



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche

Metodologia e didattica per l'apprendimento delle specialità di lancio dell'Atletica Leggera

Renzo Roverato

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

Come proporre un percorso
corretto d'apprendimento

INSEGNARE a FARE

Dare mezzi, indicazioni e soluzioni alla
necessità di chi deve comunicare un
messaggio utile ad acquisire conoscenze
pratiche

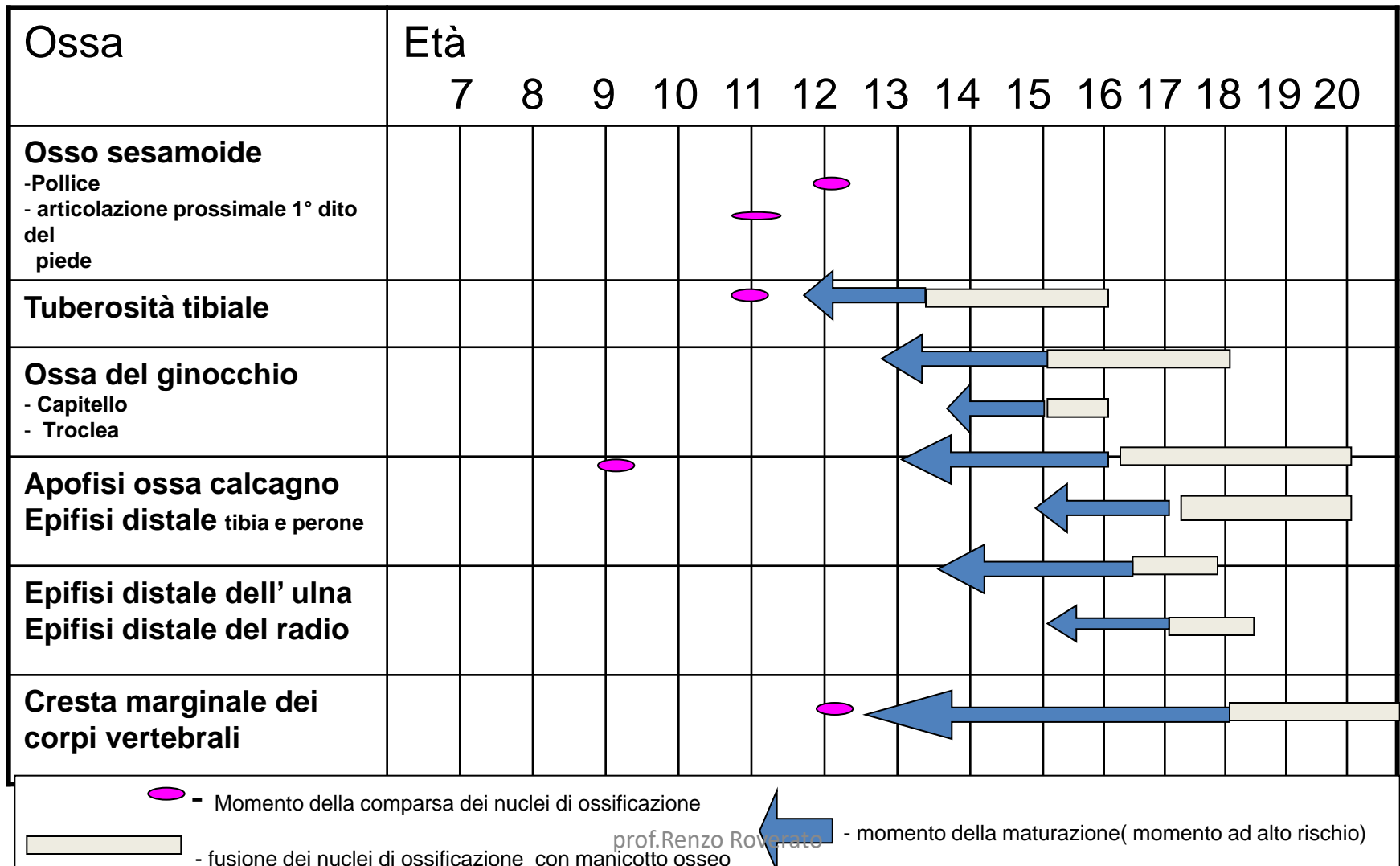
Proporre un percorso corretto d'apprendimento

Tappe di crescita strutturale
Tappe di crescita condizionale
Tappe di crescita tecnica

Tappe di crescita strutturale

- Periodo prepuberale (7-12)
- Periodo puberale (12-14)
- Periodo puberale-postpuberale (14-16)
- Periodo postpuberale (16 anni)

Tempi di maturazione di importanti ossa che vengono particolarmente sollecitate nell'allenamento sportivo (secondo Grashey, Birkner 1953, Greulich,Pyle 1959) in riferimento ad ossa utilizzate come segnale di inizio della pubertà (osso sesamoide del pollice). Nei soggetti di sesso femminile, in generale, i tempi sono più precoci. Da Gundrun Frohner



Tappe di crescita condizionale

Capacità condizionali

Sono quella classe di capacità fisiche legate alla disponibilità di energia

FORZA

RESISTENZA

RAPIDITA' / VELOCITA'

Tappe di crescita tecnica

Il ruolo delle capacità coordinative nella formazione della tecnica è primario

**Il movimento è la base
dell' intelletto**

(Citazione di Bryan J. Cratty)

LE CAPACITA' COORDINATIVE

condizionate dai processi che controllano e regolano il movimento
concorrono all' acquisizione

delle ABILITA' MOTORIE

Azioni consolidate con l' esercizio ripetuto e che
si svolgono almeno in parte automaticamente.

La coordinazione è talmente perfezionata e stabilizzata
che l' esercizio viene svolto con grande sicurezza.

(Kurt Meinel)

Insieme formano i presupposti coordinativi
della prestazione

LA TECNICA, nel suo più alto grado di espressione è un fattore determinante della **PRESTAZIONE**

L' APPRENDIMENTO della TECNICA
passa per l'acquisizione,
il perfezionamento,
la stabilizzazione e l' utilizzazione di
ABILITA' MOTORIE

LA METODOLOGIA NELLO SPORT

ha come obiettivo di far apprendere, attraverso un percorso motorio, la conoscenza e la padronanza della tecnica utilizzando una **DIDATTICA** corretta ed adeguata.

**Quale metodo
nello sviluppo delle capacità
coordinative negli anni.**

Il metodo migliore da adottare per i più giovani è quello che prevede dei tentativi, degli errori e dei successi.

Apprendere e assimilare i processi che portano alle soluzioni.

Mettere in situazione i ragazzini.

L'obiettivo non è il risultato ma l'attività di ricerca per arrivare alla soluzione.

La forma di attività più indicata è il gioco con esecuzioni dei gesti in forma globale.

Nella scelta del metodo da utilizzare nel corso degli anni si deve tenere conto.

L'attitudine ad acquisire nuovi gesti viene definita

Capacità di apprendimento motorio

- Nella prima infanzia la capacità di apprendimento è modesta;
- rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (6 -10) ,
- raggiunge il massimo grado di incremento dopo i 10 -11 anni (questa età viene ritenuta l'età d'oro per l'apprendimento delle tecniche);

- poi si stabilizza, fino a che, nella tarda età adulta e nella vecchiaia, si riduce in maniera abbastanza significativa.
- Un gran numero di schemi motori vengono acquisiti in maniera privilegiata nella **fase pre - puberale**: è questo il periodo della vita nel quale avvengono più facilmente i primi contatti con lo sport.
- È importante quindi che i **gesti tecnici siano insegnati in modo preciso**, anche se ciò non riesce a garantire la perfezione assoluta dei movimenti: un fondamentale imparato male dall'atleta comporta un errore sistematico nel Sistema Nervoso Centrale, errore che, una volta acquisito, non sarà facile da correggere.

Un' importante pensiero però ci dice che:

- **Il periodo di età durante il quale possono essere realizzate prestazioni particolari di APPRENDIMENTO è notevolmente maggiore di quanto supposto finora. (Joch W. 2007 atletica studi).**
- **Occasioni precoci di apprendimento hanno effetti positivi sul successivo allenamento specifico della tecnica**
- **Purché siano sviluppate sulla base di abilità già acquisite**

Ordine di scuola

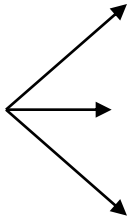
Allenamento

Metodologia e mezzi

Scuola elementare



Allenamento di base



principio della polivalenza

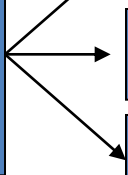
principio della multilateralità

principio della polisportività

Scuola media



Allenamento di costruzione



principio della polivalenza

principio della multilateralità

principio della polisportività

generale

specificità

Scuola superiore



Allenamento di sviluppo n.1



Specificità bilaterale

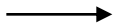


Allenamento di sviluppo n.2



Specificità monolaterale

Università o mondo del lavoro



Specializzazione



Specializzazione

COSA deve essere acquisito?

Quali elementi devono apprendere i nostri giovani lanciatori per costruire un percorso che porti all' esecuzione di un gesto corretto, sicuro e che favorisca la prestazione?

Per poter rispondere a questa domanda bisogna partire dall' analisi dei **fattori** che influenzano la prestazione.

Sicuramente due sono i più importanti.

- **Velocità d' uscita dell' attrezzo**
- **Angolo d' uscita dell' attrezzo**
- **Altezza d'uscita (per il lancio del peso)**

Andando ora a vedere quali sono gli elementi della tecnica che favoriscono l' espressione più alta di questi fattori, sapremo anche quali **abilità devono essere acquisite** nel percorso formativo dei **lanciatori**

Elementi fondamentali della tecnica

Sviluppo delle capacità fisiche

Velocità d'uscita

Angolo d'uscita

Altezza d'uscita

Prestazione sportiva

Cap. di dissociare

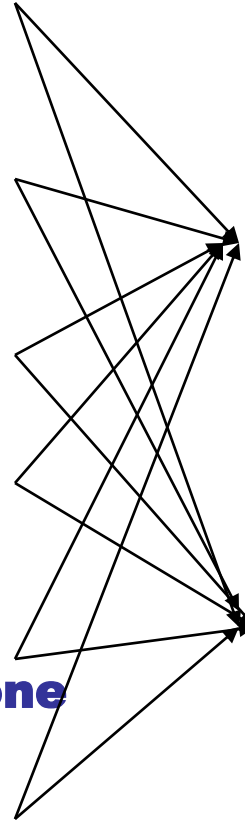
Equilibrio

Torsione

Orbita

Ritmo di accelerazione

Impulsi di accelerazione



Capacità di differenziazione dei movimenti

Capacità di mantenere equilibrio

Capacità di velocità di reazione

Capacità di orientamento spazio temporale

Capacità di combinare i movimenti

Capacità di ritmizzazione del movimento

Capacità di simmetrizzazione del movimento

Capacità di rilassamento muscolare

(W. Starosta)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Piccoli giochi con esercitazioni di lancio

In queste attività devono essere contemplate azioni e abilità che comprendono:

gettare ,

lanciare

tirare

ad una e a due mani

Ma anche da posizioni il più possibile variate (fronte avanti, dietro, seduti ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Equilibrio ed esercitazioni per l'apparato vestibolare.

esercizi di equilibrio statico

dinamico

di volo

capovolte

giravolte

multirotaioni sull'asse verticale

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

**Abilità, mobilità e forza
degli arti inferiori ma
soprattutto dei piedi.**

All'interno di queste esercitazioni devono rientrare

Esercizi con gli ostacolini, gli ostacoli, salti nelle forme più varie (tutelando le strutture più fragili), le andature per i piedi anche nella sabbia, la funicella, ecc.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Capacità di rilassamento e dissociazione

Esercitazioni che richiedano anche semplici combinazioni motorie. Per le mani, le braccia, le gambe, tra gambe e busto ecc.

Controllo corporeo stando in appoggio su strutture instabili. Altalene, palloni giganti ecc,
Esercitazioni di mobilità e rilassamento.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

ESERCITAZIONI DI MULTILANCI

Esercitazioni polivalenti di multilanci con la palla medica, palla a sfratto, pesi, palle maniglia
Per i più piccoli si possono usare anche palloni da basket o bocce di metallo.

Queste esercitazioni possono essere variate da posizioni corporee diverse, (in piedi a piedi paralleli, in divaricata, salendo o scendendo da una panca, seduti, ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

STABILITA' POSTURALE

Esercitazioni che rinforzano le strutture muscolari di tenuta (addominali, dorsali, fianchi)

Esercitazioni che migliorano la forza degli arti inferiori (muscoli agonisti e antagonisti).

Esercitazioni che migliorano la forza degli arti inferiori (muscoli agonisti e antagonisti).