

Mercoledì 14 Ottobre ore 21 Webinar Tecnico
Il Comitato Regionale FIDAL Liguria,
in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi
& Ricerche FIDAL,

"Avviamento ai Lanci: linee guida per l'allenatore giovanile"

Relatore: Prof. Renzo Roverato Collaboratore
Settore Lanci Fidal Nazionale

Le categorie esordienti e ragazzi sono quelle nelle quali un corretto avviamento ai lanci, con le giuste attivazioni, può tradursi in seguito in buone prestazioni. L'approccio ludico si trasforma facilmente in un movimento volto all'ottenimento della massima performance

Come proporre un percorso corretto d'apprendimento

INSEGNARE a FARE

Usare mezzi, indicazioni e metodologie varie e mirate, a chi deve apprendere delle abilità, utili ad acquisire conoscenze pratiche e spendibili verso molteplici discipline.

Proporre un percorso corretto
d'apprendimento

Tappe di crescita strutturale
Tappe di crescita condizionale
Tappe di crescita tecnica

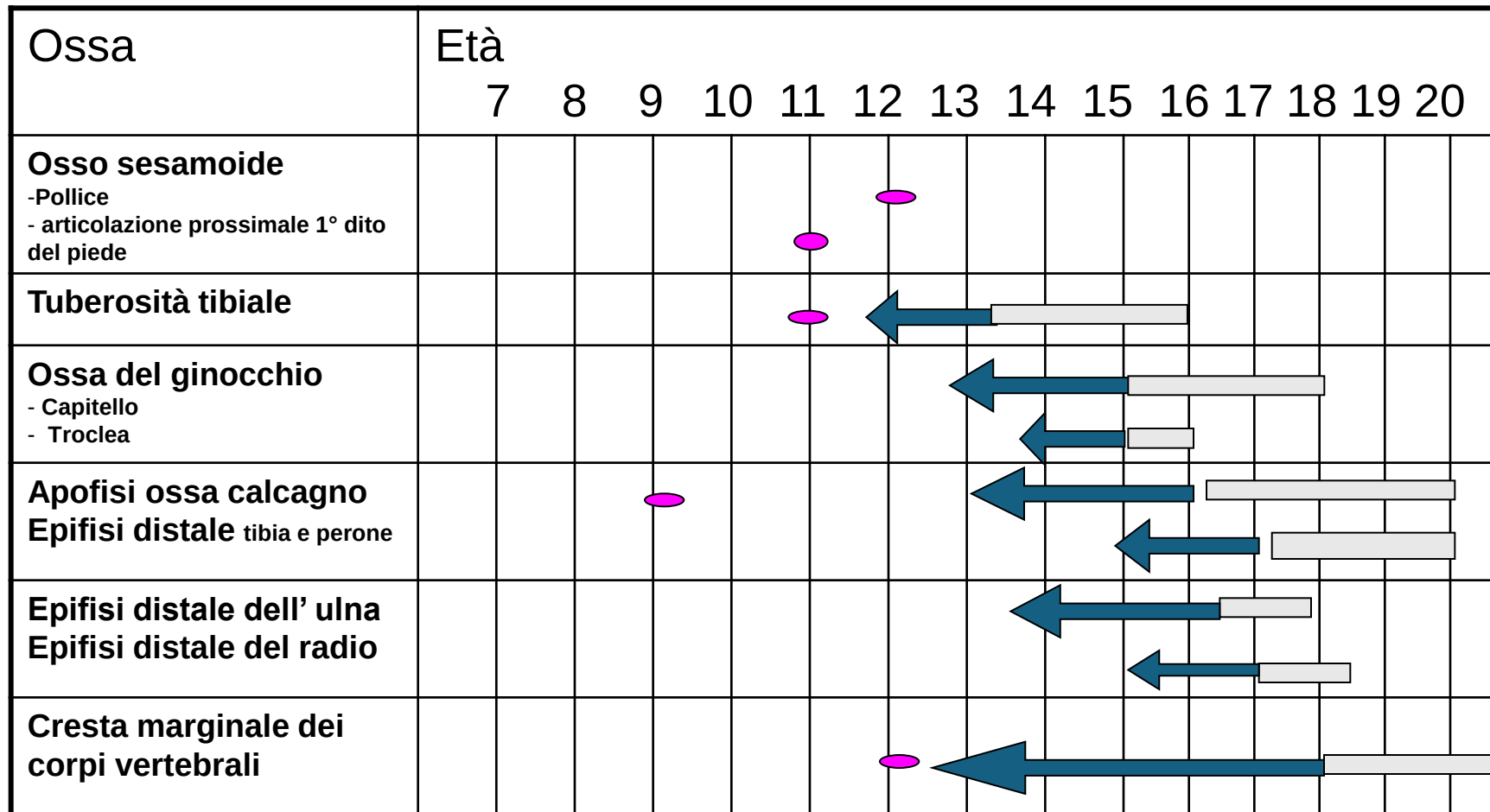
Tappe di crescita strutturale

- Periodo prepuberale (7-12)
- Periodo puberale (12-14)
- Periodo puberale-postpuberale (14-16)
- Periodo postpuberale (16 anni)

Attuali categorie della fascia giovanile nell'Atletica Leggera FIDAL ITALIA

Categoria	Età	Anni di nascita (per la stagione in corso)
Esordienti EM4/EF4	4-5 anni	2022 - 2021
Esordienti EM6/EF6	6-7 anni	2020 - 2019
Esordienti (fasce 8-10)	8-11 anni	2018 - 2015
Ragazzi / Ragazze	12-13 anni	2014 - 2013
Cadetti / Cadette	14-15 anni	2012 - 2011
	Prof. Renzo Roverato	

Tempi di maturazione di importanti ossa che vengono particolarmente sollecitate nell' allenamento sportivo (secondo Grashey, Birkner 1953, Greulich,Pyle 1959) in riferimento ad ossa utilizzate come segnale di inizio della pubertà (osso sesamoide del pollice). Nei soggetti di sesso femminile, in generale, i tempi sono più precoci. Da Gundrun Frohner



 - Momento della comparsa dei nuclei di ossificazione

 - fusione dei nuclei di ossificazione con manico osseo

Prof. Renzo Roverato

 momento della maturazione(momento ad alto rischio)

Tappe di crescita condizionale

Capacità condizionali

Sono quella classe di capacità fisiche legate alla disponibilità di energia

FORZA

RESISTENZA

RAPIDITA' / VELOCITA'

Tappe di crescita tecnica

Il ruolo delle capacità coordinative nella formazione della tecnica è primario

**Il movimento è la base
dell' intelletto**

(Citazione di Bryan J. Cratty)

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Sono l'insieme delle funzioni psicomotorie che permettono di organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo. Dipendono dal **sistema nervoso centrale** e dagli organi di senso, e determinano la qualità, la precisione e la fluidità dei gesti, delle azioni sportive e di tutti i movimenti umani .

LE CAPACITA' COORDINATIVE

condizionate dai processi che controllano e regolano il movimento
concorrono all' acquisizione

delle ABILITA' MOTORIE

Azioni consolidate con l' esercizio ripetuto e che
si svolgono almeno in parte automaticamente.
La coordinazione è talmente perfezionata e stabilizzata
che l'esercizio viene svolto con grande sicurezza.

(Kurt Meinel)

Insieme formano i presupposti coordinativi
della prestazione

LA TECNICA, nel suo più alto grado di espressione è un fattore determinante della **PRESTAZIONE**

L' APPRENDIMENTO della TECNICA
passa per l'acquisizione,
il perfezionamento,
la stabilizzazione e l' utilizzazione di
ABILITA' MOTORIE

LA METODOLOGIA NELLO SPORT

Si propone di far apprendere, attraverso un percorso motorio, la conoscenza e la padronanza della tecnica utilizzando una **DIDATTICA** corretta ed adeguata all'età e all'obiettivo da raggiungere.

**Quale metodo
nello sviluppo delle capacità
coordinative negli anni?**

Quando?

Qual è il momento per cominciare a far apprendere ai nostri giovani atleti gli elementi fondamentali delle varie tecniche di lancio?

Il metodo migliore da adottare per i più giovani è quello che prevede dei tentativi, degli errori e dei successi.

Apprendere e assimilare i processi che portano alle soluzioni.

Mettere in situazione i ragazzini.

L'obiettivo non è il risultato ma l'attività di ricerca per arrivare alla soluzione.

La forma di attività più indicata è

il gioco

con esecuzioni dei gesti in forma globale.

Nella scelta del metodo da utilizzare nel corso degli anni si deve tenere conto.

L'attitudine ad acquisire nuovi gesti viene definita

Capacità di apprendimento motorio

- Nella prima infanzia la capacità di apprendimento è concentrata nell'acquisizione di autonomia;
- Rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (6 -10),
- raggiunge il massimo grado di incremento dopo i 10 -11 anni (questa età viene ritenuta l'età d'oro per l'apprendimento delle tecniche);

- poi si stabilizza, fino a che, nella tarda età adulta e nella vecchiaia, si riduce in maniera abbastanza significativa.
- **Un gran numero di schemi motori** vengono acquisiti in maniera privilegiata nella **fase pre - puberale**: è questo il periodo della vita nel quale avvengono più facilmente i primi contatti con lo sport.
- È importante quindi che i **gesti tecnici siano insegnati in modo preciso**, anche se ciò non riesce a garantire la perfezione assoluta dei movimenti: un fondamentale imparato male dall'atleta comporta un errore sistematico nel Sistema Nervoso Centrale, errore che, una volta acquisito, non sarà facile da correggere.

Un' importante pensiero ci dice anche che:

Il periodo di età durante il quale possono essere realizzate prestazioni particolari di **APPRENDIMENTO** è notevolmente maggiore di quanto supposto finora.
(Joch Winfried. 2007 atletica studi).

Occasioni precoci di apprendimento hanno effetti positivi sul successivo allenamento specifico della tecnica

Purché siano sviluppate sulla base di abilità già acquisite

Modello delle fasi sensibili (Martin 1982, modificato)

ETÀ		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										

COSA deve essere acquisito?

Quali elementi devono apprendere i nostri giovani per avere un processo facilitato verso i lanci e per costruire un percorso che porti all' esecuzione di un gesto corretto, sicuro e che favorisca la prestazione?

Per poter rispondere a questa domanda
bisogna partire dall' analisi dei **fattori**
che influenzano la prestazione nei lanci.

Sicuramente due sono i più importanti.

- **Velocità d' uscita dell' attrezzo**
- **Angolo d' uscita dell' attrezzo**
- **Altezza d'uscita (per il lancio del peso)**

Andando ora a vedere quali sono gli elementi della
tecnica che favoriscono l' espressione più alta
di questi fattori, sapremo anche quali **abilità**
devono essere acquisite
nel percorso formativo dei lanciatori

**Capacità di
differenziazione
dei movimenti**

**Capacità di
mantenere
equilibrio**

**Capacità di velocità
di reazione**

**Capacità di
orientamento
spazio temporale**

**Capacità di
combinare i
movimenti**

**Capacità di
ritmizzazione del
movimento**

**Capacità di
simmetrizzazione
del movimento**

**Capacità di
rilassamento
muscolare**

(W. Starosta)

Elementi fondamentali della tecnica

**Cap. di
dissociare**

Equilibrio

Torsione

Orbita

**Ritmo di
accelerazione**

**Impulsi di
accelerazione**

**Sviluppo
delle
capacità
fisiche**

**Velocità
d' uscita**

**Angolo
d' uscita**

**Altezza
d'uscita**

**Prestazione
sportiva**

Quando inizia una vera abilità del LANCiare?

Alla nascita

Entro i 12 mesi

Dopo i 12 mese

A 18 mesi

Tra i 2 e i 3 anni

C'è il riflesso alla prensione

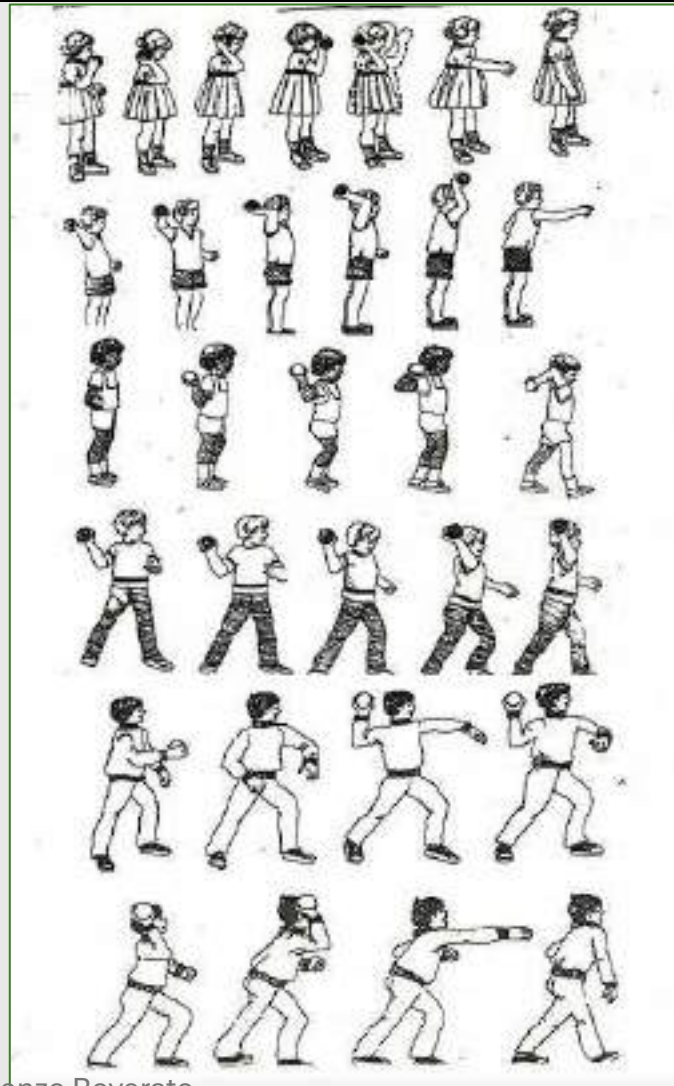
Si sviluppano i vari tipi di presa volontaria

Si manifesta il controllo volontario del rilascio degli oggetti

Il bambino butta gli oggetti

Avviene il primo tiro/getto con spinta dell'arto superiore di una palla. Con la mano di lancio che passa da supinata a pronata

Stadi dello sviluppo del lancio ad una mano

Dai 2 ai 3 anni	
Dai 3 ai 4 anni	
Dai 4 ai 5 anni	
Dai 5 ai 6 anni	
Dai 7 a 8 anni	
Dai 9 a 12 anni	

Fonte G.Granam

Prof. Renzo Roverato

Quando inizia una vera abilità del LANCiare?

Tra i 3 e i 5 anni

L'azione rimane la stessa ma, inizia la rotazione del busto

Tra i 5 e i 6 anni

Si delinea una posizione sagittale con spostamento dei piedi

Tra i 7 e i 8 anni

Inizia un lancio vero e proprio con torsione con il braccio che passa da una posizione distesa dietro a disteso avanti

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Piccoli giochi con esercitazioni di lancio

In queste attività devono essere contemplate azioni e abilità che comprendono:

Il gettare ,

Il lanciare

Il tirare ad una e a due mani

Ma anche da posizioni il più possibile variate (fronte avanti, dietro, seduti ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Equilibrio ed esercitazioni per l'apparato vestibolare.

Esercizi di equilibrio statico

Dinamico

Di volo

Capovolte

Giravolte

Multirotaioni sull'asse verticale

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Abilità e forza degli arti inferiori ma
soprattutto dei piedi.

All'interno di queste esercitazioni devono rientrare

Esercizi con gli ostacolini, gli ostacoli, salti nelle forme più varie (tutelando le strutture più fragili), le andature per i piedi anche nella sabbia, la funicella, ecc.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Capacità di rilassamento e dissociazione

Esercitazioni che richiedano anche semplici combinazioni motorie. Per le mani, le braccia, le gambe, tra gambe e busto ecc.

Controllo corporeo stando in appoggio su strutture instabili. Altalene, palloni giganti ecc,

Esercitazioni di mobilità e rilassamento.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Esercitazioni di multilanci

Esercitazioni polivalenti di multilanci con la palla medica, palla a sfratto, pesi, palle maniglia

Per i più piccoli si possono usare anche palloni da basket o bocce di metallo.

Queste esercitazioni possono essere variate da posizioni corporee diverse, (in piedi a piedi paralleli, in divaricata, salendo o scendendo da una panca, seduti, ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Stabilità posturale

Esercitazioni che rinforzano le strutture muscolari di tenuta (addominali, dorsali, fianchi)

Esercitazioni che migliorano la forza degli arti inferiori (muscoli agonisti e antagonisti).

Esercitazioni che migliorano la forza degli arti inferiori (muscoli agonisti e antagonisti).

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

Andature generali e specifiche

Con queste esercitazioni si evidenziano le andature classiche (calciata dietro, avanti, passo saltellato, ecc.).

Andature in rotazione, o in linea che però possono essere di carattere generale ma anche con indirizzo specifico

Piccoli giochi con esercitazioni di lanci



Piccoli giochi con esercitazioni di lanci



Prof. Renzo Roverato

Piccoli giochi con esercitazioni di lanci



Equilibrio ed esercitazioni per l'apparato vestibolare.



Equilibrio ed esercitazioni per l'apparato vestibolare.



Equilibrio ed esercitazioni per l'apparato vestibolare.



Prof. Renzo Roverato

Abilità e forza degli arti inferiori ma soprattutto dei piedi.



Abilità e forza degli arti inferiori ma soprattutto dei piedi.



Capacità di rilassamento e dissociazione



Capacità di rilassamento e dissociazione



Capacità di rilassamento e dissociazione



ESERCITAZIONI DI MULTILANCI



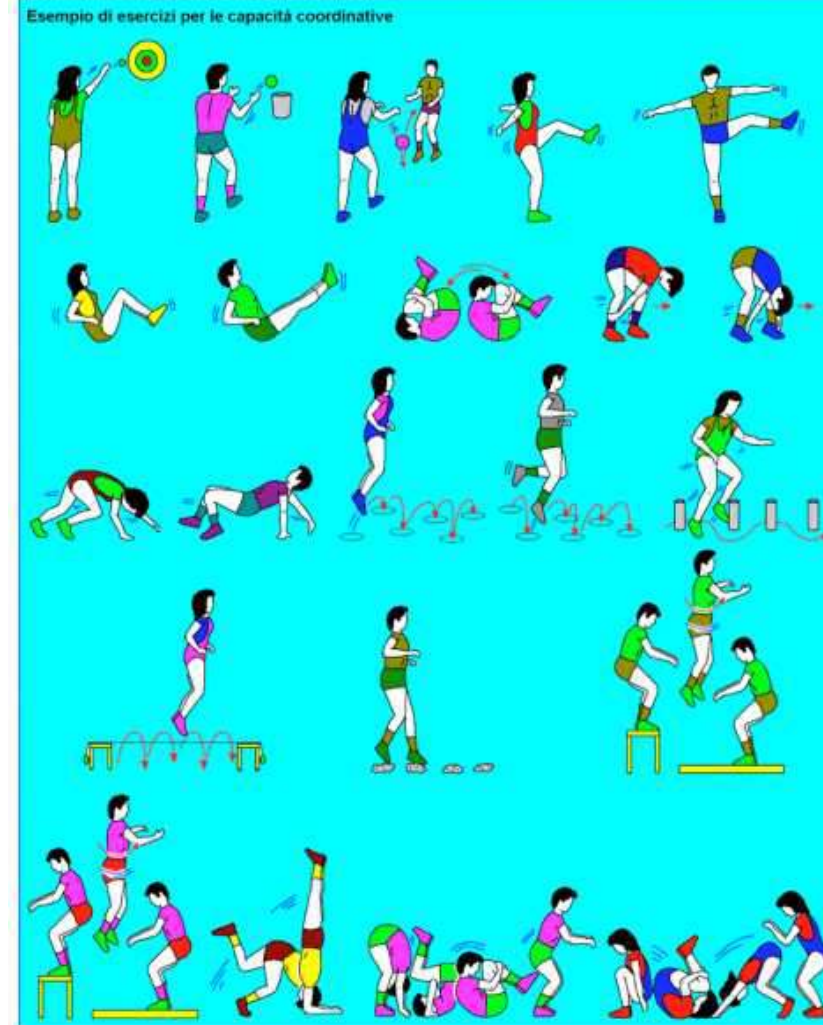
ESERCITAZIONI DI MULTILANCI



ESERCITAZIONI DI MULTILANCI



STABILITA' POSTURALE



Andature generali e specifiche



Andature generali e specifiche



Il gioco è l'inizio del percorso prestativo

