



**Dalla
categoria
esordienti ...**

**... alla categoria
ragazzi**



ALCUNI TERMINI CHE UTILizzerEMO IN QUESTO INCONTRO

- **MULTILATERALITA'**
- **FASI SENSIBILI**
- **FASI DI ACCRESCIMENTO**
- **«VALORI»**
- **PREREQUISITI**
- **GRUPPO**
- **IRROBUSTIMENTO**
- **CORRELATI LE SPECIALITA'**
- **«MASCHERARE»**
- **COMPETITIVO & AGONISTICO**

CONOSCENZE

Riferimenti
alla
terminologia
utilizzata

Utile specificare subito il «gergo» da noi usato in modo che successivamente non sia necessario spiegarlo.



ADULTI PRESENTI?

LINEE GUIDA PER L'OPERATORE

DIDATTICA - L'ALLENATORE GIOVANILE DEVE:

1. Appropriarsi delle necessarie **conoscenze**;
 - 2 - Acquisire **competenze** relazionali;
 - 3 - Trasmettere ai giovani i **valori** sportivi;
 - 4 - Utilizzare la **multilateralità** come metodo di lavoro;
 - 5 - Riconoscere l'**effetto** del proprio operare;
 - 6 - **Stabilire step e percorsi** d'esperienze motorie;
- Valorizzare l'aspetto indiretto dell'insegnare

FASI DI ACCRESCIMENTO

TURGOR II



5'

Dalla categoria **Esordienti** alla categoria **Ragazzi**

Turgor II - 7/11 anni il bambino attraversa questa fase di accrescimento (la fase Turgor I, avviene tra i 2 e i 4 anni). Il bambino riprende peso e muscolatura. In questo periodo vi è un consolidamento del suo schema corporeo e una capacità di forza adeguata al proprio corpo.

Considerazioni –

- I bambini crescono in modo difforme, età biologica e anagrafica spesso non coincidono;
- La categoria di partenza del nostro viaggio, quella esordienti, si trova in fase ponderale e si appresta ad affrontare una forte crescita staturale;
- Questo processo li renderà deboli strutturalmente;

Cosa dobbiamo sapere, cosa è meglio proporre –

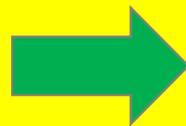
- Le sollecitazioni nell'atletica sono qualitative e mal si adattano ai bambini in questa fase di sviluppo;
- Sono quindi favoriti gli aspetti coordinativi dell'attività (Es, coordinazione / destrezza / precisione / sensibilità / propriocettiva);
- I carichi in questa prospettiva devono essere soppesati, non esagerati, favorite le attività di basso impatto;
- L'attività si incentra «ai poli» proponendo aspetti di stimolo nervoso (rapidità), in pratica tutti i processi di carattere anaerobico lattacido ai primi secondi di lavoro e quelle aerobiche;

Cosa dobbiamo evitare –

- Attività organiche stressanti e violente (Anaerobiche lattacide);
- Dosare le azioni con carichi di punta (Salti/Saltelli);
- Stress psicologici dovuti a pretese e carichi psicologici non rapportati all'età de soggetti.



GIOCO MOTRICITA'



CATEGORIA ESORDIENTI

3'

Sviluppo delle capacità motorie grazie a giochi e percorsi

Percorsi

L'OPERATORE DEVE UTILIZZARE GIOCHI ED ATTIVITA' LUDICHE COME MEZZO DI APPRENDIMENTO PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI MOTORI

NECESSARIO CONOSCERE LO SCOPO DELL'AZIONE PROPOSTA

Giochi e regole

Esperienze di volo

Giochi autogestiti

Esperienze di coraggio

Equilibrio

Acrobatica

Lanci di precisione

La corsa in ambienti diversi

Giochi di precisione

Imparare a cadere

Sviluppo della forza generale

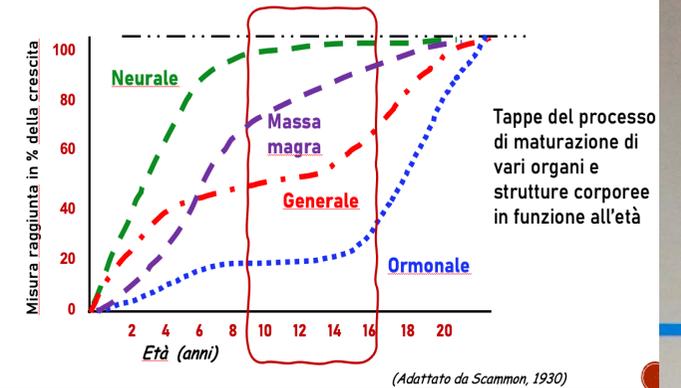
Percorsi



1'

FASI DI ACCRESCIMENTO PRO CERITAS II

La crescita:



Proceritas II - 11 ai 13 anni (fascia di età denominata pre-puberale) e non arriva per tutti allo stesso momento. La manifestazione avviene con i segni di una maturazione sessuale e di **un precoce allungamento**. Si possono vedere grandi differenze di aumento fisico tra coetanei, soprattutto durante la pubertà o la pre-pubertà. Questa è la differenza tra l'età cronologica e l'età biologica.

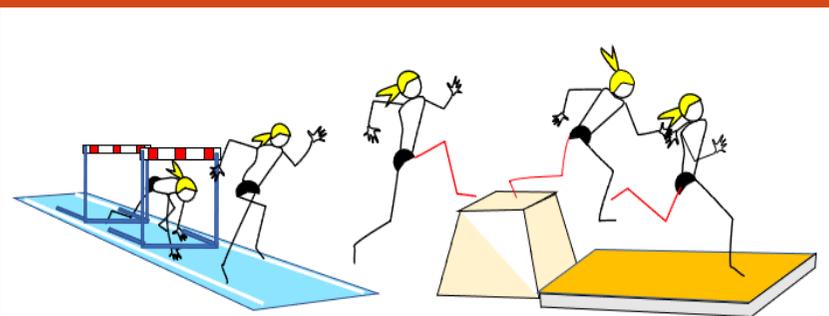
3'

COME PREPARARE I BAMBINI AL PASSAGGIO NELLA CATEGORIA RAGAZZI:

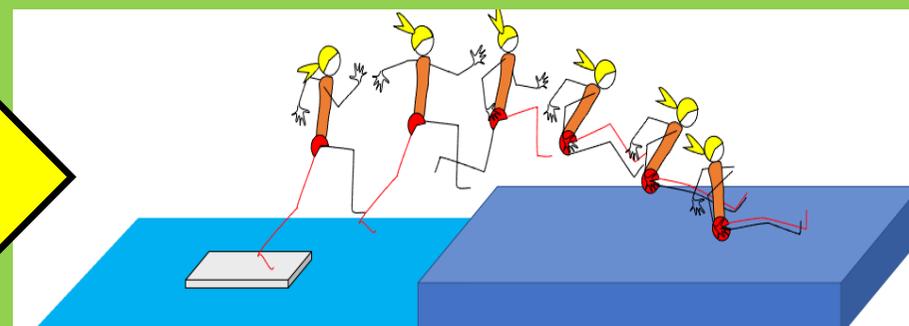
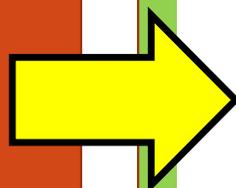
- Graduare gli stimoli e perseguire obiettivi raggiungibili (**Concetto didattico**);
- Offrire attività prettamente di carattere ludico (**coinvolge e stimola l'apprendimento**);
- Fornire il bambino di una preparazione motoria ampia e generalizzata (**multilateralità Estensiva** (9-11 anni));
- Aumentare le occasioni di attività motoria (**Aspetto trascurato in società e nella scuola**);

COSA SIGNIFICA PASSARE DALL'ATTIVITA' LUDICA A QUELLA DI AVVIAMENTO TECNICO

- Sperimentare l'attività tecnica attraverso proposte che contengano i «**VALORI**» delle discipline;
- Proporre step di avvicinamento alle specialità (**non sono solo progressioni didattiche**);
- Avvicinare alle gare con un processo **competitivo**, evitando l'impatto diretto con l'**agonismo**;



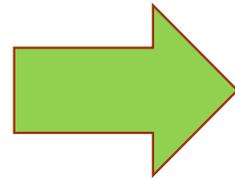
LUDICA – Inserita ad esempio in un circuito di lavoro



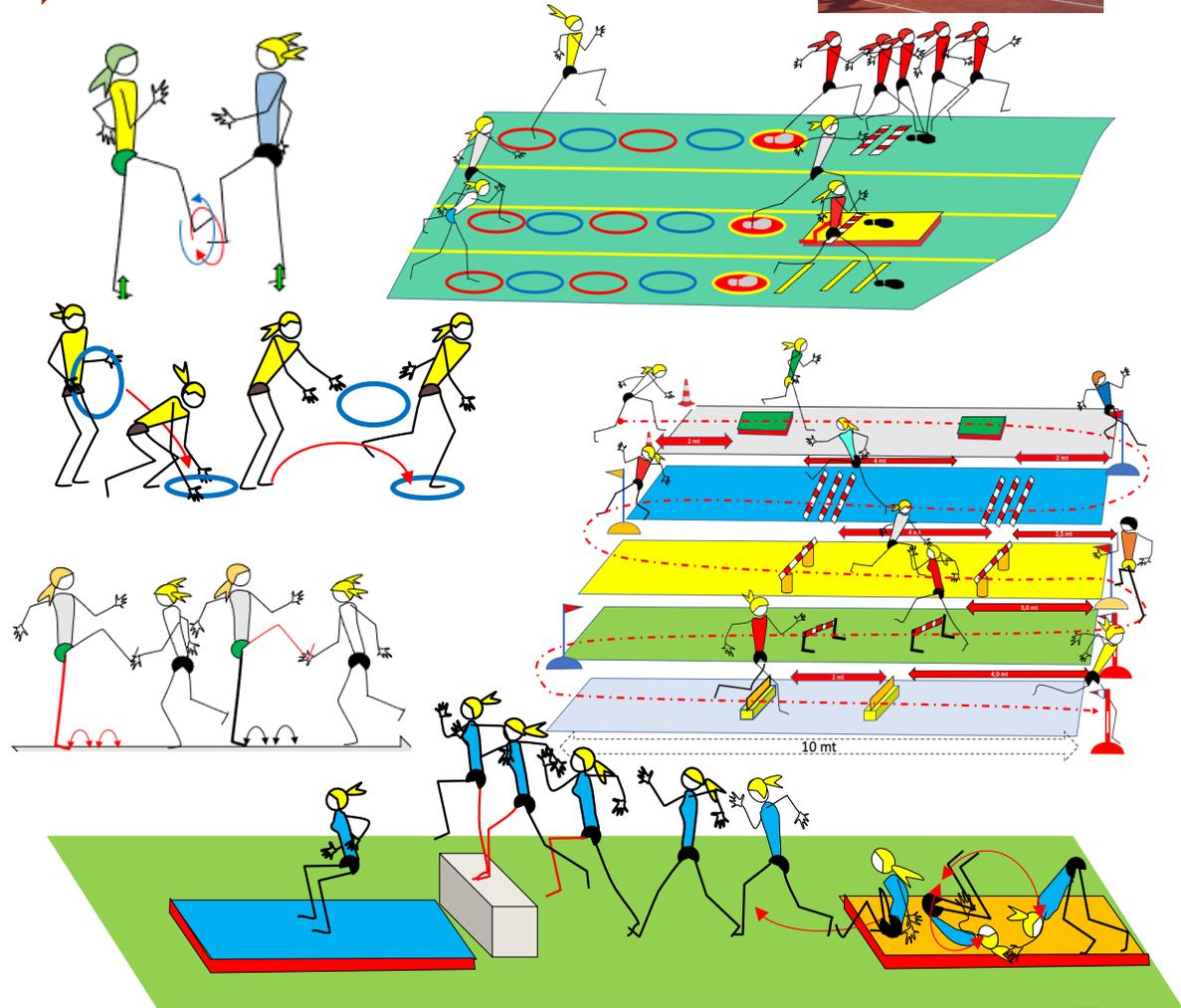
AVVIAMENTO (**Gesto globale**) – FASE TECNICA con esercizi correlati



ATTIVITA' LUDICA.



AVVIAMENTO TECNICO

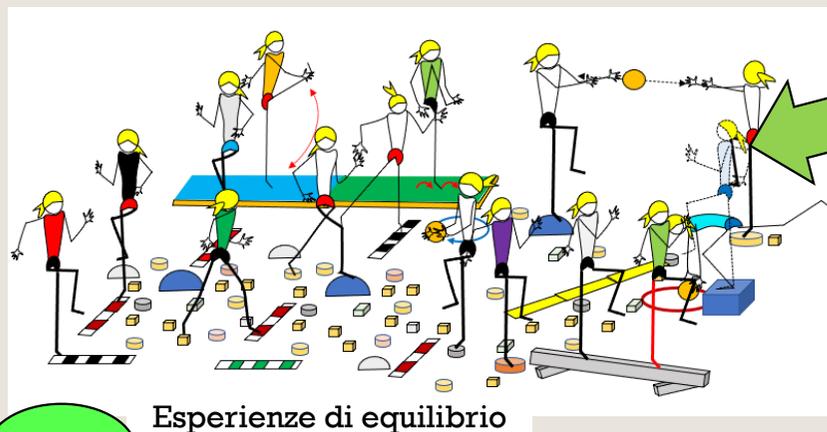


1'

SPERIMENTAZIONE MOTORIA GUIDATA

CAT. RAGAZZI

AVVIAMENTO TECNICO



3'

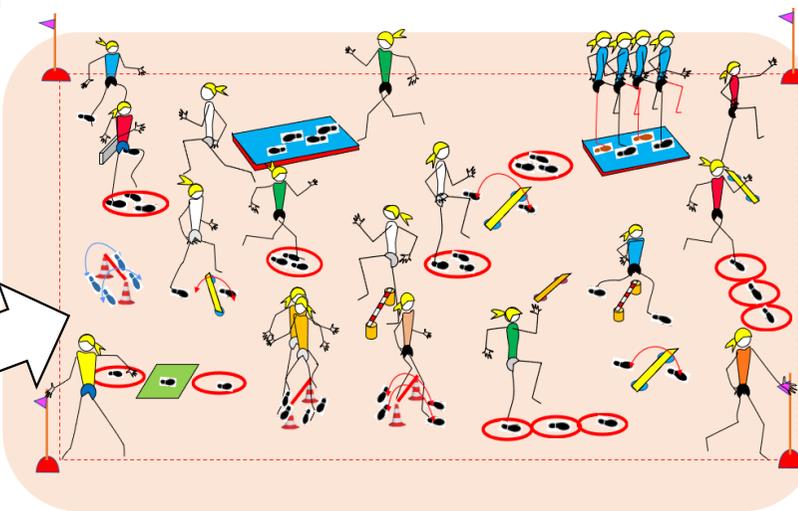
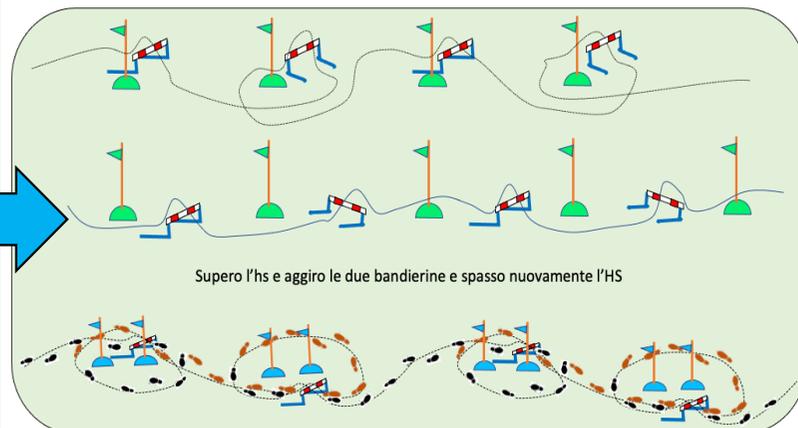
ALCUNI PRINCIPI

GRANDE
VARIABILITA'
SPAZIALE

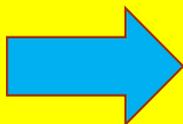
AZIONI DI
GRUPPO

ESPERIENZE
MIRATE A
SPECIFICI VALORI

OBIETTIVI
AGEVOLATI
E GUIDATI



AVVIAMENTO TECNICO



CATEGORIA RAGAZZI

1 - Proposte di lavoro caratterizzate da «**obiettivi precisati**»;
(Destrezza tecnica)

Dare ad una parte della lezione un obiettivo dichiarato facendo eseguire ai ragazzi esercizi ed esercitazioni correlate la specialità prescelta.

CIRCUITO NEOFITI 1

a Caduta arcuata all'indietro portando le braccia estese sopra il capo (Le mani toccano il materasso prima dei glutei)

b **EQUILIBRIO**
Un passo e tocco il piede con la mano opposta per portarmi in posizione di stacco restando sempre in equilibrio

c Posti in accosciata ai piedi di uno step (Mezzo bancale con sopra pannello da gettata) saltarci sopra arrivando in posizione di stacco

d Far camminare in equilibrio sopra asticelle dell'alto o stringhe di gomma imitando l'azione di presentazione e salto

e Corsa in curva su cerchio di 7-8 mt di raggio. Fai fare. Esperienze diverse con le varianti proposte qui sotto

f **Salto in alto**

VARIANTI: Esercizi che si possono far eseguire nella corsa in curva
RIPIETERE SEMPRE IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO

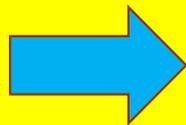
Ritmica

RITMO - RAPIDITA' - VELOCITA' - AMPIEZZA

50 cm

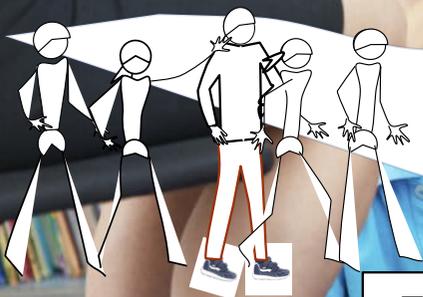
HS

AVVIAMENTO TECNICO



CATEGORIA RAGAZZI

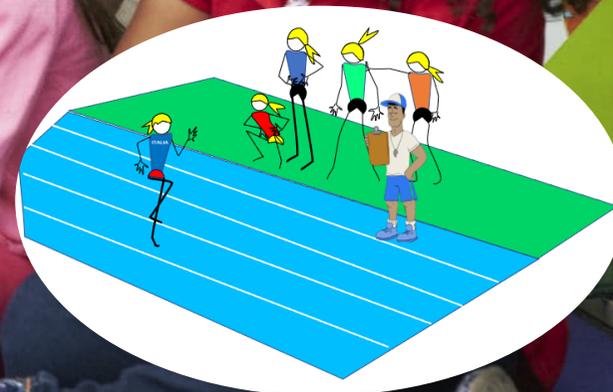
1. Richiesta di una maggior **attenzione e concentrazione**;



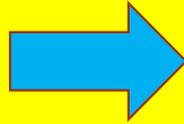
Fase attentiva



1'

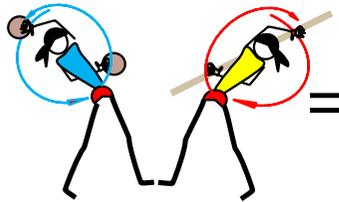


AVVIAMENTO TECNICO

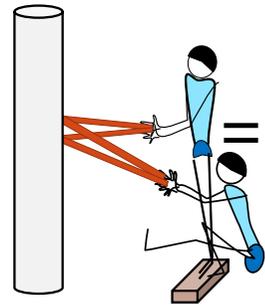


CATEGORIA RAGAZZI

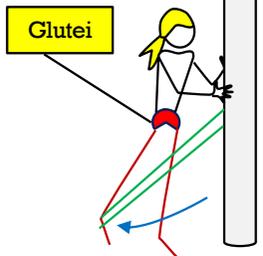
3 - Individuare e rispondere ai **bisogni del gruppo**;



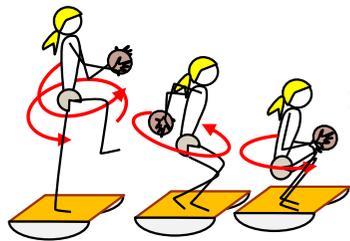
= Migliorare la mobilità



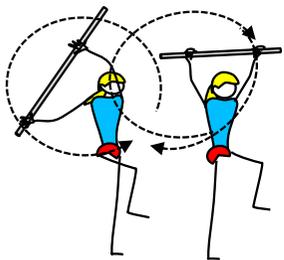
= Incrementare la forza



= Bisogni specifici



= Coordinazione Ed equilibrio



= Manca di equilibrio

LAVORO PIEDI

3 esercizi strascicati x 2 materassini andata e ritorno a piedi scalzi

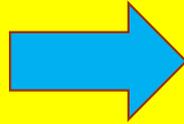
= Fare prevenzione

= Equilibrare catena anteriore e posteriore

= Coordinazione Tecnica

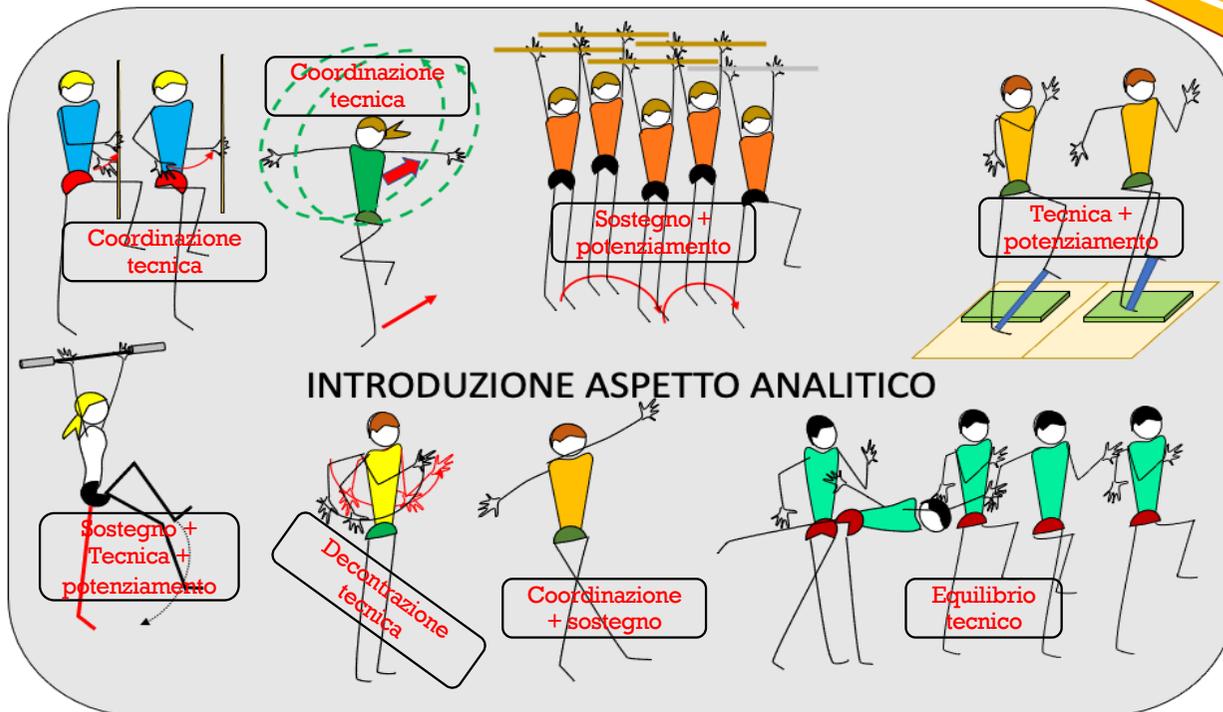
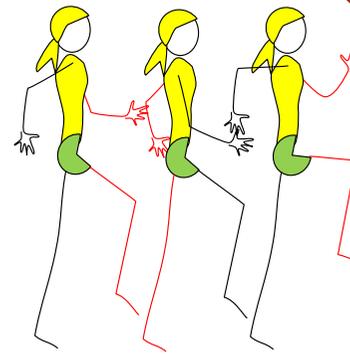
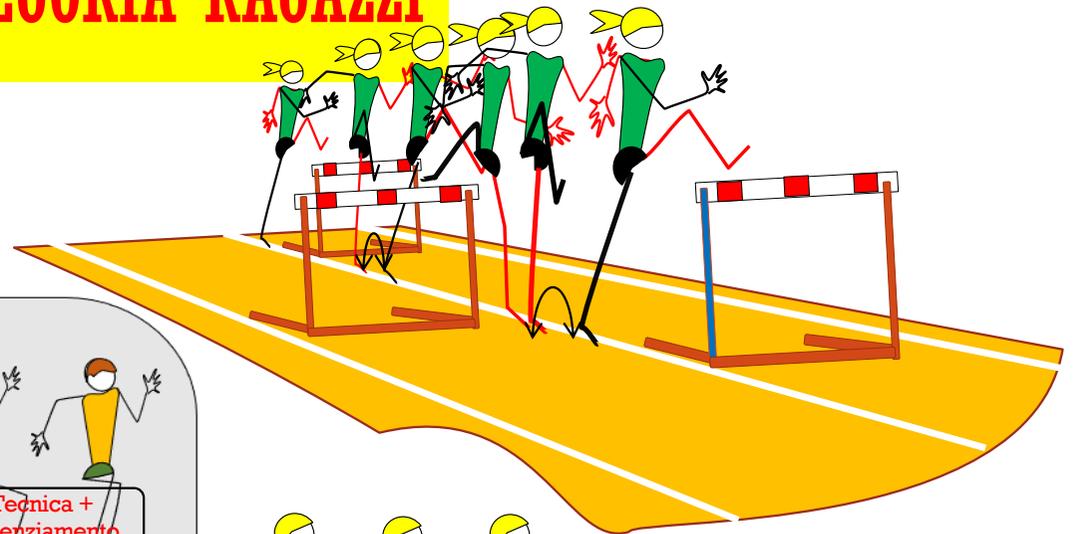


AVVIAMENTO TECNICO

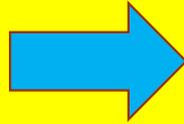


CATEGORIA RAGAZZI

4 - Introduzione dell'aspetto analitico;



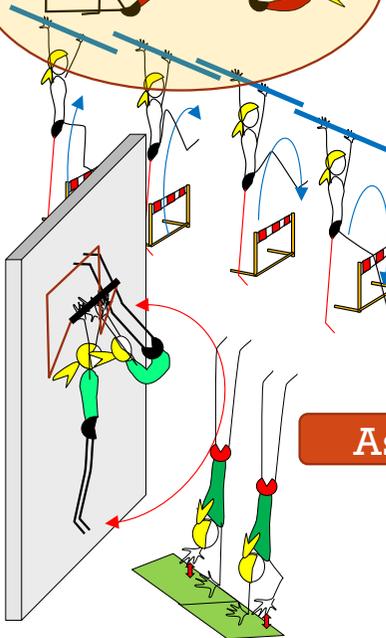
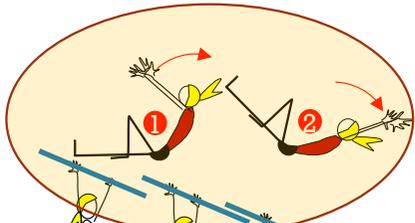
AVVIAMENTO TECNICO



CATEGORIA RAGAZZI

5 - Esercizi correlati le specialità;

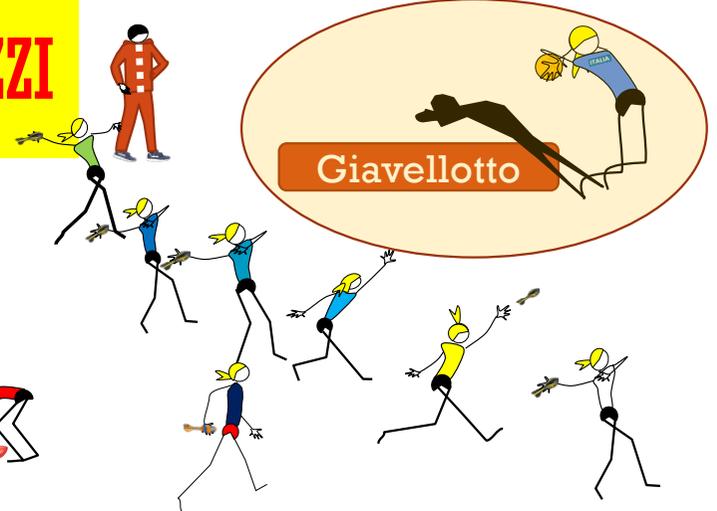
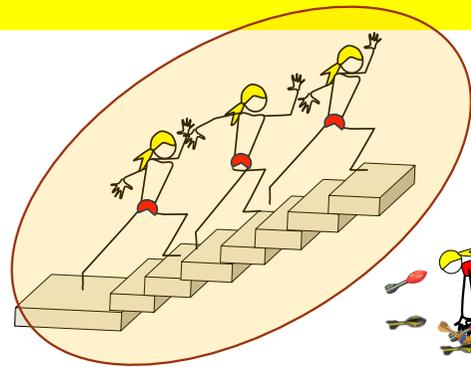
Si tratta di atteggiamenti, fasi espressive della forza, posture, aspetti ritmici, angoli, valori insiti nelle specialità, assetti, espressioni che fanno da prerequisito ad una o più specialità.



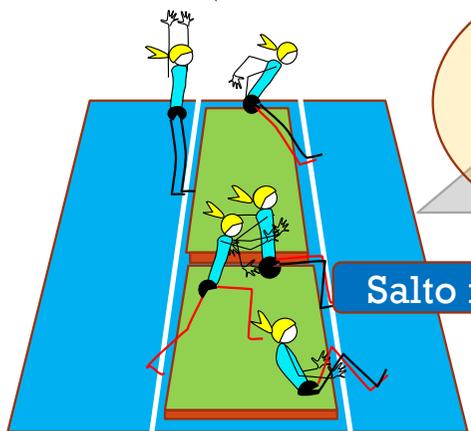
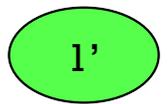
Asta



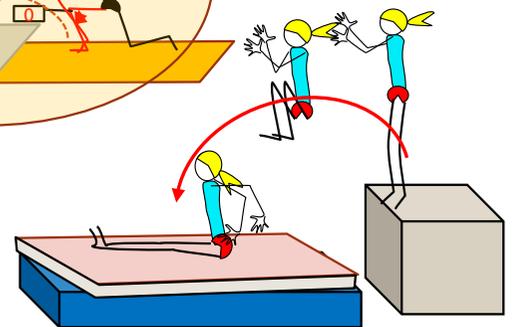
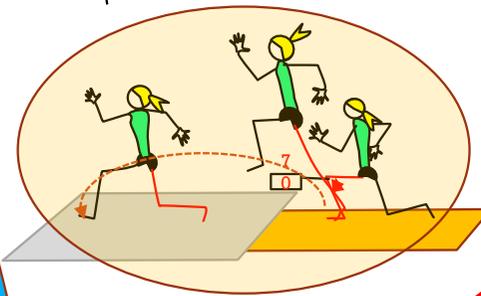
Corsa Veloce



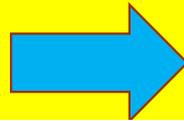
Giavellotto



Salto in lungo



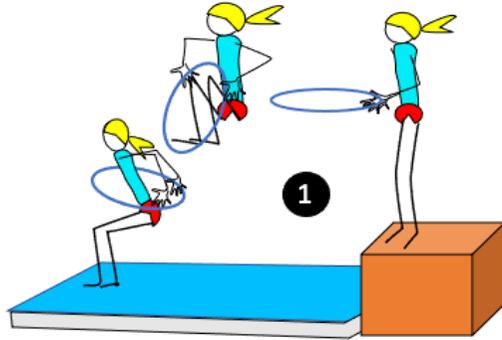
AVVIAMENTO TECNICO



CATEGORIA RAGAZZI

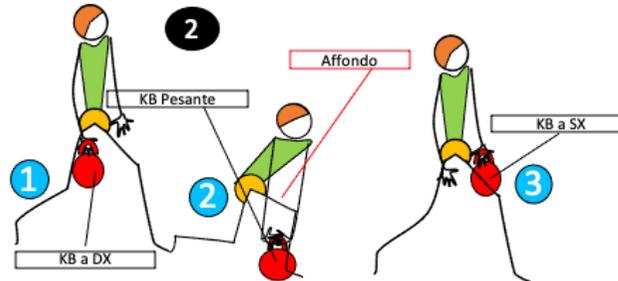
1'

6 - Far sperimentare varie tipologie di **forza**;



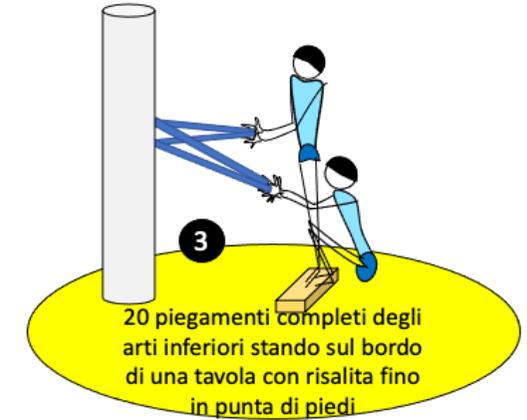
6 SALTII IN BASSO PASSANDO DENTRO AL CERCHIO IN VOLO

Destrezza- forza eccentrica



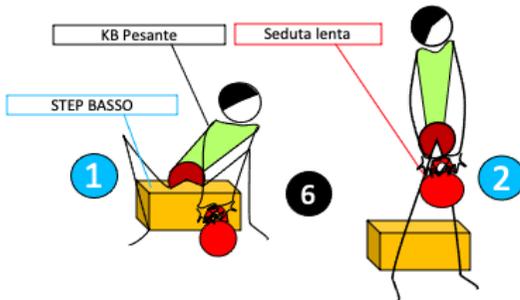
10 AZIONI con affondo e passaggio KB da dx a sx e viceversa

Forza in sagittale arti inferiori
Eccentrica -concentrica



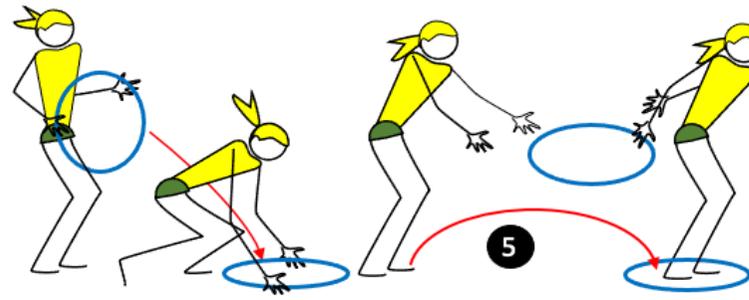
20 piegamenti completi degli arti inferiori stando sul bordo di una tavola con risalita fino in punta di piedi

Forza piedi e arti inferiori
Eccentrica -concentrica



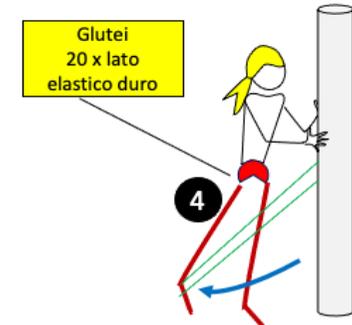
12 sedute allo step basso con KB pesante. Risalire fino in punta di piedi

Piegamenti profondi con forza concentrica - eccentrica



20 mt vado e poi torno lancio il cerchio e ci salto dentro a piedi pari

Destrezza - forza esplosivo elastica

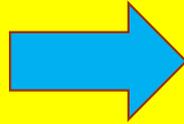


Glutei 20 x lato elastico duro

Imitativo corsa con ginocchio a ridosso del muro, quindi griffé lento, salire sui due piedi e poi estendere 3sec.

Glutei - forza concentrico - isometrica

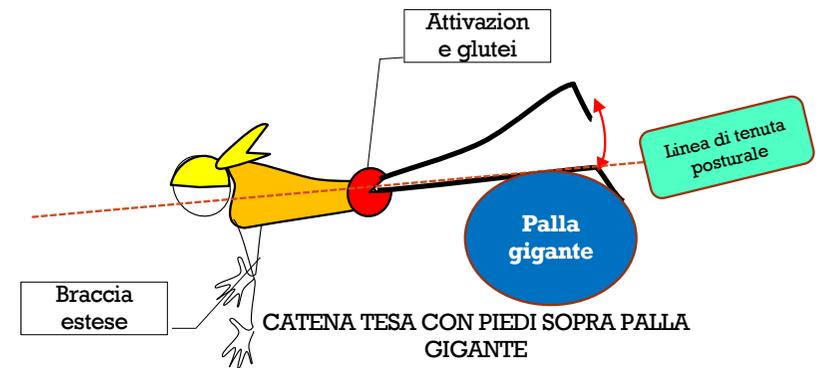
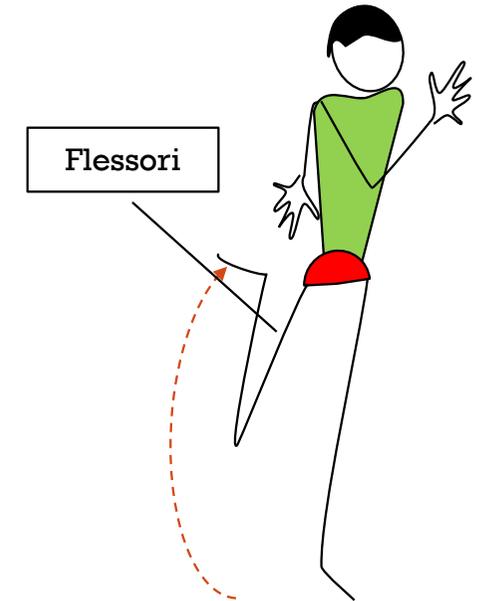
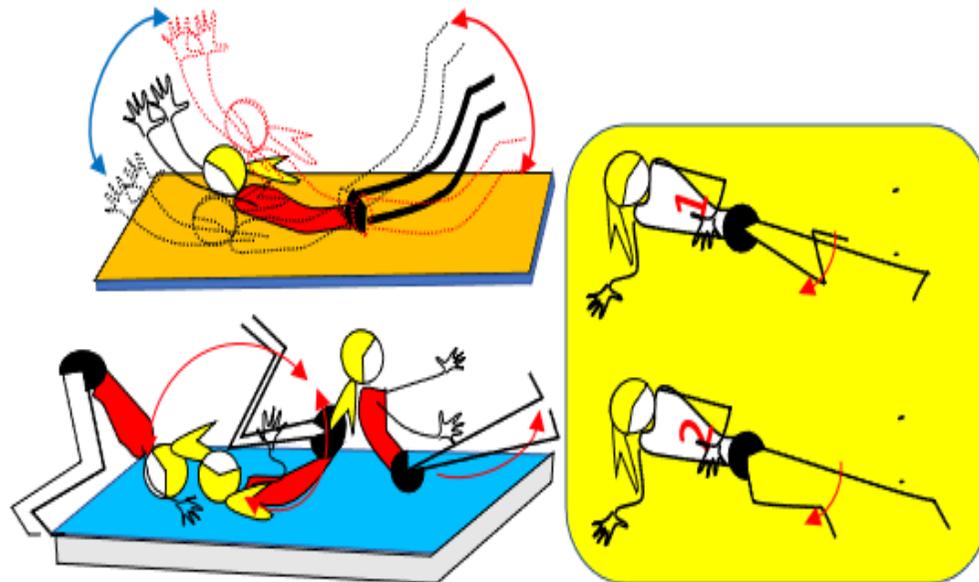
AVVIAMENTO TECNICO



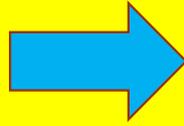
CATEGORIA RAGAZZI

7 - Cura e **riequilibrio muscolare**;

Il miglior modo per non dover lavorare per riequilibrare muscolarmente gli atleti è quello di non trascurare alcuni distretti. Quindi di «ruotare» e proporre molti esercizi diversificati;



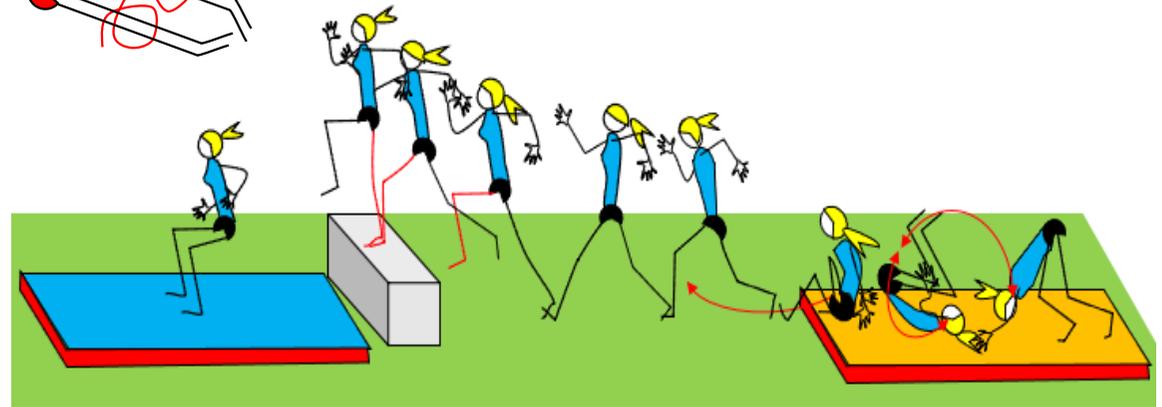
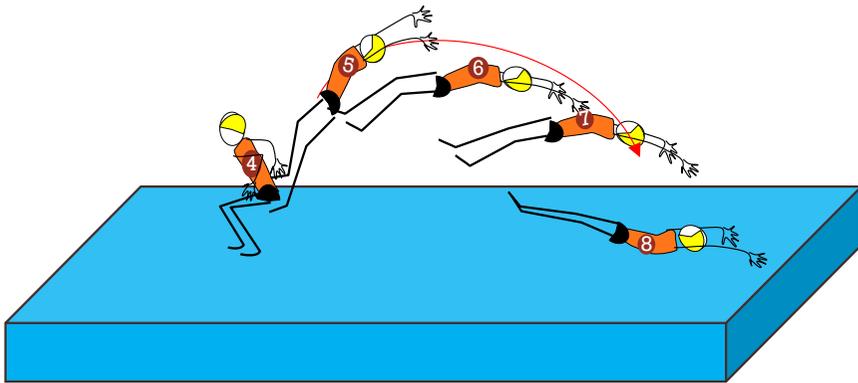
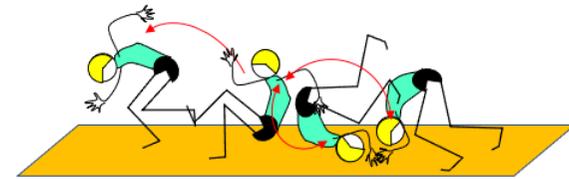
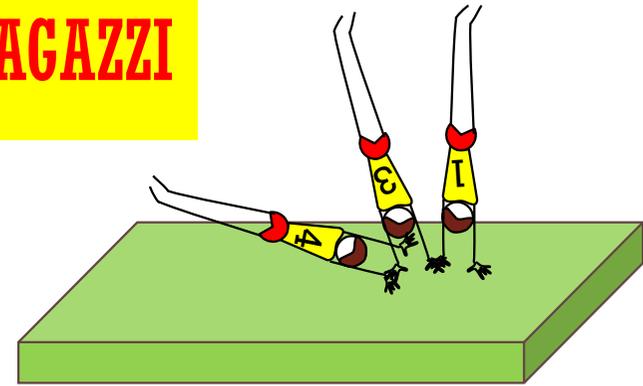
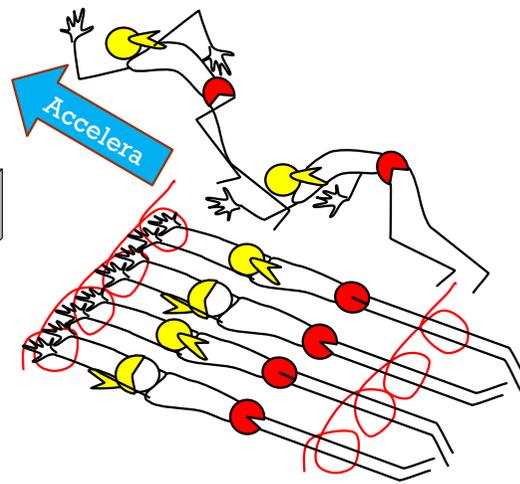
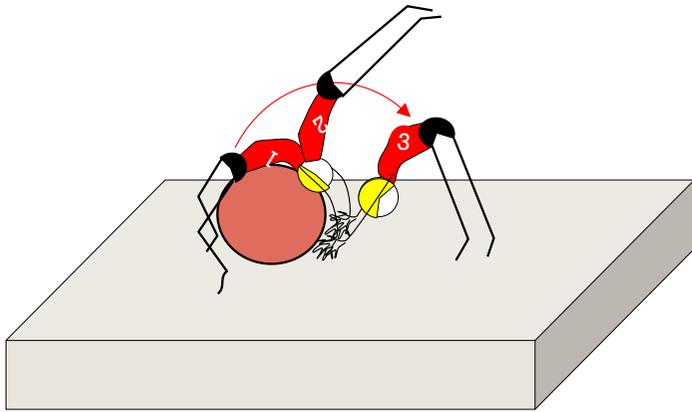
AVVIAMENTO TECNICO



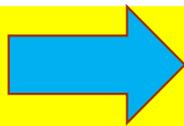
CATEGORIA RAGAZZI

1'

8 - Uso mirato e trasversale della **pre-acrobatica**;



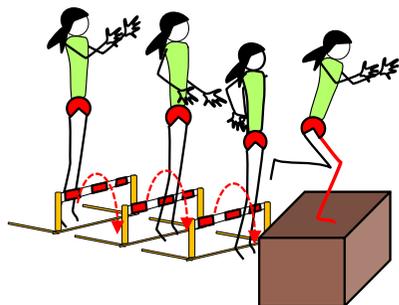
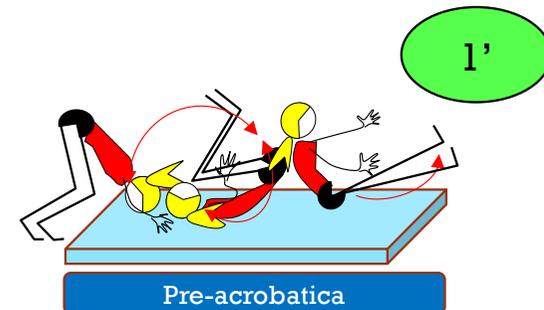
AVVIAMENTO TECNICO



CATEGORIA RAGAZZI

9 - Percorsi motori caratterizzati da **step di apprendimento**;

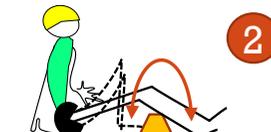
La disposizione dei contenuti terrà conto dei molteplici fattori che rispettino i criteri di **crescita** e **apprendimento** dei ragazzi. Va inoltre utilizzata una progressività che utilizzi i **prerequisiti** necessari ad affrontare le proposte successive, quindi via via più articolate.



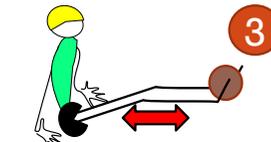
3 rimbalzi piedi pari su hs
over bassi più arrivo hop
...4 dx e 4 sx



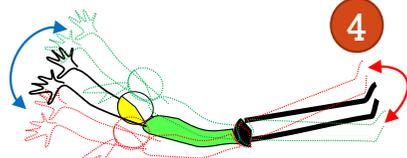
1
Avvicinare e allontanare
La palla medica x circa 20»



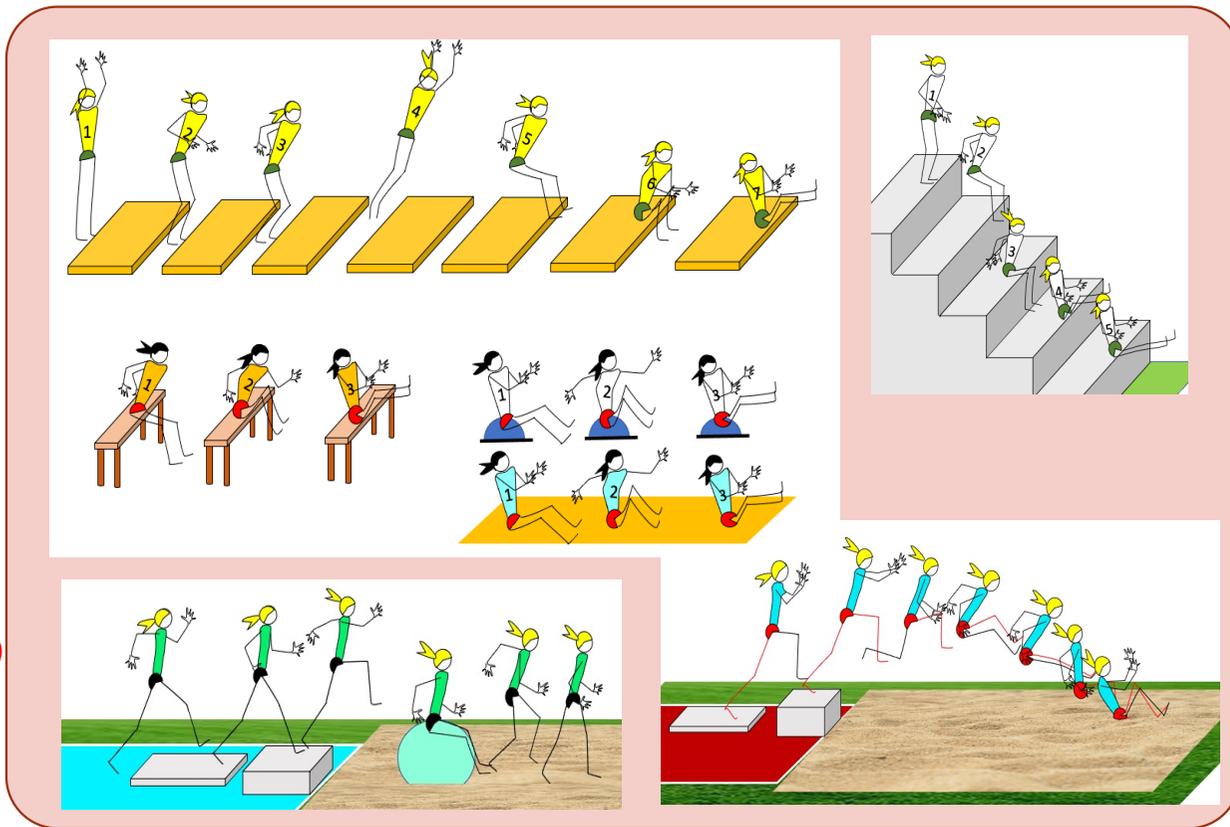
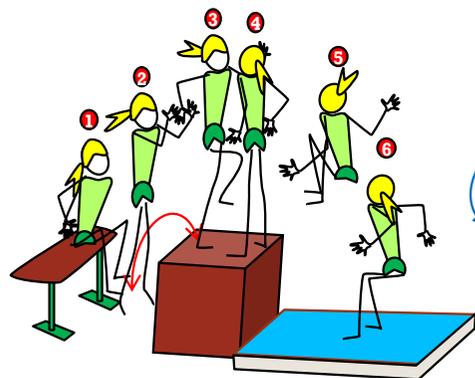
2
Avvicinare e allontanare
I piedi superando un conetto



3
Avvicinare e allontanare
La palla medica x circa 20»

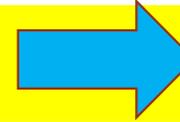


4
Barchetta supino

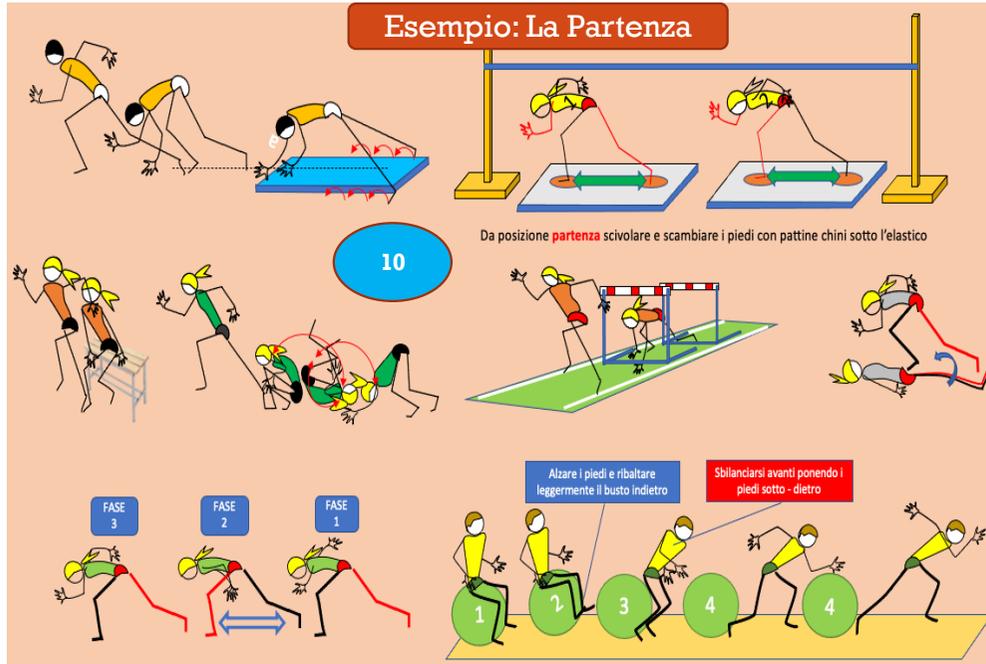


10° Consolidamento tecnico con **variabilità** delle proposte mirate ai **valori** delle specialità...;

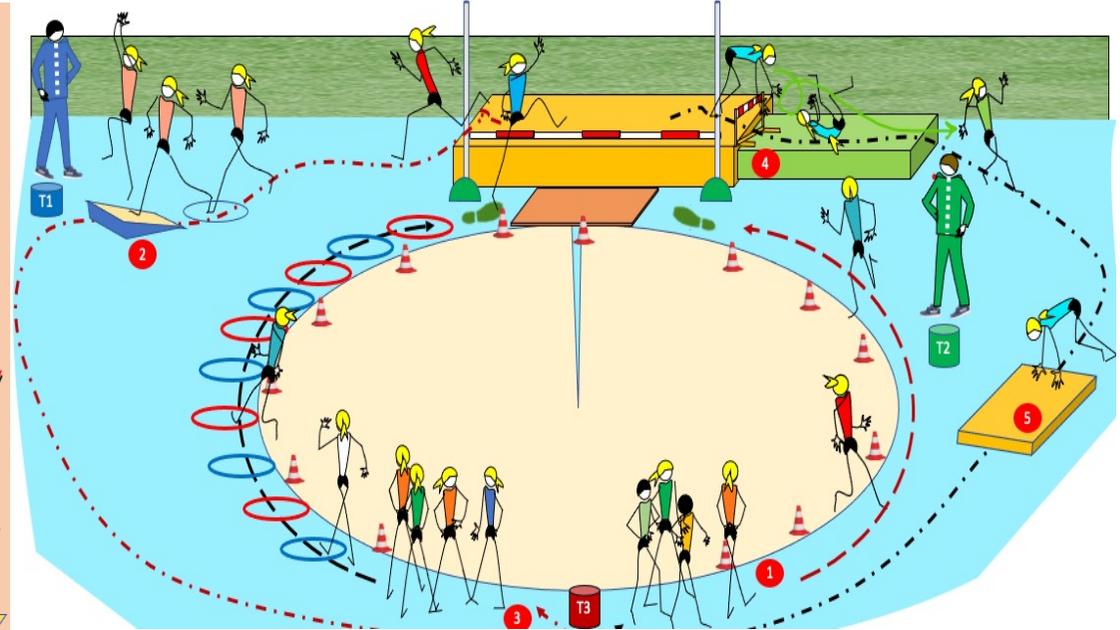
AVVIAMENTO TECNICO



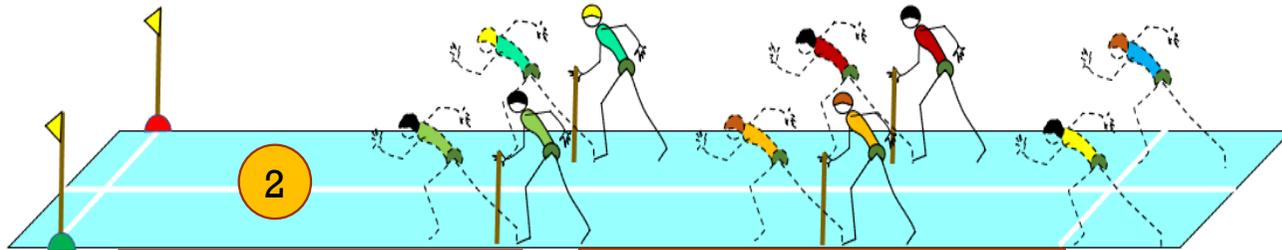
CATEGORIA RAGAZZI



ORGANIZZAZIONE DEL SALTO IN ALTO IN FORME MULTILATERALI



COMPETTIVITA' & AGONISMO

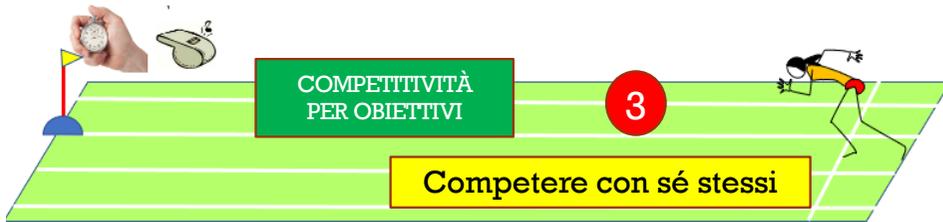


COMPETTIVITÀ LUDICA
Giochi individuali o squadre

Perseguire uno scopo



GIOCO E
COMPETTIVITÀ



COMPETTIVITÀ
PER OBIETTIVI

Competere con sé stessi



Primeggiare

4

GIOCHI DI CONFRONTO
OBIETTIVI AGONISTICI

COMPETTIVITÀ PURA



AGONISMO

5

Competere con gli altri

I bambini vanno portati a competere grazie ad
obiettivi formativi e non prestativi

LA FORZA

LE CAPACITA' CONDIZIONALI



Piccoli obiettivi

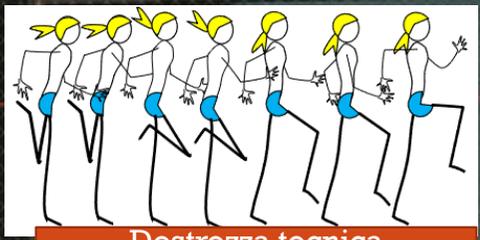
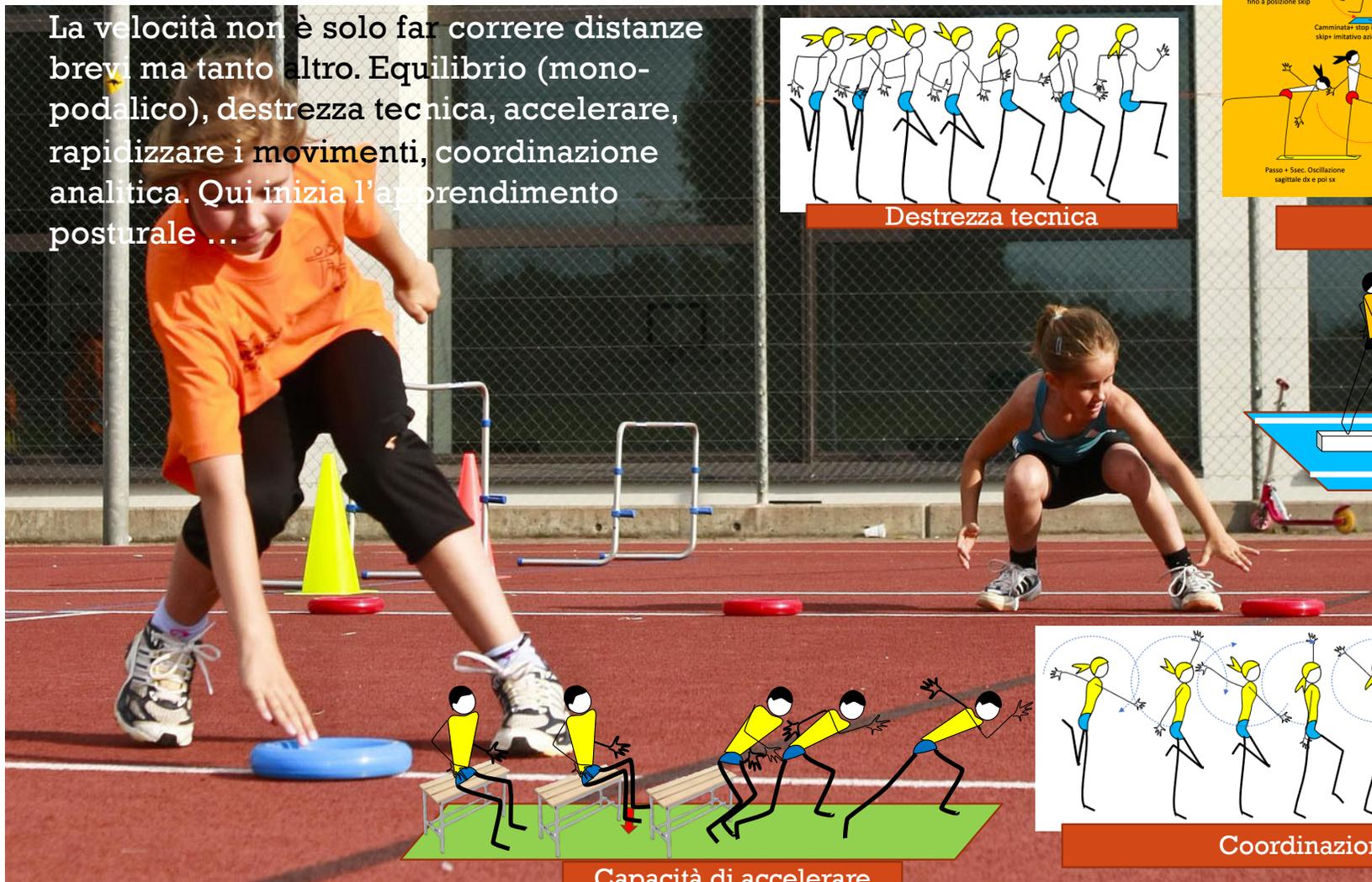
1'

1'

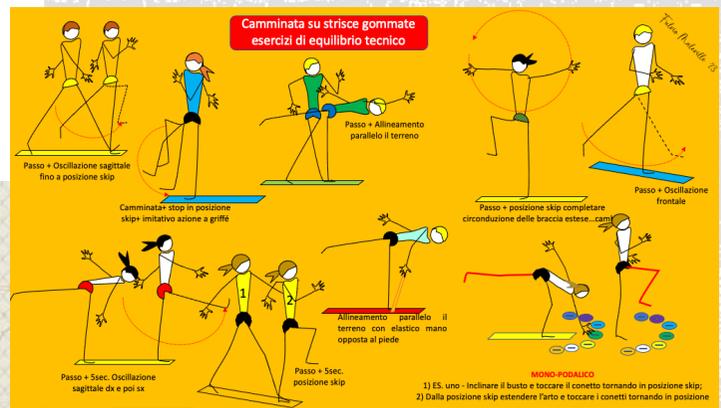
LA VELOCITA'

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

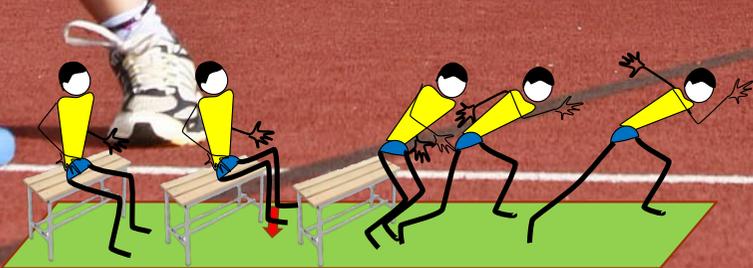
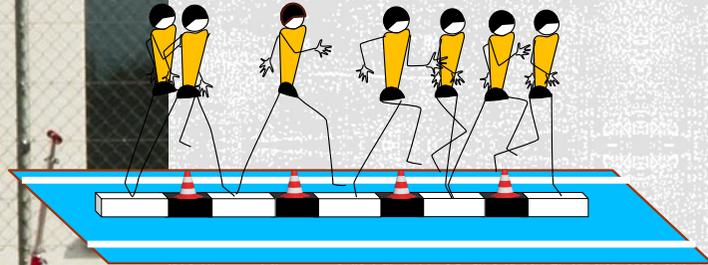
La velocità non è solo far correre distanze brevi ma tanto altro. Equilibrio (monopodalico), destrezza tecnica, accelerare, rapidizzare i movimenti, coordinazione analitica. Qui inizia l'apprendimento posturale ...



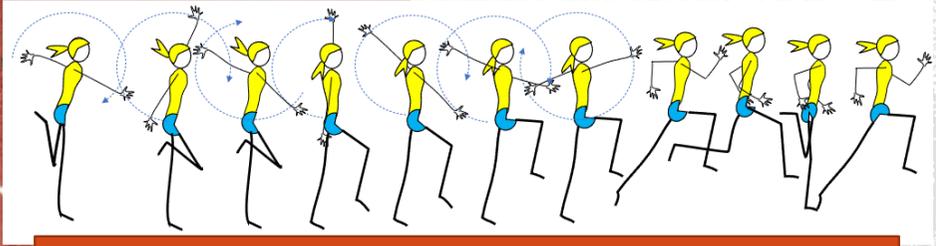
Destrezza tecnica



Equilibrio tecnico



Capacità di accelerare



Coordinazione tecnico - posturale

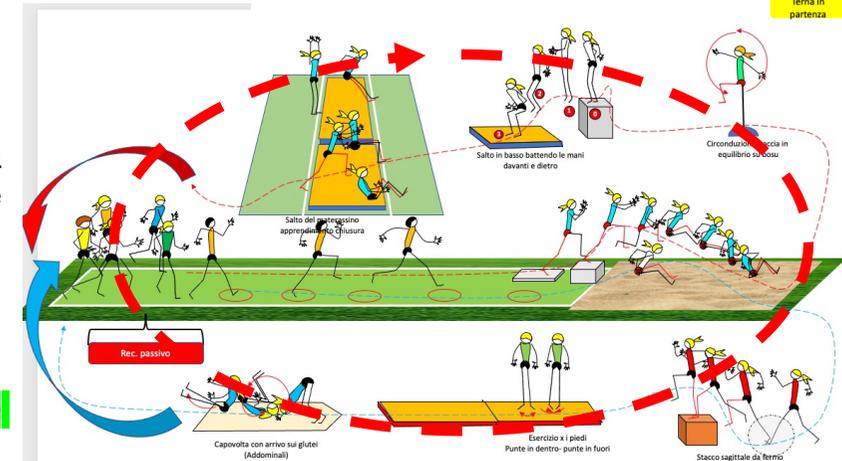
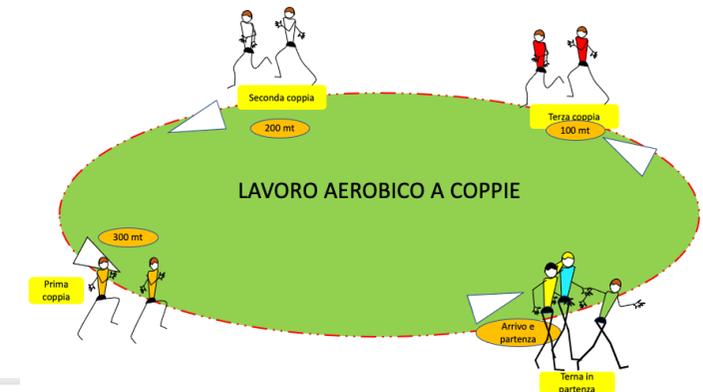
LA RESISTENZA

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

Argomento ampio e indefinito che avrebbe come gli altri bisogno di un incontro a parte. Importante è capire che è un aspetto fondamentale e l'attività dei gruppi giovanili sta oggi penalizzando il mezzofondo. Per salvaguardare questo aspetto abbiamo bisogno di competenze trascurate. Per salvaguardare l'aspetto offriamo alcune indicazioni che possono aprire un dibattito sulla questione:

1. **OBIETTIVO** – Acquisire fiducia nelle proprie capacità di resistenza
2. Dare **continuità** al lavoro (agevola la densità dell'allenamento);
3. Proporre attività di **educazione al ritmo**;
4. Percorsi fantasiosi ... trasporto di materiali ... giochi nei quali cambiamo le regole ... introduzione alla corsa continua in forme didattiche ... corse in continuità di azione per gruppi di capacità ...
5. Insegnare il concetto di recupero che nell'ambito è BREVE;
6. Corsa continua;

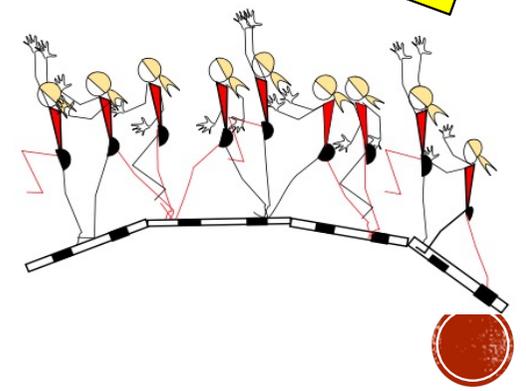
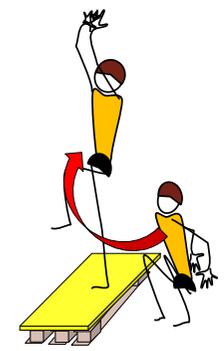
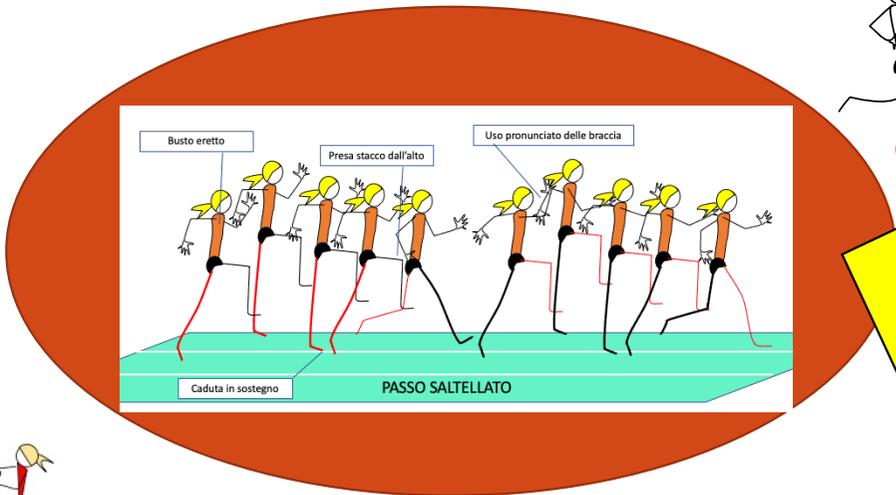
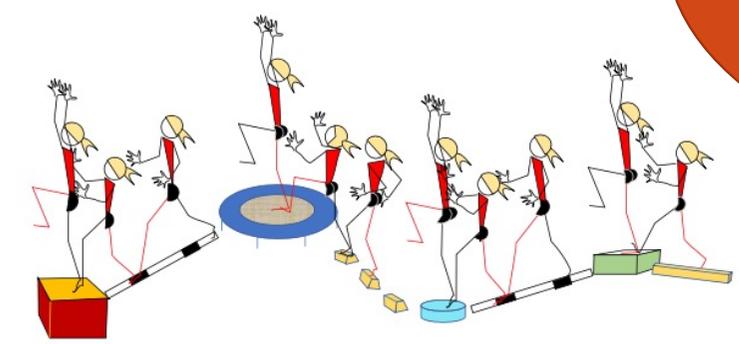
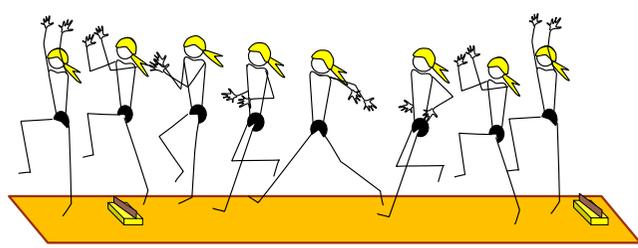
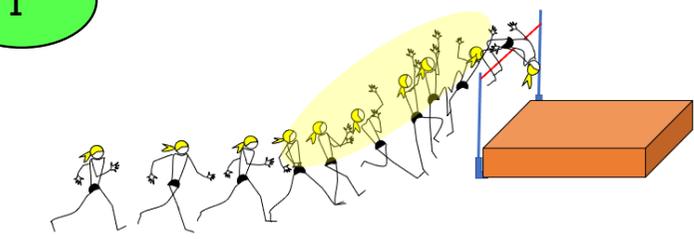
IL TUTTO EVIDENZIA IN OGNI CASO L'IMPORTANZA DELL'ASPETTO ORGANIZZATIVO



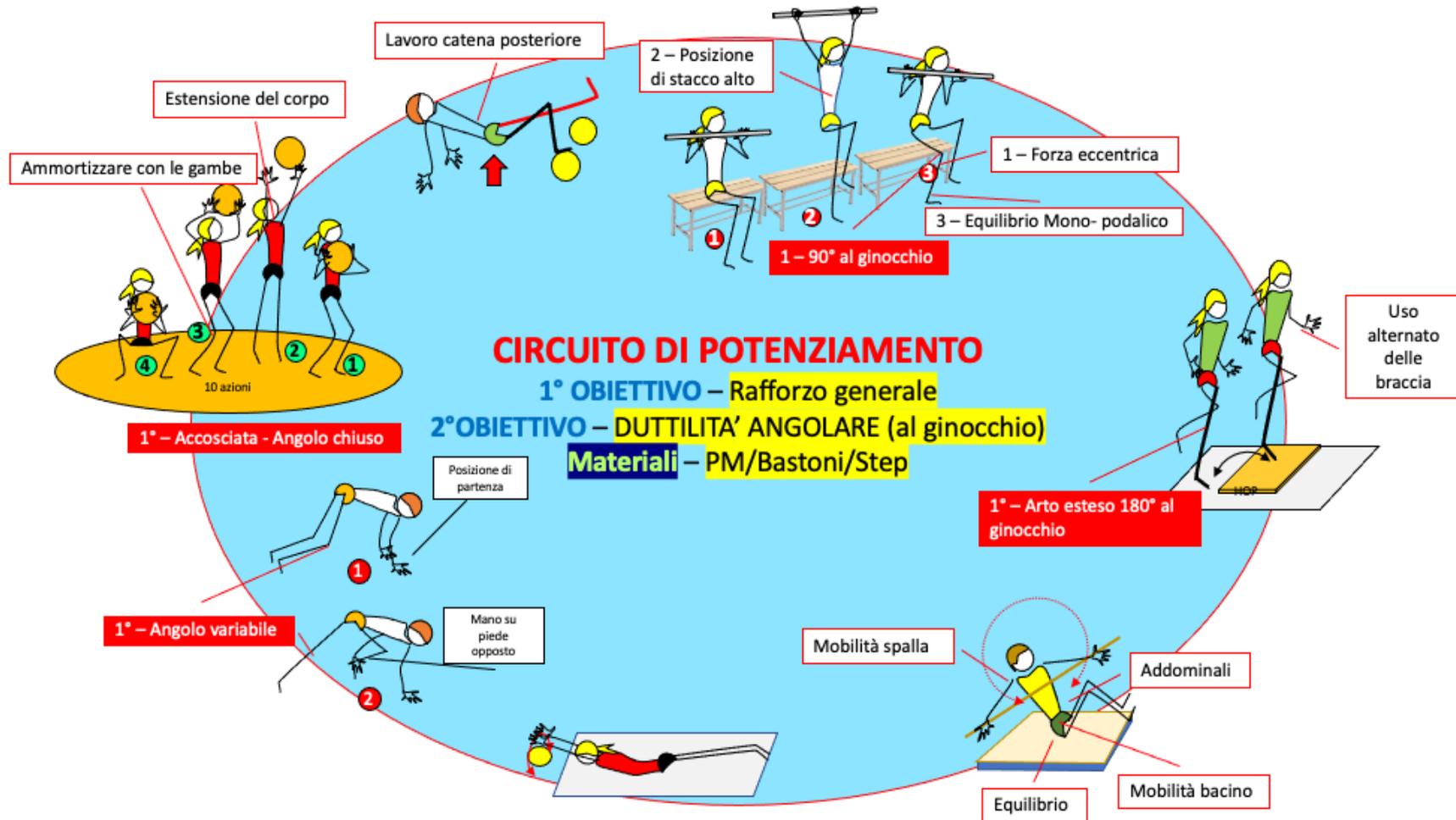
1'

I PREREQUISITI (UN ESEMPIO)

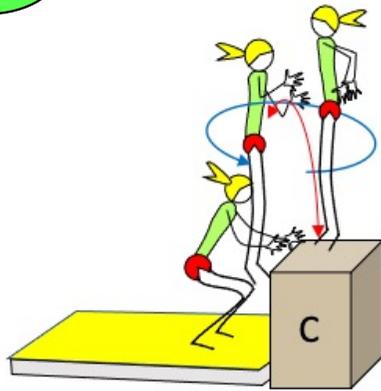
USO DELLE BRACCIA SINCRONE NEL SALTO IN ALTO



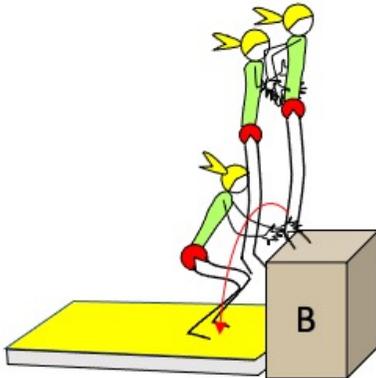
POTENZIAMENTO (IN CIRCUITO) . . . PIU' OBIETTIVI



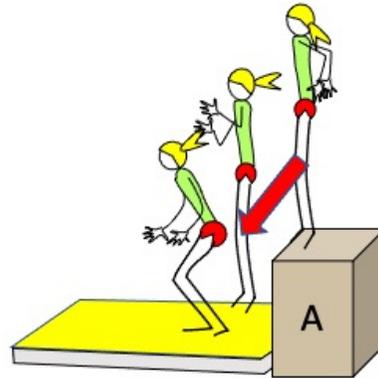
1'



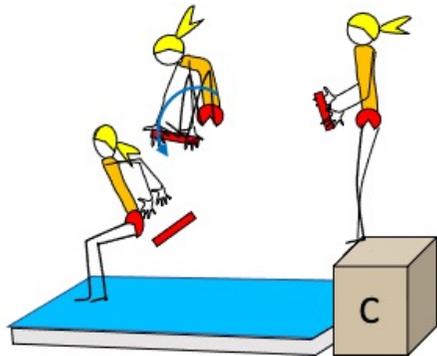
Caduta con avvitamento



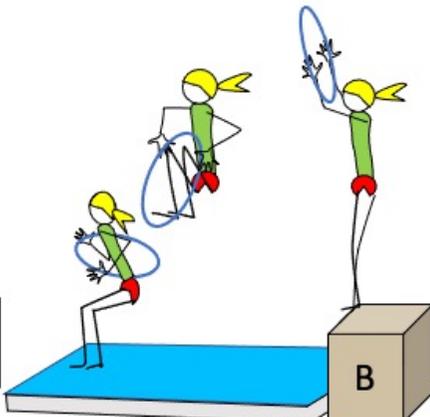
Caduta indietro



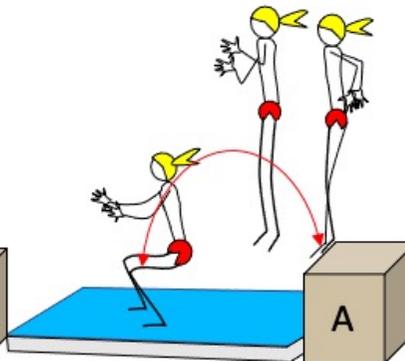
Salto in basso frontale
120° al ginocchio



Salto in basso frontale passaggio
elastico sotto i piedi



Salto in basso frontale infilandosi
dentro un cerchio



Salto in basso frontale
90° al ginocchio

PROPORRE ESPERIENZE EVOLUTIVE «IL VOLO»

DI PROGRESSIVA DIFFICOLTÀ'
CORRELATE A UNA SPECIALITÀ'
CHE PORTINO CON SE' VALORI

- Destrezza
- Forza
- Equilibrio
- Coraggio

Salto in basso – Esperienze VARIE DIFFICOLTA'

Esercizi anche ... di coraggio **Lavoro di forza eccentrica** **Destrezza in volo** **Equilibrio**

Forbice delle ginocchia

Clap 1 Forbice delle ginocchia

Salto in basso – Gestione coordinativa CORRELATA

Clap 2

Mani toccano i piedi dietro 1

HANG **E**

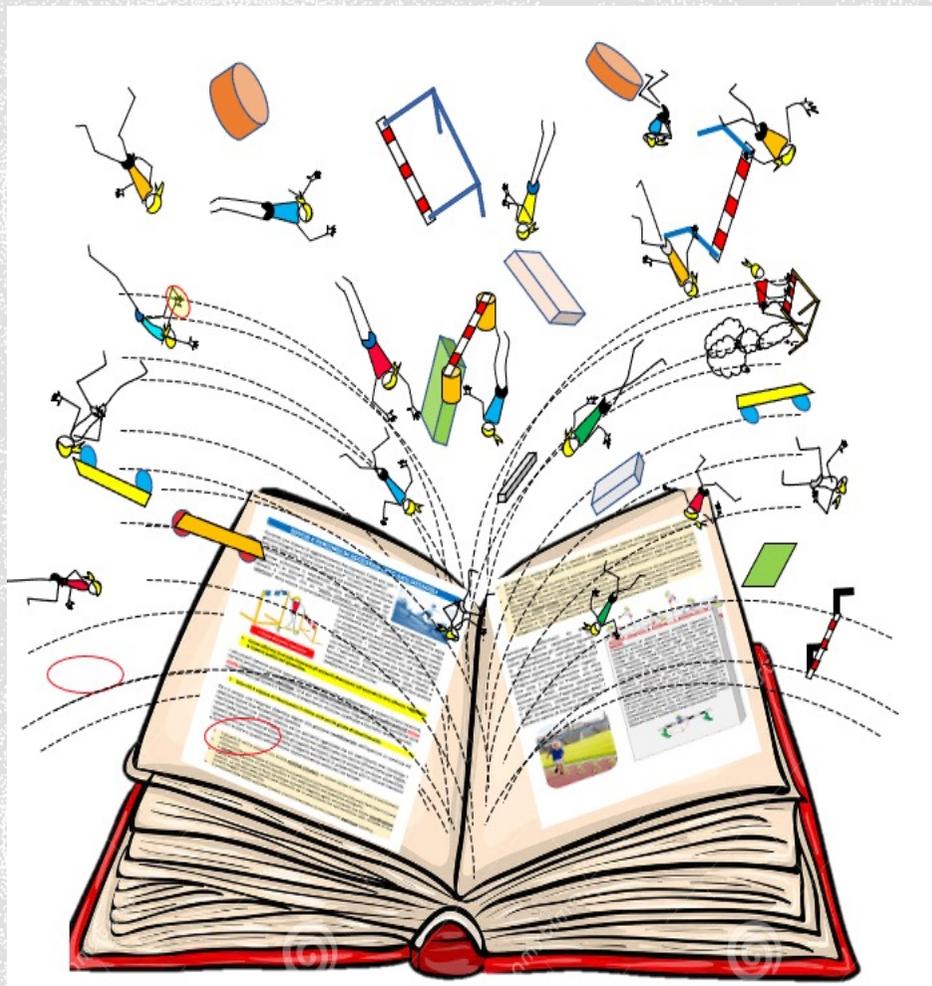
Clap 1 Clap 2

Clap 3 **Batto le mani** **D**

Clap **Batto le mani** **C**

Clap 2 Clap 3 Clap 1 Clap 2

Batto le mani **B** **Salto - chiusura** **A**



DENSITA', VARIETA' & RIPETTIVITA'

ALTA DENSITA'

- Permette ai ragazzi di fare più esperienze;
- Risulta maggiormente formativa;
- Consente un miglioramento organico e muscolare indiretto.

VARIETA' DELLE PROPOSTE

- Mantiene elevati gli stimoli e la motivazione;
- Lega i ragazzi al campo

RIPETTIVITA'

- Uno degli aspetti che consentono di memorizzare le esperienze;
- Cambiare alcuni elementi delle proposte ma non il costrutto di riferimento principale.

ORGANIZZAZIONE: LE DISPOSIZIONI

Aspetto fondamentale per migliorare la DENSITA' dell'allenamento

▪ Disposizioni differenti in base al tipo di attività proposta

▪ 1° - EVITARE LA FILA

▪ 2° - Privilegiare le schiere contrapposte;

▪ 3° - Disporre a schiere con sostituzione compagno o rientro in fila;

▪ 4° - A gruppi solo nel riscaldamento e nei giochi;

▪ 5° - Con gruppi numerosi, più file;

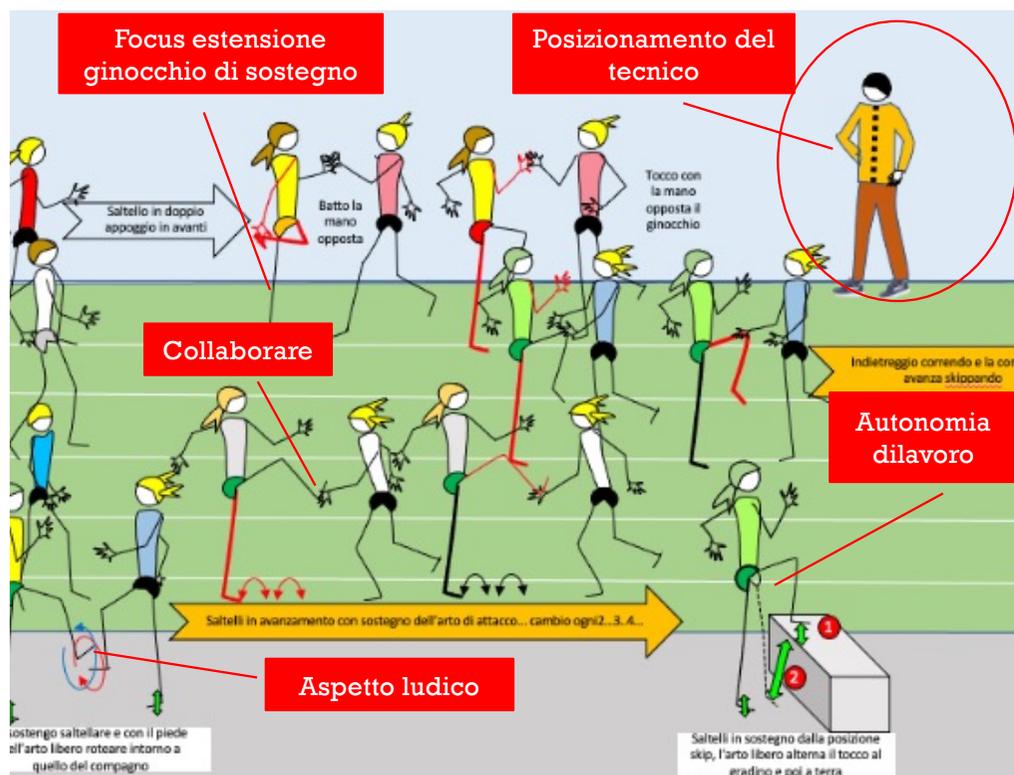
▪ 6° - Quando si lavora con file far svolgere circuiti di lavoro.

L'ATTIVITA' E' SEMPRE DI CARATTERE **MULTILATERALE**



CURARE SEMPRE UN ASPETTO SPECIFICO

...CONOSCENDO TUTTE LE VALENZE DI QUANTO PROPOSTO



LE ATTENZIONI

- **Organizzare** i ragazzi in forme produttive;
- **Disposizione del tecnico** con visione e controllo sull'attività;
- ESEMPIO: oggi lavoriamo sul "SOSTEGNO";
- Gli esercizi devono contenere **obiettivi** e più **valori**;
- Suggestire più forme dell'idea che intendiamo far realizzare;
- Far eseguire il lavoro per un tempo "ADEGUATO"

1'

COME IMPOSTARE LA LEZIONE

■ FASI

- RISCALDAMENTO
- MOBILITA'
- COSTRUTTIVA (FORZA)
- AVVIAMENTO ED ESPERIENZE TECNICHE (COORDINAZIONE / DESTREZZA / EQUILIBRIO...);
- CORSA (ANAEROBICA) VELOX BREVE -HS
- AEROBICA

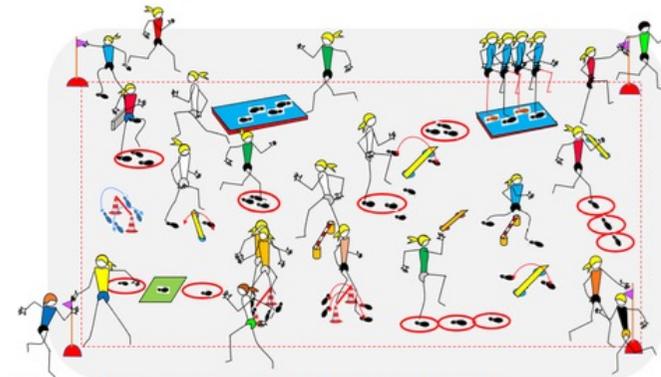
LEZIONE N°2 - Categoria ragazzi

Lezione tecnica

RISCALDAMENTO 15'



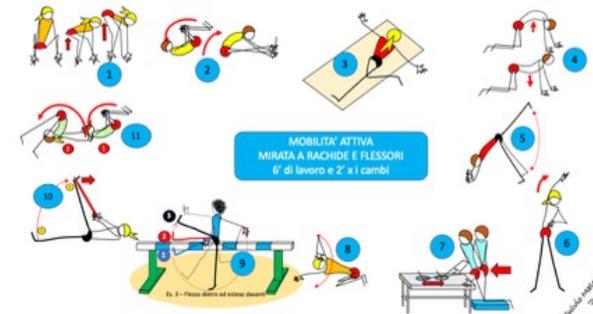
Corsa in gruppo per 2 giri della pista su prato interno (4 poi far recuperare spiegando l'attività da eseguire dentro il quadrilatero di 10 x 20 mt.



Attività ludica – Gioco di rapidizzazioni x 11' (15') = Cosa bisogna fare = eseguire cinque azioni interne lo spazio + toccare le 4 bandierine, quindi effettuare un giro correre all'esterno dello spazio delimitato dalle aste con bandierina ... poi ripetere.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO ATTIVO MIRATI ALLA MOBILITA' MIRATI AL RACHIDE E FLESSORI 8'(23')

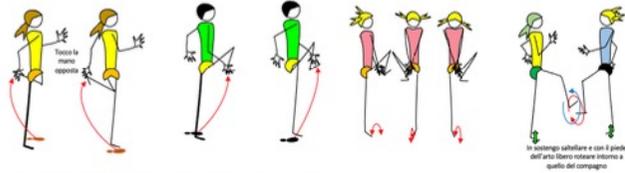
Far eseguire per circa 30" ad esercizio



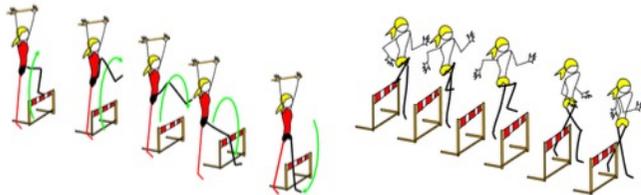
Poi di corsa fino alle scalinate della tribuna...



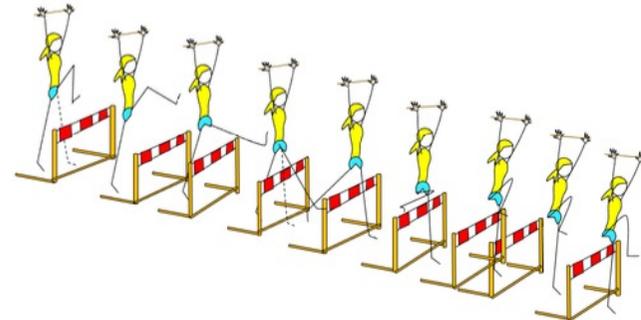
LAVORO TECNICO SUGLI HS – Oggi alcuni esercizi di sostegno e superamento HS. Tempo: 22' (60')
Far eseguire questi esercizi di sostegno – ripetere 2-3 volte per 10-15 mt non di più ...



Quindi far eseguire questi esercizi di approccio – ripetere almeno 3 volte per ogni esercizio.
 Disporre tre file di 5 HS distanziate di una corsia
Accortezze sull'altezza deli HS – Usare hs bassi sotto il ginocchio – Prima si esegue camminando e poi in doppio appoggio;



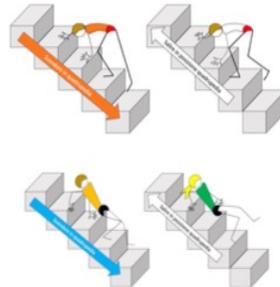
Con bastone, laterale a sx con passaggio degli hs di 1^ Camminata laterale con passaggio di 2^ gamba



Esercizio con passaggio centrale...eseguire 3 volte di DX e SX, prima camminando e poi in doppio appoggio

DESTREZZA AI GRADINI x 3 serie 15' (38')

Disporre il gruppo dividendolo in più file, in modo da far eseguire a più allievi contemporaneamente l'esercizio che andiamo a proporre.



MODALITA' ESECUTIVE - Salire proni a quattro appoggi e scendere a ritroso mantenendo la posizione prona. Questo esercizio deve essere svolto con carico su mani e piedi, portare il mento decontratto al petto.

SCOPI & FINALITA' – Riscaldamento generale a carico naturale. **Esercizio che richiama le posture della partenza!**

MODALITA' ESECUTIVE - Salire supini a quattro appoggi e scendere a ritroso mantenendo la posizione supina. Questo esercizio deve essere svolto con carico su tutti e quattro gli appoggi a bacino rialzato.

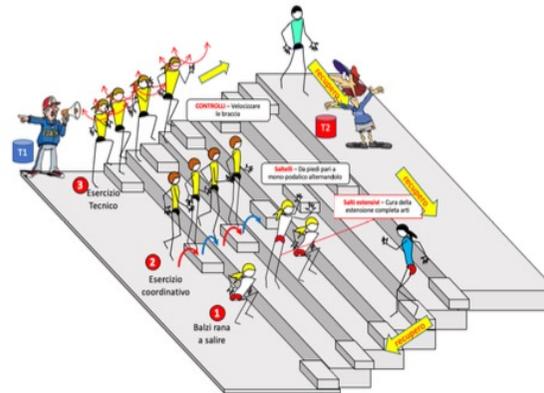
SCOPI & FINALITA' – Riscaldamento generale a carico naturale. **Esercizio di potenziamento generale degli arti superiori e catena posteriore.**

ORGANIZZAZIONE – Quindi dividere i ragazzi in tre file che effettueranno la stessa tipologia di lavoro (**Nel disegno le tre esercitazioni diverse da proporre**). Arrivati al colmo i ragazzi si portano sui gradini della prima fila per scende di passo come tempo di recupero, ci si riporta in fila.

- 1° esercizio – Esercizi di potenziamento;
- 2° esercizio – Esercizi di carattere coordinativo;
- 3° esercizio – Esercizi di carattere tecnico (Oggi controlli vedi dispensa sui gradini);

Carico – Ripetere almeno tre volte ogni tipologia di esercizio.

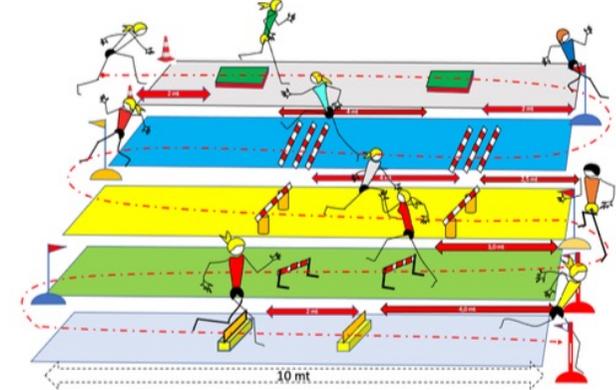
Posizione del tecnico durante le esercitazioni – T1, poi spostarsi in T2



Poi di corsa dalle scalinate in pista dove abbiamo già disposto il materiale...

LAVORO ANAEROBICO ALATTACIDO DEL GIORNO - CON CIRCUITO DI APPROCCIO AGLI HS 10' (70')

Eseguire il percorso e poi rientrare in fila di passo (Recupero passivo). Gli allievi partono quando il compagno affronta la seconda bandierina. Valutare il numero di volte da far eseguire in base al tempo di esecuzione. Si possono far eseguire circuiti diversi e dividere il lavoro in due file che poi si scambiano di fila oppure i ragazzi che hanno eseguito un circuito rientrano nell'altra fila.



DEFATICAMENTO 10' – Corsa in gruppo diviso in 3 sottogruppi (80')



TEMPI MORTI PREVISTI 10' Per trasferimenti e spiegazioni

QUALE MESSAGGIO VOLEVAMO FAR PASSARE?

- **Bisognerebbe arrivare alla categoria ragazzi attrezzati di eterogenee esperienze;**

CATEGORIA RAGAZZI

- **L'operatore dovrebbe concentrarsi sul percorso più idoneo per i suoi ragazzi evitando di farsi distrarre e irretire da obiettivi specifici (Gare ad esempio)**
- **In questa categoria è necessario raggiungere obiettivi formativi anche di carattere tecnico grazie ad un percorso che dovrebbe portare all'effetto evitando azioni mirate o impositive;**
- **La verifica fa fede sugli obiettivi indiretti che siamo riusciti far raggiungere ai nostril allievi;**
- **Le esercitazioni dovrebbero predisporre all'apprendimento tecnico globale che rappresenta il momento dove si uniscono le esperienze fatte precedentemente.**