



GLI INSEGNAMENTI DI BASE IN ATLETICA





Di cosa Parliamo oggi:

NOZIONI GENERALI

TEST

ES. CAP. COORDINATIVE



TEST

Definizione

Sistema e insieme di procedure che permettono di dare una valutazione e un controllo dell'allenamento in un determinato momento della programmazione



TEST

I test hanno caratteristiche imprescindibili:

- Validità
- Attendibilità
- Oggettività



VALIDITA' DI UN TEST

Indica il grado di precisione con il quale misura ciò che si vuole misurare



ATTENDIBILITA' DI UN TEST

Indica la precisione di misurazione, il grado di precisione con il quale misura il parametro che deve essere misurato



OGGETTIVITA' DI UN TEST

Indica quanto il risultato del test non sia soggetto a interpretazione



ASPETTI POSITIVI

- Le capacità organico-muscolari possono essere misurate con un'elevata attendibilità
- Si può valutare bene lo sviluppo dei progressi prestazionali
- Si annullano le influenze soggettive
- Si possono valutare e fissare eventuali obiettivi parziali
- Possibilità di valutare eventuali carenze parziali



ASPETTI NEGATIVI

- Non è possibile valutare la prestazione nel suo complesso
- Sono influenzati da componenti emotive
- A volte potrebbe essere difficile ripetere le medesime condizioni



DIFFERENTI TEST

- Da Campo o da Laboratorio
- Economici o Costosi
- Semplici o Complessi



COSA POSSIAMO TESTARE?

- Le capacità Condizionali:
 - Forza
 - Resistenza
 - Velocità
 - Mob. Articolare (Flessibilità)
- Le capacità Coordinative
- Altre Capacità (Vam, Lattato, ...)
- Misure Antropometriche



TEST CAP. COORDINATIVE

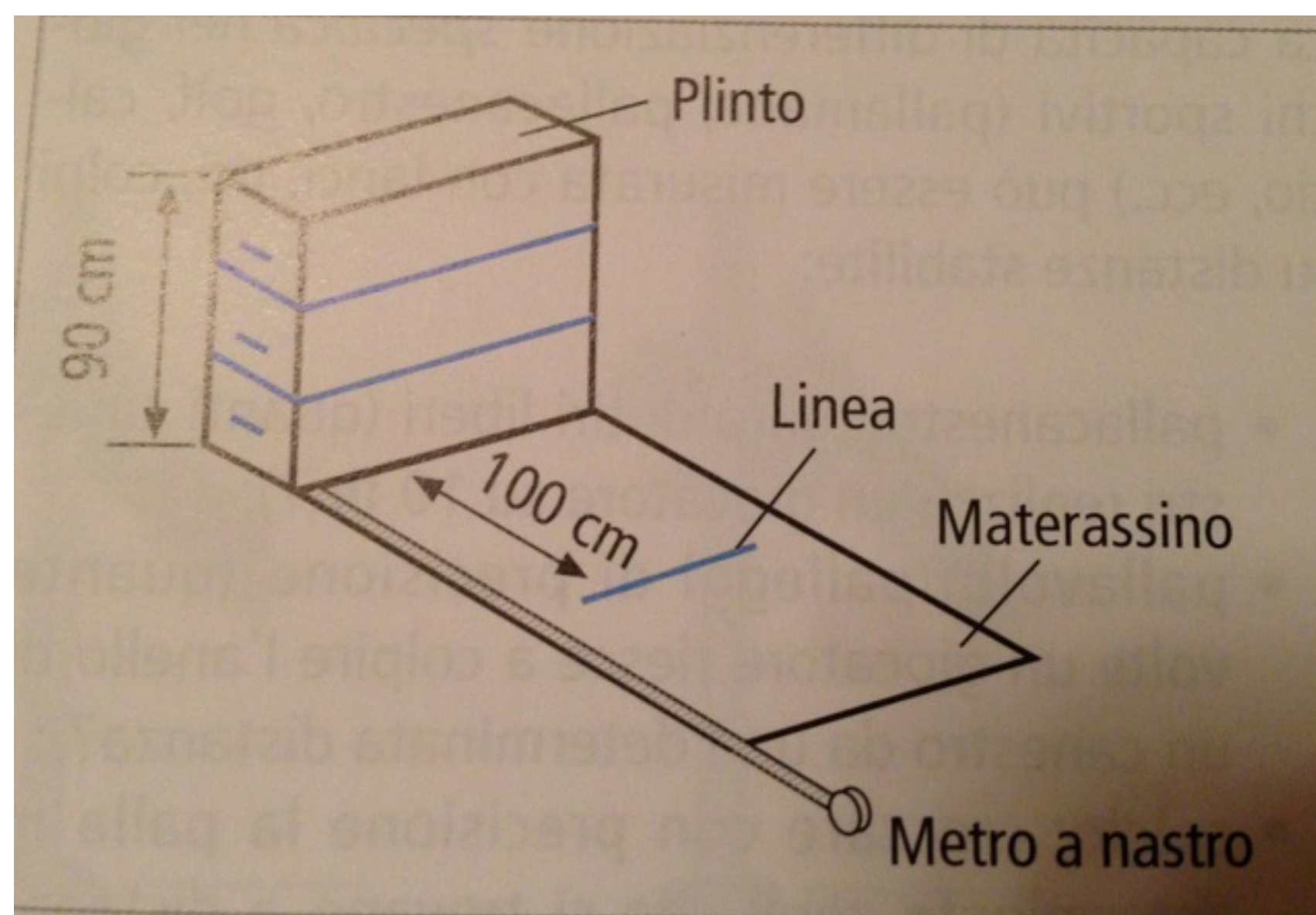
Un test generale coordinativo può essere semplicemente un percorso con ostacoli:

- Percorso prestabilito con compiti obbligatori (test Kasten-Bumeranglauf)
- percorso in cui chi esegue il test deve trovare da solo le soluzioni ai problemi motori cercando di impiegare il minor tempo possibile

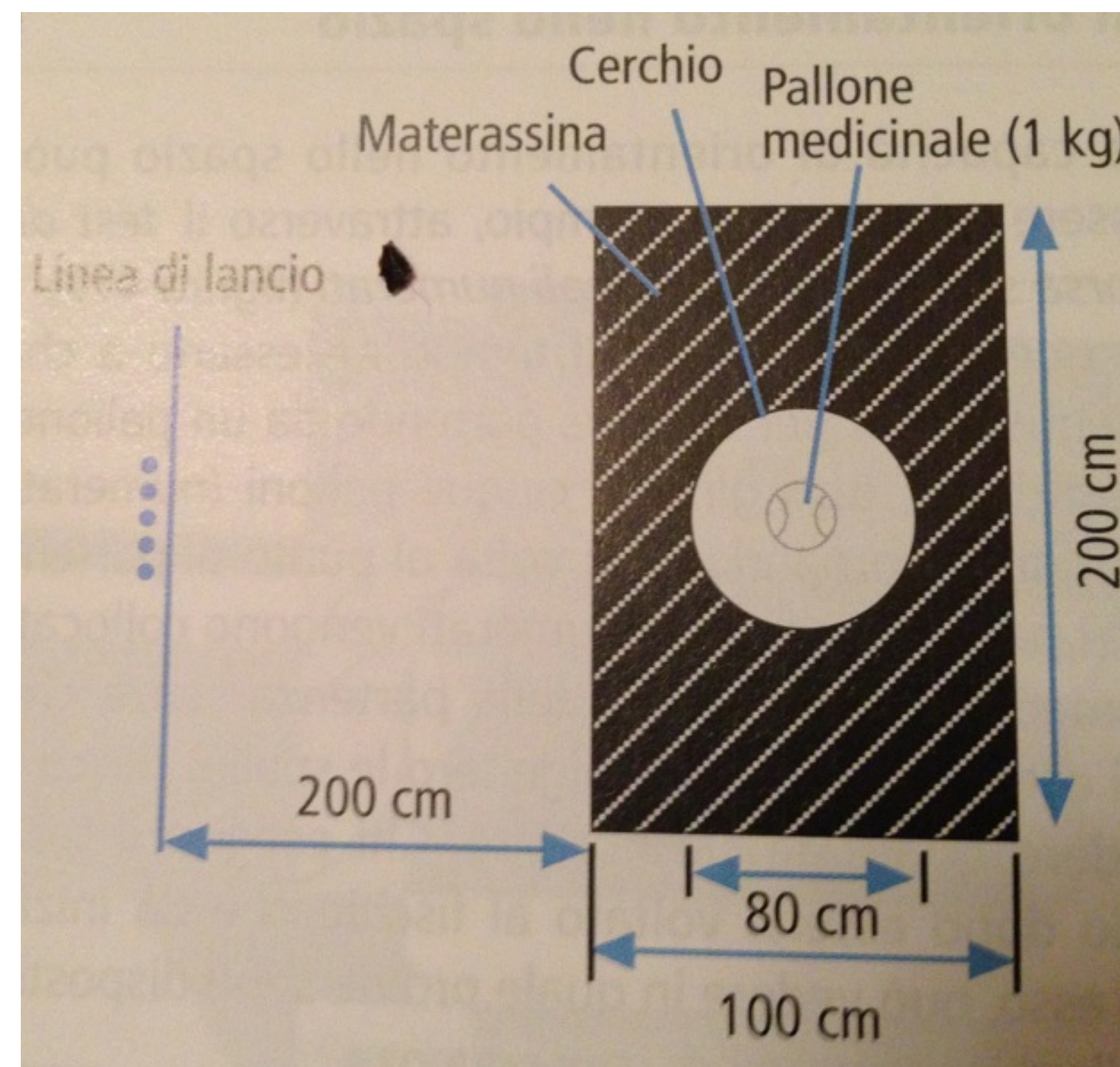


TEST CAP. DI DIFFERENZIAZIONE

Salto in basso su linea
(arti inferiori)



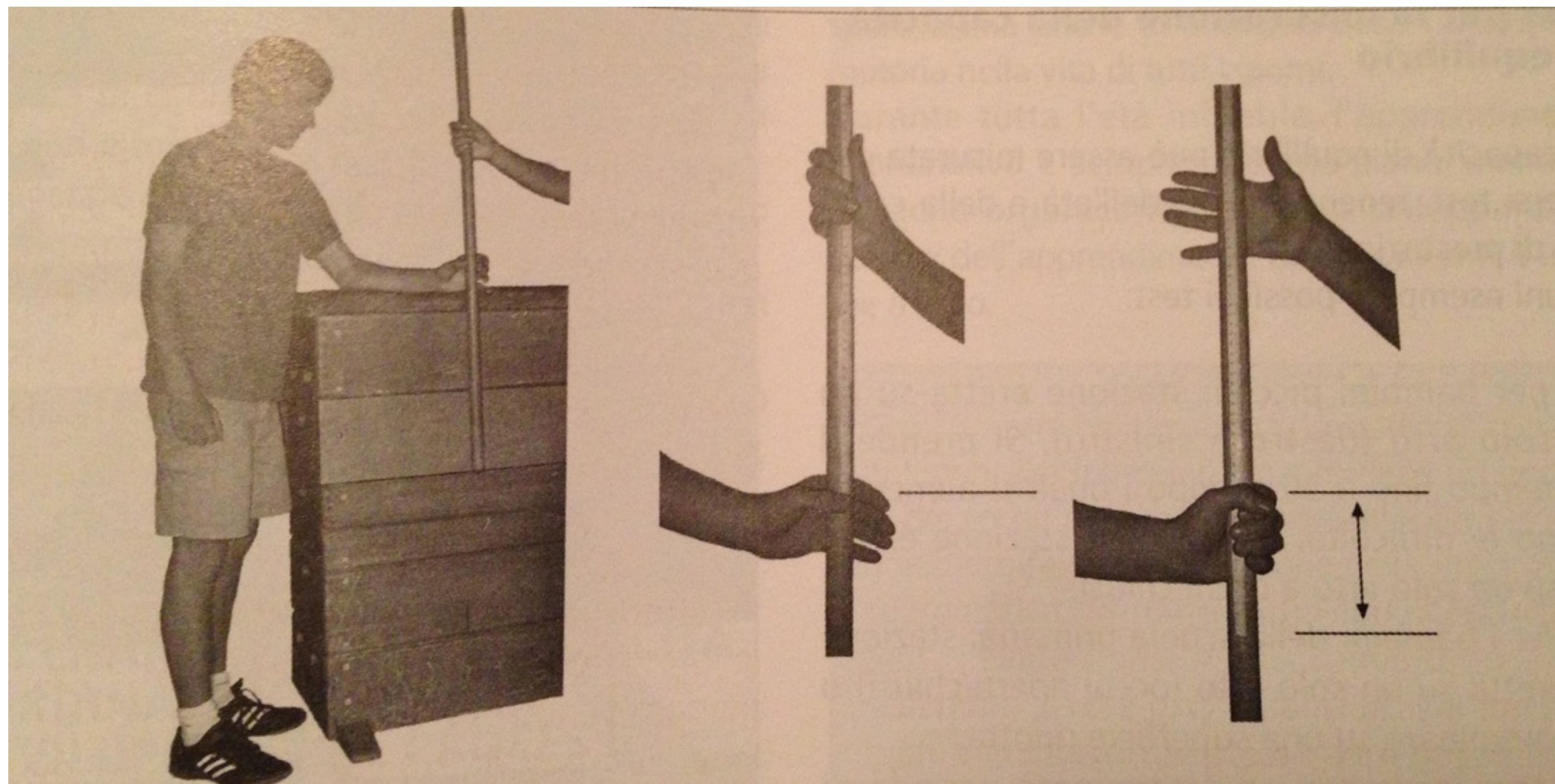
Tiro all'indietro della palla su
un bersaglio (arti superiori)





TEST CAP. DI REAZIONE

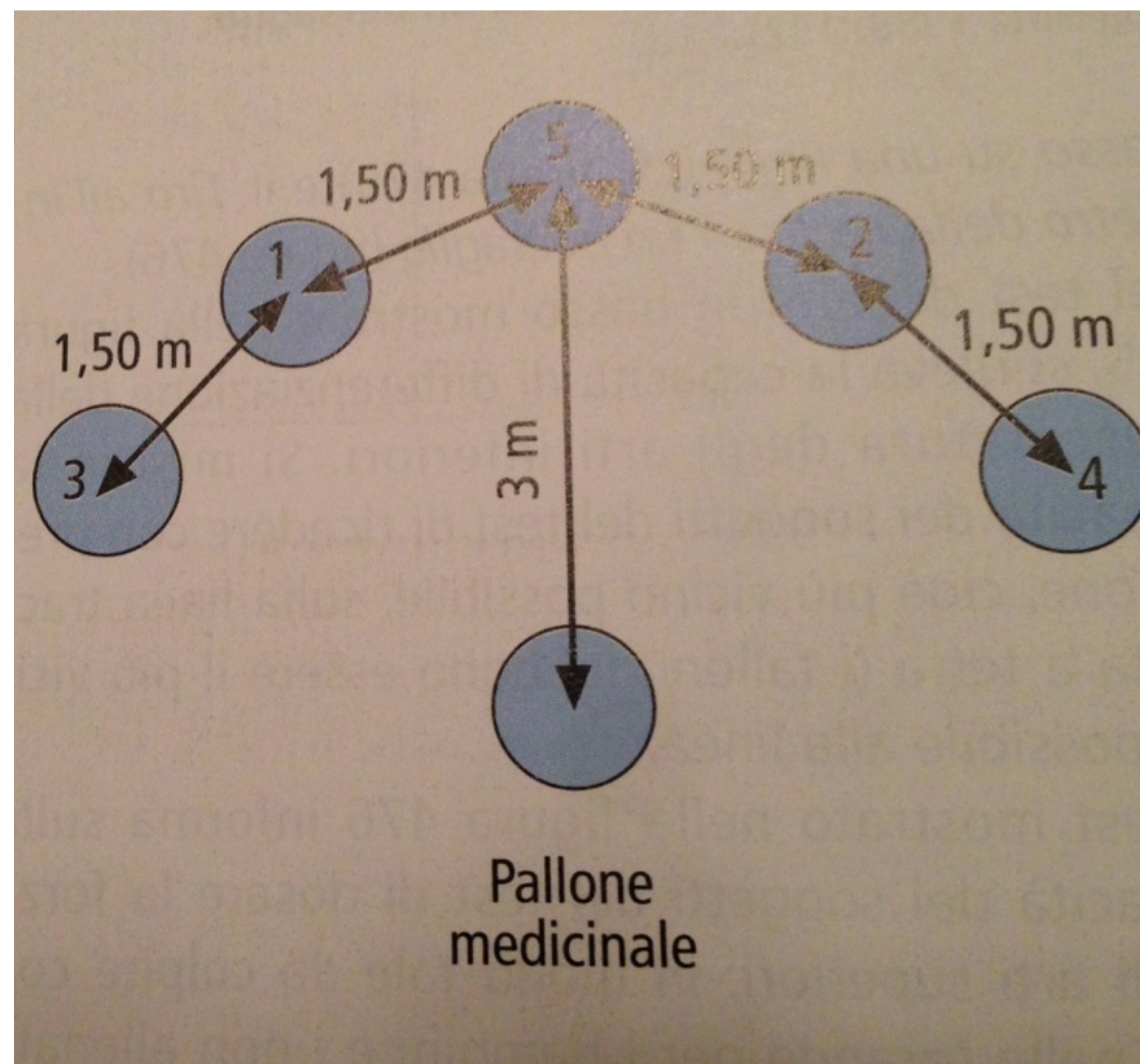
Test della Bacchetta





TEST CAP. DI ORIENTAMENTO

Test sui palloni numerati





TEST CAP. DI RITMO

Si può misurare facendo fare dei saltelli a un ritmo prestabilito



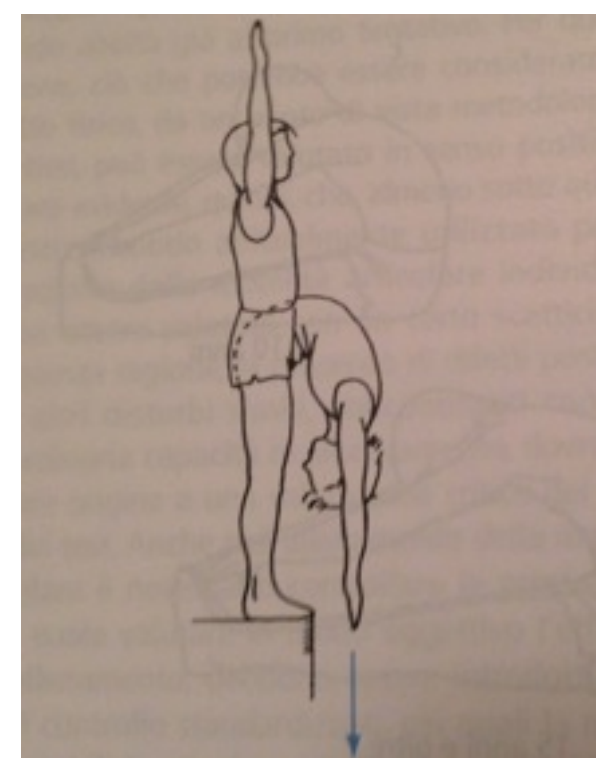
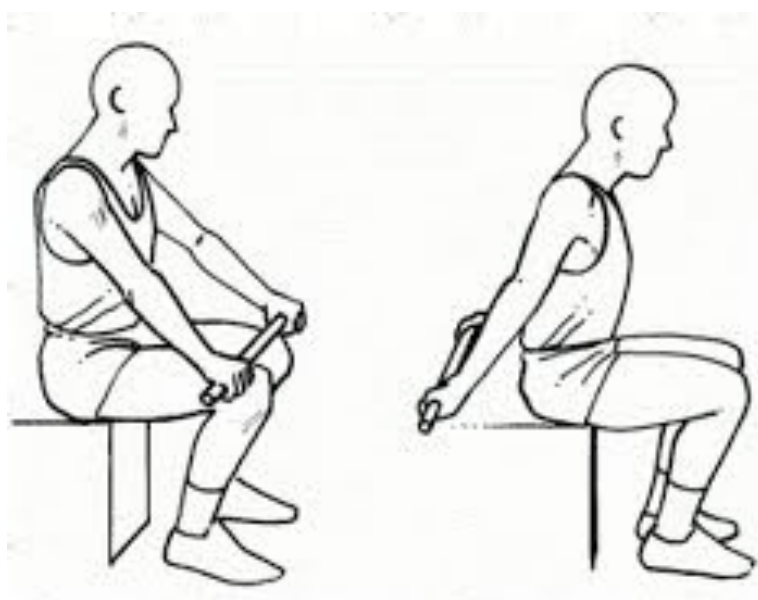
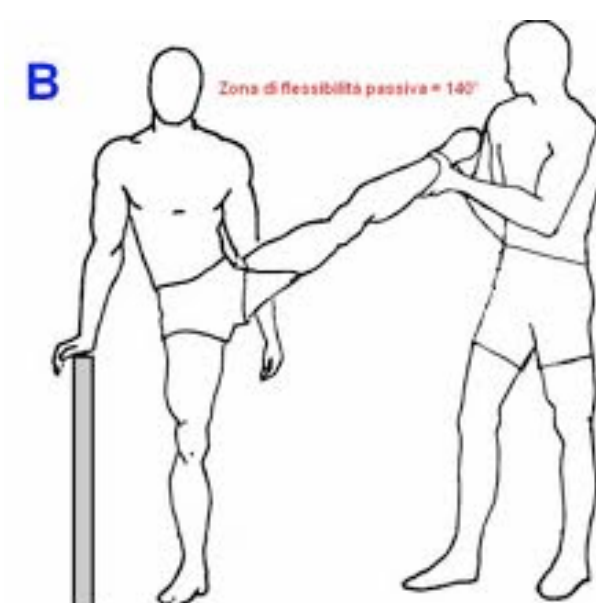
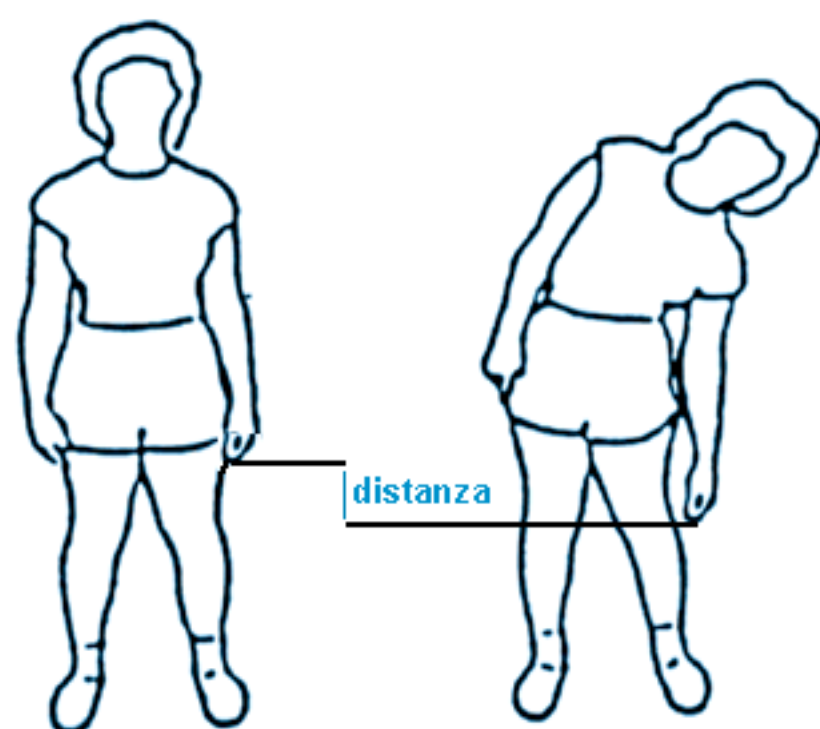
TEST CAP. DI EQUILIBRIO

Si può misurare facendo stare il soggetto in stazione eretta su un solo arto e aumentando tempo o difficoltà



TEST MOB. ARTICOLARE E FLESSIBILITA'

Sono tutti test che misurano il massimo grado di mobilità articolare possibile o di flessibilità (ad es. Busto)





TEST FORZA

- Jump And Reach
- Lungo da Fermo
- Triplo con un solo arto
- Triplo a Rana
- Quintuplo Alternato
- Decuplo Alternato
- Squat Jump (Sargent Test)
- Abalakov Test
- Counter Movement Jump (CMJ)
- Drop Jump



TEST RESISTENZA O METABOLICI

- Test di Cooper
- Test di Cooper Modificato
- Test di Conconi
- Test Yo-Yo (2x 20m)
- Test di Brue
- Test di Leger
- Test del Lattato



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Combinazione

- Impegno accentuato nell'attivazione delle strutture realmente implicate nei movimenti
- Aumento della difficoltà esecutiva
- Aumento della velocità esecutiva
- Combinazione delle tre precedenti caratteristiche



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Orientamento

Variazione delle superfici di gioco, dimensioni e spazi dell'attività

Utilizzo di attrezzi diversi e non convenzionali

Ricerca di precisione esecutiva in compiti motori prefissati

Combinazione tra due o più delle precedenti caratteristiche



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Differenziazione

Cambio della distanza, velocità e prevedibilità del movimento

Compimento di attività solo in parte ricollegabili alla propria disciplina sportiva



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Equilibrio

Variazione delle superfici di appoggio (tipo, dimensioni, forma, stabilità, ecc.)

Sequenze che portano una difficoltà crescente nel compito richiesto (equilibrio)

Combinazione delle due voci precedenti

Variazione dello schema motorio per mezzo di attrezzi o sovraccarichi aggiunti

Variazione delle possibilità di controllo neurosensoriale (per esempio bendando gli occhi, oppure isolando acusticamente)



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Reazione

- Reazione ad uno stimolo non previsto (es. sport di situazione e di combattimento)
Reazione ad uno stimolo previsto (es. partenza dai blocchi)
Reazione a uno stimolo con partenze da diverse posizioni
Ripetizione di risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi, tattili) prestabiliti, conosciuti, dunque prevedibili
Risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi, tattili) non prestabiliti e non conosciuti, dunque non prevedibili



ES. CAP. COORDINATIVE

Cap. Ritmo

Variazione del ritmo esecutivo

Adeguamento contemporaneo a differenti ritmi esecutivi per differenti distretti corporei

Tentativo di imporre all'avversario il proprio ritmo esecutivo

Ricorso a memoria del ritmo, in assenza dell'accompagnamento ritmico normalmente previsto



PREATLETISMO

Insieme di esercitazioni che servono a incrementare il livello e la condizione organica e muscolare sia in maniera specifica che generale, grazie a una costruzione globale dell'atleta.



PREATLETISMO GENERALE

Ne fanno parte tutte quelle esercitazioni che migliorano a livello muscolare la globalità dell'atleta senza ricerca di elementi specifici dello sport praticato



PREATLETISMO SPECIFICO

Ne fanno parte tutte quelle esercitazioni che tendono a riprodurre in alcuni particolari o in tutto la composizione ritmico-dinamica della gestualità che compone la tecnica della specialità sportiva



PREATLETISMO QUANDO?

Il preatletismo viene utilizzato in vari momenti della seduta:

- Riscaldamento
- Mezzi di allenamento
- Addestramento
- In ambito educativo (utilizzato per i giovani)



PREATLETISMO

UN PO' DI ESEMPI

Esercitazione

- Skip
- Skip In salita
- Balzi
- Corsa con Traino
- Policoncorrenza

Tip. x Sprinter

- Generale
- Specifico
- Generale
- Specifico
- Generale

Tip. x Saltatore

- Generale
- Generale
- Specifico
- Generale
- Generale



ESERCITAZIONI PRATICHE

- Andature Coordinative
- Rimbalzi sul posto con Rotazioni
- Es. di Preacrobatica (capovolta avanti, Capovolta Indietro, Verticale)
- Rimbalzi con movimento degli arti superiori
- Varianti delle andature non cicliche (mono-skip, mono-calciata, doppio impulso,...)
- Andature speciali dei lanci
- Potenziamento arti inf. a Coppie
- Esercitazioni con la funicella
- Contropiegate sul posto
- Contropiegate sul posto con movimenti arti superiori
- Corsa ampia
- Corsa Rapida
- Sensibilizzazione dei Piedi
- Rimbalzi



RIMBALZI

- Elementi grezzi dei salti
- Controllo del movimento e dei segmenti distali del corpo
- Potenziamento degli arti inferiori
- Percezione propriocettiva della tensione muscolare
- Preparazione del piede ai salti



BALZI

Sono un mezzo indispensabile per le capacità del saltatore e come tecnici dei salti devono essere per conosciuti e padroneggiati

Sono utilizzati per riprodurre un lavoro di potenziamento a carico naturale anche se le articolazioni sono sottoposto a forze decisamente importanti

Riproduzione sui segmenti corporei delle forze di stacco

Possono essere successivi, alternati, accoppiati, a piedi pari (rana), a gambe divaricate sagittalmente



BALZI A DUE PIEDI

Balzi in cui entrambi i piedi si staccano dal suolo e atterrano contemporaneamente

Balzi a piedi pari in avanzamento (lungo da fermo, Rana)

Balzi a piedi pari successivi in elevazione sul posto

Balzi a gambe divaricate sagittalmente in elevazione sul posto

Balzi a gambe divaricate sagittalmente in elevazione sul posto con cambio degli arti



BALZI SUCCESSIVI E ALTERNATI

Con partenza da fermo a piedi pari

Con partenza da fermo con divaricata sagittale (molto utile con i giovani)

Brevi: Con partenza con pre avvio (biplo, triplo, quadruplo, quintuplo)

Lunghi: Con partenza con pre avvio (decuplo, 30-50 m di balzi)



PARTICOLARI TECNICI

POSIZIONE ATTIVA DEL PIEDE E DI TUTTO L'ARTO INFERIORE PRIMA DEL CONTATTO A TERRA PER OTTENERE SUCCESSIVAMENTE UNA RISPOSTA PIÙ REATTIVA

APPOGGIO DI TUTTA PIANTA CON PRESENTAZIONE DI TALLONE (IL PIEDE IN TENSIONE AL MOMENTO DEL CONTATTO DOVREBBE APPOGGIARE CON LA PARTE CENTRALE DELLA PIANTA E CIOÈ CON LE DITA E TALLONE LEGGERMENTE SOLLEVATI)

AMMORTIZZAZIONE VELOCE AL GINOCCHIO (BASSO VALORE DELL'ANGOLO DI PIEGAMENTO AL GINOCCHIO)

ESTENSIONE COMPLETA DELLE ANCHE CON ALLINEAMENTI DELL'ARTO DI STACCO SULL'ANGOLO DI SPINTA (ALLINEAMENTO CAVIGLIA-GINOCCHIO- ANCHE) E DEL BUSTO IN POSIZIONE VERTICALE (ALLINEAMENTO ANCHE-SPALLE), GIA' PREPARATE IN FASE DI IMPOSTAZIONE

AZIONE COORDINATA DELLE BRACCIA CHE POSSONO ESSERE "ALTERNATE" O "SINCRONE"

CONTROLLO DELLA POSIZIONE DEL CAPO (SGUARDO VERSO L'AVANTI)



LANCI CON LA PALLA MEDICA

- Lanci a due Mani dal petto
- Lanci a due Mani da sopra
- Lanci a due Mani dal basso
- Lanci a due Mani lateralmente
- Lanci a una Mano
- Lanci a una mano o due mani Dorsali
- Lanci in policoncorrenza
- Lanci tipo Peso
- Lanci tipo Disco
- Lanci di Fermo
- Lanci con 1 o più passi di rincora



LA SPALLIERA

La spalliera è un grande attrezzo ginnico inizialmente ideato per scopi medici

Spesso non viene usata

Utile per fare diversi esercizi

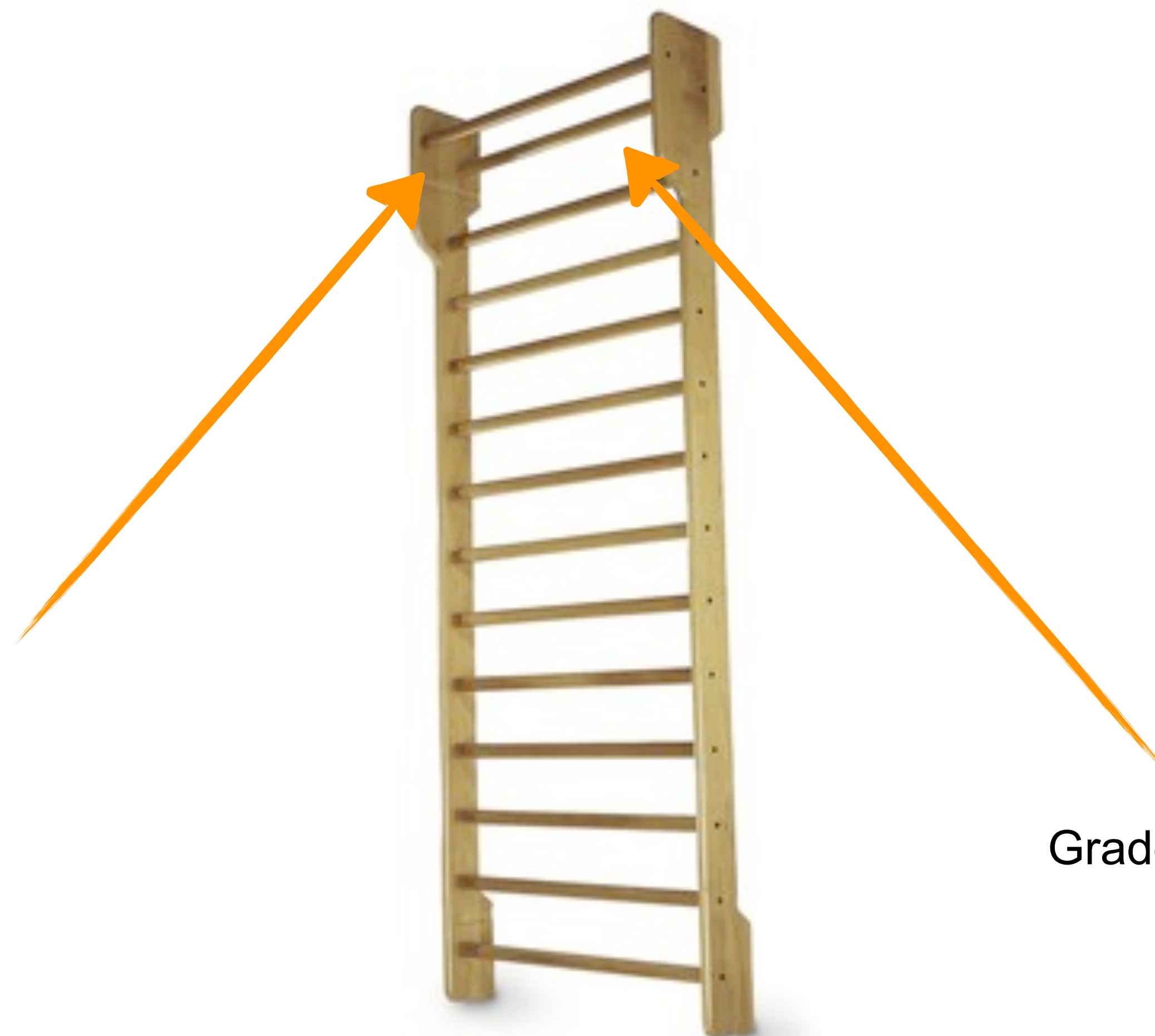
Utile per lavorare sugli schemi motori dell'arrampicare, afferrare e strisciare





LA SPALLIERA

Grado alto Anteriore



Grado alto Posteriore



LA SPALLIERA

- Traslocazione Avanti
- Traslocazione Indietro
- Traslocazione con arti inferiori piegati
- Traslocazione con saltelli
- Traslocazione con cambio di fronte
- Traslocazione con mani in appoggio a terra
- Traslocazione con corpo teso e supino
- Traslocazione con sospensione dorsale



ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE

