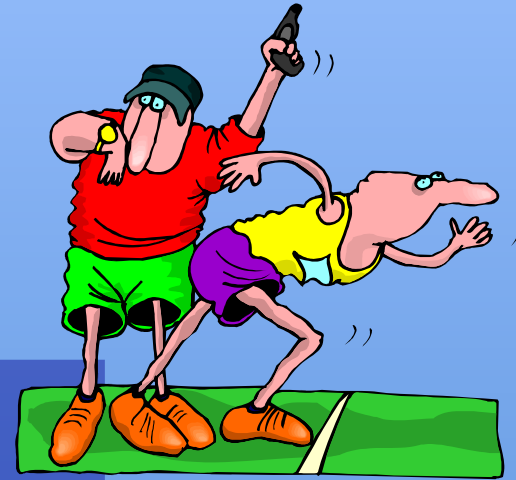
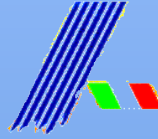
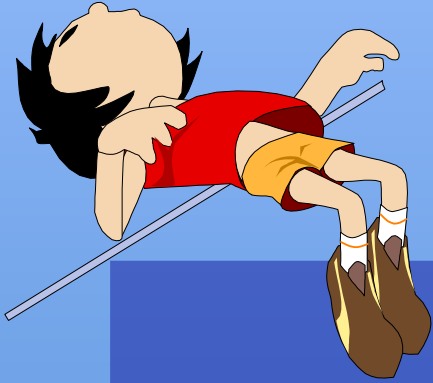
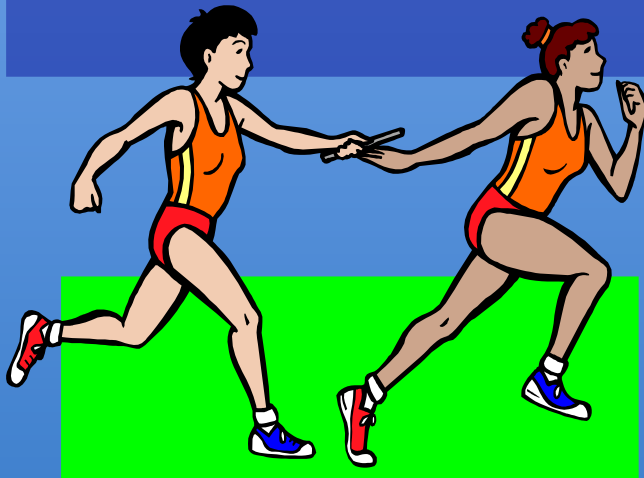


Firenze, 27 gennaio 2018



Metodologie di  
allenamento  
per l'avviamento all'atletica

Prof. Graziano Paissan



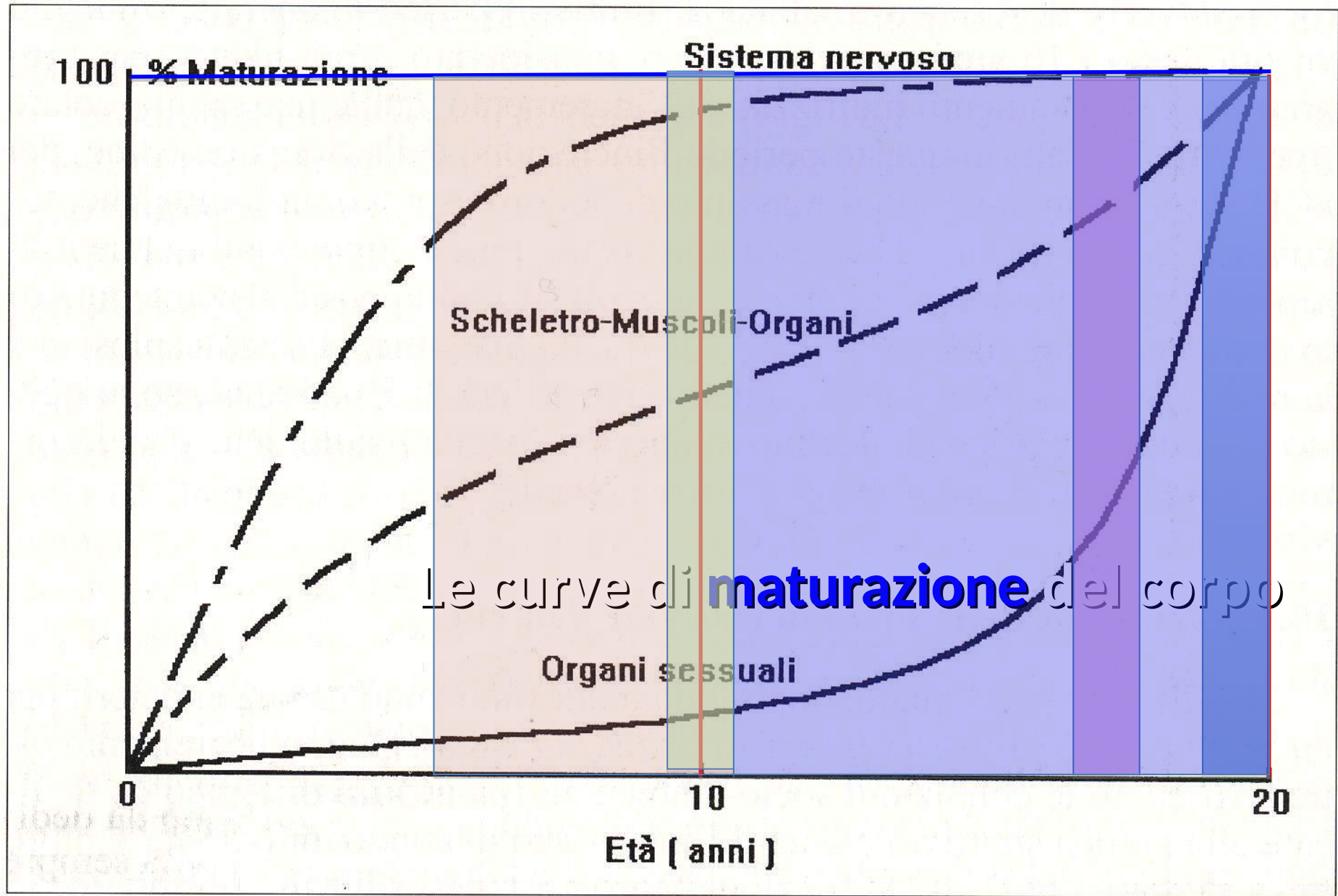
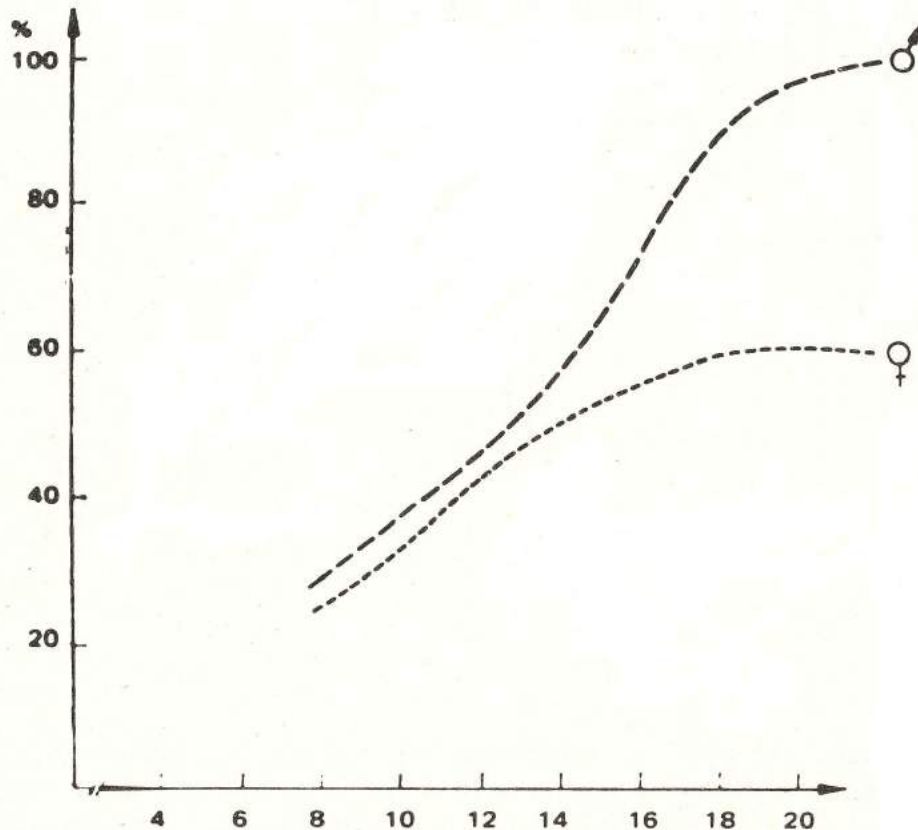


Figura 18.7 - Le tappe del processo di maturazione di vari organi e strutture corporee sono presentate in funzione dell'età e della percentuale di maturazione.

# La curva di crescita della forza



Andamento della forza nell'età giovanile nei 2 sessi (Hettinger)

La Forza nelle femmine è del 35-40% inferiore rispetto a quella ai maschi (Hettinger)

La Forza nella parte superiore nelle femmine è del 53-63% inferiore rispetto a quella ai maschi

e del 27% nella parte inferiore

NB: se la differenza della parte inf. si esprime in Forza Relativa c'è solo il 7-10%

Se si esprime in Massa Magra Corporea si riscontra una forza del 5,8% superiore a quella dell'uomo (Wilmore).

# Gli altri cambiamenti dell'allievo

- Per anni si è affermato che l'improvviso aumento degli ormoni determina il fenomeno dei cambiamenti comportamentali, impulsi e ribellioni che caratterizzano gli adolescenti, condizionati da quanto accade nel loro corpo "dal collo in giù".

# I cambiamenti dell'allievo

Senza rinnegare il ruolo degli ormoni, attualmente si può dire che i cambiamenti più significativi avvengono soprattutto “dal collo in su”

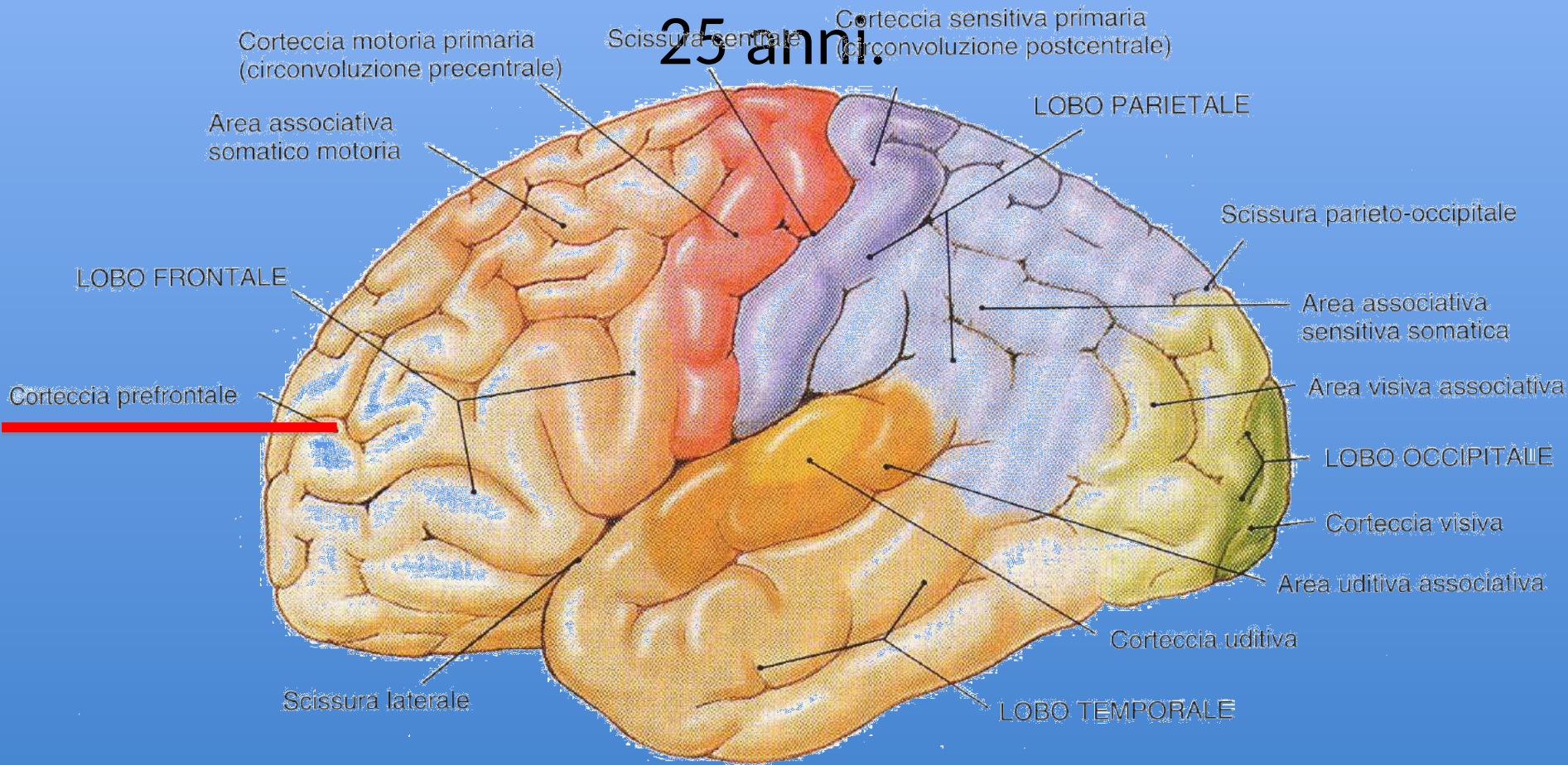
Imaging cerebrale R.M.Funzionale:  
il cervello dai 13 ai 18 anni va incontro ad un processo di rimodellamento, sufficiente a spiegare perché un adolescente sia così diverso dal bambino che era e dall'adulto che diventerà

# I cambiamenti dell'allievo

Le ricerche ci rivelano che il cervello di un 13enne è sovradimensionato rispetto a quello di un adulto  
e gli anni dell'adolescenza servono proprio e sfrondare,  
e in certe aree addirittura a dimezzare, le sinapsi superflue, selezionando le più idonee,  
nel bene e nel male.

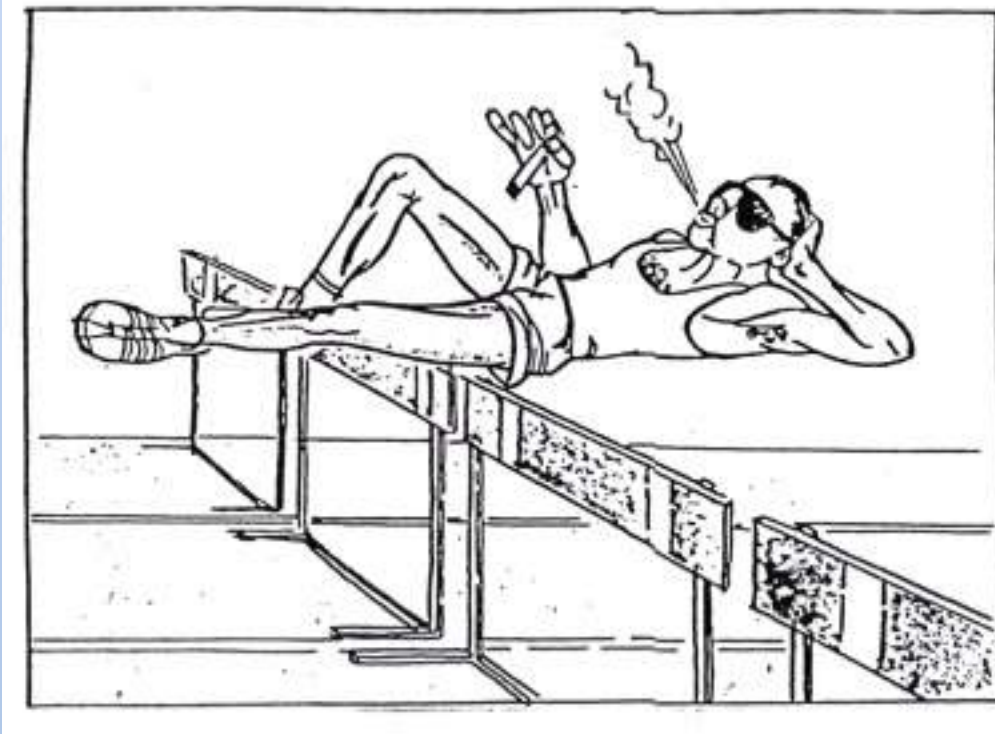
L'area della corteccia prefrontale, responsabile della capacità di giudizio, non completa il suo rimodellamento fino ai 20-

25 anni.



(a) Aree motorie e sensitive della corteccia cerebrale

# I cambiamenti dell'allievo



Periodo ricco di possibilità ma anche di rischi (es. alcool, fumo, droga ... mancanza del senso del pericolo). Questi fattori possono incidere molto su un *cervello ancora per lungo tempo “plastico e modificabile”*.





Questi cambiamenti si associano con l'acquisizione del senso di solidarietà, della capacità di apprezzare la bellezza e gli ideali, di fare autoironia, di **innamorarsi perdutamente** e di sperimentare nuovi modi di vivere.



# Le fasi sensibili

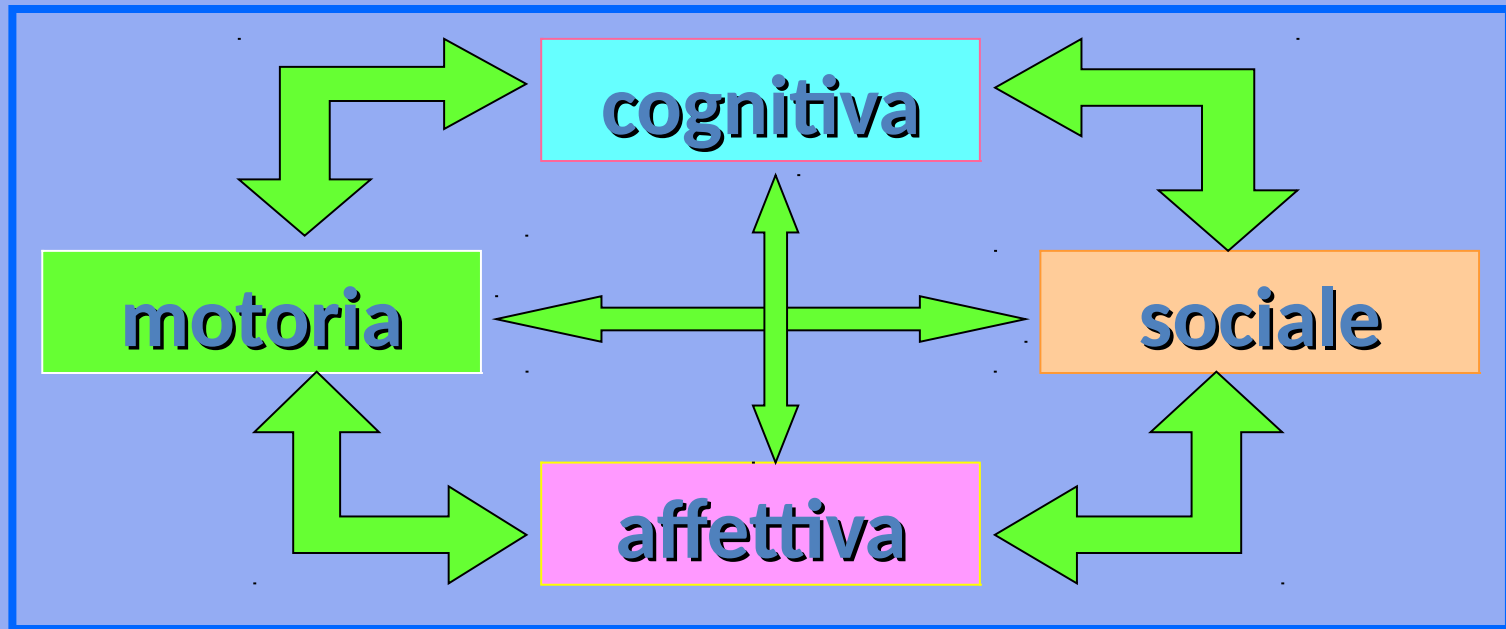
## Capacità affettivo-cognitive

CAPACITA'	ETA'											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
VOGLIA DI				■	■	■	■	■				
APPRENDERE			■	■	■	■	■	■	■			
C.AFFETTIVO-							■	■				
COGNITIVE				■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAP. di APPR.							■	■				■
MOTORIO				■	■	■	■	■			■	■

D. Martin, 1982: modello delle fasi sensibili

# L'apprendimento umano

è di tipo olistico (Olòs = tutto, l'insieme)  
poiché comprende diverse aree della persona:



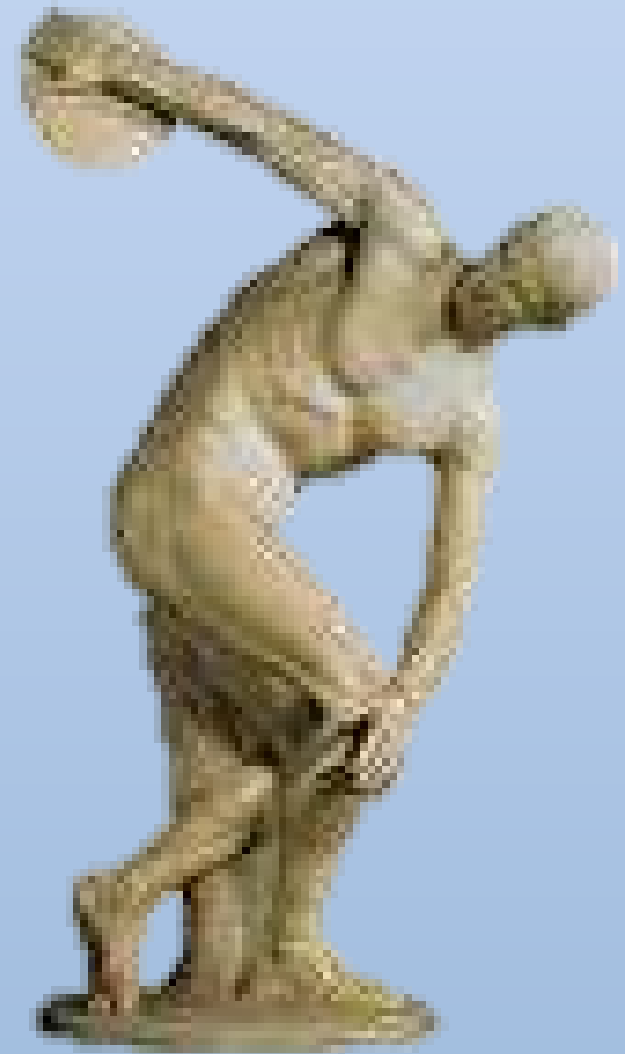
# L'apprendimento... si manifesta

in una serie  
innumerevoli di:

**Abilità**

**Conoscenze**

**Competenze**



# GLI OBIETTIVI OPERATIVI

- 1. Abilità** → **Saper Fare**: saper correre..., saper correre tra gli hs..., saper saltare..., saper lanciare...,
- 2. Conoscenza** → **Sapere teorico e percettivo** sul quale si basa il correre, il saltare, il lanciare ed il mar...
- 3. Competenza/Processo** → **Sapere ciò che avviene e come avviene**: in che modo si arriva all'abilità e alla conoscenza del correre, del saltare, del lanciare e come si possono combinare questi elementi e come può spendere quanto appreso per ottenere la miglior prestazione per quel momento...

# **L'apprendimento ... permette l'acquisizione delle abilità**

**Le abilità permettono di sviluppare le attività motorie complesse come le specialità dell'atletica leggera per ottenere:**

- il miglioramento delle risorse personali,**
- la consapevolezza ed il miglioramento delle proprie abilità e capacità,**
- il benessere fisico e mentale come abitudine di vita.**

# L'apprendimento è l'effetto del “come” si organizza l'intervento pedagogico

Tipologia di programmazione adottata

Scelta delle attività in relazione all'età, alle capacità, alle abilità e al curriculum personale

Principi di riferimento dell'insegnamento

Principi didattici su cui poggia l'intervento

Metodologia utilizzata nella didattica

Ricerca e Raccolta e Elaborazione dei dati

Spazi di intervento degli allievo

Motivazione al rinnovamento personale

Adattamento all'-dell'ambiente di allenamento

# Lo sviluppo delle capacità motorie

- dai 6 ai 10 anni

vi sono buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità coordinative, strutturazione spazio-tempo





# Lo sviluppo delle capacità motorie

- dai 10 agli 13-14 anni per le femmine e
  - dai 10 ai 14-15 per i maschi

si ha il periodo più favorevole per creare le basi degli adattamenti fondamentali dell'organismo, definizione dello spazio e del tempo, per lo sviluppo della tecnica delle esercitazioni e la tecnica di base delle specialità.

# Lo sviluppo delle capacità motorie

- dai 14 ai 18 anni per le femmine e
- dai 15 ai 19 anni per i maschi

si ha il periodo più favorevole per:

- lo sviluppo delle capacità condizionali
- la rielaborazione ed il consolidamento della tecnica delle specialità

Particolarmente significativa è la promozione dello stare bene con se stessi “salute e del benessere psico-fisico”

# L'apprendimento è anche l'effetto del “come” si vive

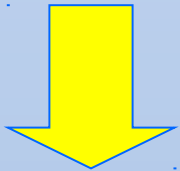
## “ il piacere del movimento ”

- **Piacere del movimento significa:**
  - **Divertimento, gioco e attenzione continua**
  - **Partecipazione attiva, passiva e creativa (da ricercatore, capitano e gregario)**
  - **Clima di lavoro positivo e centrato sul compito**
  - **Attività mirata sul miglioramento alla persona**
  - **Relazione di aiuto**



# **Il piacere di muoversi... permette di vivere un'esperienza positiva**

*provocando emozioni e reazioni ad un evento-stimolo*



**Cambiamenti fisiologici**

**Esperienza soggettiva e significativa**

**Memorizzazione dell'esperienza**

**Tendenze all'azione**

**Condizione per modificare la prestazione**

# **Il piacere di muoversi... permette di stimolare la consapevolezza**

- **L'allenatore cerca di rendere consapevole l'allievo stimolando la sua attenzione**
  - **sul compito per “fare del proprio meglio”**
  - **e non solo sull'agonismo “fare meglio degli altri”.**

**Questo processo avviene attraverso:**

la stimolazione del successo rispetto alle  
proprie capacità

PRESTAZIONE = SUCCESSO

e **non** rispetto alla vittoria

cioè **RISULTATO = VITTORIA**

# questo può avvenire se...

- ... c'è il coinvolgimento dell'allievo nella scelta degli obiettivi; delle attività e nelle procedure di osservazione, di aiuto e di autovalutazione



# Come organizzare l'intervento didattico?

Si tende a realizzare un prodotto che sia il frutto

- di partecipazione all'attività sportiva da parte della persona
- dei cambiamenti tangibili delle capacità e
- di apprendimenti adeguati alla disponibilità

**Come scegliere gli obiettivi e le attività?**

**Come presentare il compito?**

**Come correggere l'errore?**

**Quali conoscenze, quali abilità e quali competenze sviluppare?**





# IL CARICO DI LAVORO $\equiv$ CARICO ESTERNO ED INTERNO?

Per **carico di lavoro** si intende la combinazione dei tre parametri che descrivono l'esercizio fisico.

## CARICO ESTERNO ED INTERNO?

Adeguatezza del carico???

STIMOLO NON SUFFICIENTE

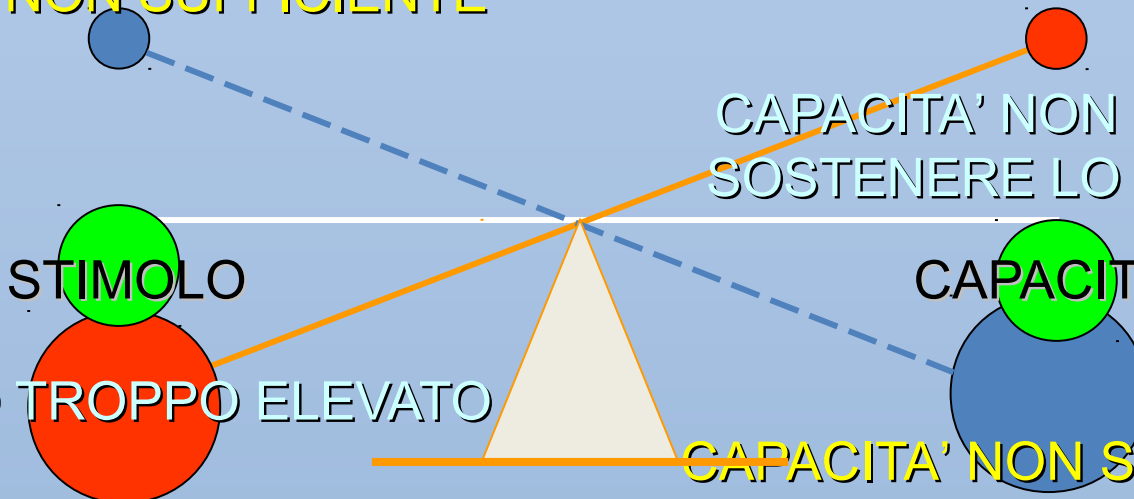
CAPACITA' NON IDONEE A  
SOSTENERE LO STIMOLO

STIMOLO

CAPACITA'

STIMOLO TROPPO ELEVATO

CAPACITA' NON STIMOLATE SUFF.



# IL CORRERE, IL SALTARE ED IL LANCIARE

	<b>CORRERE</b>	<b>SALTARE</b>	<b>LANCIARE</b>
Maschi	<b>20%</b>	<b>37%</b>	<b>78%</b>
Femmine	<b>18%</b>	<b>37%</b>	<b>68%</b>

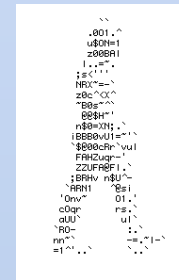
*Percentuale di miglioramento del correre, saltare e lanciare dai 7 ai 13 anni.*

# IL CORRERE, IL SALTARE ED IL LANCIARE

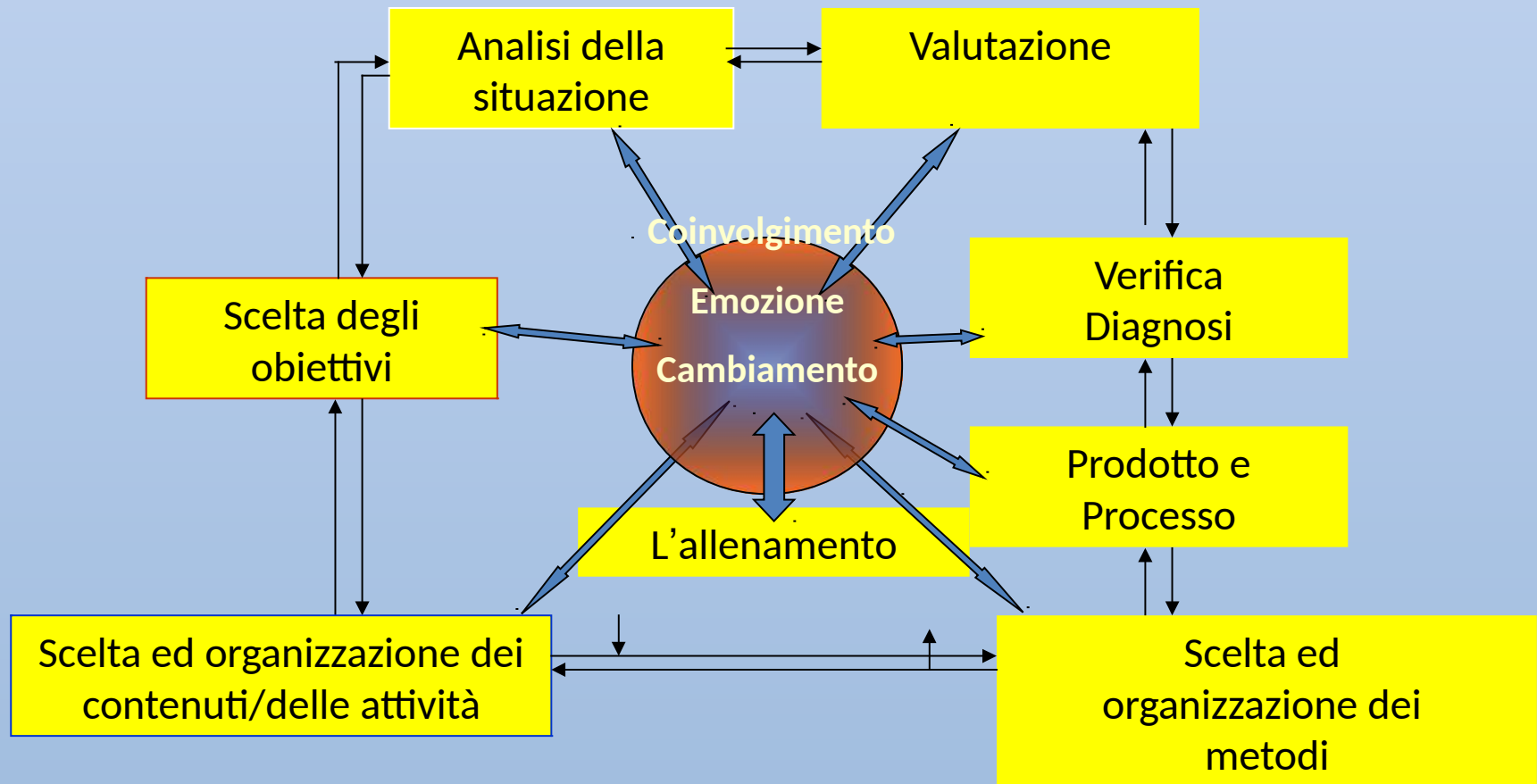
	<b>CORRERE</b>	<b>SALTARE</b>	<b>LANCIARE</b>
Maschi	<b>34%</b> <b>(- 4"3)</b>	<b>71%</b> <b>(+0.93m.)</b>	<b>134%</b> <b>(+24m.)</b>
Femmine	<b>22%</b> <b>(- 2"8)</b>	<b>43%</b> <b>(+0.54m.)</b>	<b>125%</b> <b>(+15m.)</b>

*Percentuale di miglioramento e differenza di risultati (espressi in secondi e metri) del correre, saltare e lanciare dai 7 ai 18 anni.*

# Organizzazione del processo didattico



## Unità di apprendimento



# Principi generali

- **CONTINUITA'**
- Evitare i presupposti di “adattamento alla inattività” e quindi perdita del lavoro precedentemente svolto. Pertanto la frequenza degli allenamenti, anche in periodi di riduzioni del lavoro, dovrà essere tale da garantire almeno il mantenimento di quanto acquisito
- **VARIABILITA'**
- Serie molteplice di attività ed esercizi studiati in forma e successione tale da evitare l'insorgere della noia e dell'affaticamento nervoso, fattori che riducono sensibilmente la capacità applicativa e l'interesse dell'allievo. Evita anche la formazione di "barriere"

- **SISTEMATICITA'**

- Organizzazione razionale tra le sequenze di allenamento e la frequenza con cui vengono proposti certi tipi di esercitazioni

- **CICLICITA'**

- I carichi vanno organizzati in relazione ai diversi periodi programmati, pertanto devono avere le caratteristiche quantitative e qualitative proprie del ciclo di allenamento

- **INDIVIDUALIZZAZIONE**

- Da un iniziale programma generale applicabile a tutti si dovrà gradualmente passare alla ricerca di uno schema di allenamento “personalizzato” che tenga quindi conto delle peculiarità psichiche e fisiche del soggetto e dei risultati da conseguire

**COSA CONOSCO di questa attività?**

**Esempi di attività: LA CORSA  
GLI OSTACOLI**



---

**COSA SO FARE?**

# Attività: gesto/specialità .....

<b>COS'E?</b>	<b>QUALI SONO LE REGOLE?</b>	<b>CHE COSA SVILUPPA?</b>	<b>QUALI SONO I MOVIMENTI DI BASE?</b>

<b>QUALI RELAZIONI CON LE ALTRE SPECIALITA' E ALTRI SPORT?</b>	<b>TI PIACE? TI PIACEREBBE SE ...? QUALI ESPERIENZE VORRESTI FARE?</b>	<b>A COSA PUÓ SERVIRTI?</b>	<b>COSA VORRESTI SAPERE DI TE?</b>



# Cosa so e non so fare?

## **nelle varie specialità di ...**

- **Quale specialità preferisco? Perché?**
- **Quale specialità ti piace meno? Perché?**
- **In quale specialità trovo maggiori difficoltà? Perché?**
- **Quali sono i gesti tecnici che riesco a fare correttamente? Perché?**  
**non correttamente? Perché?**



i miei  
miglioramenti

QUALI OBIETT. MI PONGO in  
questa attività/ nell'allen.?



.....  
.....

MI SENTO MIGLIORATA/O  
dopo questo  
allen./periodo?



.....  
.....  
.....

COSA POSSO MIGLIORARE in  
questa attività/in  
q.movimento?

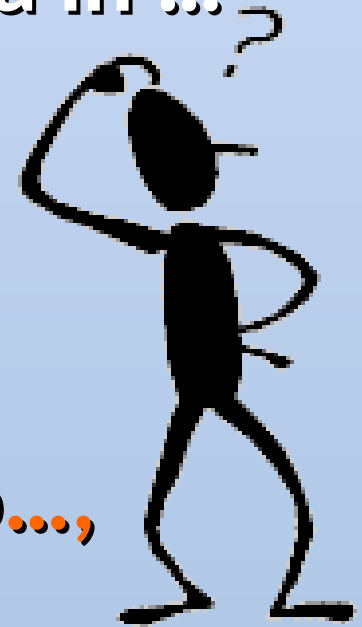


.....  
.....

Ho imparato, ho avuto difficoltà in ...  
Per migliorare dovrei ...

Ho ideato, ho capito...

Le mie emozioni, ho provato...,  
le mie sensazioni...



Come mi sono sentito in  
relazione  
agli altri...

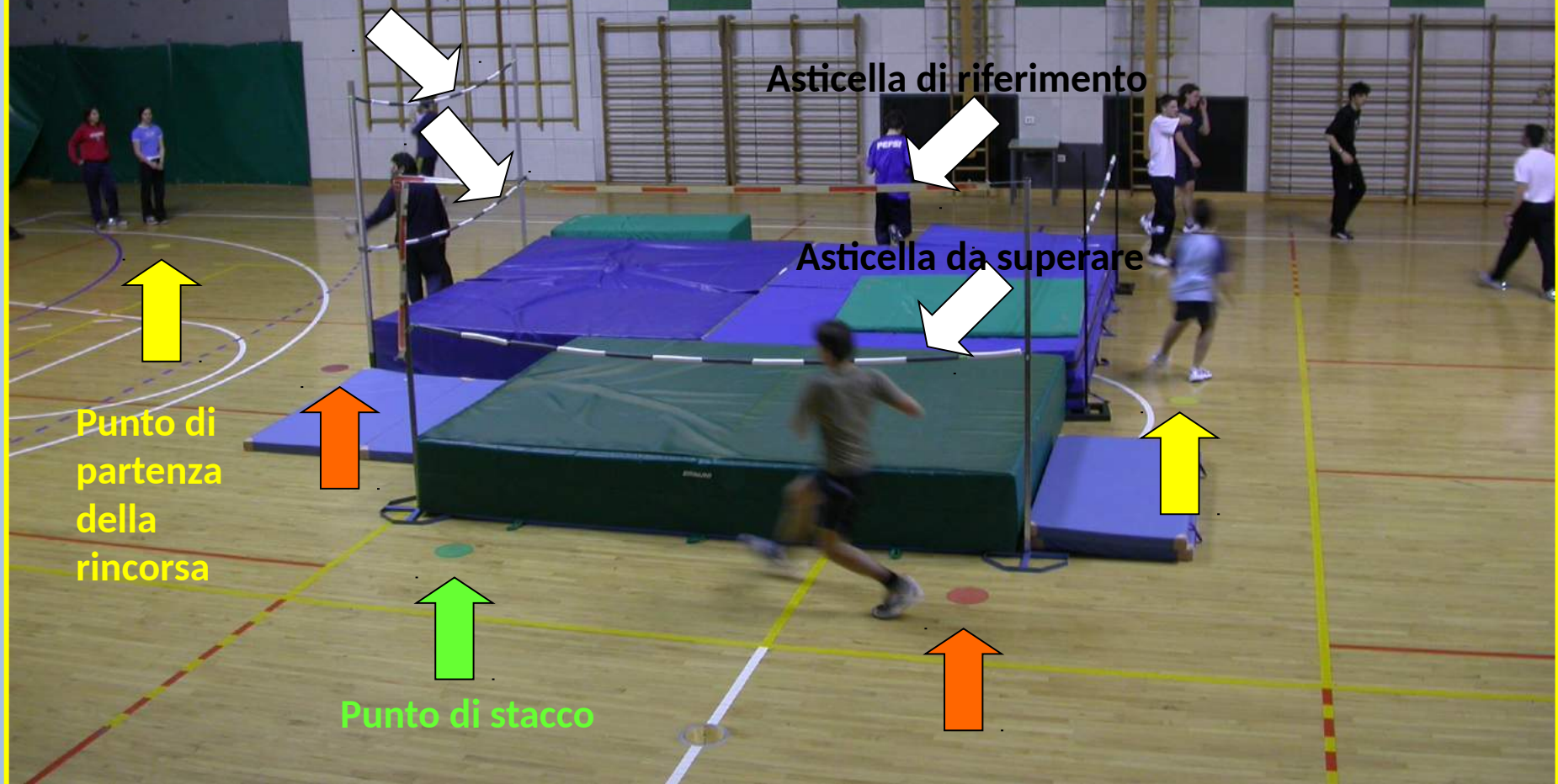
# Attrezzi



PHOTO EXPLORER



# SPERIMENTARE ATTREZZI DISTRIBUITI IN MODO DIVERSO



# Attrezzi virtuali

**E' possibile utilizzare anche attrezzi virtuali!**

• L'attività svolta con attrezzi virtuali suscita grande interesse e dal punto di vista motorio favorisce lo sviluppo percettivo in modo molto significativo:

- ostacoli virtuali, asticelle, funi, materassi, ....
- palla virtuale, pallone, palline....
- righe virtuali, segnaletiche, punti segnati a terra e nello spazio, ecc...



4.00

4.50

5.00

5.50

5.70

5.50

1.50

1.50

1.50

1.70

2.00

2.40

5.50

6.90

6.50

7.20

7.50

7.90

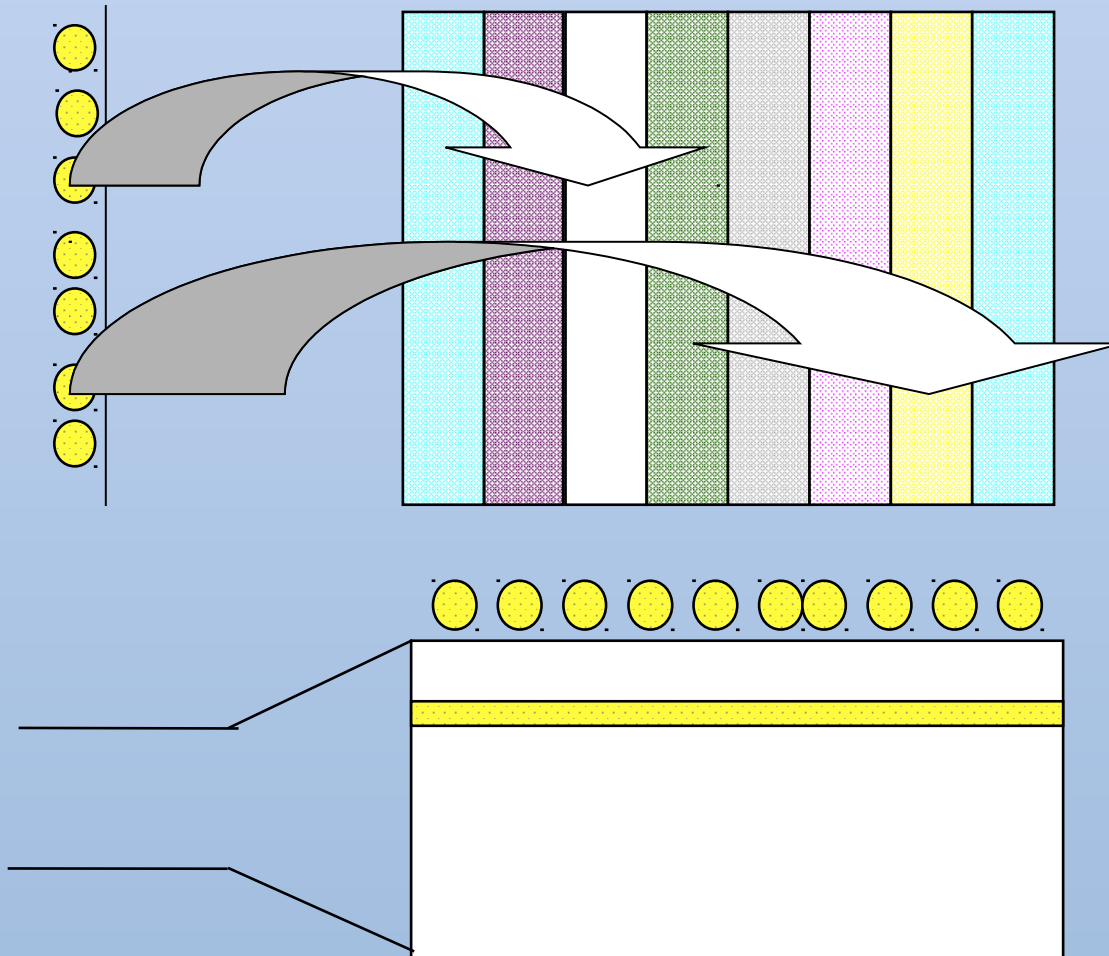
**SPERIMENTARE ATTIVITA'  
CON ATTREZZI VIRTUALI**



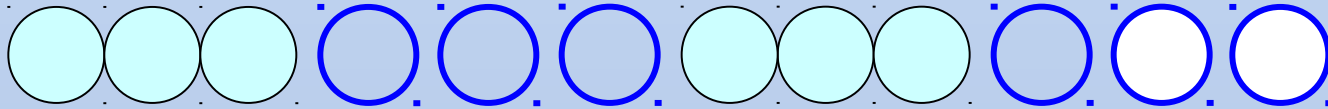
# Realizzare l'attività su terreni di diverso tipo:



# Spazio



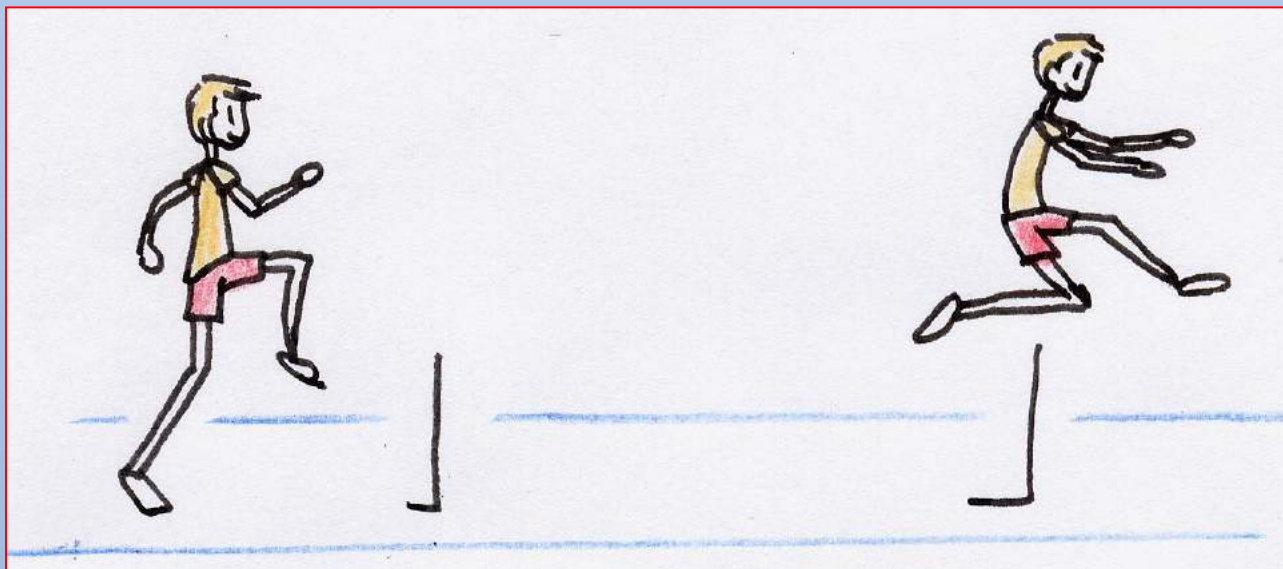
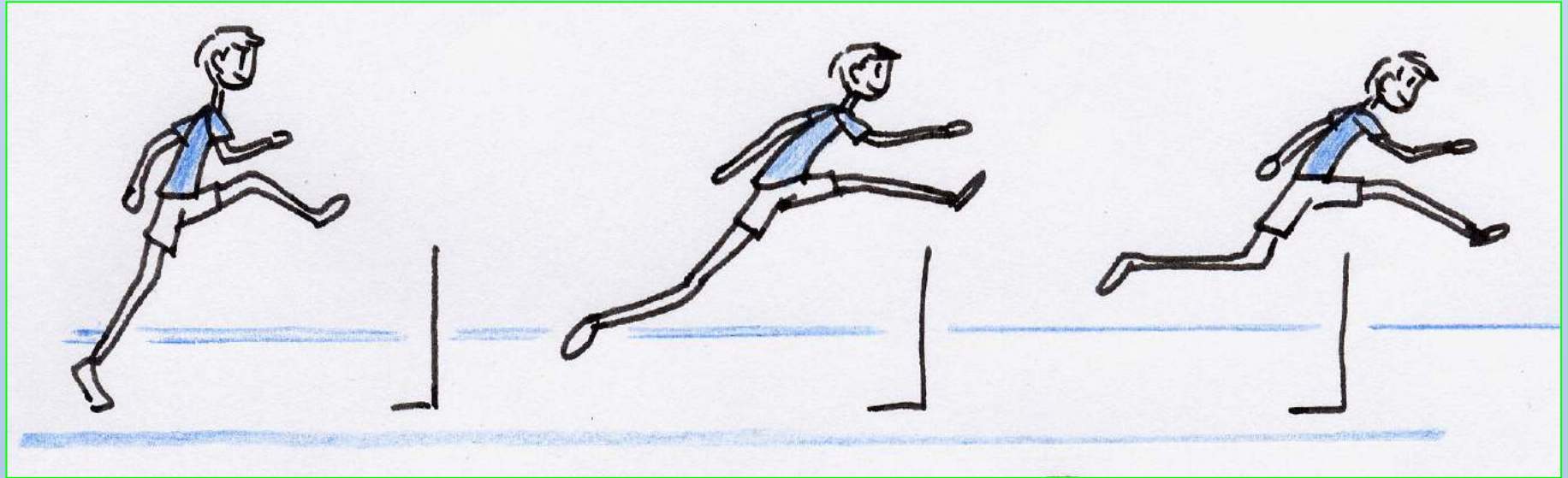
# Spazio orizzontale e verticale



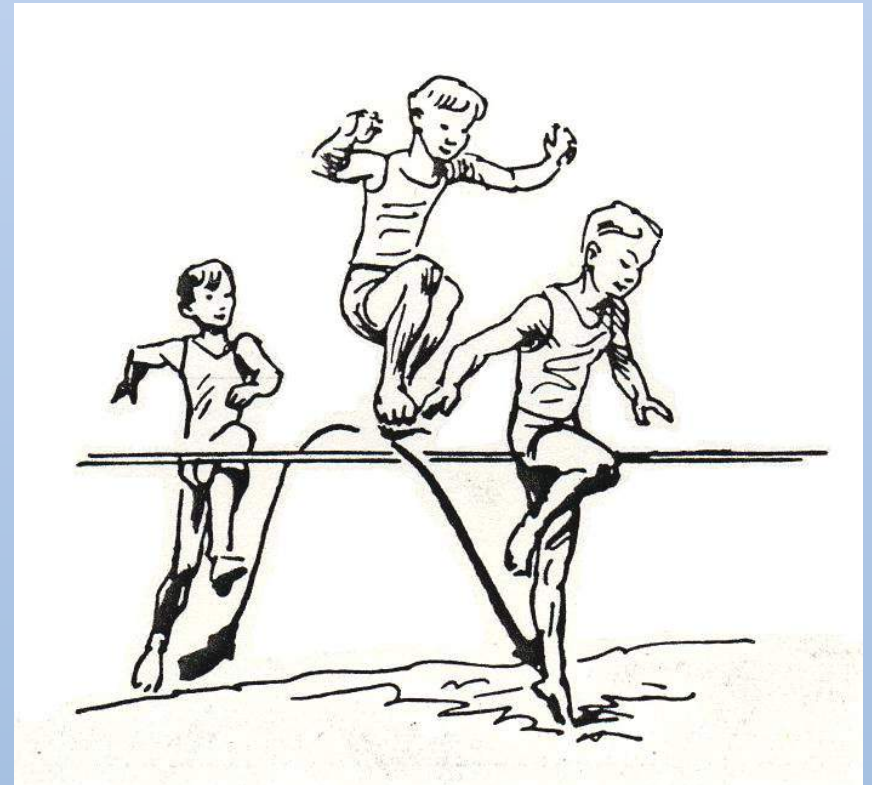
# Spazio e Tempo

Partenza	1°hs	m.5,50	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.5,75	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.6,00	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.6,25	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.6,50	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.6,75	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	
Partenza	1°hs	m.7,00	2°hs 3 passi	3°hs 3 passi	

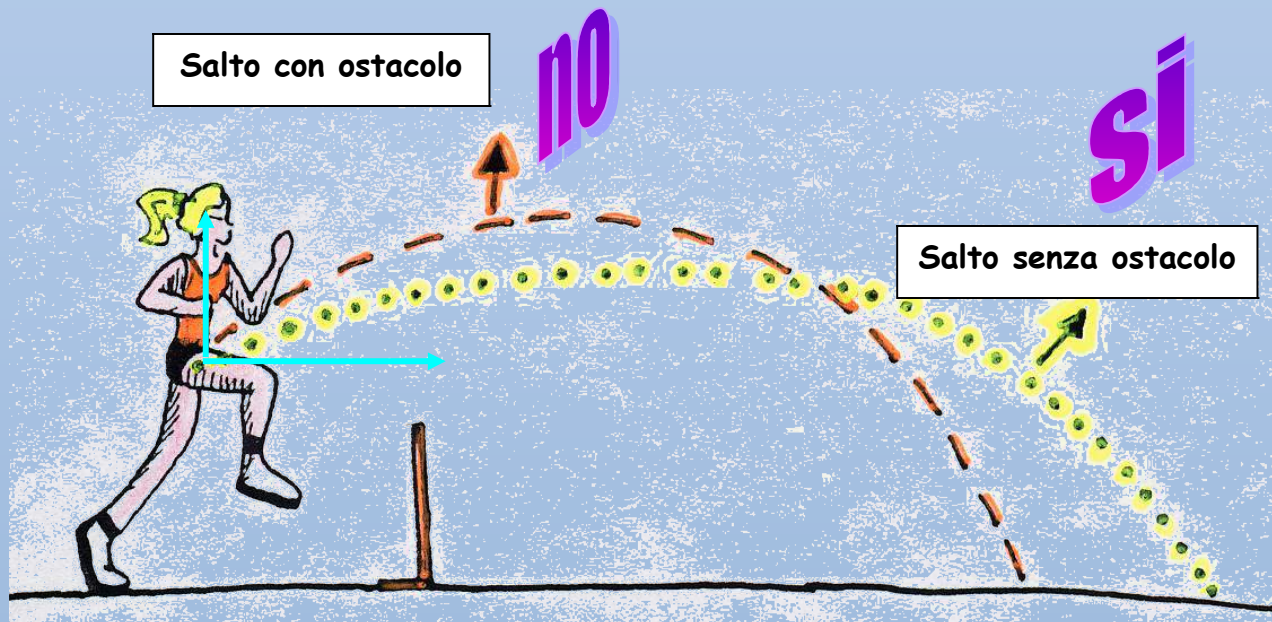
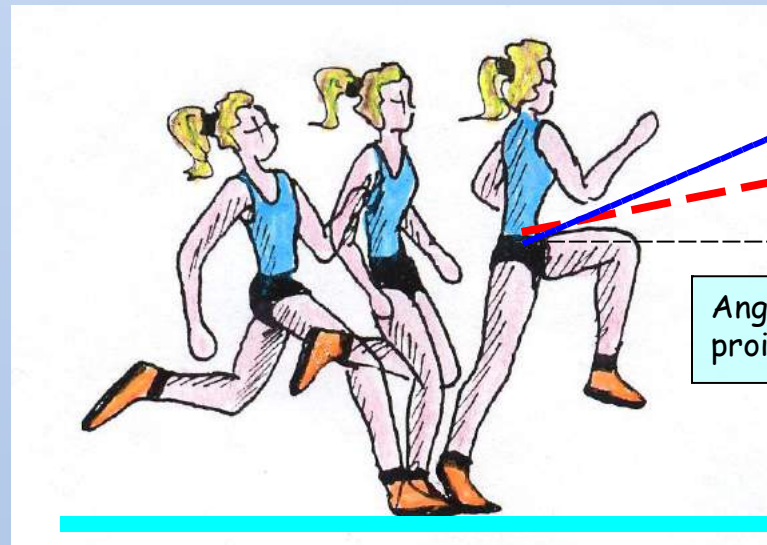
# Spazio orizzontale e verticale



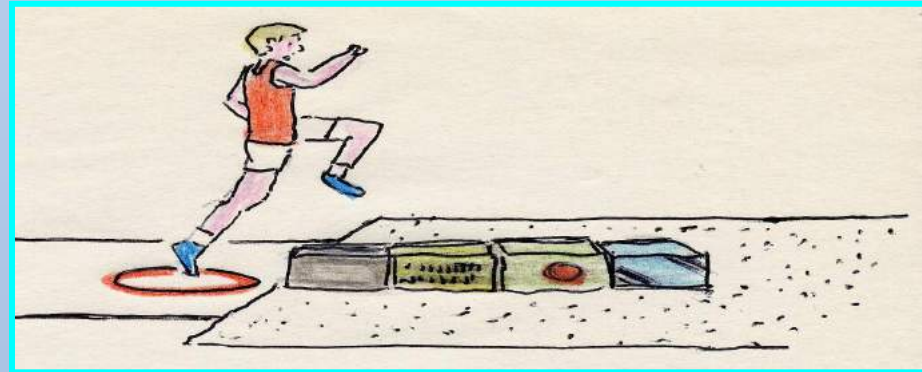
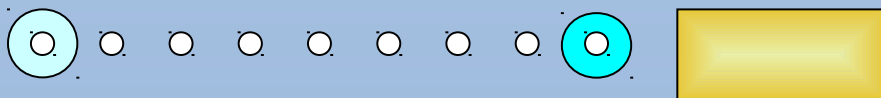
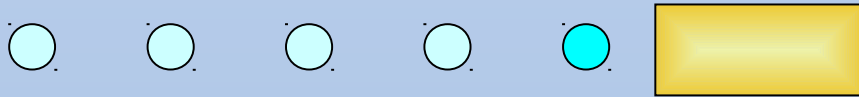
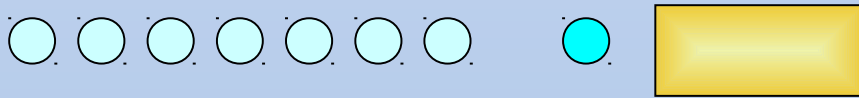
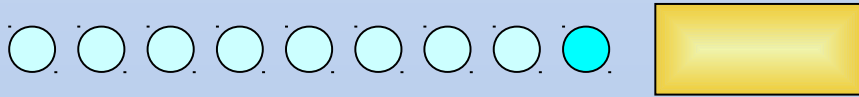
# Spazio orizzontale e verticale



# Spazio orizzontale e verticale



# Parabola ottimale

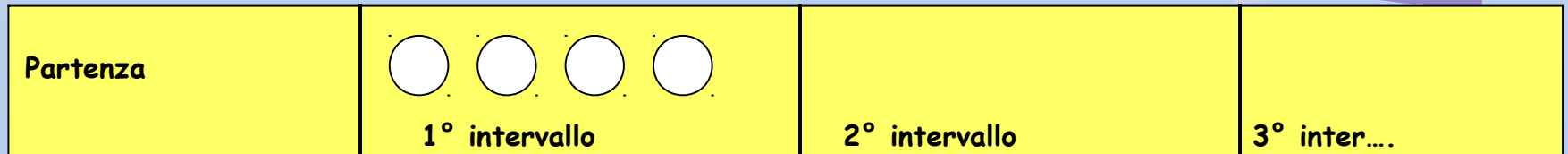




# Spazio

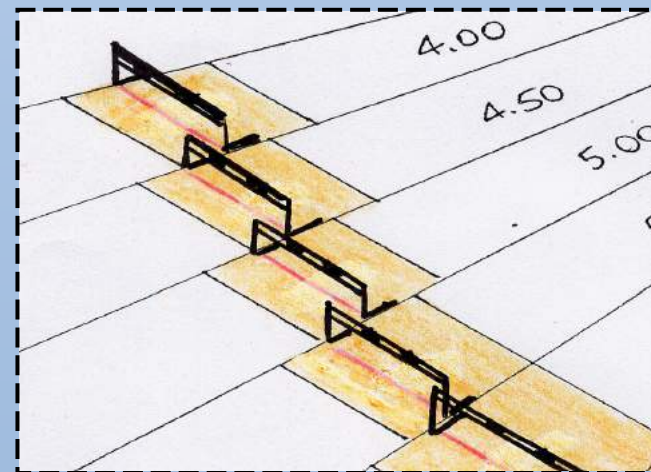
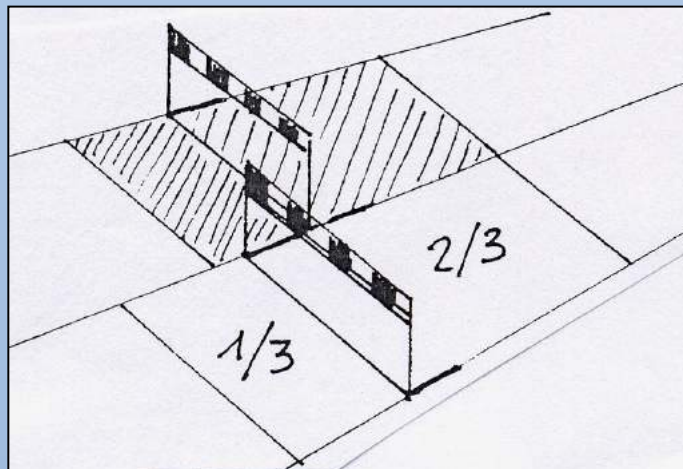
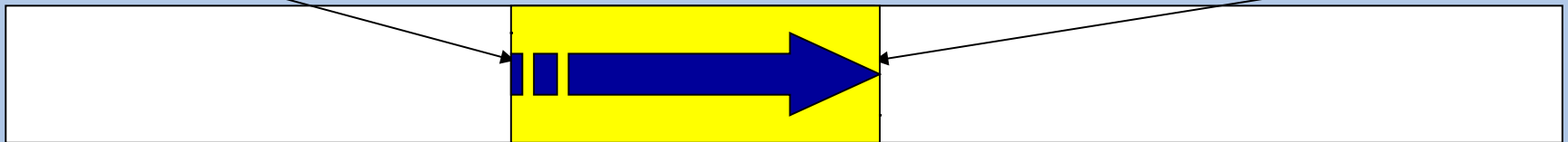


# Spazio

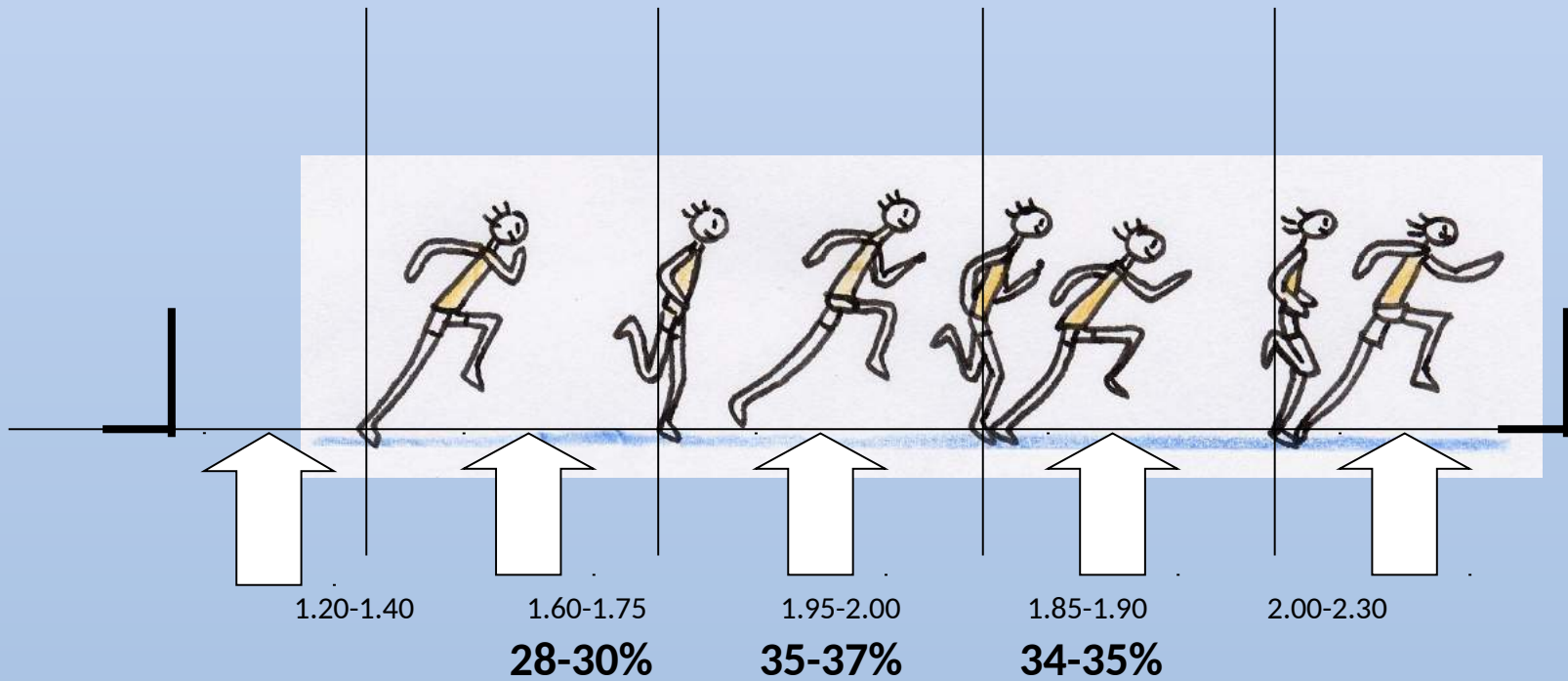


la prima che segnala il punto di stacco

la seconda che segnala il punto di atterraggio



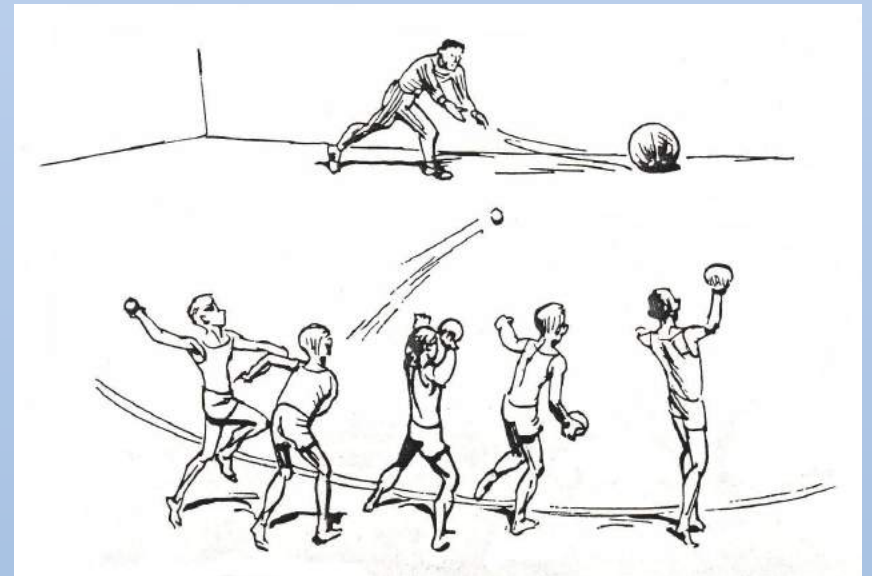
# Spazio



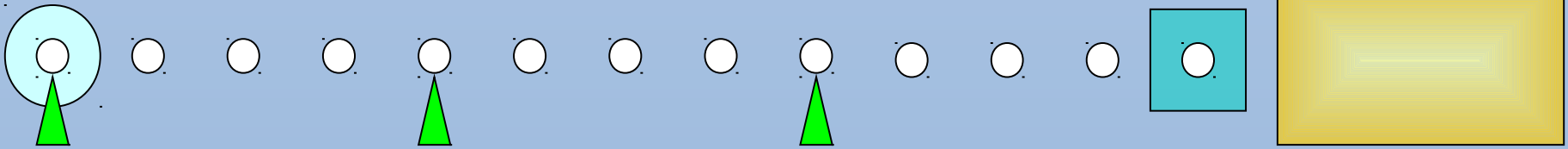
# Spazio e Tempo



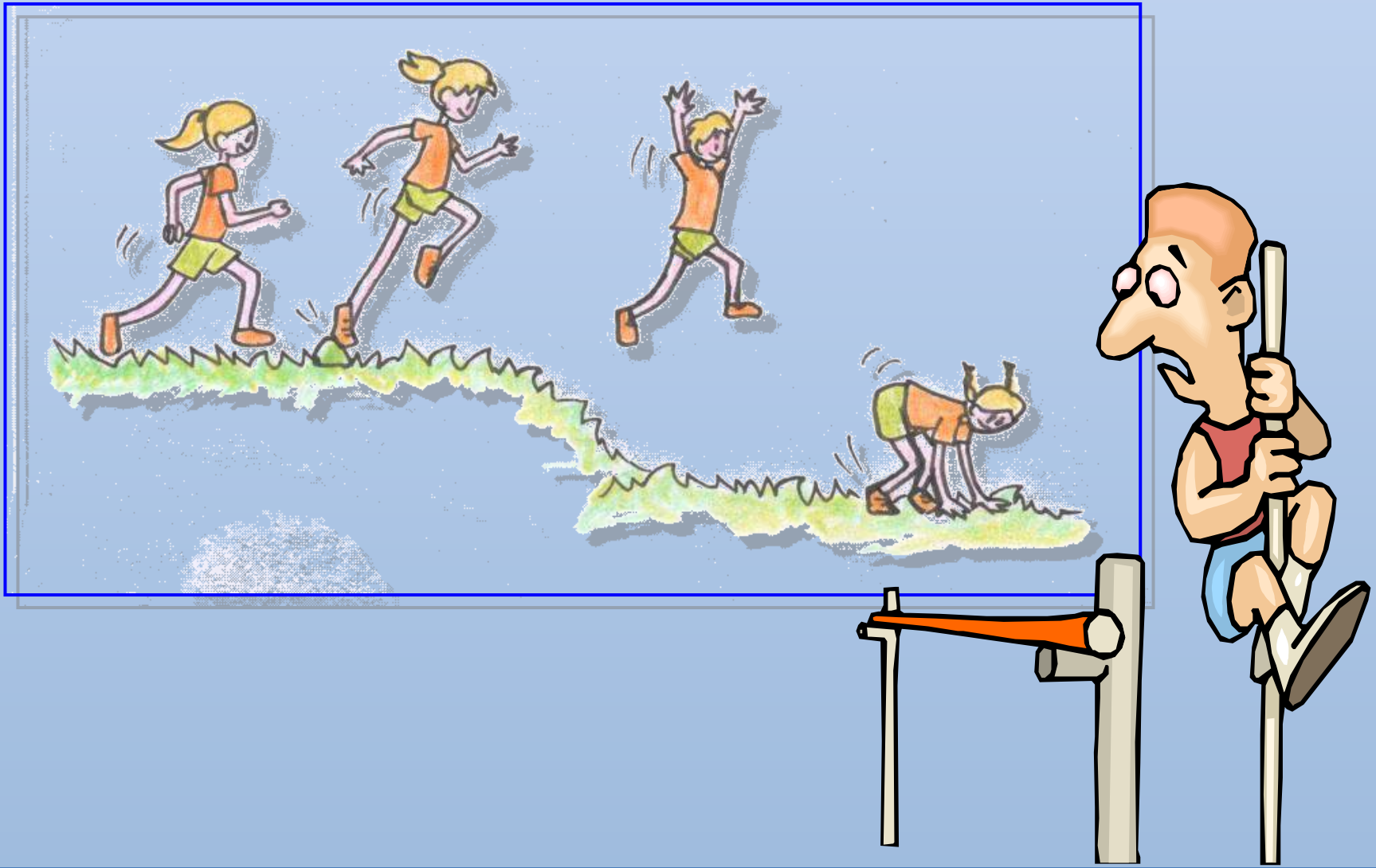
# Spazio e Tempo



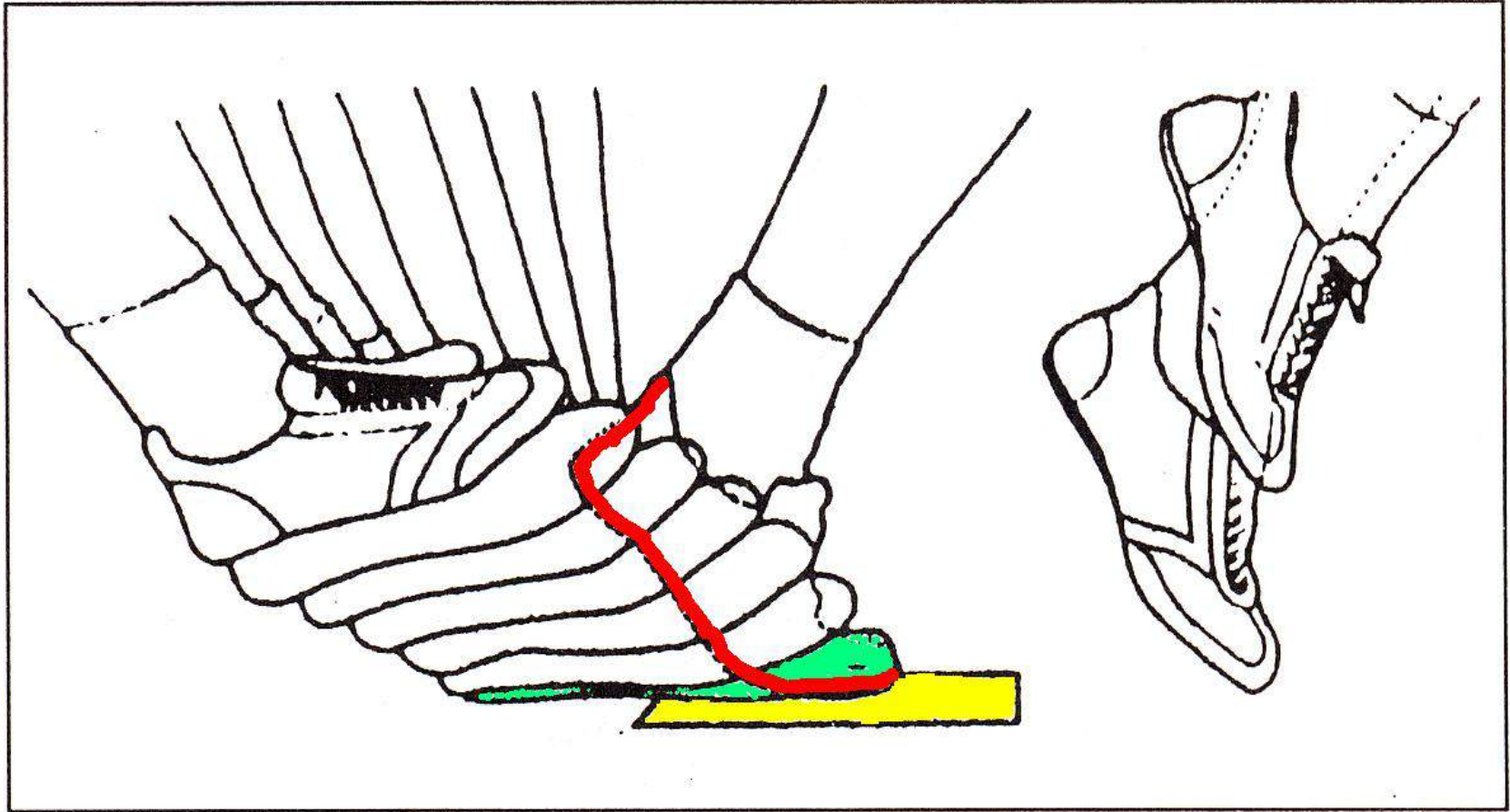
# La distribuzione ritmica



# Sperimentare lo spazio



# Il contatto al suolo

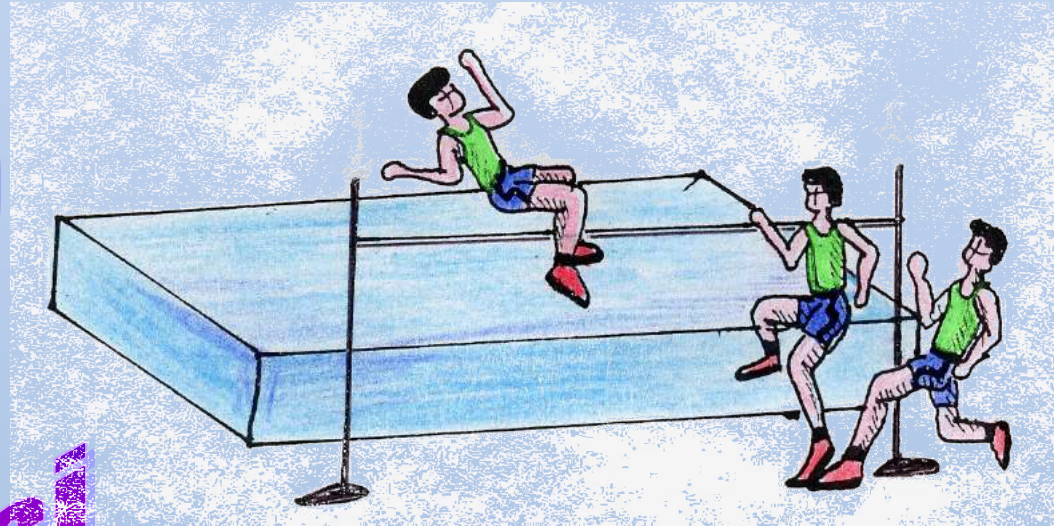
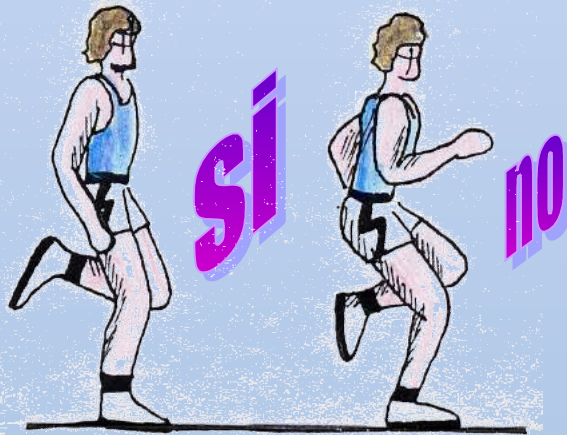


Il tempo di contatto  $I = F \times \Delta t$



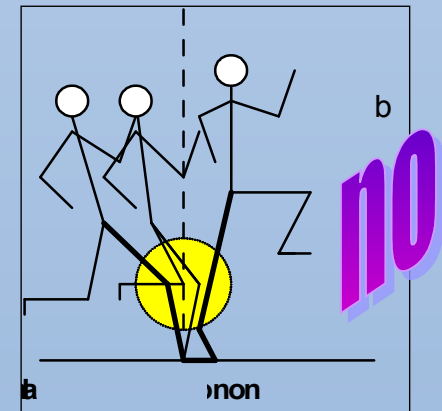
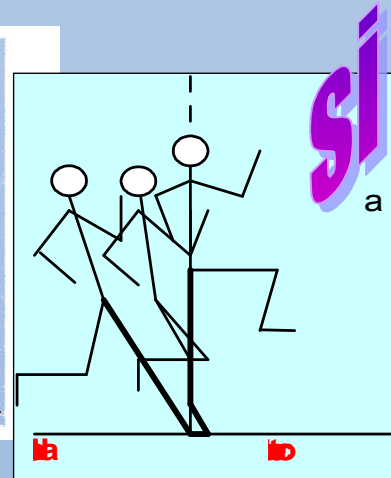
# Percezione del movimento

(appoggio, angoli articolari, tensioni muscolari nelle diverse fasi: di ammortizzazione, centrale e di spinta)



no

si



# Scheda percezione del movimento

**corsa lenta**

**corsa veloce**

	<b>prima</b>	<b>dopo</b>	<b>prima</b>	<b>dopo</b>
<b>appoggio del piede</b>				
avampiede				
tutta pianta				
punta				
tallone				

	<b>prima</b>	<b>dopo</b>	<b>prima</b>	<b>dopo</b>
<b>busto e sguardo</b>				
busto verticale e sg. avanti				
busto in avanti e sg. in basso				
busto indietro e sg. in alto				

# Scheda percezione del movimento

**corsa lenta**

**corsa veloce**

<b>decontrazione</b>	<b>prima</b>	<b>dopo</b>	<b>prima</b>	<b>dopo</b>
buona				
sufficiente				
scarsa				

**TRAINING?**



SERRE

**ATTENZIONE!!!!**  
**DIPENDENZA**  
**ALLENATORE-ATLETA**



# L'IMMAGINE "MENTALE" DEL MOVIMENTO



## alcune domande...

- Quale è l'immagine mentale del movimento di un atleta?
- Differenze tra l'immagine mentale ed il movimento eseguito?
- Si può modificare l'immagine del movimento? Quanto? Come cambia nel tempo?
- Quali sono le modalità didattiche per aiutare l'atleta a cogliere l'immagine mentale del suo movimento?



## alcune domande...

- L'atleta giovane è capace di distinguere l'immagine del suo movimento con quella del modello tecnico
- Esiste una relazione tra l'immagine mentale del movimento e lo stato di forma? ed il risultato? tra immagine e la prestazione?





## alcune domande...

- L'immagine mentale del può aiutare l'apprendimento? .. può stimolare la motivazione? ..può aiutare l'allenatore ad impostare e correggere il movimento?



- Quanto un'immagine corretta o scorretta possa aiutare l'apprendimento ed il controllo del gesto tecnico?
- Esiste una relazione tra l'immagine mentale del movimento e l'osservazione del gesto?

## ...altre domande...

- Come favorire l'osservazione del gesto tecnico?
- Come rilevare le capacità di osservazione?
- Come effettuare i rilevamenti dell'immagine del gesto tecnico?



- Relazione tra l'osservazione e l'apprendimento?
- ... e la correzione del gesto?

# RILEVAMENTO GRAFICO DELL'IMMAGINE DEL MOVIMENTO

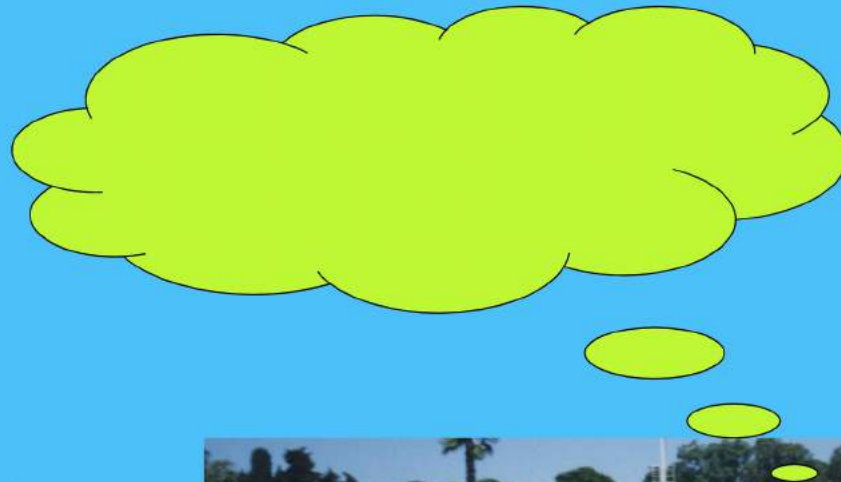
Prova a rappresentare il gesto tecnico dello stacco

1. Impostazione
2. Centrale
3. Finale



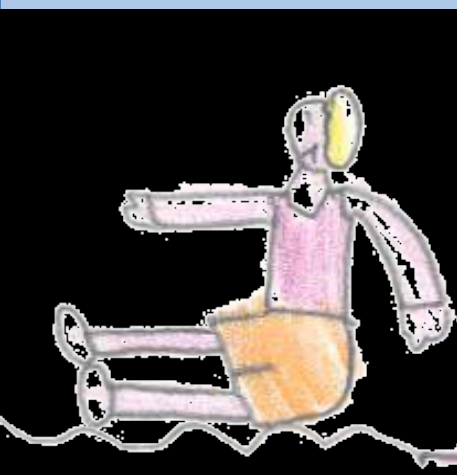
# RILEVAMENTO GRAFICO DELL'IMMAGINE DEL MOVIMENTO

motorialmmagine



“Salto in lungo”: Valentina Macca 8 anni, (immagini e foto realizzati in data 12.04.2002).

Questo è il mio salto!



Silvano Chesani (17.07.88) - 1° ITA Juniores 2007 - 2,21m Alto

- 2° ITA Juniores 2007 - 15.54 Triplo

Immagini

(28.08.07)

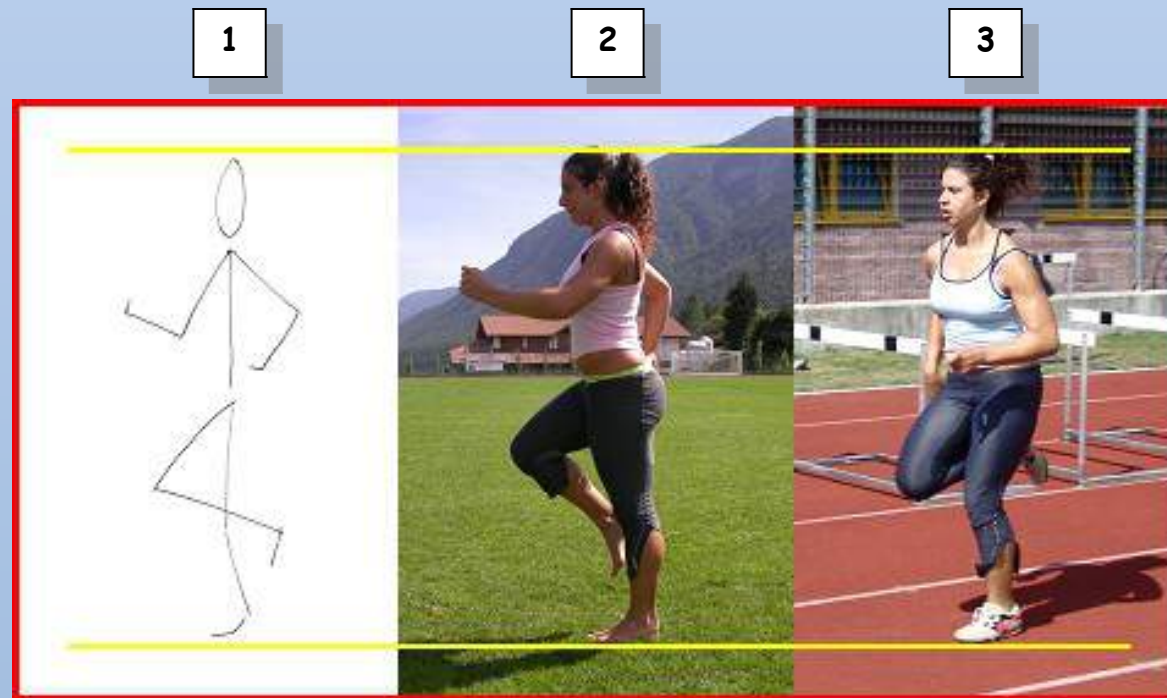


**SEQUENZA di 3 IMMAGINI “3 FASI” DEL GESTO TECNICO  
LO “STACCO NEL SALTO IN ALTO”**

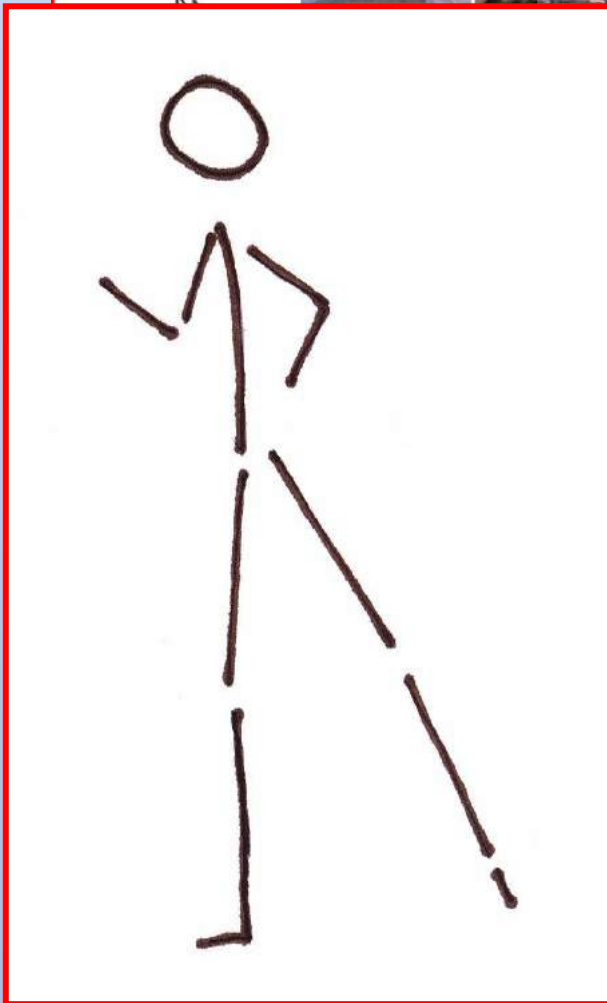
- 1. FASE DI IMPOSTAZIONE O FASE INIZIALE DELLO STACCO**
- 2. FASE CENTRALE DELLO STACCO**
- 3. FASE DI SPINTA O FASE FINALE DELLO STACCO**

# CONFRONTO RAPPRESENTAZIONE GRAFICA E FOTOGRAFICA DEL GESTO “Corsa”

1. Rappresentazione grafica da parte dell'atleta
2. Rappresentazione fotografica in posizione statica dello stesso atleta
3. Rappresentazione fotografica dinamica dello stesso atleta nella fase lanciata di corsa veloce



Atleta M.C.: Raduno Club Italia Trentino 25.08.04





# CONFRONTO TRA IL MODELLO IDEALE E L'IMMAGINE DI MOVIMENTO PERSONALE.

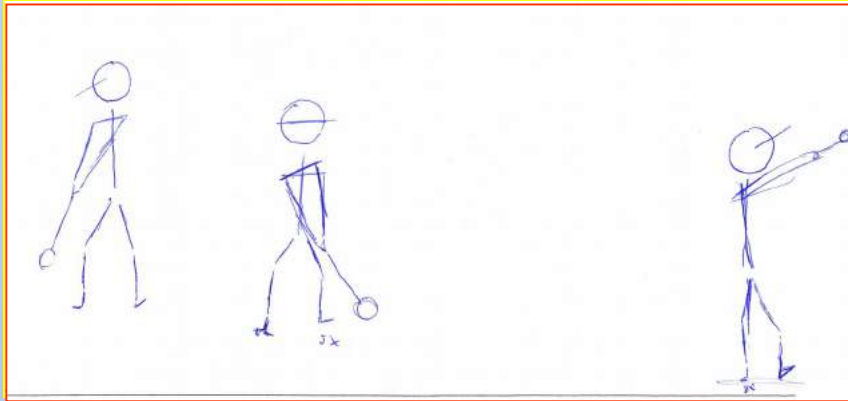


IMMAGINE  
GRAFICA  
“ESECUZIONE  
PERSONALE”

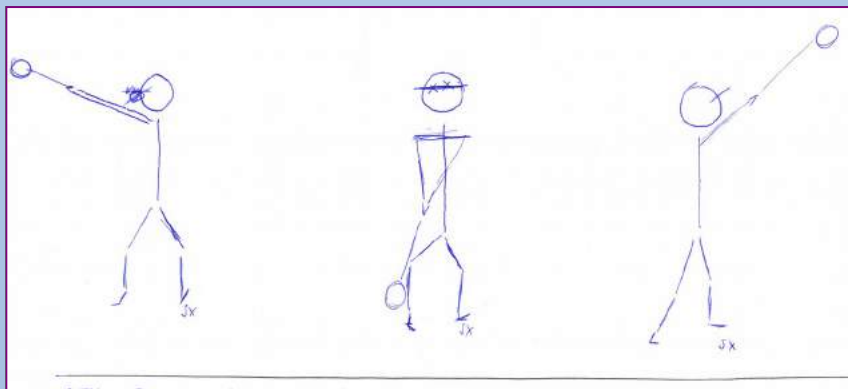
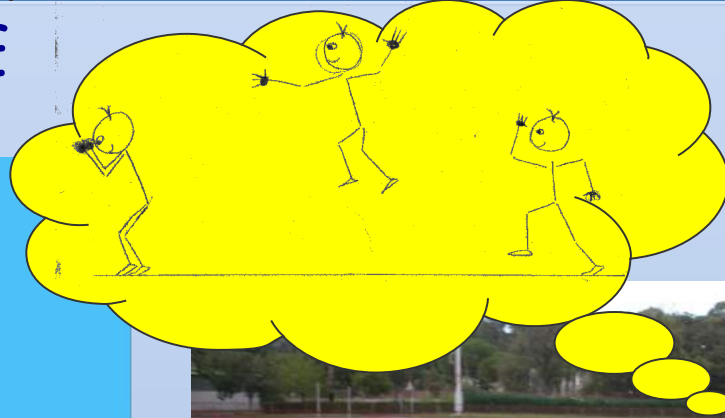


IMMAGINE  
GRAFICA  
“MODELLO  
TECNICO”

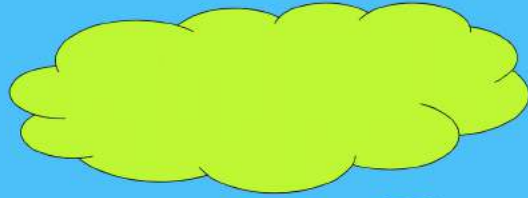
**Irene Raccanelli (26.10.88) 54,40m 3<sup>a</sup> ITALIA Jun.  
Lancio del martello Kg.4**

# SEQUENZE GRAFICHE E FOTOGRAFICHE

Dopo 2 anni e mezzo



motorialmmagine



Valentina Macca (8 anni)

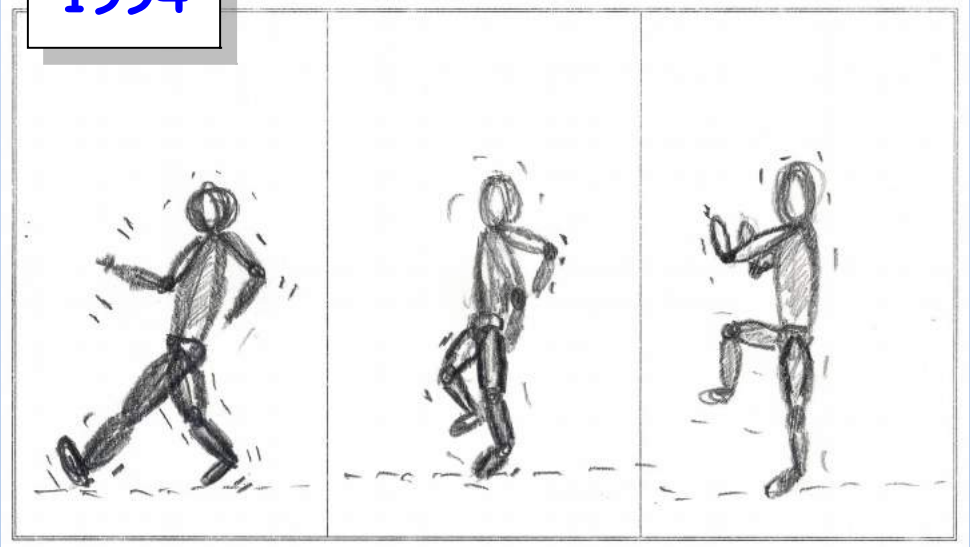


# CONFRONTO DELL'IMMAGINE NEL TEMPO



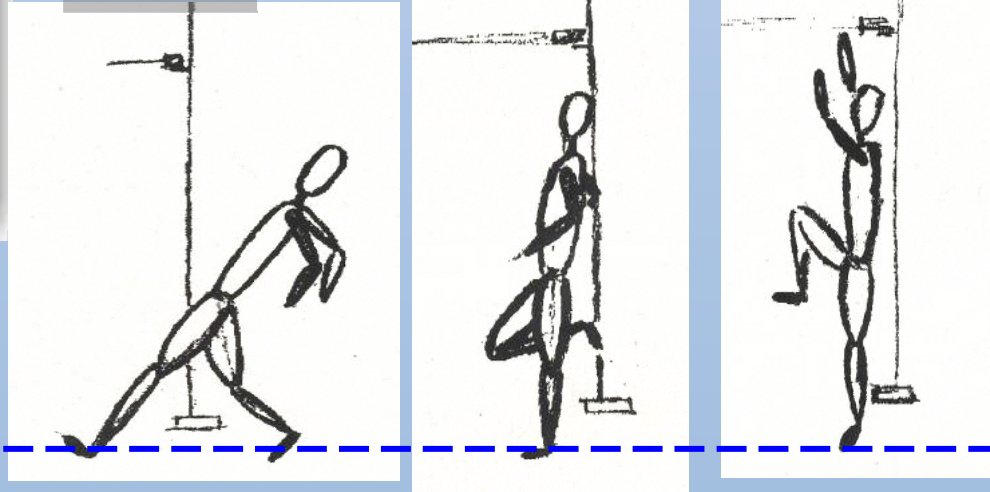
**GIULIO CIOTTI**

**1994**



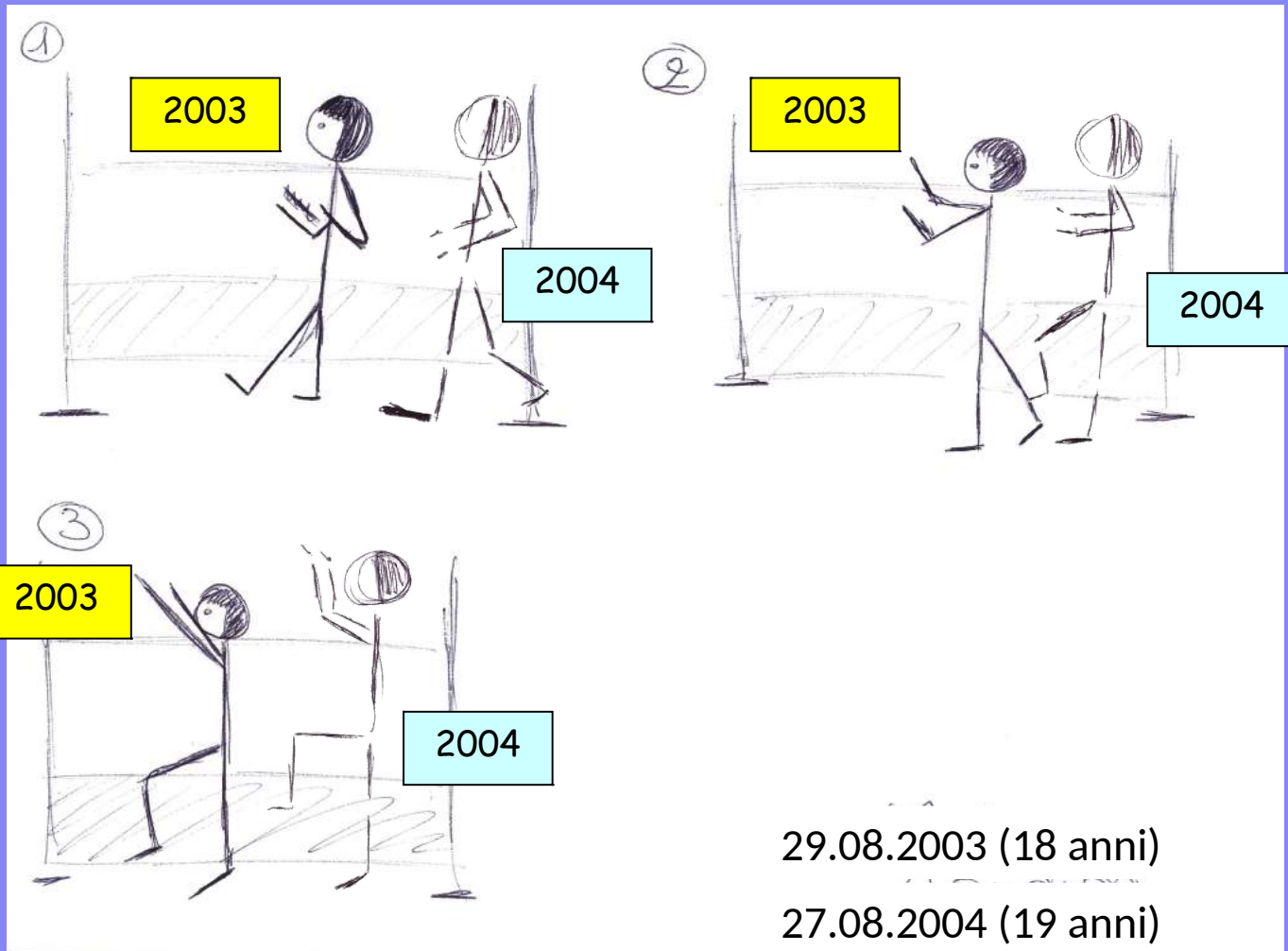
agosto 1994 (18 anni)

**2003**



gennaio 2003 (27 anni)

# CAMBIAMENTI NEL TEMPO DI GIOVANI ATLETI

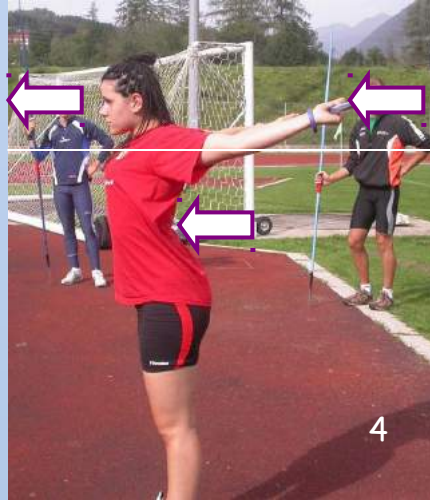


M.C. - 07.02.1985 - Specialità: salto in alto

# Postura estensione



# Postura mobilità



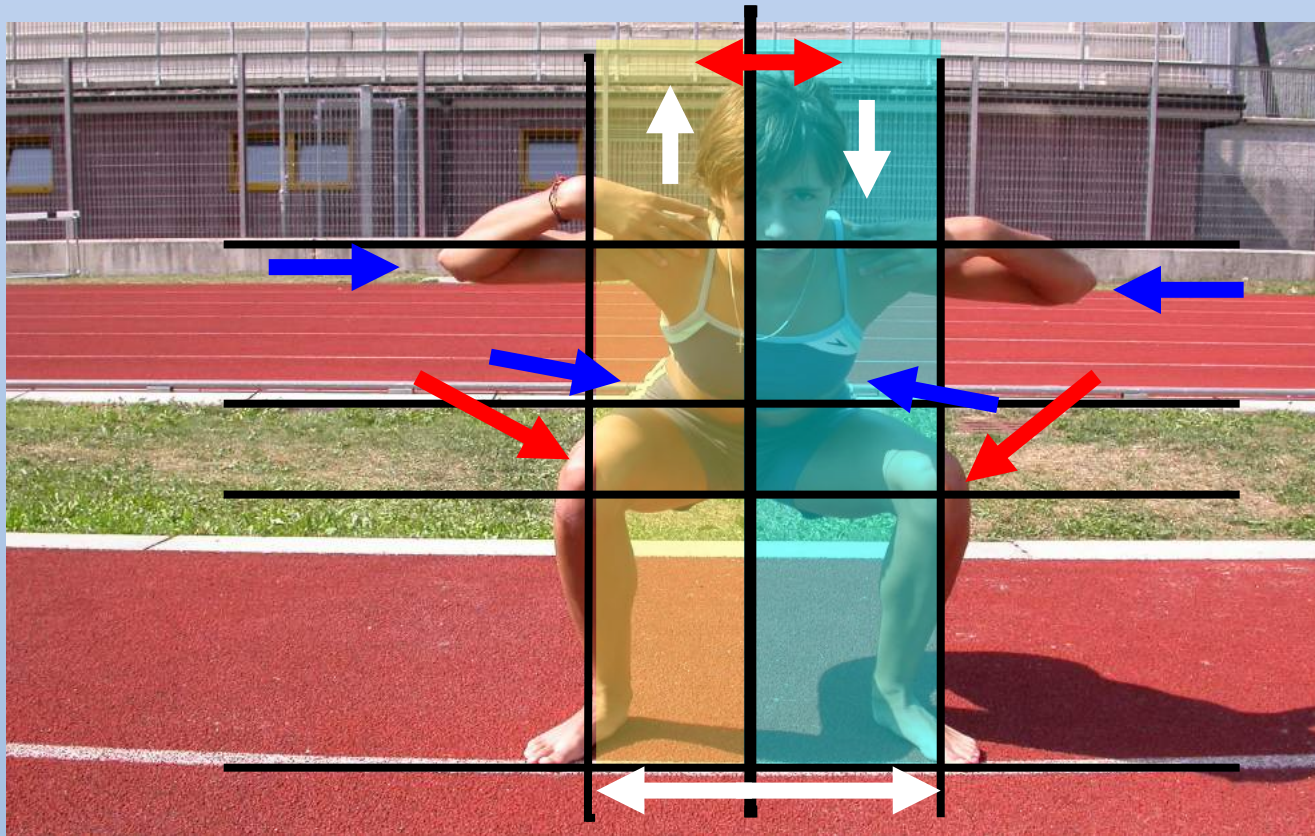
# ANALISI POSTURALE SQUAT

M.G. - Campionati del  
mondo Juniores 2006  
(semifinale m.100 e  
staffetta)



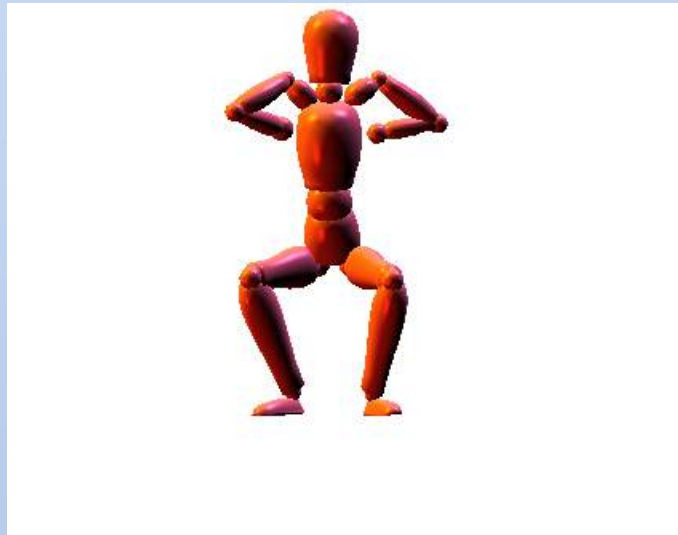
# Postura piegamento

## IL TRANSFERT NEL MOVIMENTO

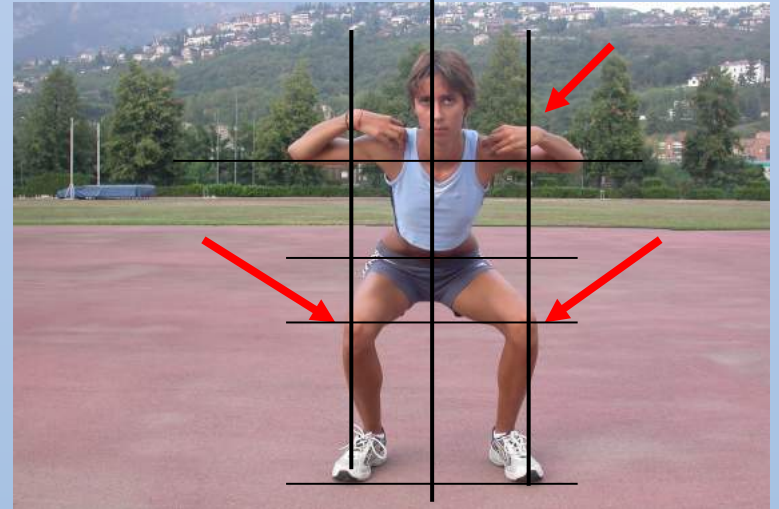


UTILIZZO DEL TRANSFERT PER LA VERIFICA, LA VALUTAZIONE,  
L'IMPOSTAZIONE E LA CORREZIONE DEL MOVIMENTO





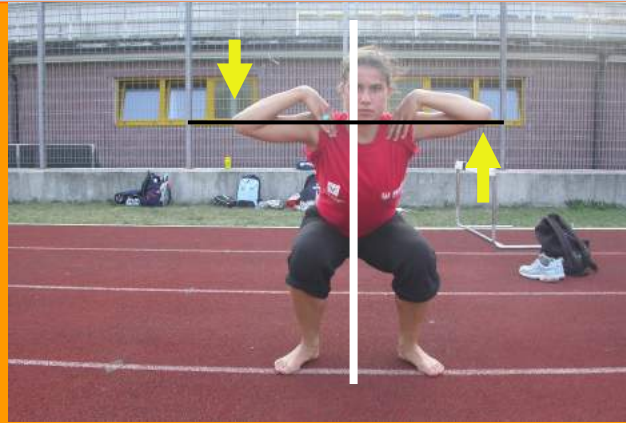
**POSTURA**



Under 17: 100-200 metri



Prove multiple - Under 17



Salto in lungo - Under 17

# 1/2 SQUAT

## DAL PIEGAMENTO ARTI I. A CARICO N. AL BILANCIERE CON SOVRACC.



1

POSIZ. 1/2 SQUAT DA MANI ALLE SPALLE



2

POSIZ. 1/2 SQUAT CON ASTA DEL BILANCIERE DI LEGNO



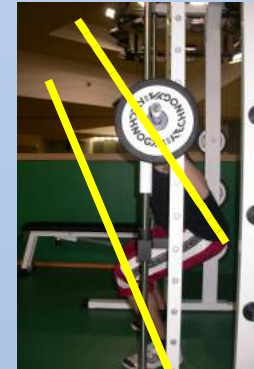
3

POSIZ. 1/2 SQUAT CON BILAN. DI LEGNO E SWISSBALL



4

POSIZ. 1/2 SQUAT AL MULTIPOWER CON SWISSBALL



5

POSIZ. 1/2 SQUAT AD OCCHI APERTI



6

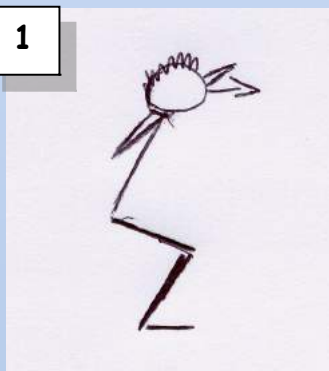
POSIZ. 1/2 SQUAT AD OCCHI CHIUSI

# 1/2 SQUAT

DAL PIEG. DEGLI ARTI INF. A CARICO NAT. AL BILANCIERE CON SOVRACC.



1



POSIZ. 1/2 SQUAT DA MANI ALLE SPALLE - IMMAGINE



2

POSIZ. 1/2 SQUAT CON ASTA DEL BILANCIERE DI LEGNO



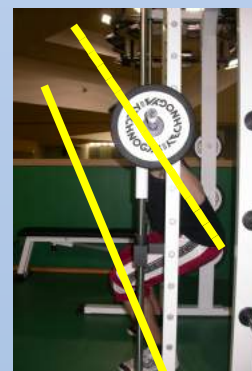
3

POSIZ. 1/2 SQUAT CON BILAN. DI LEGNO E SWISSBALL



4

POSIZ. 1/2 SQUAT AL MULTIPOWER CON SWISSBALL



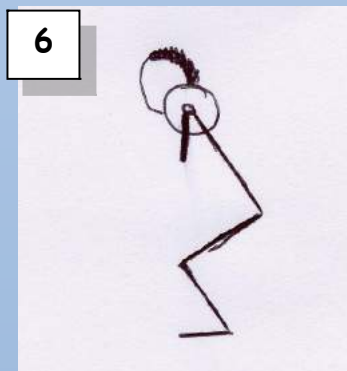
5

POSIZ. 1/2 SQUAT AD OCCHI APERTI - IMMAGINE

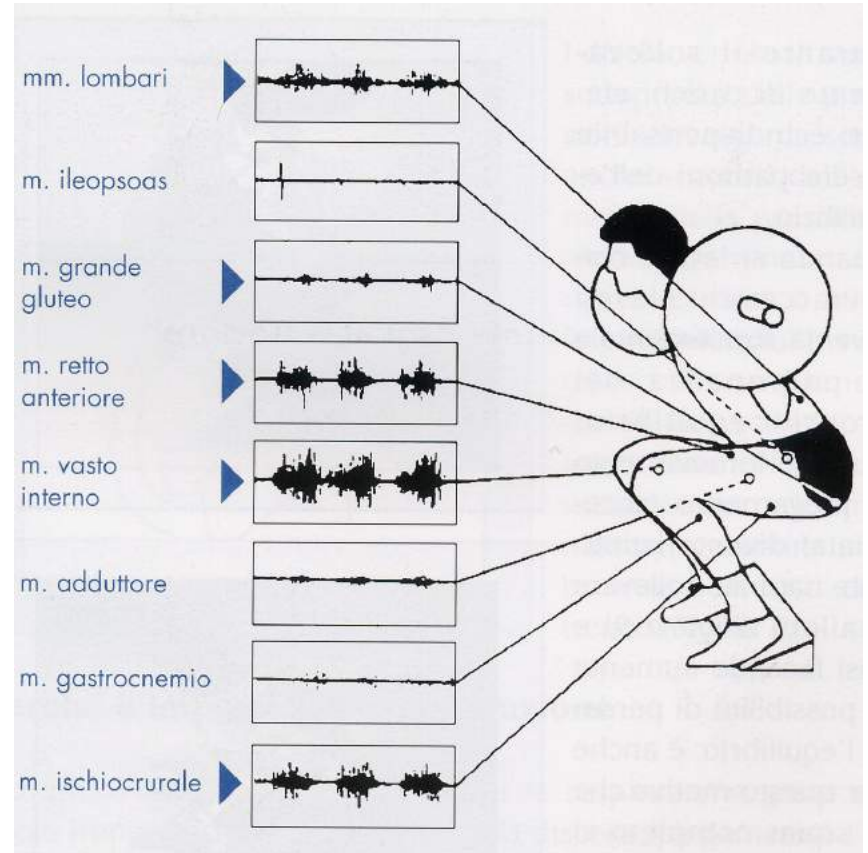


6

POSIZ. 1/2 SQUAT AD OCCHI CHIUSI - IMMAGINE

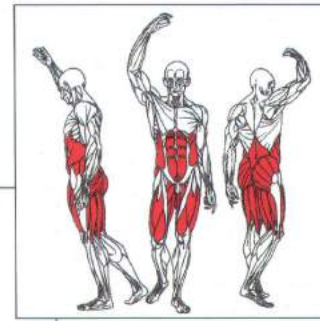


# Lo squat



1

# LO SQUAT (ACCOSCIATA)



Quadricipite

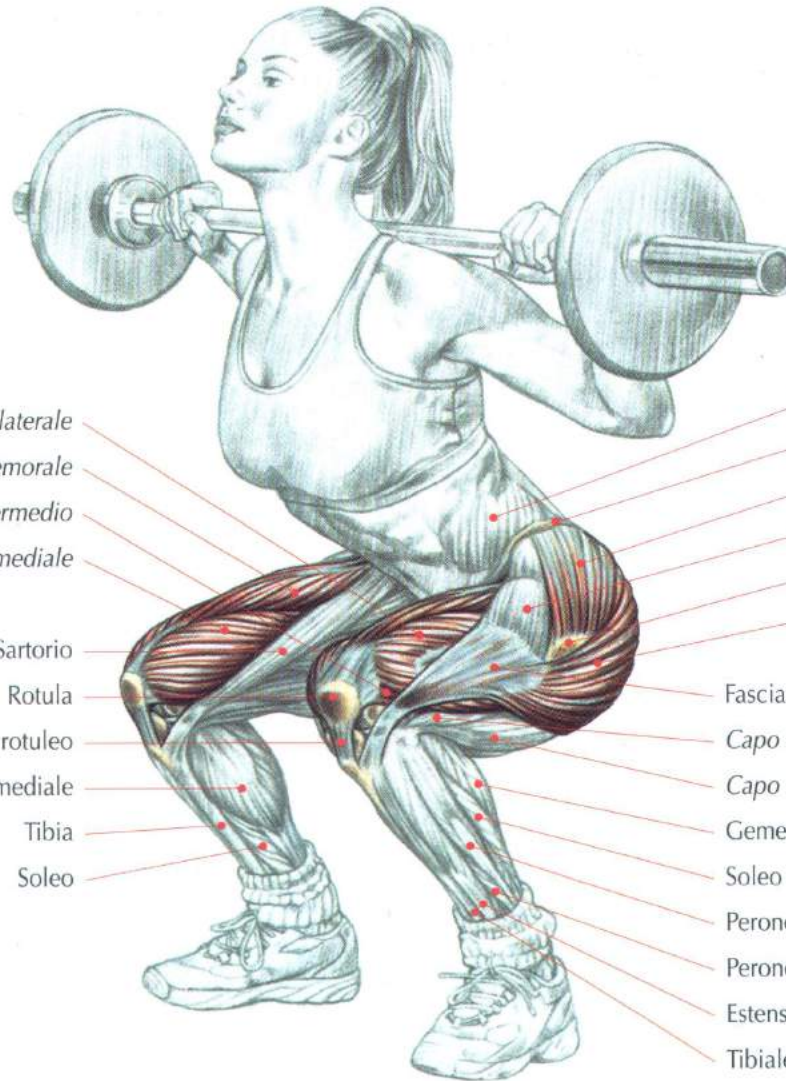
Vasto laterale  
Retto femorale  
Vasto intermedio  
Vasto mediale

Sartorio  
Rotula  
Tendine rotuleo  
Gemello mediale  
Tibia  
Soleo

Grande obliquo  
Cresta iliaca  
**Medio gluteo**  
Tensore della fascia lata  
Grande trocantere  
**Grande gluteo**

Fascia lata  
Capo breve  
Capo lungo  
Gemello laterale  
Soleo  
Peroneo breve  
Peroneo lungo  
Estensore comune delle dita  
Tibiale anteriore

Bicipite femorale



## 1/2 SQUAT - GESTO TECNICO CON SOVRACCARICO



Esercizio di squat:

si passa da una flessione del busto iniziale di  $35^\circ$  e  $37^\circ$  rispettivamente ad occhi aperti e chiusi a  $27^\circ$  e  $23^\circ$  (angolo formato dal busto con la verticale passante per il bacino "ok fino ad un max di  $30^\circ$ ") e da una posizione di non parallelismo ad una di parallelismo tra la gamba propriamente detta ed il busto.



# Varianti ½ squat

1arto - angolo al ginocchio - modalità esecutiva  
(veloce, esplosiva, concentrica, eccentrica,  
isometrica, mista, ...)



# Sovraccarico senza carico esterno



# Allineamenti

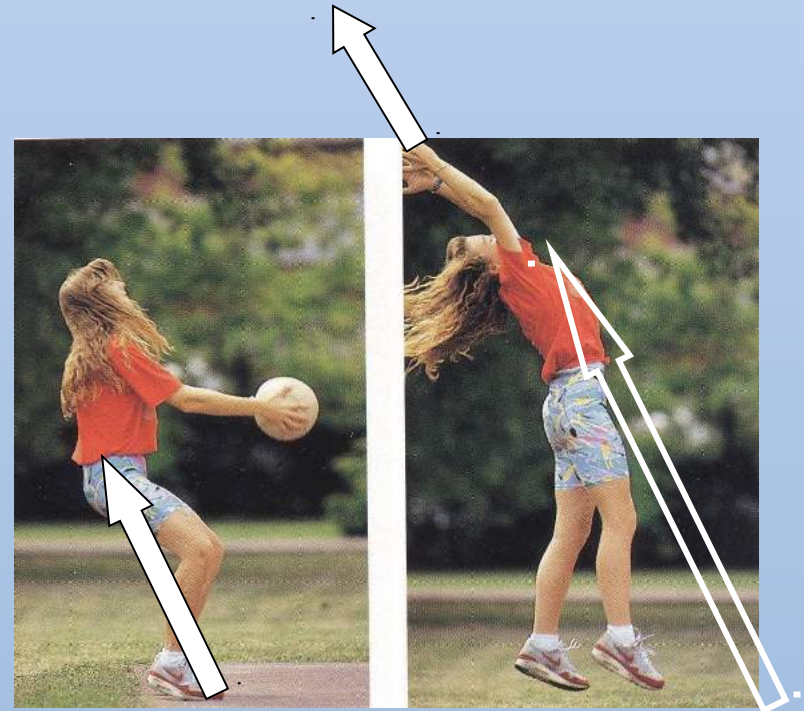
(segmenti corporei  $\equiv$  direzione dell'applicazione della forza)



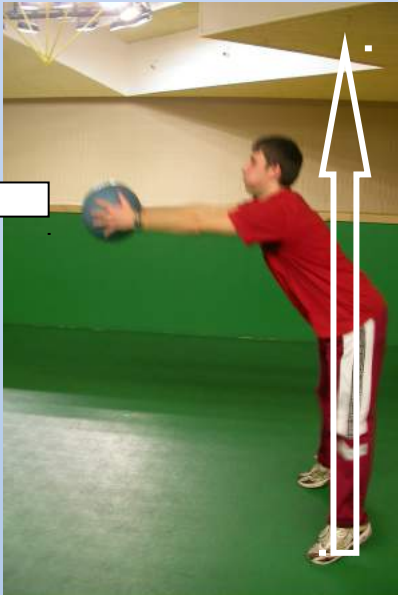
# Allineamenti



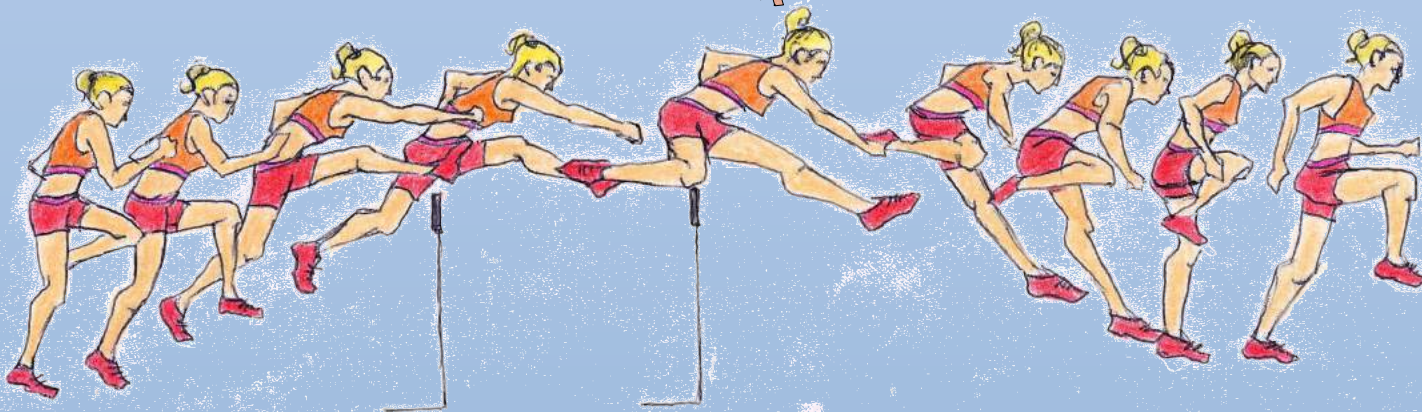
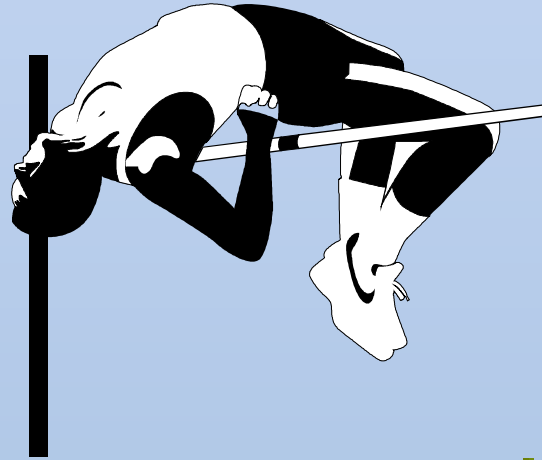
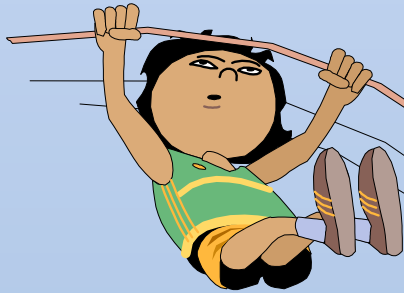
# Allineamenti



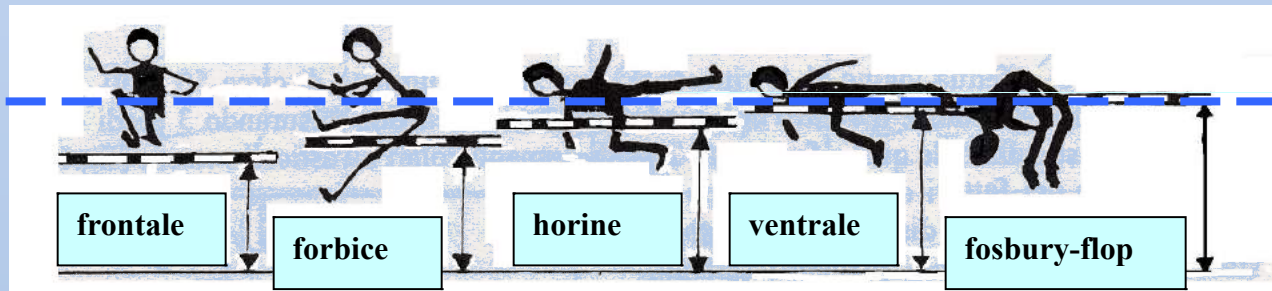
# Allineamenti



# Esperienza in tutte le specialità dell'atletica



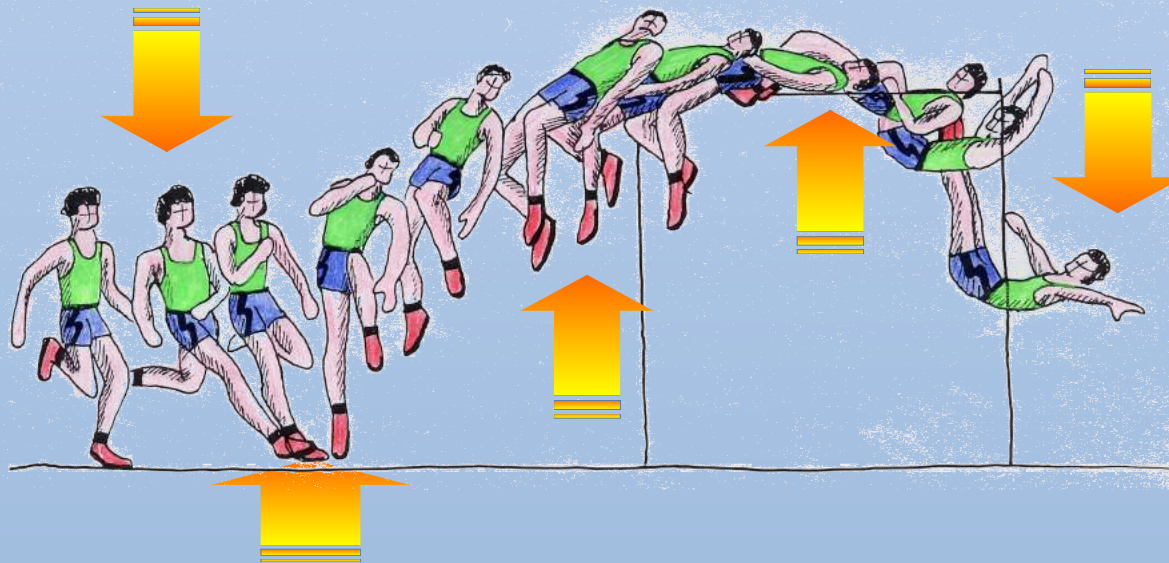
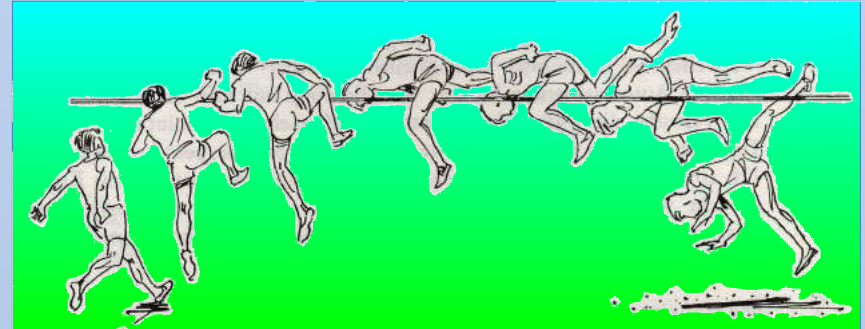
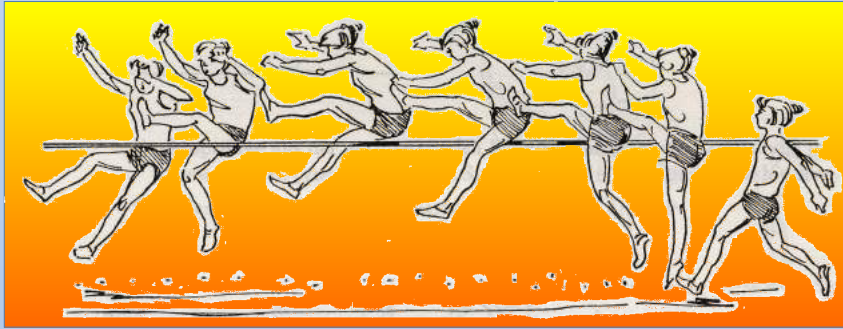
# Esperienza in tutte le tecniche della singola specialità



Tecnica di salto	Misura di salto (metri)	Altezza del baricentro (metri)	Differenza in centimetri
salto frontale (all'italiana)	1.17 m.	1.50 m.	- 33 cm.
salto a forbice	1.26 m.	1.50 m.	- 24 cm.
salto orine	1.40 m.	1.50 m.	- 10 cm.
scavalcamento ventrale	1.44 m.	1.50 m.	- 6 cm.
fosbury - flop	1.50 m.	1.50 m.	0 cm.

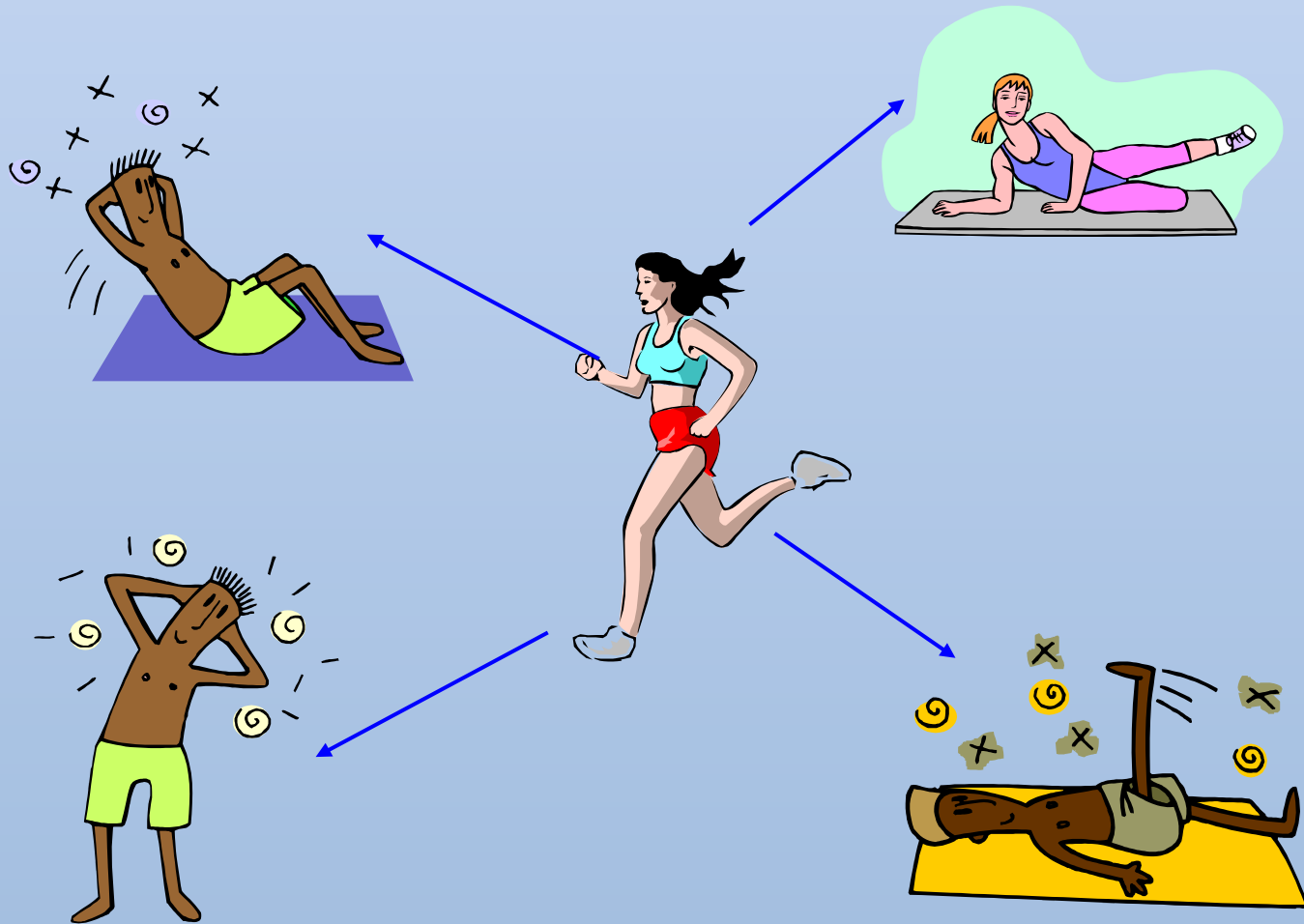


# Le technique



# Circuiti/Percorsi

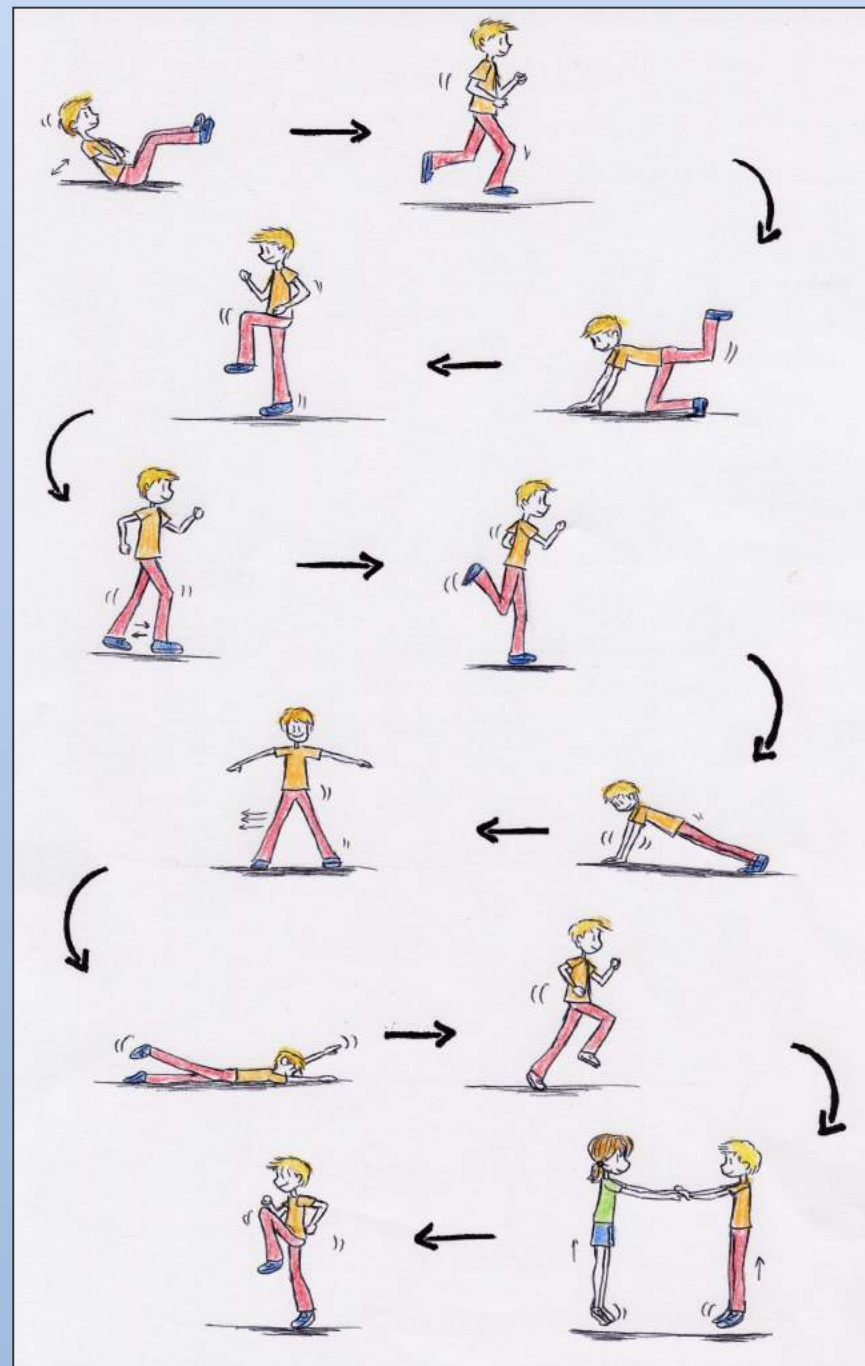
## Prove ripetute/Allunghi e...



# Circuiti/Percorsi

## Andature tecniche

e ...

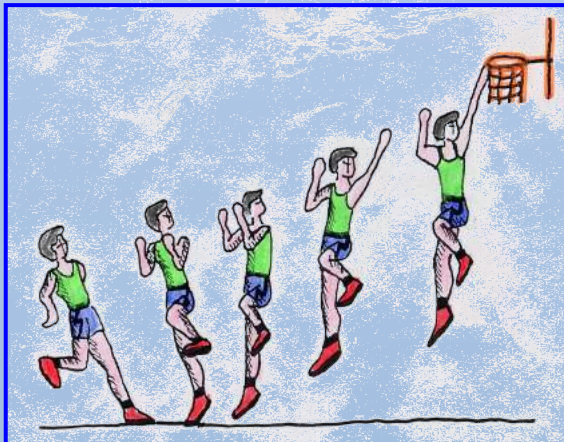
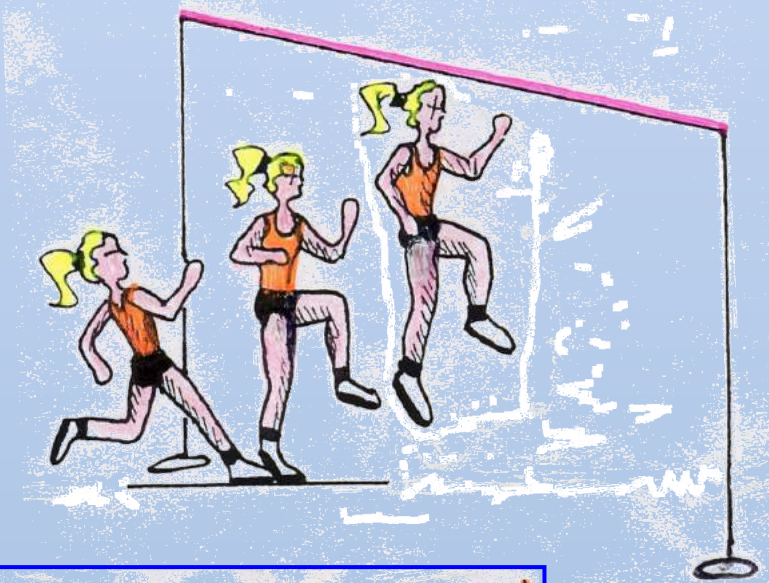


# Circuiti/Percorsi

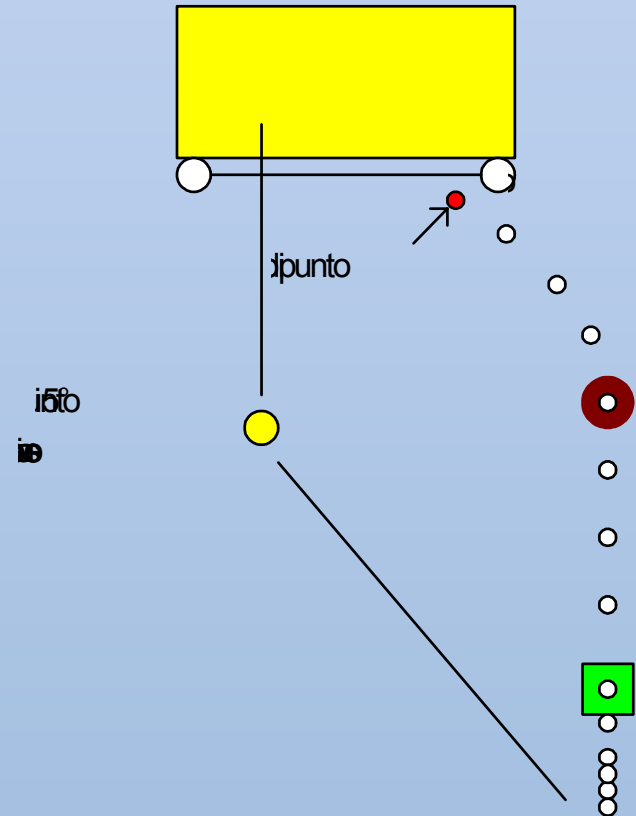
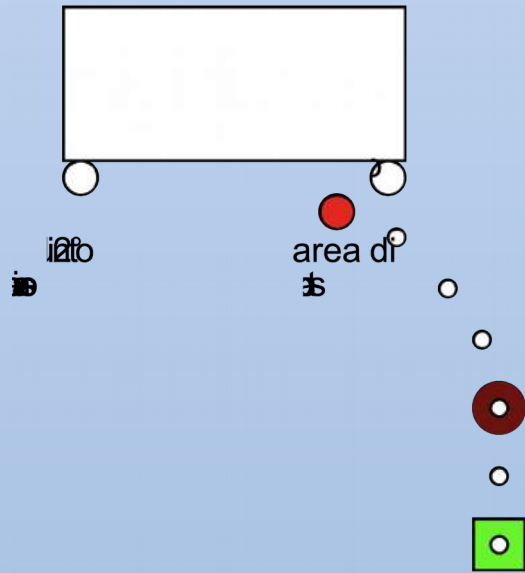
## Esercitazioni tecniche e Tecnica



# La scelta dei mezzi

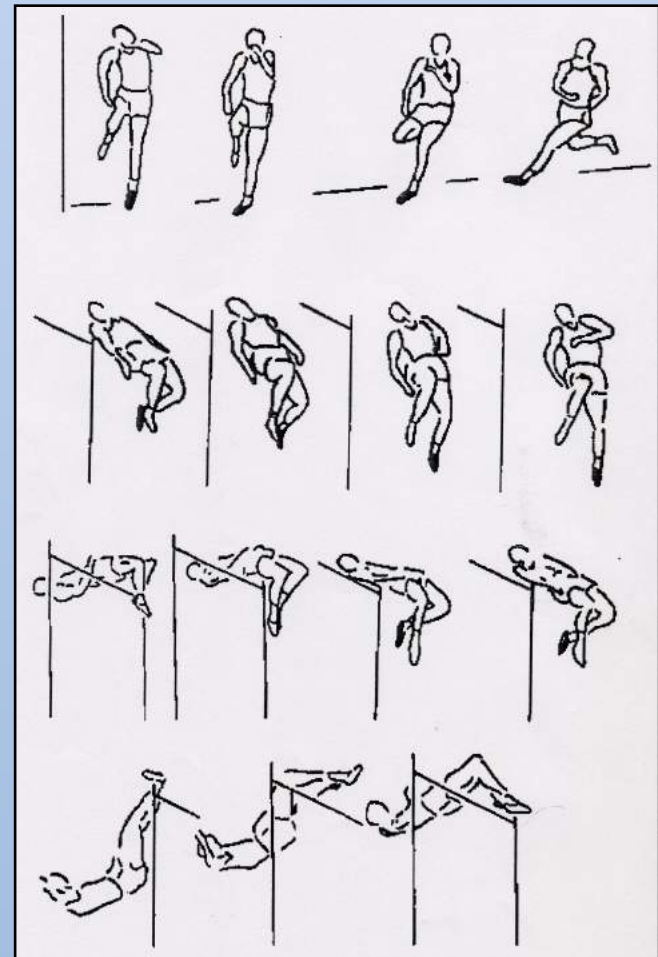


# I punti di osservazione



# SUSSIDI DIDATTICI PER AIUTARE LA COMPRESIONE DEL COMPITO

- Aiutare la comprensione del compito attraverso:
- cartelloni costruiti utilizzando immagini o/e disegni;
- diapositive o fotogrammi per fissare alcuni movimenti in sequenza o per visualizzare una posizione (ad es. presentare una sequenza del salto in alto con dei disegni in sequenza).

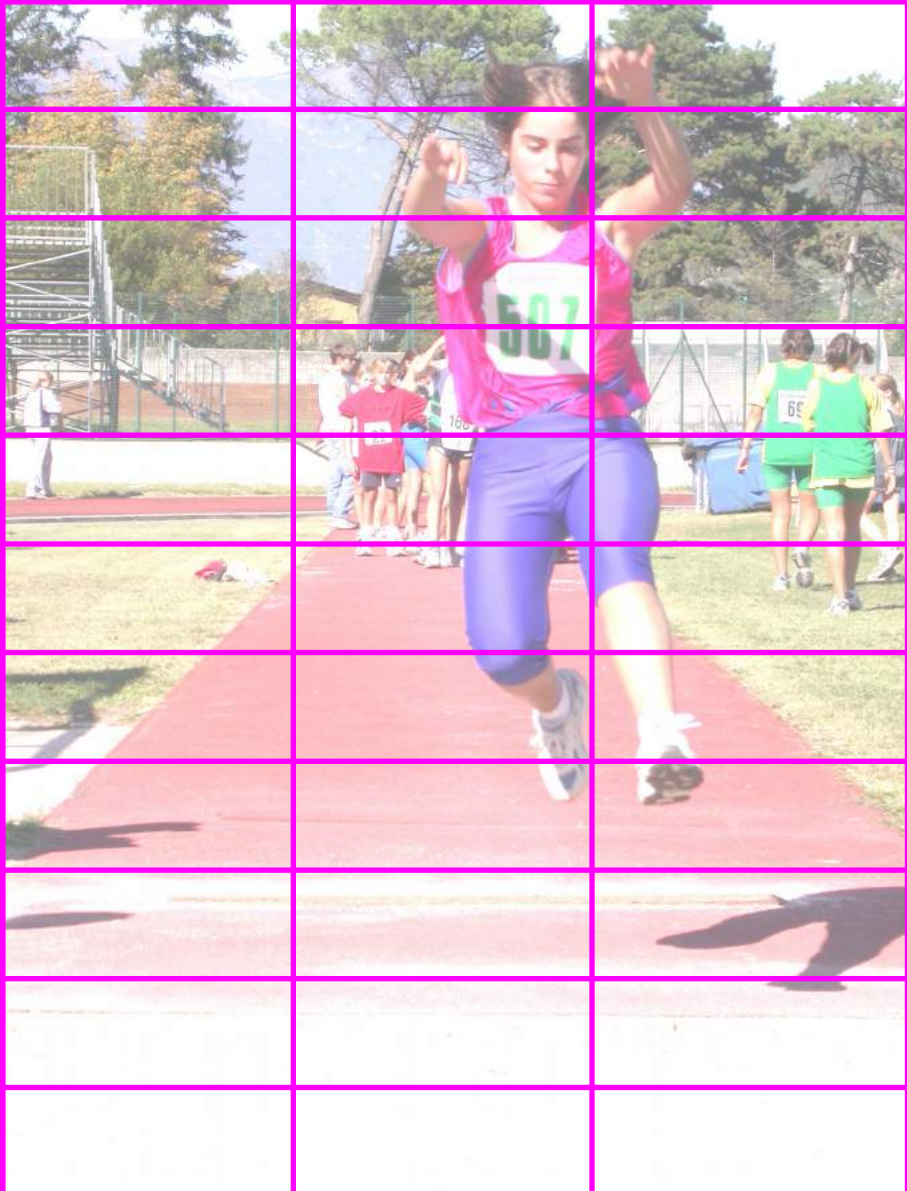


# AUTOVALUTAZIONE DELLE ABILITÀ

<b>COSA CONOSCO? (ABILITA' APPRESE)</b>	<b>COSA DEVO MIGLIORARE?</b>	<b>IN QUALI ABILITA' MI SENTO MIGLIORATO?</b>



**AUTOVERIFICA DELLE  
DIFFICOLTÀ INCONTRATE E  
PIANO STRATEGICO PER  
SUPERARLE**

GLI ESERCIZI	DIFFICOLTÀ INCONTRATE	COME PENSO DI SUPERARLE?
		

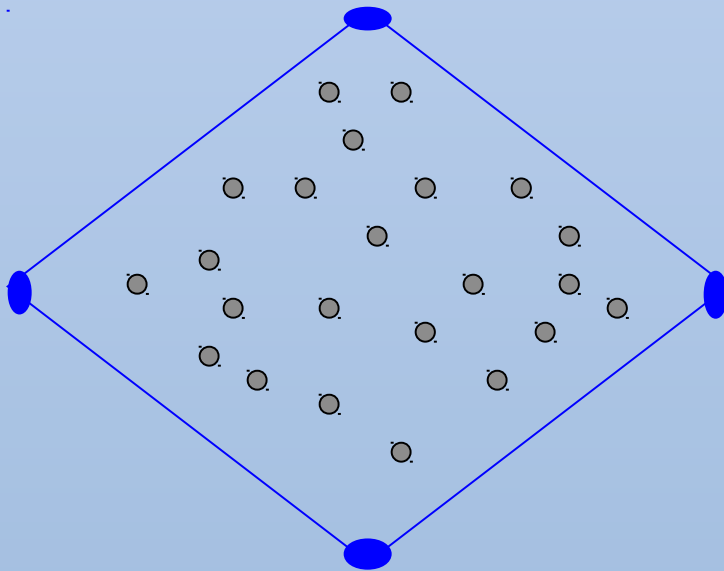
<b>COSA DEVO MIGLIORARE</b> nelle varie specialità?	<b>In quali specialità  MI SENTO MIGLIORATO?</b>	<b>LE SPECIALITÀ</b>
		<b>Corsa veloce</b> 
		<b>Corsa ad ostacoli</b> 
		<b>Corsa di resistenza</b> 
		 <b>Salto in lungo</b>
		<b>Salto in alto</b> 
		<b>Lancio del vortex</b> 
		<b>Lancio del peso</b> 
		<b>Staffetta</b> 



# SUSSIDI DIDATTICI PER LA FORMAZIONE E LA CREARE DELLA VARIABILITA' DEL GESTO

- con quali “STRUMENTI” osservare?

“IMITAZIONE” . “OSSERVAZIONE”



# IMITAZIONE

## IMITAZIONE DEL COMPAGNO-DEL CAMPIONE

1. Imitare in modo reale
2. Passare dall'imitazione del compagno al proprio modo di correre, saltare, lanciare.
3. Imitazioni di parti della corsa, del salto o del lancio completo di atleti evoluti.
4. Comparazione tra il proprio movimento ed il movimento di atleti evoluti.



# “SCHEDE DI OSSERVAZIONE”

Per registrare i particolari tecnici del gesto sono state realizzate delle **schede di osservazione** di facile impiego, che gli alunni potranno utilizzare per osservare e descrivere il gesto sportivo del compagno.

# Sc he da di osser vaz i one



## SCHEDA DI OSSERVAZIONE SULLA CORSA C ..... N ..... Classe .....

(G. Paissan 1996)

1 <b>APOGGIO DEI PIEDI</b>	A avampiede B tutta pianta C punta D tallone E non so				
2 <b>SPINTA ARTO DI APOGGIO</b>	A spinta completa B spinta incompleta C non so				
3 <b>ALTEZZA GINOCCHIA ARTO LIBERO</b>	A ginocchia alte B ginocchia basse C ginocchia troppo alte D non so				
4 <b>SGUARDO E BUSTO</b>	A sguardo avanti e busto verticale B sguardo in basso e busto in avanti C sguardo in alto e busto arretrato D non so				
5 <b>PARTENZA CORSA VELOCE</b>	A corpo in linea con l'arto di spinta B busto diritto C arto libero trascinato D spinta incompleta E non so				
6 <b>BRACCIA</b>	A oscillazione completa B scarsa oscillazione C oscill. asimmetrica D non so				
7 <b>DECONTRAZIONE</b>	A buona B sufficiente C scarsa D non so				
8 <b>LUNGHEZZA PASSI E VELOCITA'</b>	A lunghi e veloci B lunghi e lenti C corti-vel. D corti-lenti E non so				
9	A B C D				

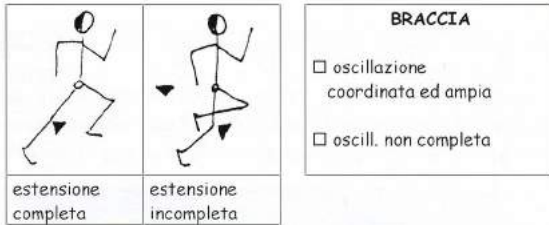
quadro	classe 1^	classe 2^	classe 3^
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

# SCHEDE DI OSSERVAZIONE

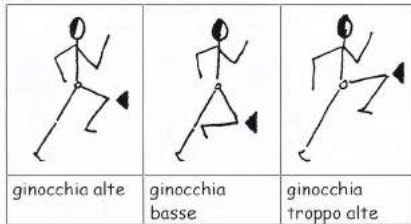
## APPOGGIO PIEDI



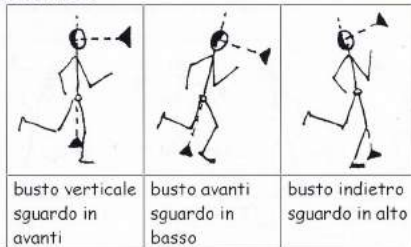
## ANCHE



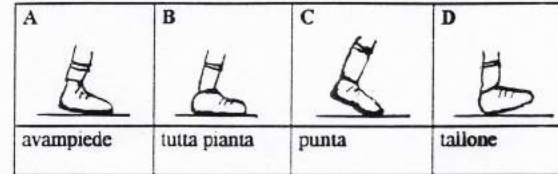
## ARTO LIBERO



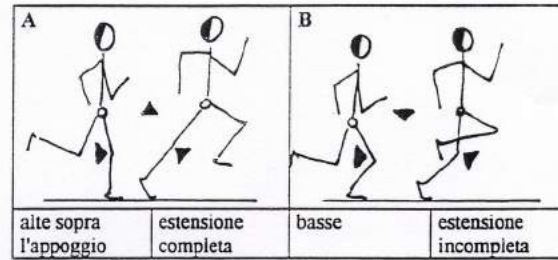
## BUSTO E SGUARDO



(G. Paissan 1996)



## APPOGGIO PIEDI



CLASSE .....

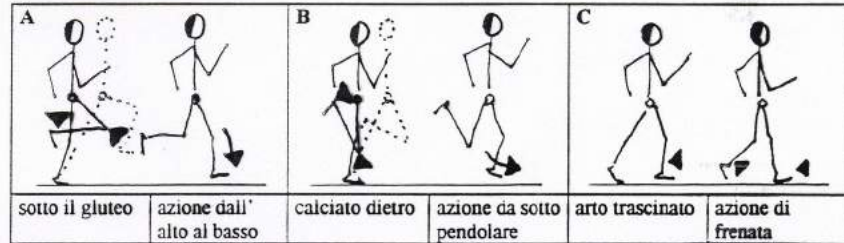
COGNOME .....

NOME .....

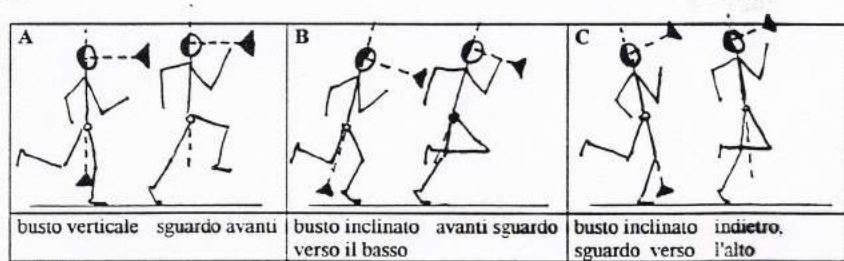
## BRACCIA

A oscillazione coordinata ed ampia  
 B oscil. non completa  
 C oscil. asimmetrica  
 D scarsa oscil. con torsione del busto

## ANCHE



## ARTO LIBERO



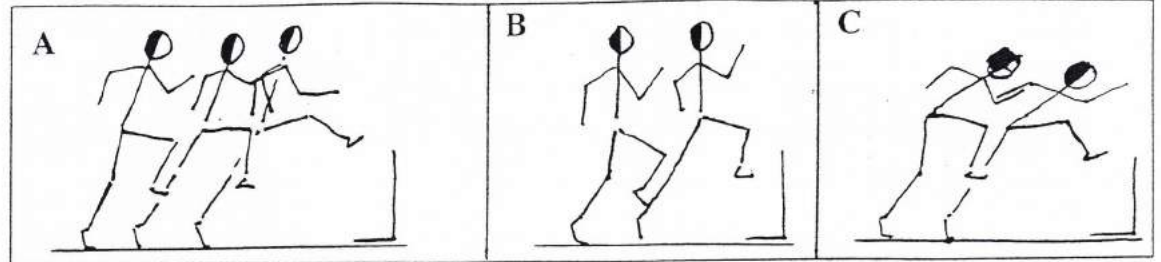
## BUSTO E SGUARDO



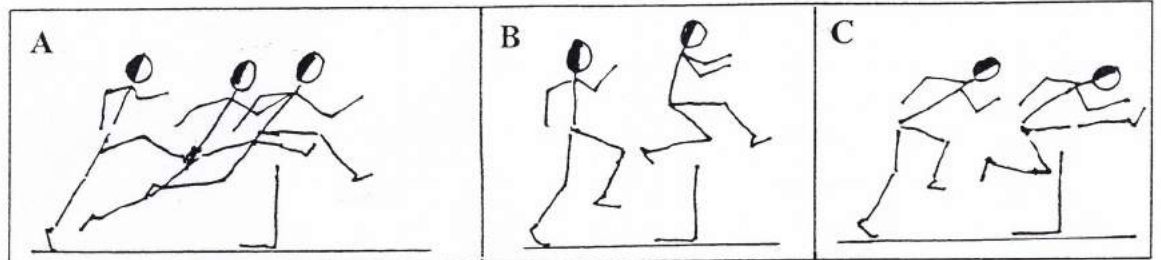
# SCHEDA DI OSSERVAZIONE DELLA CORSA AD OSTACOLI (G. Paissan 1997)

Cognome ..... Nome ..... Data .....

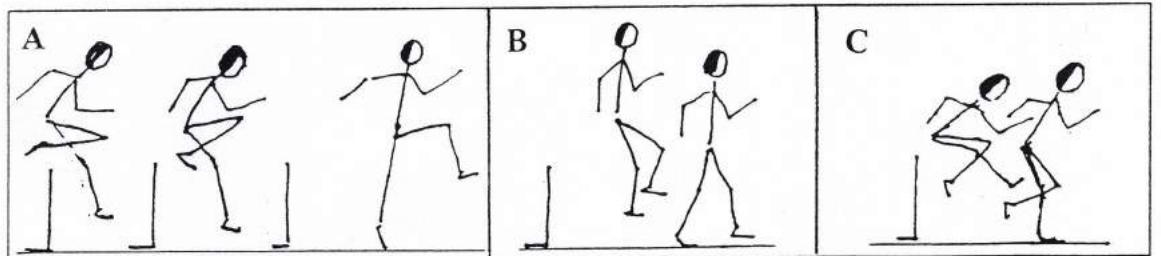
Scheda di  
osservazione



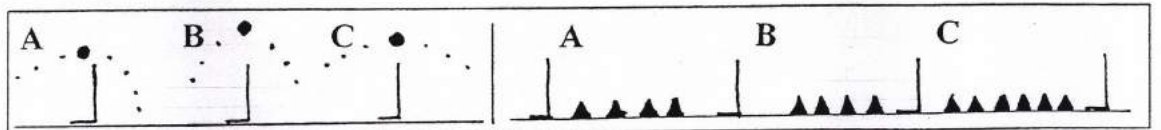
Salita del ginocchio della gamba di attacco ed allineamento del corpo



Tenuta dell'arto di spinta al momento del passaggio sull'ostacolo



Affondo veloce a terra della gamba di attacco subito dopo il passaggio dell'ostacolo



Traiettoria del baricentro

Ritmo, numero passi e distanze di passaggio

Confronto

## Schede di osservazione

### SCHEDA 2 per allievi di 11-13 anni:

L'esercizio viene fatto in piccoli gruppi, con un compagno che salta e gli altri che effettuano le varie osservazioni seguendo la scheda.

#### NOTE SULLA RINCORSA

Corsa: lunghezza rincorsa, ritmo e velocità della corsa, punto di stacco

.....

.....

#### APPOGGIO PIEDI ALLO STACCO (primo impatto)



#### POSIZIONE DELLE ANCHE AL MOMENTO DELLO STACCO



#### ARTO LIBERO, BUSTO E SGUARDO AL MOMENTO DELLO STACCO



#### NOTE SUL SALTO E SULL'ATTERRAGGIO

- Salto: tecnica di salto, equilibri di volo e di atterraggio

.....

.....

(G. Paissan 2003)

### SCHEDA 3 per allievi di 14-15 anni:

L'esercizio viene effettuato in coppia, con uno dei due compagni che salta e l'altro che osserva e compila la scheda.

#### NOTE SULLA RINCORSA

Corsa: lunghezza rincorsa, ritmo e velocità della corsa e punto di stacco

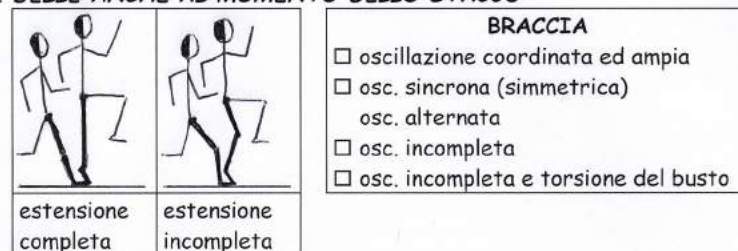
.....

.....

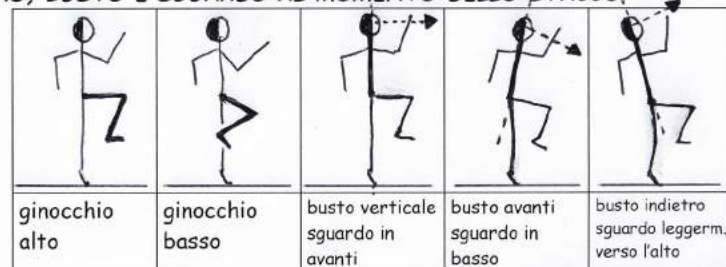
#### APPOGGIO PIEDI ALLO STACCO (primo impatto)



#### POSIZIONE DELLE ANCHE AL MOMENTO DELLO STACCO



#### ARTO LIBERO, BUSTO E SGUARDO AL MOMENTO DELLO STACCO



#### NOTE SUL SALTO E SULL'ATTERRAGGIO

- Salto: tecnica di salto, equilibri di volo e di atterraggio

.....

.....

(G. Paissan 2003)





# Sc he da di osservaz i one

## SCHEDA DI OSSERVAZIONE "SALTO IN LUNGO"

G. Paissan

Cognome ..... Nome ..... Classe .....

### APPOGGIO PIEDI, RITMICA E PRECISIONE NELLA RINCORSA

				<b>Ritmica</b> <input type="checkbox"/> ottima <input type="checkbox"/> discreta <input type="checkbox"/> scarsa <input type="checkbox"/> non so	<b>Precisione</b> <input type="checkbox"/> ottima <input type="checkbox"/> discreta <input type="checkbox"/> scarsa <input type="checkbox"/> non so
Avampiede	Tutta pianta	Punta	Tallone	Rincorsa	

### PRESA DELL'ARTO DI STACCO

			<b>APPOGGIO PIEDE DI STACCO</b> <input type="checkbox"/> Avampiede <input type="checkbox"/> Tutta pianta <input type="checkbox"/> Punta <input type="checkbox"/> Tallone
Azione griffata (da sopra) Arrivo con arto disteso	Azione calciata da sotto Arrivo con arto disteso	Presa di contatto con arto piegato	Apoggio piede di stacco

### LO STACCO: ARTO DI STACCO E ARTO LIBERO

		
Anche alte ed avanzate Allineamento completo del corpo	Calciato dietro. Oscillazione da sotto dell'arto libero	Contatto con arto piegato Anche basse e arretrate

### BUSTO, SGUARDO E CHIUSURA

		
Sguardo avanti, busto verticale, chiusura equilibrata.	Sguardo in basso e busto avanti, chiusura con sbilanciamento avanti.	Sguardo in alto e busto arretrato, chiusura con sbilanciamento indietro.

<b>BRACCIA</b> <input type="checkbox"/> oscillazione coordinata <input type="checkbox"/> oscill. non completa <input type="checkbox"/> scarsa oscillazione <input type="checkbox"/> non so	<b>DECONTRAZIONE</b> <input type="checkbox"/> buona <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> scarsa <input type="checkbox"/> non so	<b>IMPULSO DI STACCO</b> <input type="checkbox"/> veloce, potente <input type="checkbox"/> discreto <input type="checkbox"/> lento, debole, scarso <input type="checkbox"/> non so
--	--	--

# Sc he da di osservaz i one

## SCHEDA DI OSSERVAZIONE "LANCIO DELLA PALLINA-VORTEX"

Cognome ..... Nome ..... Classe .....

G. Paissan

### RINCORSA

		
Passo impulso in linea	Passo impulso fuori linea	P.imp. con doppio passo dx

### POSIZIONE DEL CORPO DURANTE IL FINALE DI RINCORSA

		
Arti inferiori in spinta, braccio dx disteso dietro	Busto rigido, braccio dx piegato e basso	Busto non arretrato, le spalle sbilanciate avanti

### POSIZIONE DEL CORPO DURANTE L'INCROCIO DEL PASSO IMPULSO

		
Anche avanzate, spalle arretrate e gamba dx avanzata	Azione troppo pronunciata gamba dx, braccio dx pieg.	Spalle verticali, azione poco incisiva gamba dx

### POSIZIONE DEL CORPO AL MOMENTO DEL LANCIO

		
Sguardo direzione lancio, busto ad arco, peso del corpo su le 2 gambe, completa estensione corpo nel lancio	Le gambe al momento del lancio arrivano già piegate e non riescono a completare la spinta,	Il busto durante il lancio si flette eccessivamente in avanti o a sinistra e non sopra la spalla

#### PARABOLA DI LANCIO

- corretta
- troppo alta
- troppo bassa
- non so

#### DECONTRAZIONE

- buona
- sufficiente
- scarsa
- non so

#### IMPULSO DI LANCIO

- veloce, potente
- discreto
- lento, debole, scarso
- non so



# Confronto



# Confronto



# Specialità .....



<b>PIANIFICAZIONE: COME SCELGO? COME DISTRIBUISCO?</b>	<b>DA DOVE COMINCIO? DOVE VOGLIO ARRIVARE?</b>	<b>QUALI SONO LE STRATEGIE CHE ADOTTO?</b>	<b>COSA VERIFICO, COSA ANALIZZO E COSA VALUTO? (verifica, diagnosi e valutazione)</b>



# QUALI PRINCIPI DIDATTICI E QUALE METODOLOGIA UTILIZZARE?



4. Principio del **REALISMO**  
e dell'**ESPERIENZA pratica**

5. Principio della  
**SOLIDARIETÀ**

6. Principio della  
**VALORIZZAZIONE personale**

7. Principio del  
**DIVERTIMENTO**

3. Principio della  
**TOTALITÀ. "Il tutto è  
molto più che la  
somma delle parti"**

8. Principio della  
**POLIVALENZA**

2. Principio  
dell'**INDIVIDUALIZZAZIONE**

9. Principio della  
**MULTILATERALITA'**

1. Principio dell'**ADEGUAMENTO**  
alle caratteristiche biologiche e  
psicologiche dell'allievo

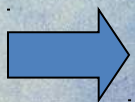
10. Principio del  
**CARICO ESTENSIVO**

## I PRINCIPI dell'insegnamento

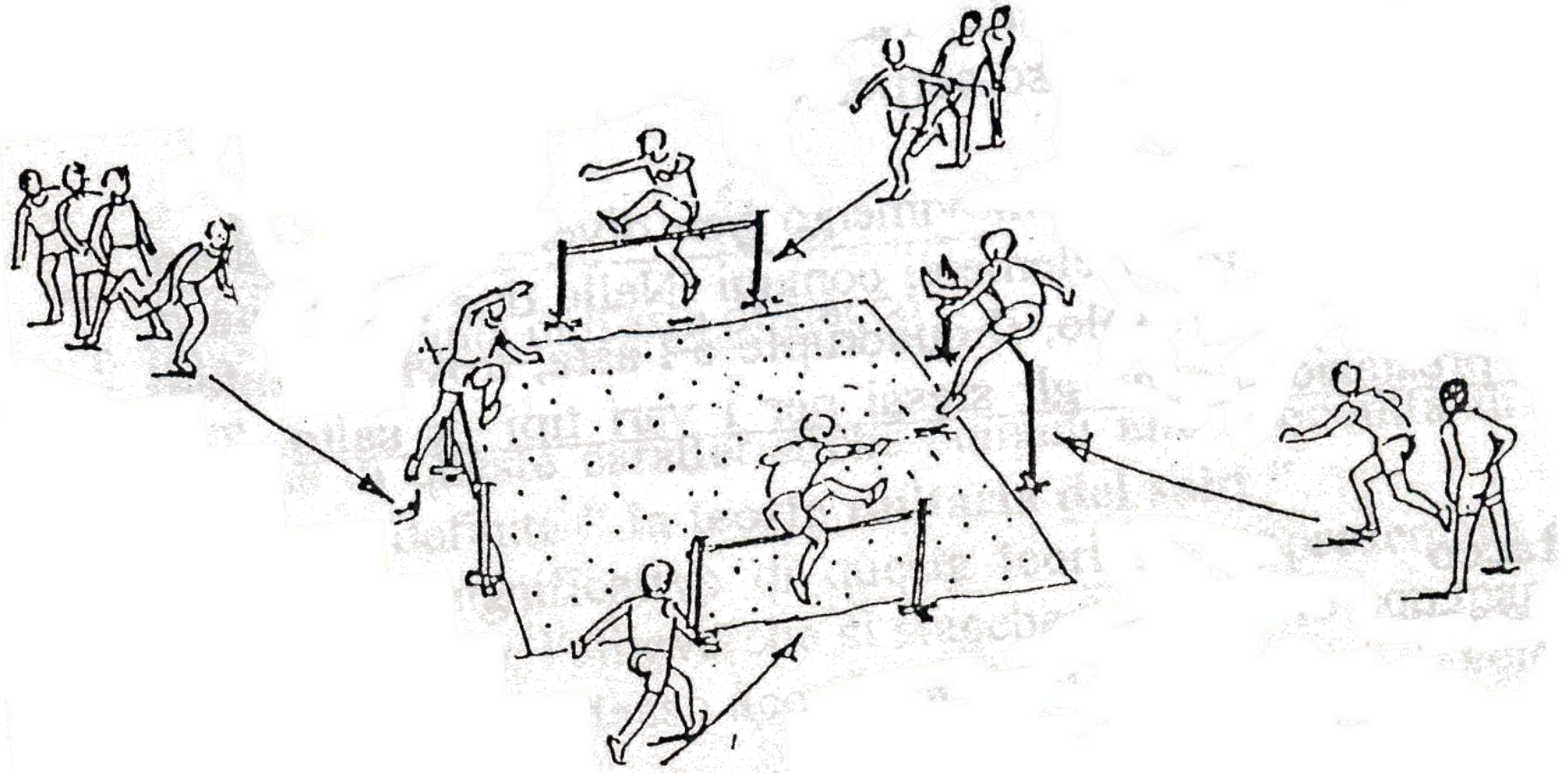
Assiologici, del rafforzamento del comp. umano e del carico di lavoro

ci permettono di formulare i

**Principi didattici di base**



# Quantità di lavoro



# Quantità di lavoro



# Principi metodologici

- Se risulta indispensabile conoscere il **"cosa"** insegnare, non di meno è fondamentale padroneggiare il **"come insegnare cosa"**.



# Fasi progressive di applicazione dei diversi metodi

**Situazioni stimolo** ↓ **ampie e diversificate risposte**

Libera esplorazione

Scoperta guidata

Risoluzione di problemi

Assegnazione di compiti

Misti

Prescrittivo

↓  
**Conseguimento di abilità**

# Metodi d'insegnamento

- **Cos'è il metodo?**

E' un procedimento consapevole, strutturato e organizzato di contenuti teso a stimolare l'apprendimento.

Messo in atto per aiutare l'allievo a raggiungere obiettivi preventivati (saper fare).

- Il metodo è antitetico all'agire casuale.
- Il metodo può essere:

**globale**

**analitico**

# METODO GLOBALE

- E' un modo di apprendere un "movimento come un tutto strutturalmente organizzato da non potersi frantumare in elementi o interrompere in un punto senza rompere l'unità che lo rende tale".
- In generale, il metodo globale è preferibile quando il compito presenta caratteristiche di alta organizzazione e bassa complessità (Naylor e Briggs, 1963).
- Quando è possibile, è preferibile utilizzare il metodo globale per i risvolti positivi che esso comporta.



# METODO GLOBALE

## Vantaggi:

- livello cognitivo (comprensione immediata del gesto nella sua interezza)
- livello motorio (similarità delle esercitazioni al compito finale)
- livello motivazionale (coinvolgimento del soggetto nell'esecuzione globale)

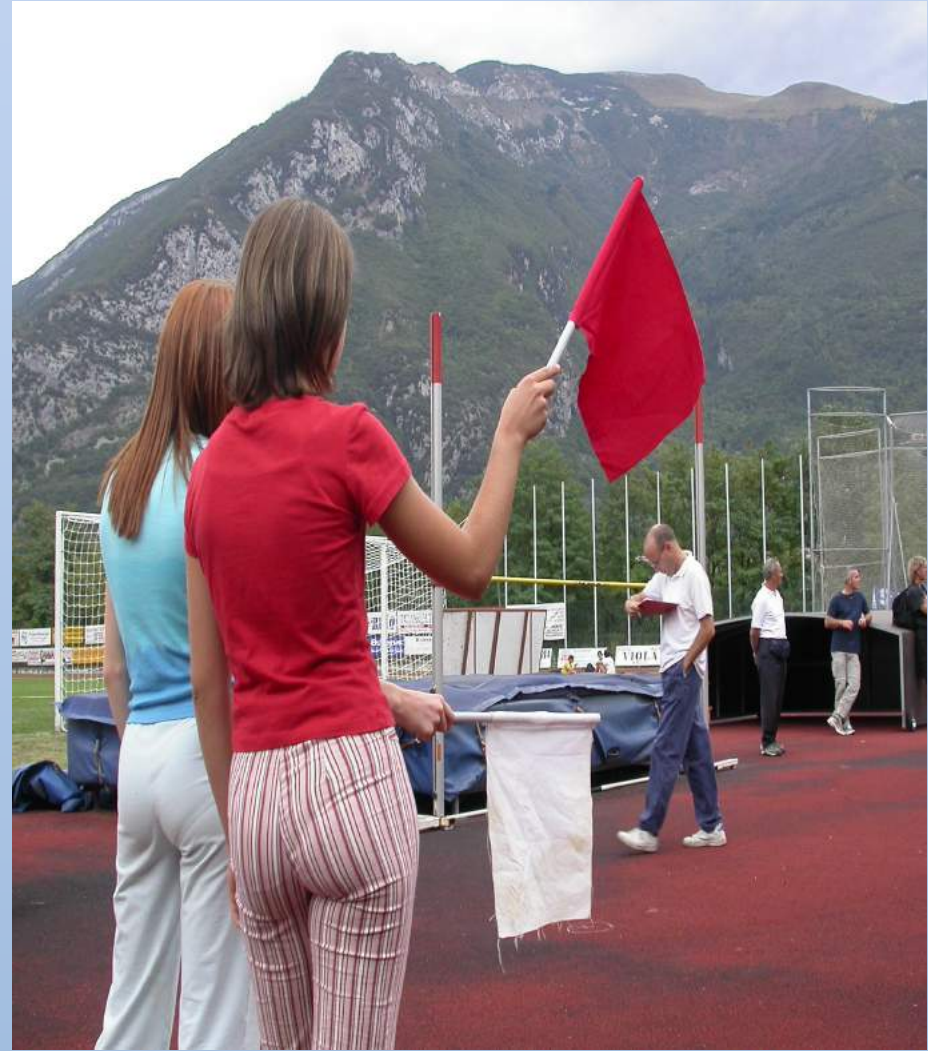
# METODO ANALITICO

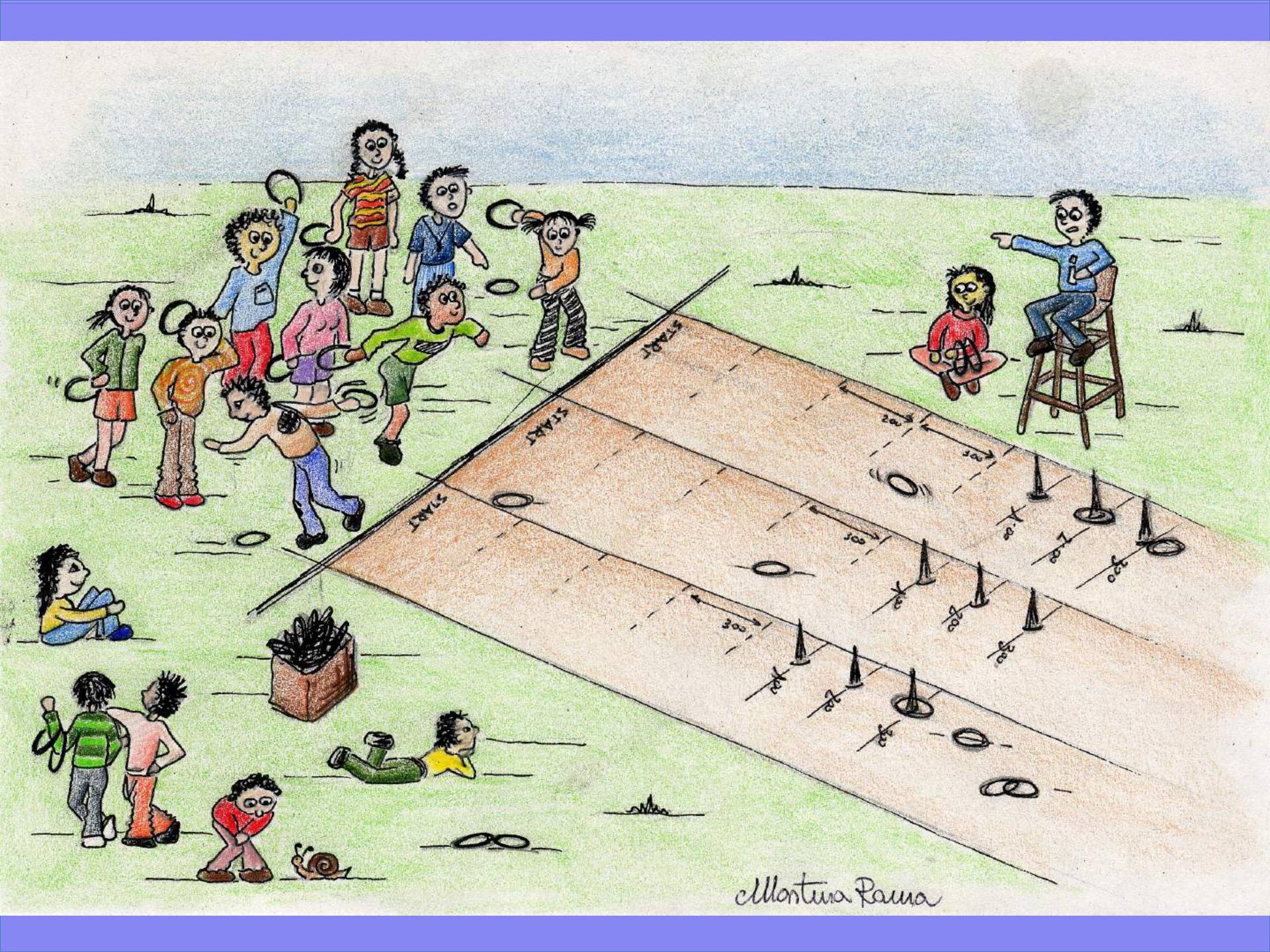
- Il metodo analitico è un modo di apprendere "un movimento come un aggregato di frazioni elementari o di elementi semplici"
- In generale, il metodo analitico è preferibile quando il compito presenta caratteristiche di bassa organizzazione e alta complessità.
- Focalizzando l'attenzione su elementi singoli del movimento offre indubbi vantaggi nella comprensione dei dettagli del gesto e nella correzione dell'errore.

# METODO ANALITICO

- **Vantaggi:**
  - nella comprensione dei dettagli
  - nella correzione dell'errore



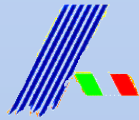




Montura Paura

E' fondamentale che l'allenatore, con la sua esperienza, sensibilità ed elasticità, sia sempre l'artefice della ricerca di nuove strade che motivino gli allievi nell'allenamento quotidiano.





FEDERAZIONE ITALIANA DI  
ATLETICA LEGGERA



**Grazie per l'attenzione**