



Corso di inFormazione per Tecnici che si occupano della categoria

Esordienti



Moisè Paolo
Alpignano 8 novembre 2009

Benvenuti



Attività nella categoria Esordienti

- n soldi.....
- n Sopperire alle lacune scolastiche.....
- n ...alternative alle altre discipline..
- nserbatoio.....
- naiutare il giovane a muoversi meglio.....
- neducare.....
- npromuovere.....

Quale atletica leggera?

SPECIALITA'	ADULTO	BAMBINO
VELOCITA'	100 metri	50 metri
CORSA PROLUNGATA	1500 metri	400 metri
SALTO IN LUNGO	18-20 passi di rincorsa	8-10 passi di rincorsa
LANCIO DEL PESO	7,260 kg.	2 kg.

Perche' il corso?

- n Grande attenzione alla formazione dei tecnici
- n Attività esordienti vista come risorsa



Progetto Formazione Giovani Tecnici 2006-2007

Torino 17 giugno 2006



FIDAL
Comitato Regionale Piemonte

"L'Atletica va a Scuola"
3 aprile 2007 Grugliasco

***L'insegnamento dell'atletica leggera
in ambito scolastico e giovanile:
attività in miniatura o percorsi
didattici e competizioni ad hoc?***



Paolo Moisé
F.T.R.
areatecnica@fidalpiemonte.it



REGIONE PIEMONTE ASICS MONDO ISEF

Calendario

1[^] fase

- n 8 novembre
- n 28 novembre
- n 12 dicembre

2[^] fase

- n Gennaio-Febbraio-Marzo

3[^] fase

- n Aprile-Maggio

I contenuti della prima fase

n 1° modulo

- Le proposte della Federazione Internazionale
- L'attività per i bambini dai 6 agli 11 anni nelle altre nazioni

n 2° modulo

- Le proposte della FIDAL
- L'attività per i bambini dai 6 agli 11 nelle altre regioni

n 3° modulo

- L'idea del CR FIDAL Piemonte
- Le proposte pratiche

A chi è destinato il corso?

- n Ai tecnici che in genere si occupano della categoria Esordienti
- n Non ci interessa l'età, ma è auspicabile che siano giovani
- n Non è indispensabile che siano diplomati I.S.E.F. o Laureati in S.M., ma è preferibile

Ma.....?

Meglio un non laureato in S.M.
anziano, ma motivato,
appassionato e competente
che un laureato in S.M.

Obiettivi

Formare un gruppo di tecnici in grado di
condividere gli obiettivi e di agire in
ambito societario e nelle manifestazioni
sportive con proposte ludico-
addestrative correlate alle età
interessate.

Obiettivi

- n Tecnico che si occupa delle categorie giovanili (**Esordienti, Ragazzi, Cadetti**)
- n Tecnico che si occupa dell'**Attività agonistica** (Cadetti, Allievi, Juniores.....)
- n Eventuali altre competenze

L'esempio della FIDAL Cuneo

la programmazione prevede attività ludico-sportive in giornate a tema sulle varie discipline dell'atletica leggera.

Palazzetti dello sport di Fossano e Racconigi,
dalle 14,30 alle ore 17,00

n sabato 7 novembre 2009 a Fossano

n sabato 12 dicembre a Racconigi

n sabato 16 gennaio 2010 a Fossano

n sabato 13 febbraio a Racconigi

Le iscrizioni (costo 1 euro a bambino)



Competenze del Tecnico che si occupa delle categorie giovanili

- n Educatore
- n Buon conoscitore delle basi del movimento
- n Buon conoscitore delle basi delle specialità
- n Soggetto che ha piacere di fare attività fisica

Competenze del Tecnico che si occupa dell'Attività agonistica

- n Ottimo conoscitore della tecnica
- n Ottimo conoscitore della metodologia dell'allenamento
- n In grado di interagire con altre figure professionali

E il tecnico che si occupa degli esordienti?

- n

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (TSCHIENE,1995)

CAPACITA'	ALLENABILE DAI	ALLENABILE PER
RAPIDITA'	6-7 ANNI	5 ANNI
FORZA RAPIDA	13-14 ANNI	10-12 ANNI
FORZA MASSIMA	15-16 ANNI	15-20 ANNI
RESISTENZA AEROBICA	11-12 ANNI	20 ANNI
RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA	13-15 ANNI	10 ANNI
COORDINAZIONE	5-6 ANNI	10 ANNI

Fase sensible FORZA

CUADRO 1		FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible VELOCITA'

CUADRO 2		FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible RESISTENZA

CUADRO 3 FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible FLESSIBILITA'

CUADRO 4 FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Cosa succede nelle società che praticano altre attività sportive?

L'esempio della pallacanestro

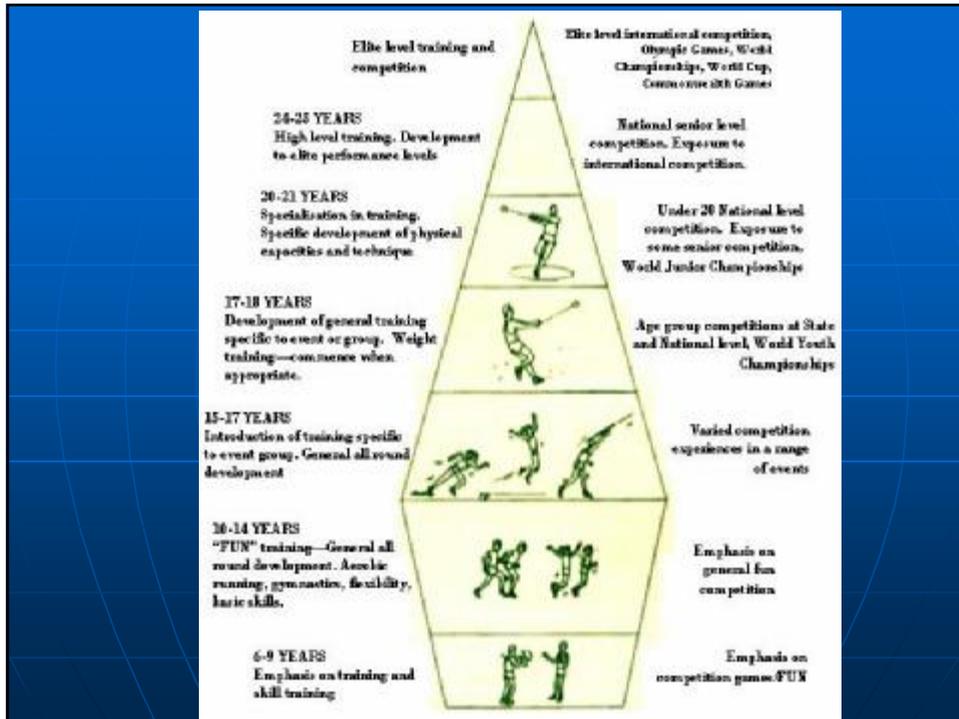
Tabella 3 - Possibilità d'inizio dell'allenamento e di allenamento intenso delle capacità condizionali nelle varie fasce d'età (da Grosser ed altri, 1981, pag. 13).

Elementi condizionali	Fasce d'età in anni (♂ = maschi, ♀ = femmine)						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Forza massima				+ ♀	+ ♂ +++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →
Forza rapida			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →	→
Resistenza alla forza				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →
Resistenza aerobica		+ ♂ ♀	+ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀	→
Resistenza anaerobica				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →
Rapidità di reazione		+ ♂ ♀	+ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀	→
Massima rapidità aciclica			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →	→
Massima rapidità ciclica			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ →	→
Articolarietà	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀			→

Legenda:

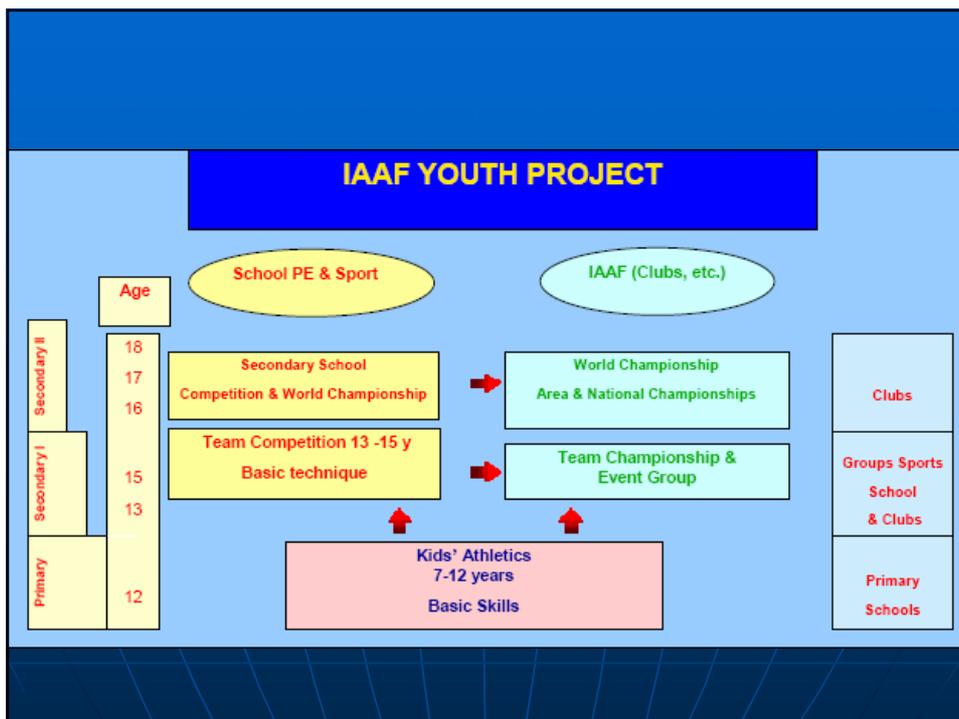
- + cauto inizio (1-2 volte alla settimana)
- ++ aumento dell'allenamento (2-5 volte alla settimana)
- +++ allenamento di alto livello
- di qui in poi

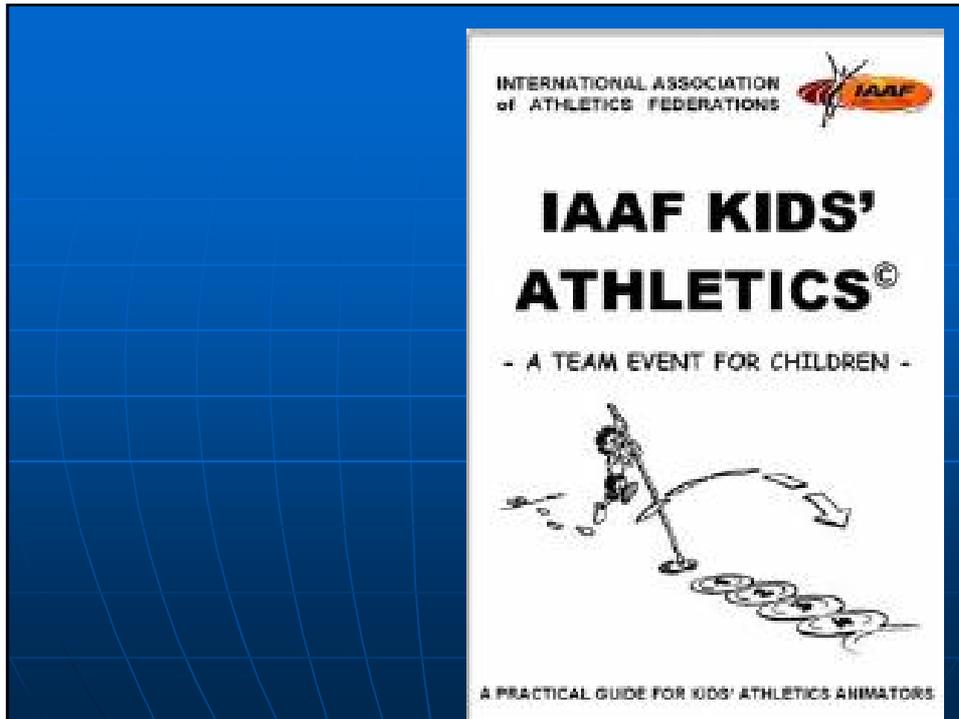
Fasi sensibili e sesso



Età Biologica ↔ Età' anagrafica





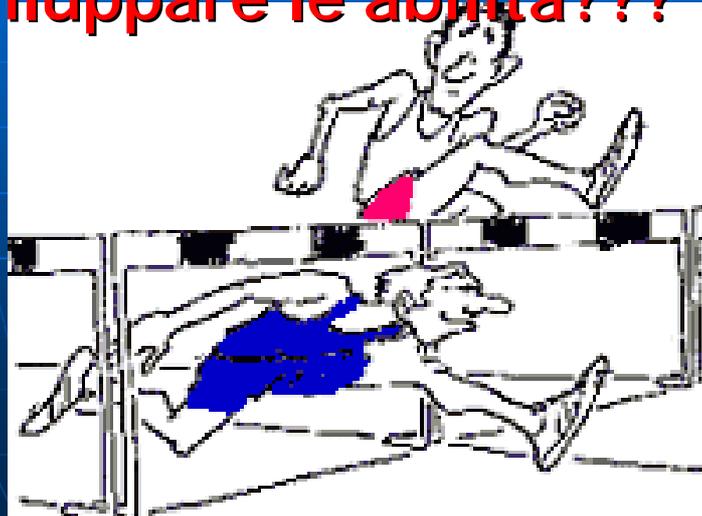


ATLETICA LEGGERA



SCUOLA DI
MOVIMENTO

Insegnare la tecnica o sviluppare le abilità???



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (TSCIENE,1995)

CAPACITA'	ALLENABILE DAI	ALLENABILE PER
RAPIDITA'	6-7 ANNI	5 ANNI
FORZA RAPIDA	13-14 ANNI	10-12 ANNI
FORZA MASSIMA	15-16 ANNI	15-20 ANNI
RESISTENZA AEROBICA	11-12 ANNI	20 ANNI
RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA	13-15 ANNI	10 ANNI
COORDINAZIONE	5-6 ANNI	10 ANNI

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (Paissan, 2000)

Dai 6 ai 10 anni

Vi sono buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità motorie

Dai 10 ai 13-14 anni per le femmine e dai 10 ai 14-15 anni per i maschi

Si ha il periodo favorevole per le tecniche sportive di base

Dai 14 ai 18 anni per le femmine e dai 15 ai 19 anni per i maschi

Si ha il periodo più favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali

Il campo di atletica





SALTO IN ALTO

DESCRIZIONE:

ad un'asta del salto in alto sono appesi tre nastri. Il primo è a 1,70 mt. di altezza, il secondo a 2 mt. e il terzo a 2,30 mt. I nastri devono essere toccati con una mano ma non strappati.



PUNTEGGIO:

dopo un giro di prova ogni bambino decide quale nastro vuole cercare di raggiungere. La rincorsa può essere frontale o laterale. Il nastro più basso vale 1 punto, il più alto 3. Chi non raggiunge nessun nastro non prende nessun punto.

Saltare e Lanciare (Tirare)



SCHEMI MOTORI DI BASE

DINAMICI

CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
LANCIARE
AFFERRARE
STRISCIARE
ROTOLARE
CALCIARE



POSTURALI

FLETTERE
ESTENDERE
ADDURRE
RUOTARE

CAMMINARE

- combinazione di movimenti
- tipo di percorso
- Presenza di ostacoli
- tempo

COME?

- ADAGIO
- AD OCCHI CHIUSI
- A PASSI LUNGI
- A PASSI CORTI
- A PASSI INCROCIATI
- IN ARRETRAMENTO
- VELOCE
- MARCIARE
- SEGUENDO UNA LINEA
- SU UN'ASSE DI EQUILIBRIO
- SEGUENDO TRACCIATI DIVERSI (RETTI O CURVI)
- SUGLI AVAMPIEDI, SUI TALLONI, SULL'ESTERNO O SULL'INTERNO DEI PIEDI
- IN QUADRUPEDIA
- ACCOMPAGANDO I PASSI CON LA BATTUTA DELLE MANI
- A GAMBE TESE E RIGIDE O MOLLI E CEDEVOLI

CORRERE

- distanza
- tempo
- accoppiamento e/o combinazione con altri movimenti
- tipo di percorso
- presenza di ostacoli
- Precisione esecutiva rispetto ad un tragitto prefissato o ad un modello



COME?

- n IN AVANTI
- n IN ARRETRAMENTO
- n LATERALMENTE
- n LENTAMENTE
- n VELOCEMENTE
- n A PASSI LUNGHI
- n A PASSI CORTI
- n SUPERANDO UN OSTACOLO
- n VARIANDO LE SUPERFICI
- n IN SITUAZIONI DI EQUILIBRIO PRECARIO

LANCIARE

distanza

- dimensioni e peso dell'attrezzo
- tipo di lancio
- dimensioni del bersaglio
- numero di lanci esatti
- esecuzione da fermi o con rincorsa
- combinazione con altri movimenti
- precisione esecutiva rispetto ad un modello



LANCIARE ma come?



- lanciare oggetti di diversa forma
- lanciare oggetti di diverso peso
- lanciare oggetti di diversa consistenza
- lanciare con diversi obiettivi (lunghezza)
- lanciare con diversi obiettivi (precisione)
- lanciare da fermi o in movimento
- lanciare con esecuzione libera
- lanciare a due arti sup.
- lanciare a un arto sup.

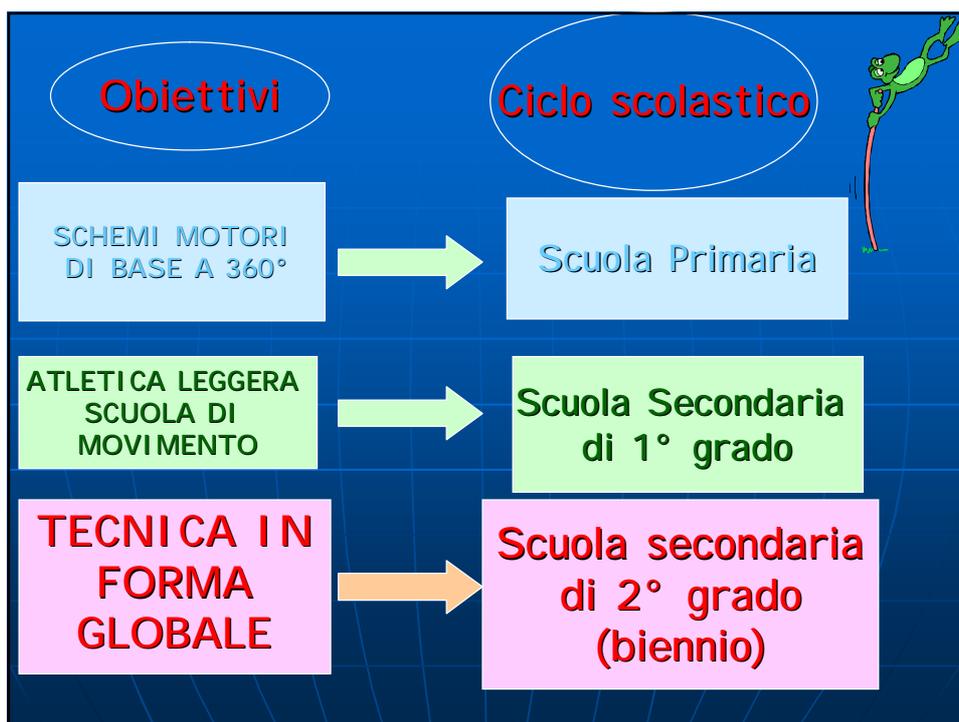
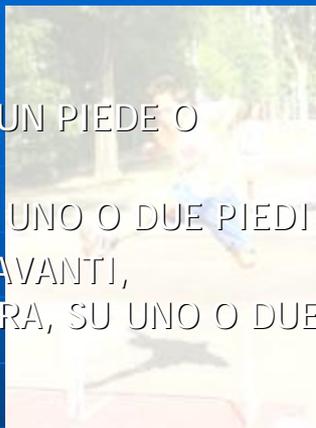
SALTARE

- stacco ad uno/due piedi
- tipo di ostacolo
- esecuzione da fermi o con rincorsa
- tipo di rincorsa
- accoppiamento e/o combinazione di altri movimenti
- precisione esecutiva rispetto ad un modello



SALTARE

- n SALTELLARE LIBERAMENTE SU UN PIEDE O SULL'ALTRO
- n SALTELLARE VELOCEMENTE SU UNO O DUE PIEDI
- n SALTELLARE LIBERAMENTE IN AVANTI, INDIETRO, A DESTRA O SINISTRA, SU UNO O DUE PIEDI
- n SALTARE LA CORDA
- n DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE UNA FETTUCCIA ELASTICA
- n DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE SU UN MATERASSONE
- n SALTARE DA FERMO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE







Allenamento Ragazzi

- n 6' di corsa + allungamento + andature coordinative
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche
- n allunghi 6 x 50 metri
- n **salto in lungo con 8-10 passi di rincorsa (utilizzando entrambi gli arti)**
- n **salto con rincorsa completa (utilizzando entrambi gli arti)**
- n passaggi con il vortex (o pallina)
- n lanci con il vortex con breve rincorsa
- n allungamento

Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative
- n andature * calciata dietro 1 x 80 tocche * skip 1 x 60 tocche
* passo e stacco alternato 3 x 30 metri
- n allunghi 6 x
- n **ostacoli**
- n **esercizi propedeutici con particolare riferimento all'articolazione coxo-femorale**
- n **passaggi camminando (altezza 50-60 cm. distanza 6 piedi) lavorare con entrambi gli arti**
- n **lo stesso con doppio appoggio**
- n **lo stesso con doppio appoggio alternando la prima gamba**
- n CIRCUITO (vedi allegato)
- n allungamento

Allenamento Ragazzi

- n riscaldamento (vedi appendice)
- n funicella + allungamento
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche
(con movimenti combinati degli arti sup.)
- n allunghi 4 x
- n **ostacoli**
- n **passaggi con ostacoli disposti a varie distanze, varie altezze, passando sopra o sotto l'ostacolo**
- n preacrobatica (rotolamenti su piani inclinati, sul dorso o sull'asse longitudinale/capovolte in avanti con diverse modalità)
- n circuito di destrezza (CON RIFERIMENTO ALLA CORSA-slalom, laterale, in arretramento, ecc.)
- n 20' di corsa su percorso misto
- n allungamento

Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative (addominali 2 x 20 lombari 2 x 12)
- n andature * calciata dietro 1 x 80 toccate * skip 1 x 60 toccate * passo e stacco alternato 3 x 30 metri
- n allunghi 2 x 60 metri
- n **salto in lungo (stacco libero)**
- n **6 - 8 passi di rincorsa stacco e arrivo sull'arto libero**
- n **6 - 8 passi di rincorsa stacco e arrivo sull'arto di stacco**
- n **salti completi con rincorsa completa**
- n 4 allunghi di 80 metri
- n 4 progressivi di 80 metri
- n allungamento

Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative (addominali 2 x 20 lombari 2 x 12)
- n andature * calciata dietro 3 x 80 toccate * skip 3 x 60 toccate
- n allunghi 6 x
- n salti
- n passo e stacco in varie modalità (in alto, in avanti, in alto - avanti)
- n stacchi a canestro con rincorsa diagonale
- n stacchi a canestro con rincorsa curvilinea
- n **lanci con palla medica**
- n **(dal petto 2 x 10 dal basso 2 x 10 dorsale 2 x 10 dall'alto 2 x 1) 1-2 kg/femmine 2-3 kg/maschi**
- n **a mò di peso con partenza di fronte**
- n **a mò di peso con partenza laterale**
- n Allungamento

Allenamento Ragazzi

- n 6' di corsa (inserendo variazioni es. correre su una panca traslocare sulla spalliera + andature coordinative + funicella + allungamento)
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche (con movimenti combinati degli arti sup.)
- n allunghi 4 x
- n **lanci (a due mani con palle di vario tipo: dal petto /dall'alto a coppie**
- n **gara di lancio della palla a due mani dal petto (di precisione o con ricerca della lunghezza)**
- n **palla prigioniera con piccoli gruppi**
- n 20' di corsa su percorso misto