GLI INSEGNAMENTI DI BASE IN ATLETICA
Teoria del Movimento

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

Di cosa Parliamo oggi:

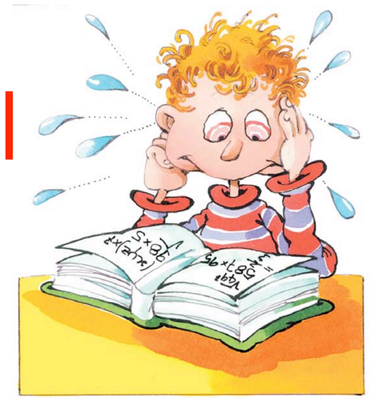
NOZIONI GENERALI

SCHEMI MOTORI

CAP. COORDINATIVE

CAP. CONDIZIONALI

COS'E' LA TEORIA DELL'ALLENAMI



La teoria dell'allenamento comprende tutte quelle enunciazioni, che hanno per oggetto le regole ed i sistemi di regole per agire in allenamento e nelle situazioni di confronto sportivo, specialmente in gare.

(Klaus Lehnertz)

COS'E' LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO???
(SEMPLIFICANDO)

E' la teoria pratica dell'allenamento le cui affermazioni non si rifanno soltanto alle conoscenze scientifiche, ma anche alle esperienze di coloro che svolgono la attività di allenatori.

DISTINGUIAMO…

SCIENZA DELL'ALLENAMENTO

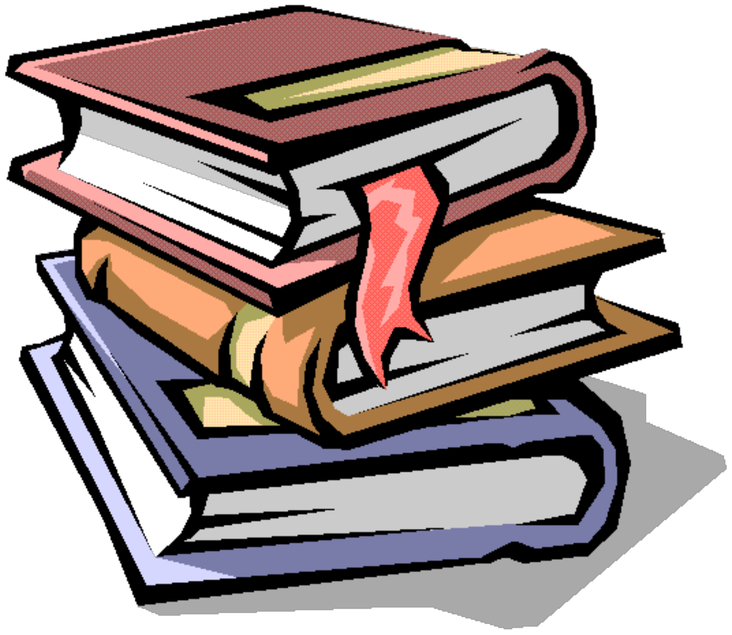
Insieme dei saperi e delle conoscenze rivolti ad elaborare le verità sull'allenamento senza un risvolto pratico

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Insieme dei saperi e delle conoscenze rivolti ad elaborare le verità sull'allenamento MIRANDO A UN RISVOLTO PRATICO

LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- Programmazione
- Periodizzazione
- Intensità – Quantità – Densità
- Carico Interno - Carico Esterno
- Mezzi e Metodi di allenamento
- Schemi Motori di Base
- Le capacità Condizionali
- Le capacità Coordinative



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

PROGRAMMAZIONE
E
PERIODIZZAZIONE



La **programmazione** è la creazione di un **progetto** di allenamento che tiene conto del maggior numero di variabili e del tempo a nostra disposizione.

La **periodizzazione** è la **distribuzione del carico** per un periodo a nostra disposizione non molto lungo (da pochi mesi a un anno).

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

PERIODIZZAZIONE

PERIODO DI ALLENAMENTO:

è una grandezza temporale di alcuni mesi caratterizzata da mezzi e metodi di allenamento specifici.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

PERIODIZZAZIONE

Periodo di Preparazione Fondamentale (PPF):

Obiettivo del periodo mettere in atto tutte le strategie necessarie alla preparazione organico-muscolare e coordinativa della prestazione di gara.

ALTA QUANTITA' E VOLUMI

INTENSITA' BASSA e in incremento

PERIODIZZAZIONE

Periodo di Preparazione Specifico (PPS):

Prevalgono i mezzi specifici, le esercitazioni si avvicinano e predispongono alle specifiche di gara.

Obiettivo del periodo è trasferire le qualità condizionali del precedente periodo alla performance di gara.

DIMINUIZIONE QUANTITA’

AUMENTO INTENSITA’

COMPETIZIONI “DI PASSAGGIO”

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

PERIODIZZAZIONE

Periodo Competitivo (PC):
Periodo di massima performance, tutto finalizzato alla gara.

Per sport di tipo **Intensivo** (es. 100m) o **Intensivo-Estensivo** (fino ai 10000): **Alta Intensità, Quantità Sfumata**

Per sport di tipo **Estensivo** (es. Maratona): **Media Intensità, Quantità in aumento**

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

PERIODIZZAZIONE

Periodo Transizione (PT):

Non superiore ad un mese

Esercitazioni diverse da quelle utilizzate durante gli altri periodi

Bassa intensità

Bassa quantità

PERIODIZZAZIONE

Mesociclo: unità temporale che divide i periodi

Microciclo: unità temporale che divide i mesocicli

PERIODIZZAZIONE SEMPLICE O DOPPIA

La definizione di P. Semplice o P. Doppia dipende dalla presenza di uno o più P. Competitivi in una periodizzazione annuale.

Periodizzazione Semplice:

PPF PPS PC PT

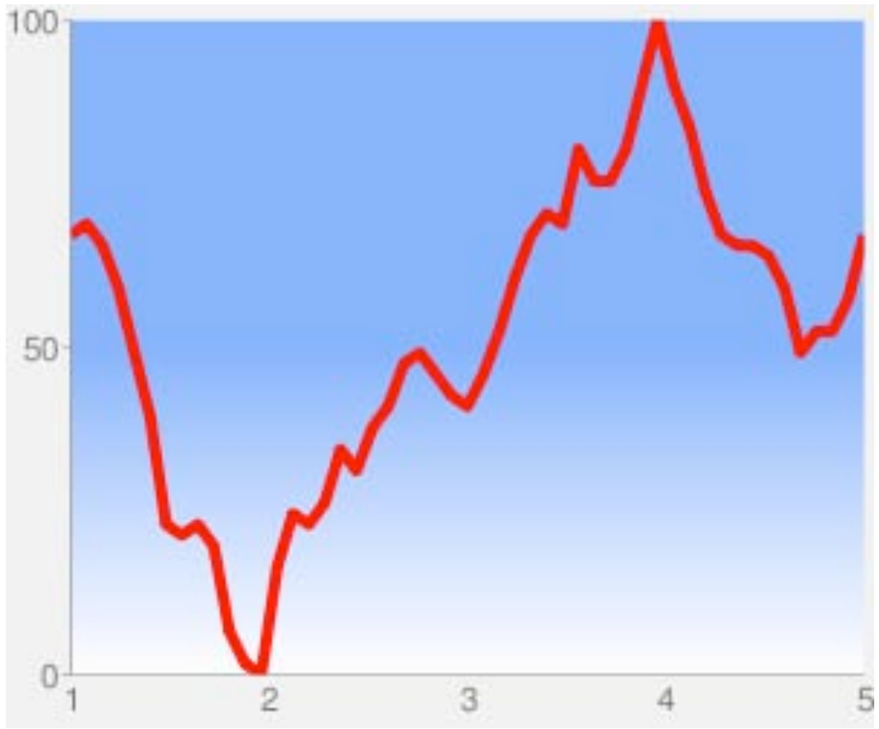
Periodizzazione Doppia:

PPF PPS PC PT+PPF PPS PC PT

LE CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento ha delle caratteristiche fondamentali che devono essere sempre prese in considerazione:

- Intensità
- Durata
- Quantità
- Densità



INTENSITA’

Livello di impegno richiesto al soggetto rispetto alle sue capacità massimali

ALTA INTENSITA’: allenamento con stimoli molto simili alla competizione

DURATA

Tempo per il quale viene ripetuto uno stimolo

Espresso con un unità di tempo (sec., minuti,...)

QUANTITA’

Insieme delle caratteristiche numeriche dell’allenamento

Ad es. 60m x 5 serie x 4 ripetizioni = 1200 m

Ad es. 10 km

DENSITA’

Rapporto fra il tempo di lavoro e il tempo di recupero in una seduta di allenamento.

DENSITA’ ALTA recuperi ridotti

A pari intensità e durata un recupero ridotto aumenta l’insorgere della fatica

RECUPERO

Rapporto fra il tempo di lavoro e il tempo di recupero in una seduta di allenamento.

Può essere espresso con tempo o metri

CARICO

Il carico di allenamento è l'insieme delle forme di allenamento che vengono realizzate da un atleta

(K. Lehnertz)

Differenza tra CARICO INTERNO ED ESTERNO



CARICO ESTERNO

Sono tutte le esercitazioni, le proposte, le ore e le sedute di allenamento, in pratica tutto ciò che viene sottoposto al nostro al atleta.

E’ il nostro programma di allenamento.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CARICO INTERNO

E’ il reale carico che viene percepito dal nostro atleta.

Spesso carico interno ed esterno non coincidono.

La somma degli stimoli può far percepire un maggior carico interno (FATICA).



METODI DI ALLENAMENTO

Sono procedure pianificate di mediazione e impostazione dei contenuti dell'allenamento in forme dirette ad uno scopo (K. Lehnertz)

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

MEZZI DI ALLENAMENTO

Contenuti specifici dell'allenamento tramite i quali si sviluppano i metodi dell'allenamento.

E' l'esercizio, l'unità fondamentale della seduta



www.disegnidacoloraregratis.it

METODI-MEZZI
IN ATLETICA

Cap. Condizionale	Metodo	Mezzo
Resistenza	Corsa Continua	50’ corsa
Resistenza	Corsa ad Intervallo	5x1000 rec. 2’
Forza Esplosiva	Pliometria	5x10 balzi fra ostacoli
Forza Reattiva	Pliometria	Saltelli alla corda
Forza Esplosiva	Balzi	5x10 balzi succ. alt.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAPACITA' E POTENZA

La capacità è il volume espresso da una determinata capacità condizionale

La potenza è l'abilità dell'atleta di esprimere un determinata capacità condizionale al massimo delle potenzialità.

DIFFERENZA TRA CAPACITA' E POTENZA IN ATLETICA

CAPACITA' AEROBICA	50' di corsa
POTENZA AEROBICA	6-8 x 1000 rec 2'
CAPACITA' LATTACIDA	2 x 4 x 400 rec. 4'-8'
POTENZA LATTACIDA	5 X 300 rec. 10'-12'

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CARATTERISTICHE CAPACITA' E POTENZA

- Capacità > volumi, < intensità, < recuperi

- Potenza < volumi, > intensità, > recuperi

POTENZA E CAPACITA’

La metodologia dell’allenamento ha più teorie sull’allenamento e sulla proposta di allenamento:

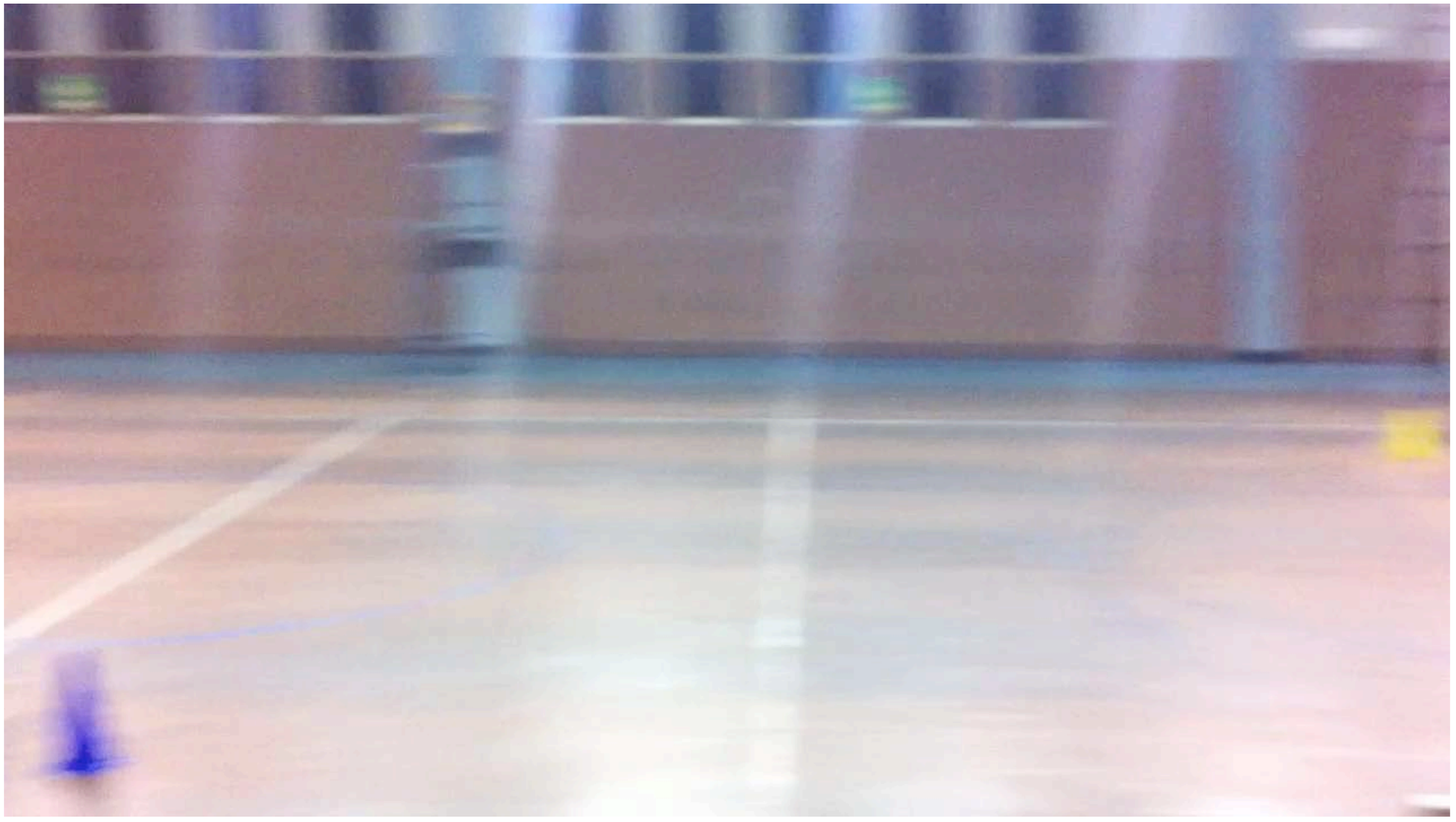
- Capacità e poi Potenza
- Capacità e Potenza contemporanee

COSA SONO GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Modi e stili di muoversi innati

- Sono le forme elementari del movimento e in combinazione con le cap. Coordinative e Condizionali vanno a formare le abilità motorie

SCHEMI MOTORI



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE

DINAMICI

CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
LANCIARE
AFFERRARE
STRISCIARE
ROTOLARE
CALCIARE

POSTURALI

FLETTERE
ESTENDERE
ADDURRE
RUOTARE

L’unione tra vari schemi motori può dare origine ad altri schemi motori.
Es. Arrampicare (unione tra strisciare e afferrare)

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
(In Atletica)

DINAMICI :
Camminare, Correre, Saltare, Lanciare

POSTURALI:
Flettere, Estendere, Addurre, Ruotare

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
CAMMINARE

Primo schema motorio appreso dal bambino una volta raggiunta la stazione eretta

Successivo al rotolare e allo strisciare

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE

- Nel momento in cui l'individuo e' in grado di effettuare una fase di volo

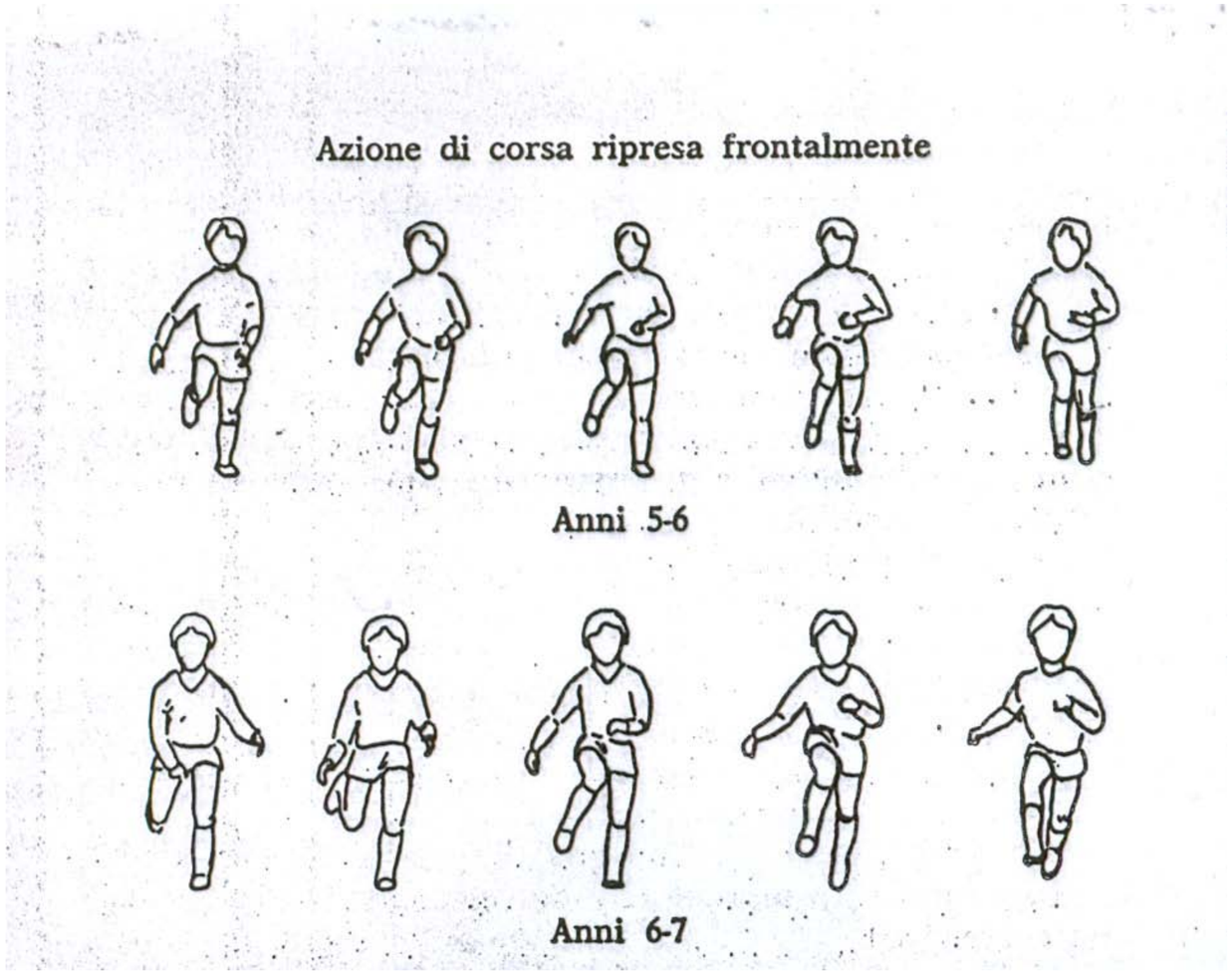
- 5-6 anni corsa con sbandamenti laterali

- 7-8 anni inizia la lateralità, miglior avvio e quindi discreta acceleraizone

- 9 anni maggior controllo di corsa

- 10-11 anni grazie un maggior controllo e affinamento delle cap. coordinative si ha una corsa più efficace

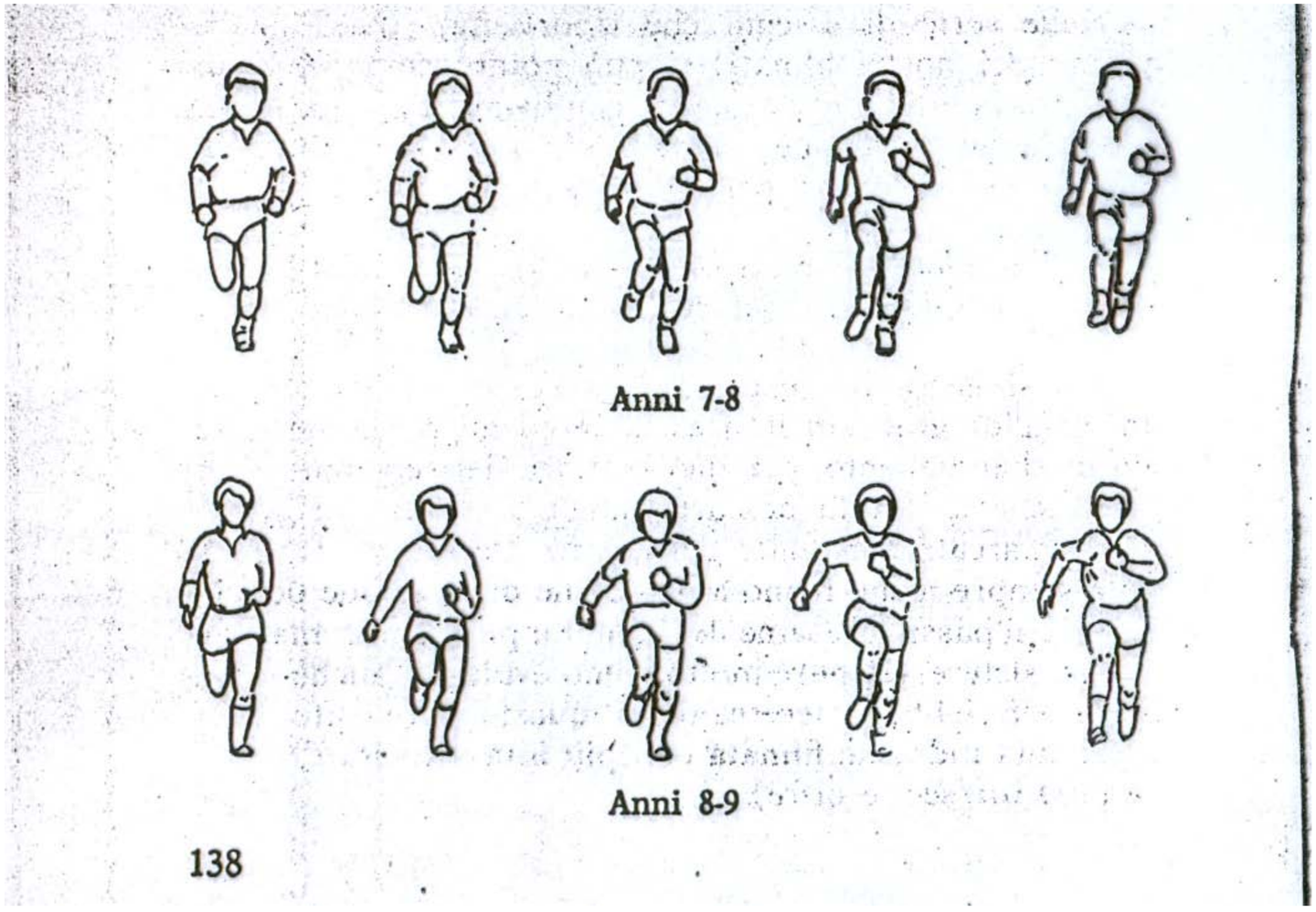
SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE



Anni 7-8

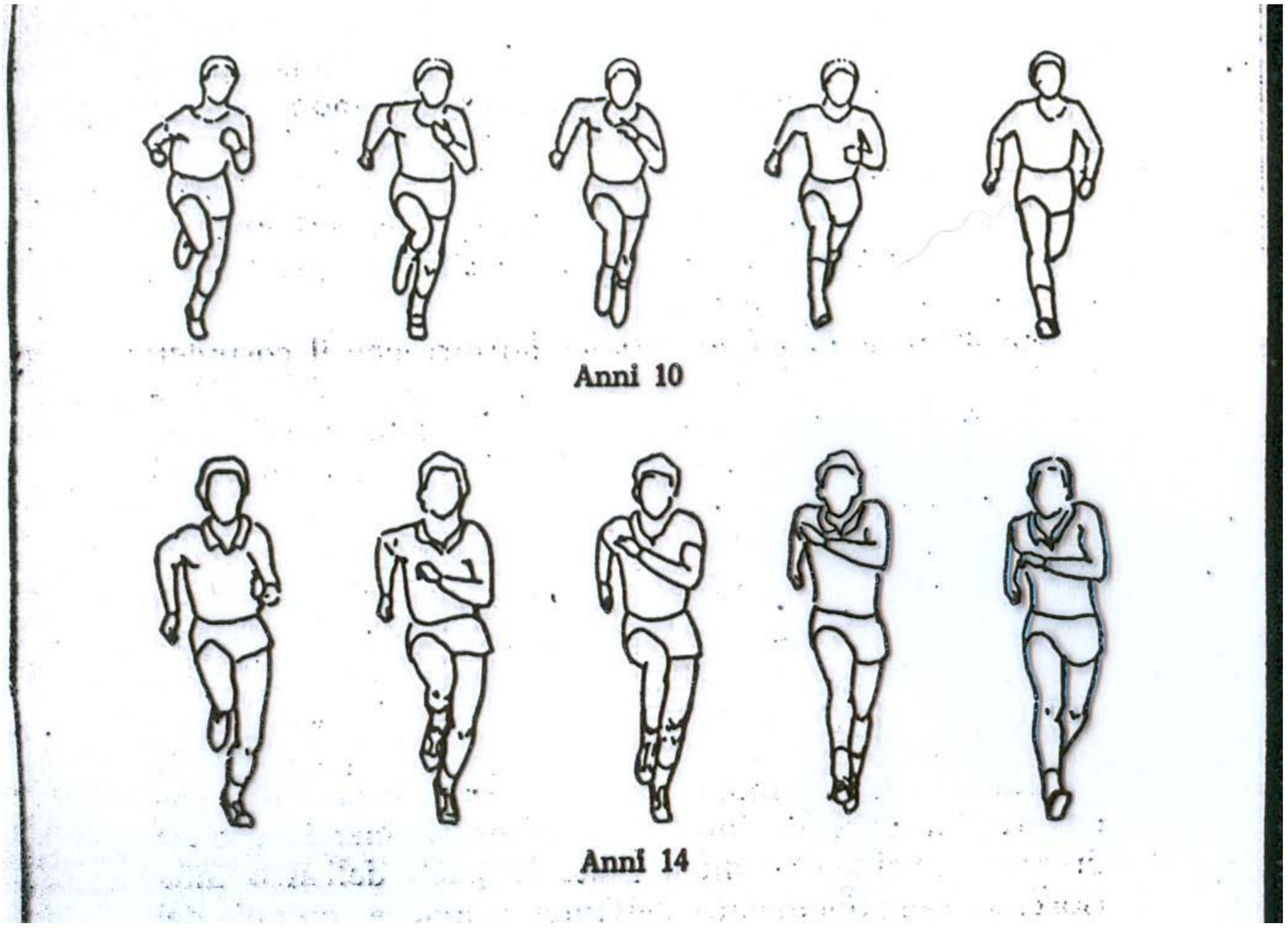
Anni 8-9

138

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

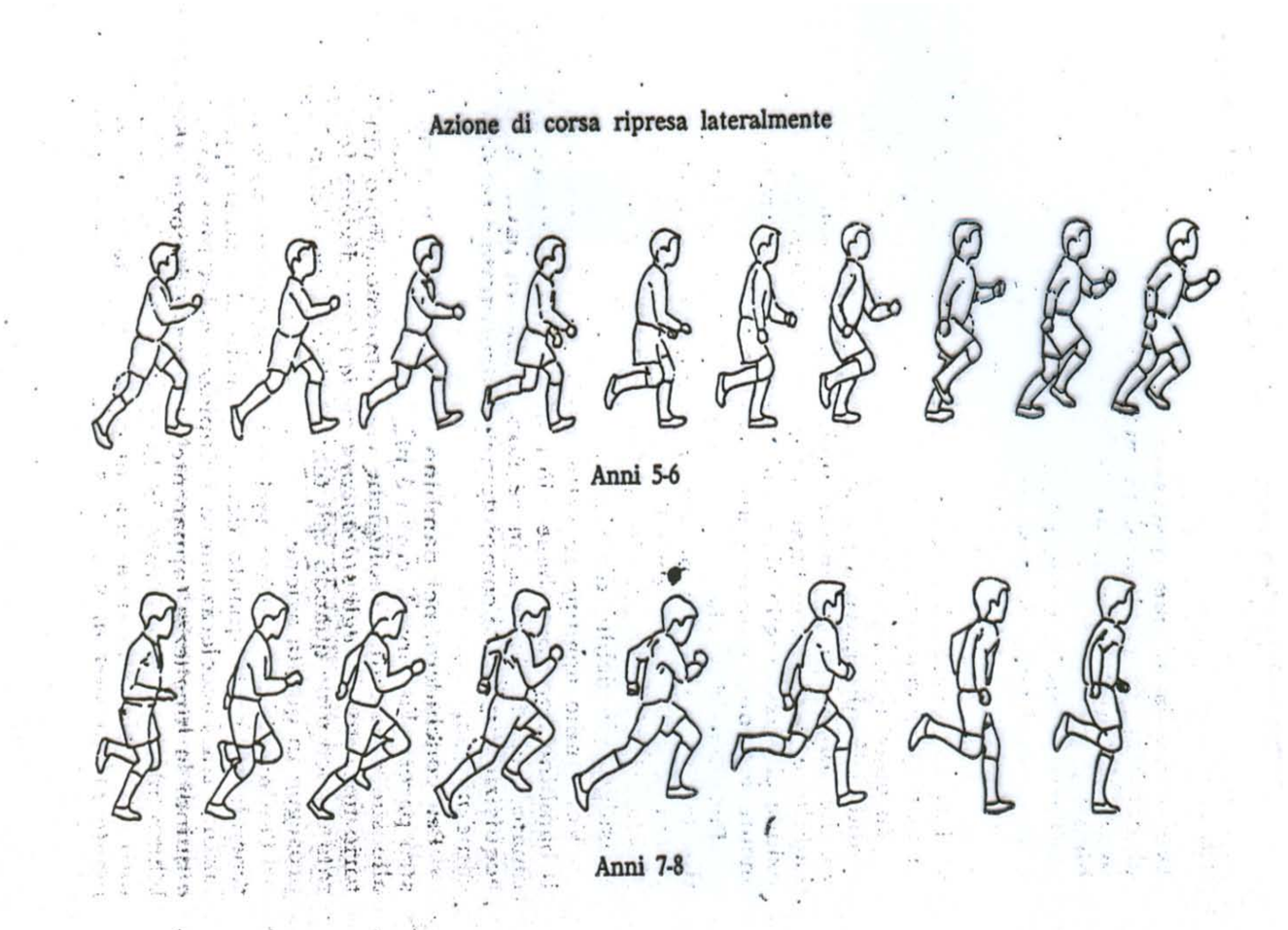
SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

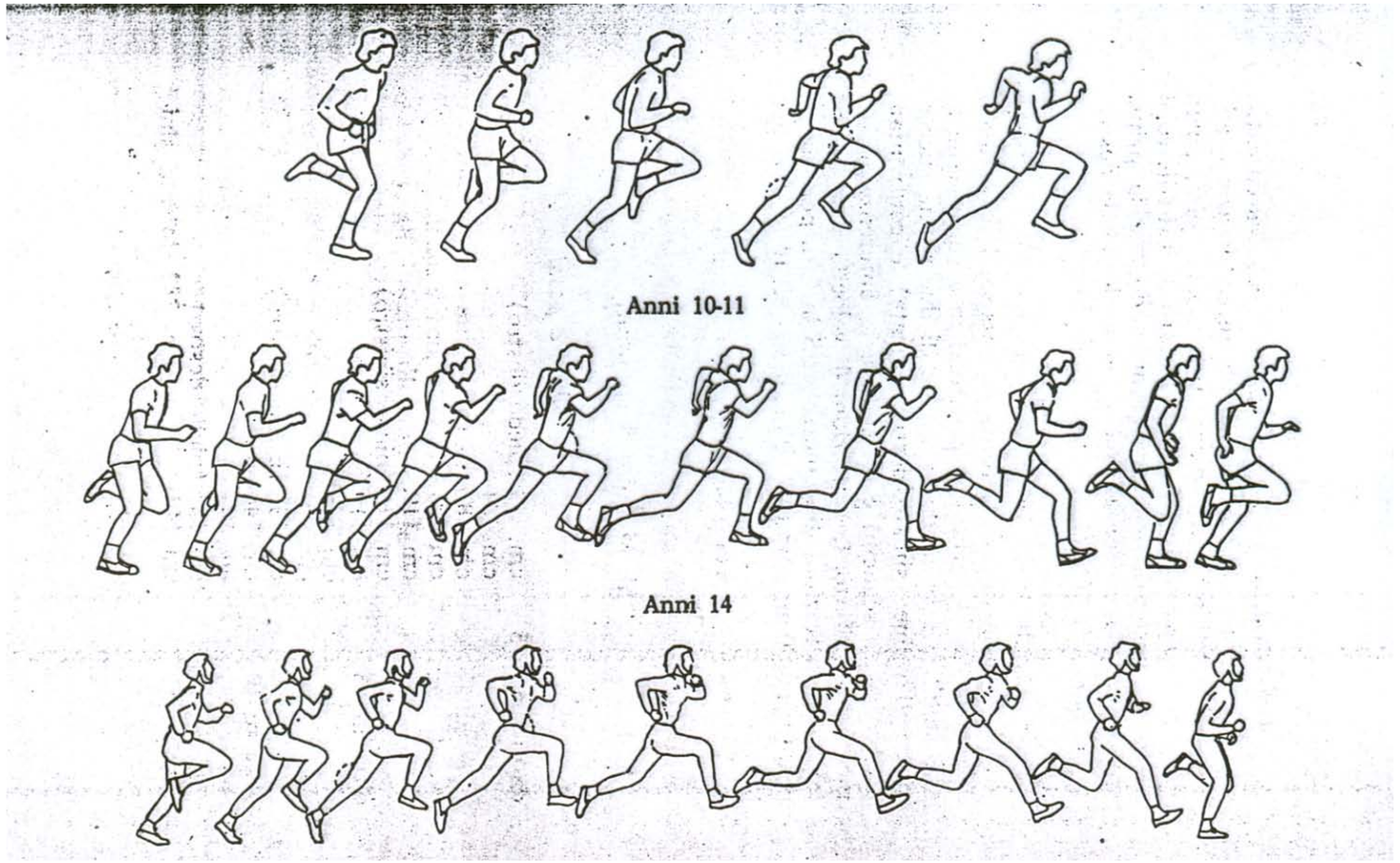
SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE - DIDATTICA

CORRERE A 5 ANNI

Migliorare il controllo del segmento gamba-piede dell'arto oscillante durante la fase aerea grazie ad esercitazioni che costringano il bimbo a prestare maggiore attenzione al modo con cui esegue questi movimenti:

- correre lungo una linea retta segnata a terra (striscia di corsia o linea tracciata sul pavimento)
- correre lungo spazi delimitati da bacchette (o altro attrezzo) poste ad intervalli regolari
- avvio e corsa veloce (15-20 metri) su linee
- avvio e corsa veloce con compagno (su linee)
- avvio e corsa per recuperare una palla che rotola
- corsa a slalom
- percorsi e giochi

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE - DIDATTICA

CORRERE A 6/7 ANNI

- correre lungo una linea retta segnata a terra (striscia di corsia o linea tracciata sul pavimento)
- correre lungo spazi delimitati da bacchette (o altro attrezzo es. cerchi) poste ad intervalli regolari
- corsa slalom, corsa in corridoio
- avvio con sbilanciamento in avanti
- avvio e corsa per recuperare una palla che rotola
- avvio e corsa veloce con compagno (20 metri)
- corsa con ostacoli (4/5 Hs di massimo 30 cm)
- percorsi e giochi
- il bambino in questa fascia d'età ha difficoltà a correre in linea retta

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE - DIDATTICA

CORRERE A 8/9 ANNI

- correre su linee o spazi delimitati da bacchette o cerchi
- avvio e corsa per recuperare una palla che rotola/rimbalza
- avvio con sbilanciamento in avanti e con piede avanti
- avvio e corsa veloce con più compagni (20-25 metri)
- corsa slalom, in corridoio, con ostacoli (4/5 Hs di massimo 30 cm)
- avvio in differenti posizioni
- percorsi e giochi

SCHEMI MOTORI DI BASE
CORRERE - DIDATTICA

CORRERE A 10/11 ANNI

- esercitazioni di preatletismo generale in forma ludica (skip, calciata…)
- avvio e corsa veloce con più compagni (30 metri)
- partenze con blocchi didattici
- ostacoli in forma globale
- avvio all'atletica leggera
- giochi ed attività ludiche

SCHEMI MOTORI DI BASE
(Correre)

Alcuni Esempi:

- 1° Fase: Corsa Avanti, Corsa Indietro, Corsa Incrociata

- 2° Fase: Corsa Avanti, Corsa Indietro, Corsa Incrociata (con circonduzioni delle braccia per avanti-basso, dietro-alto, alternato)

- 3° Fase: Esercitazioni di corsa (Skip, calciata dietro, calciata sotto) con il passaggio alla corsa o con circonduzioni delle braccia

Alpignano, 18-02-2012

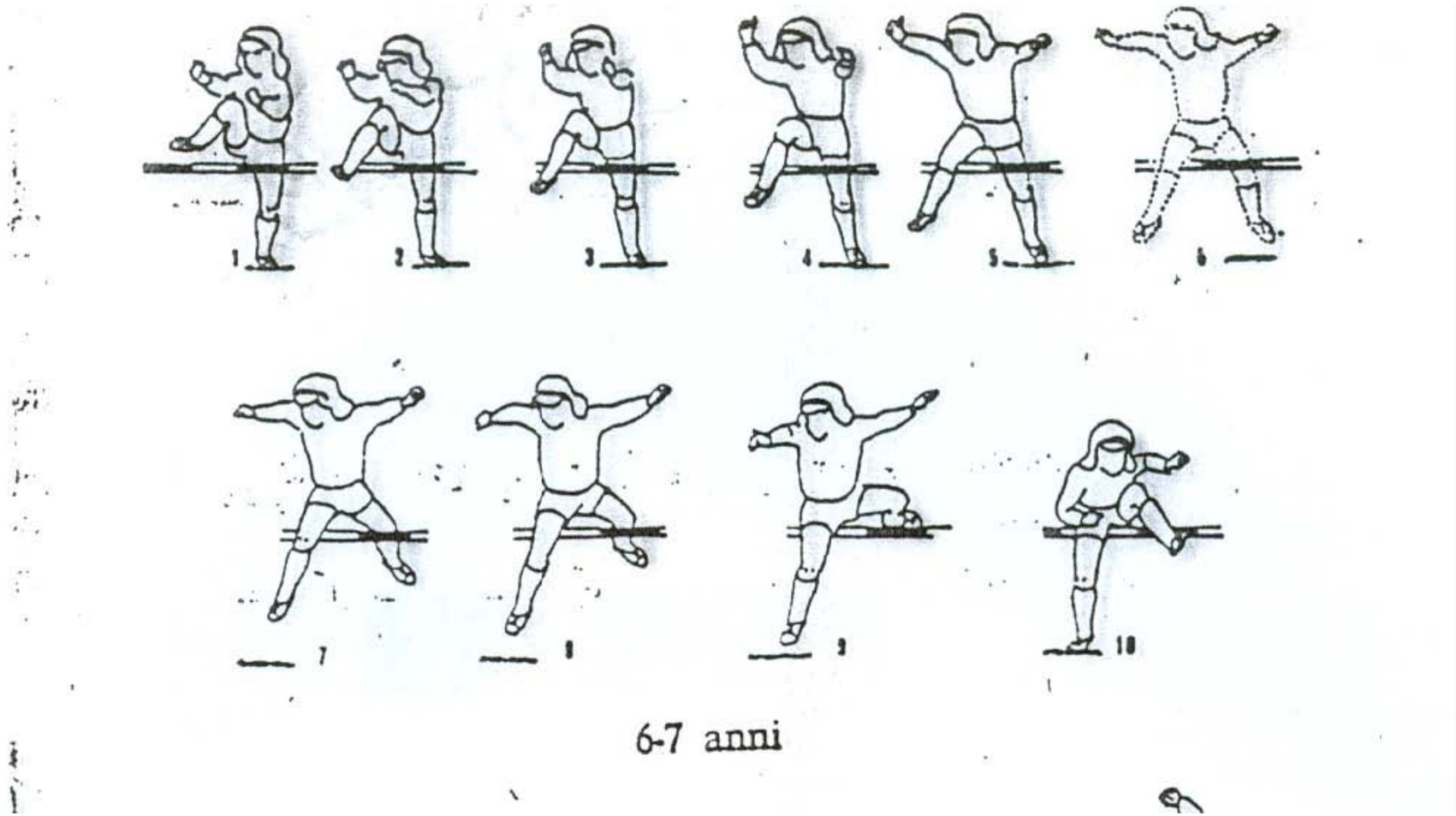
Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

- Schema che prevede un discreto grado di coordinazione dinamica
- Fino a 7/8 anni difficoltà nel coordinare arti sup. e inf. In fase di volo
- Dopo i 9 anni la cap. di saltare migliora notevolemente

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

5/6 ANNI
Azione di scavalcamento con arresto prima di superare la barriera



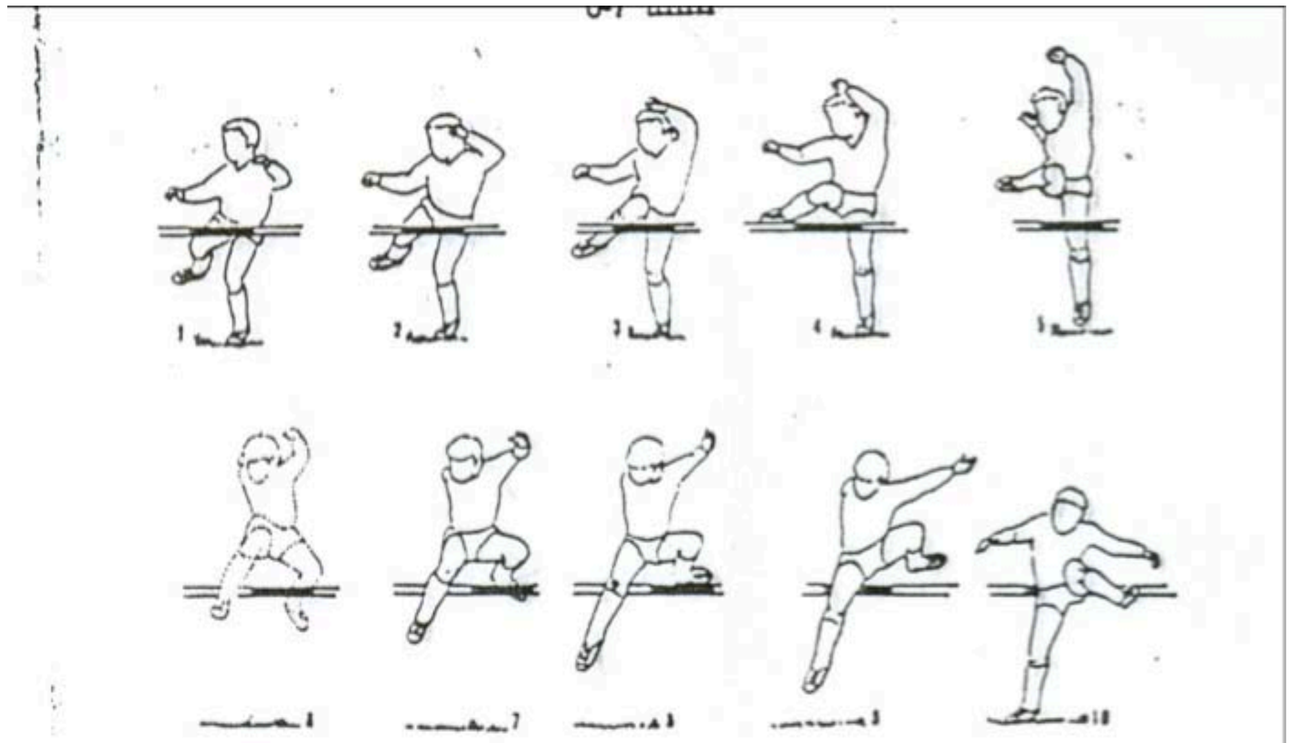
6-7 anni

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

6/7 ANNI
L'azione è più dinamica rispetto a quella precedente. Inizia una ricerca dell'equilibrio in movimento nell'attimo di stacco. L'azione appare comunque scomposta.



7-8 anni

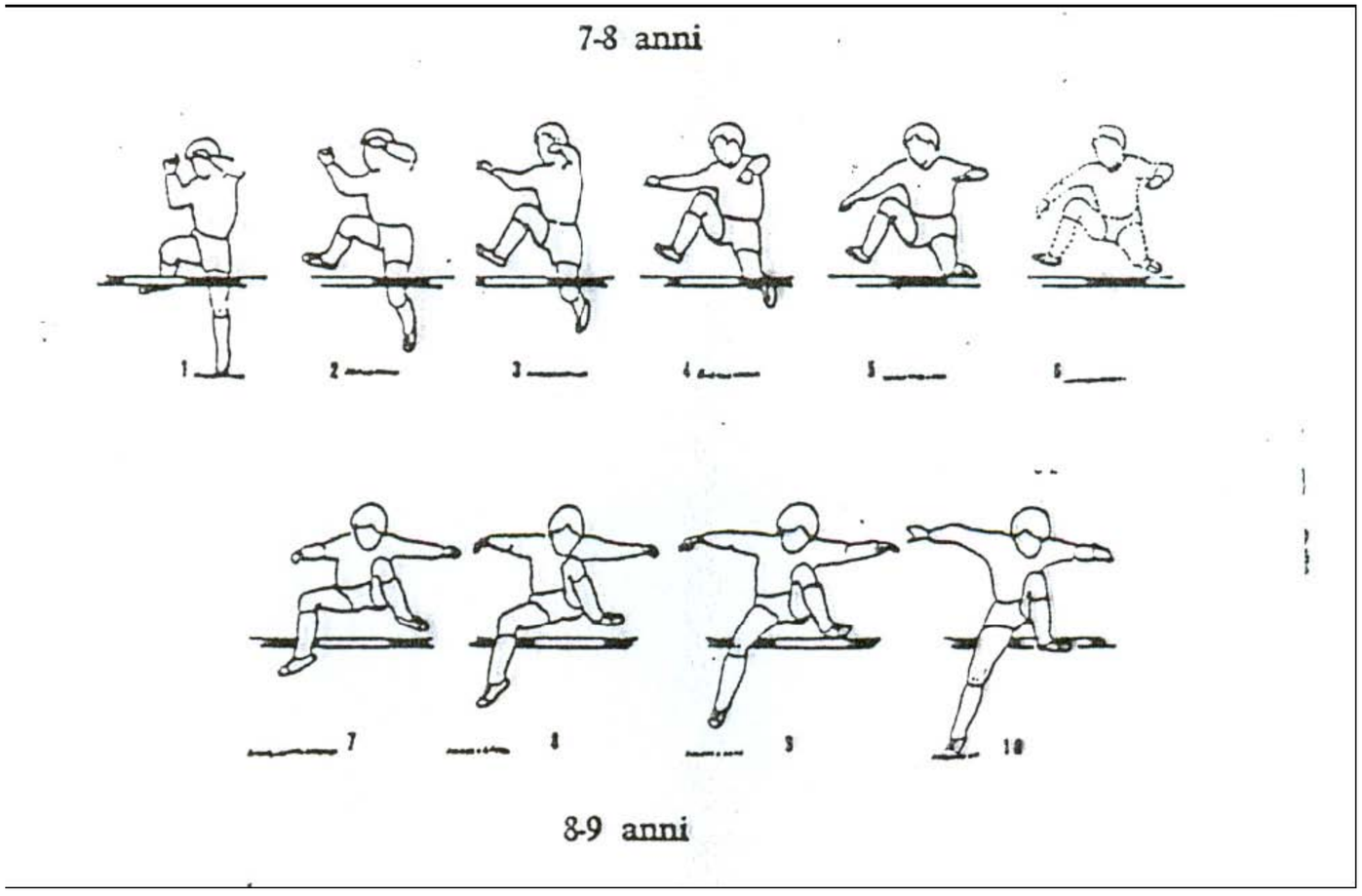
Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

7/8 ANNI

L'equilibrio nello stacco è discreto. Vi è un inizio di slancio delle braccia in alto le quali cominciano così a cooperare al buon esito dell'azione generale.

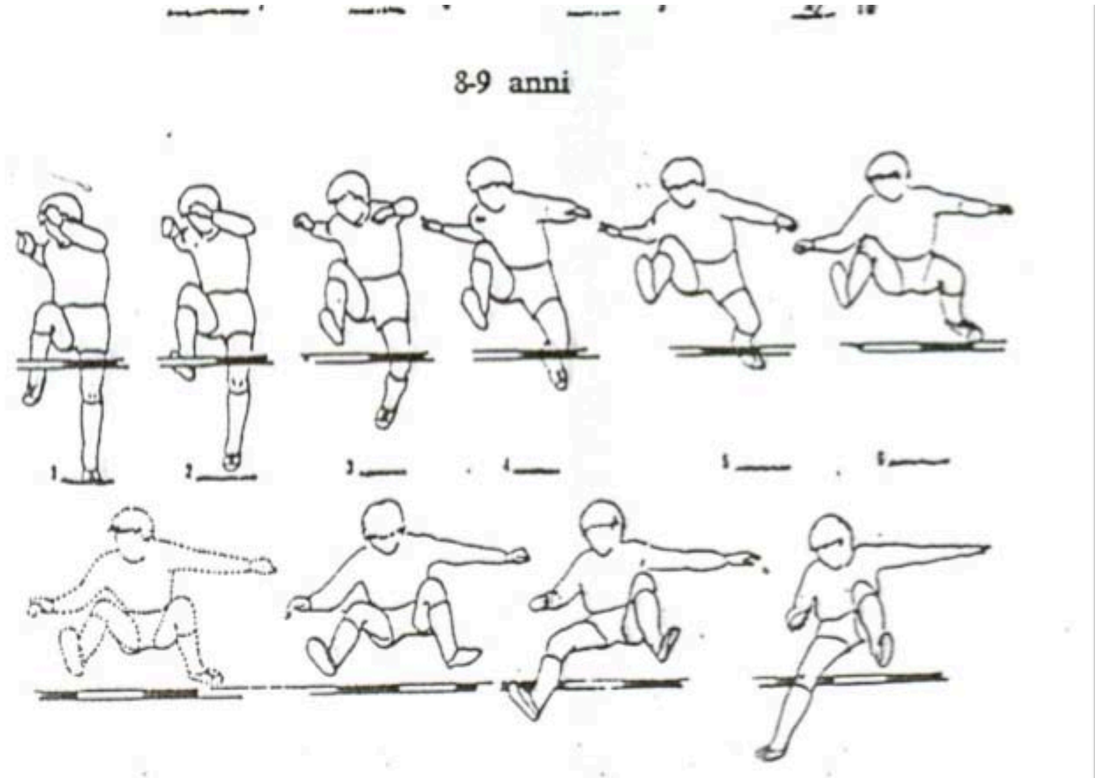


Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

8/9 ANNI
Lo stacco è abbastanza sicuro e dinamico. Il bambino possiede il controllo dell'equilibrio di stacco.



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
SALTARE

SALTO IN ALTO

- A **5 anni**, anche se non si può ancora parlare di uno specifico addestramento al salto, utili saranno tutti quegli esercizi atti a dar nozione degli atteggiamenti in volo e soprattutto quelli in cui sia precipua la ricerca del controllo in lateralità (saltelli tra le fettucce ad uno o due piedi, laterali e in avanti, fuori e dentro).
- A **6/8 anni** salto in alto frontale.
- A **9/12 anni** esecuzione di movimenti in fase di volo finalizzati alla tecnica esecutiva. Rincorsa breve e lenta.

SALTO IN LUNGO

- Fino agli 8/9 anni i bimbi non sanno saltare in lungo- non conoscono la profondità.
- La fase di stacco e di volo si concretizza solo dopo gli 8/9 anni a causa della scarsa

potenza muscolare.

- Per saltare in lungo bisogna saltare in alto. A tale scopo servono benissimo le fettucce elastiche opportunamente intervallate e poste a circa 30 cm da terra.
- Rincorsa breve.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE
LANCIARE

- Questo schema motorio si sviluppa con la coordinazione occhio mano
- Fino ai 6/7 anni avviene su presupposti coordinativi precedenti
- Dagli 8 anni il lanciare aumenta in precisione e fluidità, prima è uno schema motorio grezzo
- Lo schema si sviluppa in maniera diversa da maschio e femmina

SCHEMI MOTORI DI BASE
LANCIARE

- Evoluzione lenta dal buttare al gettare per la complessità del gesto
- Buttare: azione basata sul movimento e arresto dell'arto superiore esteso
- Gettare: azione di spinta del braccio con un maggiore controllo di più articolazioni (spalla, gomito, polso, interfalangee)
- Lanciare: movimento percorso dalla mano più ampio possibile, combinazione tra rotazione-caricamento del busto con la distensione dietro del braccio di lancio, sia lo spostamento del peso corporeo dal piede arretrato a quello avanzato

SCHEMI MOTORI DI BASE
LANCIARE - DIDATTICA

• I lanci asimmetrici sono più naturali, i simmetrici sono di più difficile acquisizione e strutturazione

Ecco alcuni accorgimenti per inserire la spinta degli arti inferiori nel Getto:

• gettare un pallone (anche medicinale) e contemporaneamente salire su di una panca o un gradino o qualsiasi altro rilievo di altezza adeguata
• gettare un pallone saltando in basso (la sua utilità è più evidente nei bimbi di 6/7anni)

Per il perfezionamento dei meccanismi di mira atti a dare precisione e direzione al lancio ed al getto:

• rotolamenti delle palle verso un compagno o una meta (5/6 anni)
• tiri a canestro sia da fermi sia in corsa (7/8 anni)
• lanci della palla verso un bersaglio (7/8 anni)

SCHEMI MOTORI DI BASE
(Lanciare)

Alcuni Esempi:

1° Fase: Lanci di attrezzi con diverse dimensioni o forme. Prevedere giochi con lancio e rilancio. Giochi con obiettivo la precisione o la distanza.

2° Fase: Lanci con l’arto debole combinando anche altri schemi motori.

3° Fase: Lanci con l’arto opposto o con l’arto forte proponendo esercitazioni

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE

Come possiamo cambiare il grado di difficoltà?

- Variazioni di velocità
- Esecuzione del gesto su diversi piani
- Cambi di fronte
- Combinazione Gambe-Braccia
- Utilizzo della parte “Debole” o “Forte”

SCHEMI MOTORI DI BASE

Lo scopo delle esercitazioni per gli schemi motori di base è cercare di mettere in difficoltà l'atleta perché dalla risoluzione del problema potrà apprendere e migliorare

SCHEMI MOTORI



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SCHEMI MOTORI DI BASE

LANCIARE

CORRERE

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' COORDINATIVE

- EQUILIBRIO
- DIFF. DINAMICA
- DIFF. SPAZIO-TEMPORALE
- FANTASIA MOTORIA
- RITMIZZAZIONE
- ANTICIPAZIONE
- CAP. DI REAZIONE
- COMBINAZIONE MOTORIA
- ORIENTAMENTO

CAPACITA' CONDIZIONALI

- RESISTENZA
- VELOCITA'
- FORZA

MOBILITA' ARTICOLARE

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

ANALIZZATORI

Servono per il controllo motorio e utilizzano gli analizzatori sensoriali per codificare gli stimoli:

Analizzatore Tattile

Analizzatore Cinestetico

Analizzatore Vestibolare

Analizzatore Ottico

Analizzatore Acustico

ANALIZZATORI

Analizzatore Ottico: l'occhio è l'organo che consente l'apprendimento dei nostri movimenti.

Le informazioni visive sono fondamentali per valutare distanze, traiettorie e direzioni.

Analizzatore Acustico: con questo analizzatore si percepiscono suoni, rumori, il loro tono, la loro intensità e la loro provenienza.

ANALIZZATORI

Analizzatore Cinestetico: è formato da diversi piccoli informatori presenti in muscoli e tendini. Grazie a questi analizzatori capiamo perfettamente la posizione del nostro corpo nello spazio.

Analizzatore Vestibolare: è l'informatore delle pressioni esercitate sul nostro corpo siano esse minime o forti.

CAP. COORDINATIVE
L'EQUILIBRIO

Gli analizzatori vestibolare, cinestetico e tattile inviano continui messaggi al sistema nervoso che comanda azioni compensative degli stimoli ricevuti dall'esterno permettendo agli arti e al busto movimenti efficaci.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. COORDINATIVE
CAP. DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

E’ la capacità di saper riconoscere stimoli di diversa natura ed intensità, proponendo come conseguenza risposte motorie efficaci ed metabolicamente economiche.

CAP. COORDINATIVE
CAP. DI TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO
(FANTASIA MOTORIA)

Rende possibile adattare o trasformare il programma motorio della propria azione in base ai mutamenti della situazione improvvisi e del tutto inattesi.

Collegata a orientamento e reazione.

CAP. COORDINATIVE
RITMIZZAZIONE

Permette l’organizzazione di movimenti con intensità e tempi di successione il più adatti possibile affinchè l’azione risulti fluida ed armoniosa.

CAP. COORDINATIVE
CAP. DI REAZIONE

E’ la capacità di rispondere a degli stimoli con l’azione motoria più rapida ed efficace possibile. E’ semplice quando il segnale previsto è conosciuto, come avviene alla partenza di una gara. La reazione è, invece, complessa se lo stimolo è sconosciuto ed imprevedibile.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. COORDINATIVE
COMBINAZIONE MOTORIA

Questa capacità permette il collegamento euritmico di abilità motorie già acquisite precedentemente. Rende armonica la coordinazione dei movimenti degli superiori con quelli inferiori.

CAP. COORDINATIVE
ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMP.

Consiste nel controllare e nel muovere il proprio corpo in riferimento allo spazio che ci circonda ed al tempo a nostra disposizione. Si chiama più precisamente capacità di orientamento spazio-temporale.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI

Coadiuvano e sorreggono le capacità coordinative:

FORZA – RESISTENZA – VELOCITA’

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
FORZA

DEFINIZIONE

Capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di opporvisi con un impegno muscolare

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
FORZA

Diversi tipi di forza secondo i diversi autori.

Le più importanti sono:

- Forza Rapida o Veloce
- Forza Massimale
- Forza Esplosiva
- Forza Resistente

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
FORZA RAPIDA O VELOCE

E’ la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con elevata rapidità di contrazione. (Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI
FORZA MASSIMALE

E’ la forza più elevata che il sistema neuro muscolare è in grado di esprimere con una contrazione muscolare volontaria.

(Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI
FORZA RESISTENTE

E’ la capacità dell’organismo di opporsi alla fatica in prestazioni di forza e di durata.

(Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI
FORZA ESPLOSIVA

Capacità di mantenere attive nel tempo le fibre muscolari attivate.

(Hatfield)

CAP. CONDIZIONALI
FORZA

Dipende da:

- Diametro trasverso della sezione muscolare
- Frequenza degli impulsi che i neuroni motori trasmettono ai muscoli
- Livello di sincronizzazione delle unità motorie

CAP. CONDIZIONALI
FORZA

Metodi di allenamento:

- Sovraccarichi
- Carico Naturale

CAP. CONDIZIONALI
FORZA – Atl. Legg. Giovanile

Esordienti: nessuna necessità di specifiche esercitazioni di forza, allenamento concentrato su altre capacità

Ragazzi: prime esercitazioni a carico naturale

Cadetti: esercitazioni a carico naturale, possibile introduzione di circuiti

NESSUN UTILIZZO DI SOVRACCARICHI NELLE PRECEDENTI FASCE D'ETA', introduzione sovraccarichi dalla categoria allievi (Didattica)

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
FORZA – Atl. Legg. Giovanile

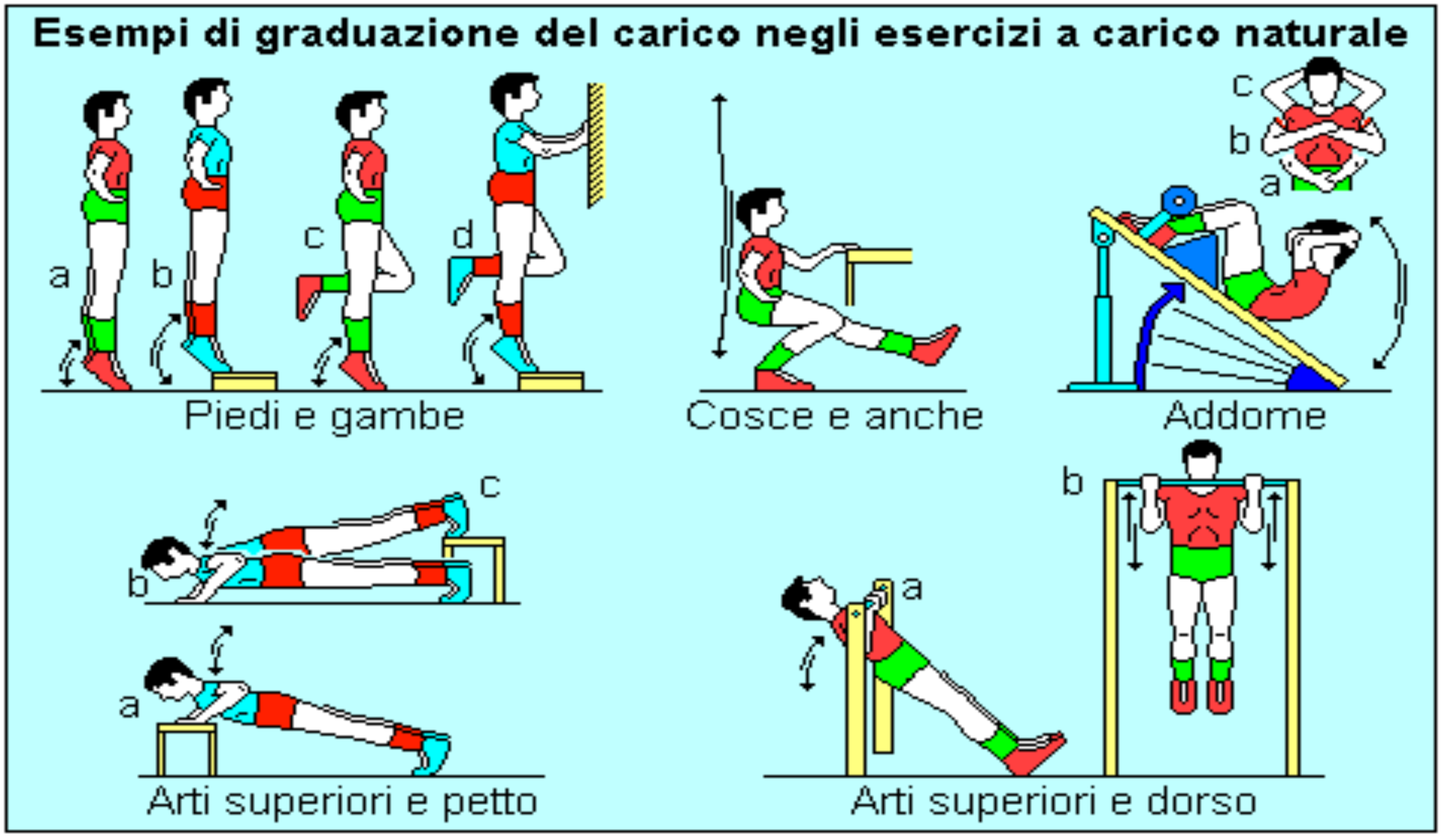
L’esercitazione a carico naturale può essere modulato grazie ad opportune strategie.

Per cui l’esercitazione a carico naturale può anche avere un carico di lavoro crescente.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
FORZA



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
RESISTENZA

DEFINIZIONE

Capacità di resistere alla fatica in lavori di lunga durata

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
RESISTENZA

Esistono diversi “tipi” di resistenza:

- **Generale o Specifica** (rispetto all’attività svolta)

- **Aerobica o Anaerobica** (rispetto al metabolismo energetico interessato coinvolto)

- **Di corta, Media e lunga durata** (in funzione della durata dello sforzo)

- **Statica e dinamica** (in funzione del tipo di contrazione muscolare)

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
RESISTENZA

- RESISTENZA DI LUNGA DURATA (> 10’)

  Res. Di tipo Prev. Aerobica

- RESISTENZA DI MEDIA DURATA (DA 2 A 10 MINUTI)

  Mescolanza tra componente AEROBICO e ANAEROBICO

- CRESISTENZA DI BREVE DURATA (DA 45” A 2 MINUTI)

  Elevata Percentuale dei meccanismi Anaerobici

- RESISTENZA ALLA FORZA E ALLA VELOCITA’ (< DI 45”)

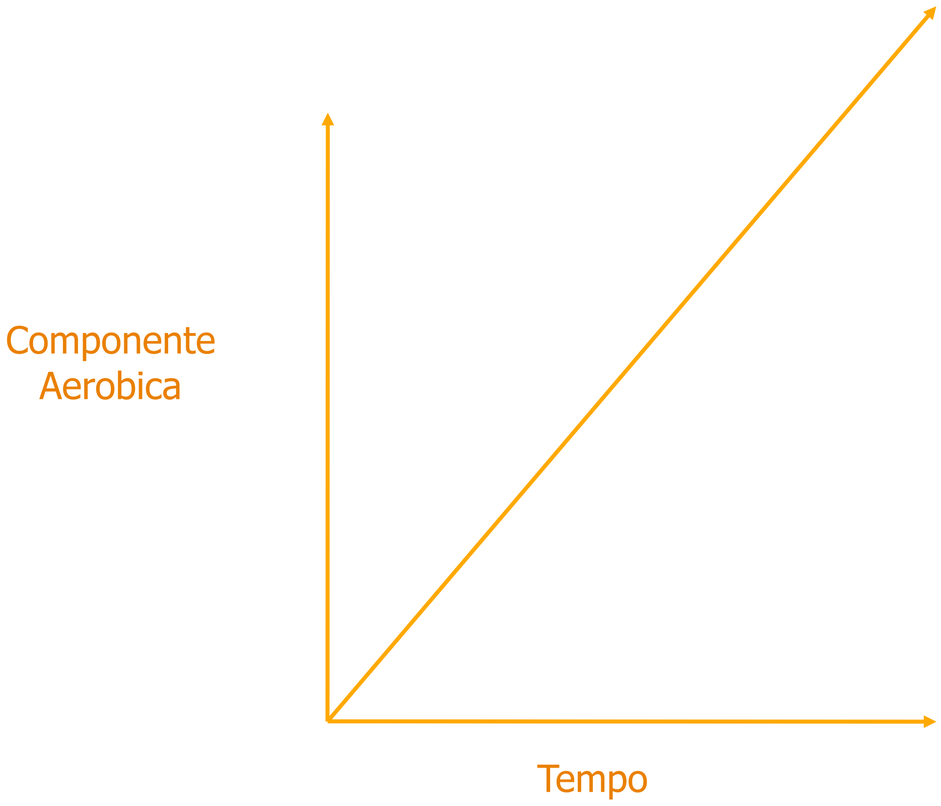
  Alta componenete ANAEROBICA

CLASSIFICAZIONE DELLA RESISTENZA IN BASE ALLA DURATA (HARRE,1972)

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
RESISTENZA



Possiamo quindi dire che maggiore sarà il tempo del lavoro o dello stimolo maggiore sarà l'influenza della componente aerobica nella resistenza

CAP. CONDIZIONALI
RESISTENZA (Att. Giov.)

Nella categoria Esordienti non è necessario alcun tipo di esercitazione specifica per la resistenza, i giochi ludico-motori tendono già a sviluppare e a migliorare questa capacità, l'alleniamo pertanto indirettamente

Nella categoria ragazzi possiamo introdurre le prime esercitazioni per la resistenza, in modo da dare un approccio diverso all'allenamento

Nella categoria cadetti è possibile sottoporre all'atleta lavori di crescente volume

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
VELOCITA’

DEFINIZIONE

Capacita’ di compiere azioni attraverso movimenti rapidi

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. CONDIZIONALI
VELOCITA’
(Alcuni indicazioni)

Nell’allenamento giovanile della velocità bisogna considerare alcuni fattori:

- Fase sensibile dali 6 ai 12 anni

- Per l’allenamento della velocità i tratti di corsa devono essere a velocità massima o submassimale

- Per mantenere la velocità massima o quasi massima i tempi di recupero devono essere adeguatamente lunghi

CAP. CONDIZIONALI

Non si devono pensare come 3 capacità distinte ma sono tutte e tre tra loro intrecciate:

Resistenza alla forza

Forza Resistente

Forza Veloce

Resistenza alla velocità

MOBILITA’ ARTICOLARE

Tra le Cap. Condizionali e Coordinative troviamo la mobilità articolare.

Capacità di compiere gesti con l’impiego dell’escursione articolare più ampia possibile sia in forma attiva che passiva

Sviluppabile solo fino ai 12 anni.

Qualità più sviluppata nelle ragazze a causa delle massa muscolare e della conformità scheletrica.

MOBILITA’ ARTICOLARE

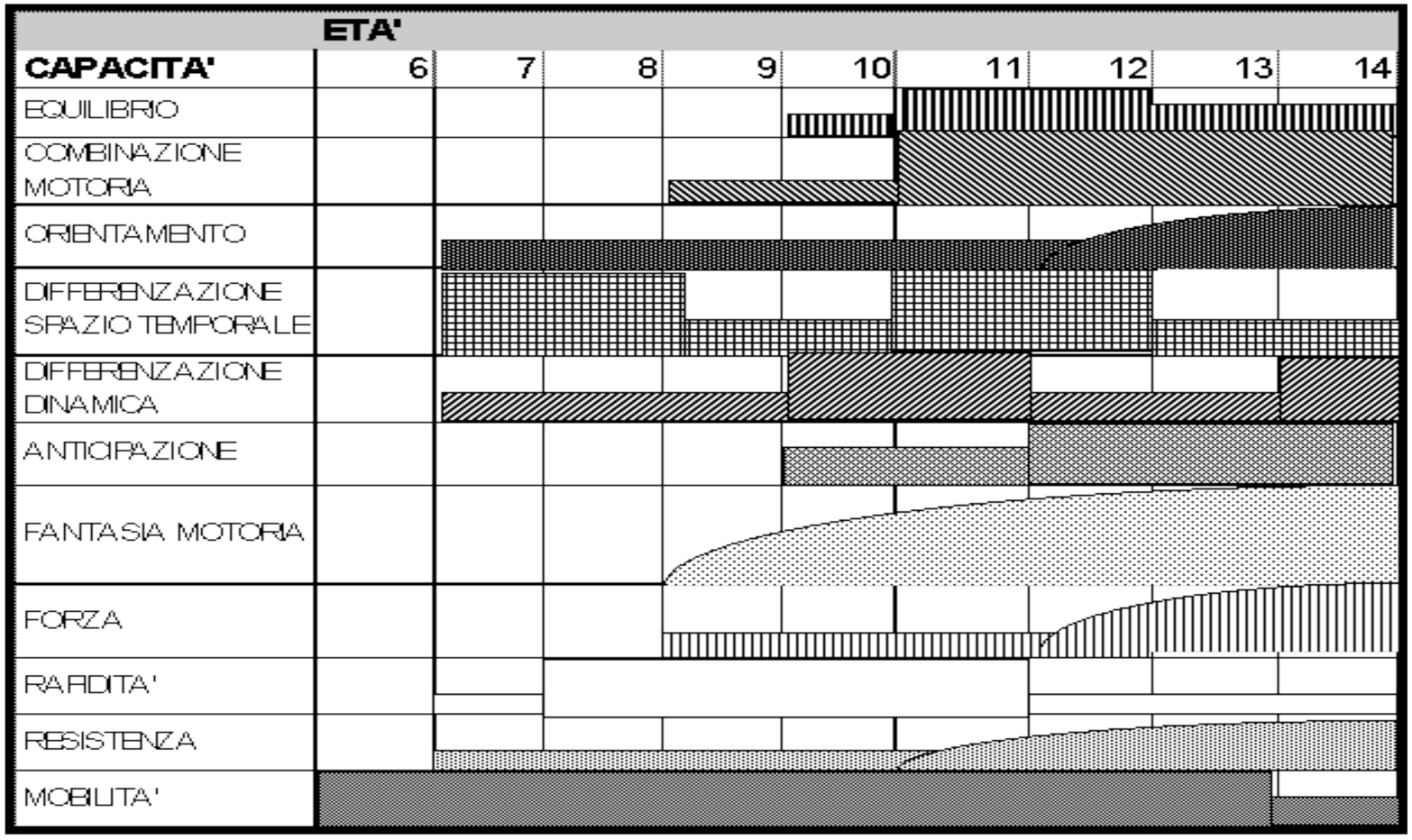
Tra le Cap. Condizionali e Coordinative troviamo la mobilità articolare.

Capacità di compiere gesti con l’impiego dell’escursione articolare più ampia possibile sia in forma attiva che passiva

Sviluppabile solo fino ai 12 anni.

Qualità più sviluppata nelle ragazze a causa delle massa muscolare e della conformità scheletrica.

CAP. MOTORIE
FASI SENSIBILI
(Hirz 1979, Martin 1982, Di Molfetta 1999)



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

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

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SVILUPPO - CAP. MOTORIE
(Andolfi, Giovannini, Laterza 1995)

Fino a 6 anni. L'attività motoria si basa esclusivamente sui giochi e sulle loro infinite possibilità di combinazione attraverso le quali ci fanno crescere, nel modo più naturale e completo, tutte le capacità coordinative.

7-10 anni. Il gioco viene integrato da un'attività motoria polivalente, che deve essere guidata da un'insegnante qualificato e si stimola un rafforzamento di tutto il corpo. Può iniziare un'attività sportiva

11-14 anni. Giochi e ginnastica, prevalentemente a carico naturale sollecitano tutte le capacità motorie, che devono crescere in un rapporto ben armonico tra loro. A scuola si provano discipline individuali e a squadra, dove la tattica arricchisce tutte le esperienze motorie. Inizia o continua l'attività sportiva scelta.

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

SVILUPPO - CAP. MOTORIE
(Andolfi, Giovannini, Laterza 1995)

15 – 16 anni. La ginnastica a corpo libero (preatletismo) viene intensificata. Si cominciano ad utilizzare con regolarità i sovraccarichi, sotto la guida di un istruttore. La conseguenza è un notevole incremento di tutte le attività motorie,con progressive specializzazioni a seconda delle esigenze dello sport praticato.

Da 16 anni in poi. Lo sviluppo delle capacità motorie riceve una grossa spinta dal lavoro a carico naturale e da quello con sovraccarichi, che aumenta notevolmente in quantità e qualità. E' sempre più netta a specializzazione nello sport praticato, senza trascurare le attività a carattere generale.

Scala difficoltà Movimento

- Dal facile al difficile
- Dal semplice al Complesso
- Arti inferiori-Arti Superiori
- Movimenti delle Gambe-Movimenti delle Mani

Esempio Corsa in avanti

Corsa in avanti con uso corretto delle braccia

Skip

Skip con rotazione delle braccia

CAP. COORDINATIVE



Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

CAP. COORDINATIVE

ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE

COMBINAZIONE MOTORIA

RAPIDITA’

FANTASIA MOTORIA

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino

BIBLIOGRAFIA

- Renato Manno, Fondamenti dell'Allenamento Sportivo, Zanichelli
- Tudor-Bompa, Periodizzazione dell'Allenamento Sportivo, Calzetti e Mariucci
- Jurgen Weineck, L'allenamento Ottimale, Calzetti Mariucci
- Carl-Lehnertz, Manuale di Teoria dell'allenamento, Società Stampa Sportiva
- Platonov, Allenamento Sportivo: teoria e Metodologia, Calzetti Mariucci
- D'Isep Gollin, Fitness e Muscolazione, ESL

Alpignano, 18-02-2012

Prof. Alfonso Violino