

LINEE GUIDA E PRINCIPI DIDATTICI E METODOLOGICI PER GLI APPRENDIMENTI DI BASE

Antonio Laguardia

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017



Ruolo dell'istruttore

**CONOSCERE IL MOVIMENTO SUL PIANO BIOMECCANICO,
TECNICO E DIDATTICO PER:**

- **Focalizzare l'attenzione sugli aspetti fondamentali**
- **Fornire elementi invariabili del movimento**
- **Dare indicazioni semplici, lineari e non eccessive**
Ovvero.....Ridurre al massimo le istruzioni!!!
- **Apportare correzioni alla tecnica all'interno del gesto completo** (ogni movimento tecnico deve essere corretto e strutturato all'interno del gesto completo. Le esercitazioni analitiche sono meno efficaci)





Ruolo dell'istruttore

SAPER GESTIRE GLI ASPETTI EMOTIVI E RELAZIONALI CHE INFLUENZANO IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO:

- **Dare indicazioni propulsive**
- **Non sottolineare l'errore (rinforzo negativo)**

Corso di formazione per formatori
Corso di 1° Livello (istruttore)





SAPER ORGANIZZARE E GESTIRE LE ATTIVITA' CON :

- *proposte didattiche che siano in grado di creare interesse*
- *progressioni didattiche che siano funzionali all'obiettivo da perseguire*
- *un utilizzo efficace del tempo e degli spazi*





Le correlazioni trà le specialità

La corsa rappresenta l'elemento motorio predominante di buona parte delle discipline dell'atletica leggera in quanto anche i gesti del saltare, superare ostacoli e del "lanciare" si originano a partire dalla corsa

**Corso di formazione per formatori
I Corso di 1° Livello (Istruttore)**





Le correlazioni trà le specialità

La formazione e lo sviluppo delle abilità relative al “correre” è sicuramente un obiettivo da raggiungere con tutti i ragazzi indipendentemente dalle specialità (salti, lanci, ecc.) e dalle discipline di corsa praticate (velocità, ostacoli, mezzofondo).



Le correlazioni trà le specialità

IMPARARE A MARCIARE È UTILE PER L'ACQUISIZIONE DI UN PIÙ AMPIO BAGAGLIO DI ABILITÀ MOTORIE CHE POTRÀ POI ESSERE UTILIZZATO:

- *Per l'eventuale l'avviamento alle gare di marcia*
- *Per facilitare l'apprendimento di specifici elementi tecnici presenti nelle gestualità delle altre discipline dell'atletica leggera*



I giochi ed i percorsi misti



GIOCARE

**CORRERE E FARE STAFFETTE
CORRERE E RESISTERE
CORRERE E SUPERARE OSTACOLI
CORRERE E SALTARE
CORRERE E LANCIARE**

**COMBINARE GLI ELEMENTI DELLE PRECEDENTI
ESERCITAZIONI INSERENDOLI IN UNA SERIE DI PERCORSI IN
FUNZIONE DEGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE**

**Corso di formazione per Formatori
Corso di 1° Livello (Istruttore)**





La struttura del movimento

Fase di appoggio



**Corso di formazione per Formatori
Corso di 1° Livello (Istruttore)**

- 1. Ammortizzazione**
- 2. Sostegno**
- 3. Propulsione**





La struttura del movimento

**Corso di formazione per Formatori
Corso di 1° Livello (Istruttore)**

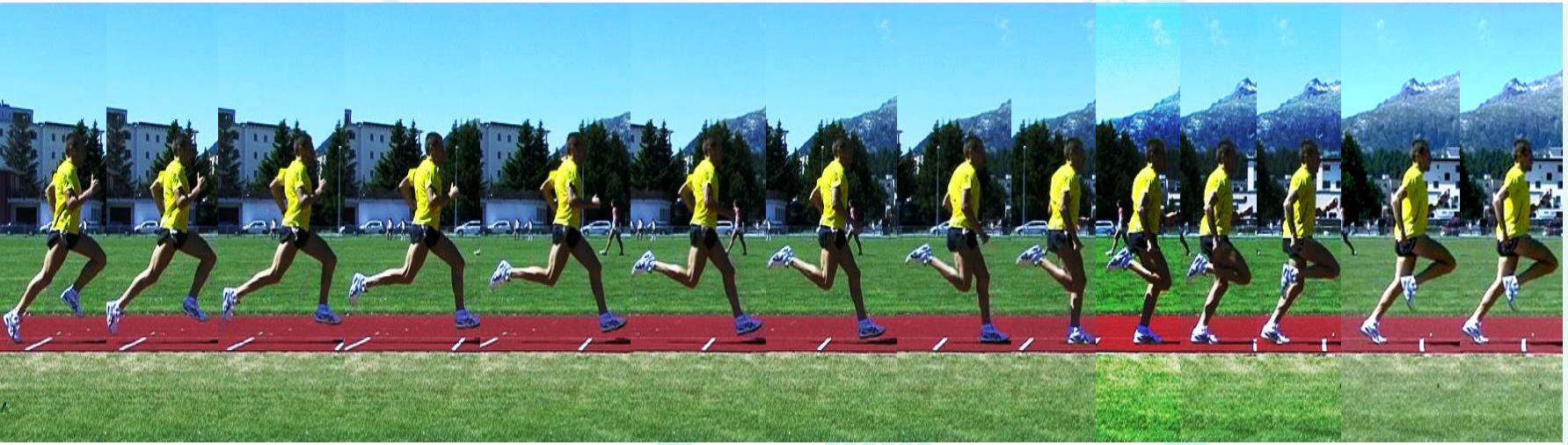


Fase di Volo





I momenti chiave



**Corso di formazione per formatori
Corso di 1° Livello (Istruttore)**

- ***Arto naturalmente disteso prima che il piede prenda contatto con il suolo***
- **presa di contatto con il suolo di metatarso/avampiede e con un movimento relativo dall'alto verso il basso e da avanti verso dietro**



Variazione degli aspetti dinamici e cinematici del passo di corsa:



Al crescere della velocità:

- diminuiscono i tempi di appoggio al suolo dei piedi
- aumenta l'entità della forza espressa nell'unità di tempo

- aumenta l'ampiezza del passo
- aumenta la frequenza del passo

- aumenta la chiusura della gamba sulla coscia e di questa sul bacino
- aumenta la divaricazione tra le due cosce





Variazione degli aspetti dinamici e cinematici del passo di corsa:

- Solo ad elevate velocità (tipiche delle corse di sprint) si assiste ad una leggera diminuzione dell'ampiezza del passo mentre la frequenza continua ad aumentare
- Nelle altre corse dove la velocità è più bassa il comportamento ritmico adottato deve permettere di mantenere la stessa velocità con un costo energetico inferiore..





Il percorso di apprendimento

Ogni giovane atleta, indipendentemente dalle capacità e dalle propensioni individuali, deve essere messo in grado di padroneggiare la corsa:

- *nei suoi momenti chiave (tecnica)*
- *nelle sue diverse fasi (partenza , accelerazione, lanciato)*
- *nella ritmica*

**CORSO DI FORMAZIONE PER FORMATORI
I Corso di 1° Livello (Istruttore)**





Il percorso di apprendimento

Il possesso di una base comune di abilità riferibili alla corsa rende molto più efficace l'apprendimento delle specificità motorie delle singole discipline:

- “sviluppare le capacità di corsa”
- “adattarle alle necessità delle specialità” ..

**Corso di formazione per formatori
I Corso di 1° Livello (Istruttore)**





Caratteristiche globali dell'azione di corsa :

- ***Giusto assetto posturale dei diversi segmenti corporei***
- ***Facilità e linearità dell'avanzamento***
- ***Decontrazione e scioltezza dei movimenti***
- ***Corretta distribuzione dello sforzo***





Per abituare i ragazzi a padroneggiare queste abilità generali è sufficiente partire dal gesto nella sua globalità e poi richiederne tutta una serie di varianti esecutive tese a focalizzare l'attenzione sul controllo delle singole abilità.





*L'apprendimento è
-RIPETIZIONE SENZA RIPETIZIONE-
“Bernstein”*

ovvero.....

*per giungere alla padronanza di un'abilità è necessario
apprenderne tutte le sue varianti esecutive*





LE ACCENTUAZIONI

L'apprendimento ed il perfezionamento tecnico/ritmico di un gesto può essere facilitato dall'utilizzo di esercitazioni in cui viene richiesto di accentuarne alcuni aspetti esecutivi.





Le strategie di apprendimento

I PASSAGGI PROGRESSIVI.... da un'esercitazione tecnica alla corsa permettono:

il trasferimento diretto degli aspetti tecnico/dinamici padroneggiati nelle andature al passo di corsa

di migliorare tecnica e velocità di corsa





LE VARIAZIONI RITMICHE:

affinano la percezione dei tempi di rimbalzo al suolo dei piedi e dei rapporti spazio/temporali

**agevolano le capacità di rilassamento:
“decontrazione e scioltezza” dei movimenti**

migliorano la capacità di adeguare l'ampiezza/frequenza dei movimenti alla velocità di corsa





Il processo di apprendimento di una corretta tecnica è rallentato... dalla presenza di:

- **squilibri muscolari e/o scarsa efficienza muscolare**
- **errati atteggiamenti posturali**
- **scarsa mobilità articolare**
- **ridotte capacità funzionali**





IL RUOLO DELL'EFFICIENZA MUSCOLARE

***Il processo di apprendimento della tecnica è influenzato....
.....positivamente in presenza di:***

- ***una buona efficienza muscolare di tutti i distretti corporei.....***
- ***..... con particolare riferimento a quella degli arti inferiori***





**ESISTE UN LEGAME DIRETTO E SPECIFICO TRA LE
ATTIVITA' DI CORSA E LE RISPOSTE DI
ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO**

In tutti i ragazzi l'utilizzo delle attività di corsa ha quindi un duplice obiettivo:

- *permettere la costruzione di uno specifico bagaglio di abilità motorie*
- *favorire le giuste risposte di adattamento a livello metabolico, neuro muscolare, e degli apparati cardio circolatorio e respiratorio*





EFFETTI ALLENANTI

Per favorire le giuste risposte di adattamento a livello del metabolismo anaerobico e dell' apparato neuromuscolare è necessario:

- *Utilizzare esercitazioni ed attività di corsa che permettano di esprimere dinamismi che siano in grado produrre un sempre più alto reclutamento di unità motorie*





EFFETTI ALLENANTI

Per favorire le giuste risposte di adattamento a livello del metabolismo aerobico e degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio è necessario utilizzare congiuntamente :

- *Esercitazioni di corsa continua*
- *Esercitazioni di corsa frazionata su distanze brevi e medie con l'obiettivo di non far scadere i dinamismi tipici dell'azione di corsa e la conseguente sollecitazione dell'apparato neuro muscolare*





Risposte di adattamento alla corsa

LE CAPACITÀ DI RESISTENZA VANNO MIGLIORATE IN TUTTI I GIOVANI PER I POSITIVI EFFETTI CHE ESSE HANNO SULLO SVILUPPO:

- ***dei sistemi metabolici***
- ***degli apparati cardiovascolare e respiratorio***
- ***delle parti meccaniche
(tendini, muscoli, legamenti articolazioni)***
- ***della condizione fisica generale***
- ***di giuste abitudini...mentali***





Abilità generali : (allunghi di corsa su 60 - 80mt)

- **secondo le proprie predisposizioni**
- **con diverse gradazioni di sbilanciamento del bacino e del tronco**
- **mantenendo il bacino in una posizione alta**
- **sentendo il vuoto sotto di se prima che il piede prenda contatto al suolo**
- **focalizzando l'attenzione sull'uso delle braccia**





Abilità generali : (allunghi di corsa su 60 - 80mt)

- cercando di essere il più possibile decontratti ed agili
- poggiando i piedi sulla linea di una corsia
- incrociando i piedi sulla linea di una corsia
- accentuando i rimbalzi dei piedi
- a ginocchia alte
- calciando dietro





Abilità generali : (allunghi di corsa su 60 - 80mt)

- ***in un tempo stabilito***
- ***in progressione di velocità***
- ***alternando 15/20 mt di impegno a 15/20 mt di decontrazione***
- ***alternando tratti di 15mt con movimenti ampi 15 con movimenti rapidi***





Dalla corsa calciata dietro alla corsa

- ***in leggero avanzamento***
- ***accentuando la frequenza dei movimenti***
- ***accentuando il rimbalzo sui piedi***
- ***alternando 20 toccate in frequenza a 20 con rimbalzo accentuato dei piedi***
- ***a diverse velocità di avanzamento
(leggero,medio,marcato)***
- ***con passaggio progressivo e sfumato dalla corsa calciata dietro alla corsa vera e propria***





Dalla corsa a ginocchia alte alla corsa

- ***sul posto o in leggero avanzamento***
- ***a diverse velocità di avanzamento***
- ***accentuando la frequenza dei movimenti***
- ***accentuando il rimbalzo dei piedi e la salita delle ginocchia***
- ***alternando 20 toccate in frequenza a 20 con rimbalzo accentuato dei piedi***
- ***con passaggio progressivo e sfumato dalla corsa calciata dietro alla corsa vera e propria***





Dalla corsa a gambe tese alla corsa

- *in leggero avanzamento*
- *accentuando la frequenza dei movimenti*
- *accentuando l'ampiezza dei movimenti*
- *alternando 10mt in ampiezza a 10mt in frequenza*
- *a velocità di avanzamento progressivamente più elevate*
- *con passaggio progressivo e sfumato dalla corsa a gambe tese alla corsa vera e propria*





Dalla corsa alla..... corsa

- **secondo la propria ritmica abituale**
- **in ampiezza**
- **in frequenza**
- **Acentuando il rimbalzo dei piedi**
- **alternando 10/15 toccate in ampiezza a 10/15 toccate in frequenza**
- **Passaggio progressivo e sfumato dalla corsa in ampiezza alla corsa**
- **Passaggio progressivo dalla corsa in ampiezza alla corsa circolare rapida**

