

## **GIOVANNI DI GUIDA**

### Formazione:

Diplomato Isef Torino 1985

Laureato in Scienze Motorie S.U.I.S.M. di Torino nel 2001

Allenatore professionista di IIa Categoria FIGC nel 1998

Conseguito il corso Master a Coverciano nel 2004/2005

### Autore:

- Libro + Videocassetta "Addestramento dei giovani calciatori" – Progressioni didattiche dell'1 contro 1. Edito da Nuova Prhomos di Perugia nel 2000

- Libro + DVD "Didattica della finta e del dribbling" – Nomenclatura e classificazione delle finte e dei dribbling. Edito dalla Librati di Ascoli P. nel 2008

### Esperienze lavorative:

- Responsabile Regionale Attività di base (10 anni), dalla Stagione Sportiva 88/89 al 98/99 presso il Comitato Regionale F.I.G.C. – Settore Giovanile e Scolastico Piemonte e V.A.

- Docente per il Settore Tecnico Coverciano, dalla Stagione Sportiva 1991 al 1998 di Teoria dell'Allenamento per i Corsi allenatori .

- Docente per il Settore Tecnico Coverciano, dalla Stagione Sportiva 1999 al 2015 di Tecnica Calcistica per i Corsi allenatori .

- Nel periodo estivo a Coverciano Tecnico dei Professionisti senza contratto dal 1999 al 2014,

**gianni.diguida@inwind.it**



## Capacità coordinative

- \* L apprendimento di sempre nuove abilità motorie passa attraverso lo sviluppo delle capacità coordinative grazie al buon funzionamento dei canali percettivi.
- \* Dalle informazioni che riceve il cervello dalle vie afferenti vengono selezionate quelle utili al fine di inviare una risposta effettoria adeguata attraverso i servomeccanismi motori.
- \* In questa fase gli impulsi muscolari, quindi, devono essere ben dosati e controllati affinché il movimento richiesto sia adeguata.
- \* L efficacia del gesto viene ulteriormente controllata dalle refferenze cioè il feed-back o l informazione di ritorno afferente che permette di accompagnare il movimento in tutto il suo percorso.
- \* Tutti i sistemi sono integrati, quindi, devono essere riccamente stimolati attraverso molteplici varianti , questo al fine di raggiungere una capacità di controllare ed organizzare il movimento sempre più raffinata.



## Capacità coordinative generali

- \* Permettono di acquisire gran parte dei movimenti perché tra loro integrati, ma in realtà non sono facilmente distinguibili e differenziabili i diversi processi.
- \* Adattamento e trasformazione dei movimenti  
l individuo è in grado di cambiare, adattare e trasformare il progetto motorio originario rapidamente con un altro più utile ed efficace quando si modificano i riferimenti esterni.
- \* Controllo motorio  
quando viene raggiunto il risultato prefissato in modo corretto, rispetto le proposte o programma previste.
- \* Apprendimento motorio  
in questa fase vengono acquisiti movimenti nuovi o non conosciuti e che il bambino deve assimilare in modo stabile e consolidato .



## Capacità coordinative speciali

### Differenziazione

- \* La capacità coordinativa di differenziazione motoria è quel processo di contrazione e decontrazione muscolare, cioè di modulazione della forza, che permette al soggetto di controllare il movimento in maniera fine.
- \* Vengono coinvolti soprattutto i recettori periferici cinestetici per rispondere in modo adeguato all'attività motoria ed all'obiettivo prefissato.
- \* Lo sviluppo di questa capacità permette, quindi, di riconoscere e discriminare le sensazioni interne propriocettive e di acquisire una maggiore padronanza del proprio corpo.

### Orientamento

- \* La capacità di orientamento permette all'individuo di prendere i giusti riferimenti spaziali dall'ambiente circostante, al fine di saper determinare la posizione del proprio corpo rispetto se stesso, i compagni, gli avversari, la palla o ad altri oggetti. L'area sensoria di intervento è soprattutto quella vestibolare situata all'interno dell'orecchio.
- \* Nel gioco del calcio risulta importante padroneggiare questa capacità per muoversi correttamente nel campo (smarcamento), per capire e prevenire gli spostamenti degli avversari o per essere in grado di passare la palla negli spazi adeguati.

### Ritmo

- \* Il ritmo è la capacità del soggetto di effettuare un atto motorio con un tempo di esecuzione adeguato.
- \* Il senso del tempo permette di sincronizzare il movimento conservando una giusta successione alle proprie azioni motorie. Esso è legato alla differenziazione perché la scelta dell'invio degli impulsi motori può determinare se il gesto risulterà idoneo al movimento richiesto.

## Capacità coordinative speciali

### Anticipazione

- \* L'anticipazione motoria permette di intuire il movimento da effettuare in una certa situazione, cioè prima che si verifichi l'azione stessa. Grazie al proprio bagaglio di esperienza motoria o ad una sua percezione l'individuo agisce anticipando l'azione da svolgere.

### Equilibrio

- \* La capacità coordinativa di equilibrio statico-dinamico esprime la capacità dell'individuo di mantenere il proprio corpo in condizioni di equilibrio, sia in fase statica che in situazioni dinamiche, ripristinando la precaria stabilità continuamente, prima, durante e dopo un gesto motorio. Necessità delle informazioni dell'apparato vestibolare e di differenziazione che permettono di correggere di continuo la postura.

### La combinazione motoria

- \* La combinazione motoria permette di collegare forme diverse di movimento, porzioni di azioni motorie o gesti isolati, e di utilizzarli in successione temporale o simultaneamente in modo adeguato.

### Fantasia motoria

- \* La fantasia motoria permette di utilizzare in modo utile il proprio bagaglio motorio presente in memoria.
- \* La capacità di combinare la propria gestualità efficacemente permette di creare una certa imprevedibilità nella motricità.

### Reazione

- \* La capacità di reazione permette di discriminare le informazioni senso percettive e di rispondere in maniera rapida ed adeguata in relazione al compito richiesto.

## Differenze tra atleti principianti e atleti esperti

principiante	atleta esperto
- attenzione cosciente è dedicata interamente al controllo della forma complessiva del movimento	- azioni in prevalenza automatizzate, richiede costi energetici più bassi ed complessiva del movimento è possibile pensare (minor impegno del S.N.C)
- attenzione diretta all'esecuzione del gesto motorio, poca visione su cosa succede nell'ambiente circostante	- attenzione può essere diretta su ciò avviene nell'ambiente o risparmiata
- attenzione dell'atleta è impegnata nel decidere quale gesto fare in certe situazioni di gioco	- atleta è attento a come eseguire il gesto e allo sviluppo della situazione di gioco
- gli errori prodotti sono di grossa entità, il loro riconoscimento da parte dell'allievo è minimo e la loro correzione è lenta	- errori prodotti sono di lieve entità, la loro rilevazione da parte dell'atleta è buona la loro correzione rapida
- la lettura degli eventi partita segue la loro apparizione	- la lettura dell'evento è prevalentemente anticipata
- vengono analizzati un numero elevato di dati	- vengono analizzati solo i dati pertinenti
- il tempo dedicato all'analisi di ogni informazione, anche se non pertinente è elevato	- il tempo di consultazione dedicato all'informazione pertinente è consistente
- il tempo totale dell'analisi visiva è elevato	- il tempo totale dell'esplorazione visiva è ridotto
- il ritardo temporale tra la fase di presa d'informazione e l'emissione della risposta è consistente	- la risposta viene iniziata durante l'analisi della situazione; la sua messa in atto è spesso in tempo reale oppure il ritardo di attuazione è minimo

(Tabella - Da Rossi modificata - SdS gennaio 95)

## Senso del Movimento



★ **E' INFLUENZATO DA 5 ANALIZZATORI :**

- ★ **VISTA**                      ⇒ ANALIZZATORE VISIVO
- ★ **UDITO**                     ⇒ ANALIZZATORE ACUSTICO
- ★ **TATTO**                      ⇒ ANALIZZATORE TATTILE
- ★ **EQUILIBRIO**              ⇒ ANALIZZATORE VESTIBOLARE
- ★ **SENSO MOTORIO** ⇒ CINESTETICO (TENSIONI)



## Canali percettivi

..il corpo umano riceve informazioni dall ambiente esterno e si relaziona con esso di continuo attraverso i canali percettivi - sensoriali :

uditivo, tattile, visivo, cinestesico, vestibolare, gustativo, olfattivo .

Possiamo immaginare che ogni individuo possiede una sua storia motoria caratterizzata dalla quantità e qualità degli stimoli motori ricevuti fino a quel momento nella sua vita .

Alla fase di ricezione delle informazioni segue, da parte del soggetto, l'elaborazione delle risposte.

Quando il movimento è stato effettuato l'individuo dovrà utilizzare tutte le informazioni di ritorno o feedback al fine di poter intervenire sul movimento in corso d'opera e comunque valutare il successo o l'insuccesso dell'atto motorio compiuto per poter successivamente apportare le correzioni adeguate.

Se le risposte al compito motorio sono pertinenti costantemente possiamo parlare di **stabilizzazione e automatizzazione dei gesti** (il soggetto colloca nel cassetto memoria quei **frem di movimento** che saranno utilizzati in certe situazioni).

Questo permette il passaggio del controllo motorio dai centri superiori della corteccia (SNC) ai centri nervosi inferiori permettendo una maggior risparmio di energia e una migliore rapidità e fluidità di movimento.



## Varianti degli stimoli

### 1) Variazione dell'esecuzione dei movimenti:

- variare le forme di schieramento
- la posizione di partenza
- fissare percorsi diversi
- variare le distanze
- chiedere velocità diverse del pallone
- fissare una traiettoria prestabilita alla palla
- cambiare il piede di gioco
- utilizzare attrezzi ausiliari

### 2) Variazione delle condizioni esterne:

- introdurre ostacoli (ostacoli atletica, segni, etc )
- far superare gli ostacoli con varie modalità
- variare i terreni sui quali ci si allena
- variare il tipo di pallone utilizzato

### 3) Combinazione di varie abilità motorie:

- collegare tra di loro vari esercizi ginnici
- usare giochi come mezzi di allenamento
- variare la successione degli elementi
- porre compiti supplementari che complicano l'esercizio

### 4) Eseguire gli esercizi con l'assillo del tempo:

- utilizzare il cronometro
- introdurre esercizi nei quali si deve reagire rapidamente ad un segnale
- introdurre un avversario (da semiattivo ad attivo, in inferiorità numerica ed in superiorità numerica)
- partite ad handicap da giocare con un tempo limitato
- organizzare brevi tornei (es. 2 tempi di tre minuti)
- inserire esercizi nei quali si utilizzano più palloni e tempi limitati



## Varianti degli stimoli

### 5) Variare le modalità di ricezione delle informazioni:

- utilizzare tecniche audiovisive (fotografie, film, videoregistratori)
- fornire informazioni supplementari (fissando dei bersagli, segnando dei percorsi dei dribbling, fornire segnali acustici, etc )
- limitare le informazioni (far staccare lo sguardo dal pallone, colpire bersagli coperti, impedire la visuale, far giocare in molti in campo piccolo)

### 6) Esercitarsi dopo un carico:

- impiegare mezzi di allenamento della coordinazione
- fine allenamento far precedere gli esercizi tecnico-tattici da quelli condizionali, etc

### 7) Variare le regole del gioco:

- variare la grandezza del campo
- variare la larghezza ed altezza delle porte
- fissare zone neutre
- variare il numero dei giocatori nelle squadre
- limitare le possibilità

### 8) Variare i compiti tattici:

- variare i sistemi di gioco
- porre più volte esigenze tattiche diverse
- porre compiti tattici individuali e collettivi



## Apprendimento cognitivo

### Le quattro forme più comuni di apprendimento:

- \* **Imitazione** frequente nei bambini .Essi tendono a ripetere i comportamenti degli adulti, a copiarli, soprattutto se questi adulti vengono vissuti come dei modelli di identificazione. L istruttore giovanile vissuto positivamente dal B. spesso entra a far parte di questa categoria .  
Sia per quanto riguarda l attività tecnica che esterna (parlare, vestirsi etc..). Questo tipo di apprendimento non richiede rinforzi
- \* **Per riflessi condizionati** contempla l utilizzo della ricompensa e della punizione. Con questo tipo di apprendimento si condiziona la persona al comportamento corretto. Resta comunque un comportamento poco indicato in ambito sportivo per i soggetti in età evolutiva.
- \* **Per prove ed errori** l apprendimento più importante in ambito sportivo. Il bambino impara a migliorare il gesto tecnico, riducendo gli errori, per arrivare più vicino al modello corretto (o ideale). Per semplificare possiamo dire che è il comportamento del: sbagliando si impara .C è da dire che, comunque, in questo tipo di apprendimento ha un ruolo importantissimo il tecnico, che ha il compito di correggere gli errori. La correzione però deve essere effettuata in un clima psicologico ottimale: sereno e che metta il bambino in un contesto psicologico di grande serenità.
- \* **Per comprensione** E la forma più rapida di apprendimento. E la famosa lampadina che si accende nella nostra testa e ci dà la soluzione di un problema attorno al quale giravamo da tempo. intuizione è in realtà il frutto di un elaborazione mentale rapidissima: di schemi, dati, ricordi, che arrivano ad essere integrati in modo ottimale. L apprendimento per comprensione è il tipo di apprendimento che si basa sul ragionamento. Sulla capacità di elaborare dati di esperienza e stimoli.E un tipo di A. ce si addice al giovane dopo gli 8/9 anni e con il progredire della maturazione diviene sempre più frequente.

# Metabolismo energetico

## Aerobico (resistenza)

**Zuccheri + ossigeno**  $\longleftrightarrow$  **ATP + anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) + acqua (H<sub>2</sub>O)**

- \* Intensità - media e medio alta
- \* Durata lavoro - lungo
- \* Recuperi - bassi

## Anaerobico lattacido (resistenza velocità)

**Glicogeno**  $\longleftrightarrow$  **ATP + acido lattico**

- \* Intensità - alta 90/95% possibilità del soggetto
- \* Durata lavoro - bassa 15 /30
- \* Recuperi - medio/alti

## Anaerobico alattacido (velocità forza esplosiva)

**ATP (pre-formato nel muscolo)**  $\longleftrightarrow$  **ADP + P + Energia**



- \* Intensità - alta
- \* Durata lavoro - brevi (6 /8 )
- \* Recuperi - lunghi