



Il progetto scuola sport

Cav. Prof. Andro Ferrari

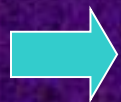


PROGETTO SCUOLA-SPORT

Obiettivi



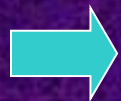
Istituzionalizzare le 2 ore di motoria nella scuola elementare;



Fornire agli alunni un ampio bagaglio motorio;



Coinvolgere direttamente le Amministrazioni comunali;



Coinvolgere gli Istituti Scolastici;



Coinvolgere le Società Sportive esistenti sul territorio.



CAPACITA' MOTORIE

“SERBATOIO”

Delle potenzialità che ci consentono di svolgere una attività motoria (energetiche e di regolazione)



Capacità Motorie

Capacità Condizionali

Forza

Velocità

Resistenza

Capacità Coordinative

Generali e Speciali



CAPACITA' CONDIZIONALI

Capacità motorie limitate da
processi metabolici, risorse
organico-funzionali dei
grandi apparati e del
sistema locomotore



Capacità condizionali

- **Forza:** capacità di creare una tensione muscolare per vincere una determinata resistenza
- **Velocità:** capacità di spostarsi nel tempo più breve da un posto all'altro, rapporto spazio/tempo
- **Resistenza:** capacità di ripetere un gesto nel tempo, nonostante l'insorgere della fatica



LE BASI DEL MOVIMENTO



CAMMINARE

CORRERE

SALTARE

LANCIARE

ARRAMPICARSI

ROTOLARE SU
DIVERSI ASSI

STRISCIARE

COLPIRE UN
ATTREZZO

RESPINGERE
("murare", rilanciare)

CALCIARE

SPINGERE

PLACCARE
(acchiappare)

FINTARE

RUOTARE SU
DIVERSI ASSI

GUIDARE LA
PALLA (con mani,
piedi, attrezzi)

SPOSTARSI
IN QUADRUPEDIA

PARARE
(bloccare la palla
con le mani)

SCANSARE

AFFERRARE

SPOSTARSI SUI
PATTINI O SKATE

SCAVALCARE

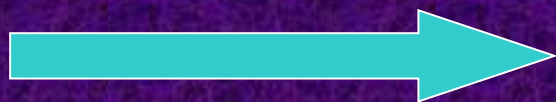
SOLLEVARE
SOSTENERE

TRASPORTARE

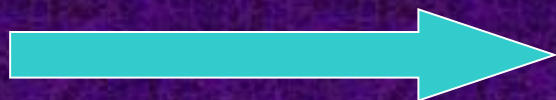


CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

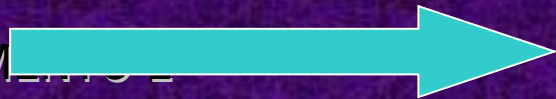
CAPACITA' DI DIREZIONE E
CONTROLLO



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



TEORIA DEL MOVIMENTO

KURT MEINEL, 1977

Le capacità coordinative generali sono tra di loro correlate

Ciascuna delle capacità coordinative speciali è correlata con le capacità coordinative generali.



Direzione e controllo

La capacità che consente di controllare nello spazio e nel tempo movimenti semplici o azioni complesse, sia in termini di attivazioni, sia in termini di inibizione.



Apprendimento motorio

Determina i tempi e i progressi che si compiono nell'apprendimento dei movimenti, sia semplici che complessi, e si sviluppa attraverso 3 fasi che possiamo considerare gerarchicamente ordinate:
COORDINAZIONE GREZZA COORDINAZIONE FINE

DISPONIBILITA' VARIABILE



Adattamento e trasformazione motoria

La capacità che consente di controllare nello spazio e nel tempo movimenti semplici o azioni complesse, sia in termini di attivazione, sia in termini di inibizione



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

La capacità di reazione

E' una capacità coordinativa che può essere riconosciuta in due fasi:

La prima si identifica con l'elaborazione in tempi brevi delle informazioni in entrata, precedentemente discriminate sul piano senso percettivo;

La seconda fase corrisponde alla velocità con la quale lo stimolo elaborato viene trasmesso agli



La Capacità di Orientamento

E' la capacità di mantenere il giusto rapporto con il campo d'azione e con i suoi riferimenti spaziali

Esempio: dopo un giro e capovolta, effettuare uno slalom palleggiando.



La capacità di Combinazione

E' la capacità di sincronizzare azioni motorie;

può essere riferita a strutture segmentarie ed abilità diverse secondo parametri di simultaneità, alternanza e successione;

è legata alla differenziazione degli interventi muscolari.



La capacità di Equilibrio

E' la capacità (coordinativa), legata alla funzionalità dell'apparato vestibolare ed alla differenziazione degli intervanti muscolari, rivolta a mantenere la postura utile per la realizzazione del gesto previsto.



La capacità di Ritmizzazione

E' Legata alla differenziazione degli interventi muscolari e de-finisce l'operazione di scelta temporale degli impulsi idonei a realizzare, in modo adeguato alla struttura spaziale, un'azione finalizzata;

Tale scelta può essere in adeguamento a sequenze di tempi da riprodurre oppure autodeterminata. Quest'ultimo caso si verifica allorchè il soggetto regola la struttura ritmica in rap-porto alla migliore riuscita del compito.



La capacità di Differenziazione

(modulazione della forza)

E' la capacità di dosare finemente l'entità della forza al fine di conseguire la massima efficacia (in rapporto all'obiettivo) del gesto;

Essa si quantifica attraverso l'utilizzazione di tutte le gradazioni intermedie possibili e nel passaggio rapido da una gradazione da un'altra.



La fantasia motoria

E' la capacità di utilizzare al momento opportuno le abilità immagazzinate nella memoria motoria, anche combinandole fra di loro, in maniera pratica ed efficace, per il raggiungimento dell'obiettivo;

L'originalità qualifica le soluzioni individuali determinando, nelle attività e negli sport di situazione, l'imprevedibilità di sviluppo delle azioni



La capacità di Anticipazione

E' un processo mentale di presupposto a qualsiasi atto motorio;

La prima fase di questo processo si identifica con la previsione probabilistica o in corso di svolgimento;

Sulla base quindi di una percezione, legata alla somma di eventi contemporanei e appena precedenti, l'individuo precostituisce il successivo svolgimento dell'azione ed il suo risultato finale;

La precisione e l'efficacia dell'anticipazione sono legate forte-mente al bagaglio individuale di



La Coordinazione

- Si basa sulla condizione neurologica, fisiologica e psicologica, che consente al soggetto di apprendere, organizzare, controllare e trasformare il movimento.
- Un'ideale esecuzione di un'esatta immagine motoria

Esercitazioni per la coordinazione

- Esercizi contenenti i vari aspetti delle capacità coordinative, avendo sempre presente, nella proposta, l'aspetto della novità.
- Circuiti all'interno dei quali le varie capacità coordinative si integrano fra loro
- Esercizi finalizzati ad ampliare il bagaglio motorio dei futuri atleti.



Le fasi della preparazione sportiva giovanile

- 5-9 **ETA'** Preparazione motoria generale
- 6-10 polisportiva, multilaterale. Orientata allo sviluppo coordinativo, metodo ludico, nessuna periodizzazione, gare come mezzi di allenamento
- 10-13 Inizio della specializzazione (prime competizioni significative; raffinamento tecnico, multilateralità orientata, gare regolari, uso di mezzi generali per la preparazione fisica)
- Dopo i 13-14 SPECIALIZZAZIONE
- Gare come obiettivo, modelli semplici di periodizzazione, crescita volume ed intensità



Considerazioni per l'età evolutiva

Le femmine, tendenzialmente, raggiungono la pubertà in anticipo rispetto ai maschi.

- L'età cronologica può non coincidere con l'età fisiologica
- Nello sviluppo muscolare, seguire un antamento "centrifugo", centro-periferia.
- Nel proporre le esercitazioni di muscolazione procedere "sempre" dal facile al difficile
- Curare a fondo la tecnica delle esercitazioni



I principi dell'allenamento giovanile

La capacità di carico nell'età infantile e giovanile

GUDRUN FRÖHNER, 2003

Un carico sportivo multilaterale precoce agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura e predispone ad una maggiore capacità di carico per la costruzione a lungo termine della prestazione nello sport di alto livello.



Le ragioni nella scelta multilaterale sono

Una più adeguata
valutazione delle
attitudini del
giovane praticante

La maggiori
potenzialità ludiche
del modello
multilaterale

La migliore
predisposizione agli
apprendimenti successivi



Campo d'azione del sistema multilaterale

La scoperta e lo
sviluppo degli schemi
motori

La scoperta e lo
sviluppo delle
capacità motorie

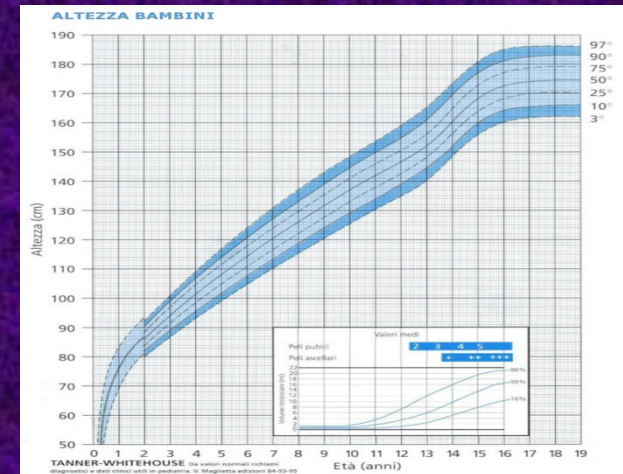
L'esplorazione delle
differenti gestualità
sportive

“Maturazione”

termine usato per indicare:

- le modificazioni *biologiche* dell'organismo,

- l'evoluzione delle caratteristiche psichiche di un individuo.

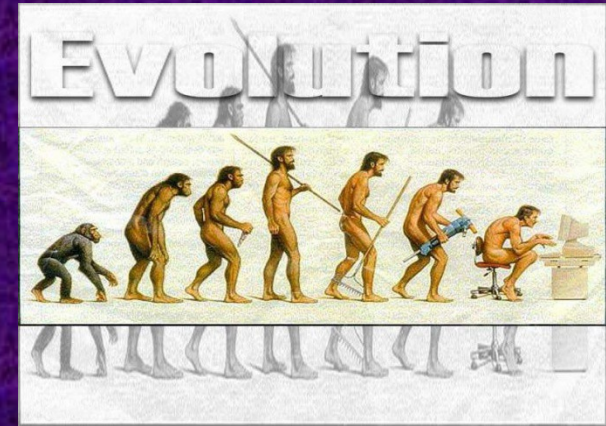


... in generale,



- la “***maturazione***” è la tendenza fondamentale dell’or-ganismo ad organizzare *l’esperienza* e renderla assimilabile;
- ***l’apprendimento*** è il fenomeno con cui le nuove “*espe-rienze*” vengono integrate in questa *organizzazione*.

“Sviluppo”



- Man mano che si compiono i processi di maturazione dell'organismo, lo **sviluppo** risente sempre di più delle opportunità di apprendimento.
- Nello **sviluppo motorio** inizialmente prevale una componente "maturativa" che a partire dalla seconda infanzia (6-11 anni) è sempre più influenzata dai fattori di apprendimento.

... e
allora:

*l'assenza dei processi di
"maturazione" e
"apprendimento" non producono
effetti positivi sul "progresso
motorio".*



maturazione + apprendimento motorio =
sviluppo motorio

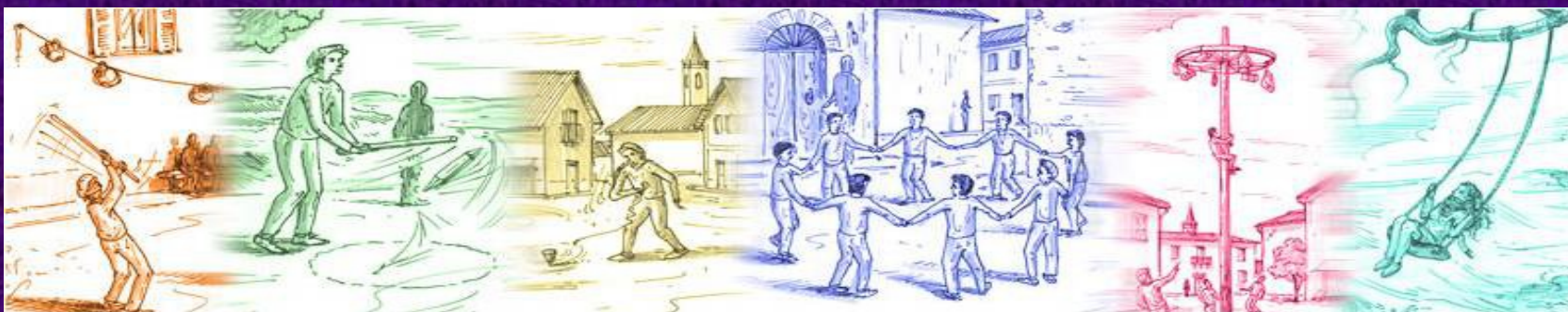
Dal punto di vista pedagogico bisogna ricordare che:

- la *maturazione del sistema neuro-muscolare* di un soggetto si considera compiuta, complessivamente, già verso i *6 anni*;
- in certi periodi della crescita (*infanzia, fanciullezza e adolescenza*) definiti "*fasi sensibili*", vi sono diversi e caratteristici *comportamenti motori* che è possibile acquisire con *minimo sforzo e massima efficacia*;
- il bambino non può praticare *attività complesse* se non ha raggiunto l'età e la *maturazione* per cui dette attività sono di norma effettuabili;
- il ragazzo potrà apprendere più facilmente e rapidamente talune "*attività motorie*" quando *il livello di*

... dunque,

poco importa che il bambino o il ragazzo impari prima possibile la *“tecnica” dei gesti sportivi*;

sarà invece molto più utile che esso apprenda le molteplici *“possibilità di movimento”* del corpo in relazione alle variabili spazio-tempo, ecc., mediante attività ludiche e giochi motivanti e divertenti.



Fattori fondamentali di crescita sportiva:

- **conoscenze** diversificate in campo motorio;
- **esperienze**, individuali e/o di squadra, nella pratica motoria;
- miglioramento graduale delle **abilità specifiche di uno sport**;
- **sviluppo delle competenze** specifiche e affinamento, progressivo, delle “**abilità tecniche**” di una disciplina sportiva;
- **allenamento razionale e consapevole**, attento alle esigenze dell’allievo e al suo grado di maturazione e sviluppo;



... per un corretto percorso motorio/sportivo:

- La *maturità* e *l'esperienza* influenzano positivamente la prestazione sportiva;
- le pratiche di “*perfezionamento tecnico*” vanno propinate dopo l'età puberale (Williams, 1998) – prima si dovranno prediligere esercitazioni il più possibile propedeutiche e diversificate;
- *dai 6 ai 12 anni è corretto esercitare attività motoria multilaterale*, mentre *dai 13-15 anni è giusto iniziare i soggetti alla specializzazione sportiva* (Durant-Busch, 2000)
- l'incremento prematuro dei *carichi di lavoro*, *nell'allenamento*, influenza negativamente la prosecuzione dell'attività sportiva nei giovani;
- nel *processo di allenamento* è essenziale rispettare i giusti tempi di *maturazione intellettuale, motoria, creativa, socio-affettiva, ...*

maturazione della creatività

Processo di allenamento:

maturazione intellettuale

maturazione socio-affettiva

maturazione motoria

Preparazione pluriennale corretta dell'allenamento

<p>... da</p> <p><i>“PREPARAZIONE PLURIENNALE DEGLI ATLETI”</i></p> <p>di V. Platonov</p>	<p>Preparazione iniziale</p>	<p>Preparazione preliminare di base</p>	<p>Preparazione specializzata di base</p>	<p>Preparazione alle massime prestazioni</p>	<p>Massima realizzazione delle possibilità individuali</p>	<p>Mantenimento del massimo livello raggiunto</p>
	<p>8-10 anni</p>	<p>10 -12 anni</p>	<p>12 – 15 anni</p>	<p>15 – 18 anni</p>	<p>18 – 24 anni</p>	<p>24 – 30 anni</p>
<p>Caratteristiche:</p>	<p>Multilateralità</p>	<p>Polivalenza</p>	<p>Percorsi tecnici</p>	<p>Allenamenti specifici</p>	<p>Preparazione “speciale”</p>	<p>Consolidamento</p>

Sport e specializzazione precoce

In alcune *discipline sportive* la programmazione degli eventi sportivi agonistici, i regolamenti di gara, il tecnicismo e l'allenamento, troppo spesso, ricalcano quelli degli adulti:

- SCI
- TENNIS
- NUOTO
- GINNASTICA
- CICLISMO
- CALCIO
- ecc ...



Planificazione pluriennale dell'allenamento a confronto:

	Multilateralità	Polivalenza				Periodo ideale massimi risultati agonistici
... da "PREPARAZIONE PLURIENNALE DEGLI ATLETI" di V. Platonov	Preparazione iniziale	Preparazione preliminare di base	Preparazione specializzata di base	Preparazione alle massime prestazioni	Massima realizzazione delle possibilità individuali	Mantenimento del massimo livello raggiunto
	8-10 anni	10 -12 anni	12 – 15 anni	15 – 18 anni	18 – 24 anni	24 – 30 anni
... in ITALIA: SCI NUOTO TENNIS CICLISMO GINNASTICA CALCIO ecc.	6 - 11 anni 			11 - 15 anni 	15 - 18 anni	18 - 22 anni
	LAVORO PRECOCE			RISCHIO DI ABBANDONO		

... la domanda è ?

- qual è la percentuale degli *atleti che, nei vari sport, in Italia, riesce a diventare “un campione”?*
- quanti *atleti* sognano di diventare dei campioni ma poi la loro aspirazione non si avvera?



Conseguenze negative di un *percorso sportivo precoce*

- **aspetti fisico-motori**

- crescita antropometrica non omogenea;
- maggiore rischio di infortuni;
- stereotipizzazione *dell'aspetto motorio* dell'allenamento (eccessiva stabilizzazione degli schemi motori specifici della disciplina) ed eccesso del "*carico di lavoro*";
- inibizione della capacità di apprendimento a "*mappa elastica*" e riduzione della opportunità di "*ampliamento motorio*";

- **esperienze**

- sempre uguali, *ripetitive*;
- carenza di *stimoli* adeguati all'età;
- interesse concentrato solo su "**risultati/prestazioni**";
- eccesso di *selettività*;
- poco divertimento (*noia*);
- calo di *interesse/concentrazione*;
- *stress da allenamento e/o gara*;



- **maturazione**
 - *precocità maturativa;*
 - *inadeguatezza delle strutture organiche e funzionali;*
- **aspetti psicologici**
 - *eccessivo "successo";*
 - *calo o mancanza di successo;*
 - *pressioni ed "aspettative" esterne esagerate;*
 - *frustrazioni, delusioni;*
- **abbandono (causa primaria di tali percorsi)**
 - *mancanza di gioco e divertimento;*
 - *appiattimento prematuro del livello prestativo;*
 - *sconfitte nei cambi di "categoria";*
 - *assenza di stimoli per cali motivazionali di varia natura;*
 - *cause esterne: problemi scolastici, logistici, di salute, ecc.;*
 - *mancato dirottamento verso discipline sportive più adeguate alle caratteristiche del ragazzo.*



Rimedi all'abbandono ...

- Diffusione della *“Cultura dello Sport”* nei giovani atleti;
- *“multilateralità”* e *“poli-concorrenza”* nell'allenamento;
- *rimando della “specializzazione”*;
- *pianificazione pluriennale dell'allenamento.*



La colpa non è dei “ragazzi”,



... è nostra!



- *Federazioni,*
- *Società sportive,*
- *Allenatori,*
- *Genitori,*
- *Scuola.*



... occorre, allora ...

- modificare la *politica sportiva*;
- cambiare il *“sistema”*;
- formare *i tecnici, i genitori, gli insegnanti, ...*;

... per avere:
felici,

+ *giovani*

+ *sportivi,*

+ *“risultati”.*





... grazie per l'attenzione !

Prof. Andro Ferrari