



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

PUGLIA

***Corso di metodologia dell'insegnamento
sportivo per tecnici di primo livello***

Antonio Quarto



la programmazione

**circuito di operazioni
fondamentali per individuare le
diverse fasi delle attività
didattiche**



Fasi della programmazione

- **la valutazione iniziale**
- **la scelta degli obiettivi**
- **la scelta dei mezzi e dei metodi**
- **la conduzione pratica della lezione**
- **la valutazione come controllo**

OBIETTIVI

Le attività motorie contribuiscono al raggiungimento di obiettivi relativi a tutte le dimensioni della personalità attraverso lo sviluppo delle funzioni di tipo:

COGNITIVO:

- 1) Percezione;
- 2) attenzione e selezione delle informazioni
- 3) immagazzinamento in memoria
- ;4) recupero dei dati;
- 5) valutazione e correzione dei dati.

AFFETTIVO:

- 1) Piacevolezza e spiacevolezza di un evento;
- 2) Emozioni percepibili all'interno delle diverse situazioni (gioia, rabbia, disappunto, soddisfazione...)

SOCIALE:

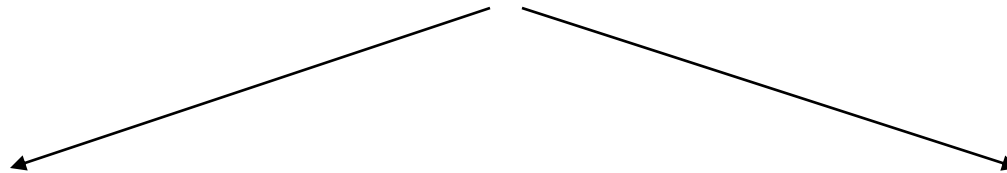
- 1) Autonomia individuale;
- 2) collaborazione e cooperazione;
- 3) Rispetto delle regole all'interno di contesti sociali

MOTORIO:

- 1) Capacità senso-percettive:
- 2) schemi motori; 3) capacità coordinative
- 4) capacità condizionali 5) abilità

Schemi posturali e motori:

**Sono forme globali ed elementari del movimento denominante “di base” perché,
Sviluppandosi secondo caratteristiche tipiche della specie, consentono
L'apprendimento di abilità motorie e lo sviluppo delle capacità motorie.**



Schemi posturali:

Sono statici o statico-dinamici, si riferiscono alle posture e ai movimenti che le diverse parti del corpo assimilano, mantengono o svolgono nello spazio.

Schemi motori:

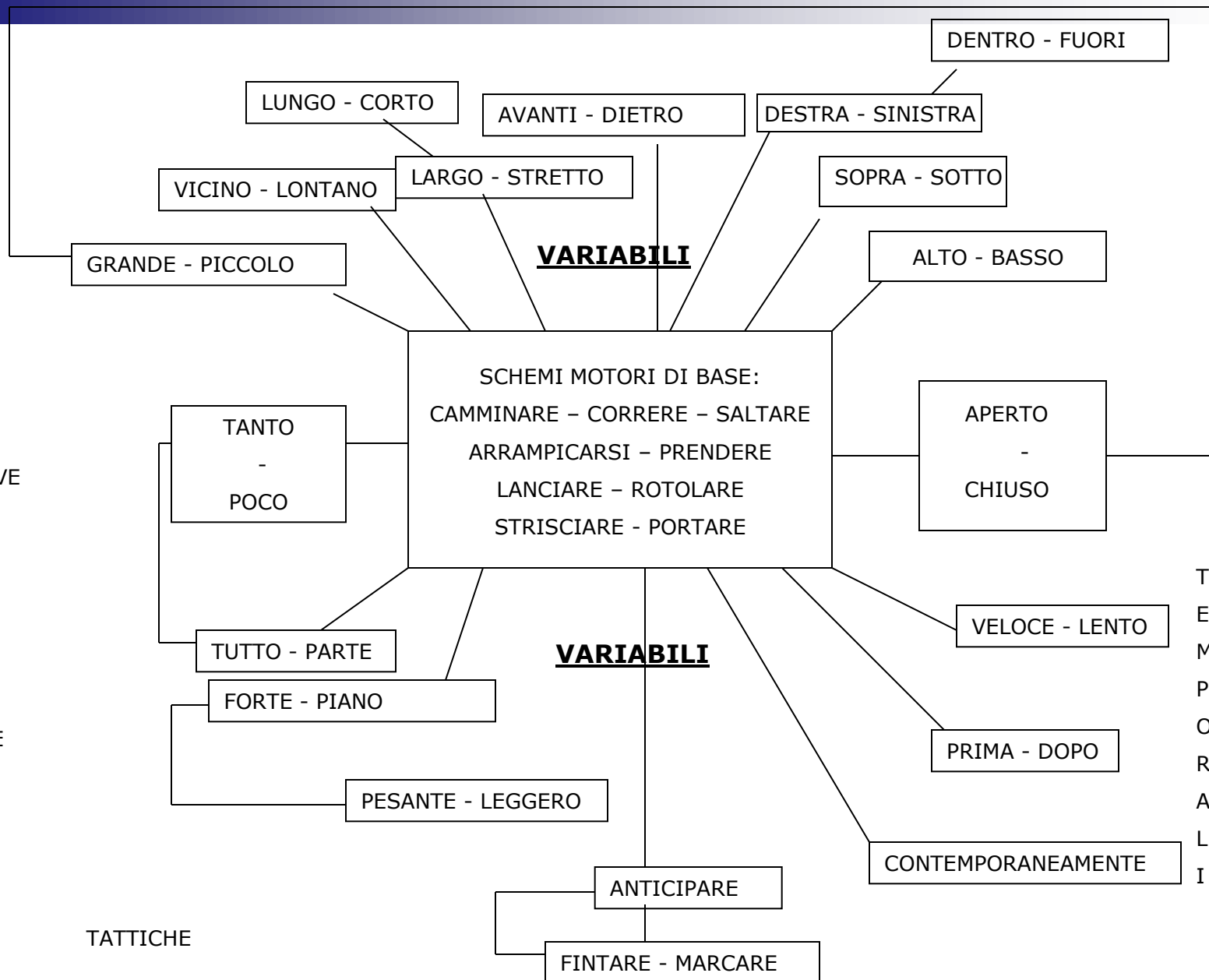
sono dinamici e si riferiscono a movimenti o spostamenti di tutto il corpo, con tutte le variabili possibili (spaziali, temporali, tattiche, quantitative e qualitative).

QUANTITATIVE

QUALITATIVE

TATTICHE

T
E
M
P
O
R
A
L
I





Gli analizzatori (struttura)

- Gli analizzatori sono sistemi funzionali composti da
 - Recettori sensoriali
 - Vie afferenti
 - Aree di proiezione della corteccia



Gli analizzatori (nello sport)

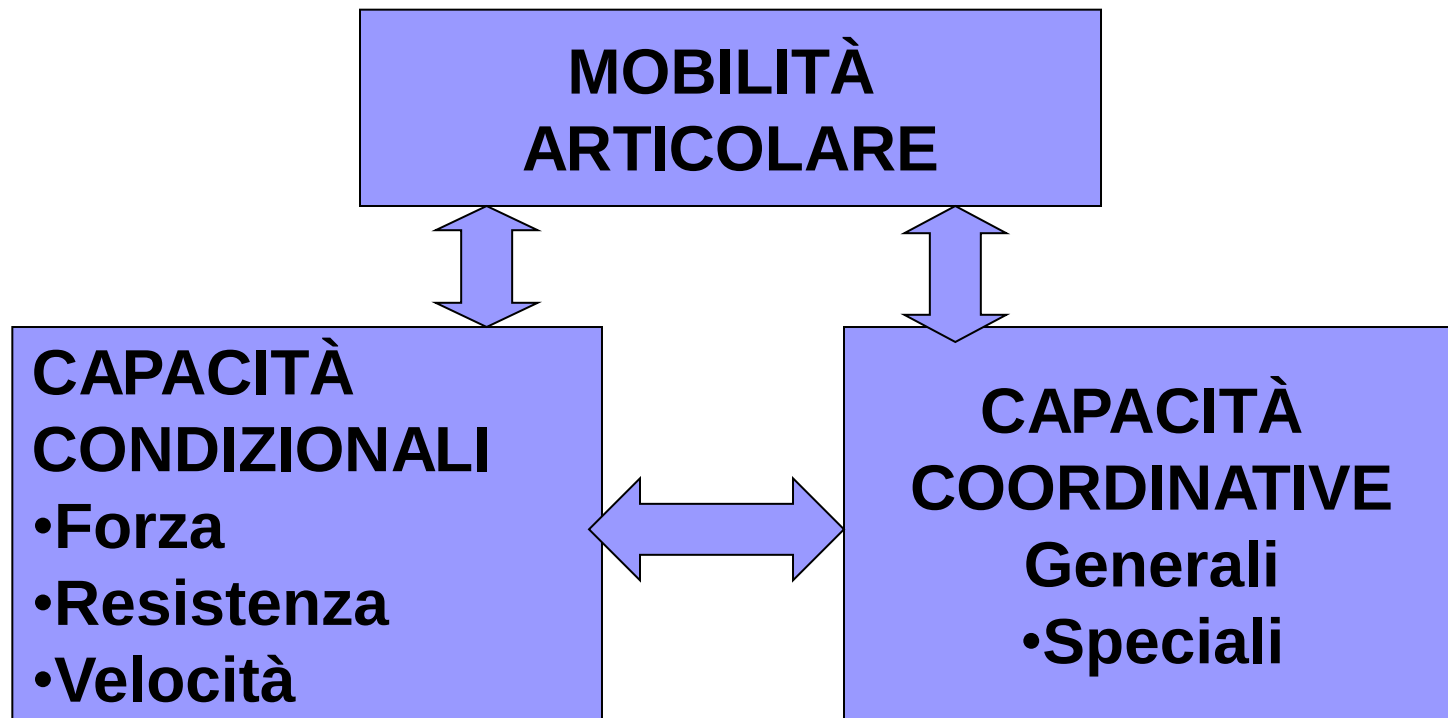
- OTTICO
- ACUSTICO
- TATTILE
- CINESTESICO
- LABIRINTICO

Analizzatore cinestesico

- E' considerato il vero e proprio analizzatore motorio; dispone di un proprio sistema di raccolta di informazioni (*sistema propriocettivo: fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi, ecc..*), ma utilizza anche le informazioni trasmesse dagli altri analizzatori; è caratterizzato da
 - Alta velocità di conduzione
 - Grande capacità di differenziazione
- Percepisce situazioni
 - Interne
 - Esterne

Capacità ed abilità motorie

- **CAPACITÀ MOTORIE:** presupposti che l'individuo possiede per realizzare prestazioni motorie o sportive



ABILITÀ MOTORIE: azioni motorie o parti di esse automatizzate tramite ripetizioni consapevoli

Le capacità motorie

- Le **capacità condizionali** rappresentano i presupposti energetici e strutturali della prestazione. Dipendono dai grandi sistemi organici, e, con eccezione della velocità, presentano una forte accelerazione del loro sviluppo nel periodo prepuberale e puberale
- Le **capacità coordinative** rappresentano invece i presupposti neurologici per l'apprendimento, il controllo e l'applicazione “in situazione” delle azioni motorie.

Mobilità articolare

“Capacità di compiere gesti in forma attiva e passiva con un'ampia escursione articolare. Viene definita anche Flessibilità o Articolarietà”

■ **Effetti positivi di una buona mobilità articolare**

- *Facilitazione nell'apprendimento e perfezionamento delle tecniche, con aumento di economia e precisione del gesto*
- *Equilibrio artro-muscolare, con prevenzione delle forme degenerative più frequenti delle articolazioni*
- *Abbreviazione dei tempi di ristoro muscolare dopo uno sforzo*
- *Eliminazione di molti movimenti compensatori*
- *Benessere psicofisico*

Capacità condizionali

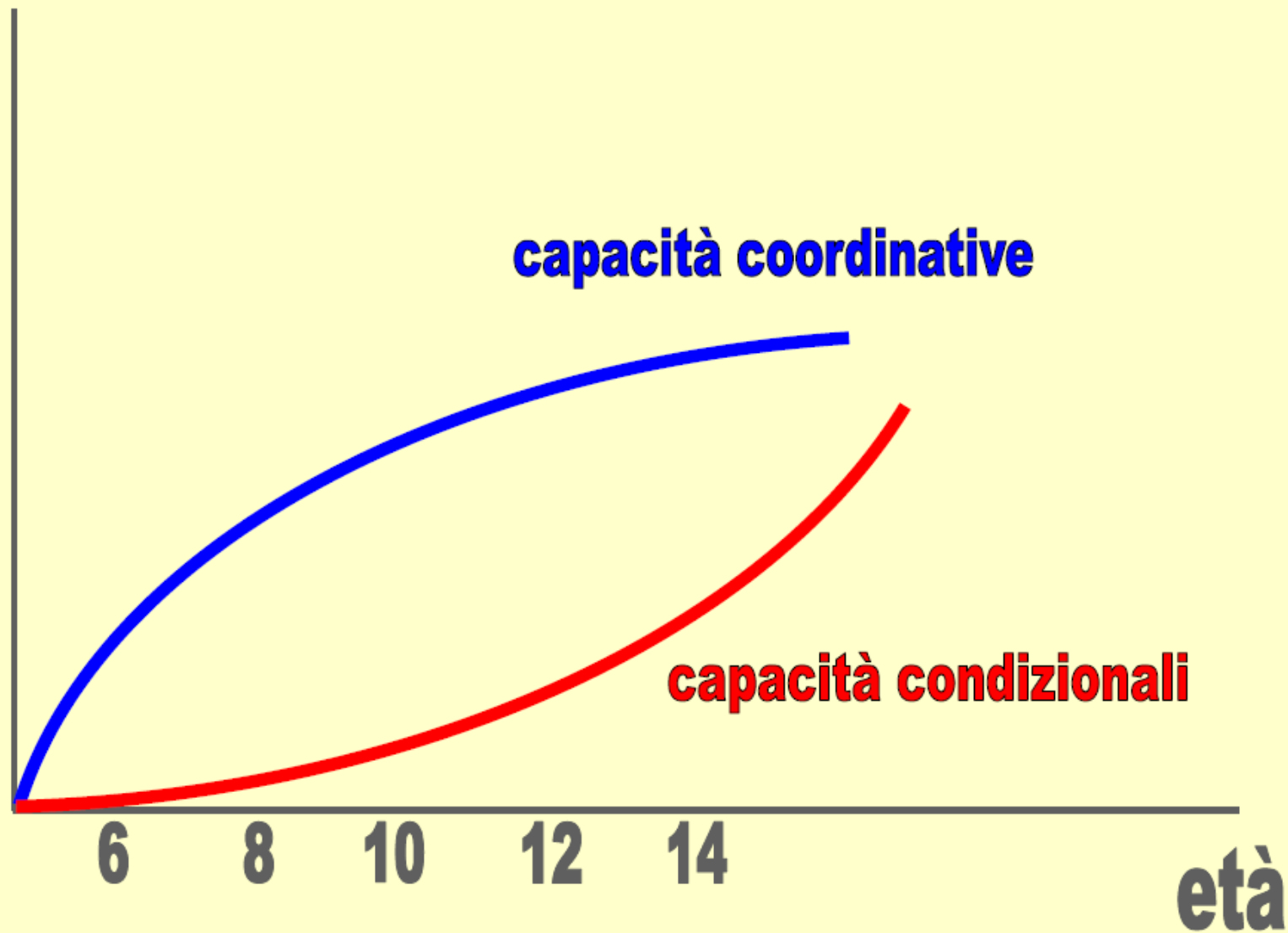
Le capacità condizionali dipendono dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali dell'individuo. Sono legate a fattori come sesso, statura, peso, massa muscolare oltre che al funzionamento degli apparati e degli organi.

RAPIDITA': è la capacità di “compiere movimenti nel minor tempo possibile”;

FORZA: è la capacità di “superare una resistenza esterna o di opporsi ad essa”;

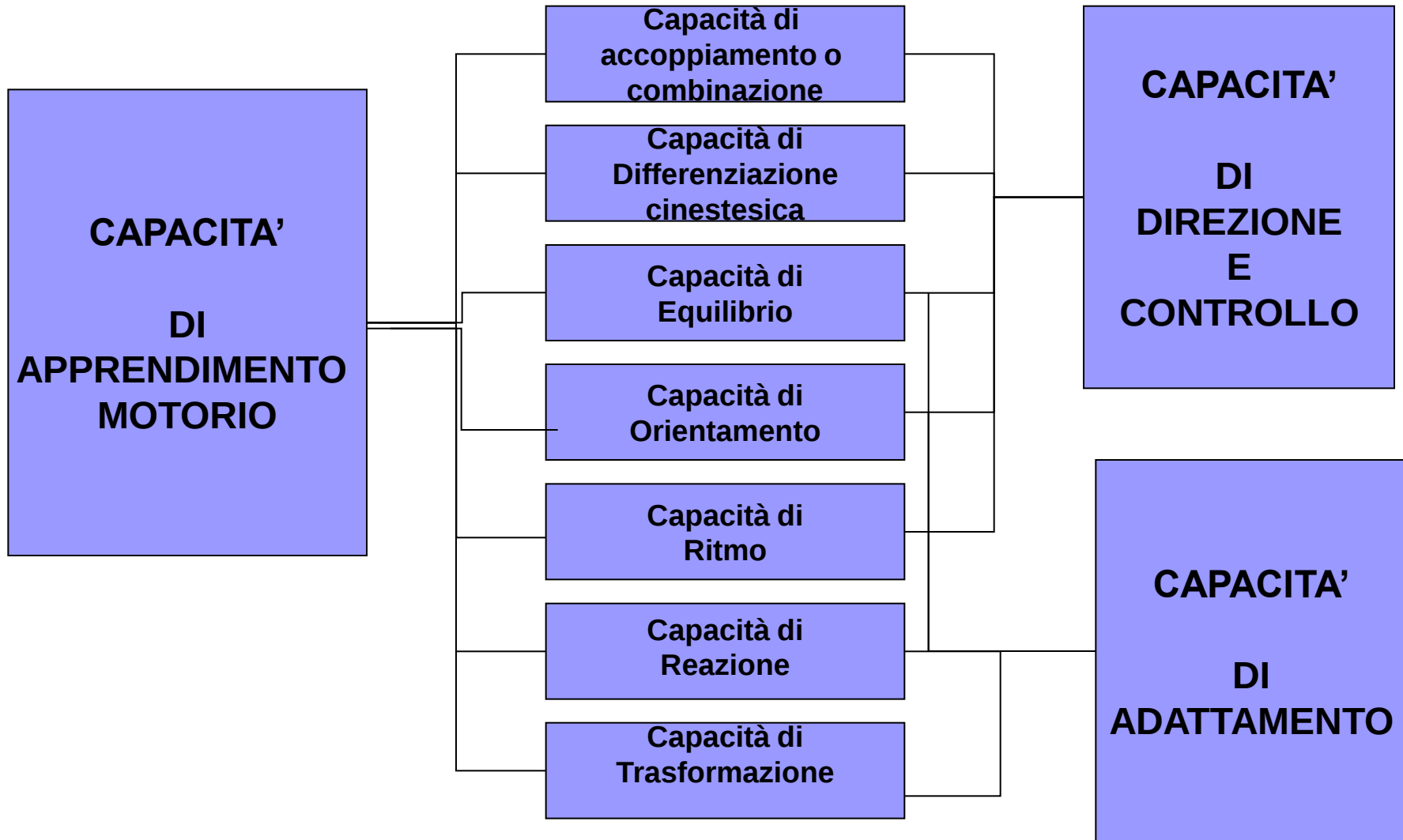
RESISTENZA: è la capacità di “prolungare nel tempo un lavoro muscolare”.

% capacità motorie



Sistema delle capacità coordinative

(Rapporti reciproci tra capacità generali e speciali: da Blume)



Capacità coordinative speciali

(Blume)

Per fare attività sportiva occorre:

CAPACITÀ RICHIESTA

COORDINARE

più movimenti nel tempo e nello spazio

ACCOPPIAMENTO O COMBINAZIONE

ESEGUIRE

movimenti precisi ed efficaci

DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA

MANTENERE E RIPRISTINARE

l'equilibrio in situazioni squilibranti

EQUILIBRIO

VERIFICARE

costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente

ORIENTAMENTO

SINTONIZZARE

il movimento a ritmi precisi

RITMO

REAGIRE

adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili....

REAZIONE

ADATTARSI CON SUCCESSO

a cambiamenti improvvisi della situazione

TRASFORMAZIONE

Le capacità coordinative

Le capacità coordinative si sviluppano solo nell'attività, e non si presentano mai isolate, ma come "complesso" di capacità

■ Sono legate

- ☐ All'attività percettiva e cognitiva (*funzionalità degli analizzatori*)
- ☐ Ad un buono sviluppo ed integrazione dei vari livelli di controllo dell'azione da parte del SNC (*scopo, programma, regolazione del movimento*)

■ Sono determinate

- ☐ Da fattori genetici
- ☐ Da fattori ambientali
- ☐ Dallo loro interazione

■ Si esprimono

- ☐ Nella rapidità e qualità dell'apprendimento motorio, del quale costituiscono premessa e risultato.

Principi essenziali per l'allenamento coordinativo

- Impiego di molti esercizi, di vario genere, impegnativi sotto il profilo coordinativo
- Esercizi nuovi, insoliti, complicati, difficili; oppure facili ma combinati tra loro (*la conoscenza degli esercizi riduce gli effetti sullo sviluppo coordinativo*)
- Esercizi nei quali si varia, forza, velocità, ritmo, ampiezza, direzione ecc.. del movimento (*la variazione è il metodo più importante, porta infatti alla generalizzazione dei processi regolatori e quindi alla trasferibilità del movimento*). Fondamentale è anche la simmetrizzazione
- Gli esercizi coordinativi per essere efficaci devono essere eseguiti in maniera tecnicamente corretta.

■ Metodiche pratiche per lo sviluppo delle capacità coordinative

- Variazioni nell'esecuzione del gesto
- Variazioni delle condizioni esterne (*equilibrio, compagni, avversari ecc..*)
- Variazione (peso, dimensioni, forme) dell'attrezzo o del campo di gioco
- Variazioni di ritmi e frequenze del movimento
- Combinazioni tra più abilità motorie e sportive
- Esecuzione degli esercizi da entrambi i lati (*simmetrizzazione*)
- Esecuzione dell'esercizio con riduzione del tempo a disposizione (*a maggiore velocità*)
- Esercitazioni in condizione di affaticamento

Le tappe dell'apprendimento (Meinel)

Coordinazione grezza

Coordinazione fine

Disponibilità variabile

Rapporti tra capacità ed abilità motorie

- **L'incremento delle capacità motorie si realizza attraverso l'apprendimento, l'automatizzazione e l'utilizzo delle abilità motorie, secondo i seguenti principi**
 - **Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità motorie e sono innumerevoli**
 - **Un'abilità motoria può considerarsi acquisita solo dopo la sua piena automatizzazione**
 - **L'apprendimento, il perfezionamento e l'automatizzazione delle abilità sviluppano le capacità coordinative**
 - **Con l'automatizzazione dell'abilità lo stimolo nei confronti dello sviluppo coordinativo rallenta sensibilmente**

TIPI DI ABILITA' MOTORIE

■ APERTE (externally paced)

Sport di situazione

L'ambiente è mutevole,
complesso e imprevedibile

L'atleta deve continuamente
adattarsi e anticipare

Accanto all'informazione
propriocettiva, è
importantissima quella
visiva

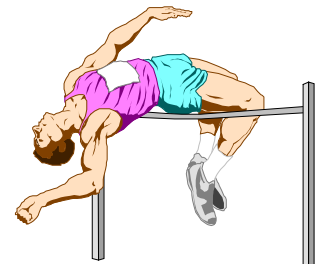
■ CHIUSE (self paced)

Sport di forza, estetici, ciclici

Si gareggia in condizioni stabili, in
cui l'ambiente cambia poco

L'esecuzione dell'atleta è
stereotipata con pochi
aggiustamenti

Importante il controllo
propriocettivo





SCELTA ED ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' E DEI CONTENUTI

Il calcio rientra in quelle categorie di attività sportive di "situazione".
La "situazione" rappresenta quell'insieme di variabili caratteristiche di un determinato tipo di disciplina sportiva che si combinano tra loro in vario modo.

Possiamo distinguere:

- **Situazione** con utilizzo di abilità di tipo chiuso (**closed skill**)
In cui la variabilità del gesto è limitata ad una situazione o ad un bersaglio definito (passaggio, tiro in porta etc...)

Tecnica individuale di base

- **Situazione** con utilizzo di abilità di tipo aperto (**open skill**)
In cui il soggetto si trova ad interpretare e scegliere tra le diverse opzioni (spazi, avversari, compagni e palla) una soluzione possibile, fornendo le risposte più appropriate.

Interpretazione tattico-strategica

SCELTA ED ORGANIZZAZIONE DEI METODI

Per metodo intendiamo le procedure che permettono di sviluppare il processo di apprendimento

Dobbiamo considerare due principi che regolano la nostra attività:

- Il principio della **multilateralità**
 - Estensiva
 - Orientata
 - Mirata

si realizza attraverso la variazione dei contenuti ed è specifico per lo sviluppo della capacità motorie e la costruzione di abilità motorie.

- Il principio della **polivalenza**

si realizza attraverso l'alternanza di metodi e permette:

- Lo sviluppo delle funzioni motorie in particolare
- Lo sviluppo delle funzioni cognitive, affettive e sociali in generale.



LE CONDOTTE MOTORIE

Gli iter formativi programmati in riferimento a precisi obiettivi didattici come il correre, lanciare, afferrare, colpire, calciare, saltare, rotolare etc., possono affinarsi ulteriormente divenendo, in presenza della palla,

condotte motorie specifiche

Per esempio lo schema motorio della corsa, in presenza della palla, diventa una guida o conduzione della palla entro uno spazio, verso una direzione, per superare un avversario. L'attività di giocosport si fonda sulla capacità del soggetto di progettare e organizzare, in riferimento alle attività di gioco, le varie condotte motorie nel rispetto delle proprie potenzialità. Questa estrema "praticabilità" del gioco sta a sottolineare la possibilità per chiunque, anche senza il possesso di requisiti "tecnici" particolarmente raffinati, di poter partecipare alle attività didattiche del calcio.

LE CONDOTTE MOTORIE SPECIFICHE DEL GIOCO-SPORT

PRIMARIE	SECONDARIE
Correre con la palla	Condurre, Controllare, Dribblare
Saltare e/o colpire la palla	Passare, Tirare, Lanciare
Saltare e/o ricevere la palla	Stappare (Fermare), Intercettare, Afferrare, Parare
Spostarsi senza palla	Smarcare, Marcare