



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche

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 propositive**
- **Non sottolineare l'errore (rinforzo negativo)**





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*





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





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 tra 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**





Fase di appoggio



1. Ammortizzazione
2. Sostegno
3. Propulsione

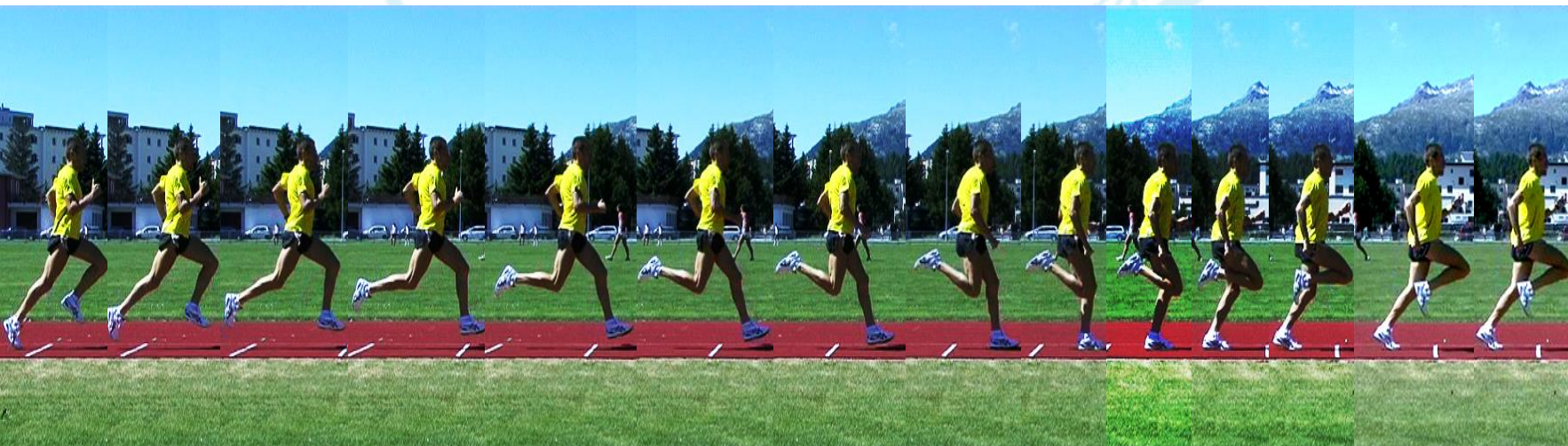




Fase di Volo



I momenti chiave



- ***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**





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 della 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..





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**





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” ..***





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.





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



Fattori che condizionano l'apprendimento

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 unita motorie**





EFFETTI ALLENANTI

Per favorire le giuste risposte di adattamento a livello del metabolismo aerobico e degli apparati cardiociclatorio 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**





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 tocche 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 tocche 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 tocche in ampiezza a 10/15 tocche in frequenza***

- ***Passaggio progressivo e sfumato dalla corsa in ampiezza alla corsa***
- ***Passaggio progressivo dalla corsa in ampiezza alla corsa circolare rapida***

