

# **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

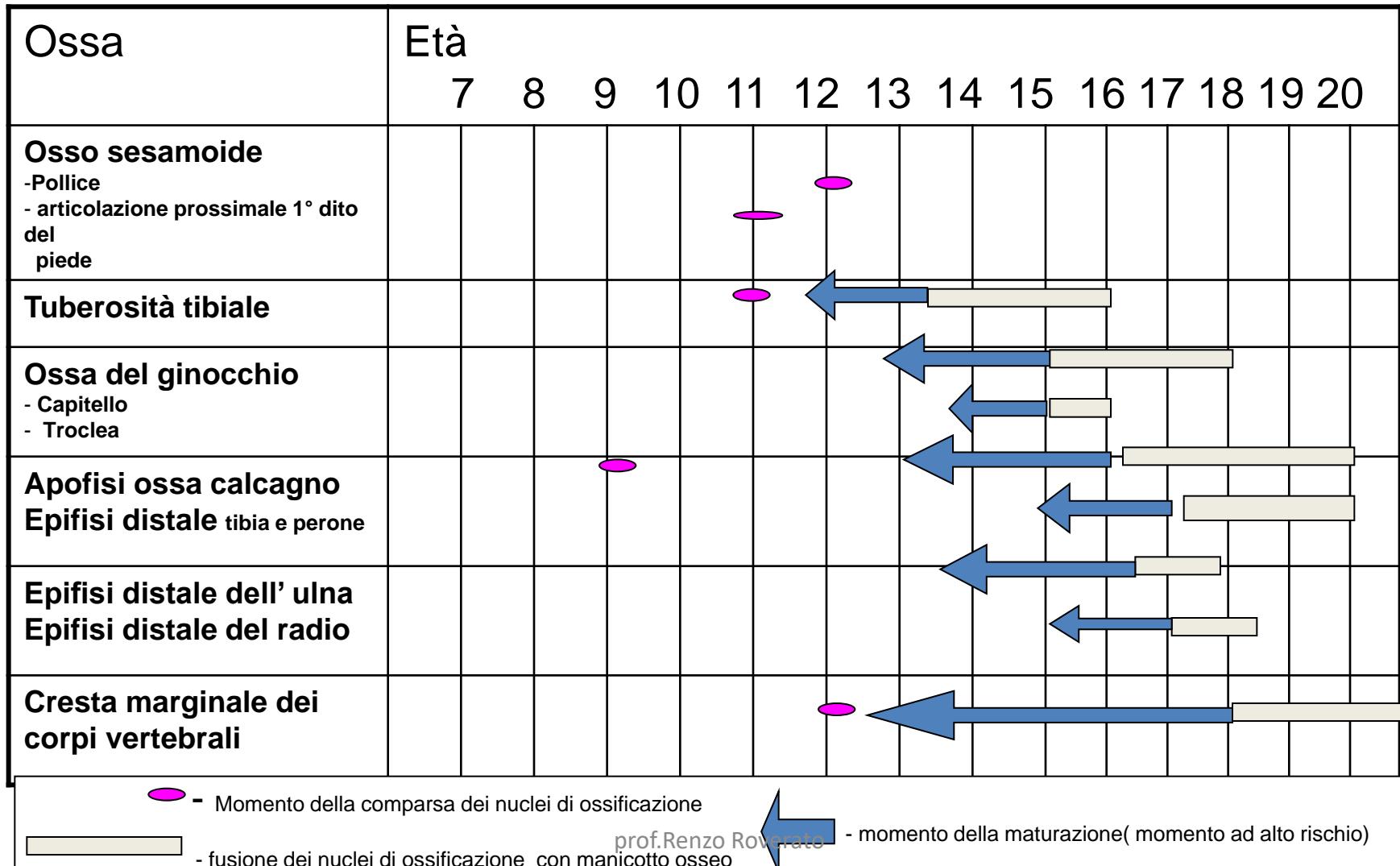
# Proporre un percorso corretto d'apprendimento

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

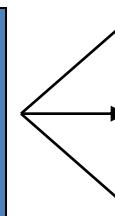
## Allenamento

## Metodologia e mezzi

Scuola  
elementare



Allenamento  
di base



*principio della polivalenza*

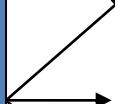
*principio della multeralità*

*principio della polisportività*

Scuola media



Allenamento  
di costruzione



*principio della polivalenza*

*principio della multeralità*

*principio della polisportività*

generale

specifica

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

**Cap. di dissociare**

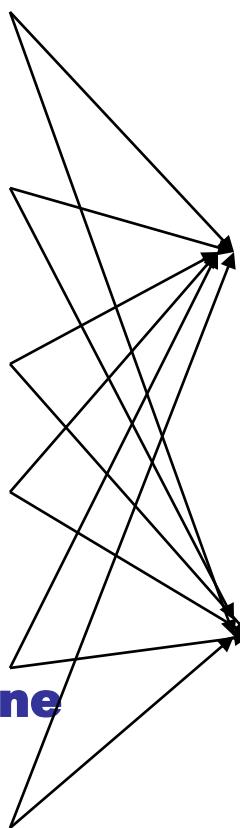
**Equilibrio**

**Torsione**

**Orbita**

**Ritmo di accelerazione**

**Impulsi di accelerazione**



**Sviluppo delle capacità fisiche**

**Velocità d' uscita**

**Angolo d' uscita**

**Altezza d' uscita**

**Prestazione sportiva**

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  
multirotazioni 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).