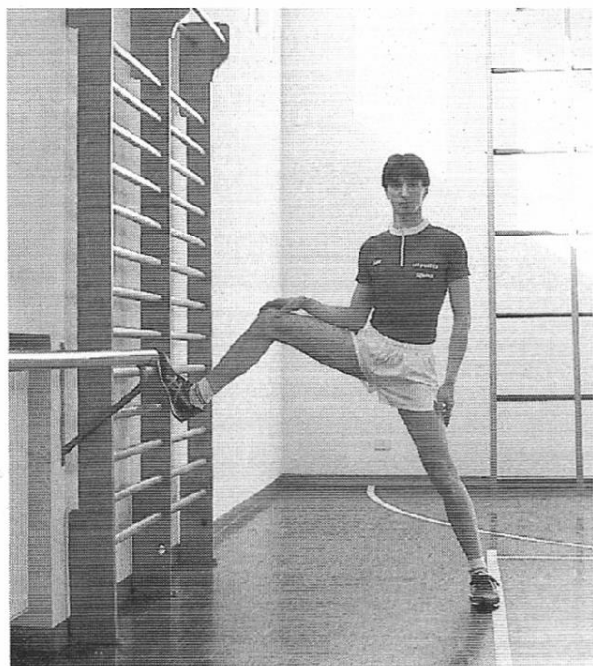


Fig. A.16. Estensibilità degli adduttori della coscia, piede di appoggio parallelo alla spalliera. Durata 25".

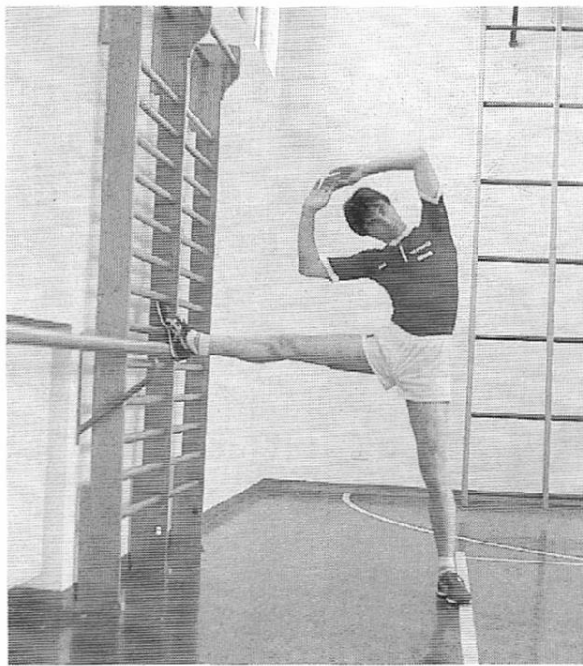


Fig. A.17. Estensibilità degli adduttori dell'arto inferiore sollevato e dei flessori laterali del tronco. Durata 15".

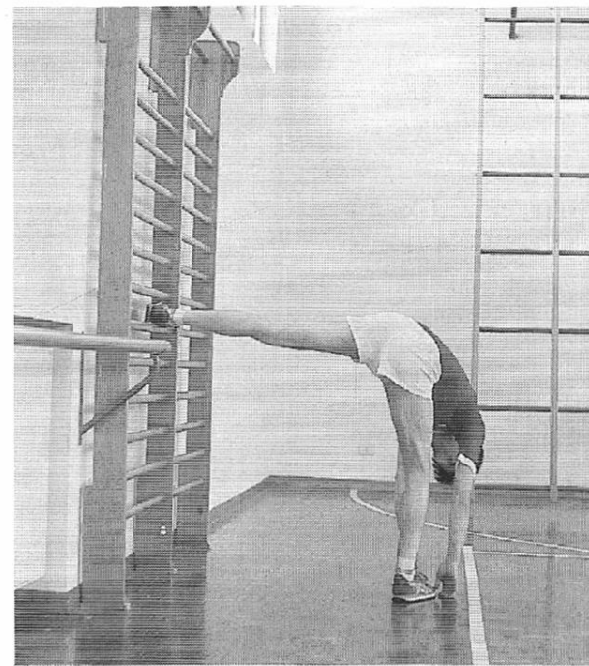


Fig. A.18. Estensibilità degli adduttori delle cosce. Mantenere la posizione per 15-20".

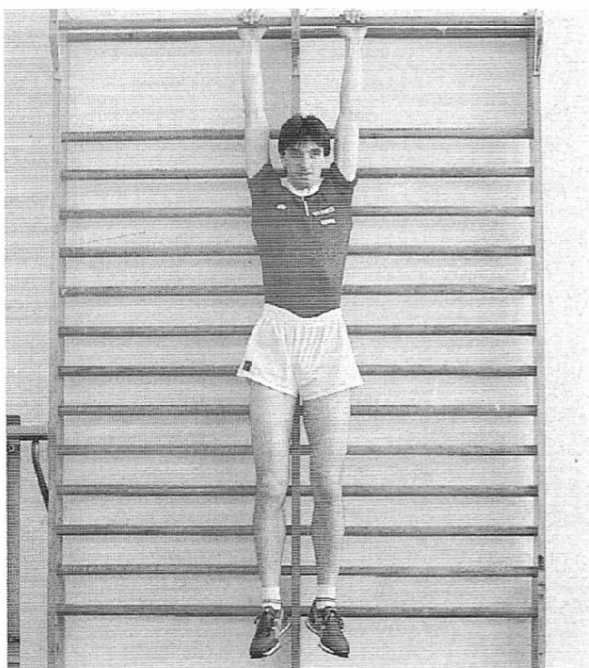


Fig. A.19. In sospensione alla spalliera o alla sbarra; rilassamento ed estensibilità per il rachide. Durata da 10 a 60".

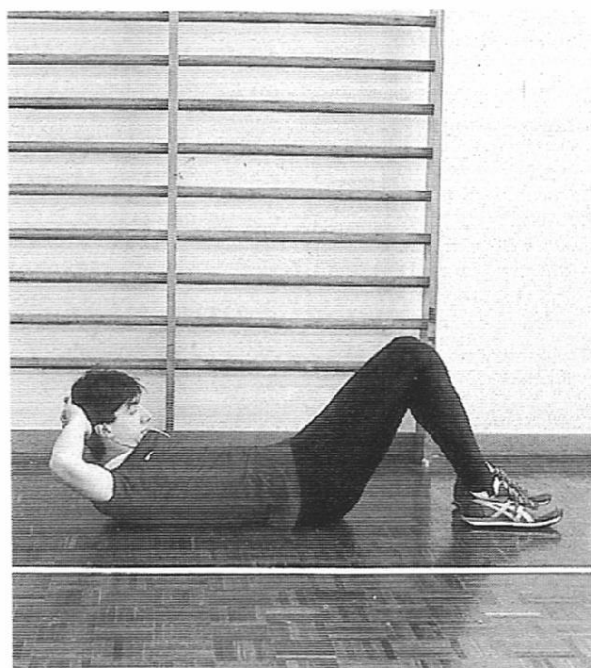


Fig. A.20. Mobilità articolare del rachide cervicale ed estensibilità degli estensori del capo. Durata 5-10", da ripetere 3-4 volte.

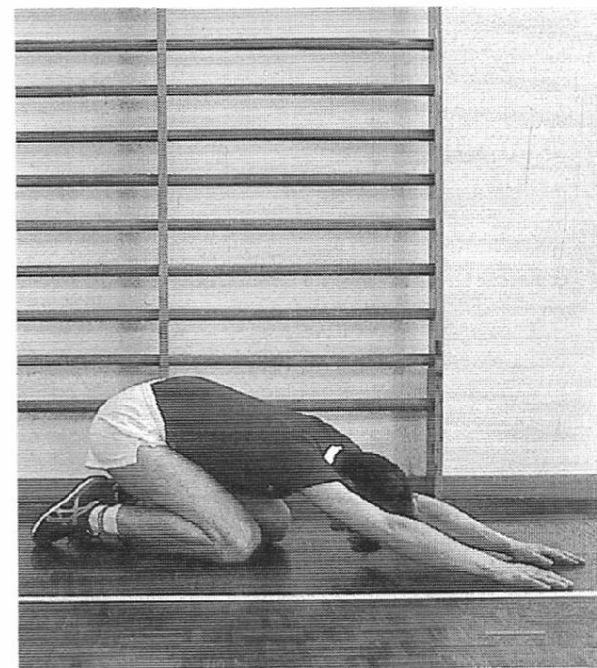


Fig. A.21. Estensibilità e mobilità del cingolo scapolo-omerale. Durata 20-30".

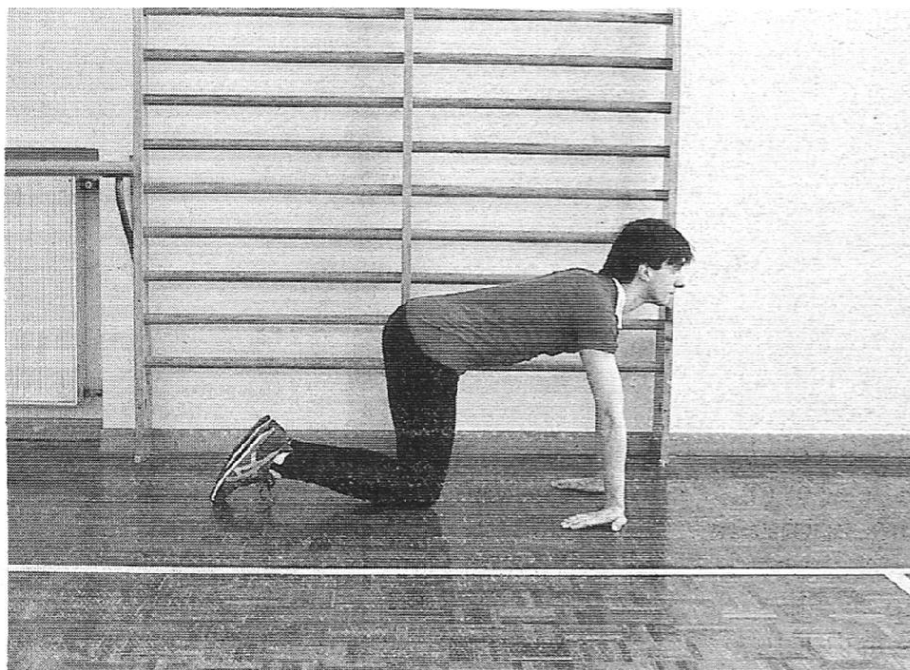


Fig. A.22. Estensibilità dei flessori dell'avambraccio sul braccio, della mano sull'avambraccio e delle dita sulla mano. Durata 20".

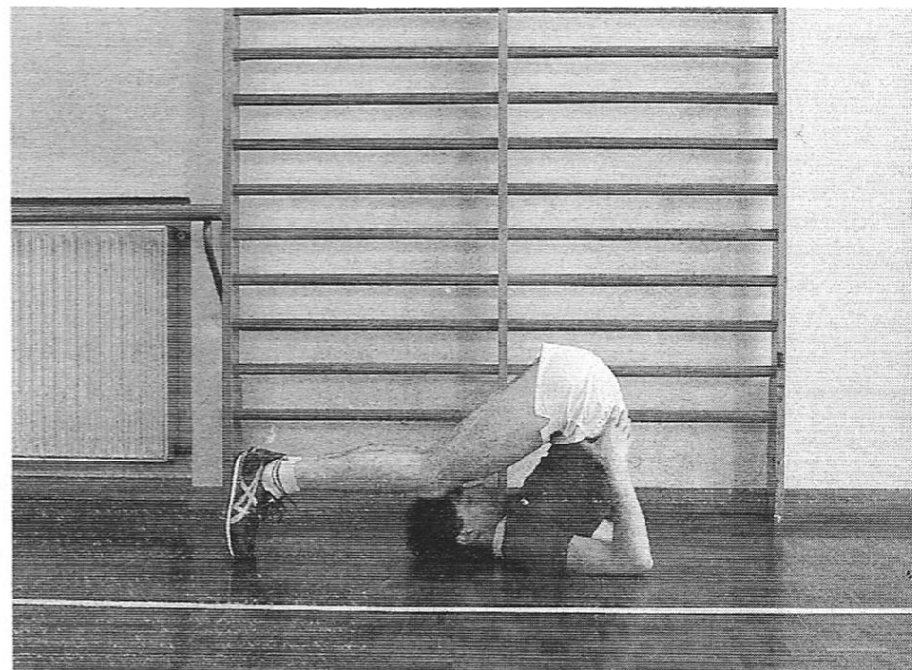


Fig. A.23. Estensibilità degli estensori del capo e della coscia sul bacino, dei flessori della gamba sulla coscia, della muscolatura del dorso e del grande gluteo. La posizione deve essere comoda. Durata 20".

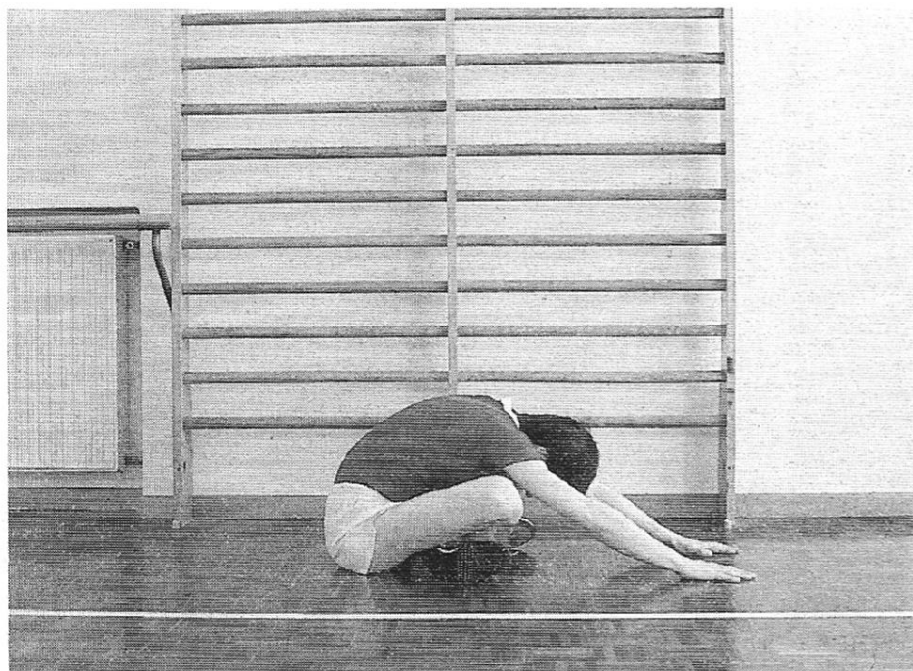


Fig. A.24. Estensibilità della muscolatura del dorso, del grande gluteo e degli adduttori della coscia. Durata 30".

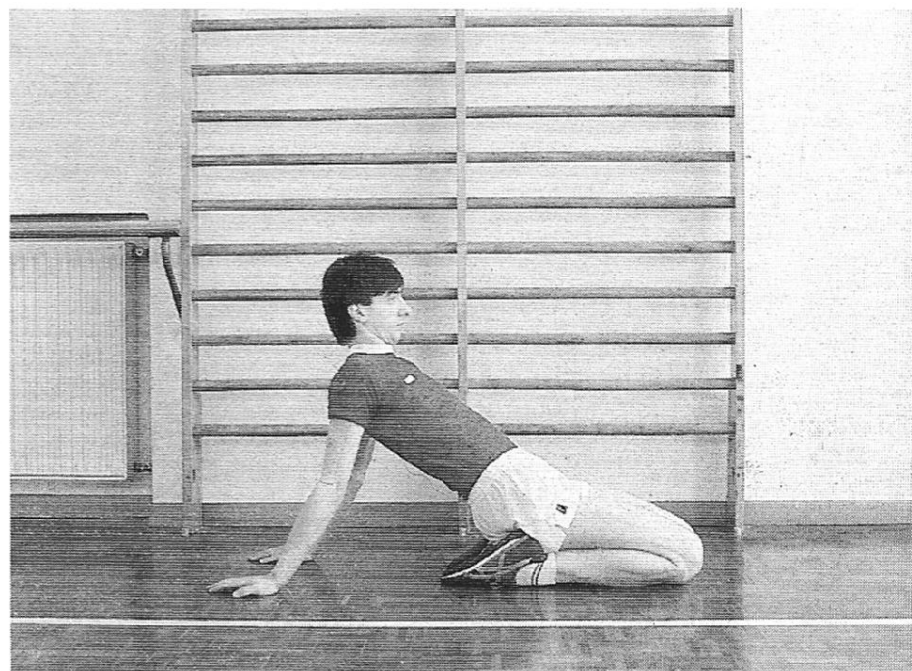


Fig. A.25. Flessibilità dell'articolazione tibio-peroneo-astragalica ed estensibilità dei flessori dorsali del piede e degli estensori della gamba sulla coscia. Durata 20-30".

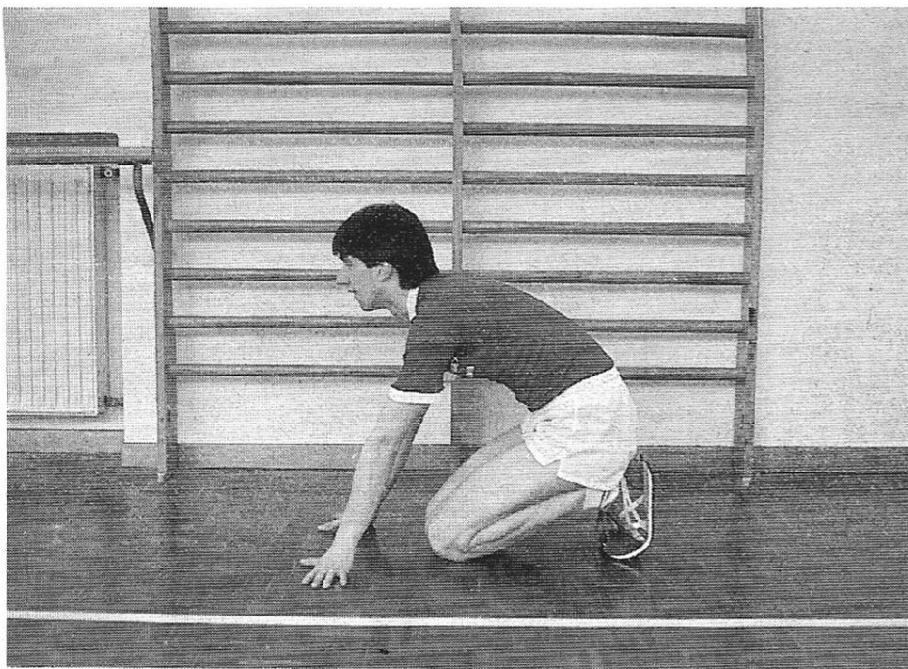


Fig. A.26. Flessibilità dell'avampiede e dell'arco plantare. Per aumentare la tensione spostare il corpo all'indietro. Durata 15".

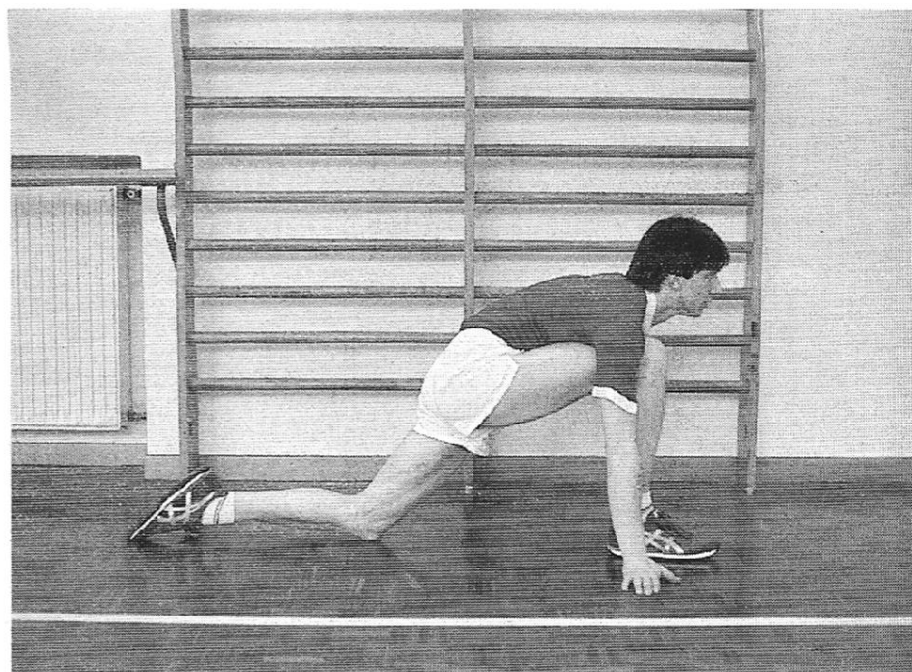


Fig. A.27. Estensibilità della muscolatura anteriore dell'anca. Abbassare il bacino fino a creare una tensione media. Durata 30".

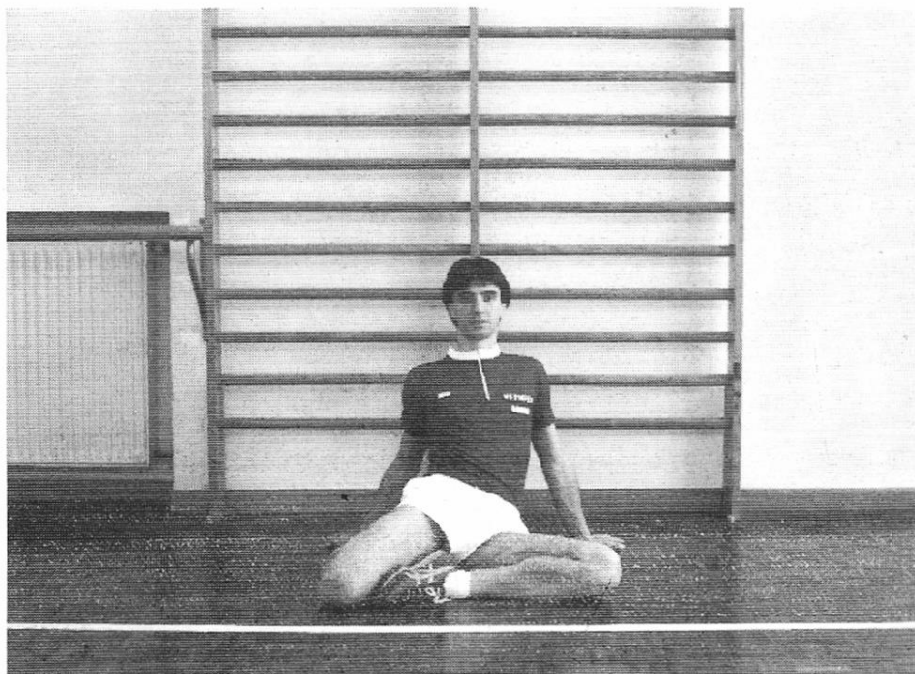


Fig. A.28. Estensibilità degli estensori della gamba sulla coscia e degli adduttori della coscia. Abbassare il busto senza sollevare il ginocchio da terra. Durata 10-15".

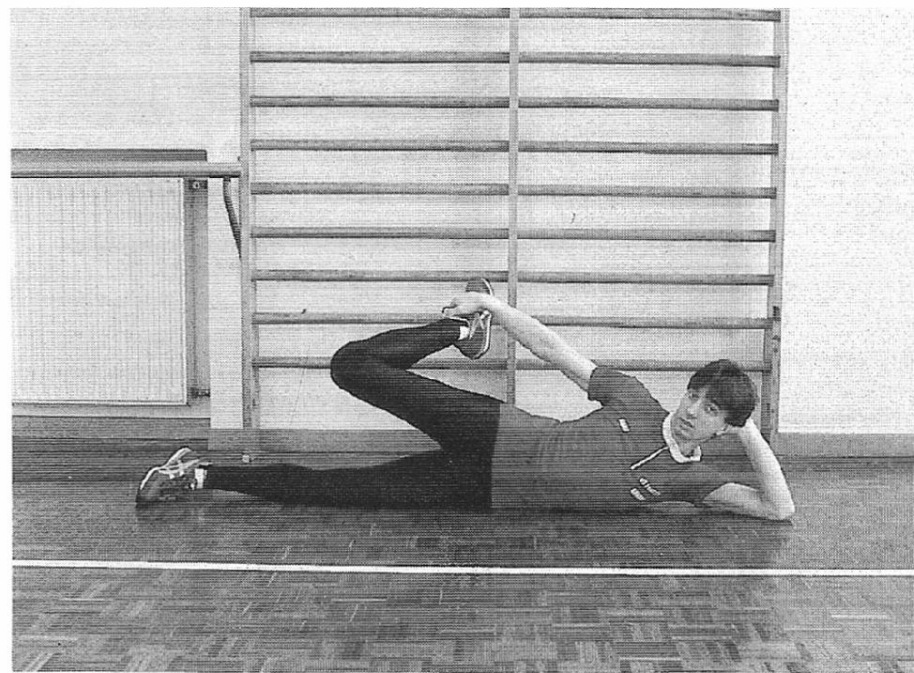


Fig. A.29. Estensibilità dei flessori del piede e degli estensori della gamba sulla coscia. Durata 10-15".

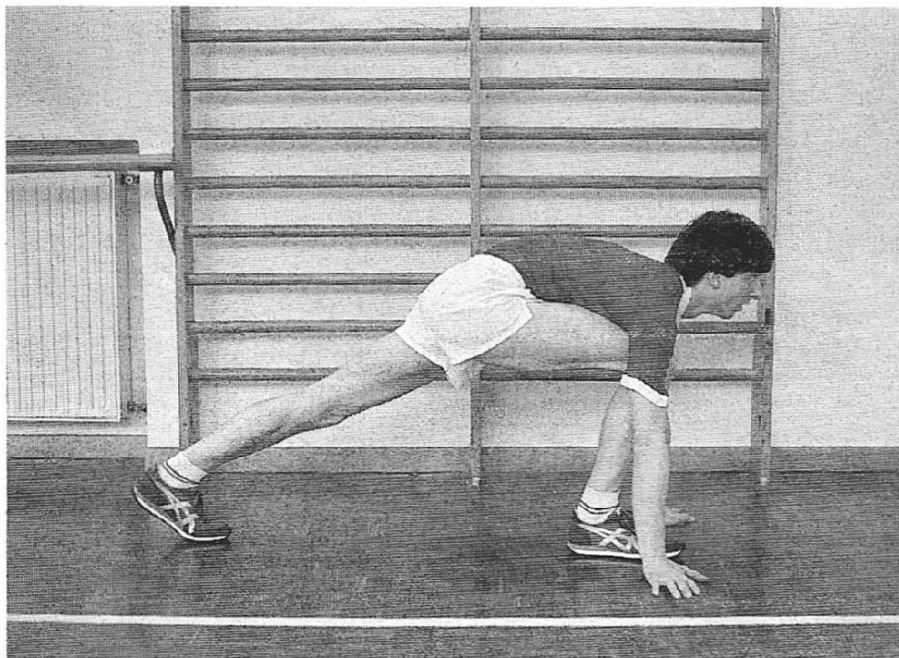


Fig. A.30. Estensibilità dei muscoli plantari e degli adduttori, estensori e flessori della coscia. Durata 10-15".

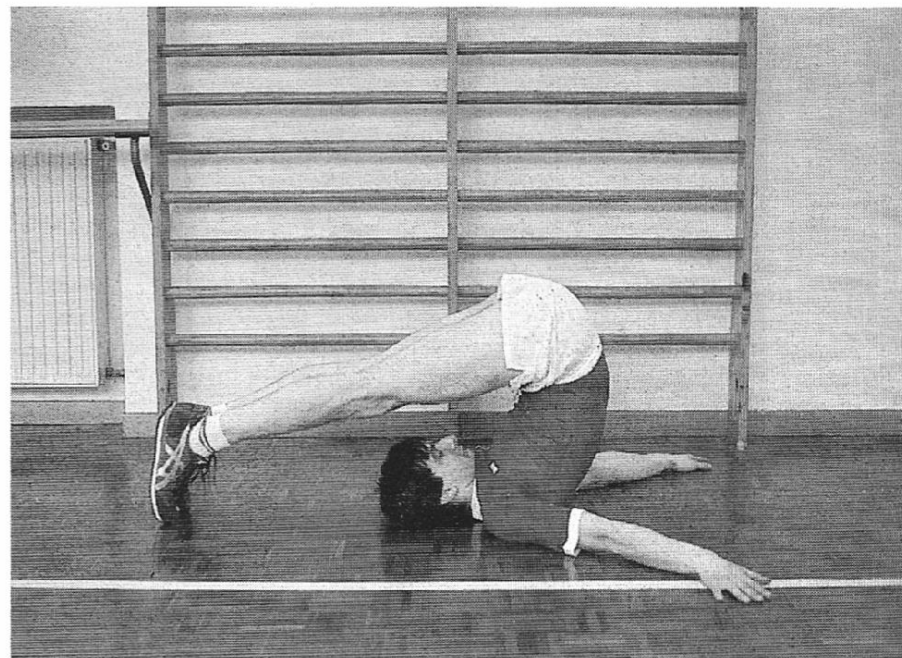


Fig. A.31. Estensibilità dei flessori del dorso e degli estensori del capo. Durata 10-15".

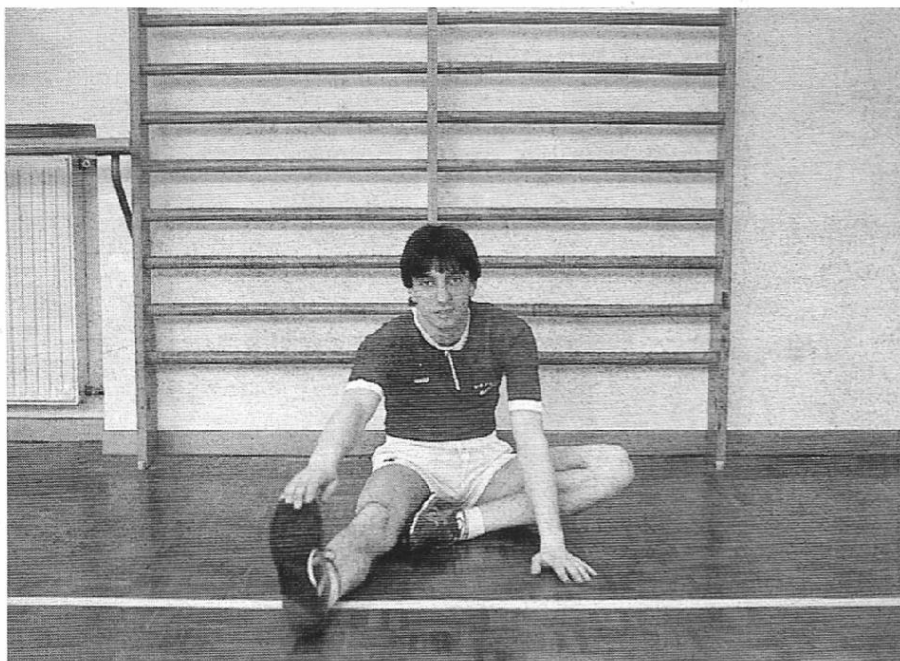


Fig. A.32. Estensibilità degli estensori del piede e della muscolatura posteriore della coscia. Se si hanno difficoltà a raggiungere il piede impugnare la caviglia con una o entrambe le mani. Durata 25".

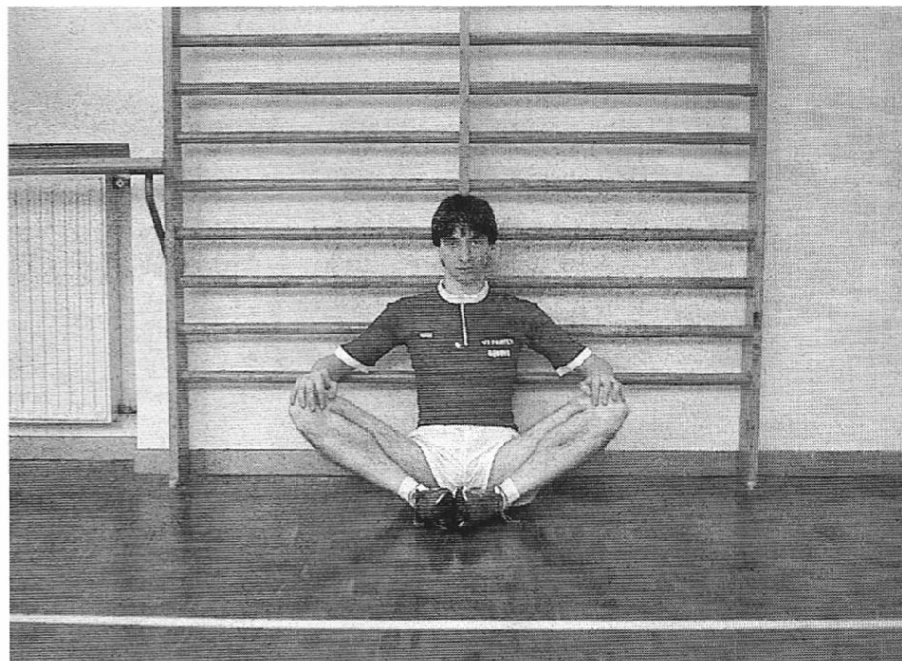


Fig. A.33. Estensibilità degli adduttori della coscia. Busto eretto, dorso completamente appoggiato, spingere le ginocchia verso il basso. Durata 30".

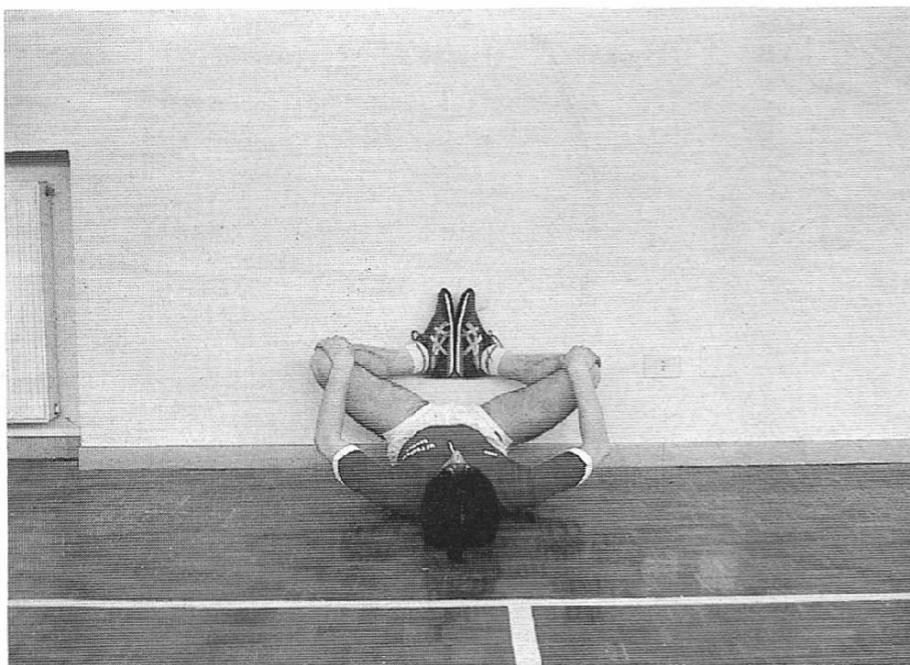


Fig. A.34. Esempio di flessibilità mista per l'estensibilità degli adduttori della coscia. Durata 30".

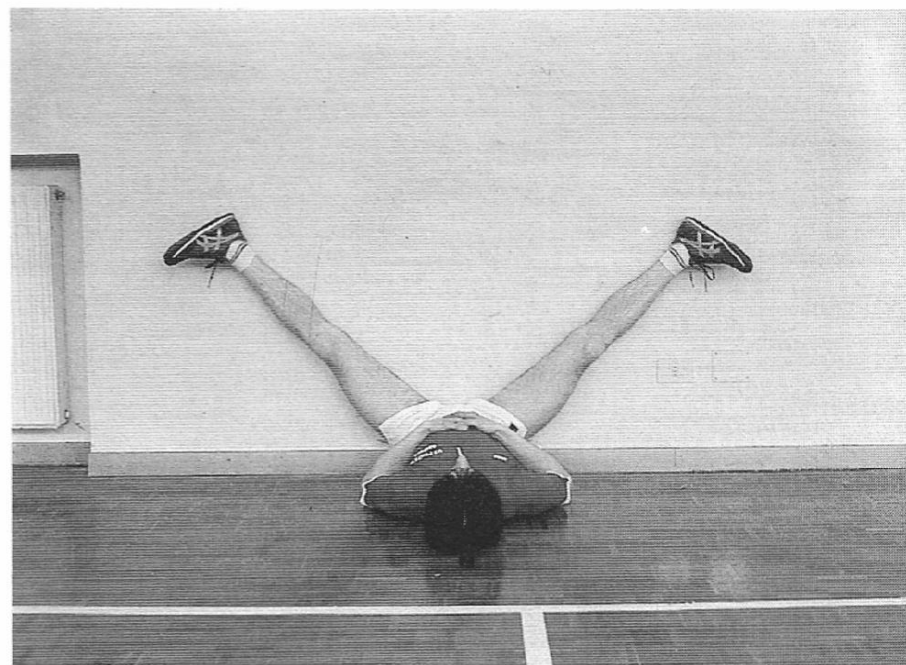


Fig. A.35. Esempio di flessibilità passiva per l'estensibilità degli adduttori della coscia. Durata 30".

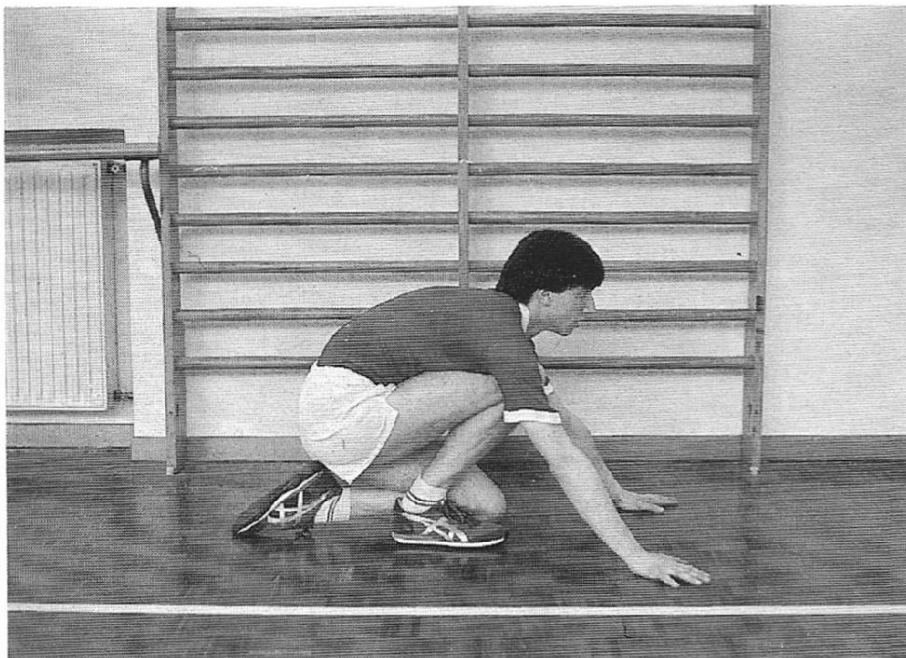


Fig. A.36. Estensibilità del tendine d'Achille e del soleo. Appoggiare il cavo ascellare sul ginocchio e spingere verso il basso mantenendo la tensione per 20".

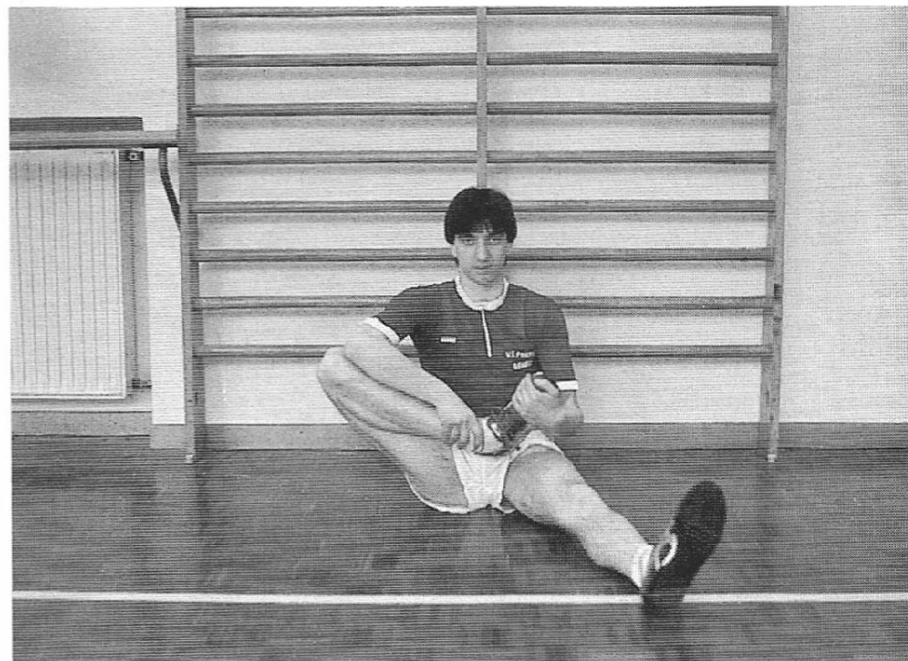


Fig. A.37. Mobilità dell'articolazione tibio-peroneo-astragalic: ruotare in senso orario ed antiorario con la massima escursione. Ripetere 10-20 volte.

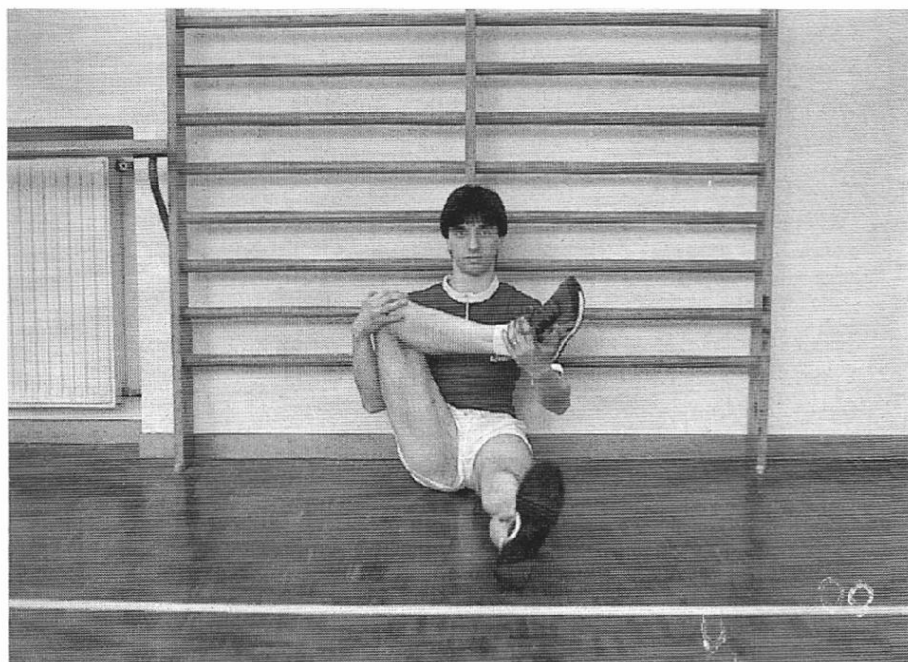


Fig. A.38. Estensibilità della muscolatura posteriore della coscia e dell'anca: operare una trazione del piede verso il tronco e mantenere la posizione 20".

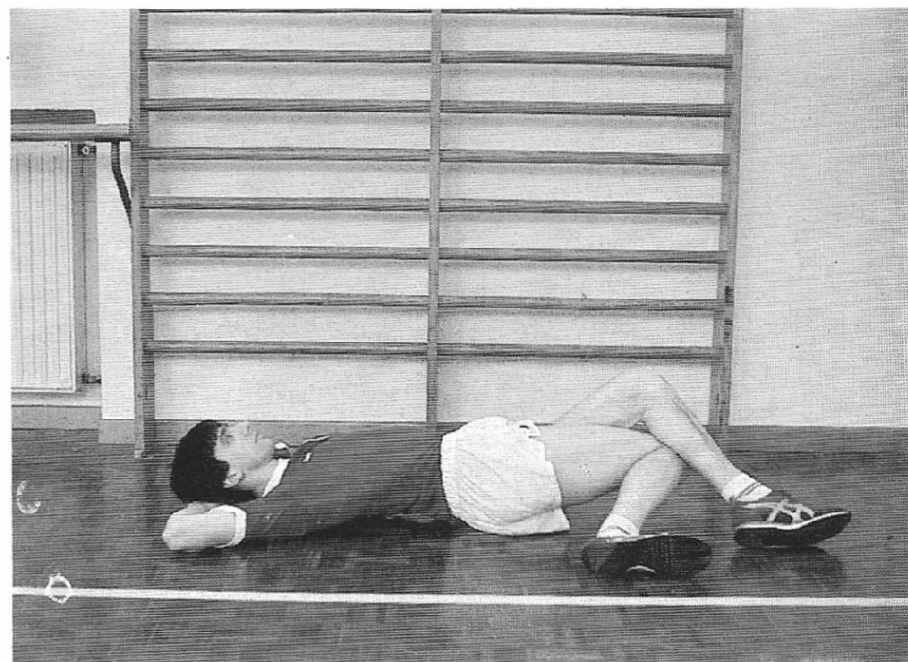


Fig. A.39. Estensibilità della muscolatura dell'anca e degli abduttori della coscia. Durata 30".

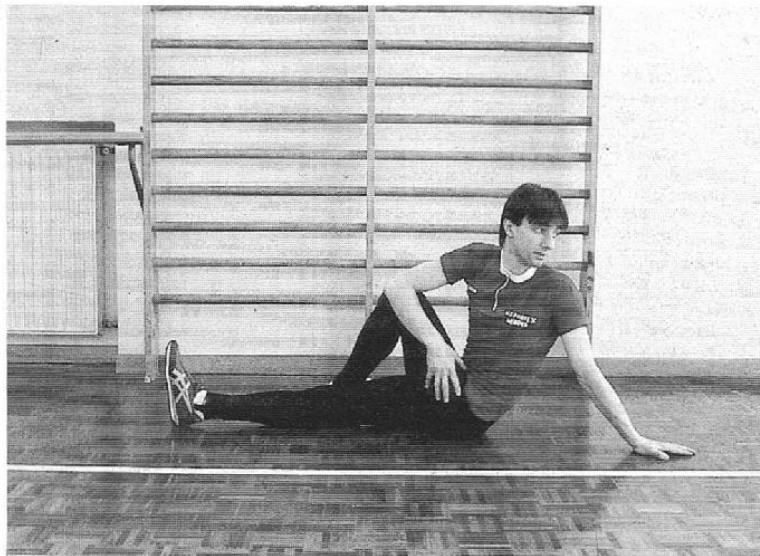


Fig. A.40. Torsione del busto; estensibilità dei muscoli del rachide, del tronco e del capo. Durata 15-20".

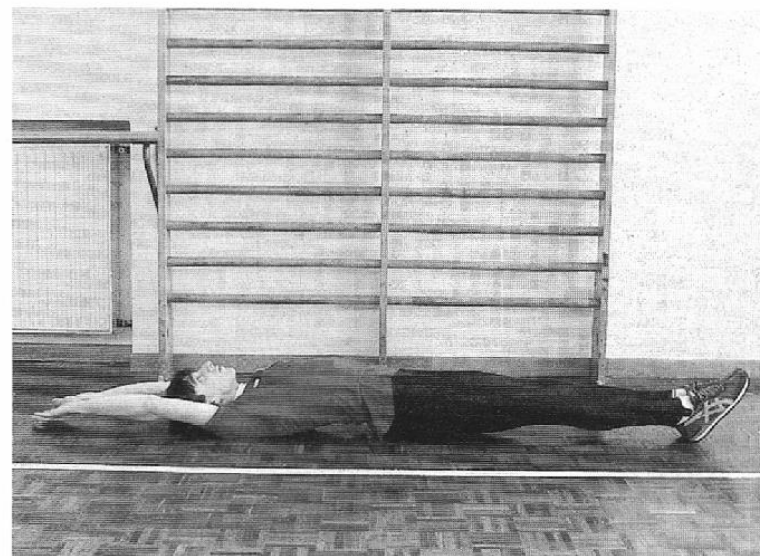


Fig. A.41. Estensione massima di arti superiori e inferiori, mantenere la posizione per 5" e poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio alcune volte.

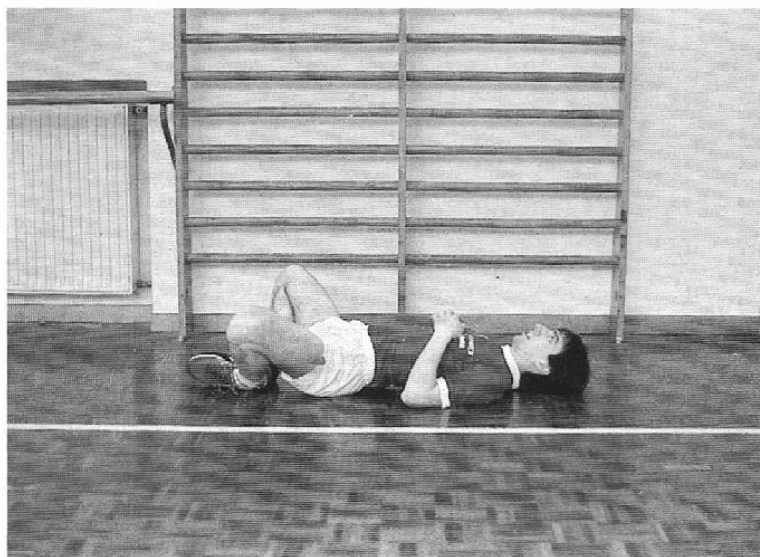


Fig. A.42. Esercizio di rilassamento dei muscoli del dorso e di estensibilità dell'area inguinale. Durata 30-60".

B) GLI OBIETTIVI TECNICI SPECIFICI

sono anch'essi rivolti allo sviluppo
delle **capacità e abilità motorie**,
ma **referite alla disciplina specifica**.

PERCIO' CONSISTONO NELL' **APPRENDIMENTO:**

A - DELLE ABILITÀ TECNICHE

(dette anche «fondamentali»)

B - DELLE TATTICHE DI GARA

(cioè sapersi comportare in funzione
di un regolamento, che varia in base all'età)

**attraverso la pratica di
esercizi e giochi propedeutici.**

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE.**

Prof. Massimo Valle

**INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA
FALCONARA MARITTIMA (AN)**

massimovalle.mv@gmail.com

Cell. 340-3704380 - Casa 071-9160787

Pagina Facebook: [Massimo Valle Trainer](#)