Scuola Italia dello Sport Coni Liguria

Appunti per:

Corso di formazione CONI/FIGC per istruttori scuola calcio

La prestazione sportiva giovanile

A cura di **Alessandro Lupi**

La Spezia, venerdì 6 dicembre 2013

PROGRAMA

- Ruolo del Tecnico
- Basi della prestazione sportiva
- Sviluppo motorio e Capacità Coordinative

Scuola Italia dello Sport Coni Liguria

LA FIGURA DEL TECNICO

LA FIGURA DEL TECNICO

- Conoscere la propria disciplina sportiva
- Saper insegnare abilità motorie generali e specifiche
- Saper gestire situazioni di crisi
- Saper progettare e programmare
- Saper osservare e motivare
- Saper trasferire le capacità e le abilità prerequisite in capacità e abilità specifiche

LA FIGURA DEL TECNICO

Rendere la disciplina sportiva praticata un'attività positiva e divertente da fare

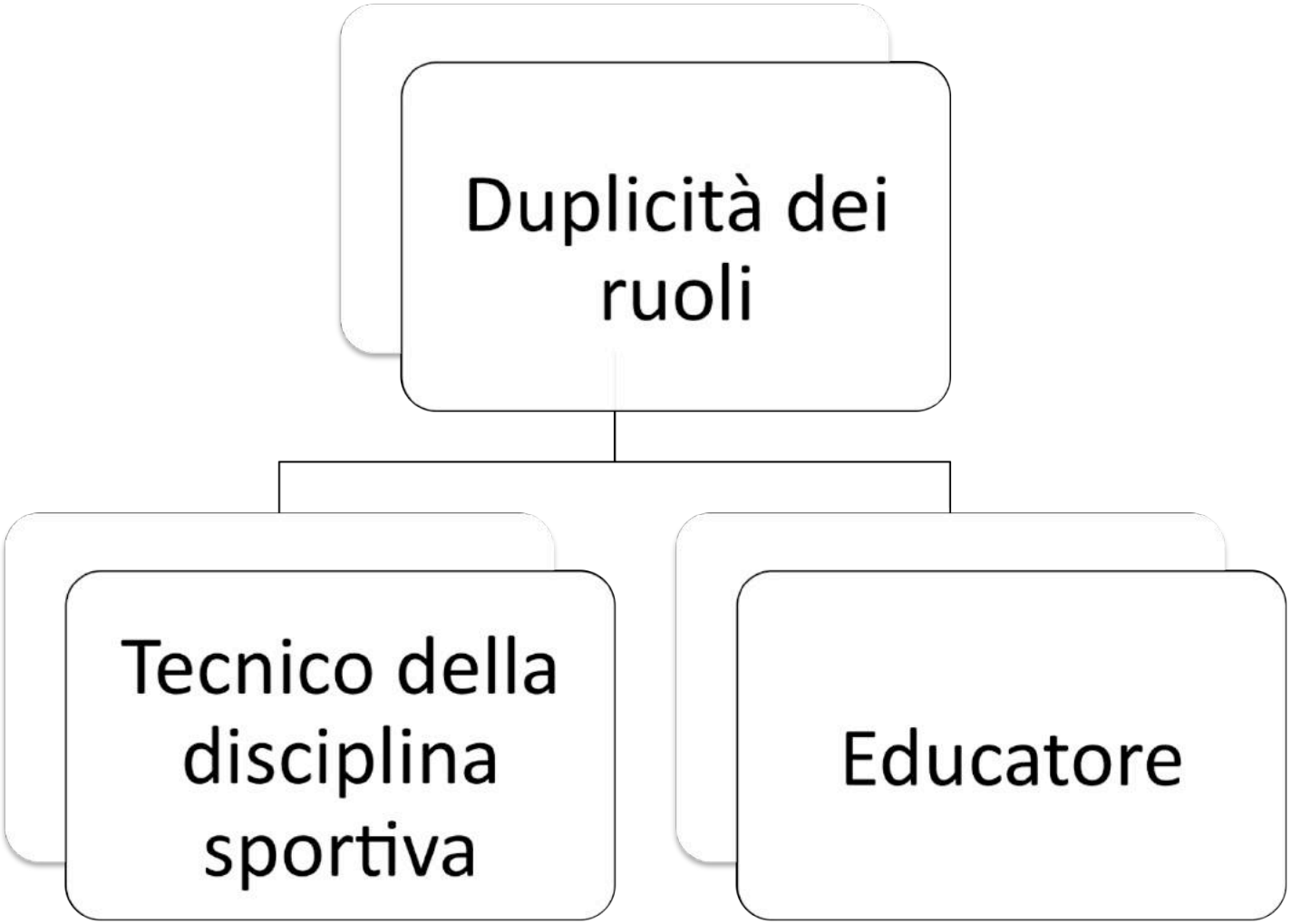
Organizzare molteplici attività che contribuiscano ad uno stile di vita attivo

Offrire incoraggiamento e supporto per aiutare i neofiti a tirare fuori il meglio di sé

Ascoltare i problemi degli allievi

Rispettare i diritti e i desideri di ognuno, non umiliare né punire mai un neofita in presenza di altri

LA FIGURA DEL TECNICO



LA FIGURA DEL TECNICO

SE FA SOLO IL TECNICO:

- **CERCA SOLO DI INSEGNARE ABILITÀ TECNICHE**

- **CERCA DI SELEZIONARE E SPESSO CERCA MODALITÀ DI GESTIONE AUTORITARIE**

- **CERCA DI LAVORARE PER REALIZZARE UN RISULTATO SPORTIVO (SPECIALIZZAZIONE PRECOCE)**

CONSEGUENZE PEDAGOGICHE

SE ACQUISIZIONE DELLE ABILITÀ TECNICHE

=

CONSEGUIMENTO DEL RISULTATO

L'AZIONE PEDAGOGICA DIVIENE FUNZIONALE ALLA REALIZZAZIONE DEL PERCORSO PIÙ BREVE AL FINE DI OTTENERE DEI RISULTATI

SE IL TECNICO È UN EDUCATORE L'OBIETTIVO È L'APPRENDIMENTO

Quindi

- **LAVORA CON IL GRUPPO SENZA ESCLUDERE ALCUN ALLIEVO**
- **MOTIVA GLI ALLIEVI ALLA PRATICA MOTORIA E SPORTIVA**
- **SOLLECITA APPRENDIMENTI, ANCHE SPECIFICI, NON COME TRAGUARDO MA COME STRUMENTO**

L'EDUCAZIONE MOTORIA E SPORTIVA

Si caratterizza per un intervento che consenta al soggetto di **IMPADRONIRSI DI ABILITÀ** e gli permetta di adattarsi, quindi di **RISOLVERE SITUAZIONI SEMPLICI IN FORMA GLOBALE E POI ALTRE SEMPRE PIÙ COMPLESSE E SPECIFICHE**.

Dovrebbe condurre alla **CREAZIONE DI UN ARTICOLATO PATRIMONIO MOTORIO,** funzionale alla successiva acquisizione di abilità sportive.

PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

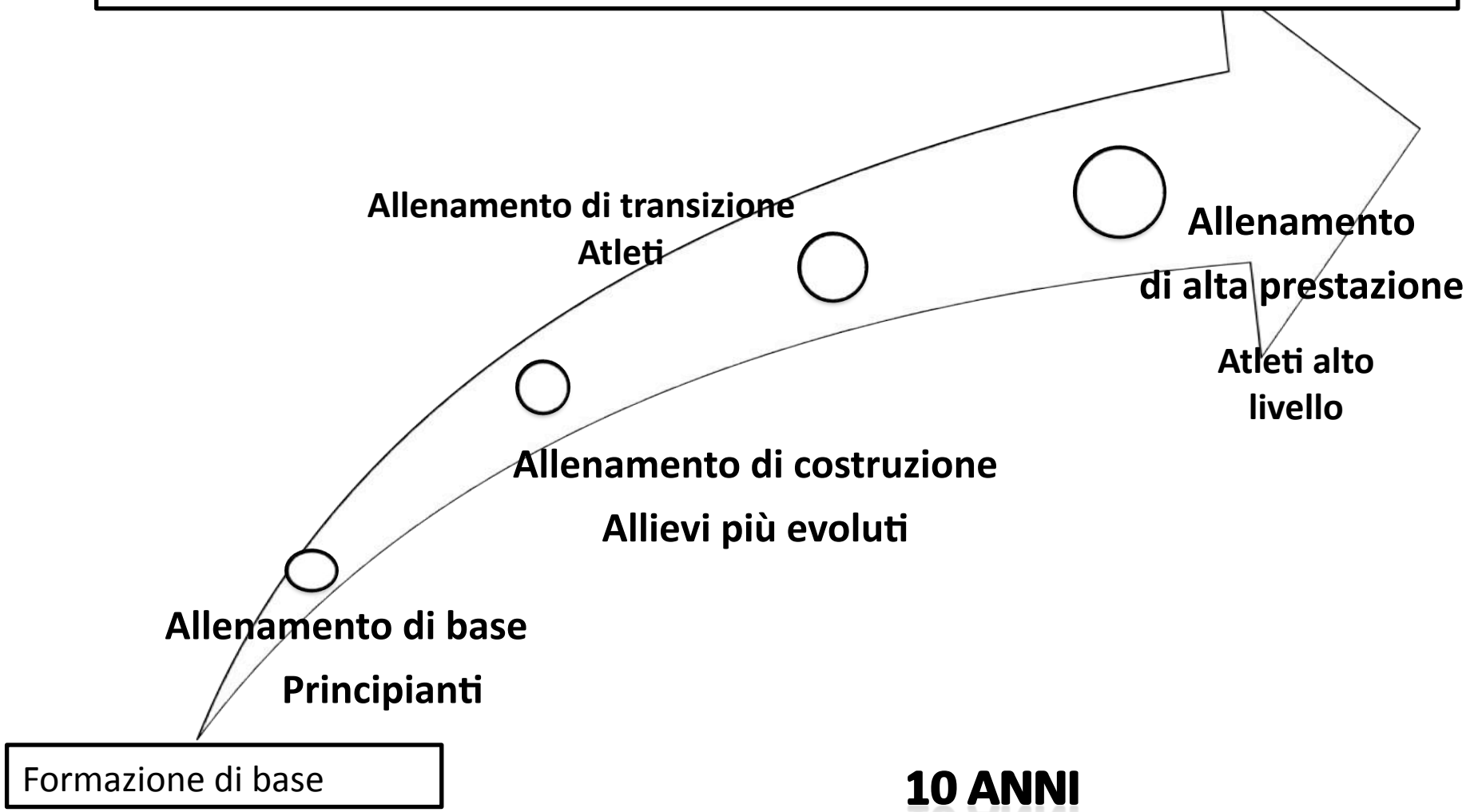
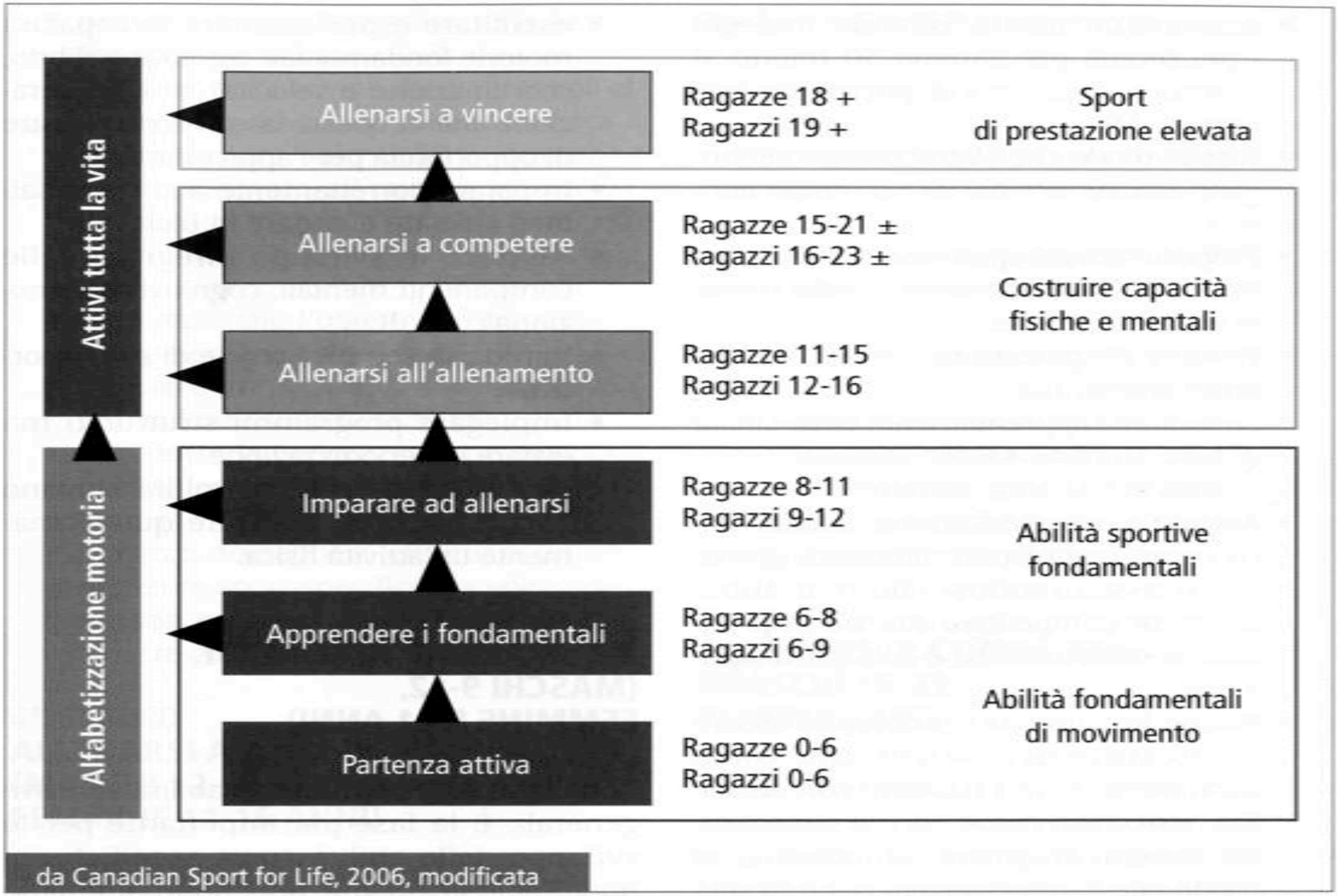


FIGURA 10.4 **LE FASI DELLO SVILUPPO A LUNGO TERMINE DELL'ATLETICA**

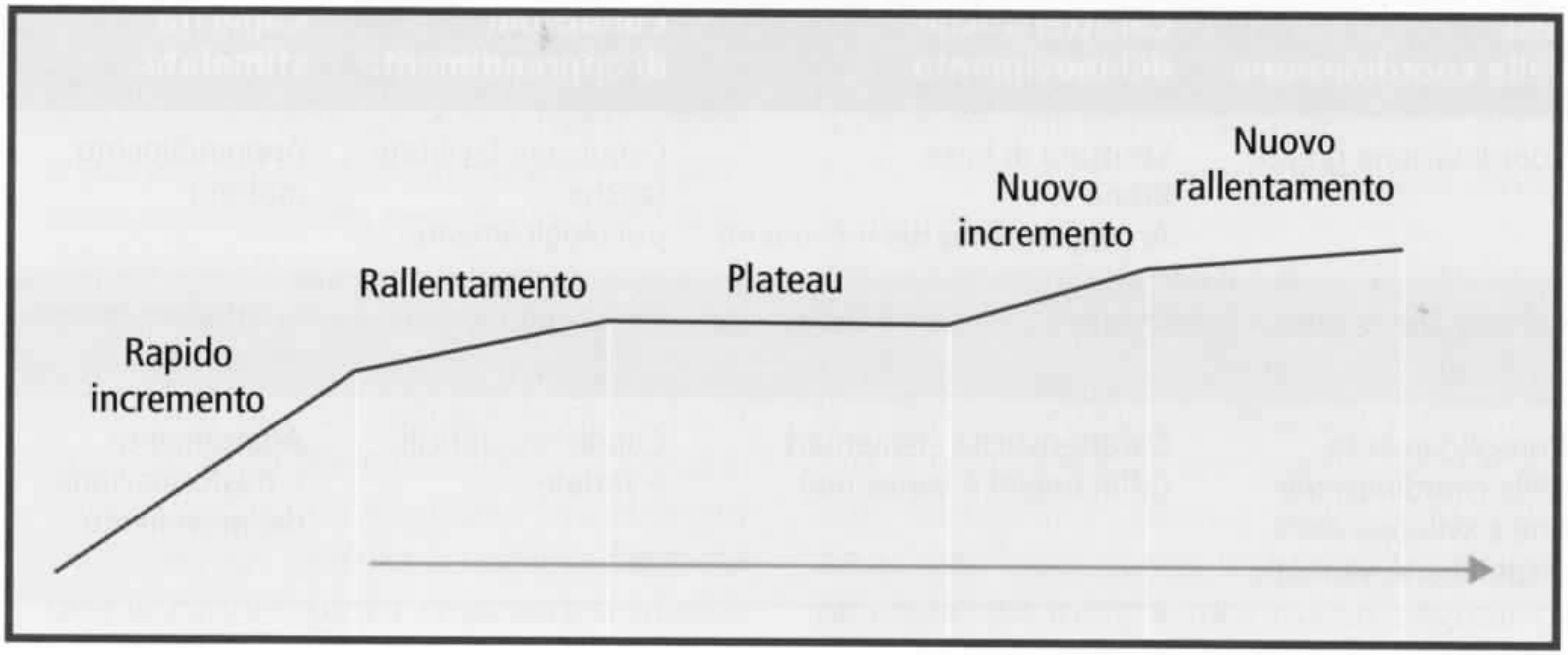


da Canadian Sport for Life, 2006, modificata

TABELLA 10.1 **FASI DI SVILUPPO E DISTRIBUZIONE DELLE ATTIVITÀ**

Fasi	Proporzioni raccomandate
1. Partenza attiva	—
2 . Apprendere i fondamentali	Attività basate sul divertimento
3 . Imparare ad allenarsi	70% allenamento 30% gara
4 . Allenarsi all'allenamento	60% allenamento 40% gara
5 . Allenarsi a competere	40% allenamento 60% gara e allenamento specifico alla competizione
6 . Allenarsi a vincere	25% allenamento 75% gara e allenamento specifico alla competizione
7 . Attivi tutta la vita	A piacere

FIGURA 2.2 **CURVA DI APPRENDIMENTO DELLA TECNICA**



da Bielinowicz, 1983, modificata

Scuola Italia
dello Sport Coni
Liguria

LE BASI DELLA PRESTAZIONE

FATTORI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA:

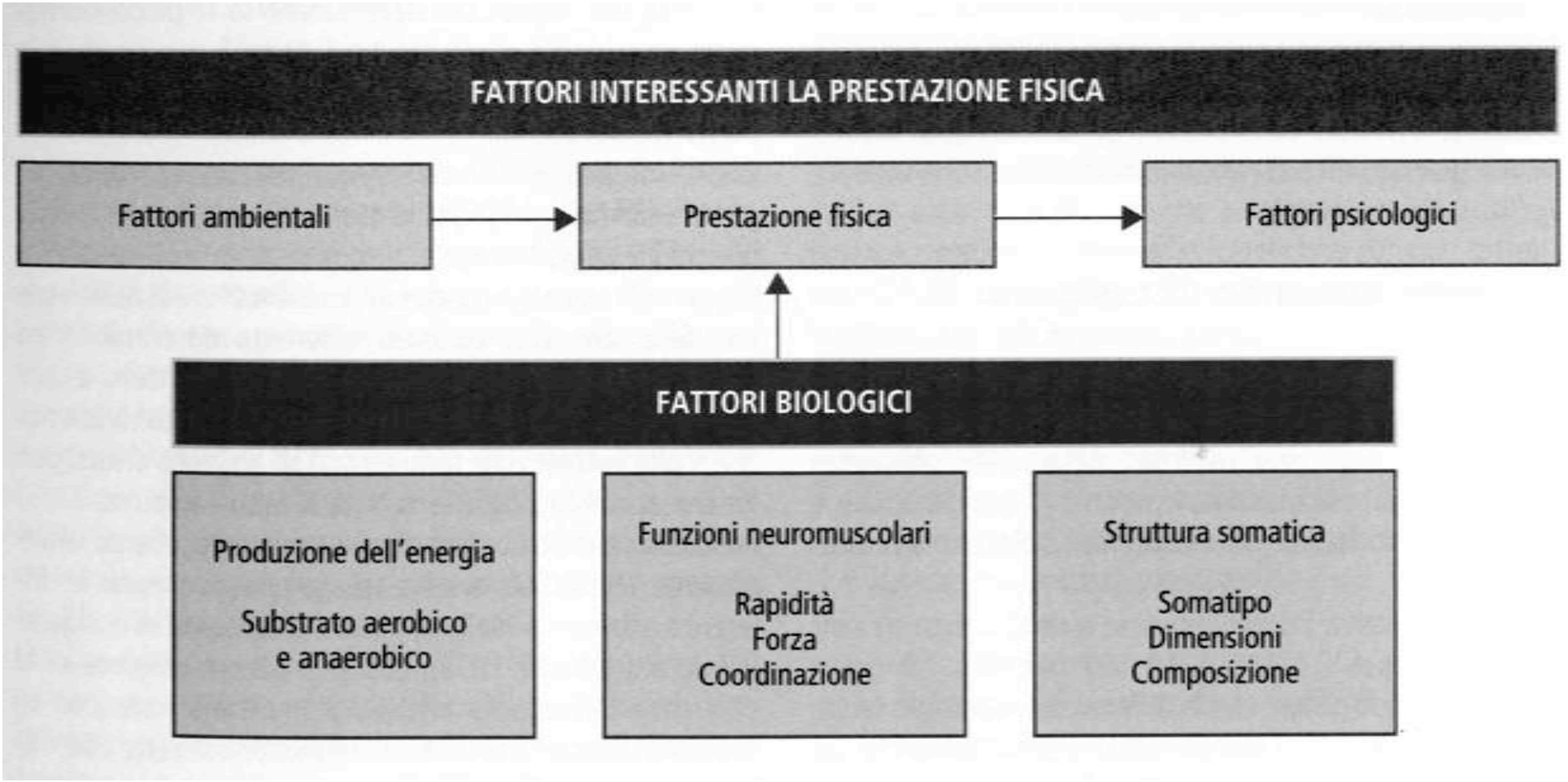
FATTORI INTRINSECI

Sono riconducibili al patrimonio genetico individuale che rappresenta il **PATRIMONIO MOTORIO DELL'INDIVIDUO**

FATTORI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA:

FATTORI ESTRINSECI

- !Alimentazione
- !Fattori climatici e ambientali
- !Fattori socioeconomici
- !Fattori igienico – sanitari
- !Attività motoria


FATTORI INTERESSANTI LA PRESTAZIONE FISICA
Fattori ambientali
Prestazione fisica
Fattori psicologici
FATTORI BIOLOGICI
Produzione dell'energia
Substrato aerobico
e anaerobico
Funzioni neuromuscolari
Rapidità
Forza
Coordinazione
Struttura somatica
Somatipo
Dimensioni
Composizione

FATTORI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA:

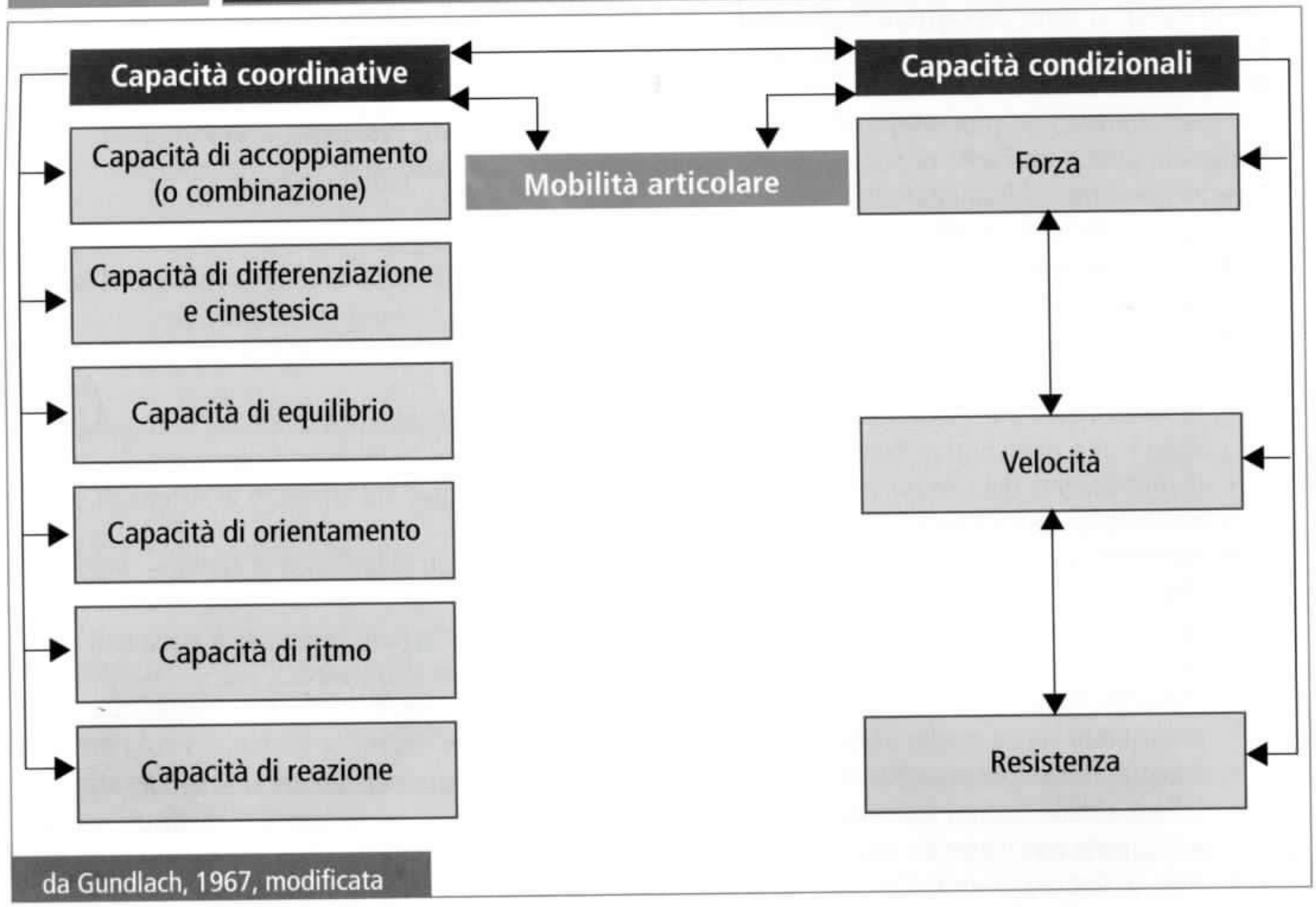
MAESTRIA SPORTIVA

Si consegue al raggiungimento di **ADEGUATI LIVELLI DI FORZA MUSCOLARE**, connessi con la **MATURAZIONE COMPLETA DELL'ORGANISMO**, che consentono di far rendere al meglio le **ABILITÀ TECNICO-TATTICHE** la cui impostazione e' stata iniziata in età precedenti.

CAPACITÀ MOTORIE

Le capacità motorie (coordinative e condizionali) costituiscono i **REQUISITI ESSENZIALI, LA BASE STRUTTURALE E FUNZIONALE PER L'APPRENDIMENTO E L'ESECUZIONE IN GARA DELLE AZIONI SPORTIVE**: sia semplici, sia di grande complessità e di elevato impegno.

FIGURA 1.15 **IL SISTEMA DELLE CAPACITÀ MOTORIE**



da Gundlach, 1967, modificata

CAPACITÀ MOTORIE

IL LIVELLO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE determina il grado di utilizzazione delle potenzialità condizionali, **MENTRE UNA BUONA "CONDIZIONE"** è un presupposto necessario per la formazione e l'espressione coordinativa.

CAPACITÀ MOTORIE

Le **CAPACITÀ COORDINATIVE** dipendono prevalentemente dall'efficienza del **SISTEMA NERVOSO** e vengono indicate come quelle capacità che **CONSENTONO DI PROGETTARE, ORGANIZZARE, CONTROLLARE E REGOLARE IL MOVIMENTO.**

CAPACITÀ MOTORIE

Le **CAPACITÀ COORDINATIVE** raggiungono quindi livelli elevati solo a seguito del pieno sviluppo del sistema nervoso.

Al tempo stesso un **ALLENAMENTO** che impegni le strutture nervose nella risoluzione dei vari compiti motori interagisce con la loro maturazione e ne migliora le funzioni.

CAPACITÀ MOTORIE

Le **CAPACITÀ CONDIZIONALI** rappresentano l'insieme dei presupposti determinato dagli aspetti strutturali e da fattori energetici.

Sono fortemente **INFLUENZATE DAI PROCESSI METABOLICI (PRODUZIONE DI ENERGIA) E PLASTICI (LEGATI ALLO SVILUPPO DI STRUTTURE MUSCOLARI, TENDINEE E OSSEE).**