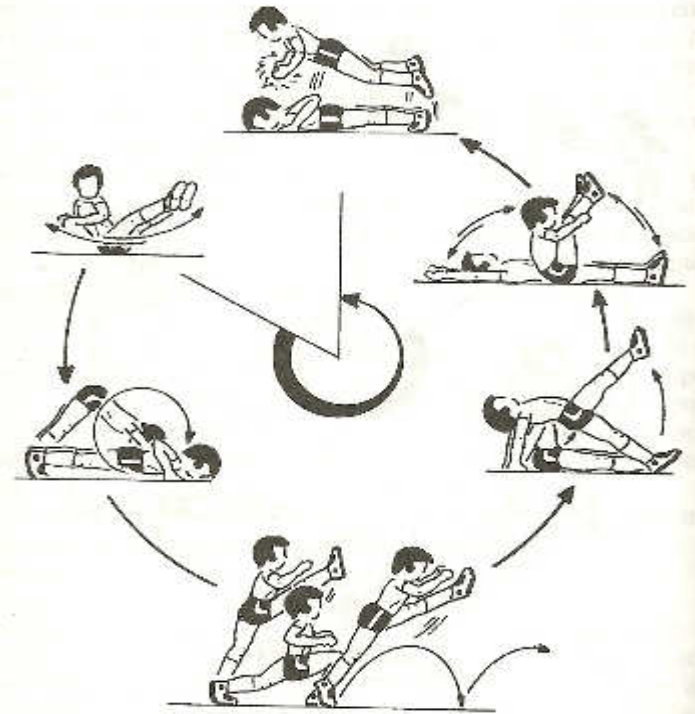


Gli insegnamenti di base in atletica

**Corso istruttori 2016
Fidal Trentino**

Parliamo di...

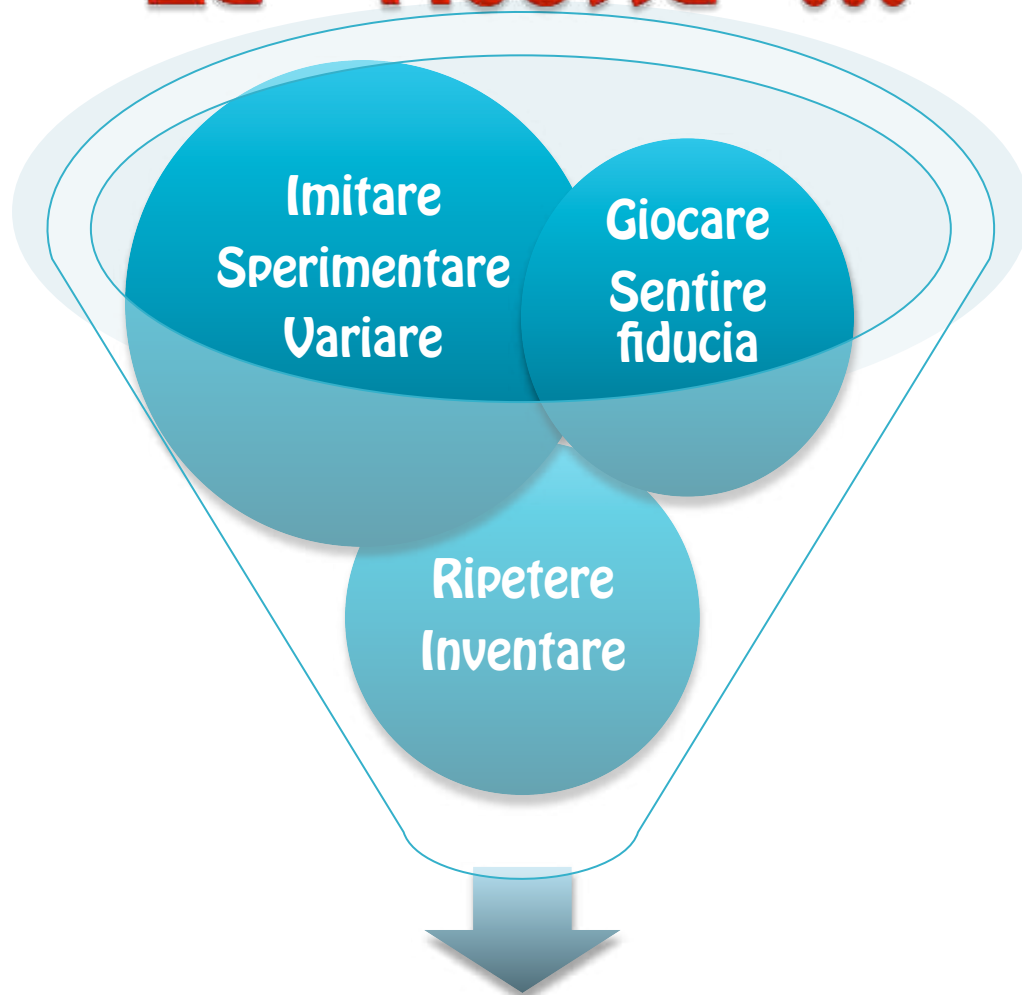
- ▶ **Schemi corporei**
- ▶ **Schemi motori di base**
- ▶ **Abilità motorie**
- ▶ **Capacità Coordinative**
- ▶ **Capacità condizionali**



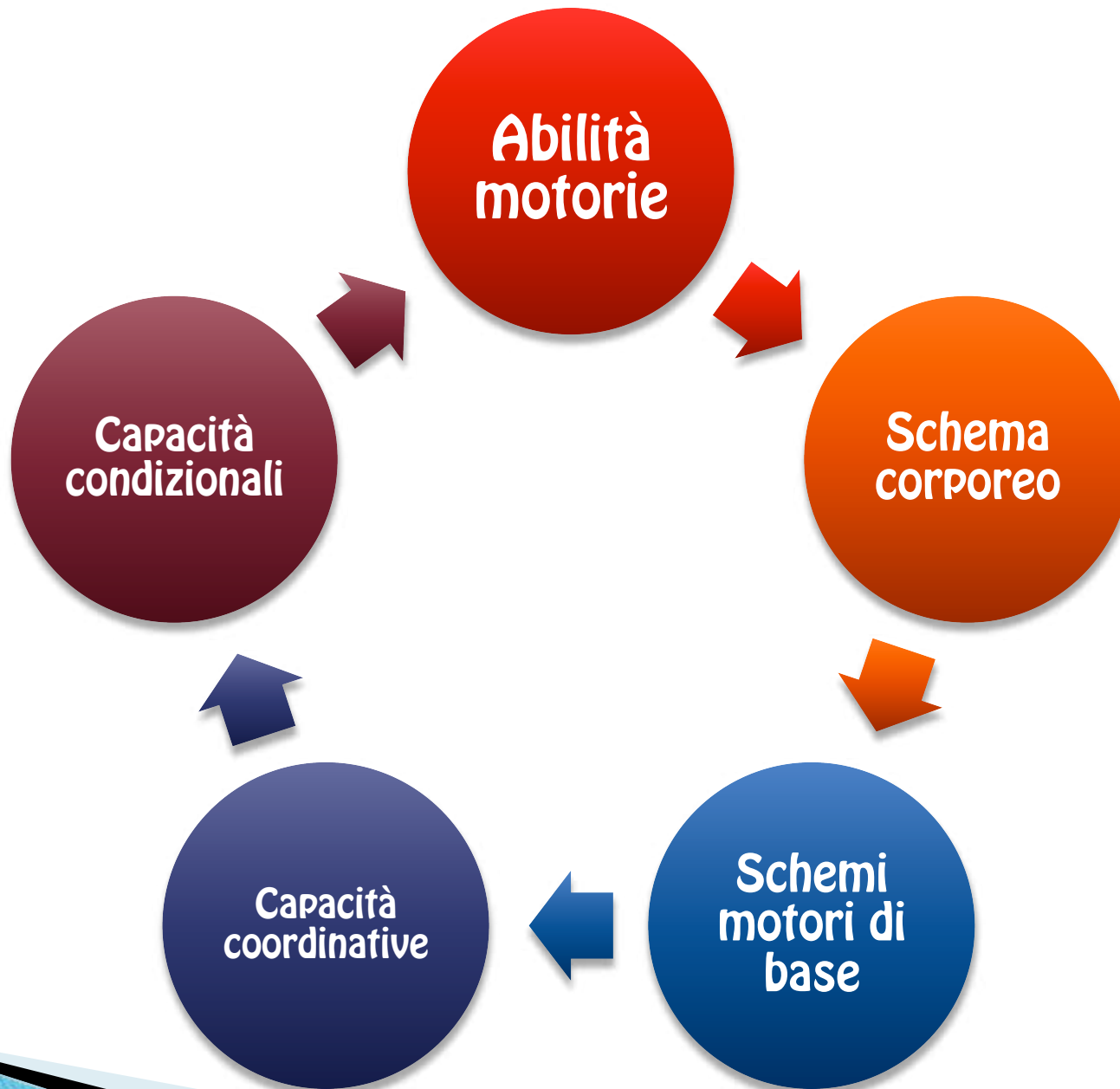
Gli “ingredienti” della prestazione motoria



La “ricetta”...



... per ampliare il
repertorio motorio e
costruire le **ABILITÀ**



LO SCHEMA CORPOREO

**è la rappresentazione mentale
del corpo e delle sue parti in
relazione allo spazio, al tempo
e all'ambiente.**

Attraverso la strutturazione dello schema corporeo il bambino interiorizza i concetti di...

- ▶ **Destra e sinistra**
- ▶ **Alto e basso**
- ▶ **Avanti e dietro**
- ▶ **Lontano e vicino**
- ▶ **Prima e dopo**
- ▶ **Segmenti corporei**
- ▶ **Immagine di sè**

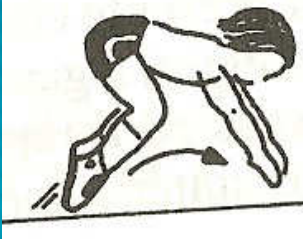


Alcune tappe dello sviluppo psicomotorio

- ▶ **0 – 3 mesi** → movimenti istintivi e dettati da esigenze vitali
- ▶ **3° mese – 3 anni** → compare l'intenzionalità del movimento; sperimentazione schemi motori per prove ed errori
- ▶ **3 – 6 anni** → avvio dell'interiorizzazione dei movimenti per mezzo dell'utilizzo dei canali percettivi e conseguente progresso nell'organizzazione spazio-temporale
- ▶ **7 – 9 anni** → compare la capacità di organizzare degli schemi d'azione e di generare una “immagine anticipatrice” di un movimento
- ▶ **9 – 12 anni** → completamento della capacità di rappresentare mentalmente il proprio corpo in movimento

GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

sono le strutture di movimento innate che ogni bambino tende a mettere in atto.



Schemi motori di base

- ▶ Rotolare
- ▶ Strisciare
- ▶ Arrampicare
- ▶ Camminare
- ▶ Afferrare
- ▶ Correre
- ▶ Lanciare
- ▶ Saltare

Abilità motoria

- ▶ **Competenza motoria acquisita attraverso la ripetizione**
- ▶ **E' frutto di un apprendimento**
- ▶ **Può essere generale (correre, saltare, ecc.) e speciale (correre tra ostacoli, correre palleggiando, eseguire una schiacciata,ecc..)**
- ▶ **Si identifica nella bravura, maestria, precisione nell'eseguire un determinato compito.**

Le capacità motorie



Capacità
coordinative

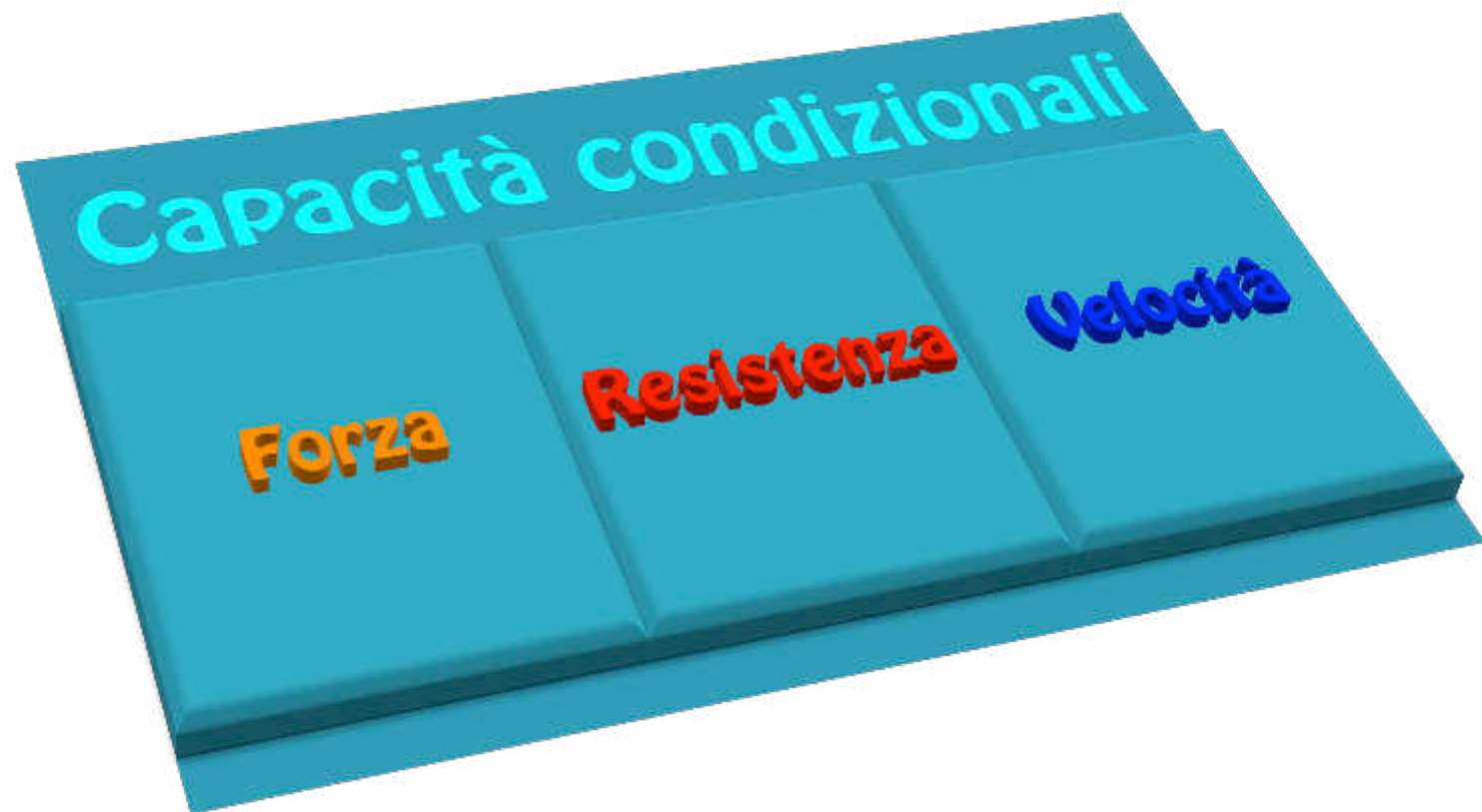
Capacità condizionali

Le capacità coordinative
rappresentano i **presupposti**
generalizzati di base e/o speciali per
le varie azioni motorie,
sportive e non sportive.

Da non confondere con le **abilità**
motorie, che sono riferite ad azioni
stabilizzate e spesso automatizzate.

Essere coordinati quindi significa saper

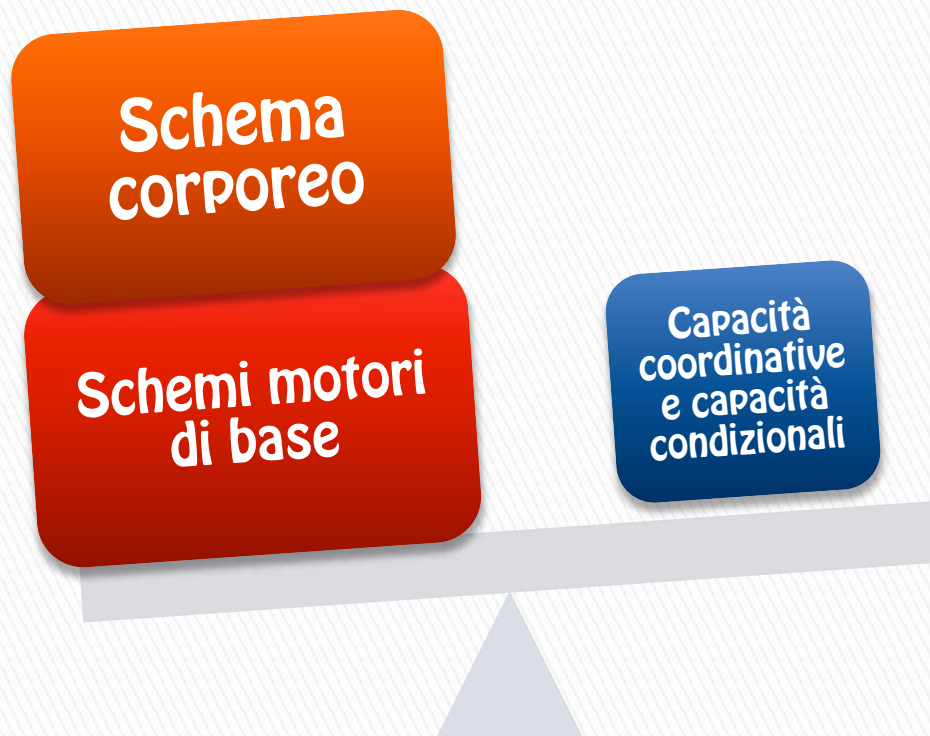
**apprendere, controllare,
organizzare i propri movimenti in
funzione di azioni e obiettivi
prevedibili o imprevedibili**



**Le componenti delle
capacità condizionali si
caratterizzano per essere
determinate da aspetti
energetico – metabolici**

Importanza degli “ingredienti” nelle tappe dello sviluppo motorio

Fino a 5 anni



Importanza degli “ingredienti” nelle tappe dello sviluppo motorio



6 – 11 anni

Capacità coordinative

Schemi motori di base

Abilità motorie generali

Schema corporeo

Capacità condizionali

Importanza degli “ingredienti” nelle tappe dello sviluppo motorio



12 – 16 anni



Lo sviluppo delle capacità coordinative
si potrebbe identificare anche come un

“allenamento dell’allenabilità”



7 / 12 anni l'età d'oro della coordinazione

- ▶ L'aumento regolare delle dimensioni corporee e la mancanza di forti spinte evolutive consente la messa a punto dei meccanismi coordinativi.
- ▶ Per questo motivo, tale periodo rappresenta l'età d'oro per lo sviluppo e l'allenabilità delle capacità coordinative.

Modello delle fasi sensibili (Martin 1982, modificato)

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacità coordinative	Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti										
	Capacità di orientamento spazio temporale										
	Capacità di differenziazione cinestetica										
	Capacità di equilibrio										
	Capacità di reazione										
	Capacità di ritmizzazione										
	Capacità di trasformazione dei movimenti										
Capacità condizionali	Forza										
	Resistenza										
	Velocità										
	Rapidità										
Capacità psico cognitive	Qualità affettive cognitive										
	Apprendimento										

Periodi sensibili

- ▶ Sarebbe bene orientare l'attività tenendo conto delle **finestre delle opportunità** (**allenabilità**) se non si vuole limitare il raggiungimento del proprio potenziale genetico.

Età biologica	STADI	ABILITA'	VELOCITA'	FORZA	AEROBICA
6	Kids' Athletics	finestra abilità	finestra velocità 1		
7					
8					
9					
10					
11					
12	Prove multiple		finestra velocità 2	finestra forza 1	finestra aerobica
13					
14				finestra forza 2	
15	Sviluppo per gruppi di disciplina				
16	Specializzazione				
17					
18	Prestazione				
19					
20					

Finestra delle opportunità per le ragazze

Età biologica	STADI	ABILITA'	VELOCITA'	FORZA	AEROBICA
6					
7			finestra velocità 1		
8					
9	Kids' Athletics	finestra abilità			
10					
11					
12	Prove multiple		finestra velocità 2	finestra forza 1	finestra aerobica
13					
14	Sviluppo per gruppi di discipline			finestra forza 2	
15					
16	Specializzazione				
17					
18					
19	Prestazione				
20					

Finestra delle opportunità per i ragazzi

I 3 livelli di complessità della coordinazione e loro sequenza di addestramento / apprendimento



Alcuni vantaggi delle capacità coordinative

- ▶ **Economia dei movimenti**
- ▶ **Risparmio di energia**
- ▶ **Precisione dei movimenti**
- ▶ **Possibilità di apprendimento anche da “grandi”**
- ▶ **Possibilità di utilizzo e trasferimento di capacità e abilità apprese in altri sport**

Quanto più è ricca la quantità e varietà degli esercizi tanto più si raffina la coordinazione del movimento.

TIPOLOGIE DI CAPACITA' COORDINATIVE

► Capacità coordinative generali

Prodotto di attività multilaterale in vari sport.

Si manifestano quindi nella vita quotidiana e nello sport in modo tale che qualsiasi problema o movimento possa essere affrontato e risolto in modo sufficientemente corretto.

► Capacità coordinative speciali

Prodotto di attività sportiva più approfondita, sono caratterizzate dalla possibilità di variazione e perfezionamento nella tecnica dello sport considerato.

Si evidenziano anche come pool di più capacità strettamente correlate tra loro a determinare una specificità caratteristica dello sport preso in esame.

Relazione reciproca tra coordinazione e abilità motorie



Coordinazione generale e coordinazione speciale

**Capacità coordinative
generali**

**Capacità di
apprendimento motorio**

**Capacità di
adattamento**

**Capacità di controllo
motorio**

**Capacità coordinative
speciali**

Capacità di equilibrio

Capacità di reazione

**Capacità di
trasformazione**

**Capacità di
orientamento**

Capacità di ritmo

**Capacità di
differenziazione**

Capacità coordinative generali



Apprendimento motorio

- Capacità di apprendere nuovi movimenti o parte di nuovi movimenti precedentemente non posseduti e stabilizzarli



Adattamento motorio

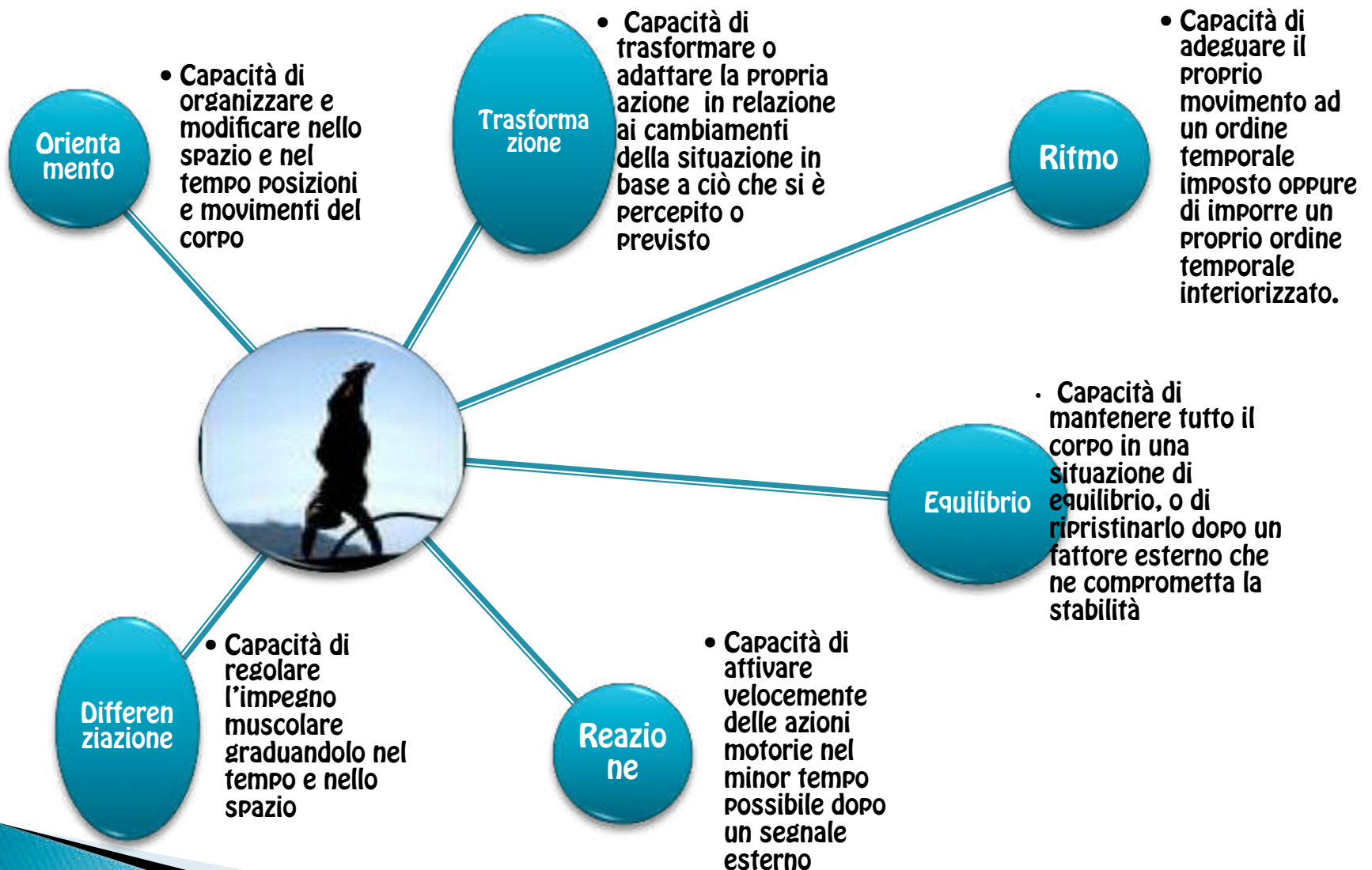
- Capacità di risolvere compiti motori in modo adeguato alla situazione, anche in condizioni instabili, sfavorevoli e imprevedibili.



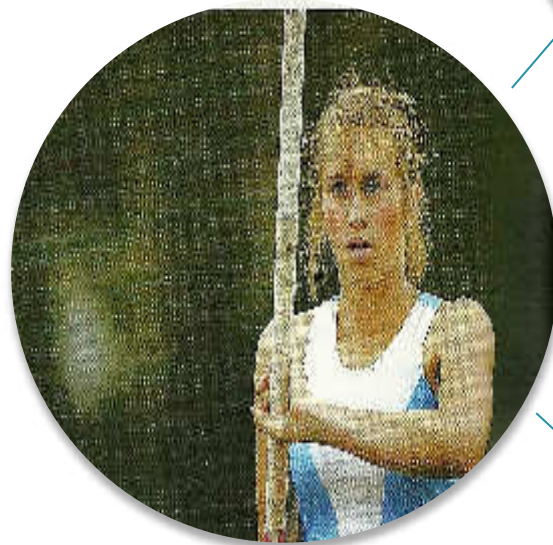
Controllo motorio

- Capacità di organizzare e dominare il movimento in modo da realizzare l'azione programmata secondo i suoi aspetti spaziali e temporali.

Capacità coordinative speciali



Capacità coordinative speciali



**Combinazio
ne**

- Capacità di mettere insieme movimenti di singole o diverse parti del corpo, collegandole e raccordandole in modo armonico ed efficace.

**Simmetriz
zazione**

- Capacità di trasferire le tecniche di un movimento da un lato del corpo o da una sua parte all'altro.

**Rilassamen
to**

- Capacità di rilassamento selettivo di muscoli che non sono direttamente coinvolti nel movimento.

La capacità di differenziazione

»» **Percezione di forza, tempo, spazio
nell'esecuzione dei movimenti**

**Un suo ottimale sviluppo porta
all'esecuzione di movimenti precisi nel
tempo e nello spazio, quindi economici !**

**Si esprime nella distribuzione di forza in
relazione al compito (lancio verso un
bersaglio, salto entro uno spazio, corsa
nel rispetto di un tempo stabilito...**

Capacità di orientamento

»» Capacità di determinare e cambiare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, riferiti ad un campo d'azione definito e/o ad un oggetto in movimento.

Si esprime ad esempio nella valutazione dei punti di riferimento durante una rincorsa di un salto.

Capacità di adattamento e trasformazione

»» Capacità che permette, in base ai cambiamenti della situazione percepiti o previsti mentre si sta eseguendo un'azione, di adattarne e modificarne il programma, in modo da poter effettuare il programma previsto con successo.

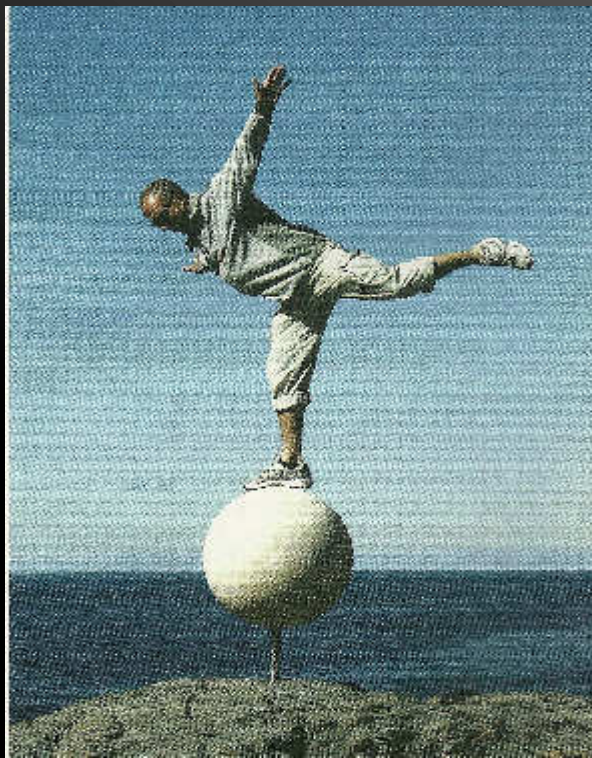
Esempio: durante i cambi in staffetta, o una variazione del vento durante una gara di salto o una corsa ad ostacoli.

Capacità di combinazione

» Capacità di coordinare tra loro i movimenti dei segmenti corporei, in riferimento al movimento globale da eseguire nel raggiungimento di un obiettivo.

Simultaneità o sequenzialità temporale dei movimenti, come ad esempio corsa e stacco, attacco dell'ostacolo e inclinazione del busto in avanti, rotazioni e controllo dell'attrezzo nei lanci,...

Capacità di equilibrio



» Capacità di mantenere il corpo in uno stato di equilibrio stabile (eq. statico) o di recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti (eq. dinamico)

Ad esempio il ritorno a terra dopo l'ostacolo, il controllo del volo nel salto in lungo, le rotazioni nei lanci.

Capacità di ritmo

» Capacità che permette il riconoscimento, la riproduzione e l'esecuzione delle modificazioni dinamiche dei movimenti in un ciclo ordinato e ripetitivo.

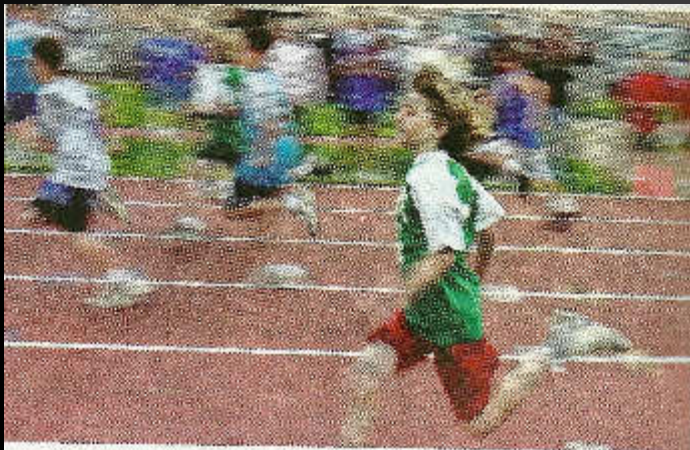
Il ritmo può provenire dall'esterno, ma anche essere interno

Ritmo di corsa, di rincorsa, corsa tra ostacoli...

Capacità di reazione



Capacità di iniziare ed eseguire rapidamente delle azioni motorie nel modo più opportuno e nel minor tempo possibile, dopo un segnale, prevedibile o imprevedibile.



Ad esempio le partenze nelle gare veloci, ma anche un improvviso cambio di ritmo nel mezzofondo.

Capacità di simmetrizzazione

»» Capacità di trasferire le tecniche del movimento da un lato all'altro del corpo

Ambidestrisimo nella corsa ad ostacoli, nei salti.

Capacità di rilassamento

» Capacità di rilassamento selettivo di muscoli o di parti dei muscoli non direttamente coinvolte nel movimento

Ottimizzazione dell'intervento muscolare

Economia dei movimenti

Coordinazione intra e inter muscolare

Correlata con la resistenza coordinativa

Capacità di cooperazione

Capacità di unire e sintonizzare i propri movimenti con quelli dei compagni

»» Anticipare i gesti e modificare i propri movimenti in maniera adeguata e sincronizzata con il partner e / o i compagni di squadra

Insieme di varie capacità coordinative (combinazione, adattamento, reazione, differenziazione,...)

Si esprime particolarmente nelle staffette.