

CORSO PER TECNICO DI BASE

2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Davide Sartini

davide.sartini@alice.it

www.webalice.it/davide.sartini

Presentazioni di: Simona Conti

softsimi@alice.it

PARTE GENERALE: AREA METODOLOGICA

- prestazione
- capacità motorie
- carico fisico

PRESTAZIONE

PRESTAZIONE

```
graph TD; P[PRESTAZIONE] --> CP[CAPACITA' DI PRESTAZIONE]; P --> DP[DISPONIBILITA' ALLA PRESTAZIONE]; CP --> C1[• costituzione fisica]; CP --> C2[• capacità condizionali]; CP --> C3[• capacità coordinative]; CP --> C4[• abilità motorie]; CP --> C5[• capacità tattiche]; CP --> C6[• caratteristiche psicologiche]; CP --> C7[• conoscenze]; DP --> C1; DP --> C2; DP --> C3; DP --> C4; DP --> C5; DP --> C6; DP --> C7;
```

**CAPACITA' DI
PRESTAZIONE**

**DISPONIBILITA' ALLA
PRESTAZIONE**

- costituzione fisica
- capacità condizionali
- capacità coordinative
- abilità motorie
- capacità tattiche
- caratteristiche psicologiche
- conoscenze

MODELLO DI PRESTAZIONE

Raccoglie le caratteristiche principali che un atleta di una specifica disciplina sportiva dovrebbe possedere.

MODELLO PRESTATIVO NEL BASEBALL

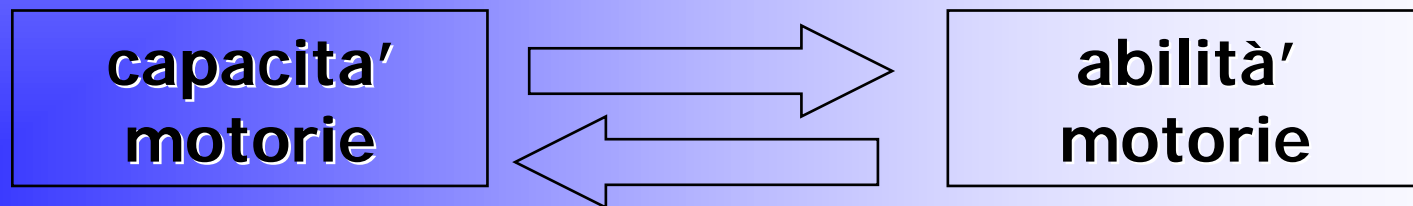
- Elevato utilizzo anaerobico-alattacido scarso utilizzo anaerobico-lattacido
- Forza esplosiva
- Rapidità
- Elevate capacità coordinative



CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' e ABILITA'

- le CAPACITA' MOTORIE sono requisiti che l'individuo possiede e sono elementi essenziali per la prestazione sportiva
- le ABILITA' MOTORIE sono forme di movimento specifiche automatizzate attraverso numerose ripetizioni
- il grado di sviluppo delle CAPACITA' condiziona l'acquisizione delle ABILITA'
- le ABILITA' sono lo strumento fondamentale per lo sviluppo delle CAPACITA'



LE ABILITA' MOTORIE - TIPOLOGIE

OPEN

(External paced)

Sport di situazione

Ambiente complesso,
imprevedibile e mutevole.
Bisogno di adattarsi e
anticipare. Criticità
dell'elaborazione
visiva
dell'informazione



CLOSED

(Self paced)

Sport di
resistenza,
potenza e
artistici

Condizioni stabili
Poca necessità per
l'aggiustamento
Criticità del controllo
cinestetico



LE CAPACITA' MOTORIE

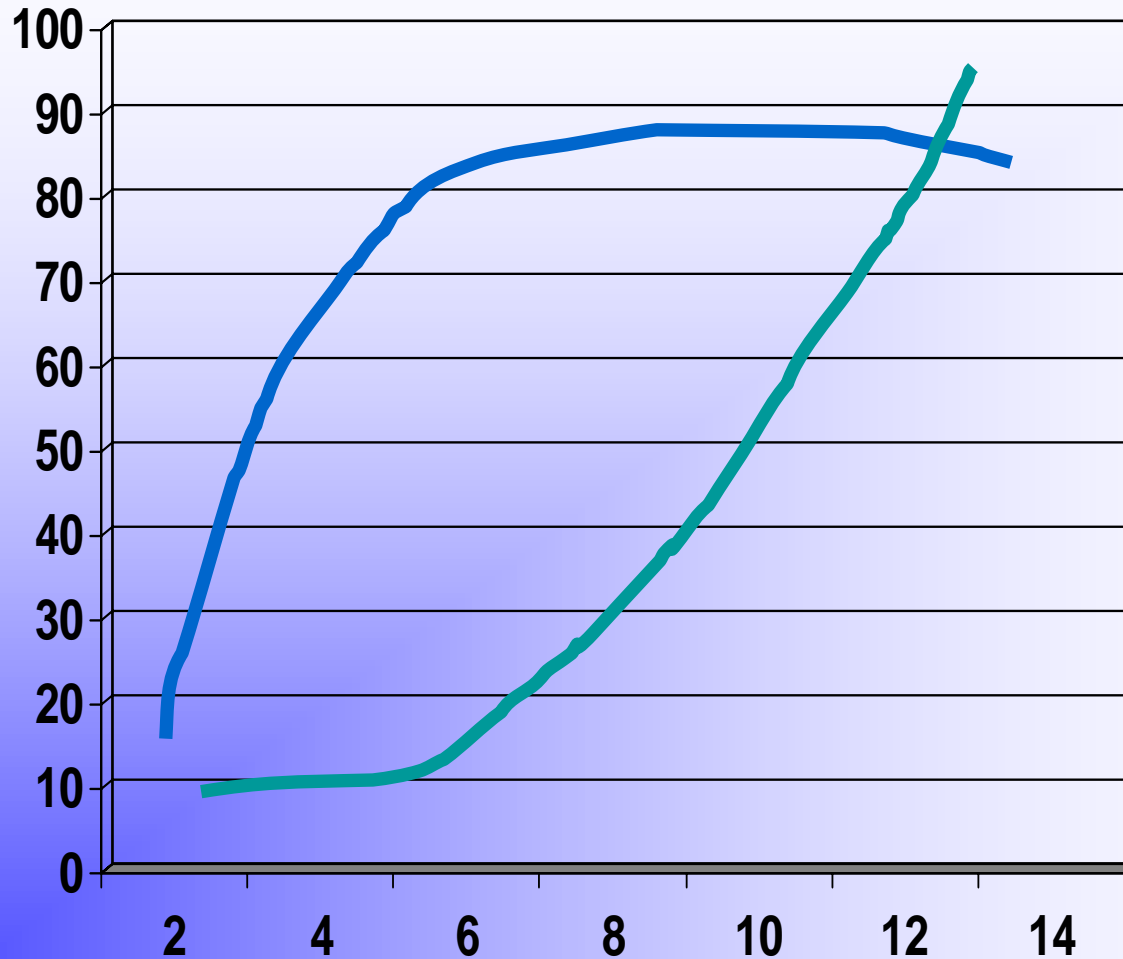
CAPACITA' COORDINATIVE

- costituiscono il presupposto per organizzare, regolare ed apprendere i movimenti e dipendono dall'efficienza del sistema nervoso

CAPACITA' CONDIZIONALI

- utilizzano l'energia dell'organismo e sono limitate dalla presenza di questa

FASI SENSIBILI



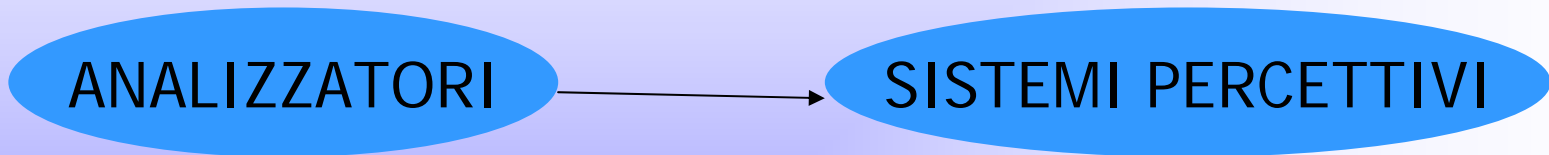
capacità coordinative: 6 - 12 anni

capacità condizionali: oltre i 13 - 14 anni

**CAPACITA'
COORDINATIVE**

Si fondano sull'assunzione ed elaborazione delle informazioni e sul controllo dell'esecuzione.

Gli analizzatori permettono di svolgere tali processi.



Gli analizzatori che hanno una maggiore importanza nel controllo del movimento sono:

- VISIVO
- STATICO DINAMICO
- ACUSTICO
- TATTILE
- CINESTETICO

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

CONTROLLO MOTORIO consente di controllare nel tempo e nello spazio movimenti semplici o azioni complesse in termini di attivazione od inibizione per raggiungere il risultato programmato

ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE consiste nel grado di velocità con il quale si modificano i movimenti sulla base delle variazioni ambientali improvvise

APPRENDIMENTO MOTORIO assimilazione e stabilizzazione dei movimenti

IL SISTEMA DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (Blume 78)

DIREZIONE
E
CONTROLLO

ACCOPPIAMENTO - COMBINAZIONE

DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

DIFFERENZIAZIONE RITMICA

ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO

REAZIONE-ANTICIPAZIONE

ADATTAMENTO

TRASFORMAZIONE

EQUILIBRIO

A
P
P
R
E
N
D
I
M
E
N
T
O

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

Combinazione e accoppiamento dei movimenti

Permette di collegare abilità motorie diverse come rincorsa e salto, rincorsa e lancio ecc., e la coordinazione di arti inferiori e superiori.

Si sviluppa con es. di coordinazione segmentaria, dal semplice al complesso, mutando le resistenze, gli attrezzi, il n° degli avversari...

Differenziazione

Si fonda sulla percezione esatta e consapevole dei parametri di forza – tempo – spazio propri del movimento attuato. E' determinante nel dosare le spinte da terra e la forza nei lanci. La capacità di rilassamento è una sua espressione.

Si sviluppa aumentando la precisione e la spinta negli esercizi, le distanze di lancio, le altezze dei salti ecc...

Ritmizzazione

E' la capacità di organizzare gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine cronologico e ritmico

Si sviluppa facendo esercitazioni nelle quali si ricerca un ritmo personale, variando la frequenza dei movimenti, collegando ritmi motori a quelli acustici



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

Orientamento spazio-temporale

Permette di modificare la posizione e il movimento del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ad un campo d'azione definito (palestra, campo) o ad un oggetto in movimento (palla, avversario, compagno).

Si sviluppa variando le condizioni ambientali e di gioco.

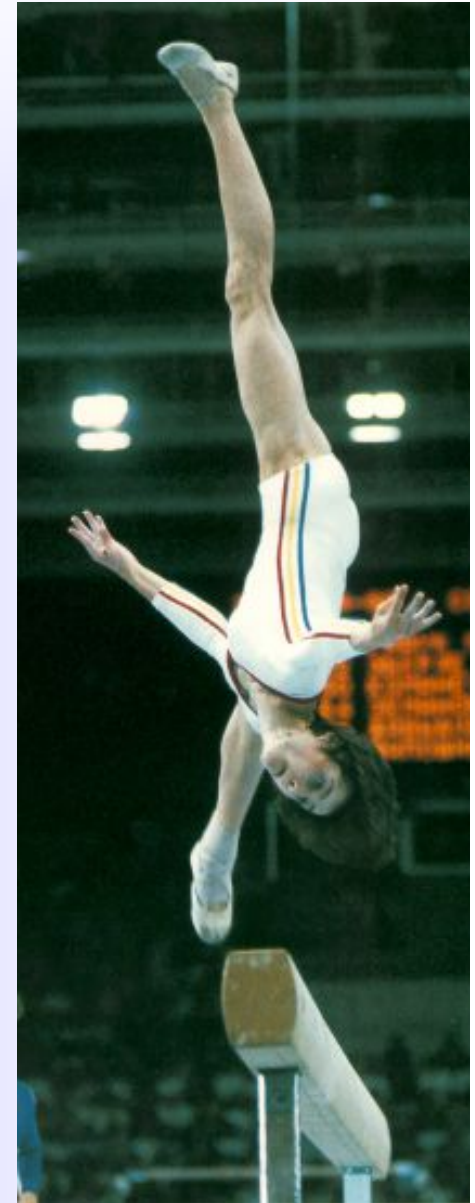
Reazione

Reagire a stimoli eseguendo in risposta azioni motorie.

Semplice ad un segnale noto, con un movimento definito in anticipo (partenza 100m)

Complessa azione motoria non determinata in anticipo, ad un segnale, non noto

Si sviluppa in situazioni nelle quali occorre reagire a stimoli via via sempre più complessi, inserendo azioni di disturbo, richiedendo risposte sempre più precise.



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

Trasformazione

Rende possibile adattare e trasformare il programma motorio in seguito a mutamenti improvvisi della situazione.

Si sviluppa creando situazioni di gioco nelle quali sono richiesti improvvisi cambiamenti d'azione dal prevedibile al casuale.

Equilibrio

E' la capacità di mantenere il corpo in equilibrio o di ripristinare dette condizioni dopo un ampio spostamento.

Statico – la maggior parte delle regolazioni sono svolte prevalentemente dagli analizzatori cinestetico e tattile, solo in parte da quelli vestibolare e ottico.

Dinamico- caratterizzato da ampi e rapidi spostamenti per i quali sono prevalenti le informazioni vestibolari

Si sviluppa attraverso situazioni di equilibrio instabile



SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Sedute di allenamento in cui:

- si propongono molti esercizi in tempi brevi
- si alternano esercizi di impegno coordinativo variabile
- si utilizzano carichi di durata limitata
- non si fa precedere il carico coordinativo da quello condizionale
- si ricerca una condizione ottimale di concentrazione, attenzione, motivazione

Metodi generali:

- variazione dell'esecuzione del movimento
- variazione delle condizioni esterne
- esercitazioni con il controllo del tempo
- esercitazioni con attrezzi diversi
- esecuzione da entrambe i lati



CAPACITA' CONDIZIONALI

Sono determinate da fattori energetici, cioè dalla disponibilità di energia dal punto di vista funzionale

LA FORZA COSTITUISCE LA FONTE BIOLOGICA DI BASE DELL'APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO

- **FORZA**
- **VELOCITA'**
- **RESISTENZA**



FORZA

- Capacità che hanno i muscoli di sviluppare resistenze più o meno elevate per vincere od opporsi ad una resistenza

FATTORI LIMITANTI:

- diametro trasverso delle fibre
- frequenza degli impulsi nervosi
- sincronizzazione delle unità motorie
 - coordinazione intramuscolare
 - coordinazione intermuscolare



CLASSIFICAZIONE DELLA FORZA

F. MASSIMALE max forza che il sistema neuromuscolare può esercitare in una contrazione max volontaria.

Capacità condizionale più possibile di incremento. E' in rapporto all'età, al grado di maturazione, al peso corporeo in rapporto all'altezza e al diametro muscolare



F. VELOCE è la capacità di superare delle resistenze con elevata rapidità di contrazione.



F. RESISTENTE è la capacità dell'atleta di opporsi alla fatica durante prestazioni di F. prolungate nel tempo.

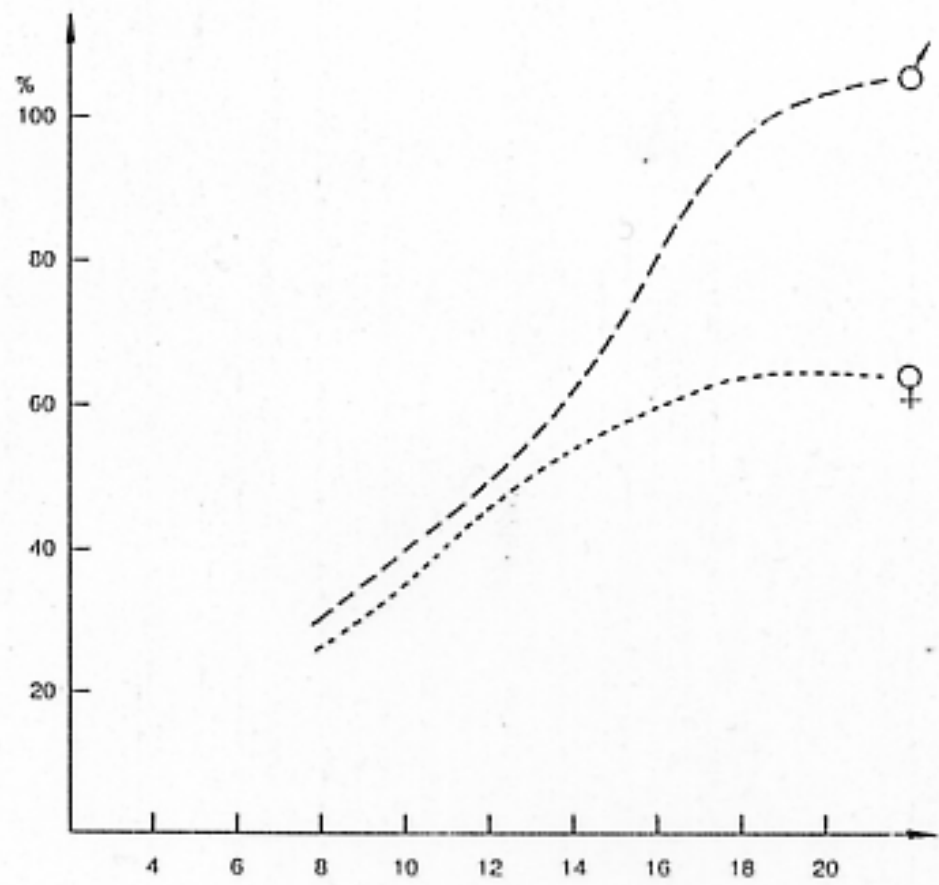


DISTRIBUZIONE DEL CARICO PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

% del max	n° ripetiz.	N° serie	Vel e/o int	t. di recup.	Specif.
85 – 100%	1- 5	3 - 5	Bassa	2' – 5'	F. Max
70 – 85%	5- 10	3 – 5	Bassa	2' – 4'	F. Max ipertrofia
30 – 50%	6 – 10	3 - 5	Max	4' – 6'	F. Veloce
75%	6 – 10	3 - 5	Max	4' – 6'	F. Veloce max
40 –60%	25 – 30	3 - 5	Bassa	35" – 45"	F. resistente
25 – 40%	25 - 50	4 - 6	moderata	ottimale	F. resistente

EVOLUZIONE DELLA FORZA NEI DUE SESSI

74 5. La forza muscolare



VELOCITA' – RAPIDITA'

- E' la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile



FATTORI DELLA VELOCITA'

RAPIDITA' DI REAZIONE capacità di rispondere ad uno stimolo (semplice, complessa) dipende dal SN, velocità di conduzione delle fibre e caratteristiche dello stimolo

RAPIDITA' D'AZIONE di un singolo movimento dipende dalla capacità di contrazione dei muscoli e dalla struttura biochimica del Sistema Neuromuscolare

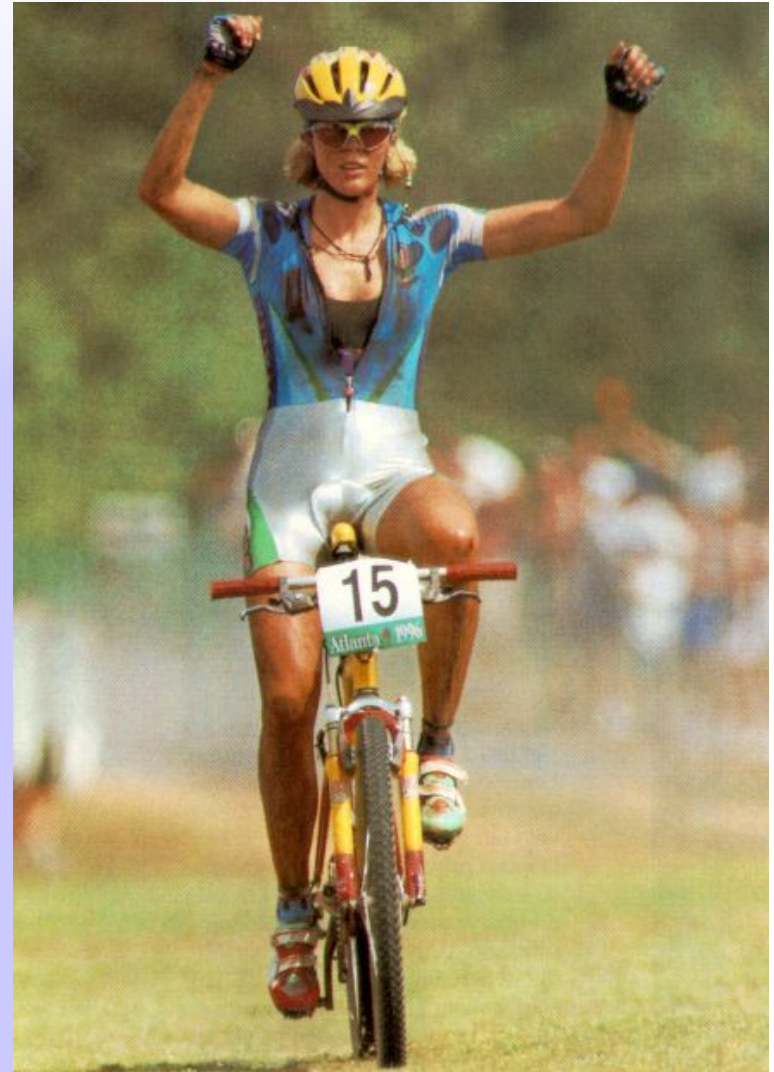
FREQUENZA DEI MOVIMENTI n° dei movimenti completi compiuti nell'unità di tempo



RESISTENZA

E' la capacità di resistere alla stanchezza in esercitazioni di lunga durata.

Dipende dalla funzionalità del sistema cardiocircolatorio e dalla disponibilità di substrati energetici



CLASSIFICAZIONE DELLA RESISTENZA

Resistenza di lunga durata

Il cui svolgimento supera gli 8', l'impiego è prevalentemente aerobico con notevole coinvolgimento dei grandi sistemi

Resistenza di media durata

Tra 2' ed 8' oltre ai meccanismi aerobici vengono mobilitati anche quelli anaerobici

Resistenza di breve durata

tra 45" e 2' impiego massivo del meccanismo anaerobico richiede lo sviluppo della resistenza alla forza ed alla velocità

Resistenza alla forza

Definisce una prestazione di forza prolungata nel tempo con elevate esigenze di resistenza locale

Resistenza alla velocità

Sostiene un carico di intensità massimale e sub-massimale con impiego quasi esclusivo del meccanismo anaerobico

MOBILITA' ARTICOLARE

Capacità di compiere gesti con la più ampia escursione articolare possibile.

FATTORI LIMITANTI:

forza muscolare

lunghezza dell'antagonista

estensibilità delle parti non contrattili

fatica

temperatura



CARICO FISICO

REGOLA GENERALE NEUROFISIOLOGICA



Il carico fisico rappresenta una sollecitazione funzionale per modificare l'organismo.

- Sopra la soglia di stimolo sviluppano e migliorano
- Troppo sopra la soglia di stimolo impediscono lo sviluppo e peggiorano le funzioni
- Sotto la soglia di stimolo sono prive di effetto



CONTENUTI DEL CARICO

Gli obiettivi dell'allenamento sono realizzabili attraverso i contenuti del carico, cioè l'insieme delle esercitazioni proposte agli allievi

- **MEZZI** sono gli esercizi fisici e sportivi
- **METODI** sono le procedure atte a raggiungere determinati effetti del carico



PRINCIPI DEL CARICO

- unità tra carico e recupero
- continuità
- progressività
- variazione
- struttura ciclica
- unità tra generale e speciale
- sistematicità
- adeguatezza
- consapevolezza



UNITA' TRA CARICO E RECUPERO

I recuperi tra gli esercizi e tra le sedute devono essere attentamente dosati e non lasciati al caso.

- Le pause di recupero sono diverse a seconda del tipo di lavoro effettuato (velocità, resistenza ecc)
- La lunghezza delle pause dipende dal volume e dall'intensità dell'esercizio eseguito
- Nella formazione della coordinazione motoria e soprattutto nell'apprendimento delle abilità gli es. devono essere intervallati da pause brevi e frequenti

CONTINUITA' DEL CARICO

Non deve avere interruzioni prolungate o non programmate

- Carico per tutto l'anno
- Carico a lungo termine



PROGRESSIVITA' DEL CARICO

Il carico deve tendenzialmente aumentare in una delle sue componenti.

Nei ragazzi l'aumento del carico è realizzato soprattutto attraverso il volume cioè aumentando il numero degli esercizi e non la loro intensità.

Si migliora il rapporto tra la durata effettiva dell'attività e la durata dell'allenamento.

VARIABILITA' DEL CARICO

Si devono evitare carichi uniformi protratti per lunghi periodi: causano stagnazione nella preparazione, possono favorire infortuni e sentimenti di noia

Successione dei carichi:

Es. di velocità o di coordinazione

Es. di F. veloce (non usati con ragazzi da 6 a 14 anni)

Es. di resistenza alla forza (come sopra) e resistenza aerobica



CICLICITA' DEL CARICO

Riguarda la divisione in cicli dell'allenamento ed il raggiungimento dello stato di "forma"

Nei giovani la competizione è solo un "mezzo"

- Macrocielo
- Mesociclo
- Microciclo



MACROCICLO

E' l'insieme di un periodo di preparazione, di gara e di transizione e riassume in sé tutti gli elementi di un periodo compiuto di allenamento

FASI DEL MACROCICLO

- **Periodo preparatorio** – precede le competizioni al suo interno si collocano la fase preparatoria generale e speciale
- **Periodo di gara** – quando si effettuano le gare
- **Periodo di transizione** – segna il passaggio tra il periodo competitivo ed una nuova stagione

MESOCICLO

Periodo composto da unità ancora più brevi detti microcicli si può differenziare in:

- Introduttivo
- Fondamentale, di costruzione o perfezionamento
- Pre-gara
- Gara
- Recupero attivo o rigenerazione
- Transizione



MICROCICLO

E' la struttura base della periodizzazione, la sua durata e le sue caratteristiche determinano infatti la struttura dei mesocicli e dei macrocicli

TIPI DI MICROCICLO

- **Di preparazione** si ricerca la massima quantità di carico in genere ad intensità moderata
- **Pre-gara** il carico diminuisce ed aumenta la specificità
- **Gara** la quantità si riduce bruscamente si cerca di garantire la massima qualità biologica e psichica alla gara
- **Compensazione** calo drastico del lavoro anche del 60 – 70% procedure di rilassamento e decontrazioni particolari

LA PROGETTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

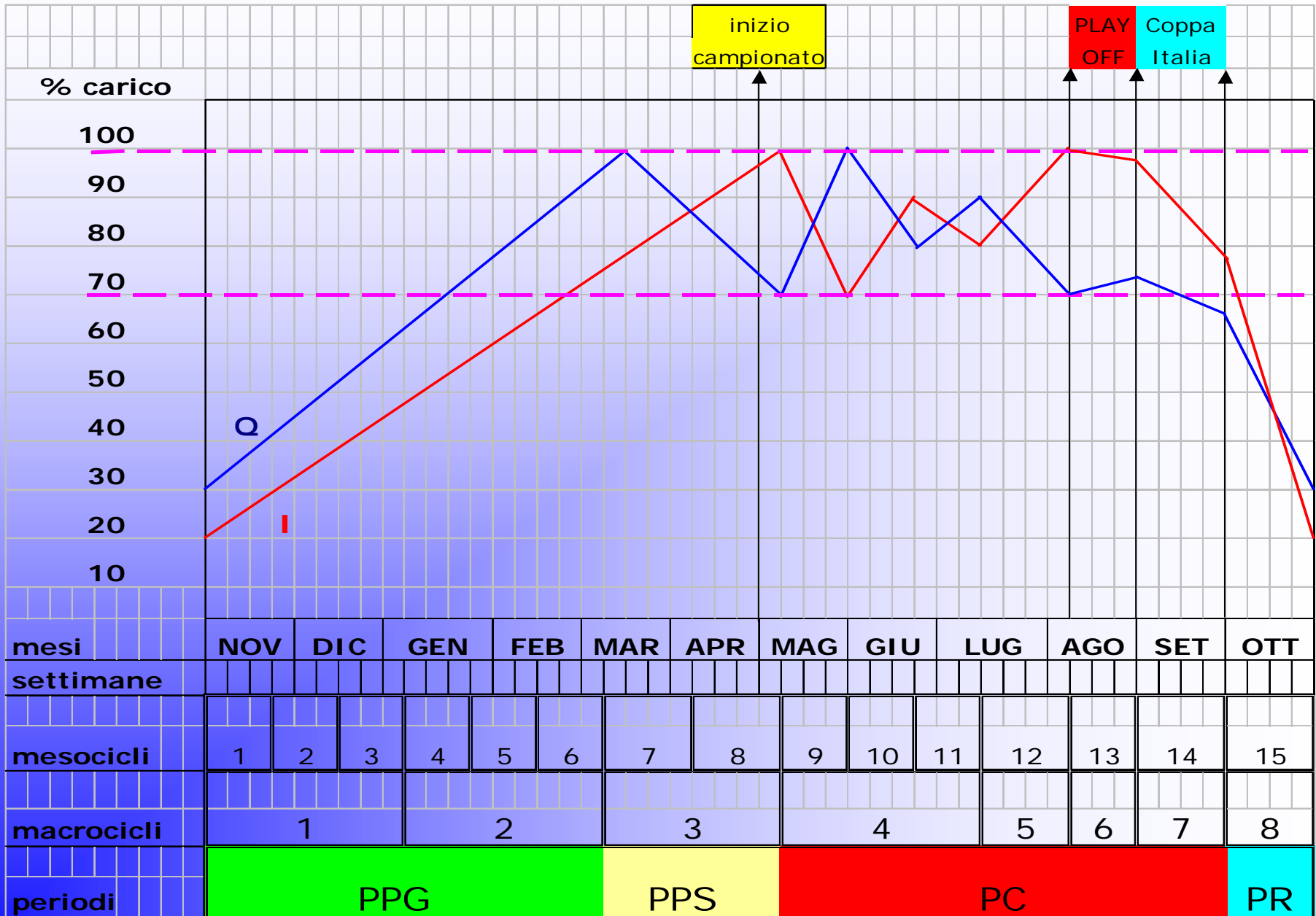
L'allenamento è orientato al raggiungimento della massima prestazione

Per raggiungere questo scopo l'allenatore deve organizzare l'allenamento in modo efficace, razionale e ben distribuito nel tempo.

L'allenatore ricorre alla programmazione ogni volta che organizza il periodo di allenamento suddividendolo in fasi differenti ma logicamente correlate tra loro.



LA PERIODIZZAZIONE



UNITA' TRA CARICO GENERALE E SPECIALE

La preparazione generale e la scelta dei mezzi generali di allenamento devono essere sempre correlate alla preparazione tecnica e quindi ai relativi mezzi di allenamento

Esercizi generali – contribuiscono al miglioramento funzionale e strutturale dell'organismo, sulla cui base si innesta l'azione degli esercizi speciali

Esercizi speciali – orientati dal punto di vista funzionale al modello dello sport praticato

SISTEMATICITA'

Le sequenze di allenamento e la frequenza con la quale certe esercitazioni vengono proposte non devono essere casuali

- Dal semplice al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal conosciuto all'ignoto



ADEGUATEZZA

E' necessario tener conto negli allievi:

- Dell'età
- Del sesso
- Della tipologia nervosa e costituzionale
- Del loro stato di preparazione sportiva
- Della loro esperienza sportiva



CONSAPEVOLEZZA

- Gli allievi devono assumere un ruolo attivo e consapevole nel processo di formazione sportiva
- Occorre comunicare e spiegare obiettivi e metodi della seduta
- Ogni esercizio riuscito o sbagliato deve essere segnalato ed eventualmente corretto mantenendo un atteggiamento positivo verso le difficoltà

ALTRI PRINCIPI DEL CARICO

Stabilità

I risultati vanno consolidati attraverso ripetizioni sistematiche.

Evidenza

La costruzione delle abilità è possibile solo sulla base delle percezioni ottiche acustiche e cinestetiche

Razionalità

Le esercitazioni devono essere gestite tenendo chiaramente in mente gli obiettivi

Individualizzazione

Per avere effetto i carichi devono essere mirati alle esigenze dell'atleta e della squadra con cui lavoriamo

PARAMETRI DEL CARICO

- **Quantità o volume del carico**

Durata della seduta

Numero delle ripetizioni

Tempo trascorso in un determinato compito

Calcolo dei kg sollevati

- **Frequenza del carico**

Numero delle volte che un mezzo di allenamento viene realizzato nell'unità di tempo presa in considerazione (ad es. settimanale, bisettimanale...)

- **Intensità del carico**

Ne esprime essenzialmente gli aspetti qualitativi. Si valuta per lo più rilevando la F.C.

- **Densità del carico**

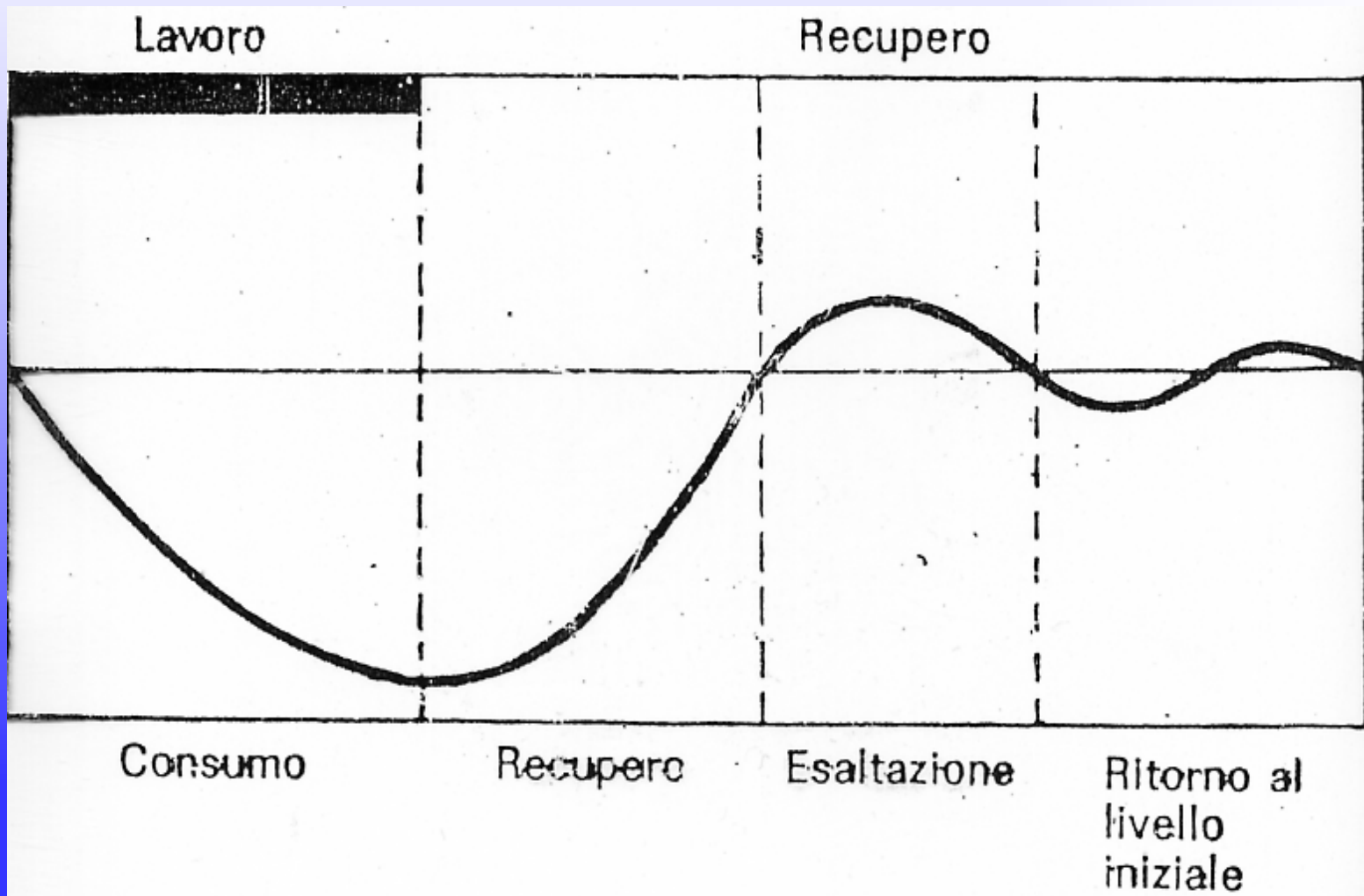
Rapporto tra stimoli (esercizi) e tempi di recupero. Lo stesso tipo di esercizio costituisce un carico più elevato con bassi tempi di recupero



SUPERCOMPENSAZIONE

L'organismo non si limita a reagire ristabilendo il potenziale energetico ma ne produce un sovrappiù.

Per poter rendere ottimale questo effetto è necessario ripetere il carico



FINE

