

Gli ostacoli e gli Esordienti

Sicurezza nella corsa con ostacoli in palestra

- ✓ Ostacoli in plastica o con protezione di gomma
- ✓ Vie di fuga laterali libere
- ✓ Ostacoli non troppo vicini



Prof. Giorgio Ripamonti

Gli ostacoli e gli Esordienti

Prerequisiti motori per la sicurezza...

- ✓ Sapere **cadere** senza farsi male (rotolamenti)
 - ✓ Da fermo → dopo un salto in corsa
- ✓ Saper «**saltare**» un oggetto in corsa
 - ✓ Dalle linee della palestra → agli ostacoli
- ✓ Saper correre con **ritmiche** e ampiezze di passo differenti
- ✓ Saper controllare il **corpo in volo**



Corse con ostacoli

Le capacità messe in gioco...

- ✓ Saper superare un **ostacolo** velocemente
- ✓ Saper correre velocemente con **varie ampiezze** di passo
- ✓ Capacità di **accelerazione**
- ✓ **Mobilità** articolare
- ✓ **Decontrazione** muscolare



La specializzazione precoce

Specializzazione: Acquisizione di competenze o abilità particolari

Precoce (Treccani): Un fenomeno che avviene prima del tempo medio previsto



Questa definizione non contiene significati negativi

La specializzazione precoce

In atletica con il termine specializzazione precoce probabilmente intendiamo:

L'utilizzo in giovane età di metodi, mezzi, contenuti e componenti del carico degli tipici degli atleti evoluti



La specializzazione precoce

- ✓ Forse è più corretto parlare di **specializzazione scorretta** piuttosto che precoce
- ✓ Se fosse solo precoce vedremmo **gesti tecnici corretti**
- ✓ Spesso i problemi nascono nelle specialità apparentemente meno tecniche dove si è data troppa attenzione alla crescita delle **capacità condizionali**
- ✓ Per gli **apprendimenti** invece non è mai troppo presto...



La specializzazione precoce

La nostra scelta di intervento

Creare i presupposti **motori, cognitivi, affettivi e sociali** affinché il bambino possa ottenere le migliori prestazioni possibile da **adulto** nella o nelle specialità a lui più congeniali.



Progetto a lunga scadenza



Koji Murofushi 1974

Prof. Giorgio Ripamonti

La specializzazione precoce



Armand Duplantis (1999)

Questa è specializzazione precoce?



Prof. Giorgio Ripamonti

Progetto a lunga scadenza

Strategie d'intervento

- ✓ Continuità di frequenza negli anni
- ✓ Differenti obiettivi annuali
- ✓ Aumento della difficoltà dei problemi motori da affrontare
- ✓ Modifiche annuali dell'approccio empatico e della metodologia di insegnamento degli istruttori
- ✓ Inserimento annuale di attrezzature diverse (blocchi, ostacoli differenti, etc.)
- ✓ L'esempio positivo dei «grandi»
- ✓ Continuo sviluppo cognitivo e della personalità
- ✓ Coinvolgimento in iniziative sociali/scolastiche (Gare, gite, camp, feste...)
- ✓ Condivisione della «visione» da parte di tutte le figure societarie/scolastiche

Cause del «dropout»



Un fattore che contribuisce al sovrallenamento può essere la pressione dei genitori nel competere ed affermarsi (JS Brennero, Usa 2007)



Cause del «dropout»

I rischi di specializzazione precoce includono l'isolamento sociale, dipendenza eccessiva, e forse il rischio di logorii fisici.

L'impegno per uno sport unico in tenera età immerge in un **mondo complesso**, regolato da **adulti**, un ambiente che facilita la **manipolazione-sociale**, alimentare, chimica e commerciale. Lo sport giovanile deve essere tenuto nella giusta prospettiva. I protagonisti sono **bambini e adolescenti** con i **bisogni** dei bambini e degli adolescenti.

(Malina, Usa 2010)

