



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

LIGURIA

Corso FIH

Metodologia dell'allenamento

**Le capacità coordinative e le abilità
motorie e sportive**

Luca Plutino

Genova, 4 dicembre 2017

Argomenti

- Schema corporeo
- Schema motorio
- Abilità motorie
- Capacità coordinative



Introduzione

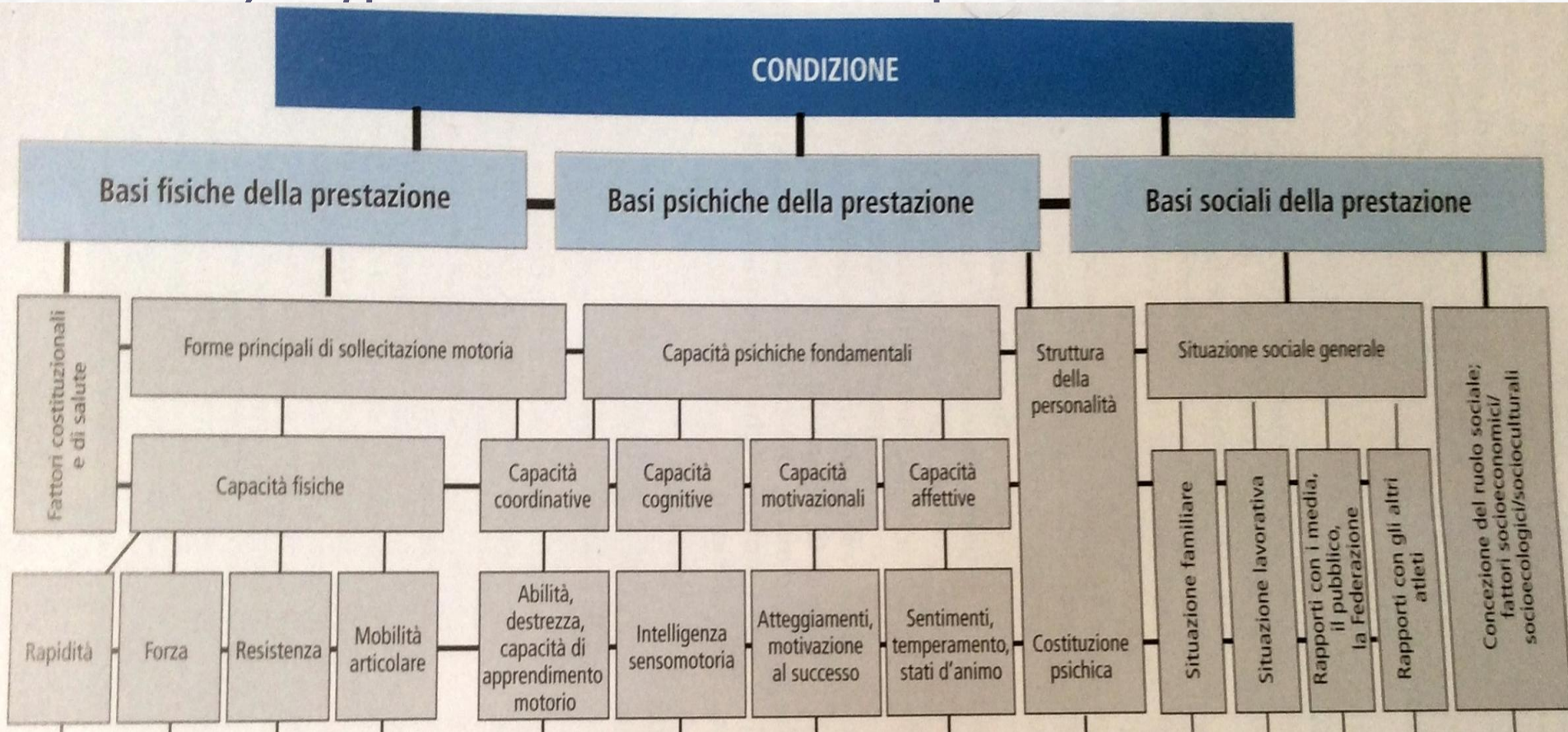
Non posso iniziare a migliorare se prima non sono diventato abile e capace, le mie abilità e capacità passano attraverso la consolidazione degli schemi motori fondati sulla consapevolezza dello schema corporeo. Solo a livello scientifico e di letteratura si possono differenziare le abilità, le capacità, i diversi sistemi energetici, ed altri componenti.

A livello pratico vi è un **sinergismo perfetto**



Obiettivo

Il termine condizione fisica è utilizzato come riassuntivo di tutti i fattori psichici, fisici, tecnico-tattici, cognitivi e sociali della prestazione



Allenabilità?

Rispecchia il grado di adattamento ai carichi di allenamento, si tratta di un parametro dinamico, che dipende da una serie di fattori endogeni ed esogeni.

Per quanto riguarda l'allenabilità nell'età infantile e nell'adolescenza un ruolo importante viene svolto dalle così dette "fasi sensibili"



Allenabilità quando

L'età infantile e fanciullezza rappresenta un periodo di elevata allenabilità per le capacità coordinative, mentre l'età post puberale rappresenta l'inizio per un buon apprendimento delle capacità organico muscolari



Lasciarsi scappare l'opportunità delle fasi sensibili significa che:

Ciò che non apprende Pierino, è assai probabile che Pietro non l'apprenderà più



FASI SENSIBILI

Le fasi sensibili sono state identificate dallo studioso tedesco Martin nel 1982. Egli stabilì quelle che erano le “fasi sensibili” delle varie Capacità Coordinative e Condizionali, cioè i “momenti” dello sviluppo nei quali queste sono più allenabili e sono riassunte così:

Capacità coordinative

CAPACITA' COORDINATIVE										
ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
capacità di apprendimento motorio										
capacità di differenziazione e direzione										
capacità di reazione acustico ottica										
capacità di orientamento spaziale										
capacità di ritmo										
capacità di equilibrio										



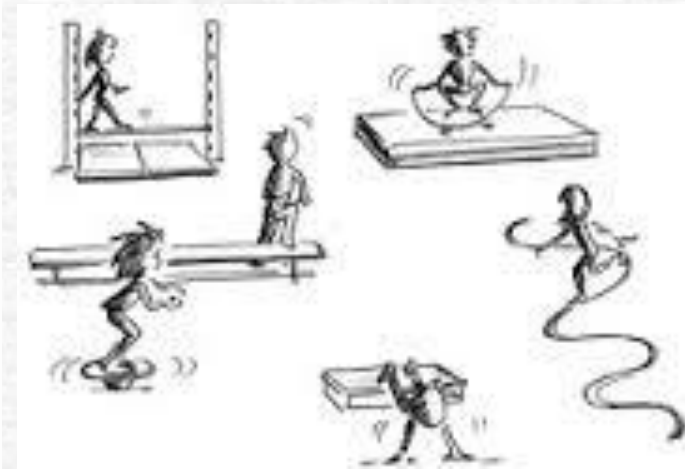
Componenti psico cognitive

COMPONENTI PSICOGNITIVE										
ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
capacità affettive cognitive										
						■	■			
				■	■	■	■			■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
apprendimento										
			■	■	■					
		■	■	■	■	■	■			
	■	■	■	■	■	■				



Capacità condizionali

CAPACITA' CONDIZIONALI										
ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
resistenza										
forza										
rapidità										
mobilità articolare										



Piaget afferma che la rappresentazione di un corpo umano subentra dal 18esimo mese ed evolve gradualmente.

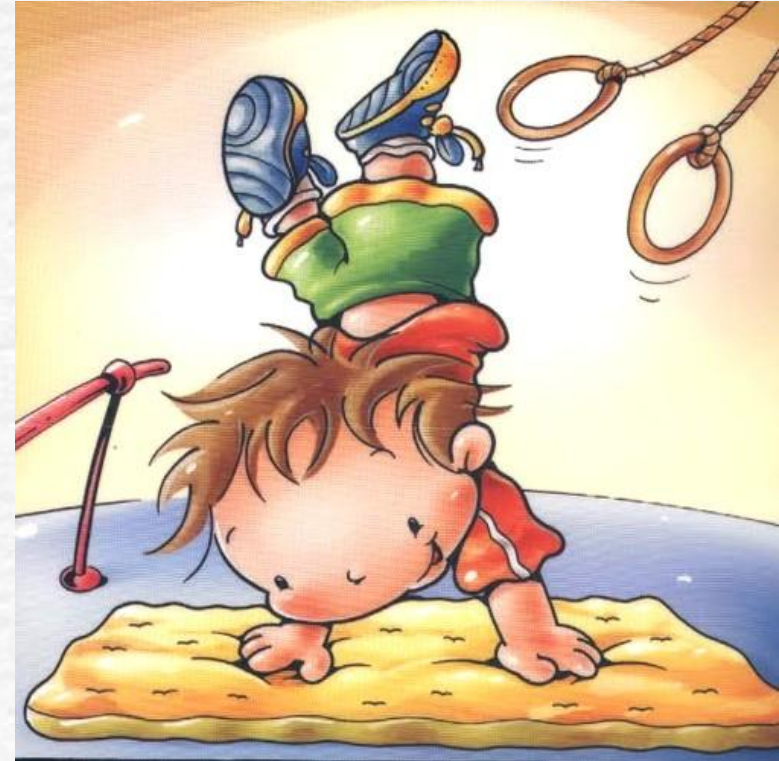
1. Immagine di sé
2. Immagine del corpo
3. Organizzazione delle nostre attività

Conoscenza consapevole di sé e del proprio corpo.



Lo schema corporeo

E' definito, quindi, quell'insieme dinamico di informazioni posturali, cinestesiche, temporali (sequenze o successioni di movimento, gesti, azioni) che sottende attivamente i nostri gesti ed azioni sul mondo esterno.



Per acquisire uno schema corporeo completo alle richieste della vita e sportive è necessario svolgere più esperienze motorie possibili

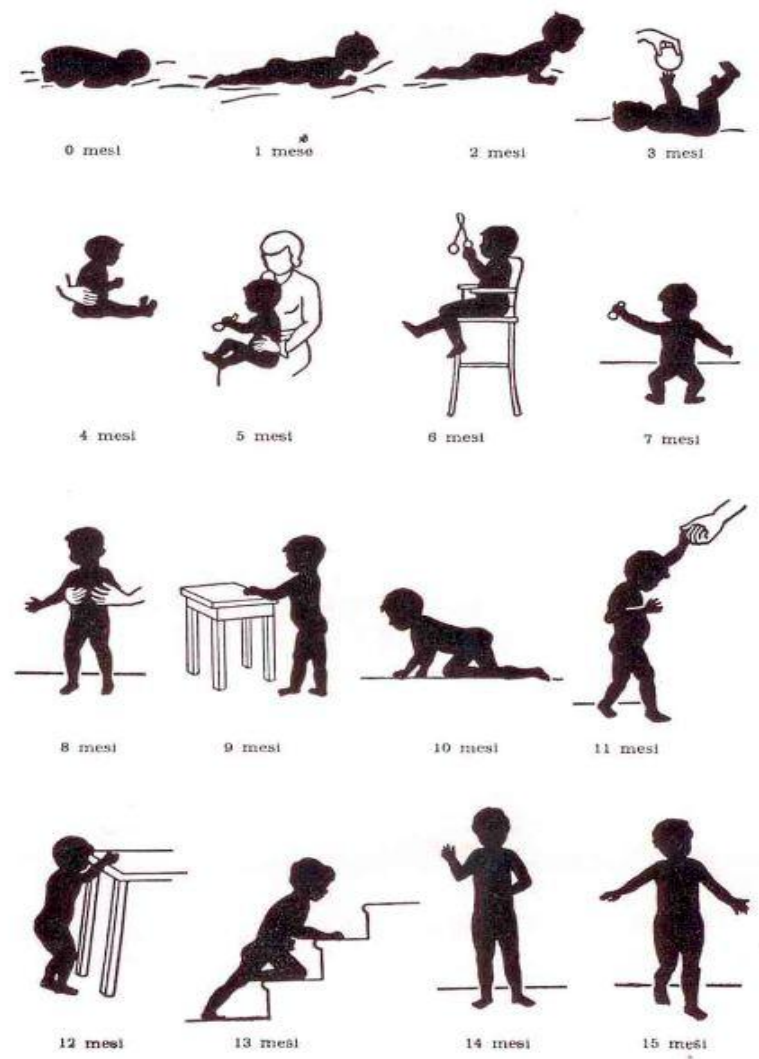


Determinazione dello schema corporeo

Determinato dal coordinamento e dall'elaborazione di:

Schema posturale: dinamico o statico, rapporto tra le varie parti del corpo e l'ambiente

Schema spaziale: l'importanza dello spostamento



Sviluppo biologico, psico-motorio

Stadi di sviluppo	Età	Schema corporeo	Schema motorio	Attività motoria
1	0-3 mesi	Corpo subito	Non ancora strutturato	Movimenti automatici e riflessi
2	3 mesi- 3 anni	Corpo vissuto	Deambulazione, correre, saltare, lanciare, afferrare	Motricità volontaria
3	3-6 anni	Corpo percepito	Affinimento coordinazione, postura, equilibrio	Coscienza percettiva
4	6-12 anni	Corpo rappresentato	sviluppo capacità coordinative e condizionali	Rappresentazione
5	12-18 anni	Corpo interiorizzato	In ristrutturazione	Senso della scelta
6	18 anni in poi	Età adulta	Consolidamento	Consapevolezze Regolazione

Schemi motori di base

Per "Schema motorio" s'intende la mappa d'attivazione neuro/motoria di ciascun movimento volontario, cioè la strada che compie l'impulso nervoso dall'encefalo al muscolo che effettuerà la contrazione necessaria alla realizzazione del movimento.

Gli Schemi Motori di Base sono le unità di base della motricità umana. Vengono definiti "di Base" perché sono strade d'attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana (la cui caratteristica principale è la statura eretta), necessarie alla sua sopravvivenza ed innate.

Camminare, Correre, Saltare, Lanciare ed Afferrare sono i principali movimenti che l'essere umano riesce a realizzare con gli arti inferiori e superiori, attivati da schemi motori che un bambino mette in pratica, in modo assolutamente autonomo e che seguono precise tappe d'apprendimento dipendenti dal progressivo sviluppo sensoriale e del S.N.C.

Schemi motori di base

Gli schemi motori iniziano a svilupparsi da neonati grazie agli *schemi motori di base* che sono i primi movimenti che il bambino apprende naturalmente e spontaneamente senza nessun insegnamento, tramite i quali può appropriarsi di tutto il bagaglio motorio necessario per la vita. Crescendo con l'età tutto il bagaglio motorio si espande, così gli schemi motori si evolvono e il loro sviluppo è progressivo, per stadi, ogni stadio necessita del precedente ed avviene con la pratica, senza particolare attenzione alla qualità del gesto. Così facendo si acquisiscono le ABILITA'

I principali schemi motori



Schemi motori di base

Gli Schemi Motori di Base rappresentano dunque le unità di base dei movimenti umani, e di fatto rappresentano i movimenti fondamentali su cui si costruiscono tutti i futuri apprendimenti motori. Tutta la motricità e tutte le successive attività di tipo sportivo sono infatti costituite da questi elementi.

Imparare a realizzare ed utilizzare in modo efficace questi elementi significa, dal punto di vista Psico/Motorio, aver stimolato in modo adeguato gli apparati nervosi centrali e periferici deputati all'analisi, alla sintesi ed all'elaborazione dei dati percettivi e strutturato in modo compiuto il proprio " Schema Corporeo ", dal punto di vista sportivo significa avere la possibilità di accedere a qualsiasi tipo di "abilità" motoria.

Se gli schemi motori di base rappresentano il pilastro della motricità, le abilità motorie sono invece degli "schemi motori specializzati", finalizzati cioè al raggiungimento di uno scopo, detto *prestazione*.

Schemi motori di base

Le "abilità" rappresentano, per antonomasia, l'essere in grado di apprendere e mettere in atto una determinata combinazione di movimenti come schema motorio specializzato. Non solo esse consistono nella possibilità di realizzare un dato movimento, ma figurano anche l'attitudine di capirne le caratteristiche e saperlo plasmare in accordo con la circostanza e le condizioni che essa offre.

Esemplificando, sono abilità motorie i gesti atletici degli sport, le acrobazie, le mosse delle arti marziali, ecc.;

Mechling (1987) definisce l'abilità come un elemento dell'attività umana cosciente, eseguito in gran parte in modo automatico, che si sviluppa ampiamente attraverso l'esercizio.

Meinel sostiene che le abilità sono azioni che vengono consolidate prevalentemente con l'esercizio ripetuto, che si svolgono, almeno in parte, automaticamente, cioè senza che l'attenzione venga intenzionalmente concentrata su di essa.

Blume precisa che in una abilità la coordinazione è talmente perfezionata e consolidata che il compito di movimento viene svolto con molta scioltezza.

Abilità motorie

Le abilità motorie vengono acquisite attraverso l'apprendimento e consolidate con l'automatizzazione che consegue alla ripetizione delle azioni.



- Corregge e controlla la nostra posizione nello spazio, ci consente di parlare, nutrirci etc
- Controllato da un complesso sistema motorio
 - ❖ Midollo spinale
 - ❖ Tronco encefalico
 - ❖ Corteccia motoria
 - ❖ Cervelletto
 - ❖ Nuclei della base



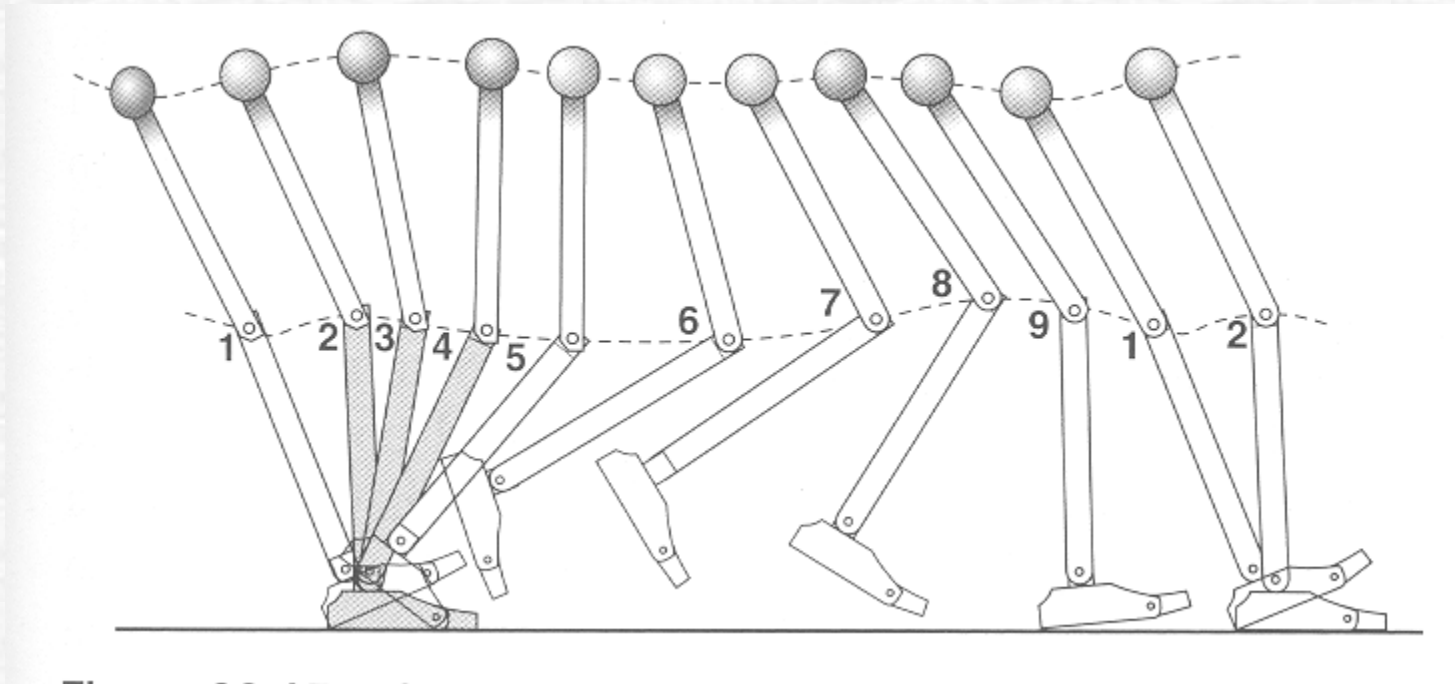
Classificazione dei movimenti

- Riflessi: risposte veloci, involontarie, stereotipate a stimoli esterni
- Volontari: complessi, intenzionali, diretti ad uno scopo, appresi e migliorabili.
- Automatici: ottenuti attraverso diverse ripetizioni, questi automatismi aiutano il conseguimento di nuove abilità.
- Ritmici: iniziano e terminano per comando volontario, proseguono in modo ripetitivo quasi senza controllo
- Associati: movimenti indesiderati che si producono per una dispersione di stimoli nervosi, con l'intervento di muscoli adiacenti



La locomozione umana

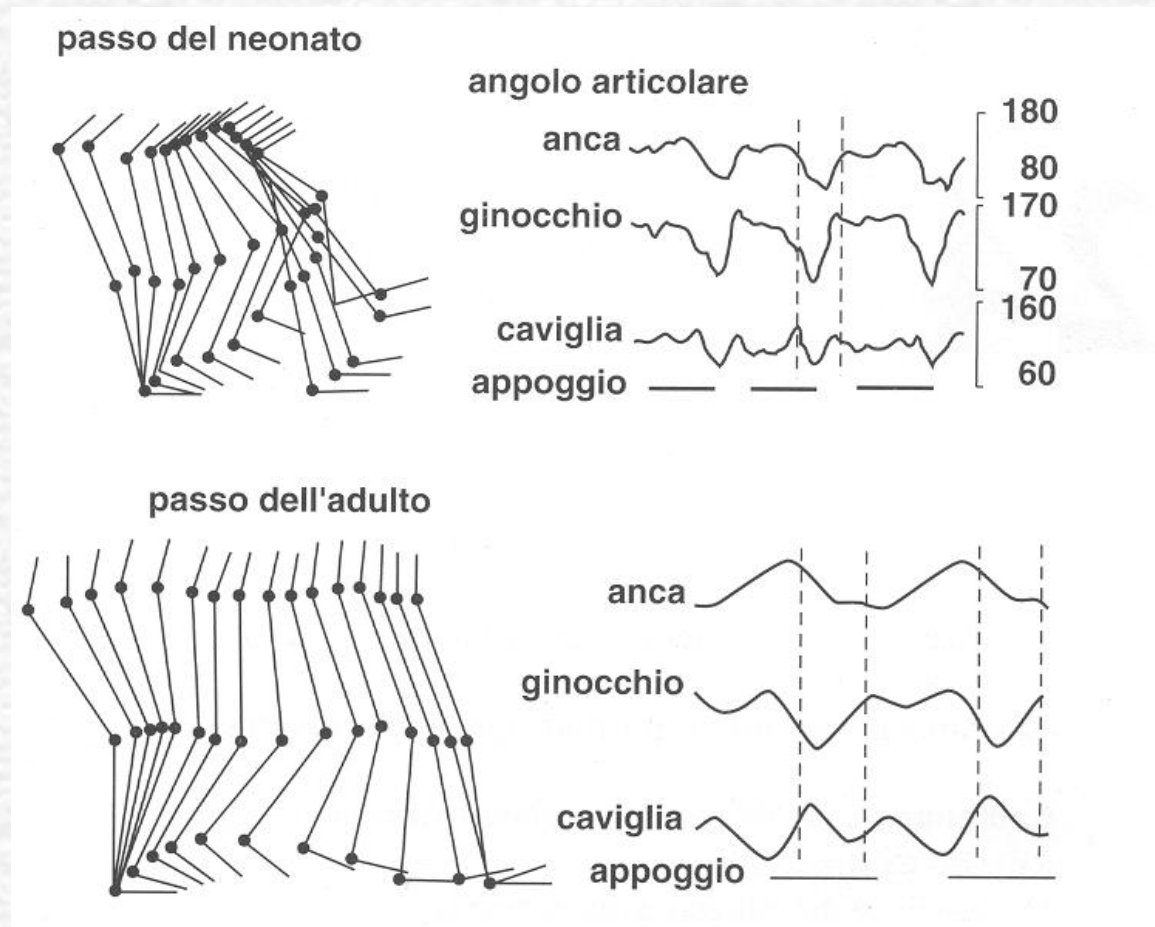
La locomozione umana



APPOGGIO → TRASFERIMENTO → APPOGGIO

Locomozione del bambino

- Cammino a scatti
- Flessione sincrona seguita da estensione sincrona
- Tronco inclinato in avanti
- Piede molto sollevato, appoggio di punta o pianta senza spinta propulsiva



Sulla base dei movimenti

- Abilità discrete: hanno un inizio ed una fine in un tempo breve: lancio un sasso
- Abilità seriali: più movimenti discreti uniti tra l'oro, esempio sferrare un calcio (G.A.).
- Abilità continue: movimenti ripetitivi, ritmici anche se con variazioni di intensità, esempio correre.



Classificazione abilità

Sulla base dell'attività

- Abilità aperte: l'ambiente è variabile e difficilmente prevedibile ed il soggetto deve reagire prontamente ad eventi mutevoli. Nelle attività situazionali come gli sport di squadra, il soggetto deve conformarsi alle richieste ambientali modificando ed adattando l'azione.
- Abilità chiuse: l'ambiente è stabile e prevedibile

Classificazione abilità

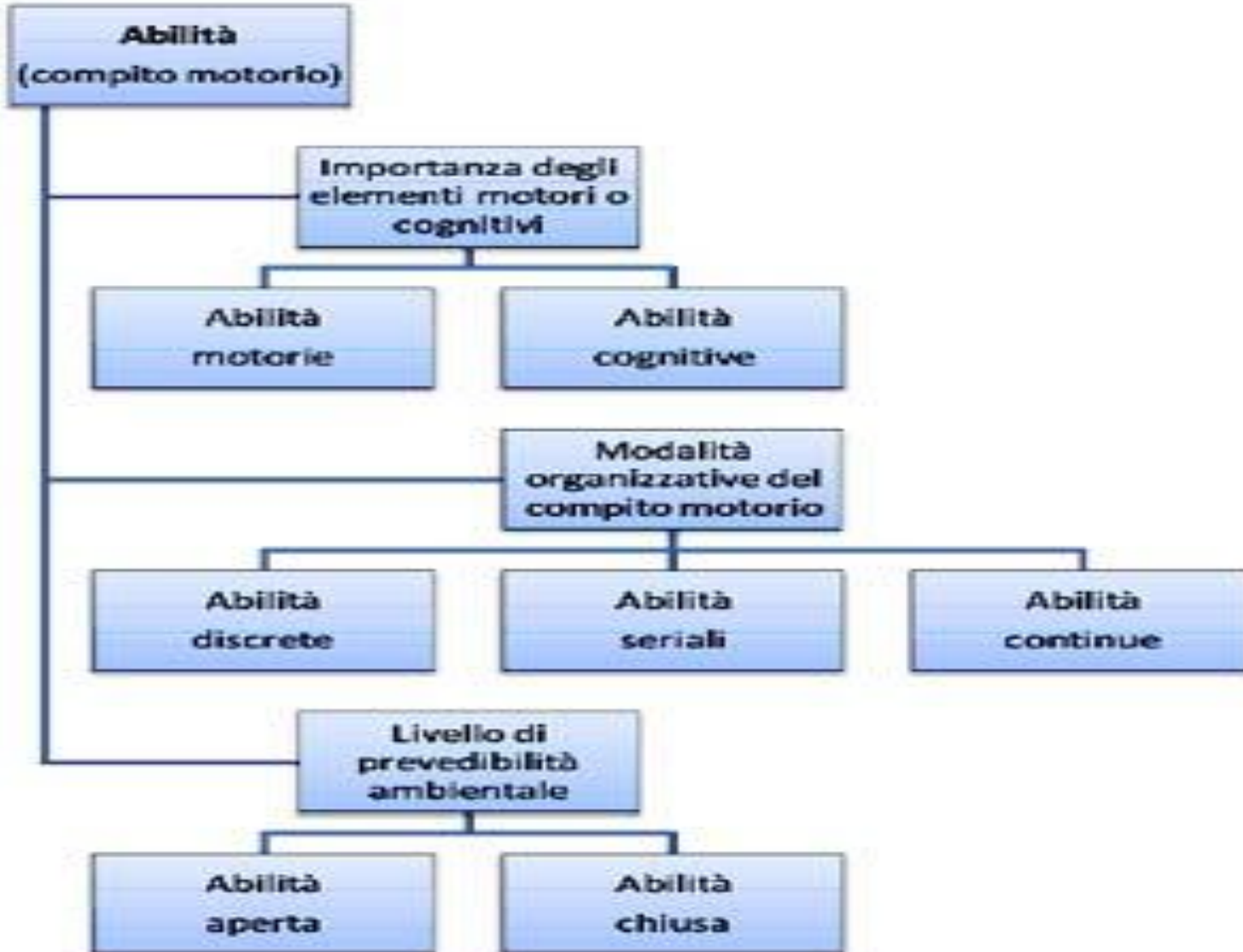
Sulla base comportamentale

- Abilità motorie: minimizzazione dei processi decisionali, mentre assume importanza la qualità del movimento in sé, e quindi il controllo.
- Abilità cognitive: i processi decisionali assumono rilevanza, e l'accento è posto sul cosa fare piuttosto che sul come fare; passare la palla al compagno in modo tecnicamente ineccepibile (il come fare) può essere un problema meno importante rispetto alla scelta tattica, cioè alla decisione di passare, tirare o proseguire l'azione.

Specifiche

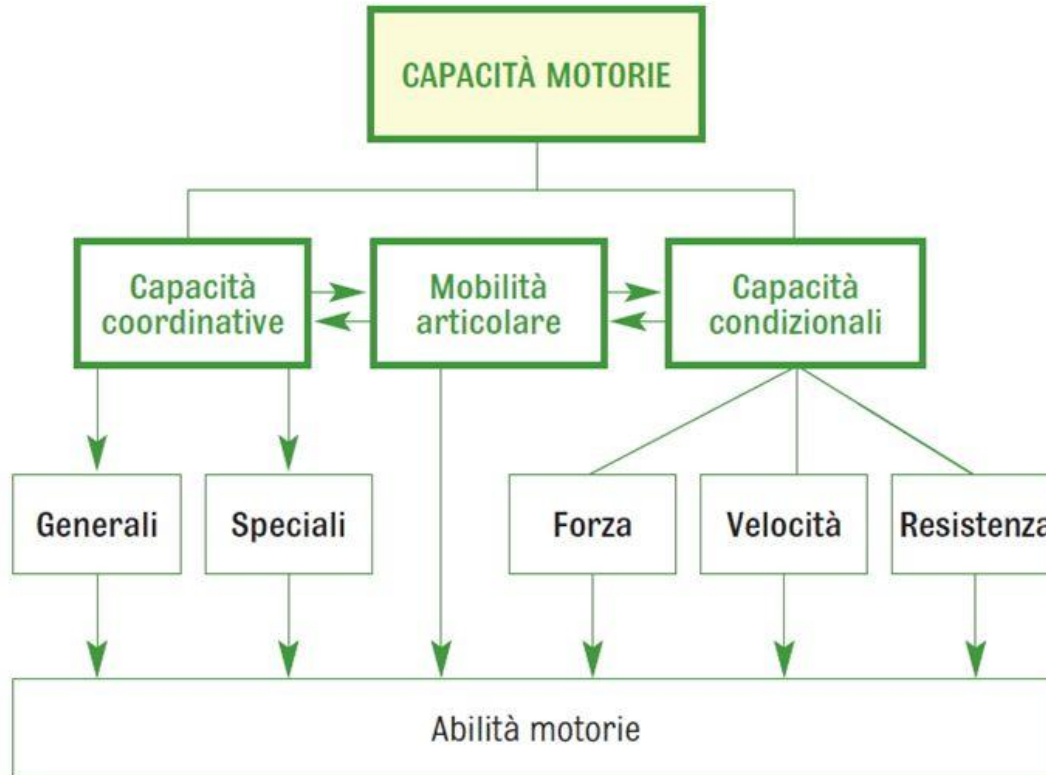
- **Abilità motorie tecniche:** costituite da azioni di tipo specifico, proprie delle diverse discipline, definite tecniche specialistiche
- **Abilità motorie tattiche:** strettamente collegate a quelle tecniche, delle quali rappresentano la capacità di utilizzo, in modo variabile e combinato e in relazione alla disciplina praticata

Abilità



Capacità motorie

Le capacità motorie





LA COORDINAZIONE

CAPACITA' COORDINATIVE

COORDINATIVE GENERALI



Capacità di apprendimento motorio.
Capacità di controllo motorio.
Capacità di adattamento ed eventuale
modifica dei movimenti.

COORDINATIVE SPECIALI



Capacità di Combinazione
Capacità di Equilibrio
Destrezza fine
Capacità di Reazione
Capacità di Orientamento
Capacità di Anticipazione
Fantasia Motoria
Capacità di differenziazione spaz/temp.
Capacità di Differenziazione dinamica
(modulazione della forza)
Capacità di ritmizzazione

Le capacità coordinative -

Blume

capacità di
accoppiamento e
combinazione dei
movimenti
capacità di
Differenziazione
capacità d'equilibrio
capacità di ritmo
capacità di reazione
capacità di
trasformazione

Schnabel

destrezza fine
equilibrio
ritmo
reazione
orientamento
anticipazione
differenziazione
rilassamento
muscolare

Meinel

destrezza fine
capacità di
equilibrio
elasticità di
movimento
capacità di
combinazione motoria
fantasia motoria
costituita dalla
anticipazione motoria,
dalla rappresentazione
mentale del movimento
e dalla memoria
motoria

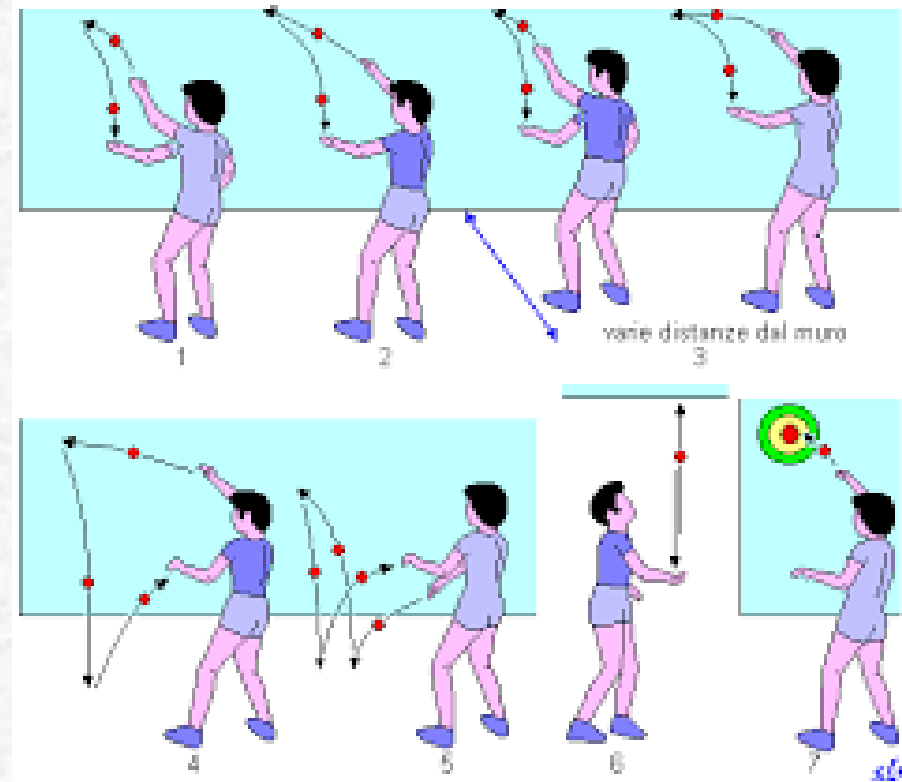
Definizione

Le capacità coordinative sono capacità dell'uomo, determinate primariamente da processi di controllo e regolazione dei movimenti (Hirtz 1981), che mettono l'atleta in grado di controllare, con sicurezza ed economia le sue azioni motorie sia in situazioni prevedibili (stereotipate), sia in situazioni imprevedibili (variabili) e di apprendere movimenti sportivi in modo relativamente rapido.



Capacità coordinative VS abilità

Le capacità coordinative debbono essere distinte dalle abilità motorie. Mentre quest'ultime vanno riferite ad azioni motorie concrete stabilizzate, in parte automatizzate, le prime rappresentano i presupposti consolidanti, ma generalizzati, cioè di base, di tutta una serie di azioni motorie dell'uomo (Hirtz 1981)



Capacità coordinative

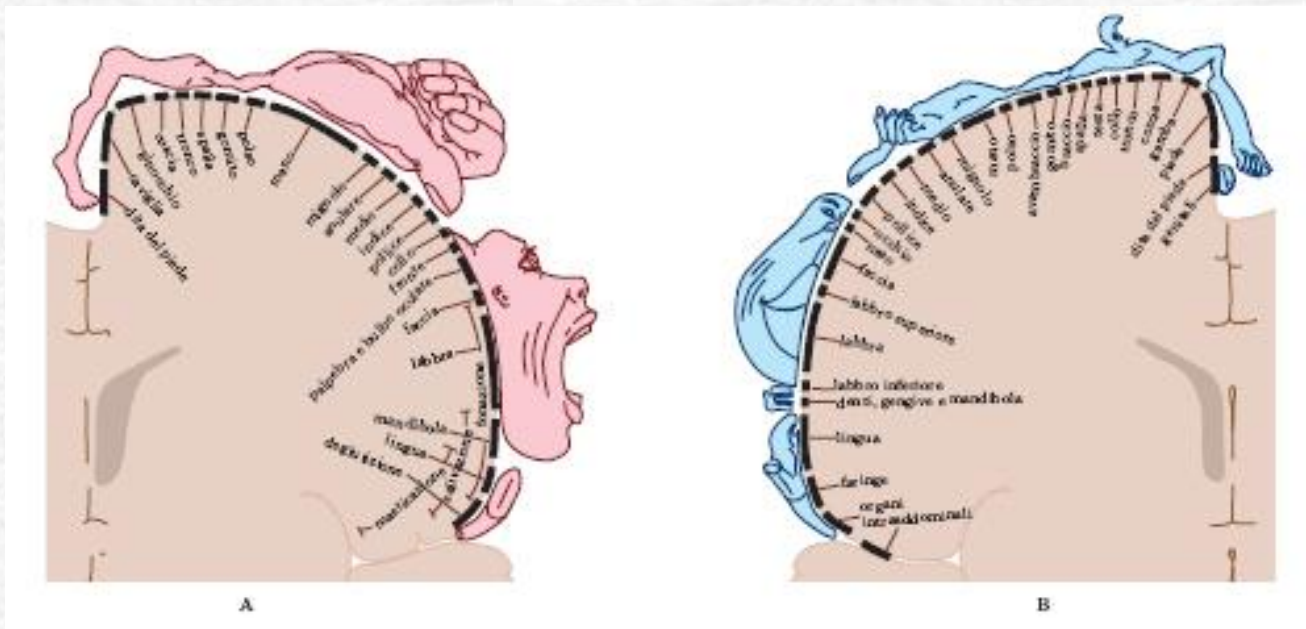
Le capacità coordinative generali sono il prodotto di un addestramento multilaterale in tutti gli sport

Le capacità coordinative speciali sono formate prevalentemente nel quadro della relativa disciplina di gara e sono caratterizzate dalla possibilità di variazione nella tecnica dello sport praticato. La loro caratteristica è quella di presentarsi secondo le diverse discipline sportive



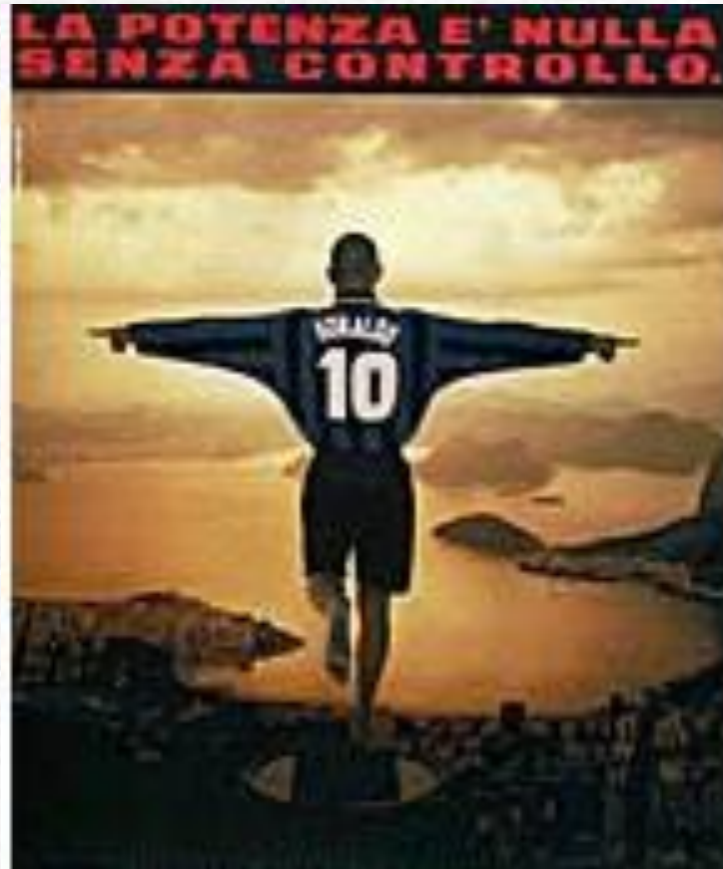
Capacità coordinative

Secondo Bringmann (1973) la maggior spinta di sviluppo delle capacità coordinative appare verso i sette anni, si tratta dello stesso periodo nel quale si denota una rapida maturazione del SNC. Momento di elevato sviluppo neuroplastico delle aree cerebrali, con adattamenti sensibili



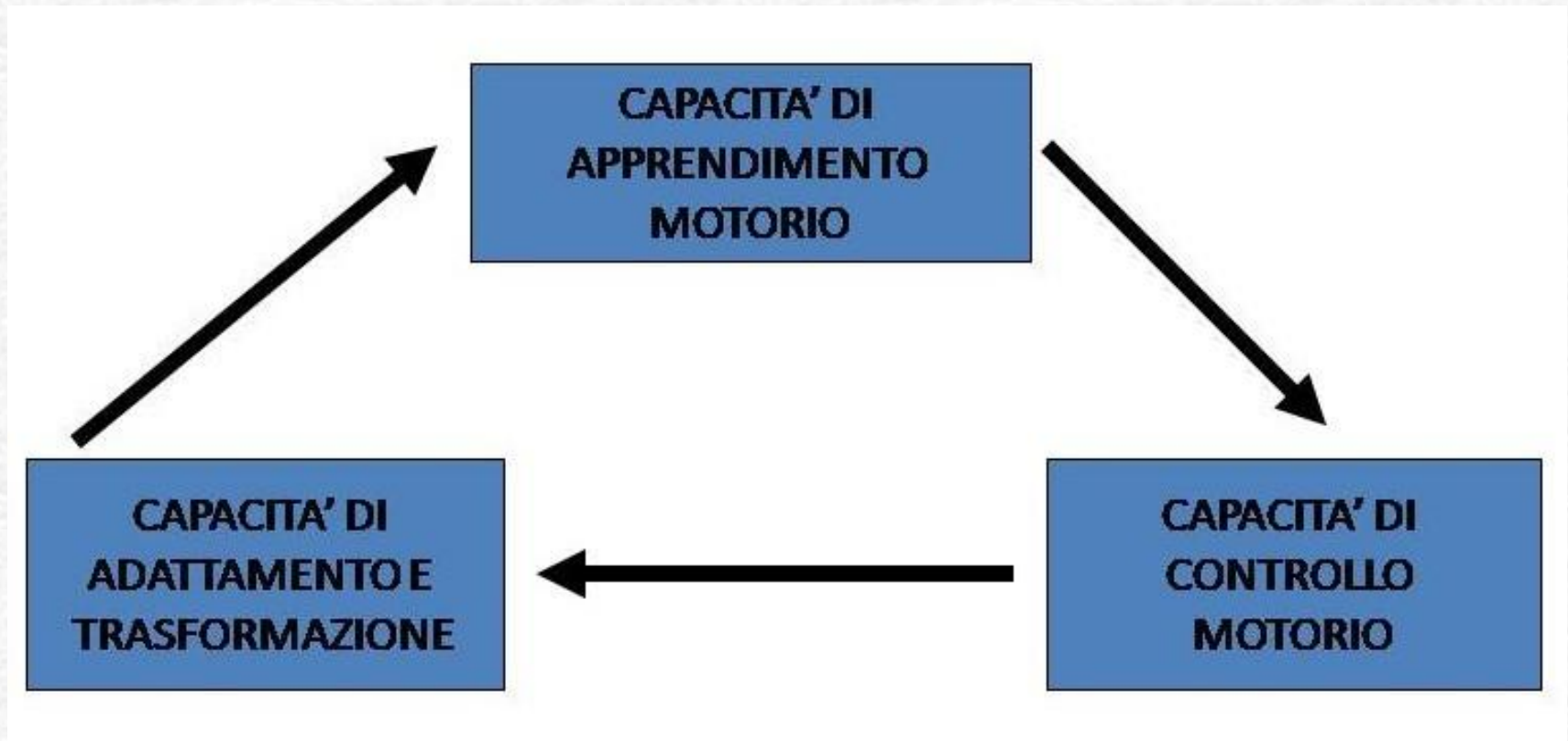
Capacità coordinative

Le capacità coordinative migliorano quando le loro singole componenti vengono anche esse sviluppate in modo finalizzato, come avviene per le capacità organico-muscolari



Capacità coordinative generali

Identificano gli stadi di evoluzione di qualsiasi gesto motorio, l'approccio allenante per le seguenti componenti deve essere multilaterale



Capacità coordinative speciali

SCHEMA delle CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI e SPECIALI secondo Blume



Coordinative speciali

Le capacità COORDINATIVE SPECIALI, in stretta relazione con quelle generali, orientate verso la disciplina, sono sette:

- 1) Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti
- 2) Capacità di differenziazione cinestetica
- 3) Capacità di equilibrio
- 4) Capacità di orientamento spazio-temporale
- 5) Capacità di ritmo
- 6) Capacità di reazione
- 7) Capacità di trasformazione del movimento



1) CAPACITA' DI ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI

Definizione: capacità che consente di integrare efficacemente in un'unica struttura motoria movimenti parziali e segmentari.

esempio: azione di rincorsa, battuta, stacco e schiacciata nella pallavolo.

2) CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE CINESTETICA

Definizione: è la presa di coscienza del tono muscolare e la relativa capacità di dosarlo al fine di coordinare il giusto grado di tensione negli interventi segmentari o parziali.

esempio: per controllare uno skateboard occorre regolare la pressione dei piedi sulla tavola per realizzare le evoluzioni desiderate. Dopo l'adolescenza non è più allenabile nella stessa misura



3) CAPACITA' DI EQUILIBRIO

Definizione: è la capacità che ci permette, attraverso aggiustamenti riflessi, automatizzati o volontari, di eseguire un movimento senza cadere anticipando o reagendo prontamente ai possibili fattori di squilibrio. Si sviluppa precocemente e rapidamente



RIFLETTIAMO!!!

Equilibrio:

condizione nella quale si trova il sistema, modificandosi in base alle perturbazioni ma mantenendo la sua funzionalità

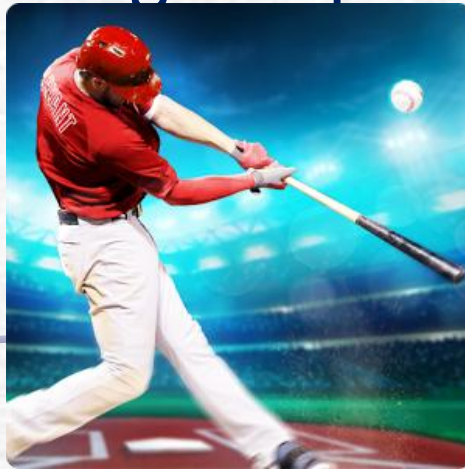
Stabilità:

atteggiamento composto che permette di attuare una operazione a fronte di perturbazioni costanti e ripetitive

4) CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

Definizione: è la capacità che ci permette di organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo.

esempio: nel pattinaggio è necessario saper riprendere la giusta direzione dopo aver eseguito più rotazioni su se stessi.





5) CAPACITA' DI RITMO

Definizione: è la capacità che ci consente di organizzare le sequenze e le successioni di un determinato movimento.

esempio: adattarsi a una musica durante una gara di pattinaggio artistico o riprodurre un ritmo interiorizzato nella corsa ad ostacoli. In senso lato il “cambio ritmo”



6) CAPACITA' DI REAZIONE

Definizione: è la capacità che ci consente, dato uno stimolo (acustico, visivo, tattile), di reagire motorialmente ad esso il più velocemente possibile. Componente parziale della “rapidità” (condizionale)

esempio: reazione di un velocista

in partenza allo sparo dello

starter. Maggiore è la rapidità se maggiore è il tempo di reazione (giochi sportivi)



7) CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO

Definizione: è la capacità che ci permette di modificare un'azione motoria in atto in funzione dell'evoluzione delle situazioni in modo che ne risulti un'azione più appropriata ed efficace.

Esempio: nel calcio eseguire il gesto tecnico quando il pallone viene deviato o il fondo diventa improvvisamente sdrucchiolevole.

Riguarda prevalentemente sport situazionali, negli sport dove non è implicata questa capacità sarebbe opportuno svilupparla nel riscaldamento, in quanto è una capacità intrecciata con quelle di reazione ed anticipazione

Capacità in sinergia

Per eseguire con efficacia un movimento è necessaria una misura minima di forza, se la mia risposta motoria vuole essere rapida il movimento deve avere una certa rapidità, per disporre di una maggiore ampiezza operativa nell'impostare un movimento nello spazio occorre una certa mobilità articolare (schivo), spesso la scarsa precisione può essere attribuita a fattori di stanchezza quindi resistenza

Capacità in sinergia

Gli infortuni avvengono principalmente a fine gara quando vi è un crescente aumento della stanchezza e la diminuzione della qualità di controllo del movimento



Al centro dell'addestramento delle capacità coordinative troviamo l'apprendimento e la padronanza di nuove abilità motorie multilaterali e dei loro contenuti (coo. G.), fenomeni di adattamento si hanno solo quando si è in grado di apportare nuovi contenuti.

Bisogna distinguere i mezzi e i contenuti generali dai mezzi ed i contenuti speciali dell'allenamento

I mezzi ed i contenuti generali dell'allenamento sono utilizzati per migliorare il grado generale di espressione delle capacità coordinative (aspecifico)

I mezzi ed i contenuti speciali dell'allenamento sono strettamente collegati con l'esercizio di gara, questi mezzi e contenuti implicano una ottima padronanza della disciplina

Metodi per l'addestramento

- Informazione ottica: particolarmente adatto per i principianti in quanto l'immagine del movimento viene rappresentata, mentre negli atleti esperti si privilegia la componente cinestetica del movimento
- Informazione verbale: può precedere, essere parallela o successiva a quella ottica, ma attenzione ad attuarla nel mentre in cui l'atleta compie il gesto

Metodi per l'addestramento

Si ricerca un aumento delle richieste di coordinazione:

- Variazione della posizione di partenza (prono, supino..)
- Variazione dell'esecuzione dell'esercizio (al contrario)
- Variazione della dinamica del movimento (lenta, veloce, cambio strumento)
- Variazione della struttura spaziale del movimento (riduco il campo di gioco)
- Variazioni delle condizioni esterne (superfici non abituali, pioggia)
- Variazione della ricezione dell'informazione (prendere una palla dopo un richiamo che può essere uditivo, visivo, tattile)
- Combinazione di abilità motorie, quindi apprese (Kippe all'indietro, salto e capovolta)
- Esercitazione sotto pressione temporale (passaggio della palla il più rapido e preciso possibile)



Metodi per l'addestramento

I grandi giochi sportivi (multidisciplina) e il gioco ludico (multilateralità) risultano essere la componente migliore per sviluppare una proficua crescita della capacità coordinativa generale soprattutto per l'età infantile (1-5 anni) e giovanile (6-11 anni)

I contenuti dell'addestramento delle capacità coordinative speciali si ricavano dalle rispettive discipline di gara

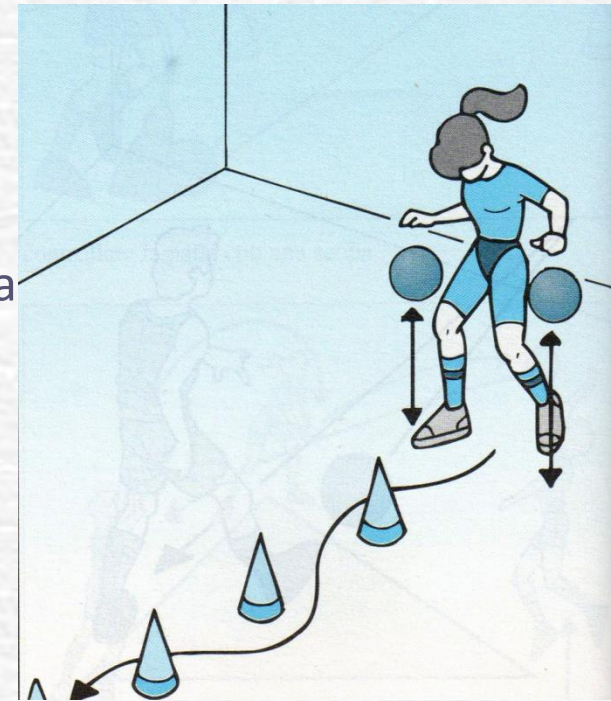
Una forma particolare di allenamento coordinativo va all'allenamento propriocettivo ossia la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista



Allenamento durante lo sviluppo

L'allenamento della coordinazione precede quello della condizione fisica.

Con l'entrata della pubertà, la spinta di crescita in lunghezza e il cambiamento delle proporzioni del corpo causano un momentaneo ristagno o addirittura una diminuzione delle prestazioni coordinative, si tratta di un fenomeno che si può rilevare quasi completamente in allievi sedentari, perchè in quei fanciulli che sono abituati a muoversi l'allenamento regolare provoca un continuo adattamento ai cambiamenti determinati dallo sviluppo: i fusi muscolari e tendinei, i recettori articolari, ecc., si regolano quotidianamente e in questo modo impediscono che le capacità coordinative peggiorino



Principi metodologici

- Le capacità coordinative devono essere sviluppate in modo globale.
- Il loro sviluppo segue il principio di variazione e combinazione dei metodi e contenuti dell'allenamento
- Attraverso l'acquisizione e l'utilizzazione delle abilità motorie, si perfezionano, parallelamente, le funzioni psicofisiche- ad esempio degli analizzatori (recettori ottico, acustico, cinestetico, tattile)-coordinative necessarie all'acquisizione di nuove abilità, cioè i presupposti per nuovi apprendimenti
- Le capacità coordinative devono essere esercitate tempestivamente poichè i processi di ricezione ed elaborazione diminuiscono con l'età e per questa ragione l'efficacia dell'allenamento diminuisce
- L'allenamento delle capacità coordinative non va svolto in situazioni di affaticamento in quanto verrebbero a mancare i processi di controllo del movimento.

Prima età scolare 6-10

In questa età vi è un problema sulla formazione delle competenze coordinative, in questa fascia di età si registra una scarsa crescita dell' *inibitore per differenziazione* prodotto dal prevalere dei processi di eccitazione sui processi di inibizione, causa un insufficiente sviluppo dell'analizzatore cinestetico (il "senso muscolare") e la componente eccitativa rende difficile la memorizzazione. L'insufficiente sviluppo della capacità di differenziazione e la carente "capacità di memorizzazione" richiedono un adeguato approfondimento dell'apprendimento attraverso le ripetizioni, realizzando un'esecuzione precisa e allo stesso tempo stabile

In questa età dai 5 ai 10 anni deve essere l'età di maggior sviluppo per le capacità di reazione, differenziazione spaziale, della coordinazione sotto pressione temporale, dell'equilibrio e della destrezza fine nelle fanciulle

Prima età scolare ATTENZIONE

Questa età favorevole è adatta all'apprendimento di abilità motorie semplici, ma non di abilità nelle quali si coordinano e si utilizzano in modo finalizzato, rapido più sequenze simultanee di movimento



Seconda età scolare

Nella seconda età scolare si conclude la maturazione motoria celebrale e ciò permette una buona interazione con la motricità automatica pur mantenendo una buona neuroplasticità della corteccia celebrale ed unito all'implemento delle capacità di percezione (analizzatori) si porta il bambino ad apprendere nuove abilità motorie con grande rapidità.

In questa fase di età particolarmente sensibile sono le capacità di differenziazione muscolare, reazione, equilibrio e ritmo.

In questa fase si da molta importanza all'apprendimento svolto con i neuroni a specchio ossia l'attivazione neurologica corticale dell'immagine che si sta osservando, ciò dimostra l'importanza di modelli appropriati di movimento



Adolescenza

Una volta rimodulate le abilità sulla base dei cambiamenti corporei, va precisato che in questa età grazie all'ulteriore sviluppo delle loro esperienze motorie (rimodulazione) del loro più ampio patrimonio di movimenti e dell'aumento del loro rendimento cognitivo l'apprendimento pare essere migliore rispetto alle fasi precedenti



Post adolescenza

In questa fase troviamo una generale stabilizzazione delle capacità di esecuzione dei movimenti, un miglioramento delle capacità di controllo, adattamento, trasformazione e combinazione dei movimenti.

Si ha un allievo abile

abilità

Conclusioni

- Le richieste devono essere adattate al profilo del particolare momento di sviluppo
- La multilateralità abbrevia i tempi di apprendimento e rende più facile il processo di allenamento
- Non è mai troppo presto per iniziare a sollecitare le capacità coordinative in quanto saranno i presupposti per una maggiore capacità di apprendimento successiva
- Le capacità coordinative si possono sviluppare solo se si tiene conto della loro complessità, variabilità e continuità. Si deve attribuire grande valore ad un addestramento adeguato all'età ricorrendo soprattutto a piccoli giochi.

Il bambino gioca perché impara



Multilateralità

Consiste nel rispetto del processo di sviluppo di tutte le componenti che caratterizzano la persona

(funzioni, qualità fisiche, capacità...)

e viene sollecitata scegliendo mezzi (giochi, esercizi, percorsi, circuiti...) i più diversi, così da attivare e affinare il maggior numero di schemi motori e costruire abilità motorie generali significative, per qualità e quantità, tali da essere trasferibili nella acquisizione delle abilità motorie specifiche delle discipline sportive

Multilateralità o specializzazione

Il bambino per mentalità è interessato a tutto ed a causa della sua voglia di muoversi, della sua curiosità e del suo bisogno di varietà, accetta con entusiasmo ogni nuova proposta di movimento

Multilateralità o specializzazione

La multilateralità deve essere intesa come strategia per ampliare il bagaglio di conoscenze motorie e di capacità di espressione delle diverse qualità fisiche del bambino, del ragazzo, dell'adolescente e del giovane atleta

Senza questo non si può concepire lo sport di alto livello

Multilateralità o specializzazione

Non deve esserci spazio per nessuna sorta di specializzazione intesa come preponderante focalizzazione delle esercitazioni proposte su un numero molto ristretto di capacità.

È un grave errore quello della pratica del solo calcio della sola scherma, della sola ginnastica, del solo nuoto...

La specializzazione va effettuata al momento opportuno e sicuramente non in età giovanile

Multilateralità o specializzazione

La multilateralità suggerisce una proposta di attività finalizzate di movimento, caratterizzata dalla grande ricchezza di contenuti.

Consapevolezza di poter incidere su un organismo in formazione con mezzi e metodi non tratti dallo sport dei “grandi” ma suggeriti dalla grande specificità di un organismo in crescita

Il bambino non è un piccolo adulto

Multilateralità o specializzazione

A livello infantile e giovanile la formazione sportiva deve essere multilaterale:

- per non limitare il repertorio delle esperienze e dei comportamenti
- per assecondare la pluralità di interessi
- perché la varietà diverte, dà entusiasmo
- per garantire uno sviluppo armonico dei vari sistemi di organi
- per evitare danni fisici da sovraccarico funzionale
- per evitare danni psichici da stress

Multilateralità o specializzazione

Per quanto riguarda il problema della specializzazione precoce, la pratica di un solo sport non consente di sviluppare tutte le capacità coordinative;

- Estensiva
- Intensiva
- Mirata



- adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di schemi motori ed esaltazione delle abilità motorie
- Esercitazioni brevi e varie
- Più o meno fino a 10 anni



Intensiva

- Si adotta quando il bambino è vicino all'età per poter praticare agonismo, ecco che allora oltre al gioco, verranno introdotte attività più specifiche.
- Naturalmente quindi, il lavoro dell'istruttore deve corrispondere e basarsi proprio sull'età dell'individuo, considerando il genere e l'età biologica.
 - Più o meno fino a 14 anni

- Si mantengono dei contenuti a carattere multilaterale della preparazione, completamento dello sviluppo qualitativo necessario attraverso gli elementi specifici della tecnica, (indirizzare sempre più le esercitazioni verso il gesto specifico) acquisizione di abilità tecnico-tattiche e incremento delle capacità condizionali.
- Più o meno dai 15 ai 17 anni

Specializzazione

- Esaltazione di tutte le caratteristiche inerenti alla specifica disciplina, standardizzando mezzi e metodi che concorrano allo stesso obiettivo: la formazione di un specialista; ossia colui che pratica una determinata specialità sportiva padroneggiando una particolare abilità, sviluppandone le capacità coinvolte.

- Superficialità, poca costanza nel perseguire obiettivi, incomprensioni.



“Un uomo cessa di essere un principiante
in una data scienza
e diventa un esperto di quella scienza
quando impara che è destinato a rimanere un
principiante
per tutta la vita”

Robin George Collingwood

Oltre allo sport principale, si possono proporre altri sport:

- Complementari, per compensare le carenze
- Utili al modello strutturale dello sport principale
- Con lo scopo di formare l'intera personalità



Mobilità articolare

Rappresenta la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, sia volontariamente sia in presenza di forze esterne



M. Articolare generale o speciale

Si definisce mobilità articolare generale quando il range di movimento rientra negli standard di normalità.

Viceversa in situazioni di accentuata richiesta di m.a. si parla di speciale, vedi le anche per un ostacolista



M. articolare attiva e passiva

Si definisce mobilità articolare attiva la massima escursione di movimento di un'articolazione che un atleta può raggiungere contraendo i muscoli agonisti e – contemporaneamente – (rilassando cioè estendendo) i muscoli antagonisti

La passiva, invece, corrisponde alla massima escursione di movimento che un atleta può raggiungere in presenza di forze esterne (un compagno, trazione con ausilio di un attrezzo, gravità) ed è basata sulla capacità di rilassamento o allungamento dei muscoli antagonisti

M. articolare attiva e passiva

M.a. passiva- m.a.attiva= riserva di mobilità

Indica il limite di miglioramento della m.a. attiva che si può raggiungere potenziando gli agonisti o aumentando la capacità di allungamento degli antagonisti



Allenare la mobilità articolare

Mostrerò degli strumenti di valutazione della mobilità
utili anche al suo incremento



- Mantovani C., Insegnare per Allenare, Roma, CONI, Scuola dello Sport, 2016, 1,3,6,5,5,10.
- La Torre A., Allenare per Vincere , Roma, CONI, Scuola dello Sport, 2016,
- Beccarini C., Madella A., Progettare e Gestire l'Allenamento Sportivo, Roma, Coni, Scuola dello Sport, 1997
- Pieron M., Metodologia dell'insegnamento dell'Educazione Fisica e dell'Attività Sportiva, Roma, Società Stampa Sportiva, 1989.
- Benedetti S., Landi S., Merola G., La Psicologia dello Sport nella Scuola Calcio, Pozzi, Roma, 2006
- Isidori E., Reid H.L. Filosofia dello Sport, Mondadori-Person, Milano, 2011
- Issurin V., Mikołajec K., Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application, Kiev, J Hum Kinet, 2015, 27, 273–278.
- Issurin V., New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. Sports Med 2010, 40, 189-206.
- F. Dioguardi, D. Paola, E. Reggiani, educazione motoria per l'età evolutiva, Milano, Edi-ermes, 2008
- Jurgen Weineck: L'allenamento ottimale, quindicesima edizione, seconda edizione italiana, Bellingham Germany 2007, Torgiano 2009,
- Ulteriori testi disponibili presso i comitati provinciali del CONI e presso SDS

Buon proseguimento

Grazie per l'Attenzione!

