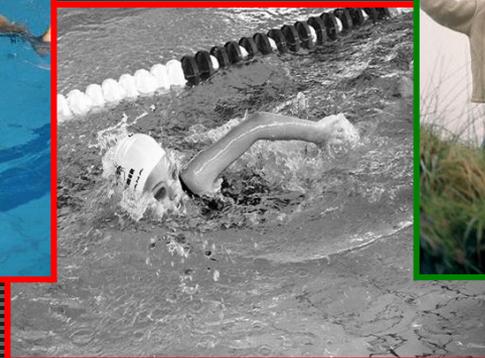


LA PREPARAZIONE GIOVANILE PER LE DIVERSE SPECIALITA' SPORTIVE

Alessandro Donati

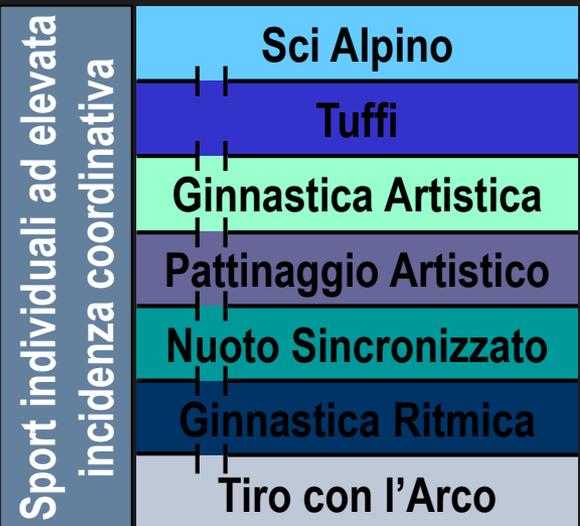
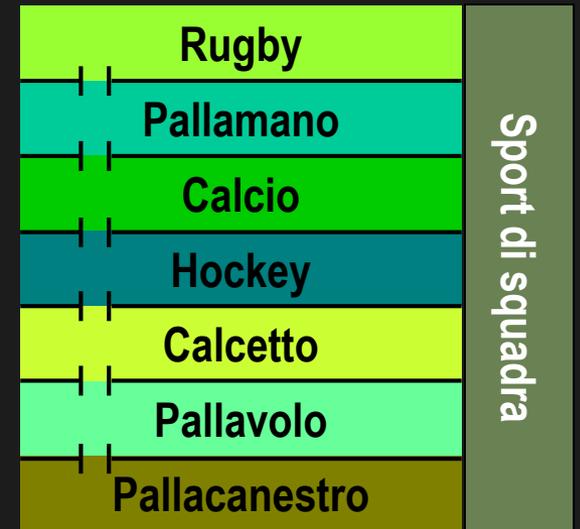
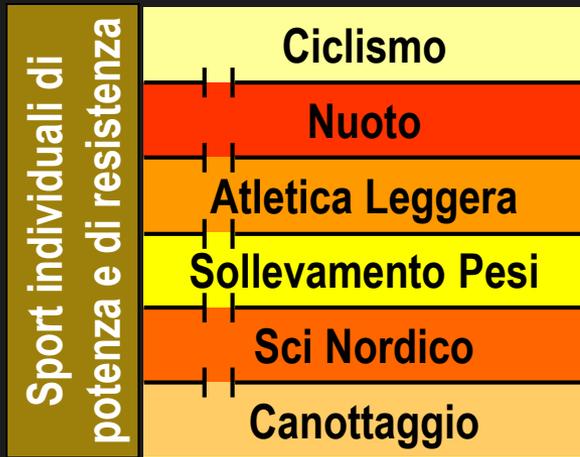
Senigallia, 22 settembre 2017



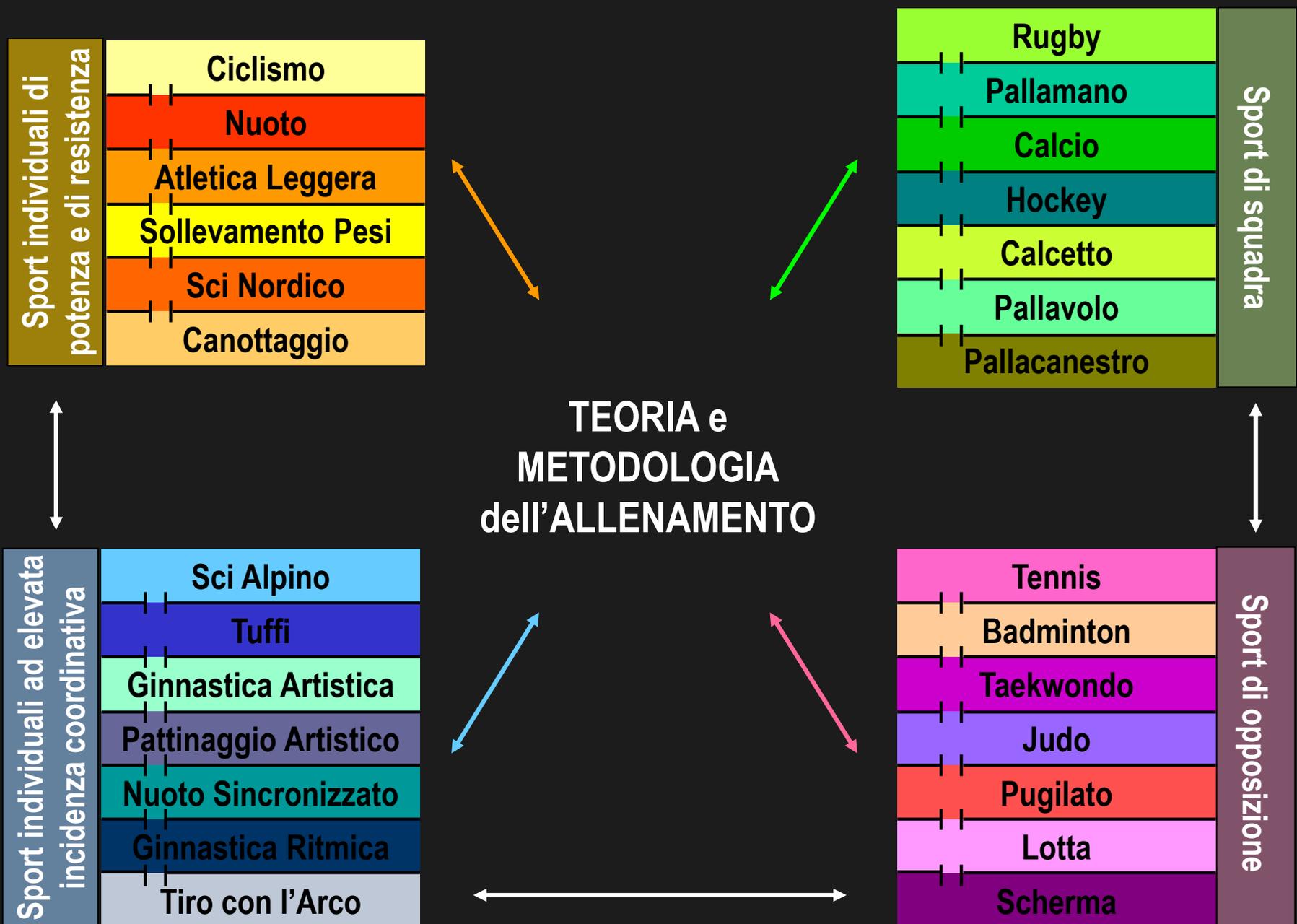
COME NASCE LA
METODOLOGIA
DELL'ALLENAMENTO?

COME E DOVE NASCE
LA METODOLOGIA
DELL'ALLENAMENTO
GIOVANILE?

PROSPETTIVE
PROSSIME



TEORIA e METODOLOGIA dell'ALLENAMENTO



L'ALLENAMENTO SPORTIVO

è un processo pedagogico-educativo complesso che presuppone la scelta degli esercizi fisici più adatti alle caratteristiche individuali ed alle prospettive di specializzazione sportiva del soggetto, ripetuti:



secondo forme, combinazioni e gradi di difficoltà tali da promuovere lo sviluppo delle abilità tecnico-tattiche;



in quantità e con intensità tali da favorire l'impiego efficace in gara delle abilità, anche in condizioni di affaticamento e tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione.

Riferendosi all'allenamento giovanile
Frohner ha affermato:

Un precoce allenamento di tipo **multilaterale** agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura e predispone il giovane atleta ad una maggiore capacità di carico indispensabile per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello.

Riferendosi all'allenamento specialistico
Verchoshanskij ha affermato:

L'allenamento sportivo è un processo pedagogico **multilaterale**, diretto all'educazione globale dell'atleta, ed in particolare, all'assimilazione di un ampio spettro di conoscenze, abilità e capacità, all'aumento delle capacità del lavoro muscolare dell'organismo, all'assimilazione della tecnica degli esercizi sportivi e dell'arte di gareggiare.

Jury Verchoshanskij ha così prospettato il percorso tra l'allenamento giovanile e quello degli adulti:

«Ciascuno degli elementi di raffronto tra l'allenamento giovanile e l'allenamento degli adulti evidenzia la necessità di un progetto mirato che in età giovanile consenta di sviluppare i presupposti della futura prestazione ottimale per mezzo di un ampio ma coerente ventaglio di esercizi fondamentali in modo che, nelle successive fasce di età, esercizi sempre più specifici concorrano **efficacemente** allo sviluppo della prestazione»

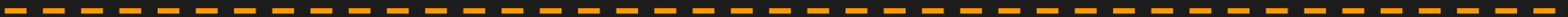
La **multilateralità** rende dunque più efficace l'allenamento nell'intera carriera dell'atleta:



nelle prime fasce giovanili l'efficacia è sostenuta da un allenamento di tipo **multilaterale fondamentale**, costituito da un ampio ventaglio di esercizi mirati a diversi obiettivi fondamentali.



nell'età adulta l'efficacia sarà perseguita con un allenamento di tipo **multilaterale speciale**, costituito da un ampio ventaglio di esercizi specifici rispetto all'obiettivo agonistico.



SCHEMI MOTORI DI BASE PER LA FORMAZIONE GIOVANILE

CAMMINARE

CORRERE

SALTARE

LANCIARE

ARRAMPICARSI

ROTOLARE SU
DIVERSI
ASSI

STRISCIARE

COLPIRE CON
UN ATTREZZO

RESPINGERE
("murare", rilanciare)

SPINGERE

CALCIARE

SPOSTARSI
IN
QUADRUPEDIA

GUIDARE LA
PALLA (con mani,
piedi, attrezzi)

RUOTARE
SU DIVERSI
ASSI

PARARE
(bloccare la palla
con le mani)

PLACCARE
(acchiappare)

FINTARE

SCANSARE

AFFERRARE

SPOSTARSI
SUI PATTINI
O SKATE

SCAVALCARE

SOLLEVARE
SOSTENERE

TRASPORTARE

LE ULTERIORI RAGIONI DELLA SCELTA METODOLOGICA DELLA MULTILATERALITA' FONDAMENTALE SONO:

Una più adeguata
valutazione delle attitudini
del giovane praticante

Le
maggiori potenzialità ludiche
del modello multilaterale

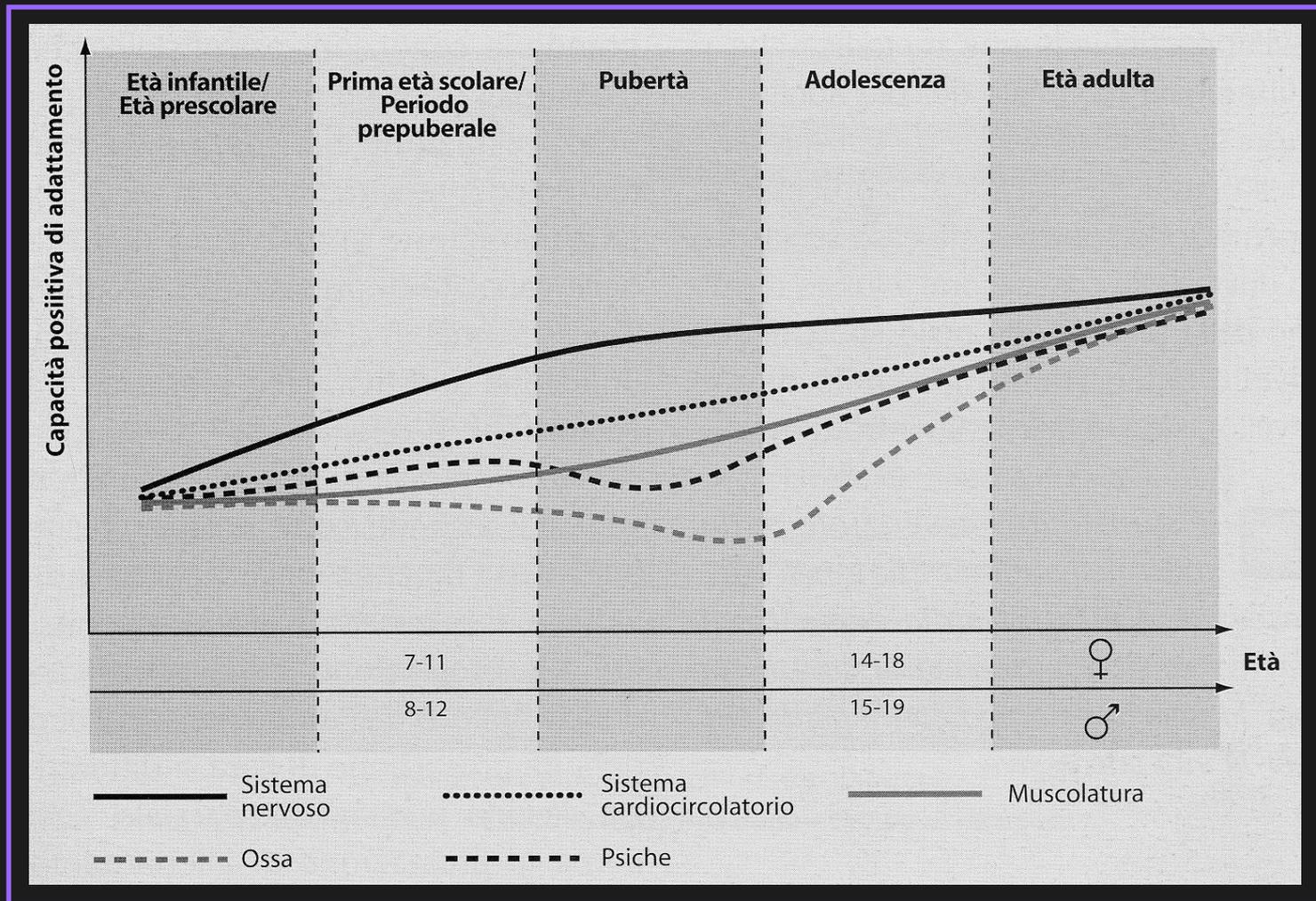
La
migliore predisposizione
agli apprendimenti
successivi

**SPECIALIZZAZIONE
SPORTIVA:**
Allenamento
multilaterale specifico

FORMAZIONE GIOVANILE:
allenamento multilaterale fondamentale

STILE DI VITA ED ABITUDINI MOTORIE DEL BAMBINO

Le curve di sviluppo in età giovanile dei principali sistemi dell'organismo forniscono importanti elementi sui quali basare l'avviamento dei giovani verso la specializzazione.



PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

La capacità di carico nell'età infantile e giovanile - GUDRUN FRÖHNER, 2003

LE RAGIONI DI CARATTERE **DIDATTICO** CHE RENDONO
EFFICACE TALE SCELTA METODOLOGICA
SONO RIFERIBILI:

ALLA RICCHEZZA
(MOLTEPLICITA')
DEGLI OBIETTIVI
METODOLOGICI

ALLA RICCHEZZA
(ARTICOLAZIONE)
DEI COLLEGAMENTI
TRA I SINGOLI OBIETTIVI

LA MOLTEPLICITA' DEGLI OBIETTIVI METODOLOGICI

Educa l'allenatore a concepire l'allenamento come un fenomeno complesso e la prestazione agonistica come la risultante di diversi fattori dei quali valutare distintamente il livello in differenti periodi.

Educa l'allenatore a considerare l'eterocronismo dei singoli fattori che comporta la scelta di un'adeguata programmazione dei mezzi di allenamento.

L'ARTICOLAZIONE DEI COLLEGAMENTI TRA I SINGOLI OBIETTIVI

Educa l'allenatore prima ad evidenziare e poi a valutare le interrelazioni positive e negative che lo sviluppo di un fattore può esercitare rispetto ad un altro fattore.

LE RAGIONI DI CARATTERE METODOLOGICO SONO:

Il modello multilaterale
specifico è più efficace
nell'allenamento
specialistico.

L'approccio al modello
multilaterale specifico
deve essere graduale.

Il percorso metodologico
dall'allenamento giovanile
a quello specialistico
deve essere coerente.

ANALISI DELLA SITUAZIONE ITALIANA

IV Fascia	Lungo da fermo		Tapping destro		Tapping sinistro		Spola	
	Media	Percentile	Media	Percentile	Media	Percentile	Media	Percentile
Femmine	1,03	18°	13,20	29°	14,62	27°	6,01	28°
Maschi	1,28	49°	12,02	69°	13,67	56°	6,88	41°

DUE STUDI DEL CONI SULLE CAPACITA' MOTORIE: COLLOCAZIONE DEI RISULTATI DEL 2004 NEI PERCENTILI DEL 1990

LA SCOMPARSA DEI GIOCHI SPONTANEI DI MOVIMENTO...



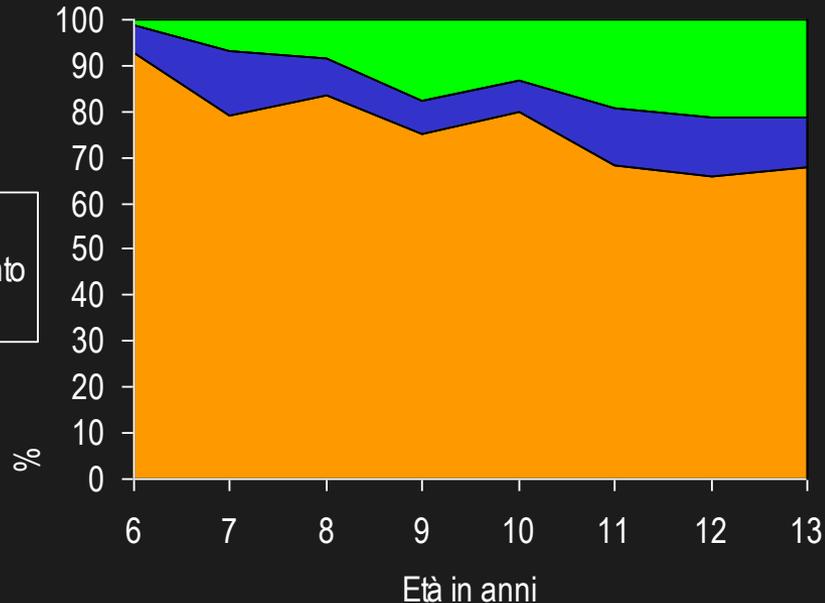
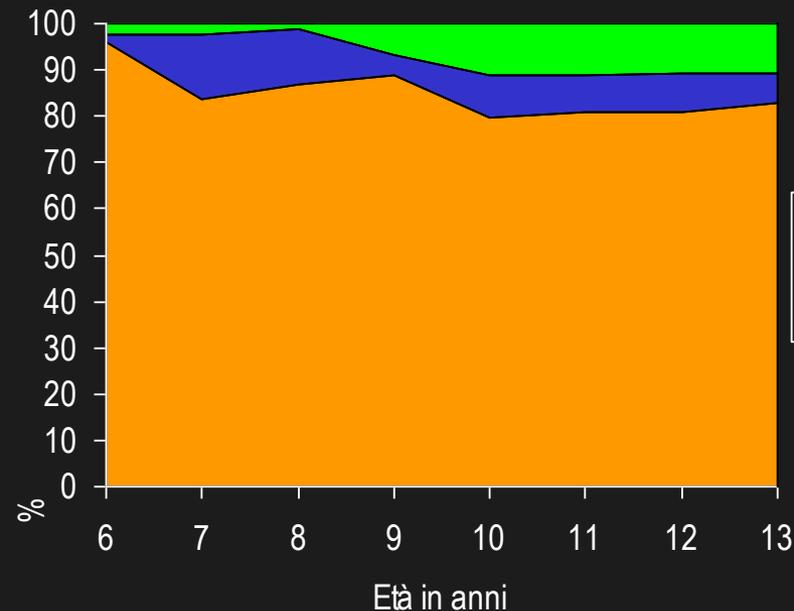
UN GRAVE FATTORE DI SEDENTARIZZAZIONE DEI BAMBINI ITALIANI



I risultati di una ricerca condotta dal C.O.N.I con il CNR e con l'Università di Roma, hanno dimostrato la grande prevalenza dei giochi sedentari rispetto ai giochi di movimento e all'attività sportiva.

Femmine

Maschi

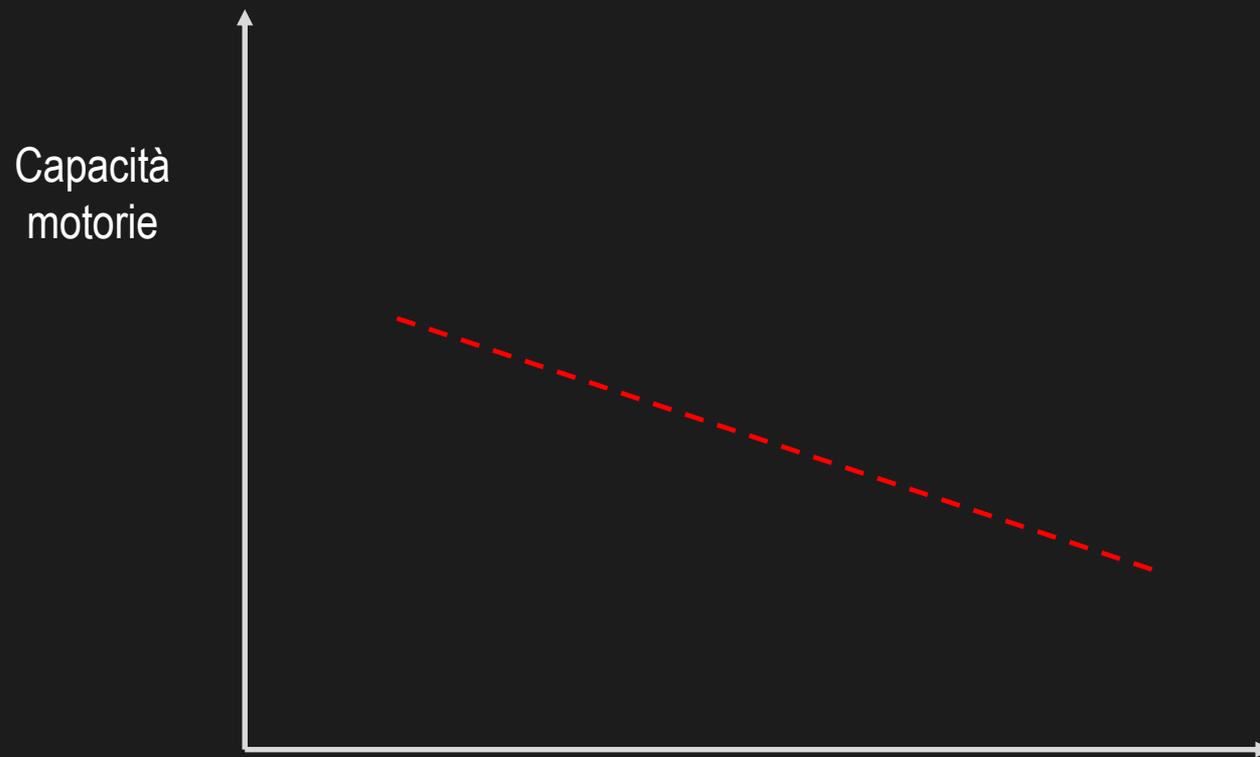


Cattedra di Terapia medica sistematica Università di Roma
CONI Istituto di Scienza dello Sport

PREVALENZA DI SOVRAPPESO CORPOREO – OBESITA'					
	< 120%	- 119/110 %	Normopeso	+ 110/119 %	> 120%
Maschi sportivi	0,6	4,2	43,3	13,4	38,4
Femmine sportive	0,8	5,2	42,7	20,0	31,3
Maschi sedentari	0,5	2,3	42,7	19,1	35,4
Femmine sedentarie	1,5	9,8	46,1	17,5	25,0

Studio condotto su 2400 alunni della scuola elementare

CONSEQUENTE DIMINUIZIONE DEL LIVELLO DELLE CAPACITÀ MOTORIE



IL COSTO ENERGETICO NEI BAMBINI

Dispendio totale giornaliero (Kcal)	Tipologia di consumo energetico		
	Basso	Medio	Elevato
Bambino sedentario di 30 Kg	866	1165	1455
Bambino attivo di 30 Kg	1300	1714	2110

Studio CONI su 1974 alunni della scuola elementare, equamente distribuiti per sesso e per anno di nascita

L'UTILIZZAZIONE DEL TEMPO NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Osservazioni sperimentali

Data	19.04.04	Specialità sportiva	Calcio	Durata complessiva osservazione (min)	59'
Sesso	M	Età	9		

Da	A	Descrizione attività	Intensità
00'00"	4'20"	Entrata in campo, attende	N
4'20"	7'31"	Fanno palla istruttore	N
7'31"	9'51"	Fanno organizzazione campo	N
9'51"	16'00"	Conc. lentamente	M
16'00"	21'4"	Gioco, esercizi di imp. inf.	B
21'4"	23'40"	Fanno palla istruttore	N
23'40"	27'42"	Fanno, attende proprio fianco	N
27'42"	28'12"	• Staboue simili con palla	M
28'12"	32'17"	Fanno, attende proprio fianco	N
32'17"	32'42"	↳	M
32'42"	34'50"	Fanno x predisposizione campo	N
34'50"	35'07"	• Staboue a stoffetta con compagno	A
35'07"	39'01"	Fanno per proprio fianco	N
39'01"	39'18"	↳	A
39'01"	43'50"	Fanno, attende compagni	N
43'50"	46'04"	Predomino stralci volti (7 ^e palla)	N
46'05"	52'18"	Ed. coordinativi con pallone	M
52'18"	52'00"	pausa	N
52'07"	58.39"	Fin. di allenamento	N

L'UTILIZZAZIONE DEL TEMPO NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Osservazioni sperimentali

**RAPPORTO
TRA
ATTIVITA'
E PAUSE**

OSSERVAZIONE DELL'INTERO GRUPPO

Specialità sportiva osservata	Attività (min)	Attività (%)	Pausa (min)	Pausa (%)
Calcio	49	71,0 %	20	29,0 %
Pallavolo	37	64,9 %	20	35,1 %
Polisportiva	30	52,6 %	27	47,4 %

OSSERVAZIONE DEL SINGOLO SOGGETTO

Specialità sportiva osservata: Calcio	Età (anni)	Attività (%)	Pausa (%)
Gruppo 1	7-8	25,0 %	75,0 %
Gruppo 2	9-10	7,6 %	92,4 %
Gruppo 3	10-12	29,0 %	71,0 %

L'UTILIZZAZIONE DEL TEMPO NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Osservazioni sperimentali

**RAPPORTO
TRA
ATTIVITA'
E PAUSE**

OSSERVAZIONE DEL SINGOLO SOGGETTO

su 11 specialità sportive, per un totale di 32 gruppi

Durata delle pause	Da 56% a 94%	Media 75,5 %	Dev.St. 13,2 %
Durata delle attività	Da 44% a 6%	Media 24,5 %	Dev.St. 13,2 %

CONSEGUENZE



Insufficiente stimolazione delle capacità motorie, non solo per l'aspetto condizionale, ma anche per l'aspetto coordinativo.



Paradosso per cui bambini che non praticano attività sportiva, ma si dedicano intensamente ai giochi spontanei di movimento, possono manifestare uno sviluppo delle capacità motorie maggiore di quello dei bambini praticanti.

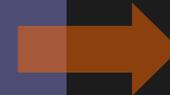
PER OVVIARE A QUESTI
INCONVENIENTI,
L'ISTRUTTORE DEVE:



Preparare la lezione per ridurre al minimo i tempi morti;



Mostrare molto e parlare il meno possibile;



Seguire un numero adeguato di bambini rispetto agli spazi disponibili e ai contenuti didattici previsti.

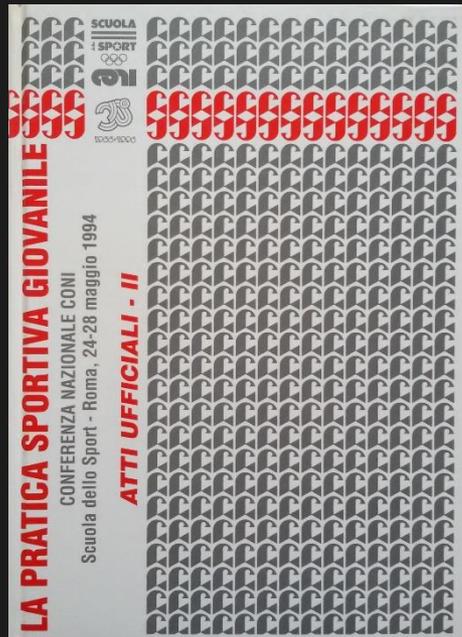


Scegliere esercizi e modalità organizzative che mettano contemporaneamente in movimento il maggior numero possibile di bambini;



Mantenere attivi i bambini, riducendo al minimo indispensabile la durata delle pause

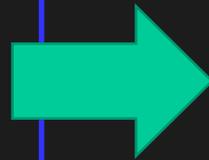
Già la Conferenza Nazionale sull'attività giovanile, organizzata dal CONI nel 1994, fece emergere alcuni problemi:



Atti ufficiali, due volumi,
1243 pagine

- Imitazione pedissequa del modello di allenamento e di gara degli atleti adulti
- Abbandono precoce
- Stasi dei risultati dall'adolescenza in poi
- Insufficiente qualificazione degli istruttori delle fasce giovanili

Da allora l'unica novità è rappresentata da una maggiore partecipazione dei genitori all'attività sportiva dei figli.



PROBLEMATICITA'



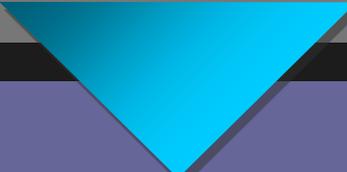
OPPORTUNITA'

I CONTENUTI DELLA FORMAZIONE MULTILATERALE

GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DELL'ALLENAMENTO MULTILATERALE



LA CAPACITA'
MOTORIA



L'ABILITA'
MOTORIA

CAPACITA' MOTORIA

La **capacità motoria** è anche definibile come **potenziale motorio**.

Concorrono a determinare la capacità motoria le **capacità coordinative** e le **capacità condizionali** (capacità di espressione della forza).

Come si vedrà, **in particolari condizioni di realizzazione di una prestazione**, le capacità coordinative e le capacità condizionali non sono sufficienti a spiegare la capacità motoria.

ABILITA'

L'abilità corrisponde alla sicura padronanza con la quale si esegue un determinato esercizio.

Per poter ritenere che un'abilità sia realmente posseduta occorre, perciò, esprimerla correttamente in più esecuzioni (una sola esecuzione soddisfacente può essere casuale).

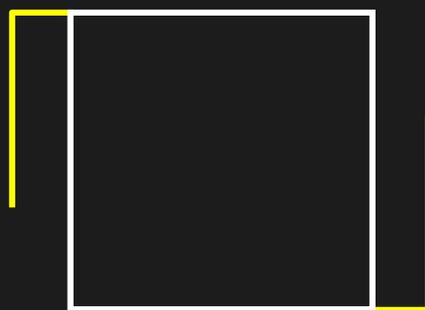
La corretta realizzazione di alcune azioni motorie complesse può avvenire solo se si collegano tra loro e si padroneggiano due o più abilità.

E' proprio la possibilità di collegare le abilità che consente di allestire le sequenze più complesse, sia di gesti predeterminati, sia di gesti da realizzare con modalità differenti a seconda della situazione.

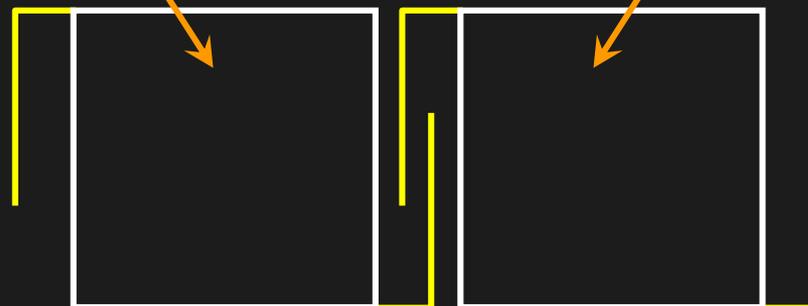
LE MODALITA' DI SVILUPPO DELLE ABILITA':

IN
"ORIZZONTALE"

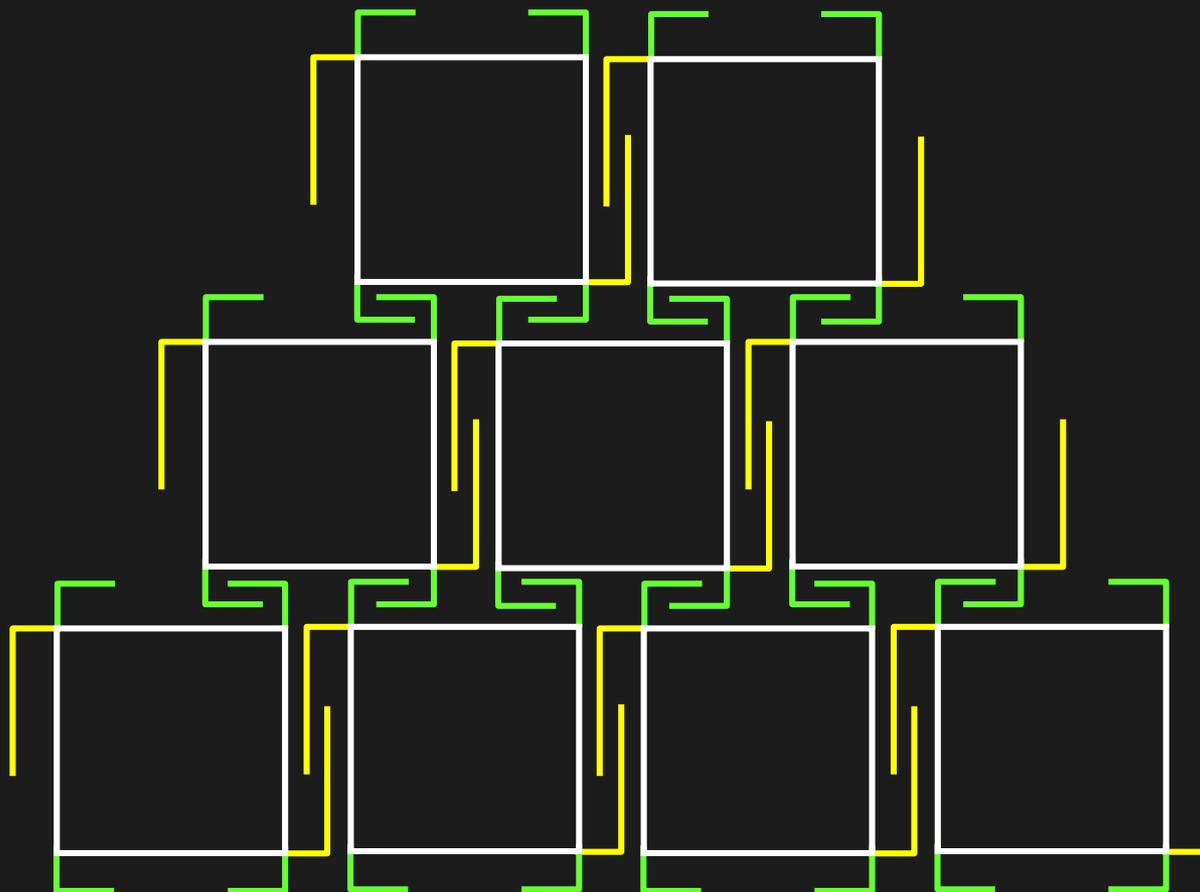
IN
"VERTICALE"



RAPPRESENTAZIONE SCHEMATICA DI DUE ABILITA' CON ELEMENTI IN COMUNE, COLLEGABILI "ORIZZONTALMENTE"

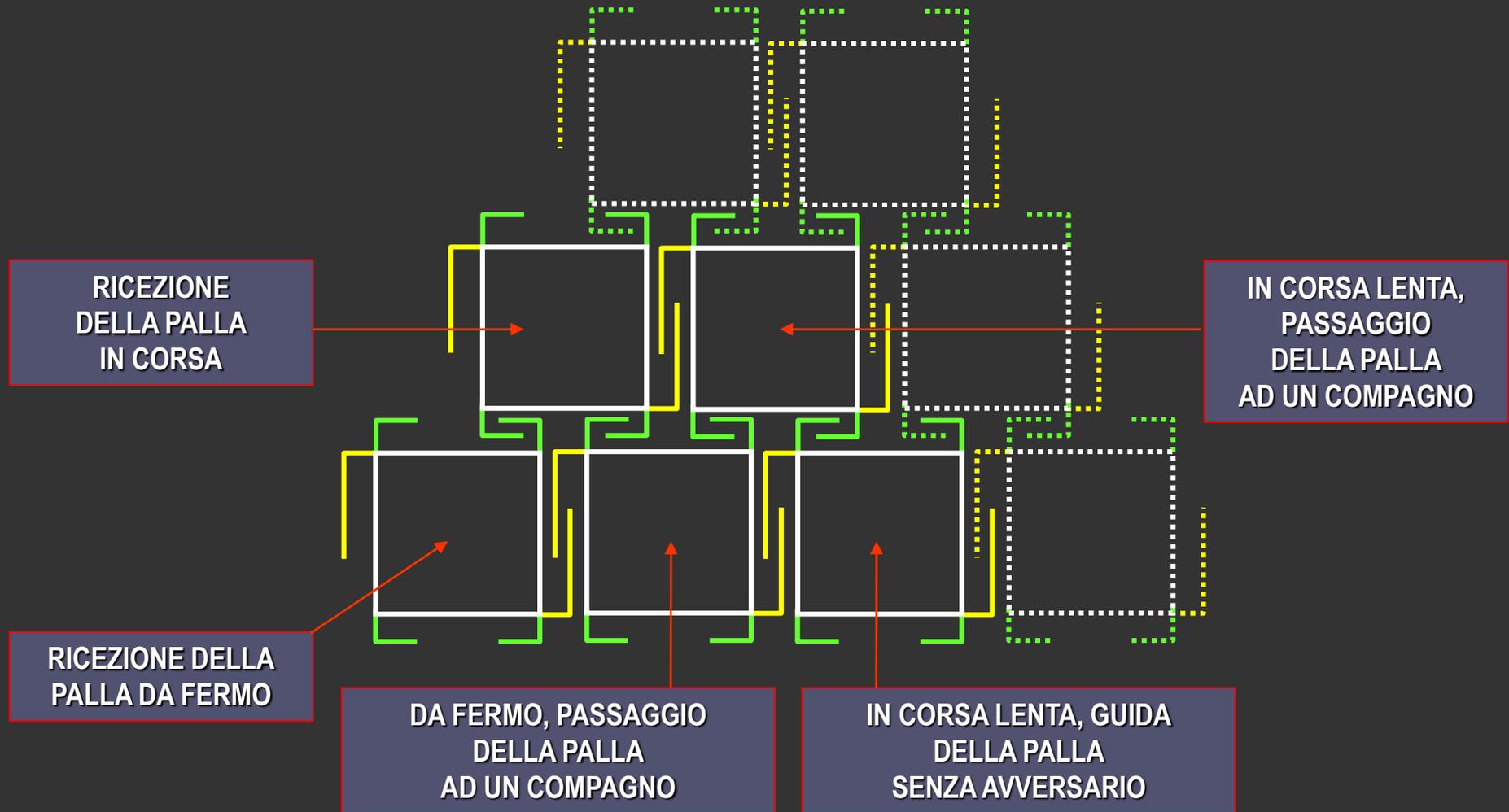


SVILUPPO DEI COLLEGAMENTI “ORIZZONTALI” E “VERTICALI” TRA LE ABILITA' MOTORIE



LE ABILITA' FINALIZZATE AL "CONTROLLO DELLA PALLA CON I PIEDI"

SVILUPPO DEI COLLEGAMENTI "ORIZZONTALI" E "VERTICALI"



LA CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE

**LE CAPACITA'
COORDINATIVE**

**LE CAPACITA'
DI ESPRESSIONE
DELLA FORZA**

**LE CAPACITA'
NEI PERCORSI
A TEMPO**

I PERCORSI: L'ANALISI FATTORIALE

La valutazione nell'avviamento allo sport - 1994

VARIABILI	FATTORE 1
Percorso "Skateboard"	.81285
Percorso "Semaforo"	.80825
30 m slalom calcio	.71234
30 m palleggio basket	.70518
Traslocazione alla trave*	.54931
Giro e capovolta*	.50284

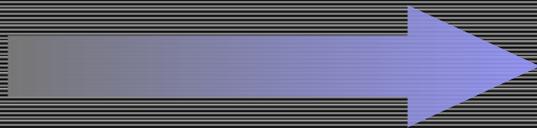
Correlazione tra alcune variabili ed il fattore 1, identificabile come **capacità di assumere, rapidamente, decisioni passando da un compito all'altro** (nell'ambito di un percorso composto da più esercizi eseguiti in spazi ristretti).

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

**CAPACITA'
DI DIREZIONE E CONTROLLO**



**CAPACITA'
DI APPRENDIMENTO**



**CAPACITA'
DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE**



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

CAPACITA' DI REAZIONE

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE

FANTASIA MOTORIA

**CAPACITA' DI MODULAZIONE
DELLA FORZA**

CAPACITA' DI EQUILIBRIO

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

CAPACITA' DI COMBINAZIONE

IL RUOLO DELLE CONDIZIONI BIOMECCANICHE

Le condizioni
biomeccaniche
sono determinate:

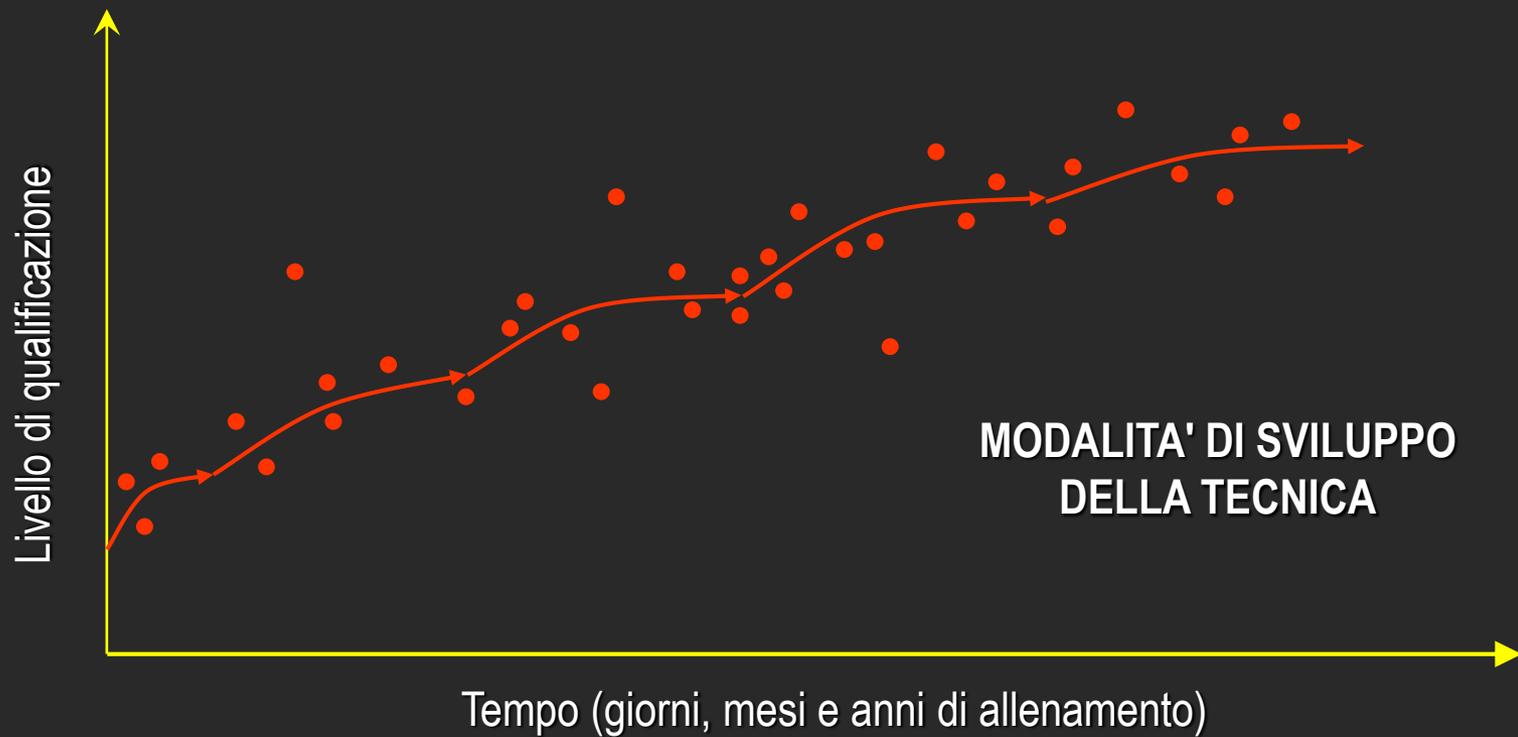
- 1) DAL TIPO DI DISTRETTI MUSCOLARI IMPEGNATI
- 2) DAL NUMERO DEI DISTRETTI MUSCOLARI IMPEGNATI
- 3) DALL'AMPIEZZA DEI GESTI
- 4) DALLA VELOCITA' DEI MOVIMENTI
- 5) DALL'ENTITA' DELLA RESISTENZA DA VINCERE
- 6) DALLA DURATA DEGLI ESERCIZI
- 7) DALLA VARIAZIONE DELLA DIREZIONE

L'ALLENATORE CHE OSSERVA ED INTERVIENE NELLA CORREZIONE DEGLI ERRORI E NELL'OTTIMIZZAZIONE DEI GESTI TECNICI DEVE POSSEDERE ED ESSERE CAPACE DI ESPRIMERE:

- 1 ► Conoscenze specifiche sul movimento;
- 2 ► proprie capacità motorie;
- 3 ► atteggiamento di aspettativa;
- 4 ► attenzione;
- 5 ► capacità della memoria a breve termine;
- 6 ► movimenti dello sguardo;
- 7 ► sopportazione della stanchezza psicologica.

LA SCELTA DEGLI ESERCIZI
MIRATI ALLO SVILUPPO DELLE
CAPACITA' COORDINATIVE
DEVE SEMPRE PREVEDERE
L'IMPLICAZIONE DI LIVELLI
SIGNIFICATIVI DI
ESPRESSIONE DELLA FORZA





Fattore
Apprendimento

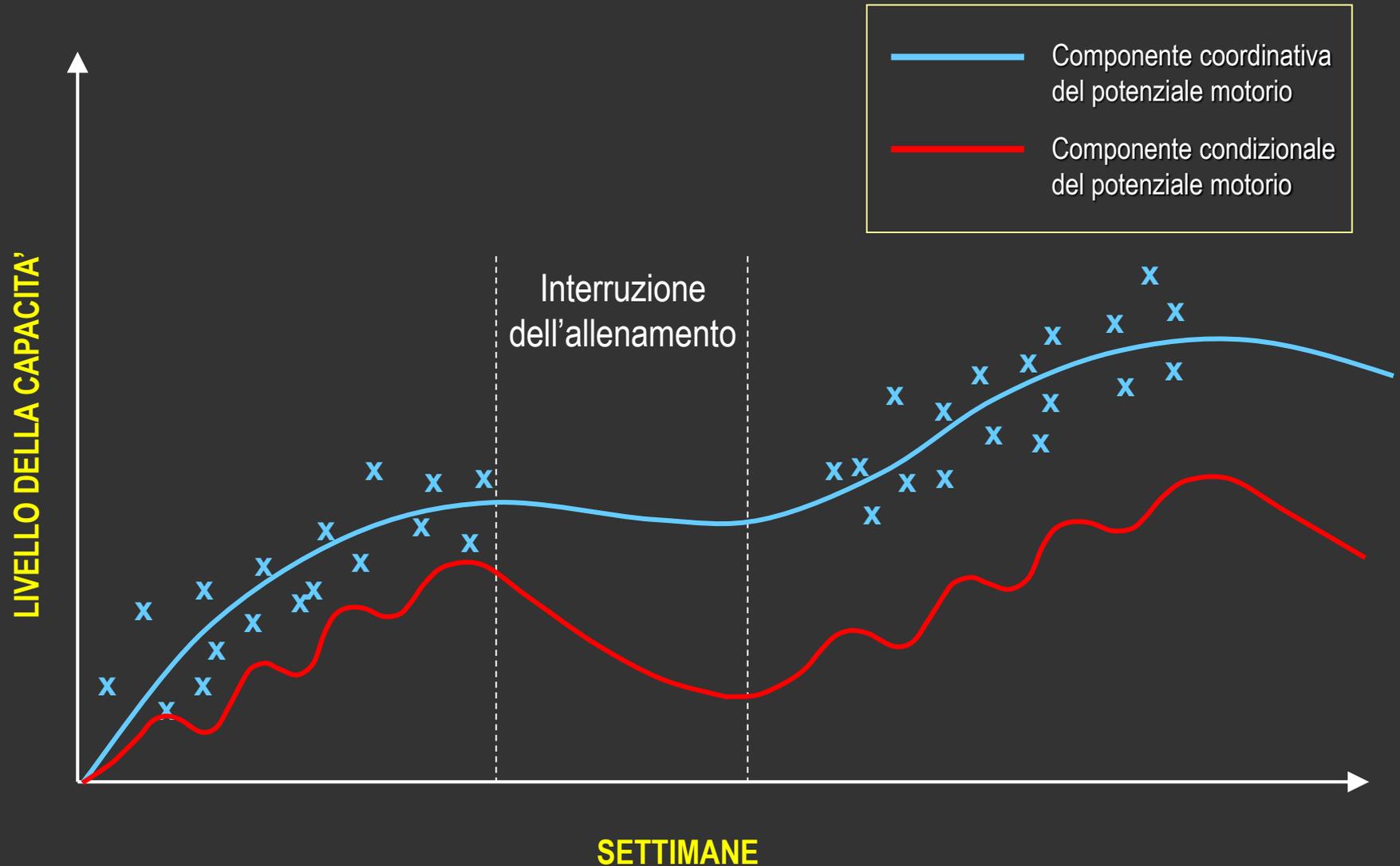


Fattore
Allenamento



LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO DELLA TECNICA

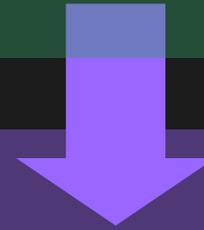
SVILUPPO E DIMINUIZIONE DELLA COMPONENTE COORDINATIVA E DELLA COMPONENTE CONDIZIONALE DEL POTENZIALE MOTORIO PER EFFETTO DELL'ALLENAMENTO E DELLA SUA INTERRUZIONE



**LO SVILUPPO
DELLE CAPACITA'
COORDINATIVE**



Una successione
collegata e coerente
di esercizi (abilità)
con gradi di
difficoltà crescenti

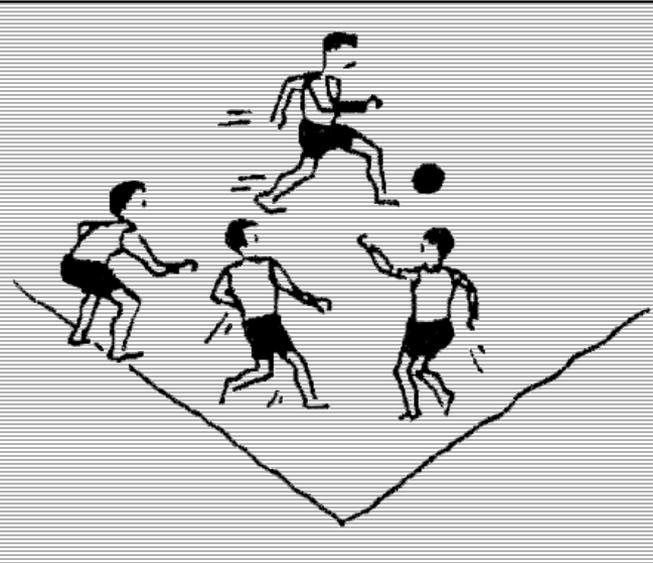


**LE
TASSONOMIE**

LA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

E' la capacità (coordinativa) di **mantenere il giusto rapporto con il campo d'azione e con i suoi riferimenti spaziali**, anche in presenza di fattori di disturbo che interferiscono con le funzioni dell'apparato vestibolare;

il campo d'azione può essere predeterminato, oppure variabile, a seconda dell'azione o del gesto sportivo da svolgere.



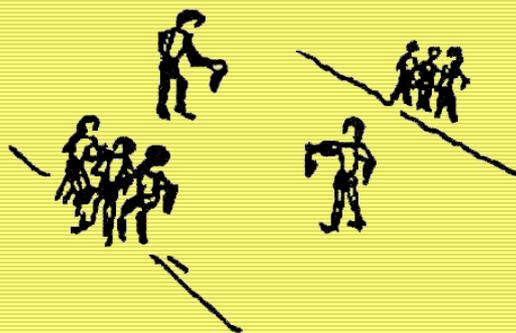
LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

.10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.

Colpire un bersaglio
in movimento



“Rubabandiera”:
imprevedibilmente, due
istruttori, situati uno di
fronte all’altro, si alternano
nel chiamare gli allievi.



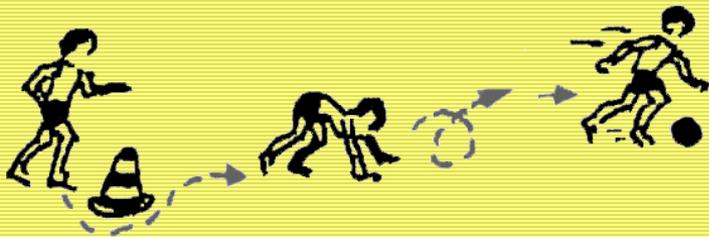
Calcio o pallamano: le
porte sono costituite da
una bacchetta tenuta da
due allievi che si spostano
lungo il lato corto.

LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

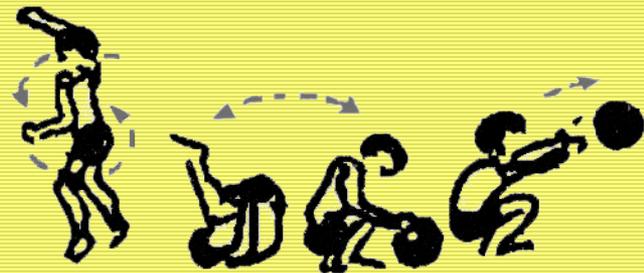
.10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.

.20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.

Calciare un pallone dopo aver fatto un giro intorno ad un riferimento e una capovolta in avanti.



Dopo un giro e capovolta, prendere e lanciare un pallone con le mani.



LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

- .10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.
- .20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.

.30 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.

Dopo un giro e capovolta,
effettuare uno slalom palleggiando.

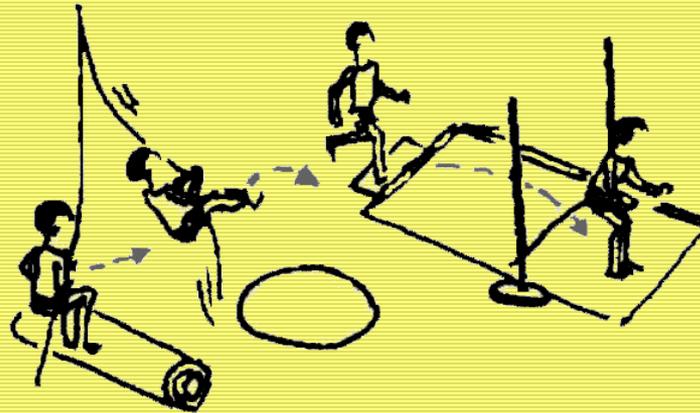


LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

- .10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.
- .20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.
- .30 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.

- .40 SITUAZIONI IN CUI PARTICOLARI CONDIZIONI PSICOLOGICHE AUMENTANO LA DIFFICOLTA' ESECUTIVA NELLA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.

Diverse oscillazioni alla fune preludono ad un cambio di direzione con successiva rincorsa e salto.



LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

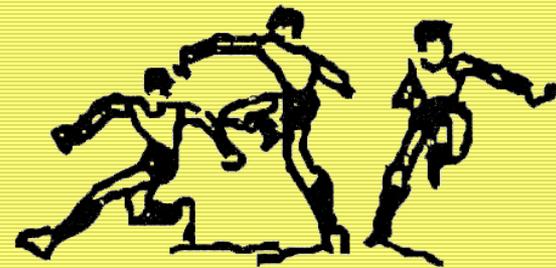
- .10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.
- .20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.
- .30 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.
- .40 SITUAZIONI IN CUI PARTICOLARI CONDIZIONI PSICOLOGICHE AUMENTANO LA DIFFICOLTA' ESECUTIVA NELLA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.

.50 LA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI E' RESA PIU' DIFFICILE DAL MAGGIOR DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA STIMOLI ESTERNI.

La guida del pallone in palleggio è disturbata dai compagni che lanciano palloni e palline.



“Acchiappare”: il cacciatore è disturbato da un “guastatore” che a sua volta cerca di acchiapparlo.

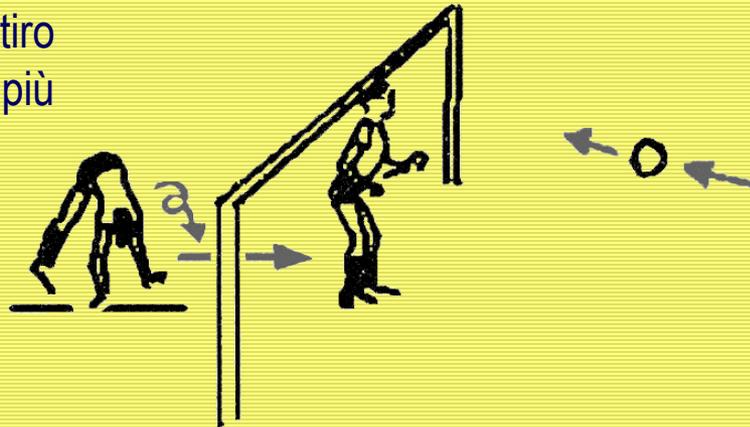


LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

- .10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.
- .20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.
- .30 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.
- .40 SITUAZIONI IN CUI PARTICOLARI CONDIZIONI PSICOLOGICHE AUMENTANO LA DIFFICOLTA' ESECUTIVA NELLA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.
- .50 LA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI E' RESA PIU' DIFFICILE DAL MAGGIOR DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA STIMOLI ESTERNI.

.60 LA REALIZZAZIONE DI AZIONI CON ESITO IMPREVEDIBILE FA SEGUITO A DISTURBI VESTIBOLARI COMPOSTI.

Il portiere, prima di andare in porta a parare il tiro dell'avversario, effettua più rotazioni o capovolte.



LA TASSONOMIA DELLA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

- .10 SITUAZIONI NELLE QUALI I RIFERIMENTI SPAZIALI VARIANO SISTEMATICAMENTE, RENDENDO PIU' DIFFICILE LA RISOLUZIONE DEL COMPITO.
- .20 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA UNA O PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI UN COMPITO SEMPLICE.
- .30 SITUAZIONI CON DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA PIU' ROTAZIONI SULLO STESSO O SU PIU' ASSI CORPOREI E SUCCESSIVA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.
- .40 SITUAZIONI IN CUI PARTICOLARI CONDIZIONI PSICOLOGICHE AUMENTANO LA DIFFICOLTA' ESECUTIVA NELLA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI.
- .50 LA RISOLUZIONE DI COMPITI COMPLESSI E' RESA PIU' DIFFICILE DAL MAGGIOR DISTURBO VESTIBOLARE CAUSATO DA STIMOLI ESTERNI.
- .60 LA REALIZZAZIONE DI AZIONI CON ESITO IMPREVEDIBILE FA SEGUITO A DISTURBI VESTIBOLARI COMPOSTI.

.70 ESECUZIONE DI AZIONI IN CONDIZIONI DI LIMITAZIONE DI ALCUNE INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL LORO ESPLETAMENTO.

Bendato, dopo una o più capovolte, l'allievo cerca di seguire i segnali sonori prodotti dall'istruttore.



Bendati, dopo una o più rotazioni lungo l'asse longitudinale, in quadrupedia (supini), gli allievi devono spostarsi velocemente lungo una direzione predeterminata.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

L'ALLENAMENTO DEI **GIOVANI** PRESENTA TRE CARATTERISTICHE FONDAMENTALI



L'attività di gruppo è da preferire per esigenze metodologiche, didattiche ed organizzative.



Il perseguimento di numerosi, ma fondamentali, obiettivi metodologici ha il fine di favorire la costituzione di un insieme integrato di esperienze motorie mirate e via via più qualificate.



L'obiettivo di sviluppare i molteplici presupposti (capacità motorie) della prestazione conduce a ricercare, nel breve periodo, un miglioramento agonistico più attenuato e riferito ad esperienze di gara diversificate.

Il perseguimento di numerosi, ma fondamentali, obiettivi metodologici ha il fine di favorire la costituzione di un insieme integrato di esperienze motorie mirate e via via più qualificate.

Ciò significa, evidentemente, che non può conseguirsi un'efficace formazione giovanile per mezzo di un vasto e generico insieme di esperienze motorie disgiunte e non finalizzate.

Al contrario, vanno proposte – nel maggior numero possibile di varianti - solo le esperienze motorie che sono di reale fondamento per la successiva specializzazione sportiva.

Possono essere considerate fondamentali solo le esperienze motorie (intese come singole abilità o come insieme di abilità) che presentano una significativa quota parte di quei fattori condizionali e coordinativi che sono considerati determinanti per la prestazione di elevato livello.

E' del tutto secondario che sia la soggettività dell'allenatore a stabilire inizialmente, anche sbagliando, quale quota parte possa essere considerata significativa poiché, per qualificare il processo di formazione giovanile, sarà poi molto più determinante la periodica, continua progressività delle proposte didattiche verso il modello finale.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

▶ Ogni giovane praticante è una combinazione tra caratteristiche genetiche e personale storia motoria e sportiva.

▶ Occorre una visione prospettica delle potenzialità e dei limiti del giovane praticante

▶ E' importante l'inserimento nei piani di studio di tutte le Facoltà di Scienze Motorie di una materia teorico pratica sull'avviamento dei bambini e dei ragazzi all'attività sportiva dando grande spazio agli insegnamenti di carattere pratico.

▶ Fa riflettere la curiosità di alcuni allenatori molto affermati verso specialità sportive diverse dalla propria.