



Caratteristiche generali della crescita fisica:

- ✓ I fattori che influenzano e regolano la crescita;
- ✓ Periodi standard della crescita: misure antropometriche;
- ✓ Principi relativi all'acquisizione e all'applicazione degli elementi tecnici (coordinativi) e tattici (aspetti cognitivi), modalità di intervento.

andrea ferragina – 9 settembre 2021

- **Descrizione del modello di prestazione**

- Struttura pluriennale
- Individuazione di contenuti trasversali
- Strutturazione dei prerequisiti



- Descrizione del modello di prestazione

• Struttura pluriennale

- Individuazione di contenuti trasversali
- Strutturazione dei prerequisiti

Periodo	Età	Capacità motorie	Finestra allenabilità	Tipo di attività
FUN-damental	6-9 anni	Apprendimento schemi motori di base: ABC dello sviluppo atletica = agilità, equilibrio, coordinazione e velocità	1 ^a "finestra": sviluppo velocità Forza e resistenza in forma ludica, evidenziando la qualità del gesto motorio	Attività multisportiva in forma ludica, non c'è periodizzazione, ma razionalità
Learning to train	9-12 anni	Apprendimento delle abilità motorie e sportive – i fondamentali di tutti gli sport	1 ^a "finestra" sviluppo della coordinazione e del controllo motorio	Attività ludica strutturata; rapporto 70:30 tra preparazione e competizione; multilateralità generale
Training to training	12-15 anni	Consolidamento delle abilità tecnico-tattiche sport specifiche	2 ^a "finestra" sviluppo della resistenza e della forza	Programmazione dell'allenamento; rapporto 60:40 tra preparazione e competizione; multilateralità orientata
Training to compete	16-18 anni	Ottimizzare la performance	Aumento del volume e dell'intensità di allenamento	Preparazione tecnico-tattica-condizionale e psicologica sport specifica; 50:50
Training to win	19 in avanti	Performance	Massimizzazione dei carichi di lavoro	Mantenimento del livello; 25:75
Ritiro	Fine carriera sportiva			

- Descrizione del modello di prestazione
- Struttura pluriennale

- **Individuazione di contenuti trasversali**

- Strutturazione dei prerequisiti





- Descrizione del modello di prestazione
- Struttura pluriennale
- Individuazione di contenuti trasversali

- **Strutturazione dei prerequisiti**

Le abilità (skill)

orientate al compito e specifiche per l'attività

- **discrete** (con un inizio e una fine definiti)



- **seriali** (un determinato numero di abilità discrete collegate assieme)



- **continue** (con inizio e fine non ben definiti)



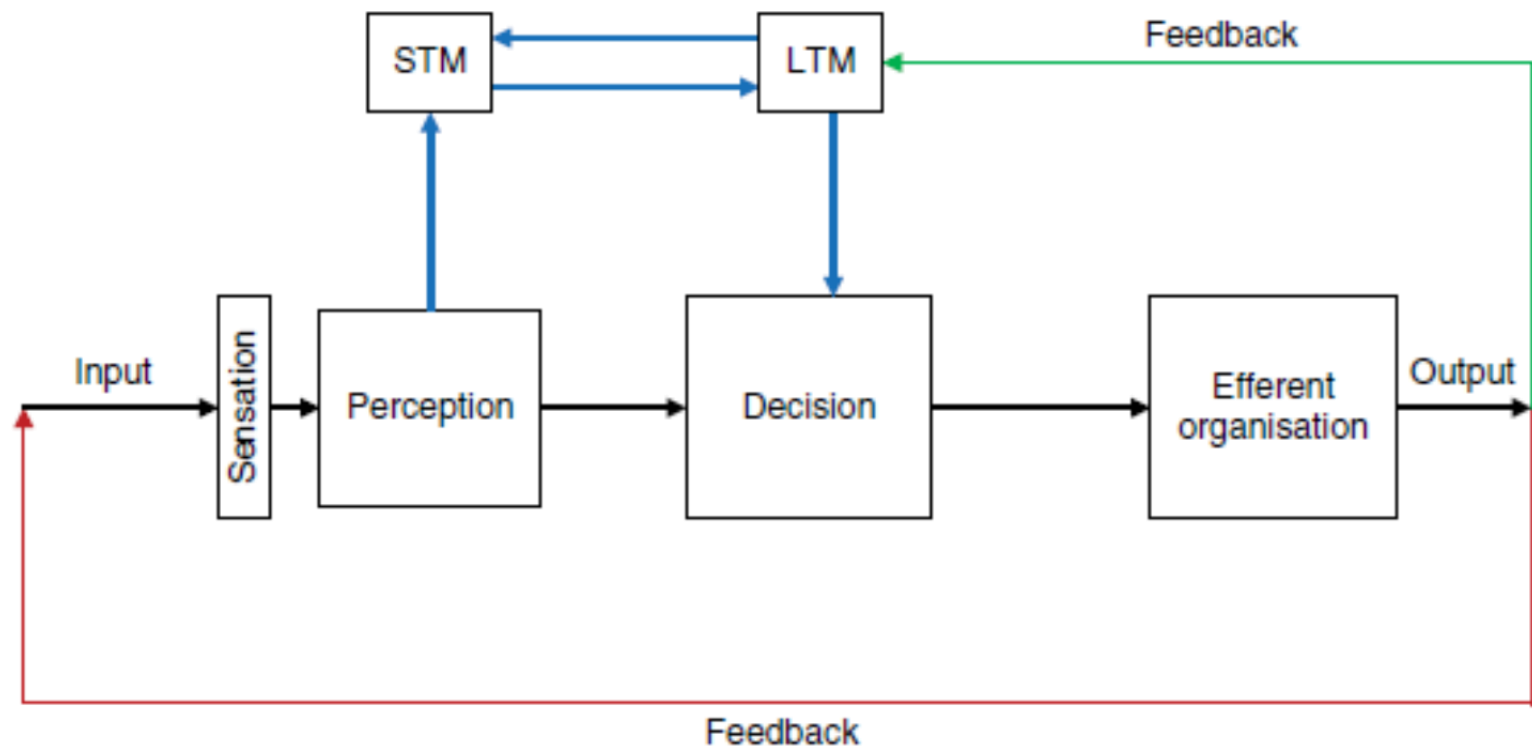
Teoria cognitivista (dello schema): ruolo della memoria

- Programma motorio generalizzato; struttura invariata dello schema (ordine degli elementi, struttura temporale, forza relativa)
- Modifica dei parametri per adattarlo ai compiti specifici



Teoria dei sistemi dinamici: compito, individuo, ambiente

- Stabilità, instabilità, transizione

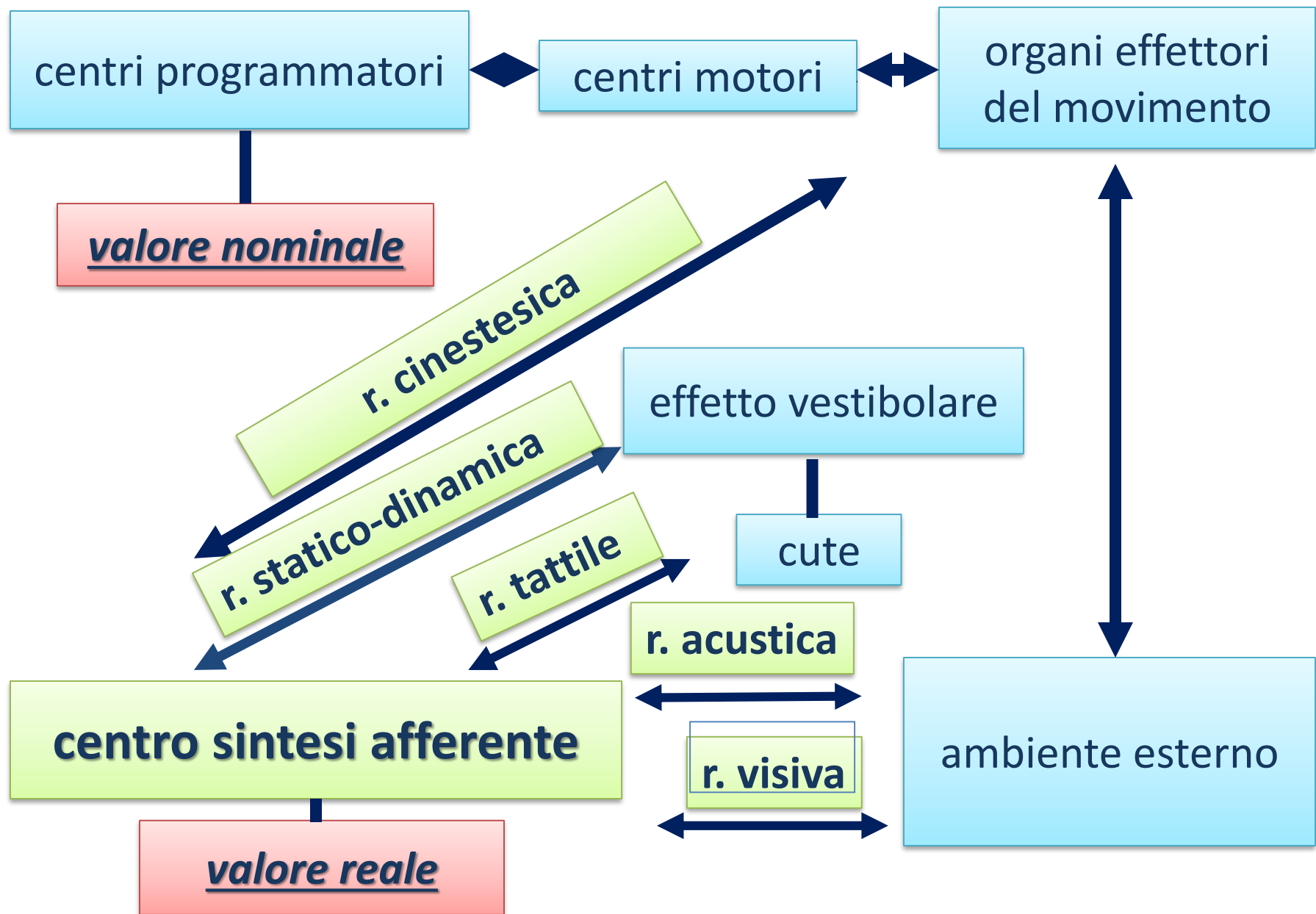


capacità sensoperceptive

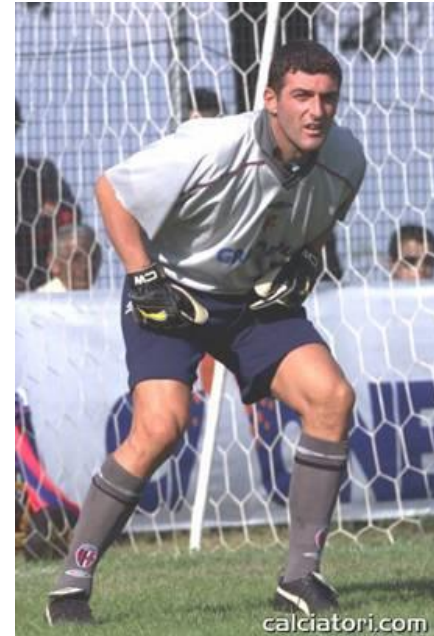
- discriminazione dei segnali provenienti dall'interno e dall'esterno dell'organismo



- integrità degli organi di senso
- organizzazione mentale delle sensazioni



discriminazione visiva analizzatore ottico



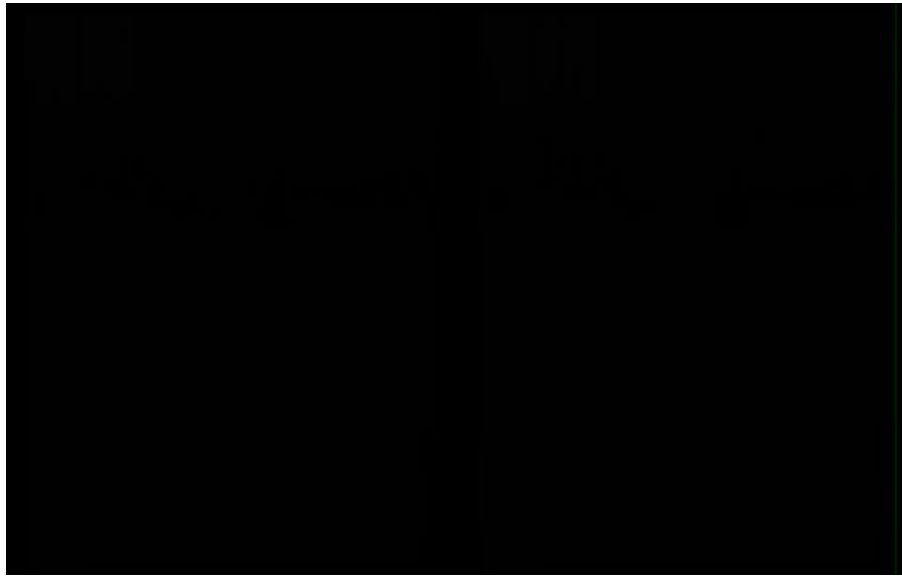
- sul proprio movimento
- sui movimenti dei compagni ed avversari
- sulle relazioni spaziali con gli attrezzi e sul loro andamento
- sull'ambiente

discriminazione tattile analizzatore tattile



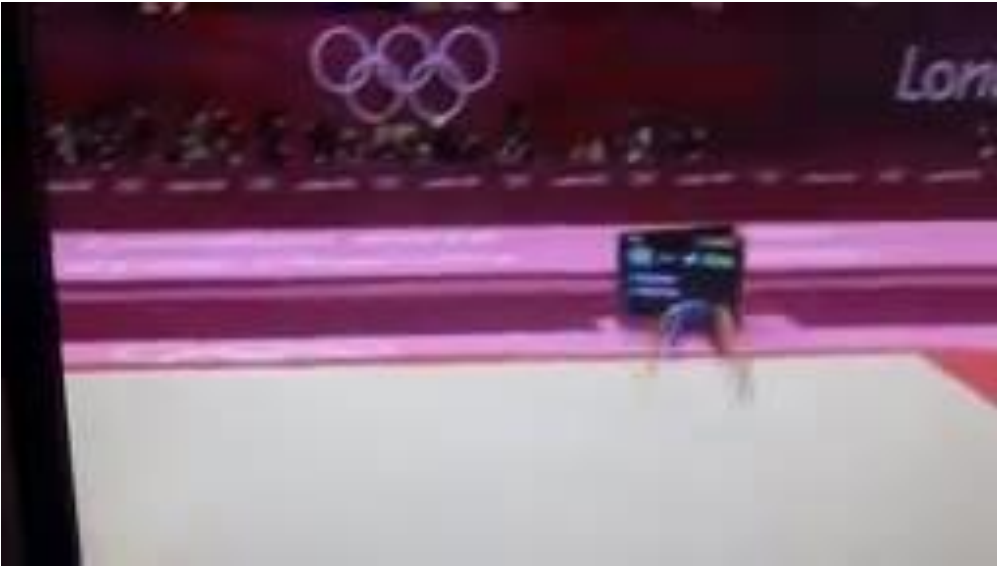
- sul controllo dell'attrezzo
- sull'ambiente
- sugli impegni di forza dell'avversario

discriminazione uditiva analizzatore acustico



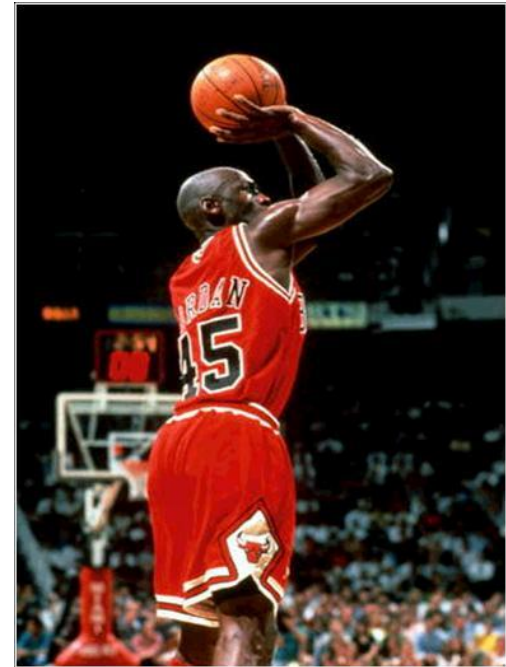
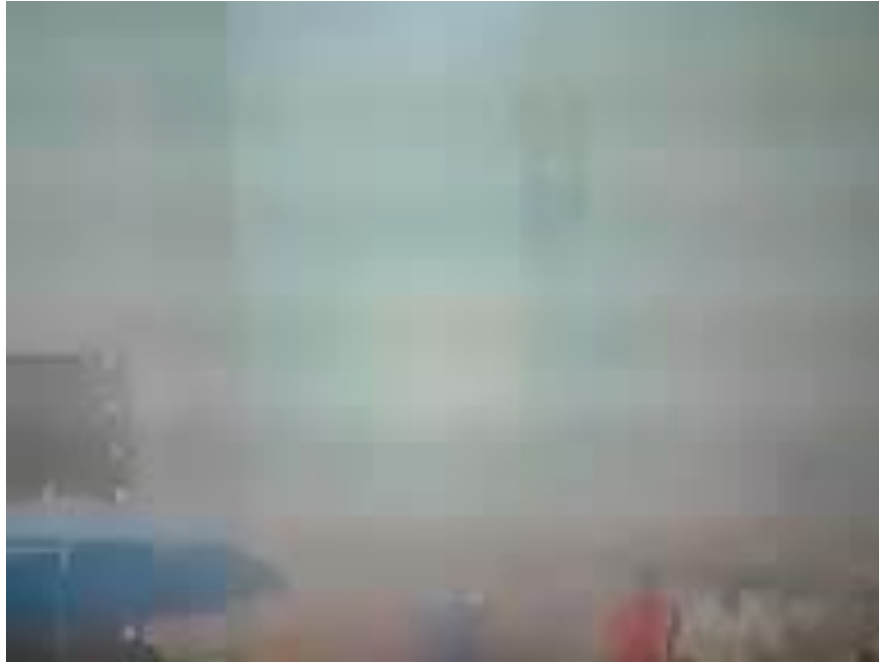
- sui segnali prodotti dal movimento dei compagni e avversari
- sull'attrezzo

discriminazione cinestesica analizzatore cinestesico



- sulla dinamica delle tensioni muscolari
- sulla posizione dei vari segmenti corporei
- sulla scelta di tempo negli interventi muscolari

discriminazione dell'equilibrio analizzatore vestibolare



- sulle posizioni di equilibrio del corpo
- sulle accelerazioni lineari e rotatorie
- sulle componenti esterne delle accelerazioni

Caratteristiche della prestazione durante l'apprendimento

- Miglioramento: esecuzione più corretta
- Costanza: stabilizzazione del gesto
- Persistenza: durata della stabilizzazione
- Adattabilità: successo anche con variazione della condizione



Modalità

Cognitivismo – meccanismi centralizzati

Sistemi dinamici – interazione con l'ambiente

Caratteristiche della prestazione durante l'apprendimento

- Attenzione: focus interno o esterno
 - Anticipazione: attenzione verso la comparsa dello stimolo
 - Riconoscimento di pattern: valutare il significato di più componenti
 - Memoria: immediata (sensoriale), a breve termine (di lavoro), a lungo termine (quantità di esperienze)
 - Presa di decisione: con esecuzione corretta del compito
-
- Variabilità condizionata dal contesto
 - Gradi di libertà
-
- Percezione e azione (controllo centrale)
 - Percezione-azione (richieste del compito, individuo, ambiente)

tre momenti dell' apprendimento

**coordinazione grezza
(stadio cognitivo)**



**coordinazione fine
(stadio associativo)**



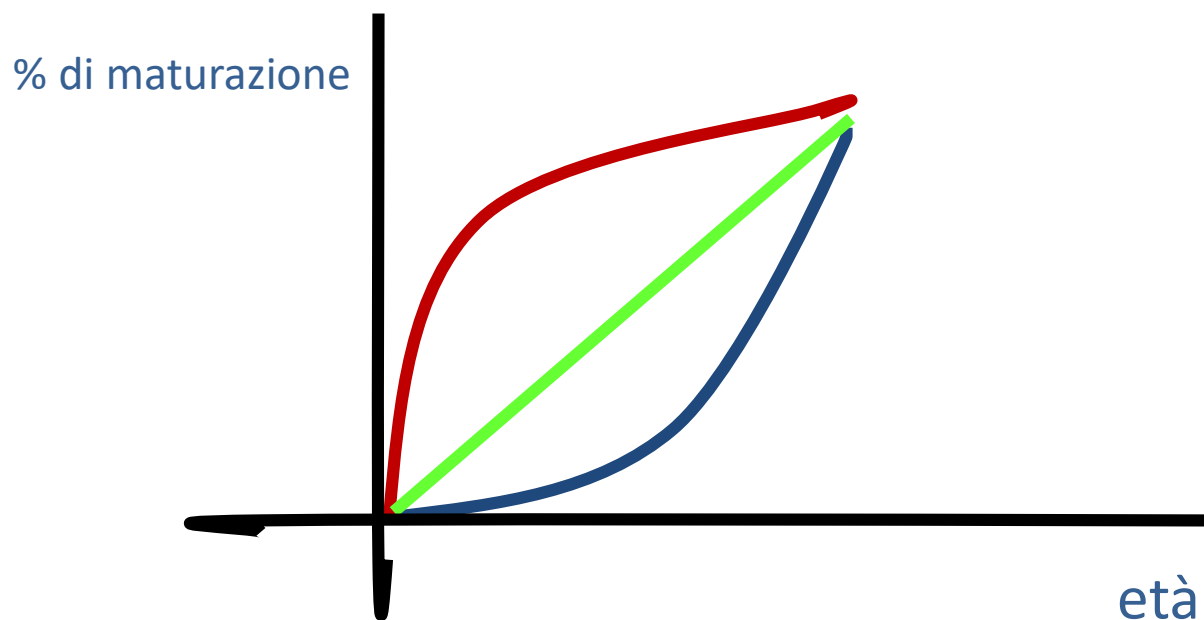
**disponibilità variabile
(stadio autonomo)**

caratteristiche delle proposte operative

- attività ludica
- attività individuale
- variazione delle proposte
- didattica per “opposti”
- adeguatezza delle proposte
- autovalutazione del risultato



8/11 anni: perché la coordinazione a questa età?



→ sistema nervoso

→ soma

→ sistema ormonale

la coordinazione

metodiche di sviluppo

variabilità delle proposte



combinazione di movimenti



le capacità coordinative

generali

- apprendimento
- direzione e controllo
- adattamento e trasformazione



speciali

- accoppiamento e combinazione
- differenziazione
- equilibrio
- ritmo
- orientamento
- reazione
- trasformazione

le capacità coordinative speciali

la capacità di reazione



la tecnica sportiva



la tecnica sportiva



la tecnica sportiva

definizione e individuazione delle problematiche



- regolamento della disciplina
- biomeccanica del gesto
- aspetti energetici
- aspetti tattici (efficacia dell'azione)
- ...

la tecnica sportiva

acquisizione

applicazione



affordance

la tecnica sportiva

acquisizione

obiettivi

- ricerca della stabilizzazione e automatizzazione (open e closed skill)
- ricerca della formazione di “*engrammi*” – tracce mnemoniche motorie



la tecnica sportiva

acquisizione
caratteristiche delle attività

- consolidamento dei prerequisiti
- condizioni ottimali
- completezza del gesto
- scopo
- ripetizione continua
- esercizi facilitanti
- intervento analitico per la correzione dell'errore



tattica

tecnica

- cervelletto
- memoria a lungo termine
- pattern di movimenti



- corteccia cerebrale
- memoria labile
- programma tattico in relazione al livello tecnico

modello per fasi dell'azione tattica (malho, 1969)



tattica individuale e collettiva

- percezione della situazione (parte sensoriale)
- confronto ed analisi (parte discriminatoria)
- costruzione di un piano d'azione (parte combinatoria)
- trasformazione in azione (parte operativa)
- analisi del risultato (parte valutativa)



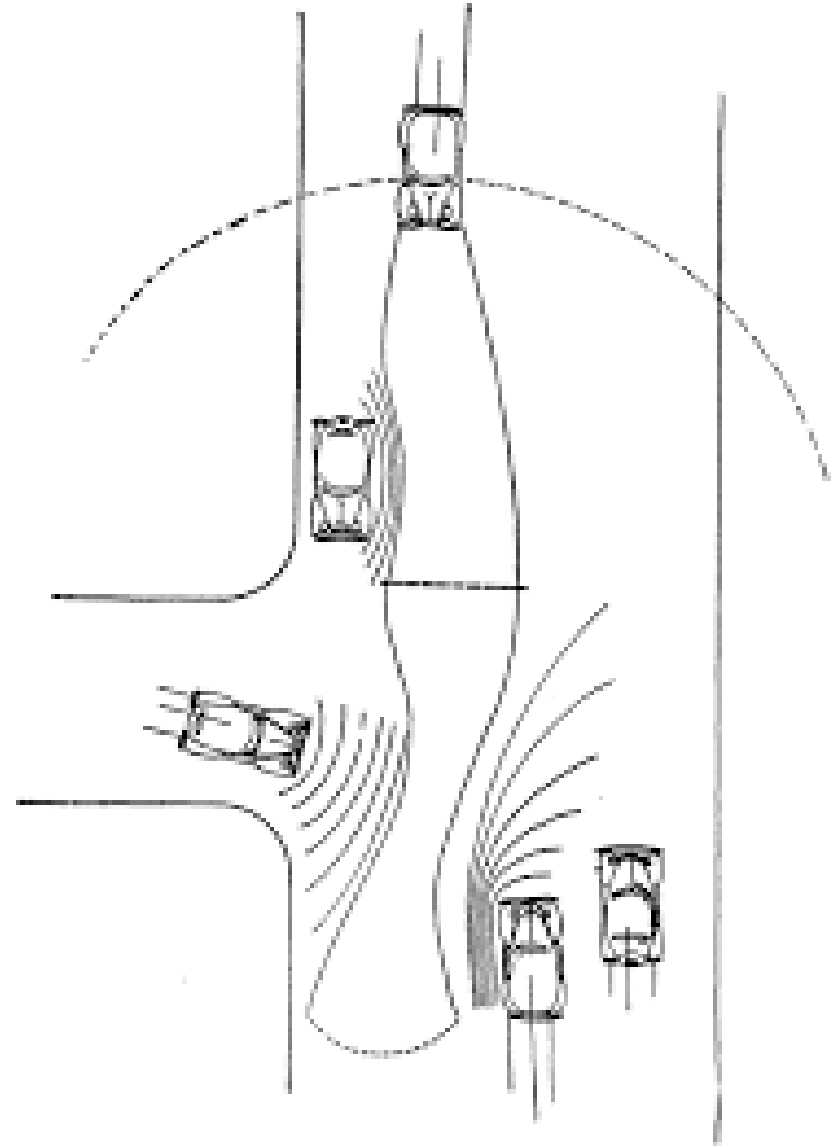
differenze tra atleti

- relazione tra gli eventi
- visione periferica
- anticipo nella lettura
- lettura appropriata con pochi dati
- controllo dei fatti pertinenti
- tempo di analisi ridotto (i processi cognitivi occupano più della metà del tempo totale)
- inizio risposta durante lo svolgimento
- risposte appropriate
- anticipazione del programma d'azione
- ripetizione delle caratteristiche tipiche di azioni di gara
- apprendimento all'anticipo di situazioni di gara
- sviluppo di una memoria situazionale



sistemi dinamici (Kelso, 1995)

- Interazione ambiente, individuo, compito
- Modificazione costante delle condizioni
- Riconoscimento di indicatori tipici della situazione
- Attivazione corteccia motoria (neuroni specchio)
- Messa in pratica delle affordance
- Percezione dei feedback



la tattica sportiva

situazioni
stabili



condotte
motorie
stabili

situazioni
variabili



condotte
motorie
stabili

la tattica sportiva

situazioni
stabili



condotte
motorie
variabili

situazioni
variabili



condotte
motorie
variabili