



“Mezzi e metodi nell’allenamento della categoria Ragazzi/e”

Prof. Giorgio Ripamonti

LA COORDINAZIONE

“La coordinazione può essere inoltre definita come l’esatta esecuzione di una determinata **immagine motoria**, ossia la perfetta complementarietà d’azione dei muscoli al fine di ottenere una sequenza fluida, riuscendo a gestire contrazione e rilassamento dei muscoli, nonché la precisione del movimento mediante i riflessi, evitando qualsiasi sforzo muscolare inutile”

La coordinazione è una delle qualità motorie più strettamente collegata al grado di sviluppo delle strutture mentali

LA COORDINAZIONE

- Nella coordinazione distinguiamo tre momenti fondamentali:
che **cosa fare** - **come fare** - **quando fare** per realizzare e controllare un determinato movimento.
- Durante l'effettuazione del movimento sono possibili correzioni grazie alle informazioni che provengono dal nostro corpo (**proprioceattività**), tali correzioni sono possibili usando i gradi di libertà degli organi motori.

LE TAPPE DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO (Meinel, 87)

- Coordinazione grezza (ritmo e struttura del movimento)
- Il movimento viene migliorato, raffinato, automatizzato, ma ancora condizionato da variabili (ambiente, fatica, emozioni, ecc.)
- Stabilizzazione del movimento che non richiede più grande attenzione (abilità motoria)

Lo sviluppo delle capacità coordinative

Lo sviluppo ed il miglioramento è strettamente dipendente dal funzionamento del **Sistema Nervoso**, in particolare dell'apparato **senso-motorio** e dall'integrazione dei sistemi percettivi quali:

- visivo
- cinestesico
- acustico
- tattile
- dell'equilibrio

SCHEMI MOTORI DI BASE

- **Camminare**
 - **Correre**
 - **Lanciare**
 - **Afferrare**
 - **Saltare**
- **Arrampicarsi**
 - **Strisciare**
 - **Rotolare**
 - **Calciare**



SCHEMI MOTORI DI BASE

➤ Da utilizzare
soprattutto all'inizio
della lezione/
allenamento



MODELLI COORDINATIVI



- Apprendimento di modelli coordinativi di carattere generale: **rotazioni, capovolte, salti con vari atterraggi, salti e lanci combinati, andature varie**

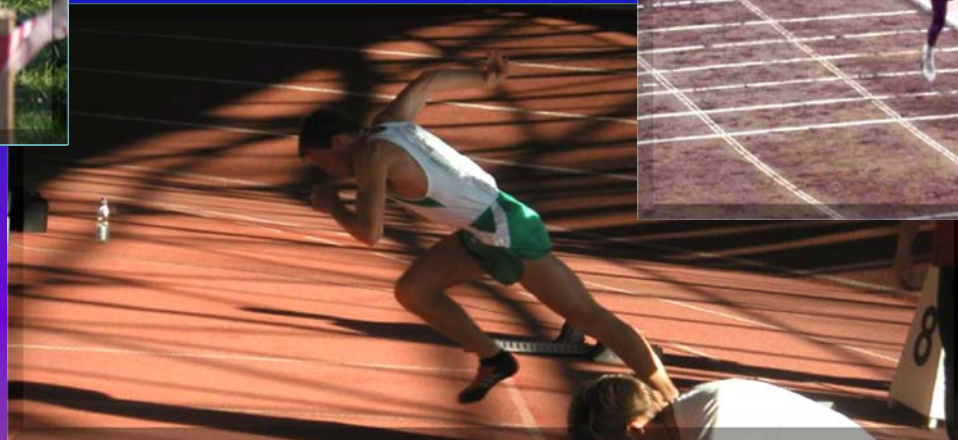
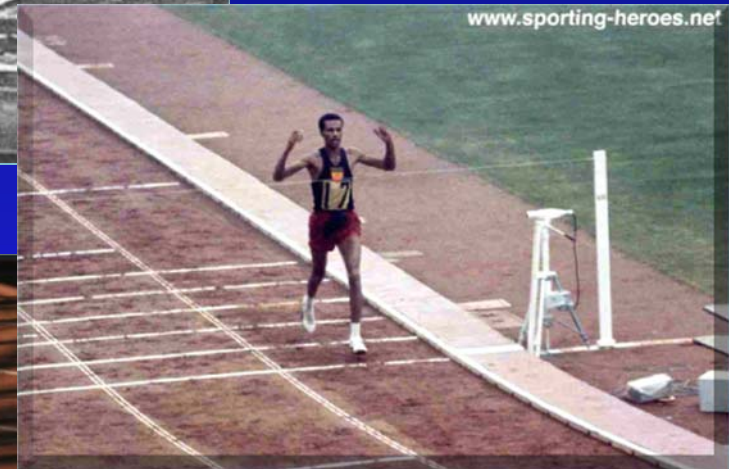
ANDATURE IN COORDINAZIONE



- Sviluppo della **coordinazione globale** attraverso: movimenti di diverso tipo, di coordinazione arti superiori/inferiori e di azione combinata o dissociata delle diverse parti del corpo



LA CORSA



SEMPRE DI CORSA

- ≈ Il bambino impara a **correre e a camminare** praticamente contemporaneamente, la corsa è presente nelle **attività quotidiane** del bambino almeno fino ai 10 anni.
- ≈ Il nostro compito sarà quello di proporre molte attività di vario tipo in cui si corre, riducendo al minimo le proposte metodologiche specialistiche della corsa (corsa continua a ritmo uniforme, variazioni di ritmo, intervallate ecc...)



CORRERE IN CHE MODO

- ↳ Corro in avanti, indietro, lateralmente, con le gambe tese, piegate, divaricate, incrociate, con le braccia ferme in varie posizioni, molli, rigide
- ↳ e con **varie formazioni**: sparsi, in percorso, in fila, a coppie, a gruppi...



CORRIAMO IN LIBERTÀ

↳ corriamo insieme agli amici per **accettare la loro velocità**, parte introduttiva della lezione



L'atletica è uno sport **individuale**...ma senza il **gruppo** difficilmente si va avanti...

CORRIAMO FORTE E PIANO



- ☑ Presa di coscienza delle **varie velocità** modificandole a segnale o a riferimento spaziale
- ☑ Corriamo alla **stessa velocità di altri**: gioco della cerniera a coppie, dei 4 coni a gruppi (compiere un percorso e tornare al punto di partenza contemporaneamente ad altri)

CORRIAMO FORTE E PIANO

- Impariamo a correre con gli altri e da soli a varie velocità in funzione del **tempo** richiesto:
compiere un dato **percorso** in un **tempo prestabilito** assegnando un punto a chi si avvicina di più (il tempo richiesto deve poter essere ottenuto da tutti)



IL CORPO MI PARLA

➤ Prendiamo coscienza della **respirazione** e della **circolazione** nella corsa a varie velocità (es imparare a riconoscere il **battito cardiaco** dopo un'attività dinamica, a riposo, nelle varie parti del corpo)



Dobbiamo abituare i nostri giovani alla fatica?...



...o fare in modo che la corsa proposta
in forma di **attività giocose e gioiose**
ricche di motivazioni rendano la fatica
un **aspetto secondario?**



I primi **mezzi di allenamento** specifici della corsa possono essere proposti ancora sotto forma di **gioco**: staffetta infinita, staffetta ad eliminazione, staffetta su percorsi misti, prove di corsa in percorso con elementi di destrezza/forza (scavalcamenti, brevi arrampicate, passaggi sotto), con controllo del battito cardiaco.



LA CORSA VELOCE



Anche in questo caso esistono tante **attività ludiche**, legate ad altre **specialità dell'atletica** e ad altri **sport** che contengono la corsa veloce

La corsa veloce è uno **schema motorio di base** portato all'estremo.

LA CORSA VELOCE

✎ Risulta molto rischioso impostare il giovane precocemente inseguendo il **modello tecnico** della corsa veloce, soprattutto se questo ricuce il suo vissuto motorio **stereotipando** un gesto tecnico che difficilmente potrà essere corretto o variato successivamente



LA CORSA VELOCE

Cosa fare?

- Le andature per la corsa (senza insistere sui particolari) 8→
- Impariamo a partire da varie posizioni (destrezza) 7→
- La frequenza e l'ampiezza!?!...o meglio posso correre con passi lunghi e corti (corsa con riferimenti a terra a varie distanze) 6→
 - Staffette di ogni tipo 6→
- I giochi di sprint (inseguimento, bandiera a 3, sparviero, ecc)
 - Le gare di sprint, per conoscere la gara

I SALTI



- Saltiamo **liberamente** per la palestra in tutti i modi
- Imparare a saltare con riferimenti (cerchi, ostacolini, materassi etc), salti e rimbalzi misti
- Proviamo i salti in atletica:
in estensione (lungo e triplo!?)
in elevazione (alto e asta!?)
- Le andature tecniche!?
(meglio con riferimenti)

Esempio di approccio analitico

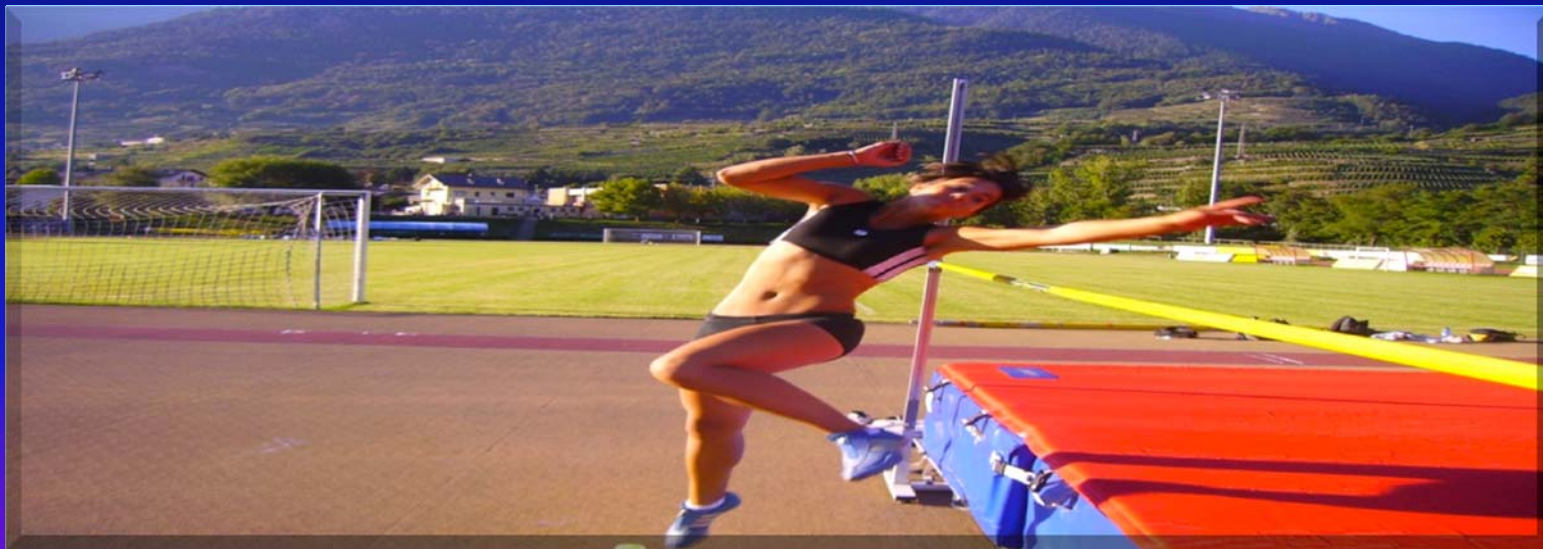
"IL SALTO IN LUNGO"

1. **Saper correre con varietà ritmica:** corsa con riferimenti a varie distanze
2. **Saper saltare:** da fermo (con due piedi con uno) correndo liberamente, con riferimenti (cerchi, over)
3. **Sapere controllare il corpo in volo:** salti con pedane e movimenti vari degli arti, con lancio di un oggetto in volo, con presa di un oggetto in volo



IL SALTO IN ALTO

- saltare liberamente sul materasso **in tutti i modi**, atterriamo in piedi(sforbiciata), impariamo a **cadere di schiena** (da fermo posizione rialzata, con piccole rincorse), impariamo a **correre in curva** e a saltare



- Utilizzi del saccone dell'**asta** (vortex, mini acrobatica, salti misti)

GLI OSTACOLI

- Scegliere l'**altezza giusta** in base al momento e al tipo di attività:

Staffette altezze medio-basse, **percorsi bassi**, **analitici** in scavalcamento medio-alti, con **recuperi elevati** alti, **riscaldamento** bassi



GLI OSTACOLI

- Sapere adattare il proprio movimento a **varie strutture ritmiche**
- **Presenza di coscienza** della ritmica tra gli ostacoli
 - La varietà ritmica può essere:
casuale o **imposta** 1,2,3... 1→2→3... 1→3→5→7

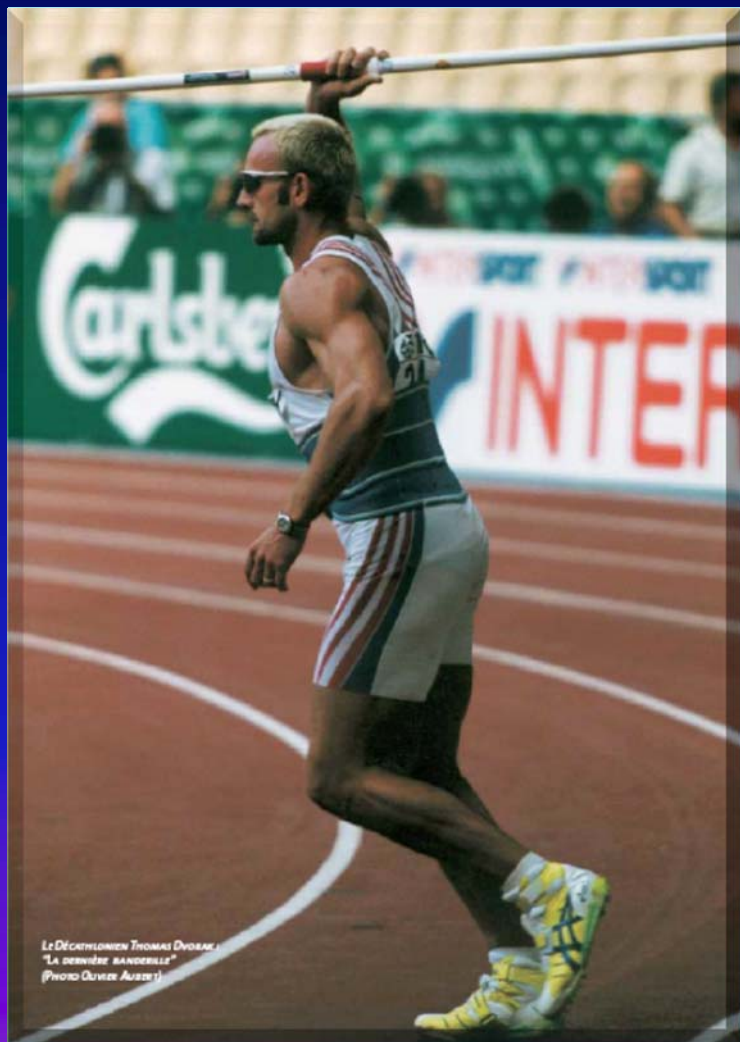


I LANCI



- Impariamo a lanciare in **vari modi** (generalità del lavoro con bambini delle elementari in quanto non faranno **nessun lancio dell'atletica**: peso, disco, giavellotto, martello)
- Lanci a **una mano e a due mani** (da varie posizioni)
- Lanci ad esecuzione libera
- Lanciamo oggetti di diversa **forma, dimensione e peso**

I LANCI



- I lanci da **fermo** e con **brevi rincorse** (problemi di gestione della rincorsa)
- Impariamo a **girare** e lanciare
- Impariamo a lanciare **precisi** (giochi vari)
- Impariamo a lanciare **lontano** (giochi di lancio a punti o indietreggiando a bersaglio colpito)
- Staffette con lancio
- Corro → Salto → Lancio (importanza di saper compiere azioni in successione in atletica)

I PERCORSI ATLETICI E I CIRCUITI A STAZIONI



- Consentono una facile **gestione di gruppi numerosi**, continuità di lavoro, varietà di proposte
- Percorsi di **preparazione generale** o di specialità/gioco
- Utilizzo dei circuiti a stazioni (organizzazione dei gruppi, del tempo, degli esercizi)

I GIOCHI IN ATLETICA

- Rappresentano il modo privilegiato del bambino per **esprimersi, comunicare, apprendere**
- Favoriscono l'acquisizione di **abilità motorie differenti** utilizzabili nei vari ambiti dell'atletica
- **Giochi correlati** alle varie discipline dell'atletica: palla prigioniera, castellone, sparviero, lepri cacciatori, palla due fuochi, svuotacampo...



I Ragazzi/e.....

Anche a questa età l'approccio deve essere **polivalente**, una prima ipostazione tecnica nelle varie specialità inizierà a mostrare le **predisposizioni specifiche** dei ragazzi



MEZZI D'ALLENAMENTO

I mezzi d'allenamento non sono organizzati e **strutturati in modo rigido**, bensì le proposte all'interno di una seduta sono **molto varie** e poco ripetute, cercando comunque di dare logica e continuità alla singola seduta



Prof. Giorgio Ripamonti

ANDATURE

Età d'oro delle andature

Poche ripetizioni...tante andature

R
A
G
A
Z
Z
I

- Rullata
- Rullata ginocchio sbloccato
- Pianta punta
- Camminata sulle punte
- Camminata sui talloni con avanzamento di anche
- Rimbalzi alternati con avanzamento delle anche o no
- Rimbalzi alternati martello
- Rimbalzi alternati spinta
- Rimbalzi simultanei martello
- Rimbalzi simultanei spinta
- Rimbalzi simultanei con torsione anche
- Doppio appoggio
- Doppio appoggio monoarto
- Pinocchietto avanti
- Pinocchietto ampio
- Cammino a ginocchia alte con semicirconferenza del piede
- Cammino a ginocchia alte con giro completo del piede
- calciata dietro
- calciata sotto
- calciata sotto circolare

ANDATURE

R A G A Z Z I

- Skip alto
- Skip trottato
- Skip con tempo di molleggio
- Skip con tempo di molleggio calciato avanti
- Skip con tempo di molleggio calciato avanti busto avanti
- Skip con tempo di molleggio 1[^] e 2[^] gamba
- Skip con tempo di molleggio 1[^] e 2[^] gamba con arresto
- Mono skip
- Mono skip con doppio appoggio
- Mono skip Aperto
- Mono skip con contro tempo
- Mono skip con contro tempo busto avanti
- Mono passo
- Saltellato:
 - battendo le mani avanti e indietro
 - max avanzamento
 - max elevazione

ANDATURE

R
A
G
A
Z
Z
I

- Corsa/saltellata o marcia
- circonduzione alternata avanti
- circonduzione alternata dietro
- circonduzione simultanea avanti
- circonduzione simultanea dietro
- circonduzione simultanea avanti→dietro
- circonduzione alternata avanti-dietro
- Mono skip→calciata dietro
- Mono skip-calciata dietro
- Mono skip→calciata dietro alternato
- Mono skip-calciata dietro alternato
- Skip battendo le mani avanti dietro
- Skip con tempo di molleggio battendo le mani sotto le coscie
- Mono skip battendo le mani sotto una coscia
- Galoppo laterale (piede scaccia piede)
- Galoppo laterale con cambio di fronte
- Corsa laterale con incrocio davanti (piede passa piede)
- Corsa laterale con incrocio davanti e dietro (braccia ferme)

ANDATURE

R A G A Z Z I

- Passo saltellato in elevazione
- Passo saltellato in avanzamento
- Passo stacco su gamba di stacco
- In cammino
- Saltellato
- In corsa
- Passo stacco su gamba di slancio
- In cammino
- Saltellato
- In corsa
- 3 passi stacco
- 5 passi stacco
- Ecc.....

Metodo nelle andature

R
A
G
A
Z
Z
I

- Privilegiare le andature che coinvolgono più **articolazioni**
- Organizzate in **progressione per difficoltà** e impegno
- Evitare le andature con evidenti **difficoltà condizionali** (se ci sono)
- Sfruttare i **momenti favorevoli** della crescita e non forzare la mano in quelli problematici (es balzo successivo, skip trottato)

ANDATURE

R
A
G
A
Z
Z
I

- Possiamo iniziare a proporre le andature in **modo strutturato**, soprattutto d'inverno (es piedi, o tecnica di corsa, o di salto, propriocettive ecc)
In questo caso sono una parte centrale dell'allenamento
- Nel periodo gare le strutturiamo in modo **specifico come riscaldamento** per quello che andremo a fare
- Oppure come **recupero di carenze tecniche**

ANDATURE

...un esempio di proposta strutturata...

R
A
G
A
Z
Z
I

Andature per i piedi



Andature tecnico/coordinative



MULTIBALZI

R
A
G
A
Z
Z
I

- **Rimbalzi** alternati-successivi-misti usando riferimenti (cerchi/over)
- **Staffette** con rimbalzo successivo o con riferimenti per alternati
- **Didattica balzi**



MULTIBALZI

Quando, quanti e come?

- 1 volta alla settimana, variando le proposte
- Max **40/50 appoggi**
- Sfruttare **superfici morbide**
- Preceduti da un'adeguato riscaldamento specifico

R
A
G
A
Z
Z
I



Prof. Giorgio Ripamonti

PARTENZA E ACCELERAZIONE

R
A
G
A
Z
Z
I

- Tutti i giochi con partenze da fermo e con possibilità di variare le posizioni di partenza:
Giochi ad inseguimento, bandiera, gare a coppie
- Oltre ai giochi si possono introdurre esercitazioni di **sensibilizzazione delle posizioni**



RITMICA DI CORSA



- Meglio se proponiamo le esercitazioni col **supporto di riferimenti visivi** (cerchi, over, corde, coni ecc)
- Utilizzare **distanze varie** (strette, ampie, crescenti, decrescenti)
- Con i Cadetti strutturare il lavoro in modo che ci sia un **aumento di difficoltà** e una presa di coscienza maggiore

POTENZIAMENTO

- Impegnare **tutti i distretti muscolari**
- Meglio se all'interno dello stesso esercizio (rispetto delle catene cinetiche), attraverso la combinazione di diversi movimenti



- Utilizzare il **carico naturale**, sicuramente fin quando questo carico (**peso del ragazzo**) non aumenta più
- Farlo seguire da lavoro tecnico/coordinativo che non richieda forza o da esercitazioni di rapidità

POTENZIAMENTO

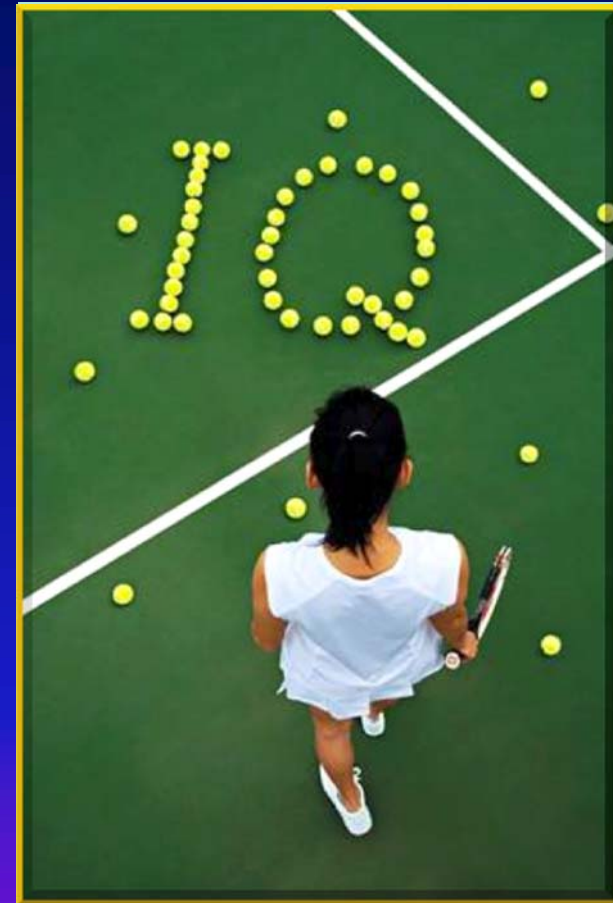
R
A
G
A
Z
Z
I

- Preatletismo/ginnastica
- **Acrobatica** (anche con utilizzo di grandi atrezzi)
- **Palle mediche**: giochi di mira, staffette con trasporto
- Percorsi atletici
- Circuiti a stazione (con esercizi a corpo libero)



PROPOSTA METODOLOGICA

- La suddivisione in discipline fin qui proposta non rispecchia il reale intervento di lavoro, in esso infatti troveremo **numerose combinazioni** dei contenuti al fine di creare sempre nuovi stimoli e **problemi motori** da risolvere



PROPOSTA METODOLOGICA



- **Progressione per difficoltà** all'interno della lezione
- **Organizzazione della lezione** (parte introduttiva, parte centrale più **impegnativa** , conclusione la più **stancante**)

PROPOSTA METODOLOGICA



- Utilizzare quando possibile dei **referimenti visivi** per stimolare il raggiungimento dell'obiettivo.....
....o delle **immagini motorie forti** (monoskip battendo le mani sotto ad una coscia)

PROPOSTA METODOLOGICA

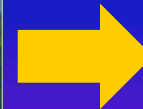
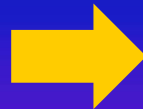
- Utilizzare **situazioni facilitate** per aumentare la presa di coscienza di un gesto, per togliere impedimenti di **natura condizionale**, o in esercitazioni analitiche per **eliminare difficoltà** non legate all'obiettivo prefissato



PROPOSTA METODOLOGICA

- Metodo **globale-analitico-globale**

Dove per analitico si intende l'apprendimento degli elementi che caratterizzano quella specialità (esempio per gli ostacoli: adattare la corsa a varie strutture ritmiche; per il lungo, saper controllare il proprio corpo in volo)



PROPOSTA METODOLOGICA

- **Utilizzo del contrasto (Aucouturier) ovvero proporre in alternanza due contenuti opposti tra loro (ostacolo saltato in alto/passato radente, un lancio corto di precisione, a un lancio a misura, un balzo rana/un rimbazzo pliometrico, corsa a braccia tese/corsa a braccia completamente flesse)**



GRAZIE PER
L'ATTENZIONE



IL RISCALDAMENTO

Andature o Corsa?

Ecco un esempio di sequenza di andature da ripetere 2/3 volte in circuito:



IL RISCALDAMENTO

Soluzioni Alternative

Ci sono poi altre soluzioni alternative alla corsa che vengono scelte soprattutto con le categorie giovanili. Ad esempio i giochi sportivi (pallacanestro, pallamano ecc), dell'acrobazia (equilibrio su saccone (alto, basso), su asta) abbinati a una corsa lenta...



...oppure percorsi di abilità con test motori di base (arrampicare, rotolare, saltare ecc) per i più giovani (esordienti).



IL RISCALDAMENTO

- Ritengo che alcune soluzioni di questo tipo non siano da scartare nemmeno per un atleta evoluto. Ad esempio la corsa lenta palleggiando da un canestro all'altro concludendo con un tiro a canestro (da fermo o con un accenno di terzo tempo) risulta un avvio molto più specifico e preparatorio per una seduta di asta, di alto o di lancio rispetto alla corsa lenta, non richiede un particolare impegno muscolare e non risulta traumatico per le articolazioni coinvolgendo la maggior parte dei gruppi muscolari che andremo ad utilizzare successivamente.

ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITA'

- Argomento molto delicato e discusso è quello della mobilità articolare o allungamento muscolare all'interno del riscaldamento. Le metodologie d'allungamento sono numerose.
- La prima classificazione divide gli esercizi di allungamento in statici e dinamici in funzione che ci sia o meno movimento dei segmenti corporei interessati.
- Rispetto alla forza che interviene si dividono poi in passivi e attivi a seconda che il soggetto sfrutti forze non legate alla contrazione (peso del proprio corpo, intervento di un compagno) o intervenga la contrazione della muscolatura antagonista del muscolo allungato.
- Molti conoscono e utilizzano la metodologia di allungamento dello Stretching così come proposto da Bob Anderson (1980) che prevede un allungamento lento e progressivo della muscolatura (30") senza azioni di molleggio e senza il raggiungimento della soglia di dolore, per anni questa

ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITA'

- Il metodo FPN (Facilitazione propriocettiva neuromuscolare) che prevede un alternanza di allungamento e contrazione isometrica (circa 6") della muscolatura interessata, viene ritenuto da molti studiosi il più efficace per l'allungamento muscolare (Wirhed, 1982).
- La ginnastica artistica e la danza hanno sempre utilizzato (molto prima che arrivasse lo stretching) prevalentemente esercizi dinamici per migliorare o mantenere la flessibilità, così come la grande scuola dell'ostacolo italiano anni 60' di Sandro Calvesi che nel suo più grande atleta Eddy Ottoz era l'esempio di flessibilità ed elasticità costruita con esercitazioni di allungamento dinamiche.
- Gli slanci (allungamento dinamico) sono un metodo misto. Possono essere eseguiti in modo passivo se avviene una contrazione iniziale dei muscoli antagonisti solo all'inizio del movimento, o attivo se vi è contrazione anche durante la fase di allungamento massimo.
- Forse la soluzione migliore per la scelta metodologica sta nel raggiungere progressivamente le velocità di allungamento che ritroveremo nel gesto gara/allenamento successivo partendo da una prima fase di allungamento passivo/statico per arrivare a quello attivo/dinamico.

ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITA'

- Weineck nel suo “l'allenamento ottimale” del 2001 afferma che “non c'è una tecnica elettiva per aumentare la mobilità ma che bisogna rispettare la biomeccanica”.
- In quest'ottica si può essere molto utile la metodologia presa dalla Ginnastica Artistica e introdotta anche in atletica da Vincenzo Canali chiamata Ginnastica Posturale.
- Essa viene presentata come metodo per:
 - Migliorare il collegamento tra torace → bacino.
 - Miglioramento della mobilità.
 - Potenziamento della muscolatura addominale e dorsale.
- Nei mezzi che la rappresentano contiene tutte le metodologie sopra elencate (mobilità attiva/passiva ecc), ma cerca di creare attraverso le posture rapporti di mobilità tra le varie catene cinetiche, rapporti tra la mobilità e il rafforzamento muscolare e di collegamento tra le posture e il gesto tecnico.
- Inoltre nelle esercitazioni di mobilità attiva proposte da questo metodo vi è un grosso intervento della muscolatura antagonista e di quella stabilizzatrice adibita al mantenimento della corretta postura, situazione quest'ultima che ritroviamo spesso nei gesti dell'atletica, basti pensare all'intensità richiesta da un attacco di prima gamba sull'ostacolo alla quale corrisponde un veloce

ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITA'

Mobilità in andature

Ho voluto aggiungere qualche andatura per migliorare la mobilità. In questo esempio le andature richiedo anche un buon livello di coordinazione risultando quindi adatte agli atleti giovani.



Prof. Giorgio Ripamonti

LE ANDATURE

- Presenti in quasi tutti i programmi d'allenamento di tutte le specialità dell'atletica e utilizzate in molti altri sport, le andature rappresentano la conclusione della fase di riscaldamento fondendosi in modo graduale con la parte centrale dell'allenamento, ma non solo, nel periodo introduttivo possono costituire una parte importante dell'allenamento per ottimizzare la tecnica delle specialità, anche con aspetti condizionali rilevanti di forza (es passo stacco, o balzi), di resistenza (skip su 60/100 m), rapidità (rullate, skip, calciate ecc). Nel periodo fondamentale e speciale vengono utilizzate in modo particolare nella fase di riscaldamento e come recupero di eventuali carenze tecniche.
- Di seguito ho elencato alcune delle andature più usate suddividendole per settore e specialità cercando di dare anche un ordine crescente di impegno e difficoltà o una suddivisione per tipologie differenti.

LE ANDATURE

Andature per la corsa
veloce



Andature per getto del
peso



Andature per lancio del
disco



Andature per lancio giavellotto



Andature per lungo/asta



LE ANDATURE

- Nel riscaldamento sarà sufficiente scegliere 3/4 andature per specialità di tipologia differente.
- Se le utilizzo per andare ad affrontare due specialità converrà scegliere le andature comuni alle due specialità, quando vi sono, e aggiungere le più correlate alla fine.
- Spesso però nella realtà della seduta d'allenamento le andature più importanti sono quelle legate alla prima specialità che si va ad affrontare, perché può passare diverso tempo tra la prima disciplina affrontata e le altre, in questo caso si potrà strutturare una sequenza di andature per la prima specialità e limitarsi a completare la seconda con le andature più specifiche per quest'ultima.
- Ovviamente l'ultima andatura proposta dovrà essere il logico collegamento con la prima proposta di tecnica specifica successiva, nel caso precedente del salto in lungo all'andatura "3 passi stacco" potrebbe succedere uno stacco e tenuta con 6 passi in buca.....

LE ANDATURE

- Spesso l'analitica in atletica ci fa dimenticare l'importanza di saper compiere delle azioni in successione, caratteristica presente in tutti i lanci e salti.
- Risulta quindi importante combinare in successione le andature.



- L'utilizzo di attrezzi quali ostacoli, over, cerchi, coni, corde ecc. rende ancora più utili e stimolanti le andature, nei giovani l'utilizzo di stimoli visivi aiuta notevolmente l'apprendimento mentre nell'atleta evoluto spesso serve ad aumentare l'aspetto condizionale (ad esempio giocando sull'altezza o distanza degli ostacoli/over).

POTENZIAMENTO

Forza e Ginnastica

- Nello specifico del potenziamento mi sono voluto però soffermare su quella gamma di esercitazioni che richiedono un livello di forza maggiore che sfruttano meno il dinamismo classico della ginnastica artistica.

Parallele



Sbarra



Corpo libero



POTENZIAMENTO

La ginnastica posturale

La ginnastica posturale (V.Canali) rappresenta un efficace mezzo di potenziamento della muscolatura addominale e dorsale e come scopo principale ha quello di rendere efficiente il collegamento tra torace e bacino così da aumentare la “solidità” e la corretta posizione del busto durante i gesti atletici.

Fondamentale nel salto con l’asta risulta comunque molto utile anche nelle altre specialità, per trasferire l’azione di forza degli arti inferiori al busto (stacco nei
ndi agli arti superiori (la
ento della postura può s
one del gesto tecnico.

contenuti di questa meto
di estrarre gli esercizi c
completi e correlati con le prove multiple:



SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

Cosa evitare

- Di ripetere sempre gli stessi gesti tecnici
- Es specialità complete.
- In questo caso non si può nemmeno parlare di specializzazione precoce, ma di un ritorno agli albori delle metodologie di allenamento, ovvero solo ripetizione della gara.
- Anche perché l'atletica ha il vantaggio di essere composta da molti gesti che possono essere eseguiti già dal primo allenamento (le corse, salto in lungo, in alto, ostacoli, peso)
- Altre volte questa metodologia viene arricchita di notevoli quantità di lavoro condizionale!
- Cercare di non ripetere troppe volte le esercitazioni che sanno già fare bene
- Non percorrere strade a senso unico. (es piede a martello entrata di anche).
- Evitare di proporre esercitazioni tecniche con elevate componenti condizionali.
- Tener sempre conto dell'età biologica dei ragazzi.

SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

Cosa cercare

- Prove multiple a tutti i costi?
- L'approccio multilaterale non deve essere traumatico con chi comincia l'atletica da Ragazzo/Cadetto.
- Iniziamo con la specialità dove meglio riesce, per poi inserire nell'allenamento elementi comuni a quella disciplina e ad altre...
- Aumento graduale dei momenti ad alta concentrazione.
- Un ampio bagaglio motorio ci consente anche di cavarcela quando l'errore è stato commesso o quando cambiano le condizioni gara.
- Nel potenziamento usare fin quando possibile il carico naturale, ovvero fin quando questo carico (peso del ragazzo) non aumenta più.
- Devono curare i dettagli nelle esercitazioni generali.
- Da cadetti, sviluppare in maniera più approfondita gli elementi comuni a più specialità.
- Es cerchio nelle rincorse, o aumento della frequenza nelle rincorse, entrata di anche nei lanci, sin....des.sin nei lanci, andature a ginocchia alte
- (es fluidità nelle andature coordinative, atteggiamenti corporei)
- Non trascurare i distretti muscolari non direttamente coinvolti nel gesto gara (con le prove multiple utilizzo tutto).
- Alcuni gesti possono essere apprese meglio da giovani che da evoluti!?
- Es acrobatica per asta, balzi?