

Attività Motorio Sportiva  
per  
bambini dei Centri di  
Avviamento allo Sport  
A.A.V.V.

# L'attività motoria nelle fasce d'età 5-8 anni; 9-10 anni (11-14 anni)

## Teoria

### *Obiettivi*

- Dallo sviluppo delle senso percezioni alla coordinazione motoria e allo sviluppo delle capacità condizionali
- Dallo sviluppo degli schemi motori di base alla pratica della polisportività e alla scelta di uno sport

# ***Caratteristiche***

## **Importanza**

- Del gioco
- Della creatività
- Della variabilità e flessibilità
- Della motivazione

## **Mezzi e Metodi**

# **Il corpo e il movimento**

- Corpo e movimento costituiscono uno dei nuclei fondamentali su cui si struttura l'intero processo di sviluppo del bambino.
- La crescita del bambino avviene, fin dai primi giorni di vita, anche attraverso la dimensione corporea e motoria.

- il corpo fin dalla nascita è messo in relazione e comunicazione con il mondo esterno
- il bambino comunica essenzialmente attraverso il corpo
- il corpo è sede di investimenti pulsionali e di relazione
- la comunicazione del bambino piccolo ha come tramite il *tessuto* muscolare

# **PREMESSA**

**attraverso il corpo non passano solo i processi di sviluppo fisico e fisiologico, bensì anche quelli deputati alla crescita ed alla maturazione di tutte quelle aree della persona, da quella cognitiva a quella affettivo-motivazionale a quella sociale.**

**L'educazione motoria è da considerarsi una disciplina che concorre a tutti gli effetti a:**

- consolidare sicurezza e autostima;**
- acquisire i valori morali della lealtà, del rispetto, della solidarietà, della cooperazione;**
- valorizzare lo sport come gioco-divertimento, gioia di stare insieme.**

Considerando che una singola disciplina non contiene da sola tutti i presupposti della motricità di base, è opportuno tenere sempre presente che le finalità primarie dell'intervento sportivo privilegiano gli aspetti pedagogici ed il rispetto del diritto dei bambini di acquisire quante più competenze possibili prima di orientare la propria motricità verso forme più specialistiche.

Nelle prime fasce di età un'esplorazione **prevalentemente orizzontale** degli schemi motori è sicuramente più proficua, la fascia d'età successiva deve avvalersi, sul piano educativo, del contributo che l'avvicinamento progressivo verso un gruppo definito di discipline sportive può garantire attraverso un'esplorazione **prevalentemente verticale** degli schemi motori, procedendo verso un graduale perfezionamento della loro espressione qualitativa



## ESPLORAZIONE ORIZZONTALE

**Correre ⇒ Saltare ⇒ Rotolare ⇒ Strisciare ⇒ Calciare**

## ESPLORAZIONE VERTICALE

**Correre a ginocchia alte**



**Correre lateralmente**



**Correre**

**Saltare con rincorsa**



**Balzi successivi**



**Saltare**

# FINALITA'

## **Obiettivi generali**

**Capacità coordinative: reazione, anticipazione, differenziazione, orientamento;**

**Capacità condizionali: espressione rapida e resistente, forza e flessibilità.**

## **Obiettivi specifici**

Sviluppare le capacità relative alle funzioni senso-percettive

Consolidare e affinare gli schemi motori di base

Scoprire le attitudini motorie personali, maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità ( autovalutazione)

Sviluppare e conseguire un atteggiamento di lealtà e coerenza attraverso il rispetto delle regole nei giochi.

## **Obiettivi operativi**

**Schemi motori da tradurre in abilità**

## **Metodologia**

**Le attività si svolgeranno in maniera graduale, sia come intensità, sia come difficoltà. Per insegnare i vari esercizi si userà il metodo globale, cioè dal generale al particolare lasciando i ragazzi liberi di agire ma sempre nel rispetto delle regole di comportamento e del gioco.**

## **Verifica e valutazione**

**Gli istruttori osserveranno il comportamento dei rispettivi ragazzi in relazione alle attività proposte; si osserveranno i comportamenti o gli atteggiamenti che i bambini assumono in relazione con gli altri e con le capacità di misurarsi con se stessi davanti al nuovo e al difficile.**

# **Quale è lo scopo con cui si inizia l'allenamento?**

**Lo scopo è rappresentato dall'obiettivo che si intende raggiungere nell'arco di 10-15 anni: prestazione sportiva!**

**E' proprio l'obiettivo futuro a determinare gli scopi, i contenuti e gli obiettivi durante il corso degli anni.**

**(E.Arbeit)**

# Azione e sviluppo dell'intelligenza

- Il bambino attraverso il corpo apprende elementi della realtà e agisce su di essi sviluppando la sua intelligenza.
- Intelligenza e motricità sono legate in modo dialettico.

A partire dalle azioni sull'ambiente l'intelligenza pare condizionata dalla motricità ma a sua volta l'intelligenza è anche capace di produrre motricità.

*J.Piaget, H.Wallon, J.Bruner e A.Leont'ev* evidenziano la relazione tra sviluppo dell'intelligenza e motricità.

# Azione e sviluppo dell'intelligenza

- *"Esiste uno stretto **intreccio tra motricità e pensiero**, sia dal punto di vista della storia naturale dell'uomo, sia dal punto di vista ontogenetico, sia dal punto di vista in cui la nostra mente funziona oggi.*
- *Il nostro cervello è un enorme archivio di reperti motori, complessi schemi che lo psicologo russo Alexander Lurija ha definito **melodie cinetiche** per indicarne la complessa fluidità che ognuno di noi mette all'opera nei diversi atti della vita quotidiana".*
- Alberto Oliveiro

# **Problemi motori rilevati su molti bambini di sei anni**

**problemi di equilibrio**

**difficoltà a orientarsi nello spazio**

**incapacità ad eseguire una capovolta**

**cadute frequenti e inciampi durante la corsa**

**poca resistenza e recupero più lento**

**problemi di coordinazione**

**muscolatura poco sollecitata**

**inferiore densità ossea rispetto ai bambini**

**attivi**

**insicurezza che porta a muoversi ancora meno**



# ATTIVITÀ MOTORIA

```
graph TD; A([ATTIVITÀ MOTORIA]) --> B[ricca e articolata]; A --> C[variata]; A --> D[polivalente]; A --> E[ludica];
```

ricca e articolata

variata

polivalente

ludica

**Stimolare e offrire una grande quantità di esperienze attraverso proposte semplici ma che presentano soluzioni varie e sempre nuove.**

Area  
motoria

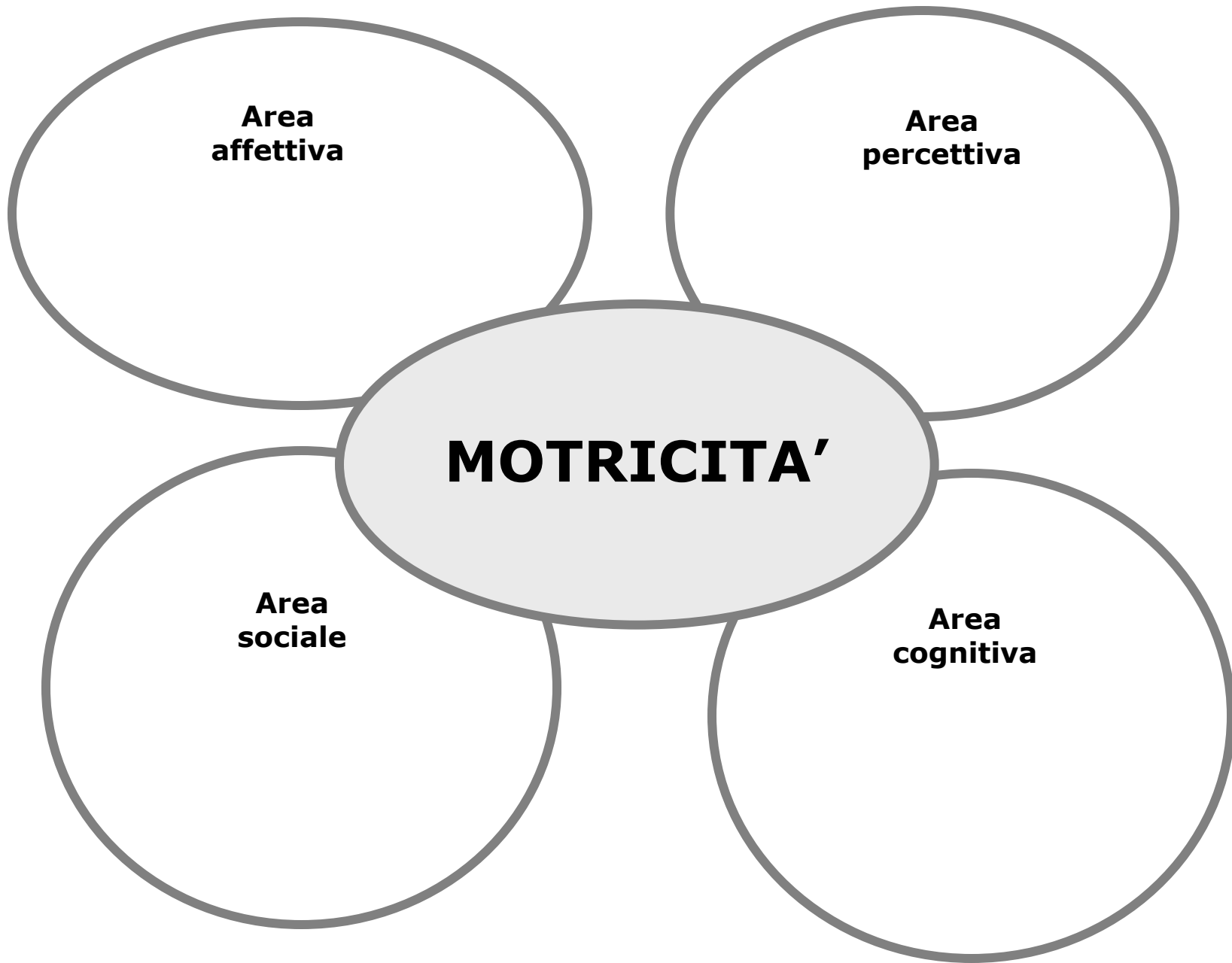
Area  
affettiva

**BAMBINO**

Area  
percettiva

Area  
sociale

Area  
cognitiva



- **Sono necessari**
  - **un approccio globale**
  - **un clima sereno e collaborativo**
  - **proposte adeguate al livello di sviluppo cognitivo del bambino**

**Al centro di tutto non ci deve essere la disciplina sportiva a cui il bambino deve adattarsi.**

**L'educazione motoria deve essere al servizio del bambino, nel rispetto dei suoi bisogni più profondi.**

- L'educazione motoria va considerata nella sua specifica identità.



- Educazione motoria volta a dare risposte corrette e coerenti all'apprendimento del linguaggio motorio secondo una logica formativa e successivamente orientativa



Obiettivo: alfabetizzazione motoria

# Apprendimento motorio

- Vi è apprendimento tutte le volte che un'esperienza lascia nella persona delle tracce relativamente stabili che le permettono, quando si trova nelle condizioni di ripeterla, di dominarla in modo più sicuro.

# **Strategie per rendere favorevole l'esperienza di apprendimento**

- creare una situazione aperta e favorevole alla comunicazione reciproca
- comunicare ai bambini cosa sarà fatto durante la lezione
- dirigere l'attenzione degli alunni verso l'informazione rilevante del compito fornire istruzioni semplici e brevi
- equilibrio tra riposo e attività
- prevedere procedure di assistenza diretta quando c'è il rischio di infortunio fare uso di dimostrazioni pratiche per favorire l'apprendimento per osservazione o imitazione

# Recenti studi

- hanno rilevato che la piena maturità del processo motorio avviene intorno ai **12 anni** e che nel periodo che va da 0 a 12 anni si raggiungono importanti apprendimenti motori da assecondare, consolidare e arricchire per poter diventare, nel futuro, condotte di movimento più specifiche



# EDUCAZIONE MOTORIA



- L'attività motoria dovrà essere a misura di bambino e adattarsi alle sue caratteristiche individuali, nell'ottica di uno sviluppo armonico di tutte le aree della personalità

# LE BASI NEUROFISIOLOGICHE DEL MOVIMENTO

- NON SI PUO' PENSARE ALL'ATTIVITA' CORPOREA COME QUALCOSA DI SEPARATO DALL'ATTIVITA' MENTALE
- IL MOVIMENTO E' IL RISULTATO DI UNA AZIONE SINERGICA DI OGNI ZONA DEL SISTEMA NERVOSO

# UNA ATTIVITA' MOTORIA

- ADEGUATA E RICCA DI ESPERIENZE E' IN GRADO DI STIMOLARE I DIVERSI CENTRI NERVOSI AD AGIRE ED ACCUMULARE ESPERIENZA
- L'ATTIVITA' MOTORIA, MEDIANTE SCELTE OPPORTUNE E QUALITATIVAMENTE EFFICACI, PUO' MIGLIORARE LA FUNZIONALITA DEL SISTEMA NERVOSO

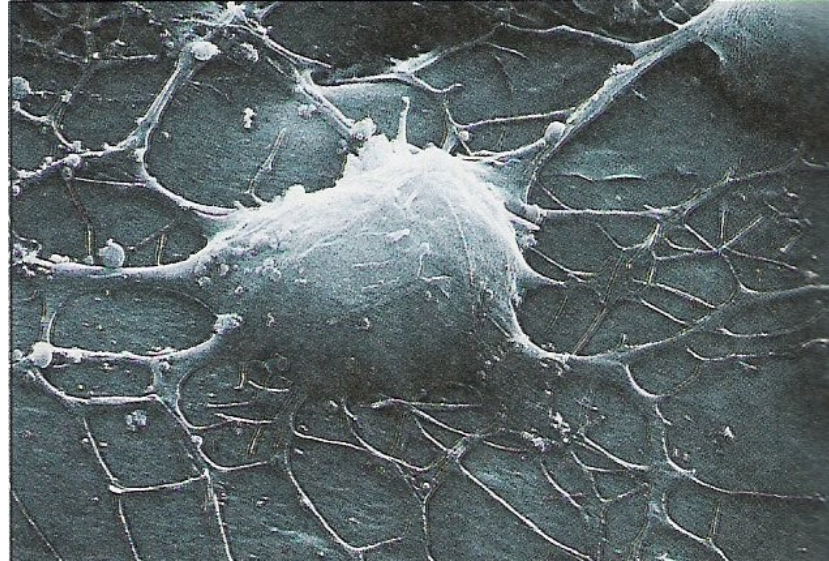
# Avviamento allo sport - fasi

- *Alfabetizzazione motoria*
- *Conoscere e provare per scegliere*
- *Specializzazione al momento giusto e crescente*

# Esiste una stretta correlazione fra attività fisica e prestazione cerebrale.

- Il sistema nervoso è **plasmabile** dall'uso e dalle sollecitazioni che provengono dal mondo esterno.
- Le componenti del sistema nervoso periferico e centrale sono in grado di **adeguarsi** alle sollecitazioni ambientali
- **Un'attività motoria** quantitativamente e qualitativamente efficace **stimola i centri nervosi** e la **crescita delle connessioni neuronali** permettendo al flusso delle informazioni di avvenire in modo più veloce e consentire movimenti più precisi

# Stimolare i circuiti neuronali



**Scarse esperienze motorie** portano ad un **effetto atrofizzante** di queste connessioni e occorrerà più tempo, nel futuro, per apprendere nuovi movimenti.

# **Ruolo e posizione dei fattori della motricità**

**SISTEMA SENSO – MOTORIO (capacità senso – percettive) Disponibilità alla prestazione**

**SCHEMI MOTORI E POSTURALI**

**CAPACITA' CONDIZIONALI,**

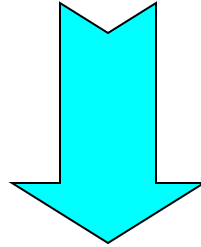
**MOBILITA' ARTICOLARE ,**

**CAPACITA' COORDINATIVE**

**ABILITA' MOTORIE**

**GENERALI, CAPACITA' DI PRESTAZIONE**

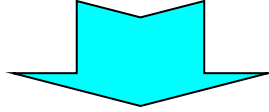
# **Le capacità senso-percettive**



**Si può definire senso-percezione l'insieme del rapporto sensoriale e neurologico che il soggetto instaura con il proprio corpo e con il mondo esterno (sensazione) e la relativa presa di coscienza psichica (percezione).**



# Le capacità senso-percettive



Costituiscono la **prima tappa** dell'apprendimento motorio e sono deputate alla raccolta, selezione, integrazione delle informazioni che giungono ai recettori, più propriamente agli analizzatori, dall'esterno e dall'interno del proprio corpo.

Tali capacità influenzano l'area di sviluppo neuro-muscolare e coordinativo e sono correlate con le unità basiche del movimento.

Il **periodo "critico"** di tale apprendimento si colloca nella fascia tra i 4 e i 7 anni e le proposte operative di apprendimento sensoriale devono essere viste come miglioramento della finezza di discriminazione degli stimoli

# Le capacità senso-percettive

- Sistema di ricezione e del trattamento delle informazioni sensoriali (stimoli ambientali) che, basandosi su segnali di modalità ben determinata (ad es. ottica, acustica, ecc.), riceve, traduce in un altro codice, inoltra ed elabora le informazioni.
- Sono alla base della consapevolezza del corpo, dello spazio, del tempo e dell'ambiente.

# Le capacità senso percettive

Sono quelle capacità che consentono di percepire, analizzare, selezionare le informazioni provenienti dagli analizzatori sensoriali (cinestetico, statico dinamico, acustico, tattile pressorio, visivo).

Le informazioni possono essere **esterocettive** o ***propriocettive***.

# Le capacità senso-percettive

- Le capacità rappresentano i presupposti di base per realizzare qualsiasi attività in maniera consapevole.

Esse devono essere attivate, esercitate ed apprese perché dipendono in gran parte dalla sollecitazione sensoriale.

- Assenza di percezioni o di stimoli sufficienti determina il mancato sviluppo di funzioni psicofisiologiche.

# Le capacità sensoperceptive

- **Il loro sviluppo consente al bambino di:**
- Interpretare gli stimoli esterni che gli permettono di adattarsi all'ambiente;
- Riconoscere, differenziare, identificare, ricordare gli oggetti, le persone, gli avvenimenti osservati;
- Riconoscere, differenziare, identificare, ricordare l'intensità e la direzione di suoni e rumori;

# Le capacità sensoperceptive

- Riconoscere, ricordare e riprodurre esperienze musicali, vocali e ritmiche;
- • Riconoscere, differenziare, ricordare forme, superfici e consistenza di oggetti;
- • Riconoscere, differenziare, ricordare posizioni del corpo o di parti di esso statiche o in movimento;
- • Riconoscere, differenziare, ricordare situazioni dinamiche di accelerazione, rotazione, cambi di direzione del corpo o di parti di esso.

# Le capacità senso-percettive

- Sono classificate in base all'analizzatore utilizzato
- Analizzatore visivo: discriminazione visiva  
memoria visiva
- Analizzatore uditivo: discriminazione uditiva  
memoria uditiva
- Analizzatore tattile: discriminazione tattile  
memoria tattile
- Analizzatore olfattivo: discriminazione olfattiva

# Le capacità sensoperceptive

- Esse si riferiscono all'attività e alla possibilità di discriminazione dei cinque:

## Analizzatori

- cinestetico
- tattile
- statico-dinamico
- ottico
- acustico



- L'analizzatore statico-dinamico e cinestetico vanno ascritti ai circuiti regolatori interni che esaminano informazioni di carattere Proprioceettivo.
- Gli altri tre analizzatori fanno parte dei circuiti regolatori esterni ed esaminano informazioni di tipo Esterocettive.

# Le capacità senso-percettive

- Il sistema motorio però non funziona come una macchina pre-programmata in cui si svolge rigidamente quanto centralmente codificato. In esso avvengono continue correzioni ed aggiustamenti , cioè una **regolazione del movimento.**

- Sistema percettivo Sistema effettore



- Questo avviene grazie ad un processo di informazioni di
- ritorno(messaggi in feed-back) sullo svolgimento del
- movimento chiamato Reafferenza.

# **Analizzatore cinestetico (“che percepisce il movimento”)**

- Le capacità senso-percettive  
COSA?
- **Distanza ed altezza degli oggetti,**
- **direzione e velocità,**
- **senso muscolare dello spazio e del tempo**  
DOVE?
- **(propriocettori) , muscoli, tendini, legamenti ed articolazioni**

## **QUANDO?**

- **In tutti i processi motori, per percepire il grado di tensione muscolare e gli angoli tra le varie parti del corpo**

## **CARATTERISTICHE**

- **Maggiore capacità di differenziazione e velocità di conduzione dei segnali nervosi**

# **Analizzatore tattile** **(tatto, pressione, dolore,** **caldo , freddo):**

- **Le capacità senso-percettive**

**COSA?**

- **Informazioni sulla forma e superficie degli  
oggetti toccati e manipolati**

**DOVE?**

- **Nella cute, a diretto contatto con l'esterno**

## QUANDO?

- **In tutti i processi motori che avvengono in contatto immediato con l'ambiente**

## CARATTERISTICHE

- **Stabilità della presa di qualsiasi oggetto e per l'appoggio di parte o di tutto il corpo su qualsiasi superficie.**
- **Invia segnali relativi alla resistenza dell'aria e dell'acqua,**
- **essenziali nello scivolamento e nella spinta in ambiente acquatico.**

# **Analizzatore statico-dinamico(vestibolare):**

**COSA?**

- **Posizione della testa nel campo gravitazionale della terra**
- **Direzione ed accelerazione dei movimenti**
- **Orientamento nello spazio**

**DOVE?**

- **Nel Labirinto, parte non uditiva dell'orecchio interno**

- QUANDO?

In tutti i processi motori che avvengono in situazioni di equilibrio, nelle rotazioni, avvitamenti

- CARATTERISTICHE

- **Equilibrio.**
- **Effetti negativi dei segnali vestibolari sulla coordinazione motoria quando avvengono movimenti destabilizzanti (capovolte, piroette, ecc)**



# Analizzatore ottico(visione):

- Le capacità senso-percettive

COSA?

- Informazioni su luce, ombra, forma e colore degli oggetti, spazio (profondità ed ampiezza), senso del movimento.
- Distanza.

QUANDO?

- In tutti i processi motori propri e degli altri.  
Rapporto tra il proprio corpo e l'ambiente

## DOVE?

- Nella retina

### CARATTERISTICHE

- Ruolo particolare nell'apprendimento dei movimenti, poiché basandosi su di esso si fornisce un "modello

# **Analizzatore acustico(udito):**

**COSA?**

- **Segnali acustici prodotti dal processo motorio, o ad esso collegati.**
- **Ritmo motorio**
- **DOVE?**
- **Nella coclea, parte uditiva dell'orecchio interno**

- QUANDO?
- In tutti i processi motori per avvertire il ritmo esecutivo e l'impatto dell'azione con l'ambiente

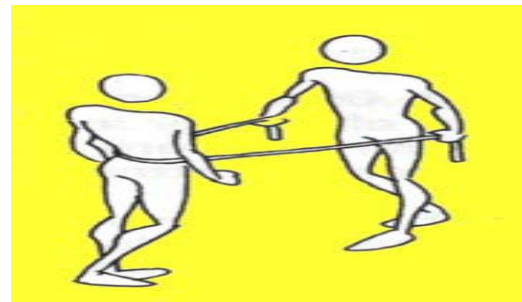
## CARATTERISTICHE

- Grande importanza nella ricezione e nella trasmissione di impulsi dinamici di incitamento e nelle informazioni verbali

- Il miglioramento delle capacità senso-percettive si ottiene proponendo attività che richiedono l'intervento degli analizzatori
- L'esclusione della vista rappresenta un elemento di difficoltà superiore
- **Esempi di attività:**
  - • **individua gli oggetti che vedi**
  - • **individua e riconosci i rumori che senti con gli occhi bendati riconosci i compagni dalla loro voce**
  - • **con gli occhi bendati riconosci gli oggetti che tocchi**

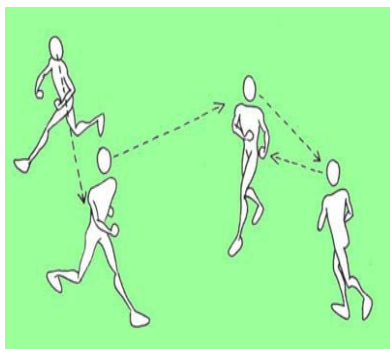
# Affinamento delle capacità percettive

Tatto

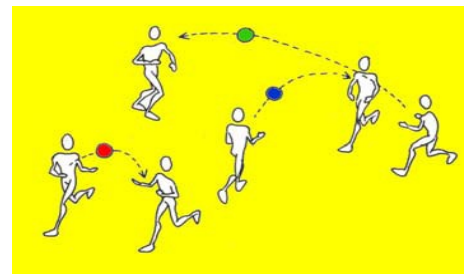


Muoversi ad occhi chiusi guidati da un compagno

Vista

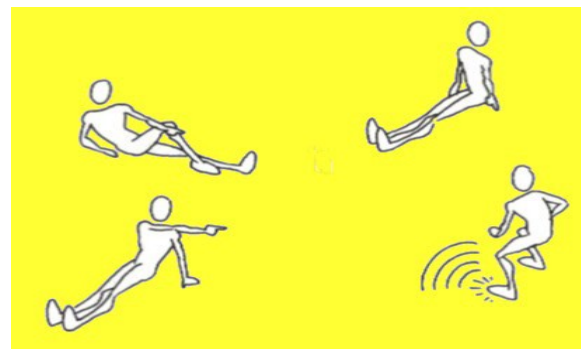
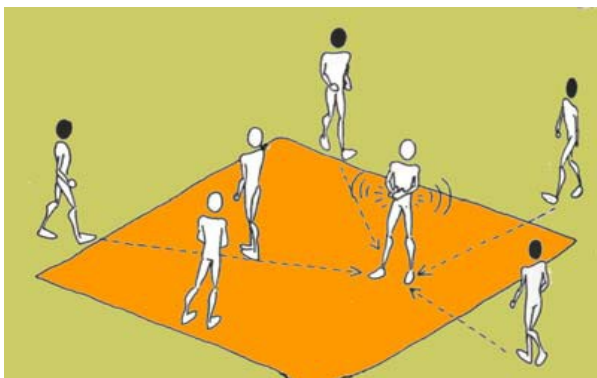


Correre senza scontrarsi



passandosi un pallone

Udito



Rivolgere l'attenzione e muoversi verso la fonte sonora

# Lo schema corporeo

**Le Boulch:**

*“Lo schema corporeo è la conoscenza immediata che si ha del proprio corpo, sia in posizione statica che dinamica in rapporto alle diverse parti del corpo fra di loro e nei rapporti con lo spazio e gli oggetti che lo circondano”.*

**Possedere un buon schema corporeo permette di organizzare le sensazioni del proprio corpo in rapporto con i dati del mondo esterno**

# SCHEMI MOTORI DI BASE

- Gli schemi motori possiamo definirli come sequenze di movimenti automatici realizzate in “modo automatico”
- Schemi motori di base : si strutturano per primi durante lo sviluppo dell'individuo per es: camminare,correre,saltare,rotolare,afferrare, lanciare ecc. ecc.
- Il loro sviluppo è progressivo,per stadi,ogni stadio necessita del precedente ed avviene con la pratica,senza particolare attenzione alla qualità del gesto



# Schemi motori di base

*camminare, correre, salire, stare in equilibrio, saltare, saltellare, andare carponi, rotolare, fare capovolte, spingere, tirare, arrampicarsi, stare appeso e dondolarsi, portare, prendere al volo, forme di lancio (con un braccio, dal petto, dal basso, da sopra la testa) passare, tirare su un bersaglio.*

# Gli schemi motori di base

- Sono chiamati così perché sono a fondamento di tutti i più complessi gesti motori dell'essere umano.
- Si organizzano nel bambino dai 4-5 ai 9-10 anni
- Quando nel movimento sono coinvolti i segmenti corporei, senza spostamento dinamico nello spazio di tutta la massa corporea si parla di **Schemi posturali statico-dinamici**
- Nel caso in cui nel movimento sia coinvolto tutto il corpo che si sposta dinamicamente nello spazio si parla di **Schemi motori**.

# Gli schemi motori di base

si “appoggiano” a determinati fattori, anch’essi in fase di sviluppo, chiamati

## **Prerequisiti.**

- Indispensabili per il corretto funzionamento della funzione
- motoria sono alla base dello sviluppo socio-affettivo, della
- scrittura, della lettura, delle funzioni intellettuali.

## **Strutturali**

- **Scheletrici**
- **Articolari**
- **Legamentosi**
- **Muscolari**
- **Fisiologici**
- **Neurologici**

## **Prerequisiti**

## **Funzionali**

- Strutt. Schema corporeo
- Strutt. Lateralità
- Coordinazione globale e segmentaria
- Acquisizione equilibri
- Perc. spazio-tempo

# SCHEMI

## Motori

Camminare

Saltare

Afferrare

lanciare,

calciare

Rotolare, strisciare

Arrampicarsi

## Posturali

statico – dinamici

Flettere

Estendere

Addurre

Abdurre

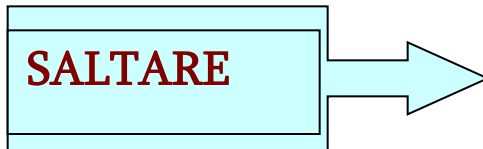
Ruotare

Slanciare

# Modificazioni negli schemi motori da 4 a 7 anni



***corsa veloce***  
***corsa di resistenza***



***salto in alto***  
***salto in lungo***



***vari tipi di lancio***  
***lancio su bersagli***

# Il periodo tra i 4, 9-10 anni

è il più favorevole per agire sulle strutture senso-percettive, ancora in fase di definizione, allo scopo di costruire i presupposti delle future capacità coordinative

- Le parti "fini" del gesto tecnico potranno essere fatte proprie dall'allievo quando la strutturazione del sistema nervoso raggiungerà un buon livello
- A 9-10 anni lo sviluppo del sistema nervoso raggiunge il 90% per arrivare verso i 12 -13 anni al 100%
- L'apprendimento dei gesti (abilità motorie) raffinati avviene con maggior difficoltà prima dei 9-10 an

# La ricchezza delle sperimentazioni

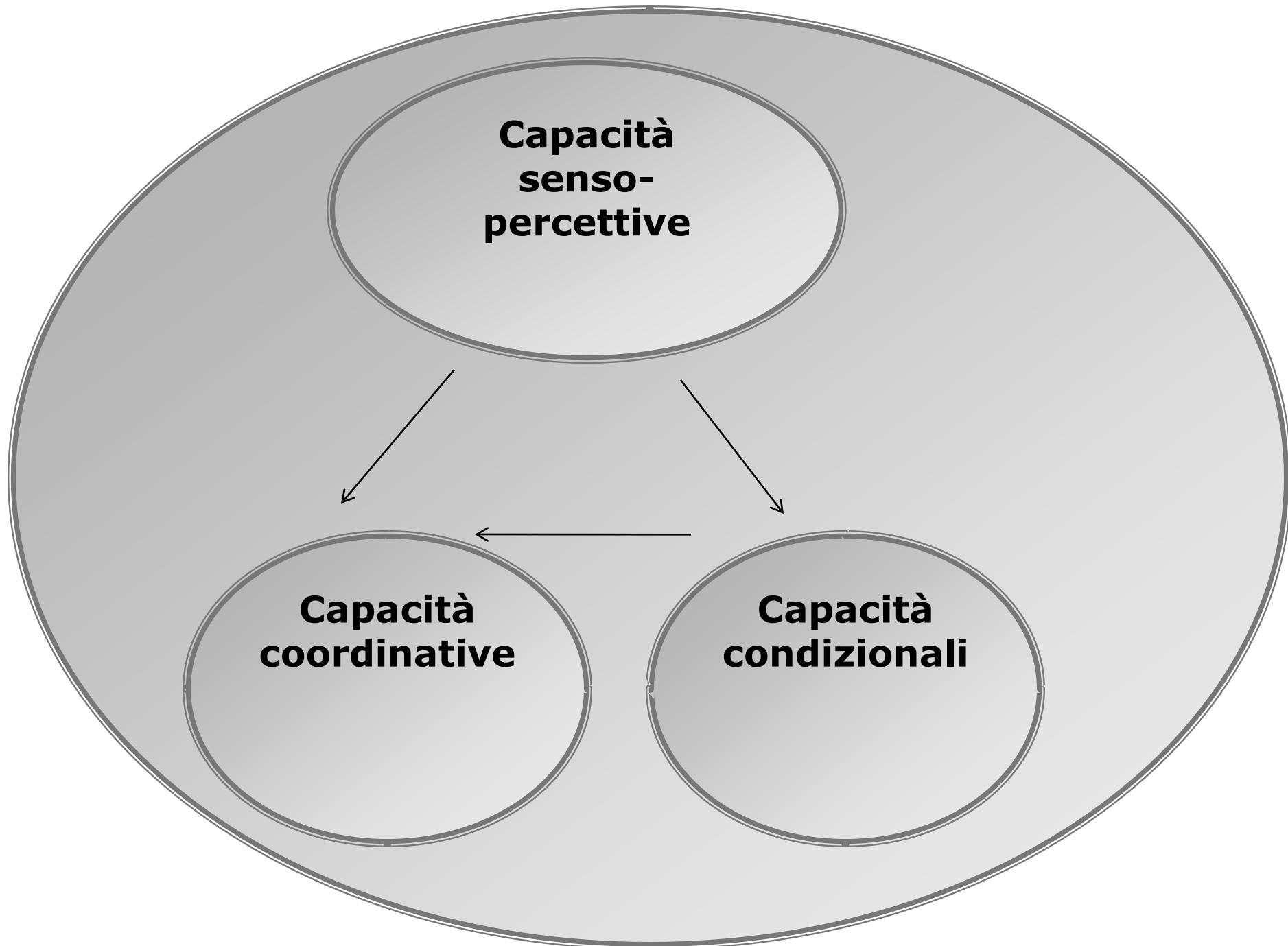
- L'orientamento verso le corrette percezioni
- Il controllo cosciente degli esercizi
- L'informazione deve durare nel tempo in modo sufficiente per generare un processo cognitivo altrimenti ha poche possibilità di essere stoccata nella memoria immediata e dunque nei processi di memorizzazione seguenti

Consentono la valida educazione delle attività sensoperceptive

# Esempi di esercizi lanciare - afferrare

- far prendere confidenza con palline e palle adatte alle dimensioni del bimbo. Ci vogliono almeno due anni perché questo accada
- usare per i giochi palle di spugna che vanno sostituite poi da palle di gomma leggera
- lancio ad una mano da tutte le posizioni
- lancio a due mani da tutte le posizioni
- a coppie effettuare passaggi con una pallina tipo tennis ad un compagno a distanza di pochi metri dall'alto, dal basso dal lato, con la mano destra e con la sinistra, prima facendo rimbalzare la pallina e poi al volo la coppia prende un punto quando il lanciatore riesce a far afferrare la palla al compagno





**Capacità  
senso-  
percettive**

**Capacità  
coordinative**

**Capacità  
condizionali**

# Le capacità motorie

L'acquisizione delle abilità prevede lo sviluppo di alcune importanti capacità che rappresentano i presupposti per l'apprendimento motorio e lo sviluppo qualitativo dei movimenti.

Le capacità sono potenzialità presenti nella persona che, attraverso l'apprendimento, possono essere sviluppate e trasformate in abilità. Le capacità sostengono diversi tipi di abilità e che nello svolgimento di un determinato compito occorrono particolari e specifiche capacità.

# **SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

## **I principi :**

- a) Multilateralità : sviluppo omogeneo di tutte le capacità **motorie****
  
- b) Gradualità : incremento graduale delle difficoltà**
  
- c) Tempestività : la cosa giusta al momento giusto**

# Le capacità coordinative

Le capacità coordinative possono essere definite come le

- Le capacità di apprendere, organizzare e regolare il movimento.

In termini generali **la *coordinazione*** si può spiegare come la collaborazione tra il sistema nervoso centrale e i muscoli scheletrici durante lo svolgimento di un movimento.

*La capacità di coordinazione è determinata in primo luogo dai processi d'apprendimento, controllo, adattamento e regolazione del movimenti*

# **i metodi :**

- a) Imitazione di sequenze motorie**
- b) Variazioni delle condizioni di partenza e di arrivo**
- c) Variazione dell'esecuzione del gesto : fasi parziali, variazione ritmo**
- d) Esecuzione da entrambi i lati**
- e) Variazione delle informazioni: aumento, riduzione**
- f) Variazione delle condizioni esterne**
- g) Combinazione di abilità motorie già automatizzate**
- h) Esercitazioni con un tempo determinato**
- i) Esercitazioni in stato di leggero affaticamento**

# Le abilità motorie

- L'abilità motoria è un automatismo formatosi come prodotto dell'insegnamento e della ripetizione motoria ed è caratterizzato da razionalità ed efficacia. Nella prima fase del processo di insegnamento occorre che vi sia la partecipazione attiva della coscienza.
- Un effetto necessario per l'apprendimento dell'abilità è che sia realizzato l'obiettivo richiesto. In altre parole, le nuove abilità si formano e si stabilizzano quando producono un effetto reale ed utile.

## **Le abilità motorie**

- **Le abilità motorie sono azioni piuttosto complesse che, attraverso l'esercizio ripetuto, vengono consolidate.**

**Rappresentano il "saper fare" della persona e la loro acquisizione, soprattutto nei bambini, è progressiva poiché si passa da forme motorie semplici ad altre via via più complesse e articolate.**

# Abilità motorie (motor skills)

- L'età migliore per l'apprendimento delle abilità motorie è tra i 6 e gli 8 anni
- E' questo il momento ideale per iniziare istruzioni specifiche per la pratica delle abilità motorie
- *Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità motorie*



# Caratteristiche del gioco sport

- *È un mezzo per soddisfare i bisogni del bambino, incanalandoli in ambito motorio;*
  - *tende ad elevare il livello di prestazione motoria del*
  - *bambino;*
  - *rispetta il suo livello di sviluppo;*
  - *richiede programmi di apprendimento precisi e*
  - *razionali;*
  - *utilizza i principi del “carico motorio”;*
  - *permette il passaggio dalle abilità generali a quelle specifiche;*
- coinvolge tutta la personalità del bambino.*

# Classificazione dei giochi

- *Giocchi in libertà*
- *Giocchi simbolici*
- *Giocchi imitativi*
- *Giocchi con regole*
- *giochi di avviamento allo sport*

# Il modello di riferimento per la classificazione delle capacità coordinative

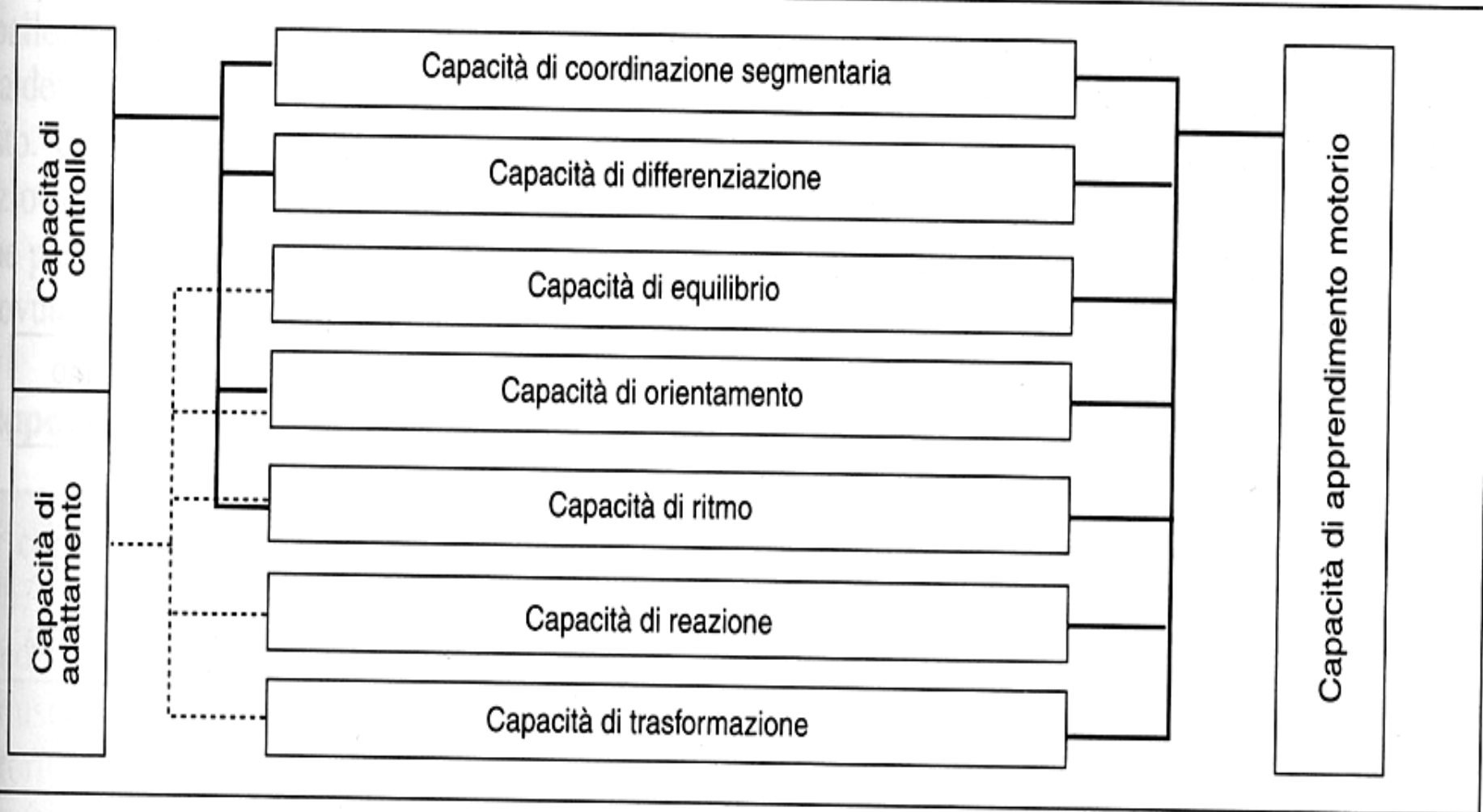


Fig. 376 - Costruzione strutturale delle capacità coordinative (secondo Meinel, Schnabel 1987, 258)

# Le abilità motorie di base

- ***Le abilità motorie di base, o forme fondamentali di*** movimento o schemi motori di base, a differenza delle abilità motorie non appaiono come frutto immediato dell'apprendimento ma piuttosto dipendono dai processi di maturazione e sviluppo psicofisico (Singer '73, Eckert '73, Branta 84')

# **Le capacità coordinative -**

## **classificazione**

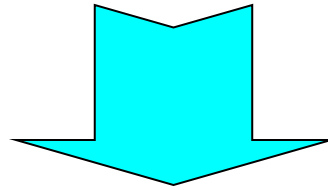
### **Capacità coordinative generali**

Capacità di apprendimento

Capacità di controllo

Capacità di adattamento e  
trasformazione

# Capacità coordinative speciali



Capacità di equilibrio

Capacità di combinazione e accoppiamento

Capacità di orientamento spazio-temporale

Capacità di differenziazione percettiva

Capacità di reazione

Capacità di anticipazione motoria

Fantasia motoria

Capacità di ritmizzazione

# Le capacità coordinative -

## Blume

capacità di  
accoppiamento e  
combinazione dei  
movimenti

capacità di

Differenziazione

capacità d'equilibrio

capacità di ritmo

capacità di reazione

capacità di

trasformazione

## Schnabel

destrezza fine  
equilibrio

ritmo

reazione

orientamento

anticipazione

differenziazione

rilassamento

muscolare

## Meinel

destrezza fine

capacità di

equilibrio

elasticità di  
movimento

capacità di

combinazione motoria

fantasia motoria

costituita dalla

anticipazione motoria,

dalla rappresentazione

mentale del movimento

e dalla memoria

motoria

# Le capacità coordinative generali

## *Capacità di apprendimento*

- E' la capacità che permette ad un individuo di assimilare nuovi movimenti ed attraverso le ripetizioni di questi giungere, dopo varie correzioni e adattamenti alla stesura di un programma motorio "interno" appropriato e di renderlo preciso e permanente attraverso l'esercitazione e l'allenamento.
- (Le capacità coordinative e la resistenza - S.S.S. pag. 46)



# Le capacità coordinative generali

- ***Capacità di controllo motorio***

La capacità di controllo motorio è la "facoltà" complessa dell'individuo di controllare il movimento a livello conscio od inconscio, in modo tale che esso corrisponda ad un programma d'azione precedentemente stabilito, cioè anteriore all'inizio del movimento stesso, e risponda adeguatamente a schemi che richiedono la massima precisione a livello ritmico, spaziale e temporale. (Le capacità coordinative e la resistenza S. S. S. pag. 47)

## Le capacità coordinative generali

- ***Capacità di adattamento e trasformazione del movimento***

E' la capacità di combinare, correggere, adattare e trasformare il proprio programma motorio in condizioni che mutano continuamente, che sono imprevedibili e quindi diverse da quelle abituali.

Lo sviluppo della capacità di adattamento e trasformazione segue in maniera diretta quello della capacità di controllo, di apprendimento motorio ed è strettamente associata all'evoluzione della capacità di combinazione dei movimenti

# Esempi di esercizi per la coordinazione (1°)

- Capacità di combinazione motoria
  - passo/stacco e variazioni
  - Esercizi di bilateralità
- Capacità di orientamento spazio-tempo
  - Corsa con cambi di direzione
  - Salto in alto con rincorse da zone diverse
- Capacità di differenziazione cinestetica
  - Corsa balzata in cerchi a distanze variate
  - Lanci su bersagli a distanze diverse
- Capacità di reazione motoria
  - Partenze con segnali diversi

# Esempi di esercizi per la coordinazione (2°)

- Capacità di ritmo
  - Corsa guidata con fischiello
  - Corsa con ostacoli
  - Corsa con incremento progressivo di frequenza
- Capacità di equilibrio
  - Preacrobatica e acrobatica elementare
  - Lanci con rotazioni prolungate
- Capacità di adattamento e trasformazione
  - Salto in lungo con partenza da distanze diverse

(Madella)

# Dominanza

- quando un lato dominante del corpo guida un'attività. Metà del corpo **è più coordinata ed efficace**, l'altra parte agisce da supporto.

Tale differenza viene determinata a livello dei centri nervosi che controllano l'azione per cui l'emisfero dominante dell'encefalo è all'opposto del lato dominante del corpo.

Ha un ruolo di primo piano anche nella strutturazione dell'**orientamento** corporeo ed extracorporeo, favorendo la regolarità, la precisione, la fluidità dei gesti motori .

# La lateralità:

- è la consapevolezza e conoscenza della parte destra e sinistra del proprio corpo.
- Permette l'individuazione di punti di riferimento utili per acquisire i concetti di destra e sinistra.
- La **lateralità** comincia a manifestarsi con una certa chiarezza solo alla fine della scuola dell'infanzia ed inizio elementari quando il bambino apprende il concetto di destra e sinistra riconoscendole su di sé.
- Solo in un periodo successivo il bambino sarà in grado di guidare l'orientamento oltre che su di sé anche sugli altri, sugli oggetti e sull'ambiente.

- Questo tipo di coordinazione prevede un certo **grado di padronanza** delle varie parti del corpo e non è facile da realizzare con i bambini più piccoli che mancano di un efficace controllo dei segmenti corporei.
- Tuttavia anche a partire dai 3/4 anni può essere avviato un lavoro sulla coordinazione oculo-segmentaria partendo dalla percezione delle varie parti del corpo, dall'uso diversificato dei vari attrezzi.

# Fantasia motoria

- **Di fronte ad un problema motorio questa capacità permette di trovare soluzioni efficaci e inusuali. È anche la capacità di uscire dallo stereotipo per creare ed elaborare nuove forme di movimento.**
- Il suo sviluppo è determinato da una vasta gamma di esperienze e la sua valorizzazione e applicazione in ambito educativo può favorire un bagaglio motorio più ricco se il bambino viene incoraggiato **a creare forme di movimento nuove e personali.**



# Concetto di abilità motoria

- Per abilità motoria si intende una componente dell'azione che è stata acquisita ed automatizzata attraverso la ripetizione, cioè attraverso la pratica, l'esercizio.

# Le abilità motorie di base

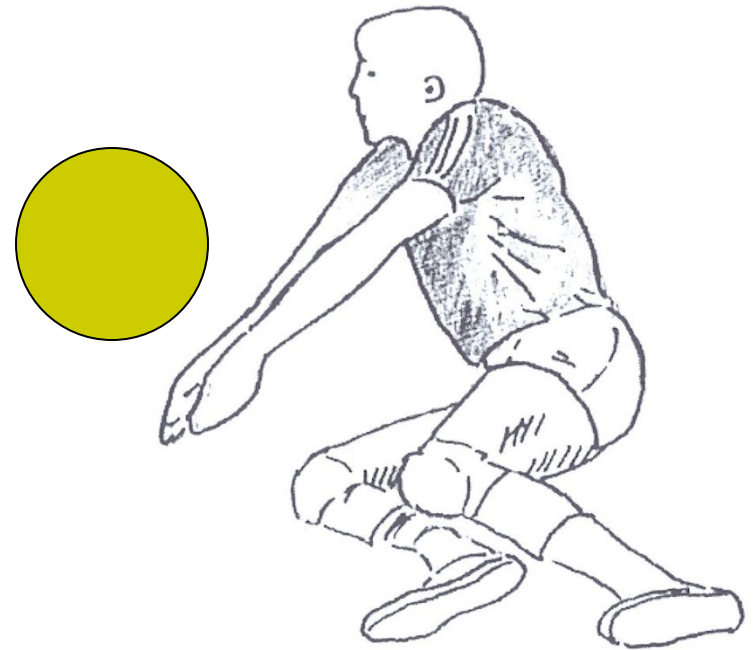
gli schemi motori sono le forme più elementari di movimento.

Si pongono in modo intermedio tra capacità motorie e abilità motorie.

Possono essere considerati in diretta dipendenza della maturazione del S.N.C., mentre le abilità sportive sono frutto d'apprendimento e quindi differenti da individuo ad individuo e perciò variano a seconda della storia personale. Lo sviluppo efficace dei primi (schemi motori di base) crea ottimi presupposti per i secondi. Sono alla base della strutturazione delle future tecniche sportive. Per esempio il pattern di base del lanciare è modello di riferimento della battuta del tennis e della pallavolo, della schiacciata nel badminton e d'altre abilità sportive.

# Fasi fondamentali atto motorio

- **Uno stimolo** (che attiva una risposta)
- **Un processo neuro fisiologico** (che genera la risposta)
- Una risposta



# PROGRAMMA A LUNGO TERMINE

## 1^ fase (6\10 anni)



### *Preparazione di base e della formazione generale:*

miglioramento delle capacità fisiologiche e della sensibilità dei gesti attraverso attività e giochi di grande movimento, imitativi, derivati e propedeutici dell'attività sportiva scelta.

Le esercitazioni dovranno essere tali da stimolare il sorgere ed il consolidarsi di apprendimenti di carattere generale, trasferibili anche in altre discipline sportive.

Obiettivi da raggiungere sono quindi la conoscenza e padronanza del proprio corpo, raggiungimento del fine comune (collaborazione e socializzazione), sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative.

## **2<sup>^</sup> fase (11\13 anni) *avviamento sportivo e della preparazione specifica iniziale:***

si opererà sull'insegnamento tecnico specifico per perfezionare la padronanza dei gesti ed assimilare gli elementi fondamentali della tecnica.

Il gioco dovrà trovare ancora molto spazio e darà modo di inserire l'abilità acquisita nei fondamentali della tecnica nell'azione del gioco, evitando in questo modo che la destrezza sia fine a sé stessa.

Obiettivi da raggiungere sono la polivalenza e la multilateralità, il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali), il perfezionamento degli schemi motori di base.

## **3<sup>^</sup> fase (14\16 anni) *specializzazione:***

scelta della disciplina sportiva, del ruolo, acquisizione di abilità tecnico-tattiche e incremento delle capacità condizionali.

# Capacità condizionali

- Le capacità condizionali, che comprendono **forza, resistenza, rapidità e flessibilità**, si basano prevalentemente sull'efficienza dei meccanismi energetici e dipendono dalla funzionalità di precise strutture del corpo

# Capacità condizionali

- **Lo sviluppo di queste qualità fisiche è strettamente collegato alla maturazione anatomica e funzionale dei vari organi e apparati (maturità funzionale).**
- **Questi diversi fattori sono: la maturazione della persona, i meccanismi di coordinazione neuro-muscolare, le condizioni genetiche e la quantità e la qualità di attività svolte dall'individuo.**
- **Per il loro sviluppo e incremento occorre rispettare alcuni vincoli legati alle caratteristiche peculiari delle specifiche fasce d'età.**

# Capacità condizionali

- **Rapidità**
- **Velocità**

E' la capacità di effettuare un gesto motorio nel minor tempo possibile.

## **Forza**

E' la capacità di superare in modo attivo una resistenza oppure di opporvisi.

## **Resistenza**

E' la capacità di mantenere il lavoro muscolare nel tempo contrastando il fenomeno della fatica.

## **Flessibilità**

E' la capacità che permette di eseguire i movimenti sfruttando in modo ottimale l'escursione articolare.



# Qual è il significato di **divertimento** nello sport? Cambiamenti con l'età!

- 8-9 anni: divertimento significa correre, calciare/colpire la palla
- 10 anni: divertimento si associa a fare qualcosa con gli amici
- 11 anni: divertimento è associato a competere contro qualcuno con le stesse abilità
- 12 anni: competizione è divertimento – testare le abilità contro quelli che hanno le stesse o migliori abilità delle tue
- 13-15 anni: divertimento è vincere!

A. Harris e M. Ewing, Istituto per lo Studio degli Sport Giovanili, Università Statale del Michigan, interviste a giovani tennisti e calciatori rif. R.M.Malina)



# La prestazione motoria

*Dipende da caratteristiche motorie, bio-psicologiche e sociali*

I fattori della prestazione motoria (secondo Schnabel)

- **Costituzione fisica** (struttura fisica, mobilità articolare, carico dell'apparato motorio)
- **Condizione fisica** (metabolismo muscolare, funzionalità apparati, struttura muscolare)
- **Coordinazione neuromuscolare** (controllo e regolazione dei movimenti, controllo dei gradi superflui di libertà)
- **Controllo dell'azione** (processi cognitivi, emotivi e motivazionali nell'esecuzione del movimento)

# La prestazione motoria – 2

- Sono centrali i **rapporti** tra processi bio-energetici (*condizione*) e processi informativi (*coordinazione*)
- Nell'infanzia le attività dovrebbero essere orientate verso le funzioni di regolazione e controllo del movimento
- Solo **dopo la pubertà** l'interesse si sposta verso gli aspetti metabolici e muscolari
- La capacità di adattamento è allenabile già in età infantile: gli effetti positivi per la salute dell'organismo **sono importanti per tutta al vita.**
- Le **funzioni fondamentali** sono: crescita fisica, formazione della motricità, sistema cardio-circolatorio, metabolismo, sistema funzionale biologico (muscoli-tendini-cartilagini)

# Lo sviluppo della prestazione

Lo sviluppo della prestazione richiede che certi obiettivi formativi vengano sistematicamente perseguiti secondo una loro determinata successione.

Se si trascurano alcuni di questi obiettivi, si hanno poi carenze nell'evoluzione della prestazione che potranno essere compensate con difficoltà nel successivo processo di allenamento.

(Martin)

Le potenzialità strutturali e funzionali degli organi e dei sistemi biologici, proprie dell'età infantile e dell'adolescenza, che sono geneticamente definite, se vengono poco sollecitate non si sviluppano completamente, mentre il loro sviluppo sarà completo se stimolate in modo giusto.

(G.Fröher)

**Compito dell'allenamento giovanile è quello di sviluppare le caratteristiche fisiche che in quel momento sono nelle condizioni migliori**

**cioè hanno i presupposti fisici e psichici migliori e più adatti ad essere allenati.**

**(E.Arbeit)**

# Principi metodologici dell'attività giovanile

- Dall'elementare al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal generale allo specifico
- Dal globale al particolare

**(C. Vittori)**



# Obiettivi dell'allenamento giovanile:

• Miglioramento pianificato ed a lungo termine di uno stato specifico di prestazione fino ad un livello tale da rendere possibile iniziare l'allenamento per lo sport di alta prestazione

La pianificazione richiede che vi sia sempre un rapporto ottimale tra

- formazione generale
- formazione speciale
- condizioni di sviluppo dell'organismo

Stabilizzazione di una motivazione elevata al successo sportivo

# **Caratteristiche dell'allenamento giovanile (1°)**

- L'allenamento infantile e giovanile non è l'allenamento degli adulti in scala ridotta**

**Lo sviluppo delle prestazioni richiede che certi obiettivi formativi vengano sistematicamente ottenuti secondo una loro determinata successione. Se si trascurano alcuni di questi obiettivi, si hanno poi carenze nell'evoluzione delle prestazioni che poi potranno essere compensate solo con difficoltà nel successivo processo di allenamento.**

**(Martin)**

# **Caratteristiche dell'allenamento giovanile (1°)**

- **Ogni età ha i suoi speciali compiti didattici e le sue particolarità specifiche dovute allo sviluppo. Gli stimoli proposti devono essere orientati secondo le “fasi sensibili” (fasi dello sviluppo dell'organismo temporaneamente più favorevoli per l'adattamento). (Weineck,**

## Caratteristiche dell'allenamento giovanile (2°)

- Gli atleti adulti si allenano per il presente mentre i giovani si allenano per il futuro (Arbeit)

- L'obiettivo finale determina i contenuti e gli obiettivi particolari durante il corso degli anni.

La costruzione del risultato a lungo termine deve essere impostata come un processo unitario, attraverso stadi cronologicamente definiti e con accenti diversi per quanto riguarda i loro contenuti (Arbeit)

- L'articolazione in stadi, pur attribuibile a determinate età, deve considerare la disciplina sportiva ed il singolo atleta
- L'andamento dei vari stadi va correlato con l'età dei massimi risultati, in modo tale che l'incremento della prestazione (continuo) raggiunga il suo picco nel momento di massimo rendimento proprio dello sport praticato.

(Weineck)

## Caratteristiche dell'allenamento giovanile (3°)

- La programmazione pluriennale va gradatamente dall'allenamento generale a quello speciale (principio della “specializzazione crescente ed al momento giusto”)
- I carichi vanno aumentati lentamente ma costantemente, principalmente nel volume.
- Però l'allenamento deve essere adeguato: non è una “zona di riguardo”. - Non ci si può accontentare di non aver procurato danni fisici senza chiedersi se la inadeguatezza degli stimoli allenanti e delle relative prestazioni non abbiano frustrato la motivazione.(C.Vittori)

## **Caratteristiche dell'allenamento giovanile (4°)**

- **L'allenamento deve essere interessante, procurare gioia:**
- **il gioco è il metodo di allenamento adatto ai bambini.**
- **Non deve essere considerato un'appendice dell'allenamento, ma parti stesse dell'allenamento devono essere trasformate in gioco.**
- **Devono essere trovate forme ludiche di attività che agevolino l'insegnamento dei contenuti sportivi.**

# Caratteristiche dell'allenamento giovanile (5°)

- Le gare, espressione del bisogno di confronto dei bambini devono essere:
  - molte
  - diverse dal modello degli adulti
  - con buone possibilità di successo (autostima)
  - multiple, perché contengono svariate classifiche
  - gare di gruppo

# Obiettivi dell'allenamento giovanile:

• Miglioramento pianificato ed a lungo termine di uno stato specifico di prestazione fino ad un livello tale da rendere possibile iniziare l'allenamento per lo sport di alta prestazione

La pianificazione richiede che vi sia sempre un rapporto ottimale tra

- formazione generale
- formazione speciale
- condizioni di sviluppo dell'organismo

Stabilizzazione di una motivazione elevata al successo sportivo



# **Caratteristiche dell'allenamento giovanile (1°)**

- L'allenamento infantile e giovanile non è l'allenamento degli adulti in scala ridotta**

**Lo sviluppo delle prestazioni richiede che certi obiettivi formativi vengano sistematicamente ottenuti secondo una loro determinata successione. Se si trascurano alcuni di questi obiettivi, si hanno poi carenze nell'evoluzione delle prestazioni che poi potranno essere compensate solo con difficoltà nel successivo processo di allenamento.**

**(Martin)**

## Caratteristiche dell'allenamento giovanile (2°)

- Gli atleti adulti si allenano per il presente mentre i giovani si allenano per il futuro (Arbeit)

- L'obiettivo finale determina i contenuti e gli obiettivi particolari durante il corso degli anni.

La costruzione del risultato a lungo termine deve essere impostata come un processo unitario, attraverso stadi cronologicamente definiti e con accenti diversi per quanto riguarda i loro contenuti (Arbeit)

- L'articolazione in stadi, pur attribuibile a determinate età, deve considerare la disciplina sportiva ed il singolo atleta
- L'andamento dei vari stadi va correlato con l'età dei massimi risultati, in modo tale che l'incremento della prestazione (continuo) raggiunga il suo picco nel momento di massimo rendimento proprio dello sport praticato.

(Weineck)

## Caratteristiche dell'allenamento giovanile (3°)

- La programmazione pluriennale va gradatamente dall'allenamento generale a quello speciale (principio della “specializzazione crescente ed al momento giusto”)
- I carichi vanno aumentati lentamente ma costantemente, principalmente nel volume.
- Però l'allenamento deve essere adeguato: non è una “zona di riguardo”. - Non ci si può accontentare di non aver procurato danni fisici senza chiedersi se la inadeguatezza degli stimoli allenanti e delle relative prestazioni non abbiano frustrato la motivazione.(C.Vittori)

## **Caratteristiche dell'allenamento giovanile (4°)**

- **L'allenamento deve essere interessante, procurare gioia:**
- **il gioco è il metodo di allenamento adatto ai bambini.**
- **Non deve essere considerato un'appendice dell'allenamento, ma parti stesse dell'allenamento devono essere trasformate in gioco.**
- **Devono essere trovate forme ludiche di attività che agevolino l'insegnamento dei contenuti sportivi.**

# Caratteristiche dell'allenamento giovanile (5°)

- Le gare, espressione del bisogno di confronto dei bambini devono essere:
  - molte
  - diverse dal modello degli adulti
  - con buone possibilità di successo (autostima)
  - multiple, perché contengono svariate classifiche
  - gare di gruppo

# LA PRIMA ETA' SCOLARE (7-10 anni)

## *La fase dei rapidi progressi nell'apprendimento motorio*

- diminuisce il tempo da dedicare all'attività libera di gioco
- inizia un'attività sportiva extrascolastica
- notevole vivacità e mobilità
- passaggio da un'attività incontrollata ad un comportamento più razionale
- inizia una certa aspirazione al risultato
- molta variabilità nell'attenzione
- rapido incremento della capacità di apprendimento motorio
- incremento della variazione nelle forme di movimento

# **Allenamento prima età scolare (1°)**

## **(formazione di base)**

- Scopi dell'allenamento
  - Formazione generale polivalente psicomotoria di base
  - Sviluppo della motivazione
  - Sviluppo della velocità
- Scopi parziali
  - Apprendimento polivalente dei movimenti ed accumulo di esperienze motorie attraverso vari sport
  - Miglioramento della salute

## Forza muscolare: 1<sup>a</sup> età scolare (6-10a.) (1°)

- Obiettivi:
  - Rafforzamento generale e multilaterale dell'apparato locomotore e di sostegno; muscolatura posturale; equilibri muscolari (particolare attenzione ai muscoli dell'addome e del dorso = intervento centrifugo)
  - Sviluppo forza veloce con allenamento dinamico (forza di salto, forza di lancio, forza di scatto)
  - L'allenamento della forza può essere considerato un apprendimento motorio



## **Forza muscolare: 1<sup>a</sup> età scolare (2°)**

- **Metodi:**

**Forma ludica, adeguata, variata, divertente**

- **Mezzi**

- **Attività circuitale**
- **Es. di sospensione/arrampicata**
- **Es. di appoggio e quadrupedia**
- **Es. di trazione e spinta**
- **Es. di lotta**
- **Lanci, balzi, saltelli, sprint, ostacoli**
- **Pre-acrobatica/acrobatica**

**(Weineck)**

# Allenamento prima età scolare (2°) (formazione di base)

- Caratteristiche:
  - Utilizzo di forme ludiche
  - Utilizzo della polisportività (importanti: nuoto, ginnastica, 1 gioco sportivo)
  - Utilizzo di stimoli variati, multilaterali, semplici
  - Rispettare: variabilità, creatività, interesse, novità, evidenza, lavoro di gruppo, principio della “garanzia della riuscita”

# **LA SECONDA ETA' SCOLARE**

## **(11-12/13 anni)**

*La fase delle migliori capacità di apprendimento motorio*

- **mobilità diretta ad uno scopo**
- **disponibilità ad apprendere**
- **impegno per la prestazione**
- **maggiore concentrazione**
- **inclinazione per l'attività sportiva**
- **movimenti più economici, sicuri e razionali**
- **migliora l'anticipazione**
- **lieve incremento forza, maggiore per la forza veloce**
- **differenze tra ragazzi e ragazze**
- **notevole variabilità nella resistenza**

# Allenamento seconda età scolare (1°)

## (allenamento di base: prima parte)

- Scopo dell'allenamento
  - Ciclo di lavoro per creare le basi per una futura scelta del ruolo o della disciplina nell'ambito dello sport prescelto
  - Formazione polivalente, multilaterale mirata
  - Ulteriore sviluppo e consolidamento della motivazione
- Scopi parziali
  - Apprendimento di tutti gli aspetti tecnici dello sport prescelto
  - Apprendimento polivalente di movimenti ed accumulo di esperienze motorie attraverso vari sport
  - Rinforzo della salute, sviluppo armonico
  - Sviluppo velocità, forza veloce, coordinazione

# Allenamento seconda età scolare (2°)

## (allenamento di base: prima parte)

- Caratteristiche:
  - È un allenamento non specifico del ruolo o della disciplina
  - Le tecniche devono essere insegnate in modo preciso
  - Allenamento di gruppo...per il bisogno di confrontarsi
  - Polisportività
  - Esercizi orientati verso la velocità
  - Preatletismo generale, acrobatica
  - Non ciclizzazione canonica, ma alternanza tra periodi di lavoro lunghi e pause con test finali o garette inter/intra club (molte gare)

# Forza muscolare: 2<sup>a</sup> età scolare (10-12a.) (1°)

- Obiettivi:
  - Incremento del rafforzamento generale e multilaterale
  - Può essere aumentato lo sviluppo della forza veloce
  - Si può iniziare un lavoro di forza resistente

## Forza muscolare: 2<sup>a</sup> età scolare (2°)

### Metodi

- Ancora forma ludica, ma con obiettivi più precisati
- Possono essere inserite esercitazioni in serie di ripetizioni

### Mezzi

Rimangono validi gli esercizi del periodo precedente, ma con

- Esercizi a carico naturale
- Maggior utilizzo di leggeri sovraccarichi
- Gli esercizi di salto diventano più impegnativi

# LA 1a FASE DEL PERIODO PUBERALE

(ragazze = 11-14 anni ragazzi = 12-15 anni)

*Fase della ristrutturazione di capacità e abilità motorie*

- *instabilità* rispetto alla precedente
- *variabilità* nell'atteggiamento verso la prestazione (inclinazioni personali)
- *rallentano* cap. coordinative e resistenza
- spesso i movimenti appaiono *goffi*
- diminuisce capacità di *adattamento*
- aumenta forza (< rapporto forza-carico) per aumento peso
- maggiore attenzione per la *mobilità*
- *divario* tra praticanti e non praticanti
- più *elevati valori di rapidità*
- valori *più vicini* tra ragazzi e ragazze



## La velocità (1°)

- In tutte le discipline, l'allenamento infantile e degli adolescenti dovrebbe porre al centro lo sviluppo della velocità
- Le fasce d'età 7 – 9 e 12-14 (femmine )/ 13-15 (maschi) rappresentano fasi sensibili per il suo sviluppo
- I metodi devono essere adeguati alle caratteristiche dei bambini:
  - forma ludica, multilaterale, polivalente, polisportiva, variata

**Attenzione: i giochi, se non ben strutturati, possono portare a carichi non fisiologici, stressanti.** - giuste pause  
- giuste durate delle esercitazioni

# **La resistenza (1)**

- **La capacità di resistenza oltre ad influenzare direttamente la prestazione in lavori prolungati, è anche un presupposto essenziale per effettuare pesanti carichi di allenamento. Inoltre, progressi ottenuti in età giovanile nella capacità di resistenza hanno un effetto positivo anche su altri fattori della prestazione: sulla rapidità, sulla forza rapida, sulla destrezza.**

# La resistenza (2)

- Nell'allenamento della resistenza in ambito aerobico, bambini ed adolescenti mostrano gli stessi fenomeni di adattamento strutturale e funzionale degli adulti. Sia dal punto di vista cardiocircolatorio e polmonare, sia dal punto di vista metabolico (utilizzo degli zuccheri e dei grassi), bambini e adolescenti sono particolarmente adatti a carichi di resistenza di tipo aerobico: essi ottengono notevoli miglioramenti.
- Esiste però un grosso limite a questo tipo di allenamento: per mantenere viva la motivazione nei bambini è bene evitare sia forme di allenamento troppo ripetitive, monotone e noiose, sia un allenamento che procuri eccessivi momenti di fatica e sofferenza.

# La resistenza (3°)

- Invece nei bambini, **la capacità anaerobica** è limitata. Essa aumenta con l'età.
- Bambini ed adolescenti, se allenati, producono valori di lattato molto elevati, paragonabili a quelli di soggetti adulti, ma presentano capacità di recupero (smaltimento del lattato) molto minore
- Nei bambini, carichi anaerobici con produzione di lattato, portano ad un incremento nella produzione degli ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina) dieci volte più elevato che negli adulti, generando una situazione che sopportano con grande difficoltà e che può condurre rapidamente ad un eccesso di sollecitazione psicofisica. Dunque un allenamento troppo duro (anaerobico) non risponde alle particolarità di quest'età.

- Con l'inizio della pubertà e l'aumento del tasso di testosterone si ha un aumento notevole nella capacità anaerobica
- Per l'addestramento della resistenza con i bambini, andrebbero scelti carichi aerobici di intensità medio-scarso o carichi anaerobici lattacidi di breve durata (fino a 5-6 secondi). In età infantile l'allenamento alla "capacità di soffrire" è inutile perché non risponde ai prerequisiti psicofisici dei soggetti di quest'età. (Weineck)

# La tecnica

- Importante in tutte le discipline
- Età prescolare = apprendere gli schemi motori di base in maniera ricca e variata
- 1^ età scolare = ampliare le esperienze di movimento in sport con elevate esigenze tecniche; su una base di formazione generale multilaterale è possibile un allenamento tecnico (a misura di bambino)
- 2^ età scolare = “età d’oro degli apprendimenti”; formazione tecnica generale di base; movimenti non troppo complicati
- 1^ età puberale = accrescimento rapido in lunghezza rende difficile il controllo di tecniche complesse; consolidare la tecnica già posseduta piuttosto che apprenderne una nuova
- 2^ età puberale/adolescenza = apprendimento di tecniche con elevata difficoltà (Weineck)

# Un allenamento orientato verso la specializzazione permette nei giovani prestazioni elevate.

Ma implica:

Applicazione non meditata dei piani di allenamento degli adulti (modifiche quantitative e non qualitative)

- Carichi aumentati troppo rapidamente
- Carichi finalizzati (non c'è spazio per altri contenuti) concentrando tutte le energie su pochi modelli motori e sulle capacità condizionali direttamente coinvolte
- Carichi monotoni e troppo intensivi
- Aspettative errate dovute alla momentanea superiorità

(E. Hahn)

## Cause di una specializzazione precoce:

- Sistema di gare che altro non è che una trasposizione semplicistica e non meditata di forme di competizione degli adulti.

Il tipo di competizione influenza direttamente l'allenamento.

- Risultati migliori dei coetanei dovuti a specializzazione, ma non corretto sviluppo del talento.
- Eccessivo orientamento al successo di allenatori, genitori, Società Sportive, Federazione

(E. Hahn)



# La specializzazione precoce:

**Psicologicamente** restringe gli interessi danneggiando altre possibilità positive per futuri progressi

• **Pedagogicamente** va contro la natura che vuole il bambino sempre alla ricerca di nuove conoscenze e scoperte

• **Didatticamente** va contro le caratteristiche dei bambini di concentrarsi poco su di un argomento

• **Funzionalmente** - il cervello sviluppa armonicamente se tutte le aree ricevono sufficienti stimoli. La specializzazione sollecita solo alcune zone, le altre non si sviluppano in modo ottimale.

- l'apparato locomotore se sollecitato con carichi unilaterali presenta squilibri nello scheletro e nella muscolatura: predisposizione a traumi. (J. Weineck)

- **Perché multilateralità e polisportività**

Con la pratica di un solo sport (o disciplina sportiva) non si possono sviluppare uniformemente tutte le capacità coordinative. Solo richieste motorie diverse che si completano tra loro, garantiscono una formazione coordinativa multilaterale di base (formazione polisportiva).

Una buona combinazione può essere: ginnastica, nuoto, gioco sportivo, atletica.

(J.Weineck)

# Perché multilateralità e polisportività

- Per stabilire il più precisamente possibile le attitudini di un ragazzo è necessario che le sue doti fisiche vengano sviluppate in ogni loro aspetto. (Bauersfeld-Schoeter)
- Nel tempo ci sono evoluzioni nei materiali e nelle tecniche. Solo un atleta con alti livelli di capacità coordinative, sviluppate in età giovanile attraverso attività multilaterale, può trasformare le tecniche già acquisite. (Bauersfeld-Schoeter)

**La forza  
veloce  
(o rapida)**

**dai 7 ai  
19 anni**

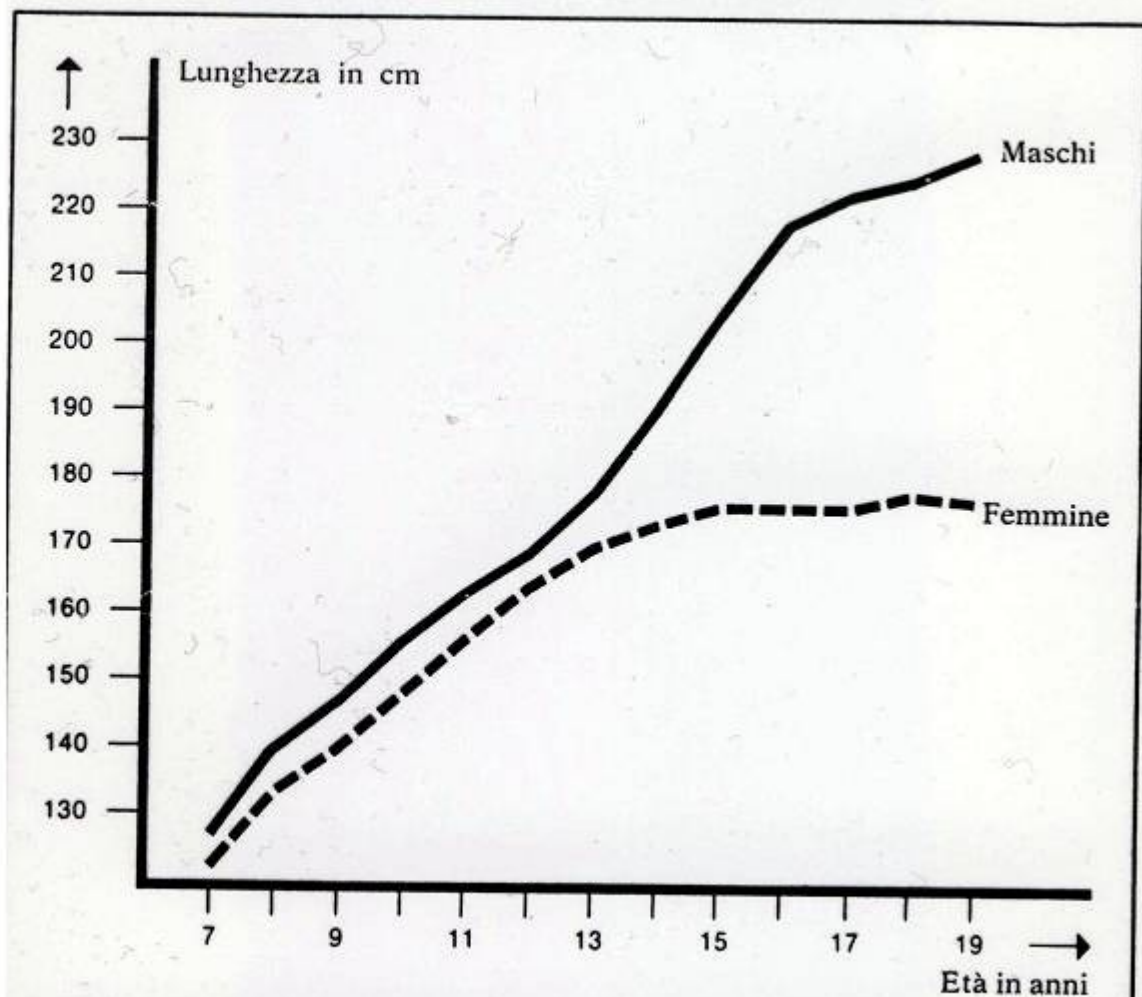
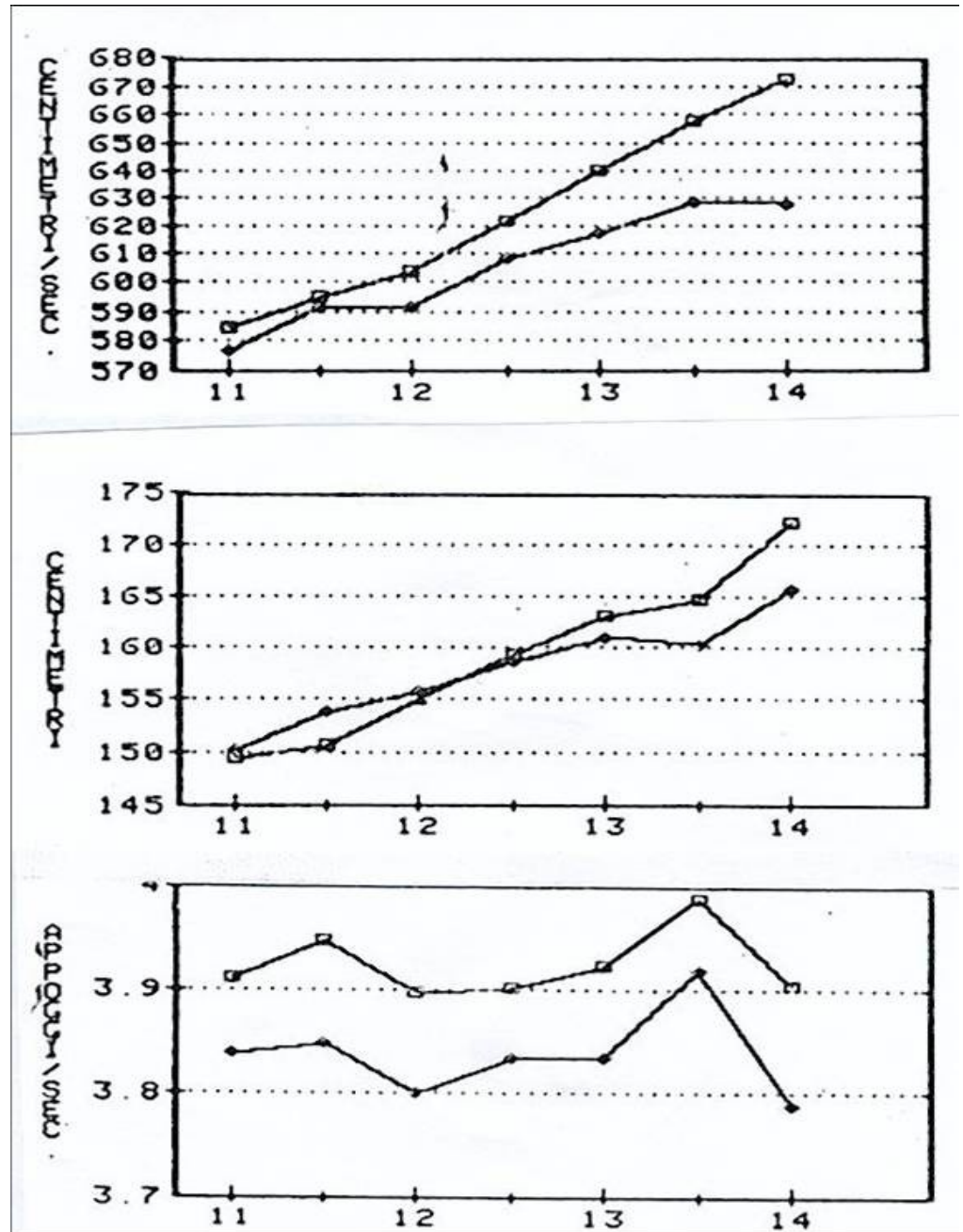


Fig. 37 b - Lo sviluppo delle prestazioni di forza veloce. Salto in lungo da fermo (secondo Pàvek).

# Velocità o rapidità?

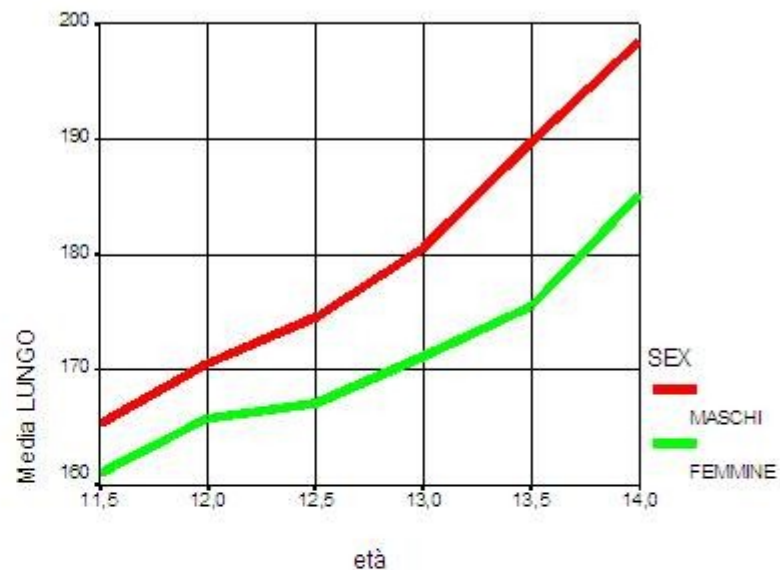


# Differenze nell'evoluzione motoria

## TEMPO 60 METRI CORSA

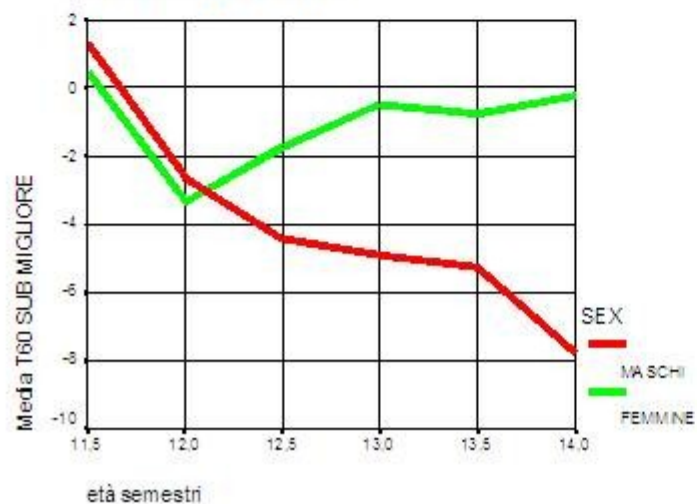


## LUNGO

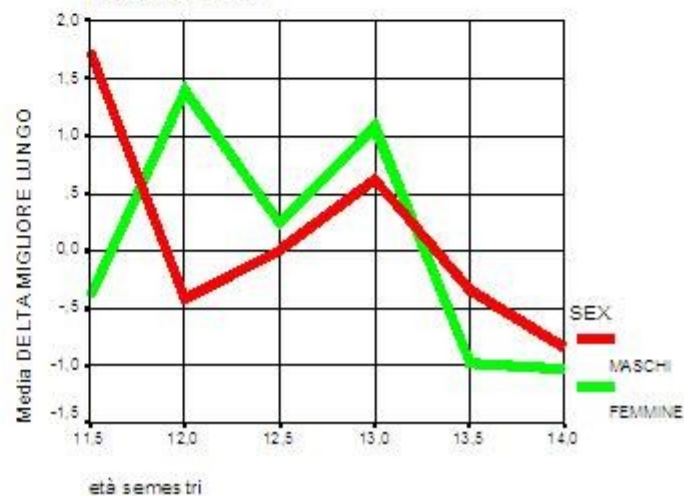


## CLASSI ETA' ANNI

## TEMPO 60 M SUB



## LUNGO 75%





# E' possibile valutare la coordinazione nell'attività motoria e sportiva

- Mentre per le capacità condizionali si hanno più certezze, le capacità coordinative richiedono analisi più complesse



# I test scelti per lo studio delle capacità coordinative

- 2 - Salto in lungo da fermo al 75% del massimale;
- 3 - Corsa m. 60;
- 4 - Corsa m. 60 al 75% del tempo massimale;
- 5 - Lancio da seduti con due mani petto del pallone di pallacanestro;
- 6 - Lancio a due mani petto del pallone di pallacanestro al 75% del massimale;
- 7 - Equilibrio dinamico su asse d'equilibrio (camminando in avanti e in dietro)
- 8 - Comma test (frequenza e precisione dei trattini tracciati su carta per 30");
- 9 - Test di punteggiatura (per 10" con mano destra e sinistra);
- 10 - Tapping laterale con piedi rimanendo seduti;
- 11 - Salto in basso da 70 cm. di altezza con rotazione attorno all'asse longitudinale;
- 12 - Capovolta con progressione di difficoltà;
- 13 - Lancio e presa della pallina da tennis contro il muro;
- 14 - Dinamometria mano (Hand grip);
- 15 - Dinamometria mano (Hand grip) al 75% del massimale;
- 16 - Dinamometria muscoli estensori gambe;

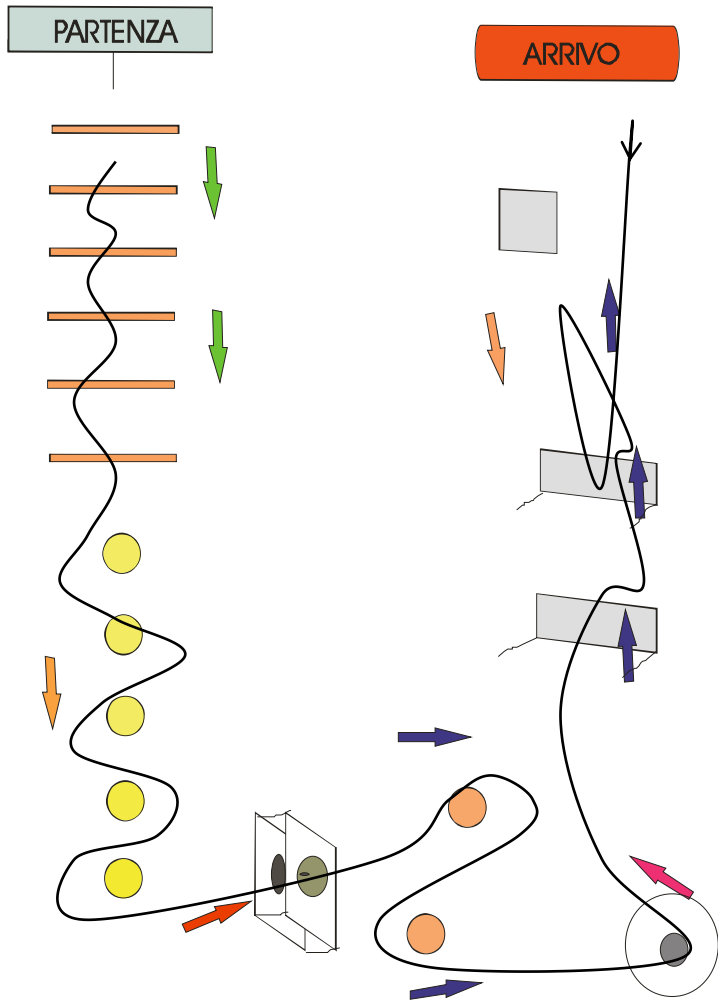


# VALUTIAMO LE CAPACITA' MOTORIE?

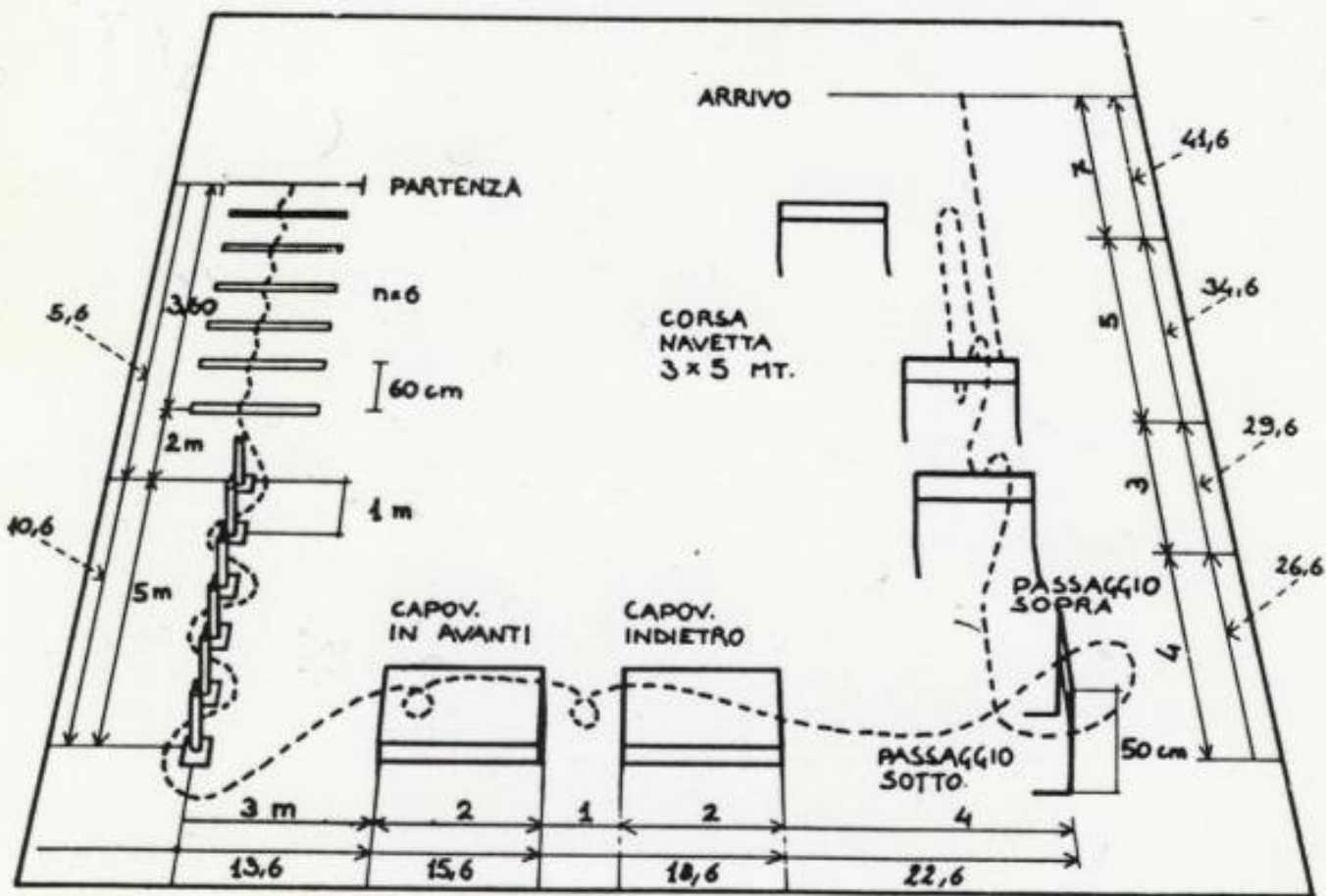
## Aiutiamoci con i test motori!

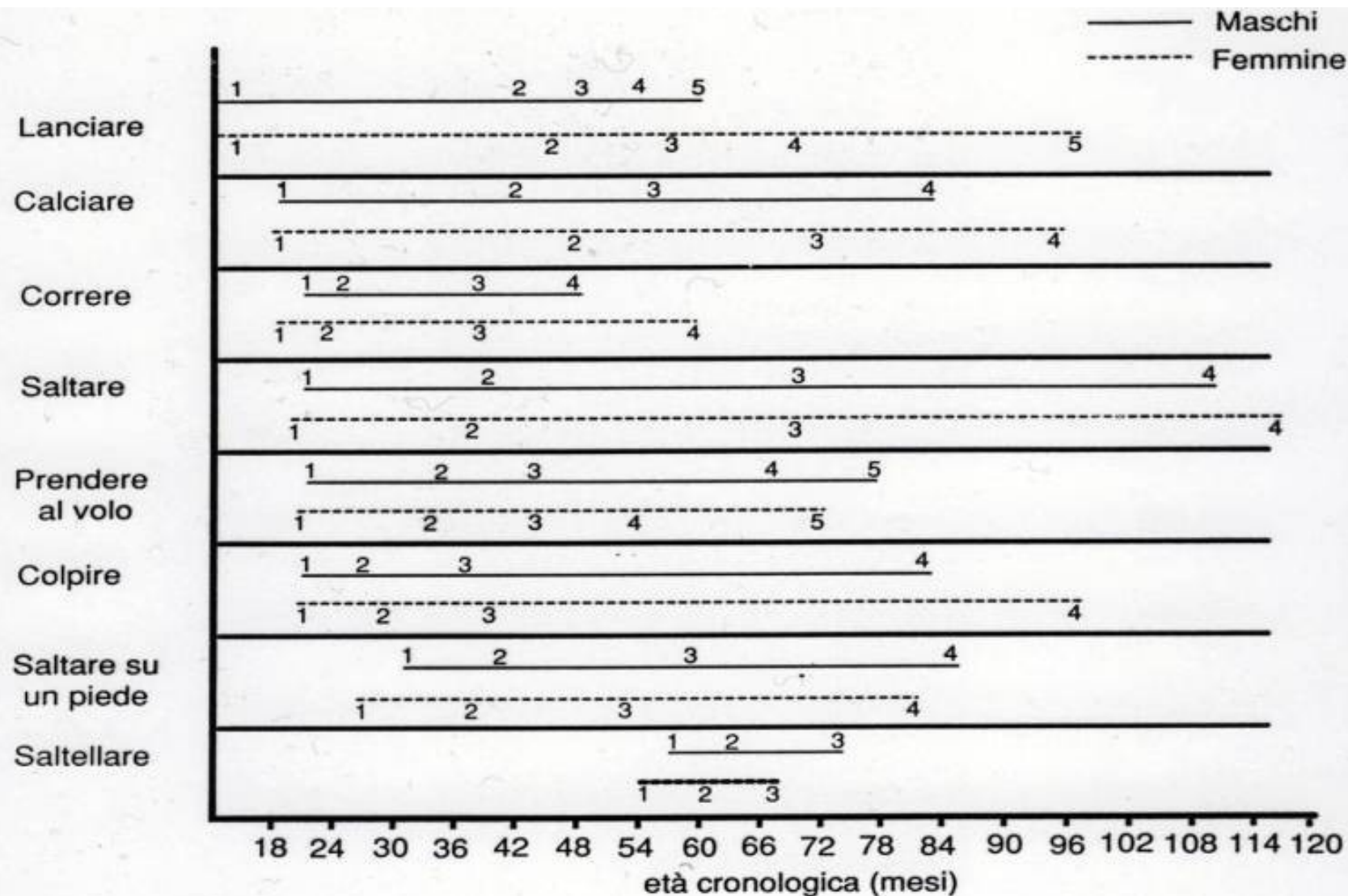
Corsa veloce	→	cap.motorie generali
Lungo da fermo	→	forza veloce a.i.
Lancio pallone da seduti	→	forza veloce a.s.
Flessione tronco	→	flessibilità
Equilibrio dinamico	→	cap. equilibrio
Test reazione	→	cap.reazione semplice
Corsa a spola	→	cap.coordinative
Salto in basso	→	cap.coordinative

# I circuiti di destrezza



# CIRCUITO DI DESTREZZA





**Schema dell'evoluzione con l'et  delle abilit  motorie di base (da Branta et al. 1984, modificato)**

**Grazie per l'attenzione!**