



Centro Studi & Ricerche

La preparazione motoria di base

Claudio Mazzaufò

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

ALLENAMENTO

- **Allenamento di “COSTRUZIONE”
*RIFERITO A GIOVANI ATLETI***
- **Allenamento di “PRESTAZIONE”
*RIFERITO AD ATLETI MATURI***

L'ALLENAMENTO DI “COSTRUZIONE”

CREA I PRESUPPOSTI

- **FISICI** (muscolari-tendineo-legamentosi)
- **TECNICI-COORDINATIVI** (abilità e tecniche specifiche)
- **PSICOLOGICI** (motivazionali-caratteriali)

CHE DETERMINANO LA “PRESTAZIONE”

ASPETTI FONDAMENTALI

a-CONOSCENZA DELLA TECNICA

Conoscere tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo, cioè capire il perché di determinate posizioni e sapere quali forze entrano in gioco

b-CONOSCENZA DELLA DIDATTICA

E' il modo di insegnare, cioè la capacità di scomporre il gesto complesso in gesti più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento

IL PREATLETISMO

DEFINIZIONE

**MOLTEPLICI ESERCITAZIONI
TENDENTI A COSTRUIRE
MUSCOLARMENTE IL GIOVANE
ATLETA (C. Vittori)**

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

DEFINIZIONE

Vasta gamma di esercitazioni che tendono alla crescita-costruzione del giovane atleta sotto vari aspetti:

- **Strutturale** (muscolare-osseo-tendineo)
- **Coordinativo**
- **Tecnico**
- **Caratteriale**

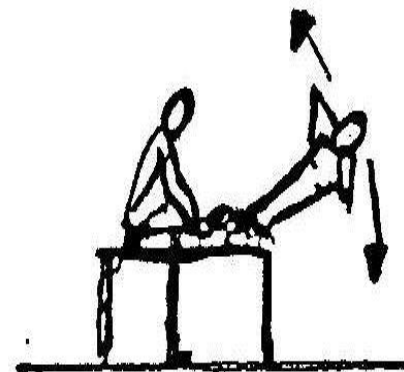
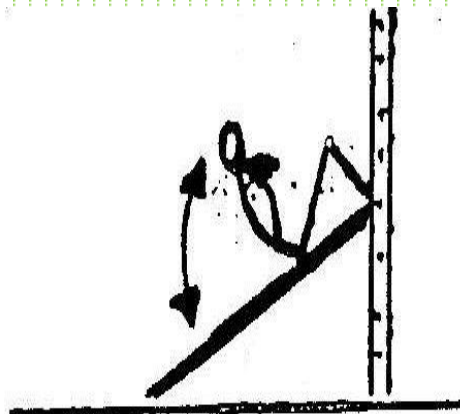
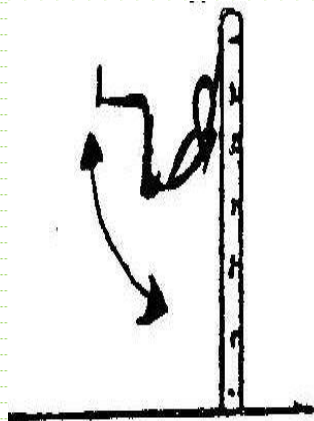
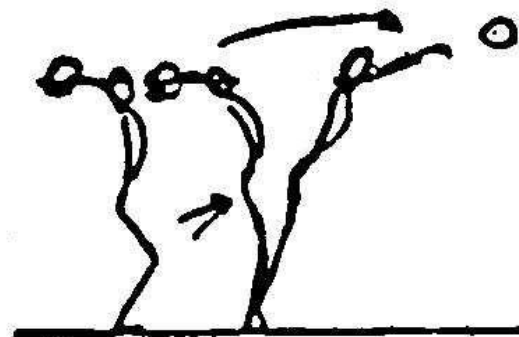
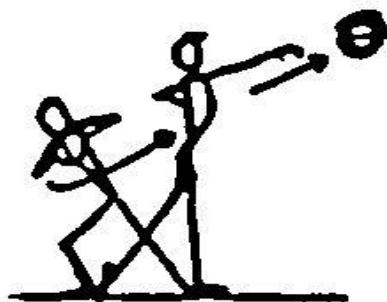
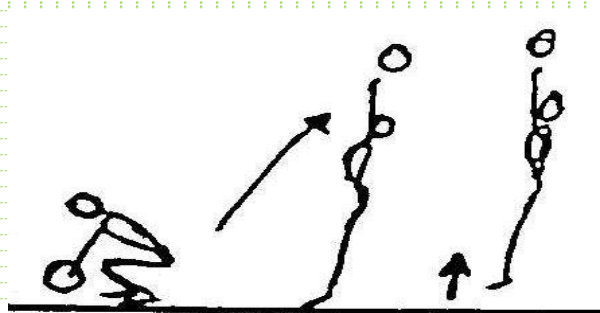
***DALLA PREPARAZIONE
MOTORIA DI BASE ALLA
PREPARAZIONE
FISICA/ATLETICA***

**DALLE ABILITA' MOTORIE ALLE
TECNICHE SPORTIVE**

P.M. di B. – P.A. “Generale”

**MOLTEPLICI ESERCITAZIONI
CHE PER FORMA NON
RIPRODUCONO IN PARTE O IN
TUTTO LA TECNICA DELLA
SPECIALITA' SPORTIVA**

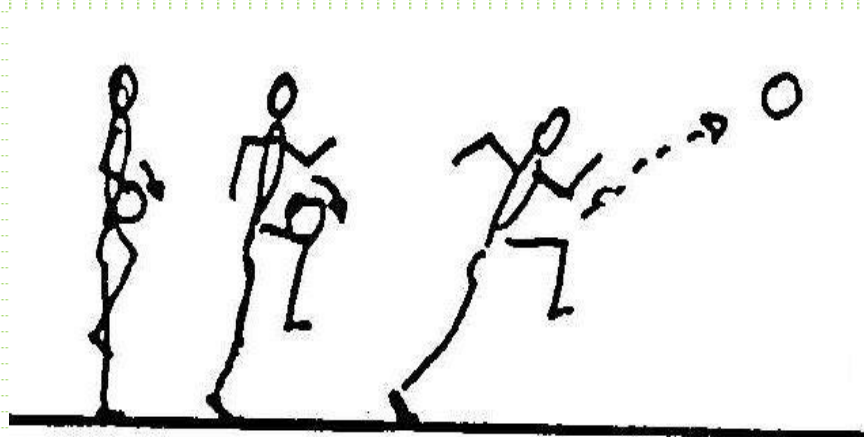
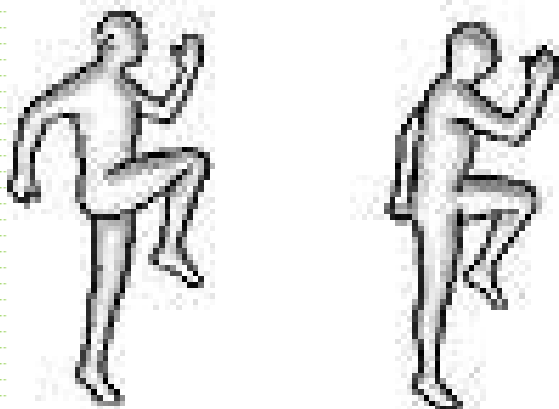
ALCUNI ESEMPI DI ESERCITAZIONI A CARATTERE "GENERALE" RIFERITI ALLA CORSA



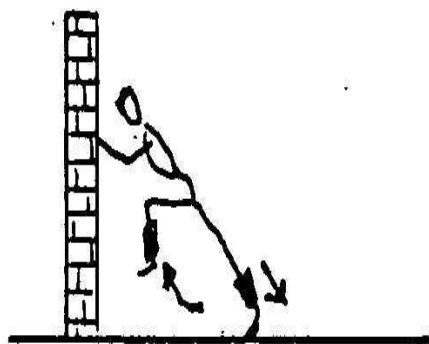
P.M. di B. - P.A. “Speciale”

**MOLTEPLICI ESERCITAZIONI
CHE PER FORMA TENDONO A
RIPRODURRE IN PARTE O IN
TUTTO LA TECNICA DELLA
SPECIALITA' SPORTIVA**

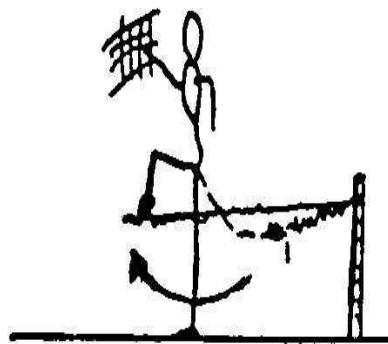
ALCUNI ESEMPI DI ESERCITAZIONI A CARATTERE "SPECIALE" RIFERITI ALLA CORSA



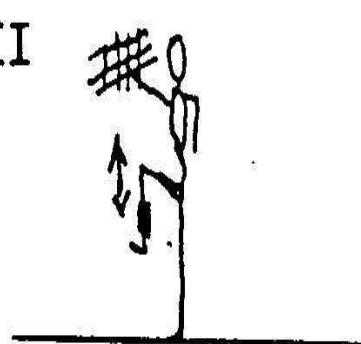
es. I



es. II



es. III



GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE CON LA P.M. di BASE

**ALLARGARE IL
“BAGAGLIO MOTORIO”
DEL GIOVANE ATLETA**

GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE... IN “GENERALE”

**SVILUPPARE (costruire)
E RENDERE PIU'
EFFICIENTE LA
MUSCOLATURA DEL
GIOVANE ATLETA**

GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE... IN “PARTICOLARE”

LA COSTRUZIONE “STRUTTURALE” DEL GIOVANE ATLETA

- **Il segmento piede**
- **Muscolatura arti inferiori e superiori**
- **Le articolazioni**
- **Il tronco**
- **Distretti muscolari “deboli”**

GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE

- **SVILUPPO “FORZA VELOCE”**
- **SVILUPPO “FORZA RESISTENTE”**
- **SVILUPPO “RAPIDITA”**
- **SVILUPPO “METABOLICO”**

GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE

**SVILUPPARE,
COORDINARE,
CONSOLIDARE GLI SCHEMI
MOTORI DI BASE, LE
CAPACITA' COORDINATIVE,
LE ABILITA' MOTORIE.**

GLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE

INTEGRARE LE COMPONENTI
CONDIZIONALI (capacità fisiche di
prestazione) **CON QUELLE**
COORDINATIVE

(abilità motorie, tecniche)

***PER NON CREARE PERICOLOSI
SQUILIBRI NELLA CRESCITA SPORTIVA
DEL GIOVANE ATLETA...***

***...RISPETTANDO LE TAPPE DI
CRESCITA E LE FASI SENSIBILI
DI APPRENDIMENTO.***

**LO SVILUPPO CONDIZIONALE E
QUELLO TECNICO DEL GIOVANE
ATLETA PROCEDONO
AFFIANCATI FINO ALLA SUA
“MATURAZIONE” SPORTIVA**

IL "RISCALDAMENTO"...

un aspetto da non trascurare

Esempio di riscaldamento "INTEGRATO"

- **2-3giri di pista (corsa sul prato) inserendo tratti di marcia-skip-calciata-circonduzioni braccia ecc.**
- **Mobilizzazione generalizzata 8'-10'**
- **Slanci e oscillazioni arti inferiori**
- **Andature analitiche e tecniche di corsa e/o salto, anche con funicella + alcuni lanci con p.m.**
- **Passaggi tra ostacoli**
- **2-3 sprint + 2-3 allunghi**

... Il R. nei giovani è parte integrante della seduta di allenamento e riveste un ruolo molto importante

LE ESERCITAZIONI COMUNEMENTE USATE

A CARICO NATURALE*

- **Esercizi per il “segmento piede”**
- **Esercizi di Marcia e Corsa (le andature)**
- **Esercizi di Salto**
- **Esercizi per le braccia e il tronco**

*** 11-12 anni**

LE ESERCITAZIONI COMUNEMENTE USATE

CON PICCOLI SOVRACCARICHI*

- **Esercizi per il “segmento piede”**
- **Esercizi di Marcia e Corsa (le andature)**
- **Esercizi di Salto**
- **Esercizi di Lancio (anche cat. Ragazzi/e)**
- **Esercizi per le braccia e il tronco**

*** 13-14 anni**

ALTRE ESERCITAZIONI DA INTRODURRE

CON BILANCIERE*

- **GIRATE**
- **SLANCI**
- **STRAPPI**
- **TUTTI I TIPI DI SQUAT (completo, 1/2-1/4)**
- **STEP UP - ANDATURE**
- **TRONCO E ARTI SUPERIORI**

***APPRENDIMENTO TECNICO : dai 13-14 anni ragazze; dai 14-15 anni ragazzi**

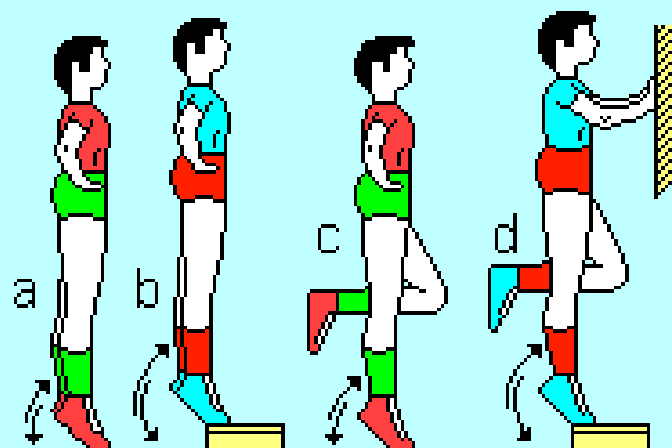
ASPETTI METODOLOGICI IMPORTANTI

- **“GIOCARRE” SULLA SCELTA DI MOLTEPLICI ESERCITAZIONI CHE VADANO A STIMOLARE TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI E LE VARIE CAPACITA' COORDINATIVE**
- **DISTRIBUIRLI “SISTEMATICAMENTE” E “ALTERNATIVAMENTE” NELLE SEDUTE SETTIMANALI DI ALLENAMENTO**

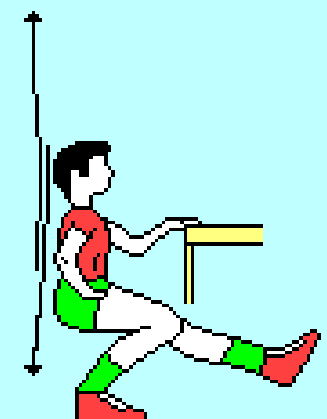
ASPETTI METODOLOGICI IMPORTANTI

- **“GIOCARRE” CON GLI ANGOLI DI LAVORO**
- **“CARICARE” IL DISTRETTO MUSCOLARE CON UNA SEMPRE MAGGIORE ENTITA’ DEL PESO CORPOREO (vedi esempio)**
- **“GIOCARRE” SUL NUMERO DI RIPETIZIONI E DI SERIE**
- **“GIOCARRE” SULLA VELOCITA’ DI ESECUZIONE**
- **“GIOCARRE” SUI RECUPERI**

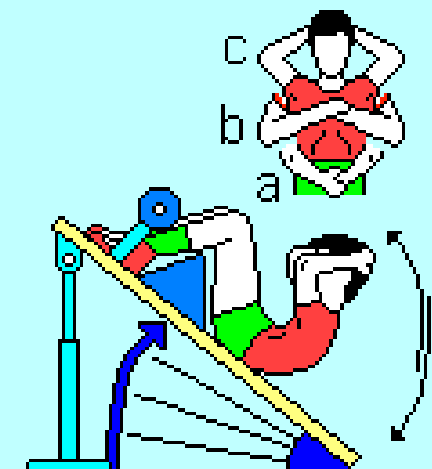
Esempi di graduazione del carico negli esercizi a carico naturale



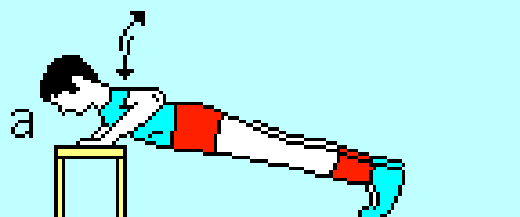
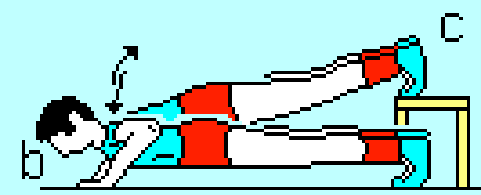
Piedi e gambe



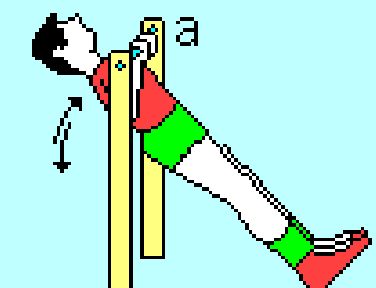
Cosce e anche



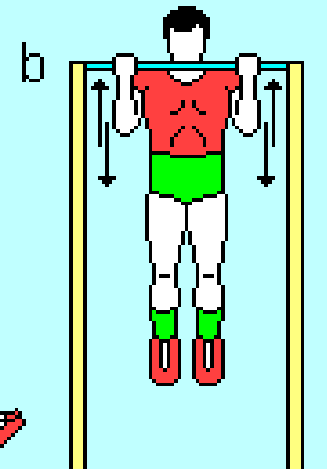
Addome



Arti superiori e petto



Arti superiori e dorso



Arti superiori e dorso

METODICHE PARTICOLARMENTE IDONEE

- **CIRCUIT TRAINING**
- **LAVORI A STAZIONI**
- **LAVORI A COPPIE**

ESEMPI DI ESERCIZI CON ELASTICI



ESEMPI DI ESERCIZI CON PALLONI MEDICINALI



ESEMPI DI ESERCIZI CON PALLONI MEDICINALI



DIDATTICA DEI BALZI (gli esercizi d'impulso)



TUTTE LE TIPOLOGIE

- **A PIEDI PARI**
- **ALTERNATI**
- **SUCCESSIVI**
- **MISTI**
- **SPECIFICI**
- **PLIOMETRICI**

SUPERFICI

- **SABBIA**
- **SEGATURA (pistino specifico)**
- **PRATO**
- **TERRA o TENNISOLITE**
- **PARQUET**
- **MATERIALE “GOMMOSO” (pista)**
- **ASFALTO**
- **CEMENTO**

ALTRI ASPETTI RILEVANTI

CLASSIFICAZIONE

1. **CORTI**
2. **LUNGH**
3. **INTENSIVI**
4. **ESTENSIVI**

PARTENZA e MODALITA' DI ESECUZIONE

1. **DA FERMO**
2. **CON PASSI DI AVVIO**
3. **CON MAGGIOR SPINTA IN ORIZZONTALE**
4. **CON MAGGIOR SPINTA IN VERTICALE**

QUANTITA'

1. ***DIPENDE DALL'ETA'***
2. ***DIPENDE DAL TIPO DI BALZO***
3. ***DIPENDE DALL'INTENSITA'***
4. ***DIPENDE DAL TIPO DI FORZA DA SVILUPPARE***
5. ***DIPENDE DAL TERRENO***
6. ***DIPENDE DAL LIVELLO TECNICO***

TIPOLOGIE “CONSIGLIATE” NELLA FASCIA 11-15 anni

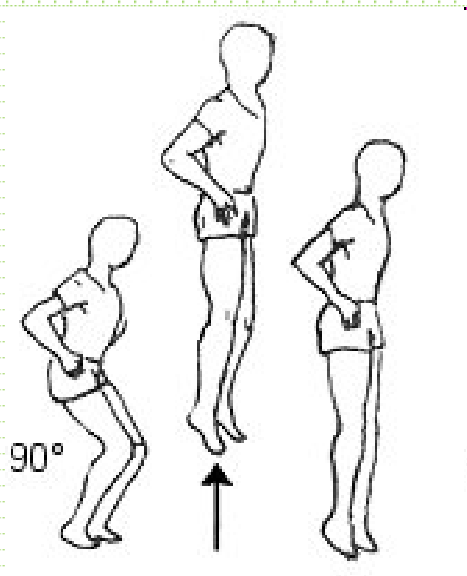
- **A PIEDI PARI**
- **ALTERNATI**
- **SUCCESSIVI****

****Solo apprendimento tecnico e
NON come mezzo per
l'allenamento (tranne i saltatori)**

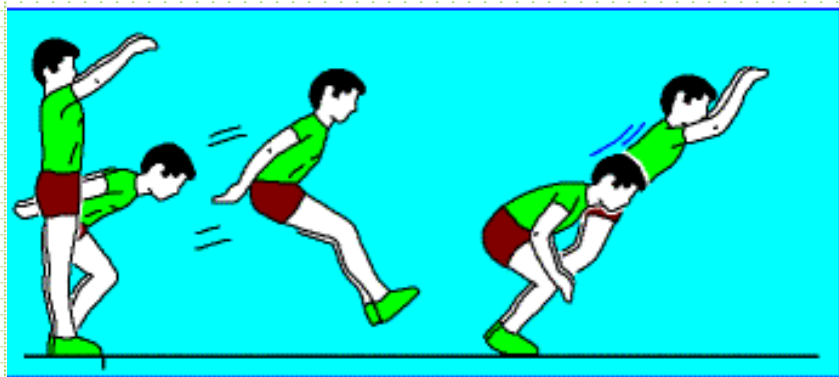
PROPOSTA DIDATTICA BALZI A PIEDI PARI (PARALLELI)

dal balzo al...rimbalzo

1

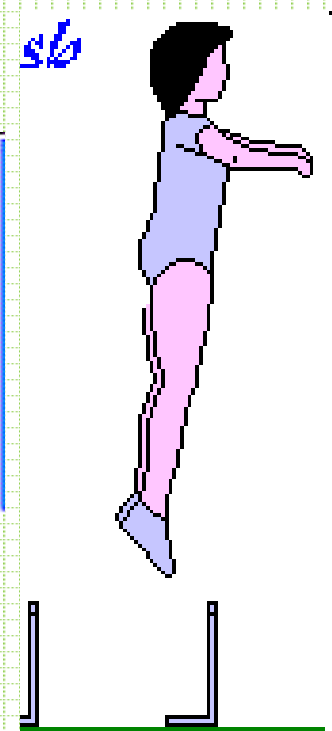


SUL POSTO



IN AVANZAMENTO

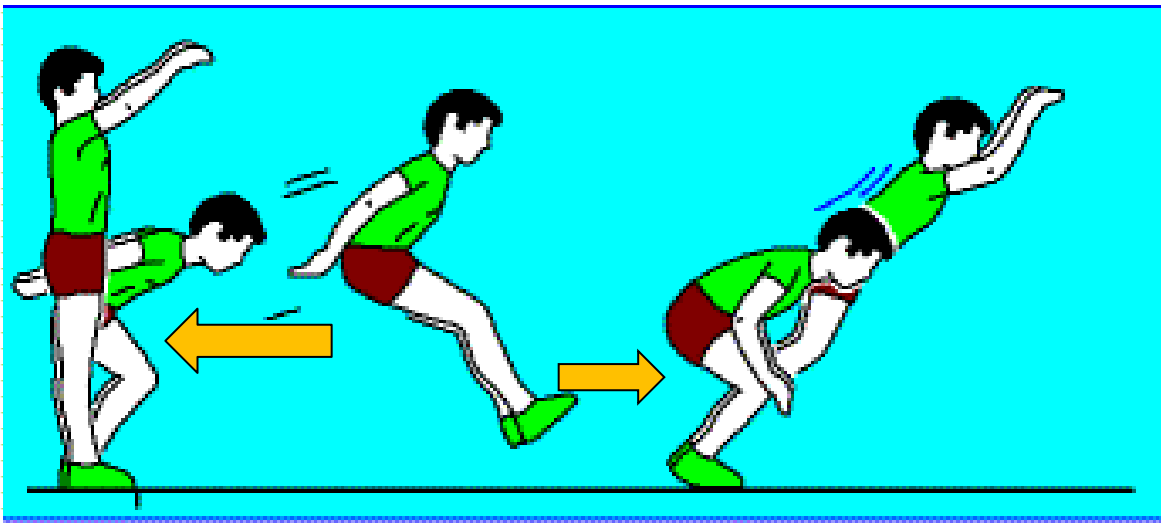
2



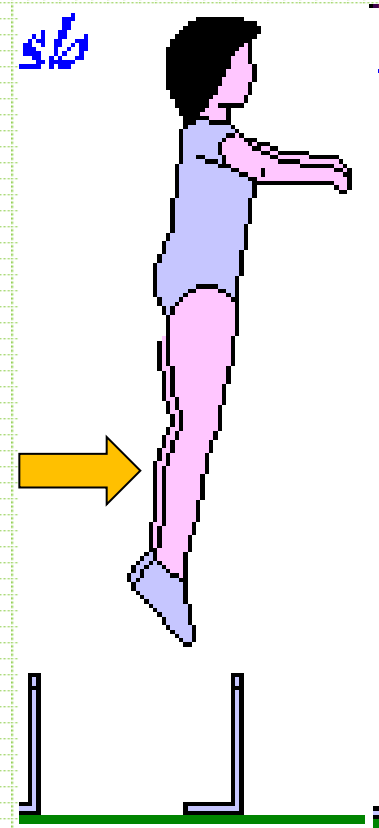
TRA OSTACOLI

3

IMPARIAMO A LAVORARE, ANCHE, PER «DISTRETTI» MUSCOLARI



BALZO



RIMBALZO

LA COSTRUZIONE TECNICA DEL BALZO

- 1 – **La posizione del tronco-bacino-piede**
Il “senso” dell’allineamento
- 2 – **Il contatto del piede a terra**
Con tutta la superficie; di “tutta pianta”
- 3 – **Azione arto libero**
Bacino “attivo”; femore parallelo al terreno
- 4 – **Azione arti superiori**
Alternata (consigliata per saltatori) o sincrona
- 5 – **Il ritmo esecutivo**
Il “senso” del ritmo...crescente

ASPETTI FONDAMENTALI NELLA “COSTRUZIONE” DEL BALZO

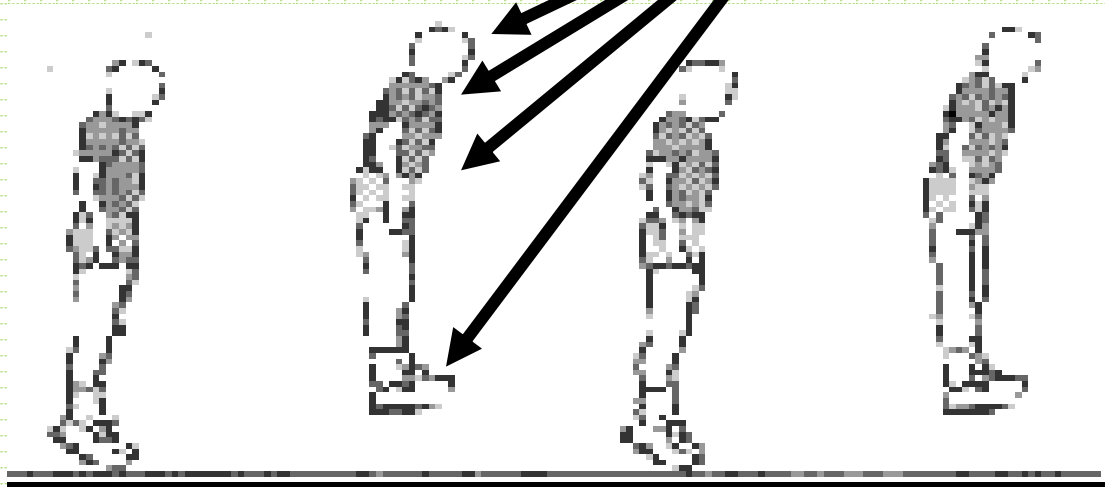
1 – Il senso dell’allineamento

2 – Il contatto del piede a terra

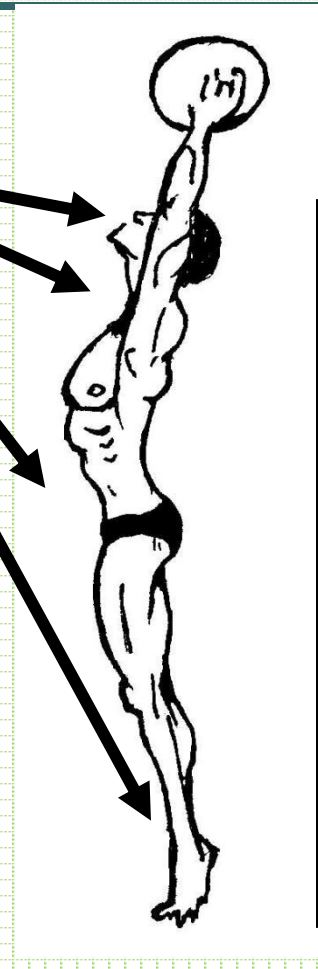
3 – Il senso del ritmo

Il senso dell'allineamento

testa - spalle
bacino - caviglie



POSIZIONE ERRATA



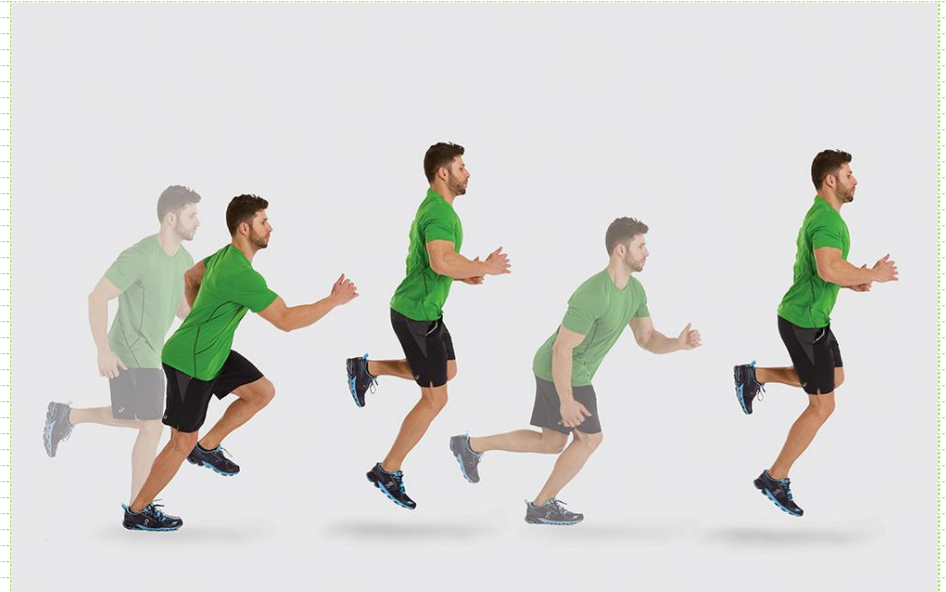
**c
o
r
r
e
t
t
a**

LE POSTURE...

**...UN ASPETTO DA
TENERE IN
CONSIDERAZIONE...**

Il contatto del piede al suolo

**tutta pianta
nel balzo**

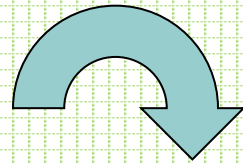
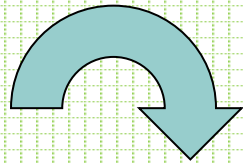
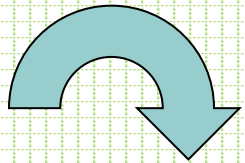


MAI DI AVAMPIEDE ...

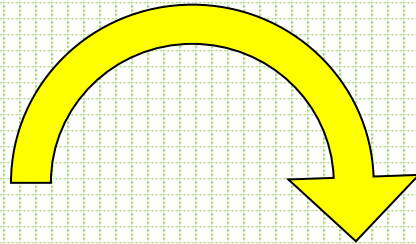
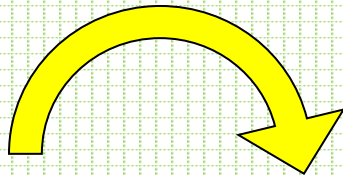
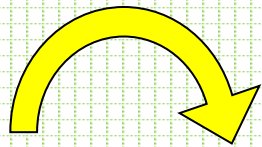
Il contatto del piede al suolo

**QUANDO SI RICHIEDE UN
UTILIZZO “ATTIVO” DEL PIEDE A
TERRA SI POSSONO
EFFETTUARE BALZI CON
“LEGGERO” ANTICIPO DI
TALLONE (Rullata completa)**

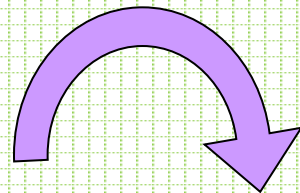
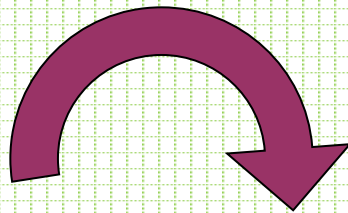
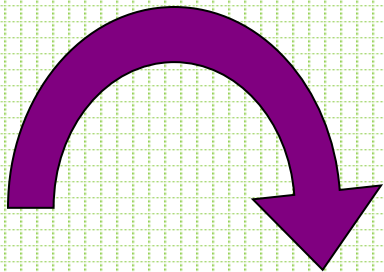
Il senso del ritmo



costante



crescente



Mai decrescente

LA PROGRESSIONE DIDATTICA GENERALE e il... “collegamento”

- 1. Le Andature ANALITICHE per i piedi**
- 2. Le Andature Analitiche e Tecniche di Salto (passo e stacco, 3 passi e stacco)**
- 3. I Balzi a Piedi Pari sul posto**
- 4. I Balzi a Piedi Pari in avanzamento**
- 5. I Balzi-Rimbalzi tra ostacoli**
- 6. I Balzi Alternati**

PROGRESSIONE DIDATTICA DEL “BALZO ALTERNATO”

- 1. Un balzo alternato con fermata**
- 2. Due balzi alternati con fermata**
- 3. Tre-quattro balzi alternati con fermata**
- 4. Balzi alternati continui...**

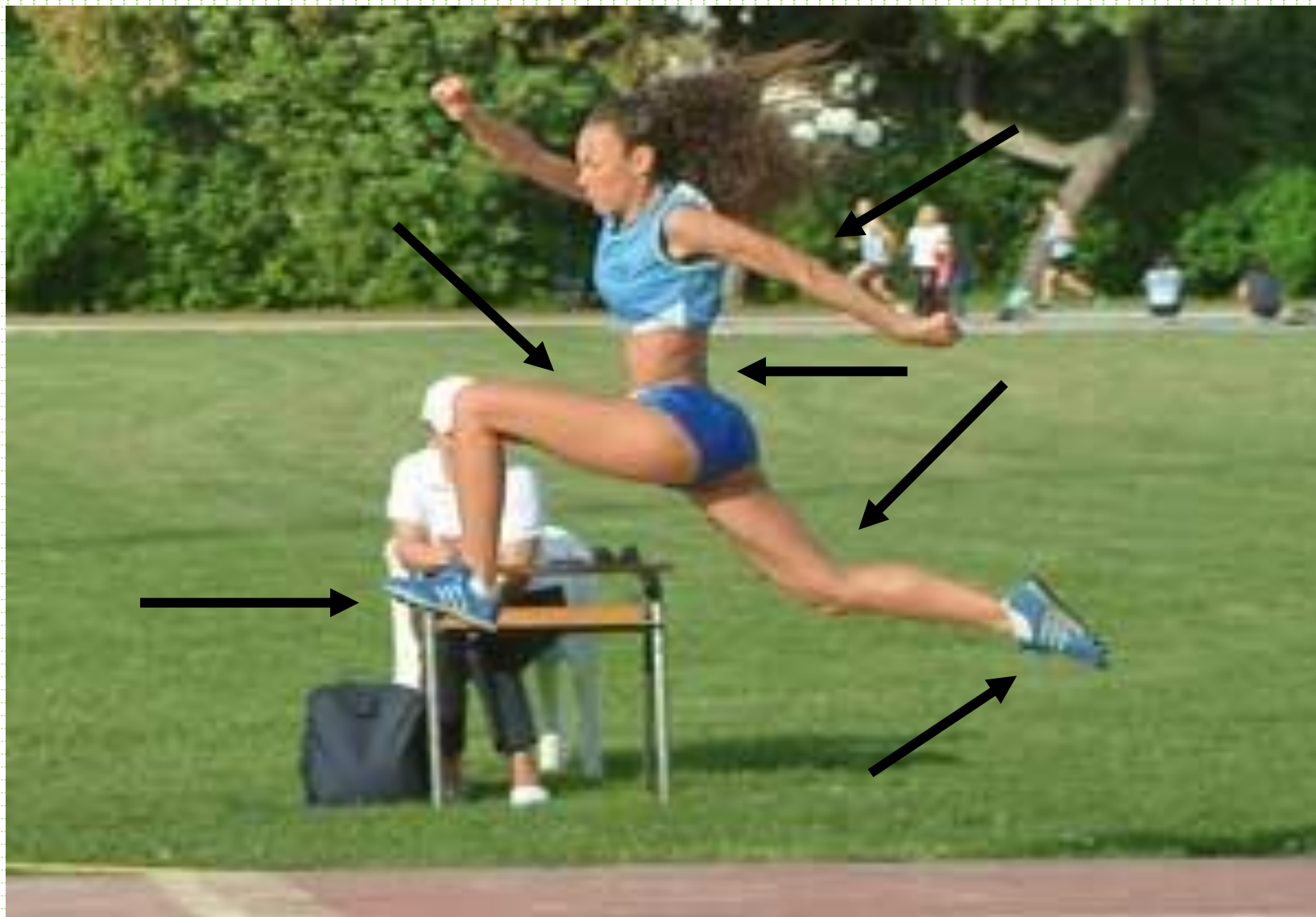
NOTE: Focalizzare l'attenzione sull'equilibrio.

Iniziare balzando su PRATO con scarpe idonee, NON SPECIALISTICHE

ASPETTI TECNICI RILEVANTI DEL BALZO ALTERNATO

- **Appoggio piede al suolo** (tutta pianta)
 - **Arto libero** (femore parallelo al terreno)
 - **Utilizzo braccia** (sincrone, meglio alternate)
 - **Arto di spinta** (naturalmente esteso)
 - **Allineamento tronco** (in “linea”, penetrante)
 - **Bacino** (“attivo” sul piano sagittale)...
- ... a tal fine proporre esercizi di MARCIA e MARCIA
“BALZATA”**

TECNICA BALZO ALTERNATO



COLLEGARE IL BALZO CON LA CORSA

**La capacità di
COMBINAZIONE MOTORIA
va sviluppata in tutti i
giovani atleti per
migliorarne le ABILITA'**

Hop-hop-hop-hop-hop-hop-



hop-hop-hop-HOP-HOP-hop-hop-hop



Hop-hop-hop-HOP-STEP-hop-hop-hop-HOP-STEP



TRE PASSI E HOP-TRE PASSI E HOP



Tre passi e hop-hop-tre passi e hop-hop

