

Educazione motoria

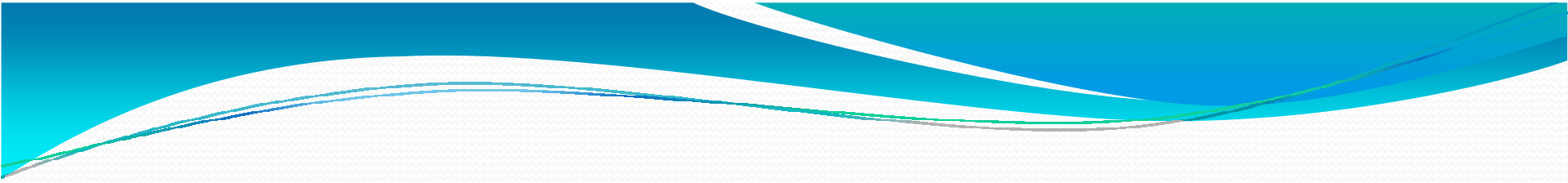
Dalle capacità alle abilità tecniche

Dott. Santiago Manuel Lòpez
Laurea magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica



Programma

- Definizione e sviluppo delle capacità motorie
- Esercizi motori di base e organizzazione dell'attività fisica a terra
- Esempi di lavoro a circuito, contatto, coordinazione
- Paramorfismi e dismorfismi: preparazione fisica come prevenzione



Premessa

- Una regolare attività fisica nei bambini e nei giovani è necessaria per la crescita e lo sviluppo fisiologico dei diversi organi ed apparati, che porti ad un sufficiente livello di capacità aerobica, forza muscolare, flessibilità, abilità motorie e destrezza. L'esercizio fisico negli anni della crescita rinforza il tessuto osseo e connettivo ed incide favorevolmente sul metabolismo (BarOr 1996).





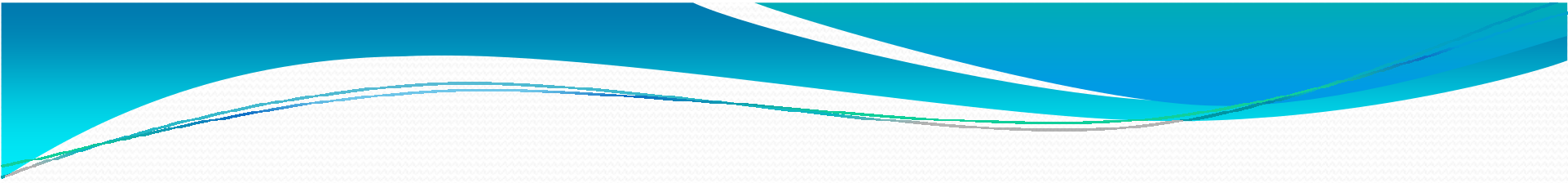
Concetti chiave

CAPACITÀ MOTORIE



ABILITÀ MOTORIE DI BASE





Capacità motorie (Fleishman 1965)

Efficienza fisica

Forza esplosiva
Forza statica
Forza dinamica
Forza del tronco
Flessibilità
Flessibilità dinamica
Equilibrio propriocettivo
Velocità di movimento degli arti
Coordinazione generale
Resistenza

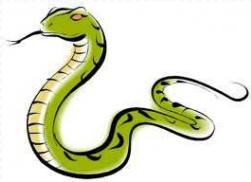
Percettivo motorie

Coordinazione tra gli arti
Precisione di controllo
Orientamento della risposta
Tempo di reazione
Controllo della velocità
Destrezza manuale
Destrezza delle dita
Fermezza braccio mano
Velocità polso dita
Mirare

Tratti ereditari di base, sottostanti a più abilità e strettamente collegati agli aspetti organici e strutturali

Schemi motori/abilità di base

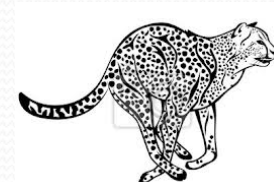
Sono le prime abilità a comparire e sono l'azione su cui si sviluppano le capacità.



Strisciare



Rotolare



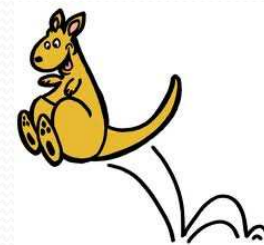
Muoversi in quadrupedia



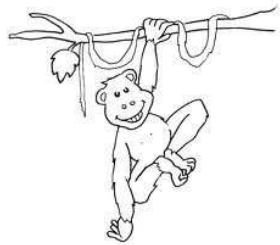
Camminare



Correre



Saltare



Arrampicare



Lanciare



Afferrare / Ricevere

Definizione e sviluppo delle capacità motorie

SCUOLA?

SCUOLA VELA?

AGONISTICA?

Capacità
motorie

Schemi
motori
di base

Abilità
motorie

Abilità
tecniche

Competenze
tecniche

Padronanza

MODELLO
PRESTATIVO

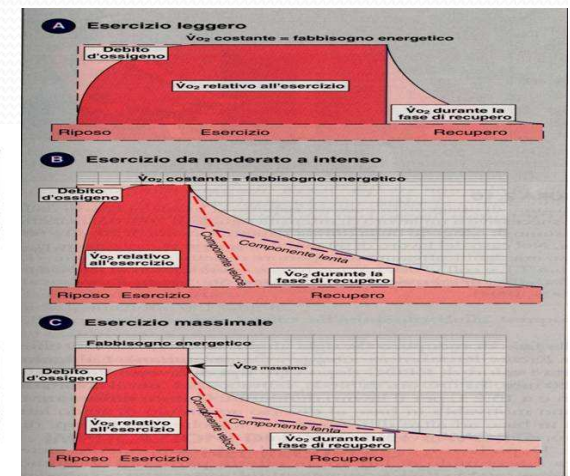
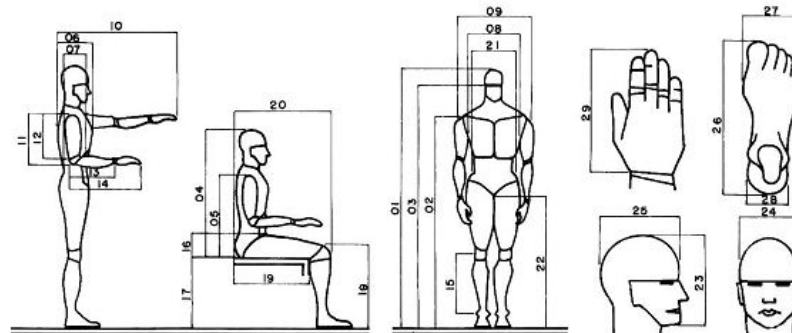
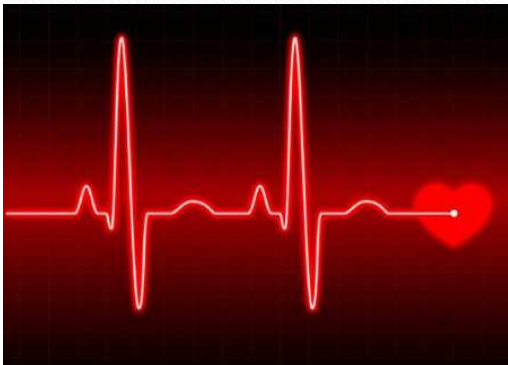


Dalla teoria alla pratica

Il modello prestativo

Definizione oggettiva di un insieme di fattori che caratterizzano la prestazione:

- Tecnico (padronanza)
- Fisiologico (FC, CE, GC, GS, Press)
- Strutturale (antropometria)



Dalla teoria alla pratica

Il modello prestativo – La vela

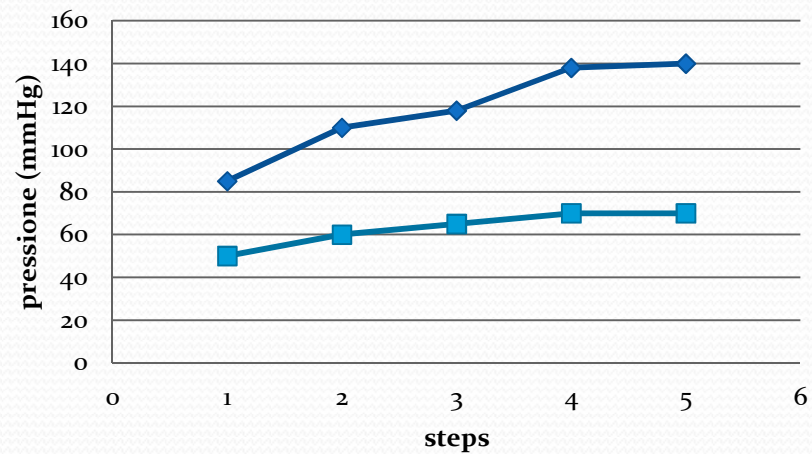
Pochissima letteratura, soprattutto riguardante la vela giovanile..

- Tecnico
- Fisiologico
- Strutturale

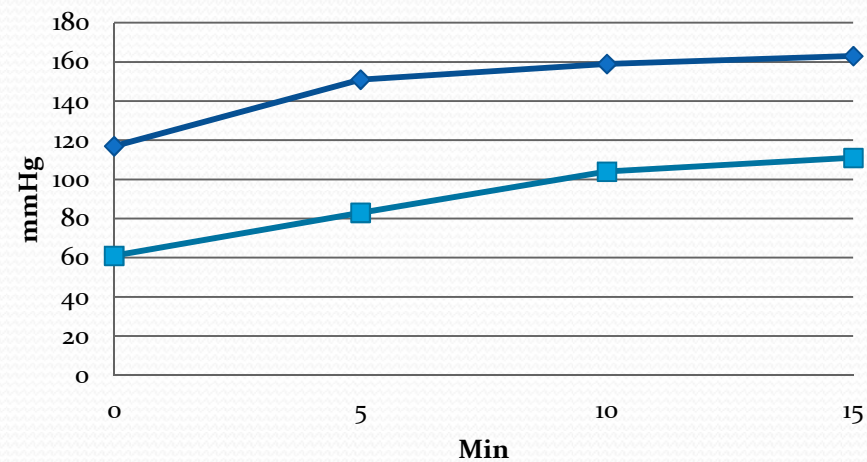




TEST LAB



TEST IN ACQUA



Soggetto modello – studio sperimentale

Antropometria:

- 12,4 anni
- 36,7 kg
- 158 cm
- 13% grasso corporeo

Basale:

- FC 74 bpm
- CO 4,28 l/min
- SV 58 ml
- Press 85/50 mmHg

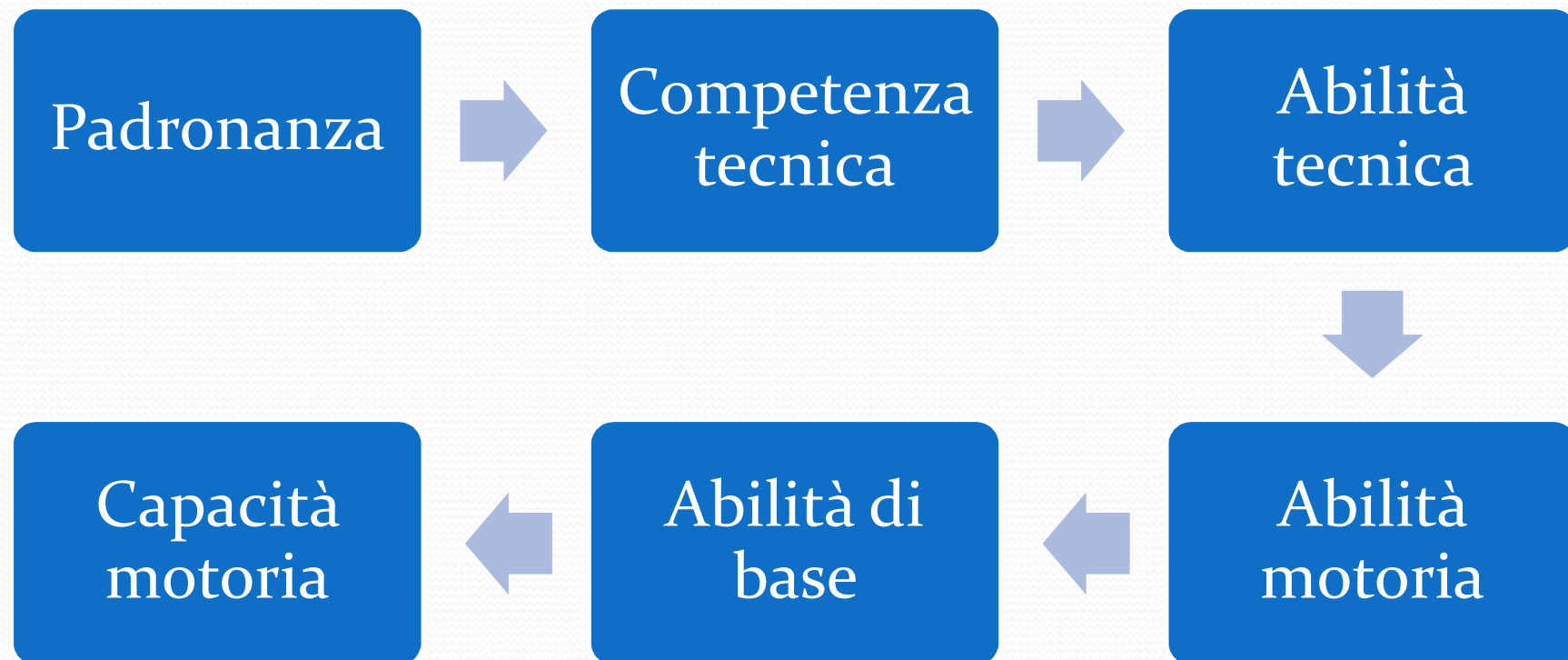
VO₂max 46,65 ml/kg/min

Press 140/70 mmHg

Sotto sforzo:

- Vento 17 ± 3 nodi
- FC 151 ± 9 bpm
- VO₂ 31 ± 3 ml/kg/min
- CO 9 ± 0.75 l/min
- SV 61 ± 4 ml
- Press sist 151 ± 13 mmHg
- Press dias 90 ± 14 mmHg
- Press max 164/108 mmHg
- CE 333,3 Kcal/h

Scomposizione del modello prestativo



Proviamoci..!

1200 a.C.



Abilità di base:

- o Camminare
- o Correre
- o Saltare
- o Afferrare
- o Propriocettività

Abilità complesse:

- o Camminare + affer.
- o Correre + afferrare
- o Correre + saltare
- o Correre + saltare + afferrare
- o Correre + saltare + afferrare + mirare

Ora proviamo con la virata..



Abilità di base:

- Saltare
- Afferrare
- Muoversi su 4 appoggi
- Arrampicare
- Propriocettività

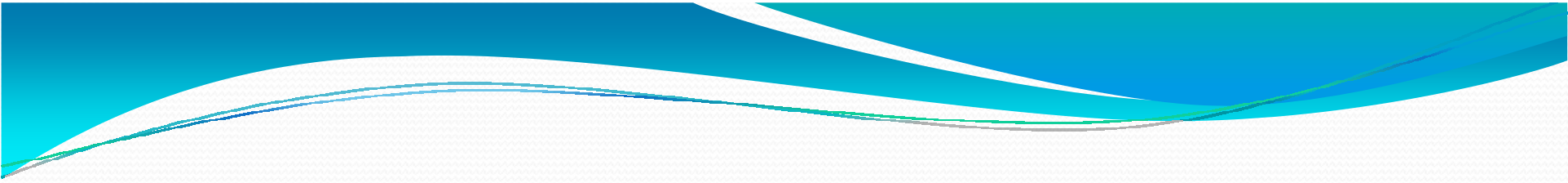
Abilità complesse:

- Afferrare + 4 appoggi
- Afferrare + 4 appoggi + saltare
- Saltare + arrampicare
- Afferrare + saltare + arrampicare + 4 appoggi



Principi metodologici per l'apprendimento motorio

- Formulazione degli obiettivi
- Presentazione del compito
- Correzione del errore
- Quantità di pratica
- Distribuzione della pratica
- Variabilità delle esperienze
- Organizzazione della variabilità (blocchi, blocchi misto, interferenza contestuale)

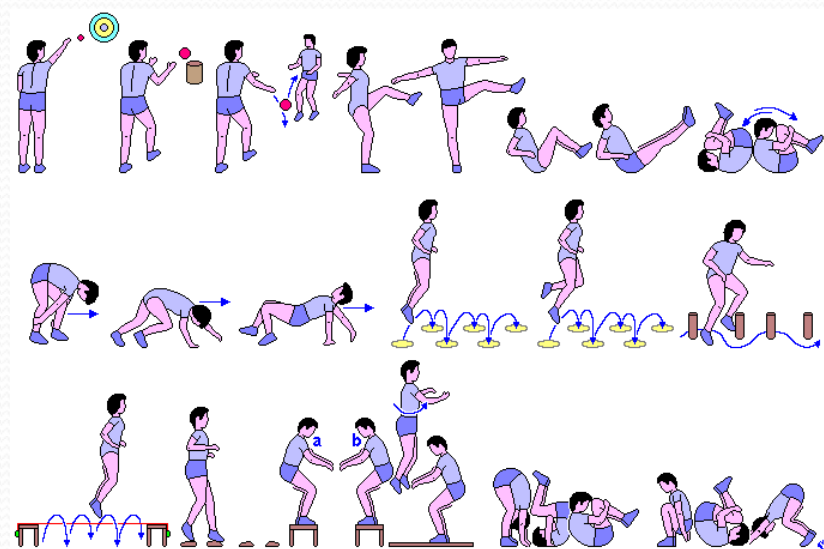


Proposta di lavoro

- Circuito
- Percorso
- Giochi di gruppo (mirati)
- Singole stazioni (inserendo varianti)
- Singolo, a coppie o a gruppi
- Deprivazione sensoriale
- Ecc..

Circuito

- Tempo di lavoro e di recupero
- Varie stazioni
- Tutti lavorano
- Tutti devono conoscere il contenuto delle stazioni



Esempio (2':30'' x 5 stazioni x 3)



Percorso

- Inizio e fine
- Ottimale per gare o per monitorare i miglioramenti
- Vari ostacoli da superare
- Non tutti lavorano allo stesso momento





Giochi di gruppo

- Divertimento funzionale
- Ci deve sempre essere uno scopo (NO grest)
- Variare il compito mantenendo il gioco
- Variare il gioco mantenendo il compito
- Ottimo per lavorare sulle abilità di base

Deprivazione sensoriale

- Ambiente sicuro
- “Serietà” degli atleti/bambini
- Esercizi brevi e rielaborazione dell’esperienza



Materiali



Per i più grandi...



Per i più
piccoli...



Esercizi di contatto

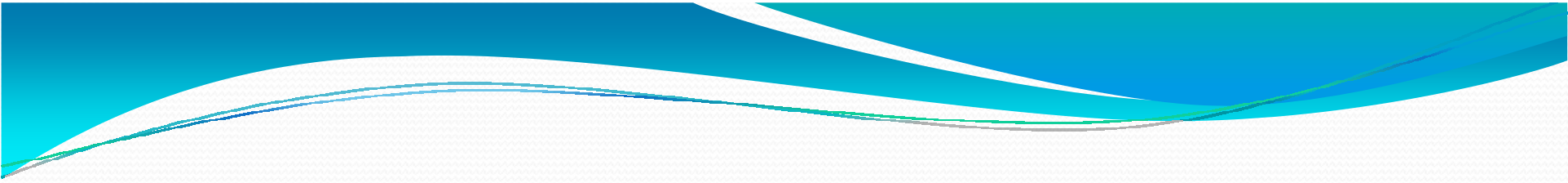


Esercizi di coordinazione “ritmo”



Paramorfismi e Dismorfismi

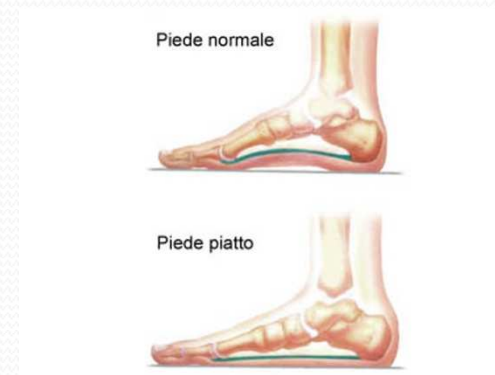
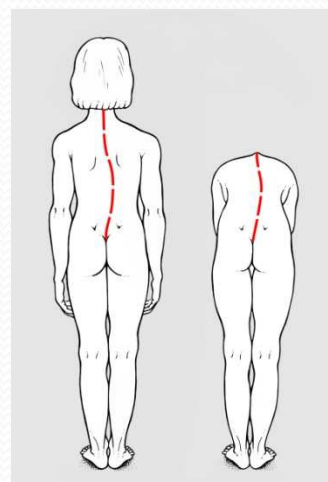
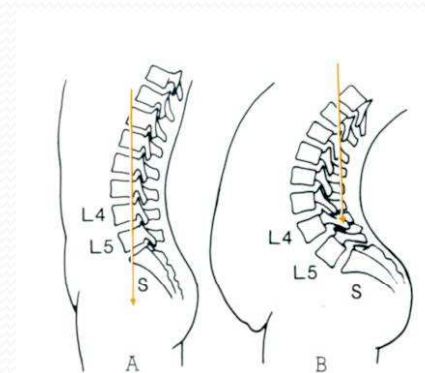
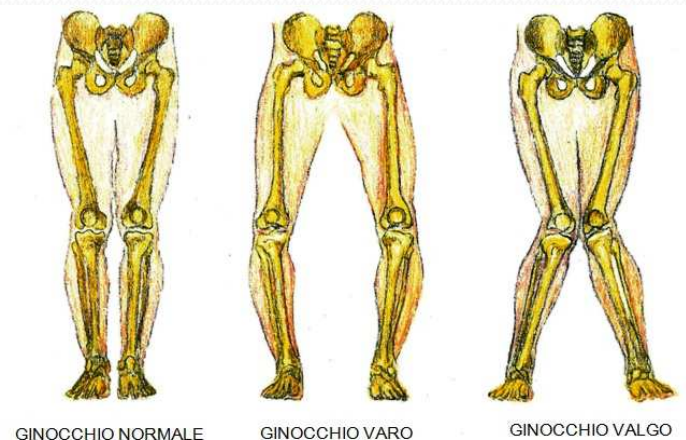
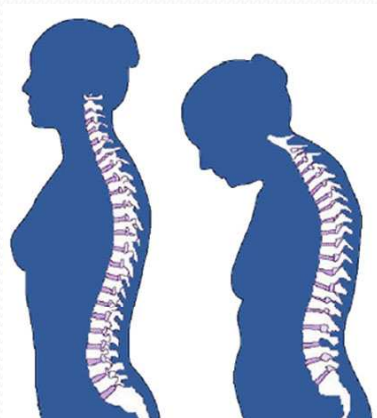
L'attività fisica come prevenzione

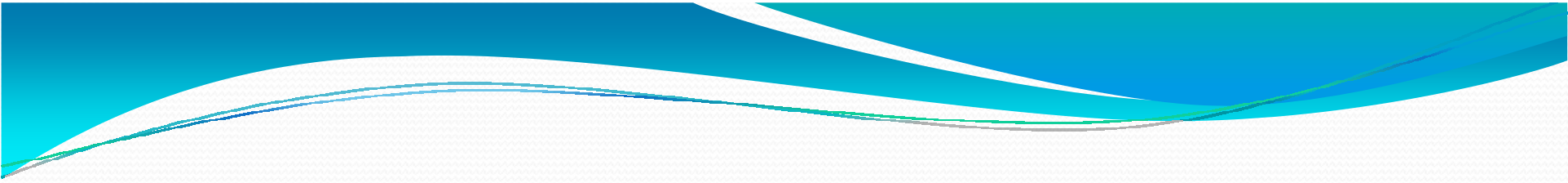


Paramorfismi

- Atteggiamenti posturali scorretti
- A lungo andare danneggiano la morfologia del corpo umano
- Periodo sensibile: infanzia e adolescenza
- Squilibrio muscolo-legamentoso
- Dovuto a sedentarietà o a posture scorrette non compensate

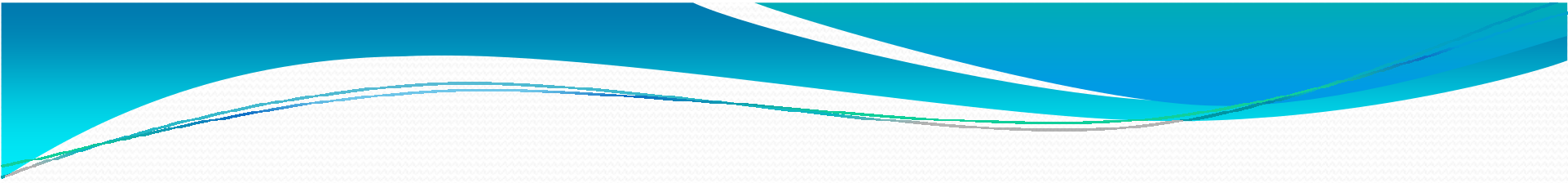
Paramorfismi





Dismorfismi

- Paramorfismo consolidato nel tempo
- Tende a peggiorare ai danni della cartilagine e della struttura ossea
- Simmetrico se sul piano sagittale
- Asimmetrico se sul piano frontale



Rimedio

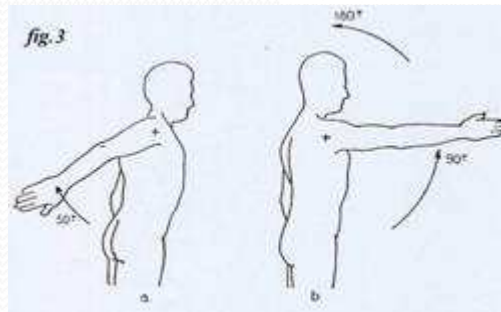
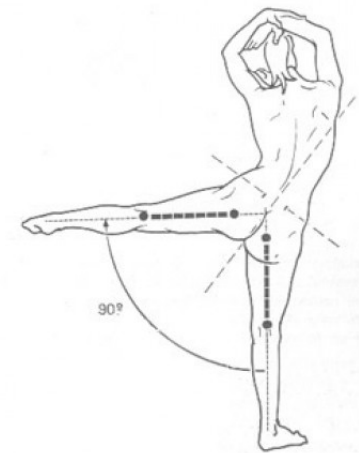
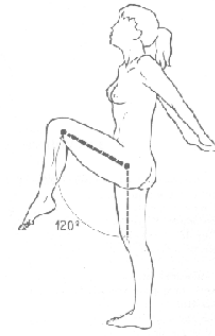
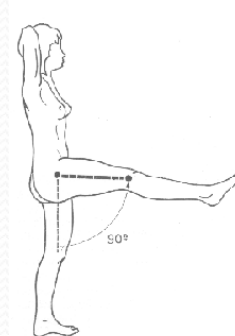
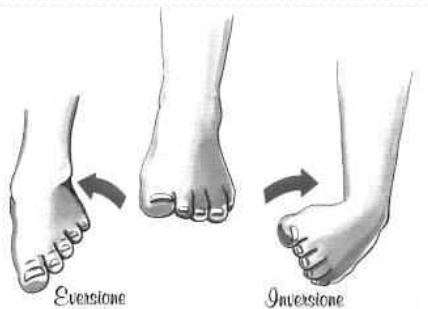
- Mobilità articolare
- Stretching
- Ginnastica compensativa

La base di allenabilità dell'atleta è rappresentata dal suo stato di funzionalità!!!

Mobilità articolare – capacità di stabilizzazione
muscolare – gestione dell'equilibrio - coordinazione

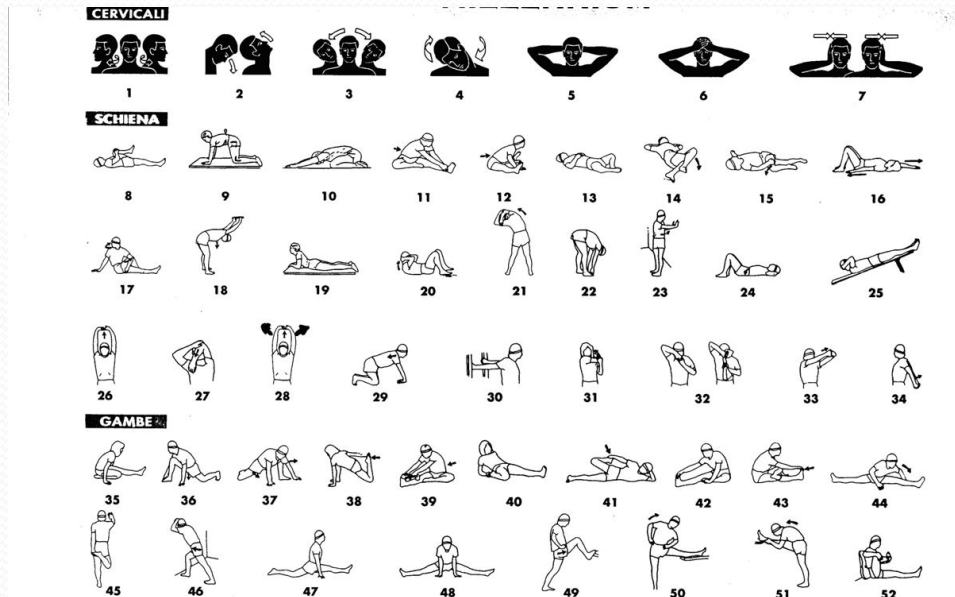
Mobilità articolare

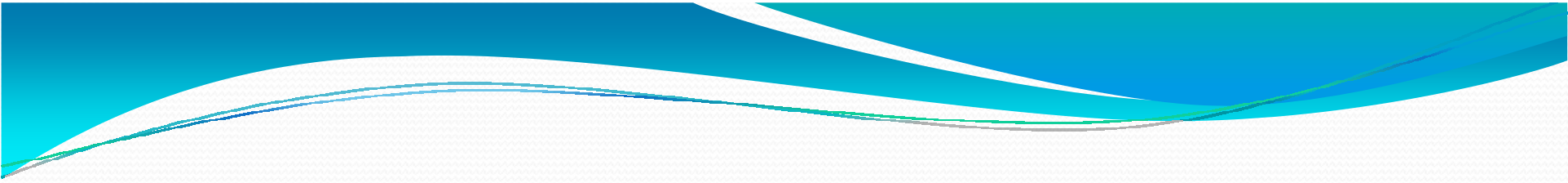
- L'obiettivo deve essere quello di raggiungere il ROM articolare anatomico. (vedi anatomia funzionale Kapandji)
- Prima o dopo l'allenamento
- 5-8 min



Stretching

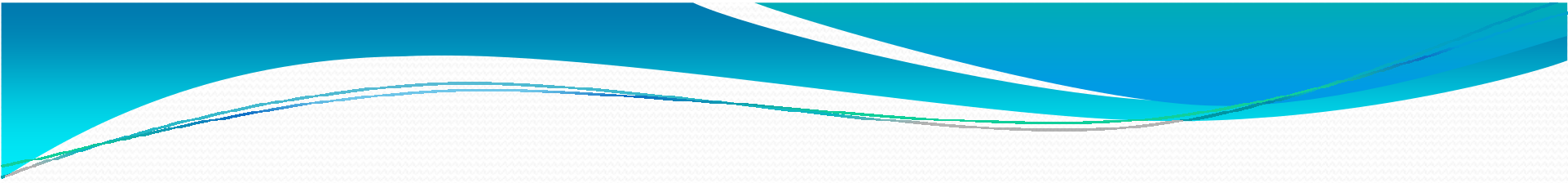
- Letteratura discordante
- Meglio se attivo o dinamico
- 10-20 secondi per esercizio ripetuto 2-3 volte
- Meglio dopo l'allenamento





Ginnastica compensativa

- Lavoro sulle catene cinetiche antagoniste
- Coinvolgo più gruppi muscolari
- Correzione posturale del gesto tecnico
- Nel caso della vela enfasi sul CORE e sull'articolazione scapolo omerale.
- Deve diventare un'abitudine.

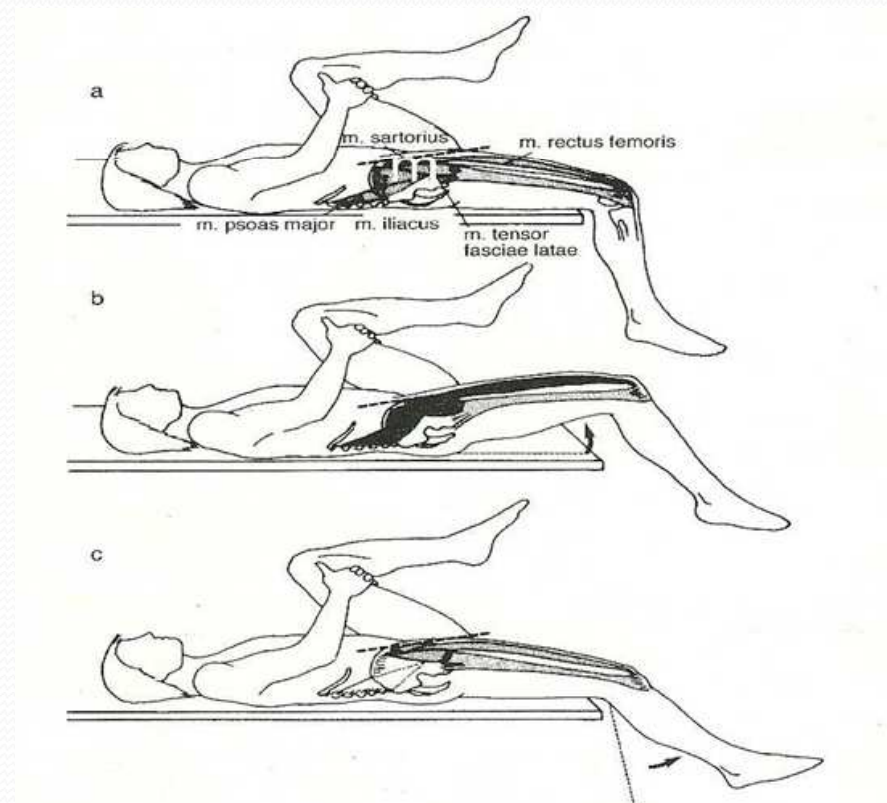
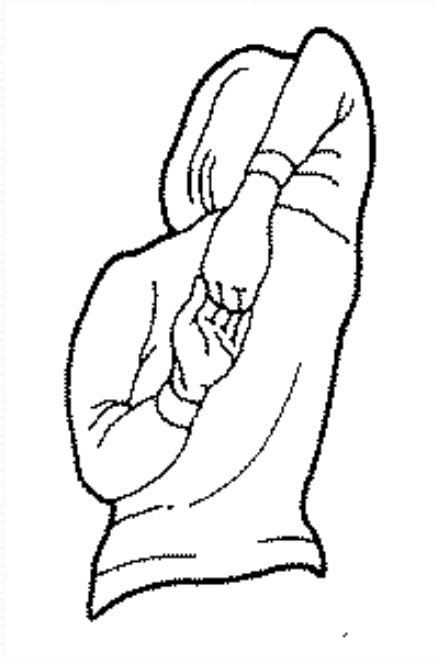


Test posturali e di mobilità articolare

- Back stretch
- Sit and reach
- Flessori dell'anca
- Mobilità caviglie
- Test di Cuzzolin

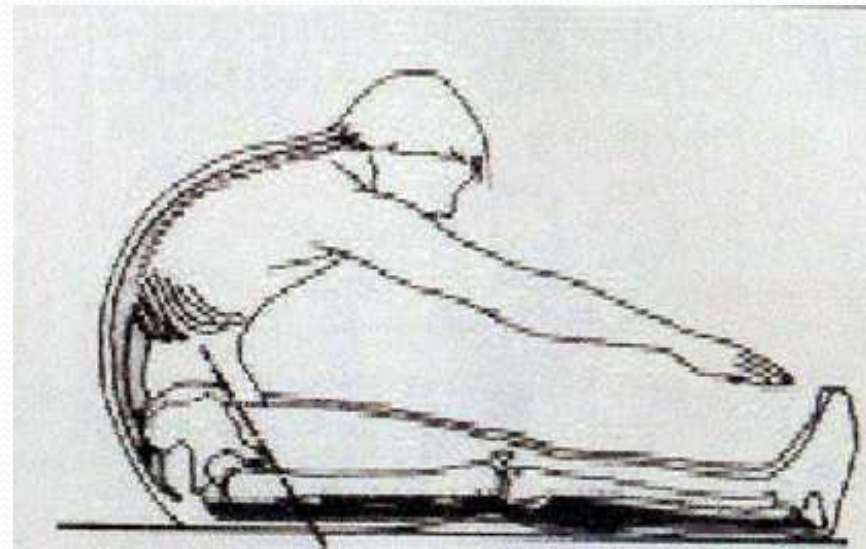
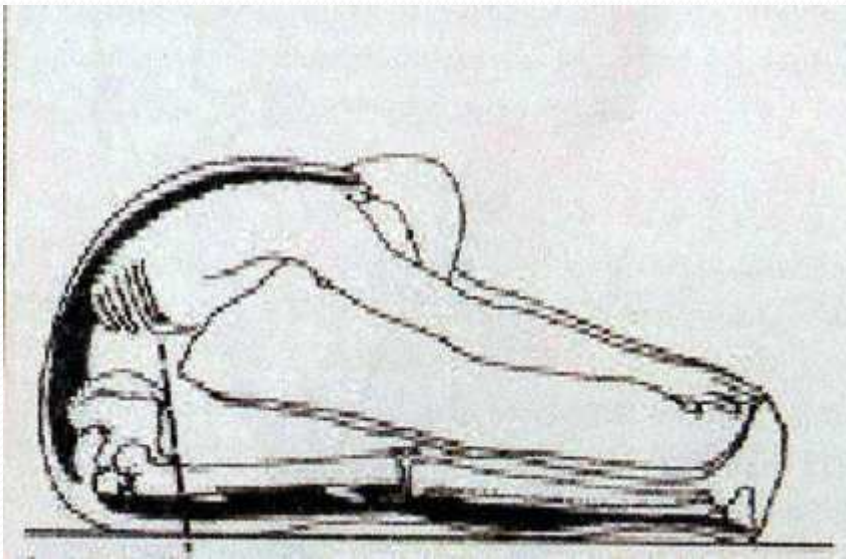
Back stretch e flessori dell'anca

- Mobilità scapolo-omerale
- Flessori dell'anca



Sit and reach

- Mobilità dell'anca (ischio crurali)
- Rigidità flessori della gamba (tricipite surale)
- Mobilità della colonna vertebrale (sacrospinali)



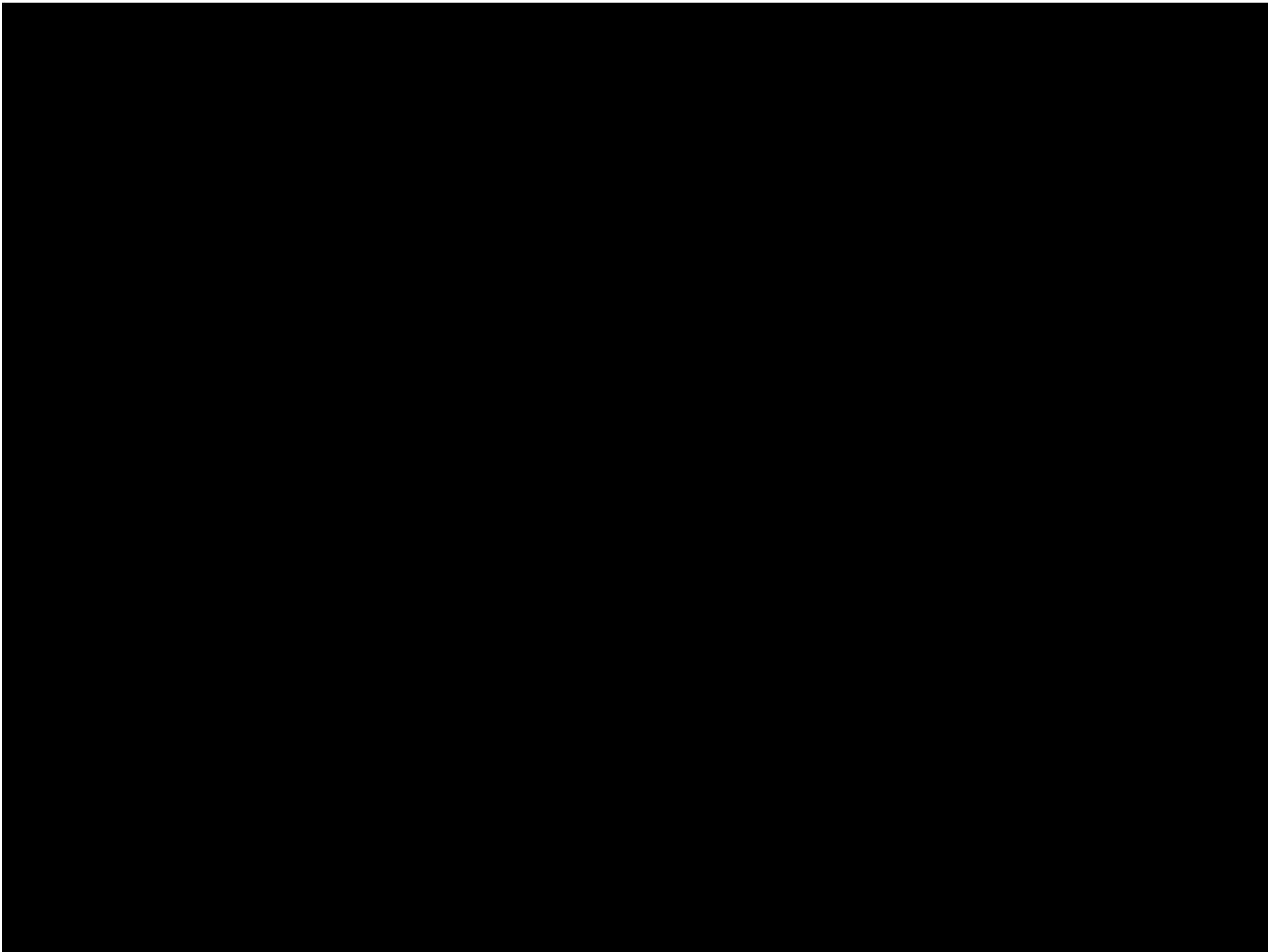
Esempio pre-post

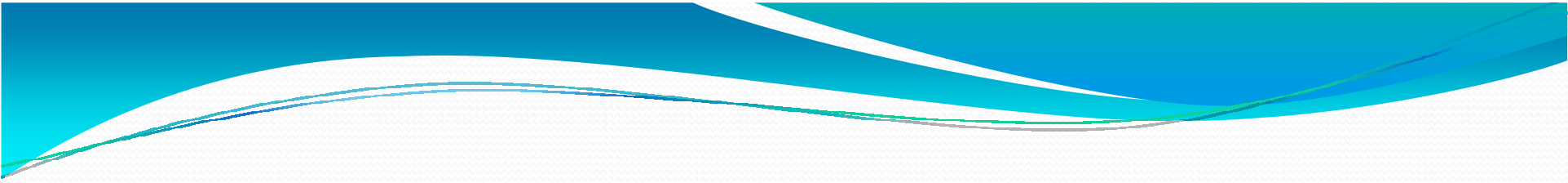


Test di Cuzzolin

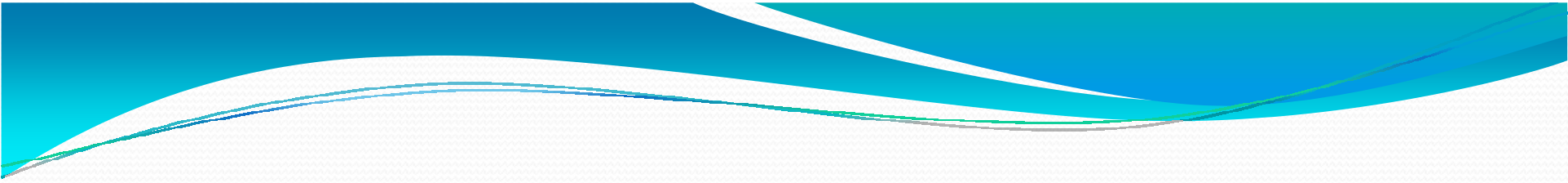
- Test multi articolare
- Consente di valutare globalmente il comportamento delle catene cinetiche del nostro corpo, l'efficienza neuromuscolare e la flessibilità dinamica.







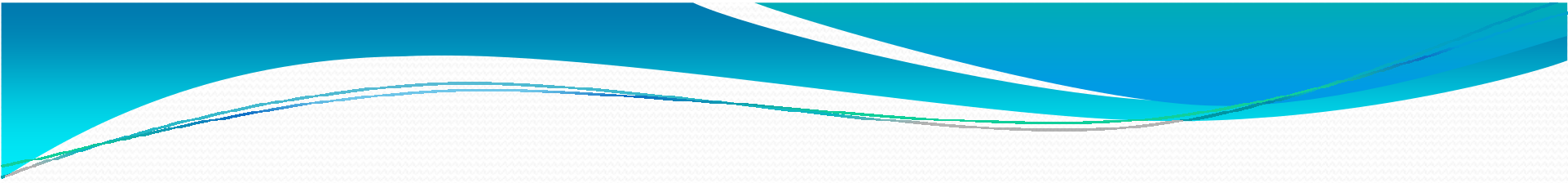
GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!!



Domande??????

Lavoro di gruppo

1. Scegliere un' abilità tecnica e scomporla in abilità di base e in abilità complesse
2. Proporre una progressione didattica
3. Proporre degli esercizi da svolgere a terra utilizzando un metodo a piacere.



VENERDÌ 24 ORE 9.00

- PRESENTARSI IN TENUTA GINNICA
- PORTARE BLOCK NOTES O VIDEO CAMERA PER PRENDERE APPUNTI.

Programmare per Progredire

	L	M	M	G	V	S	D
MATTINA 8:00-12:00							
POMERIGGIO 13:00-17:00							
SERA 17:00-19:00							

MESOCICLI

