

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2015

“Cosa fare” ma  
soprattutto “come fare”

Istruire, allenare, ma  
prima di tutto  
“educare”

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

- Caratterizzazione dell'allenamento in base alle diverse fasce di età
- Preparazione motoria (educazione motoria), in età infantile ( 5 - 9 anni )
- Preparazione fisico-atletica, dall'età pre-puberale (dai 10 anni in poi)

Per assolvere ai bisogni di soggetti anagraficamente e biologicamente diversi, è necessario usare metodologie, stimoli e proposte adeguatamente diverse

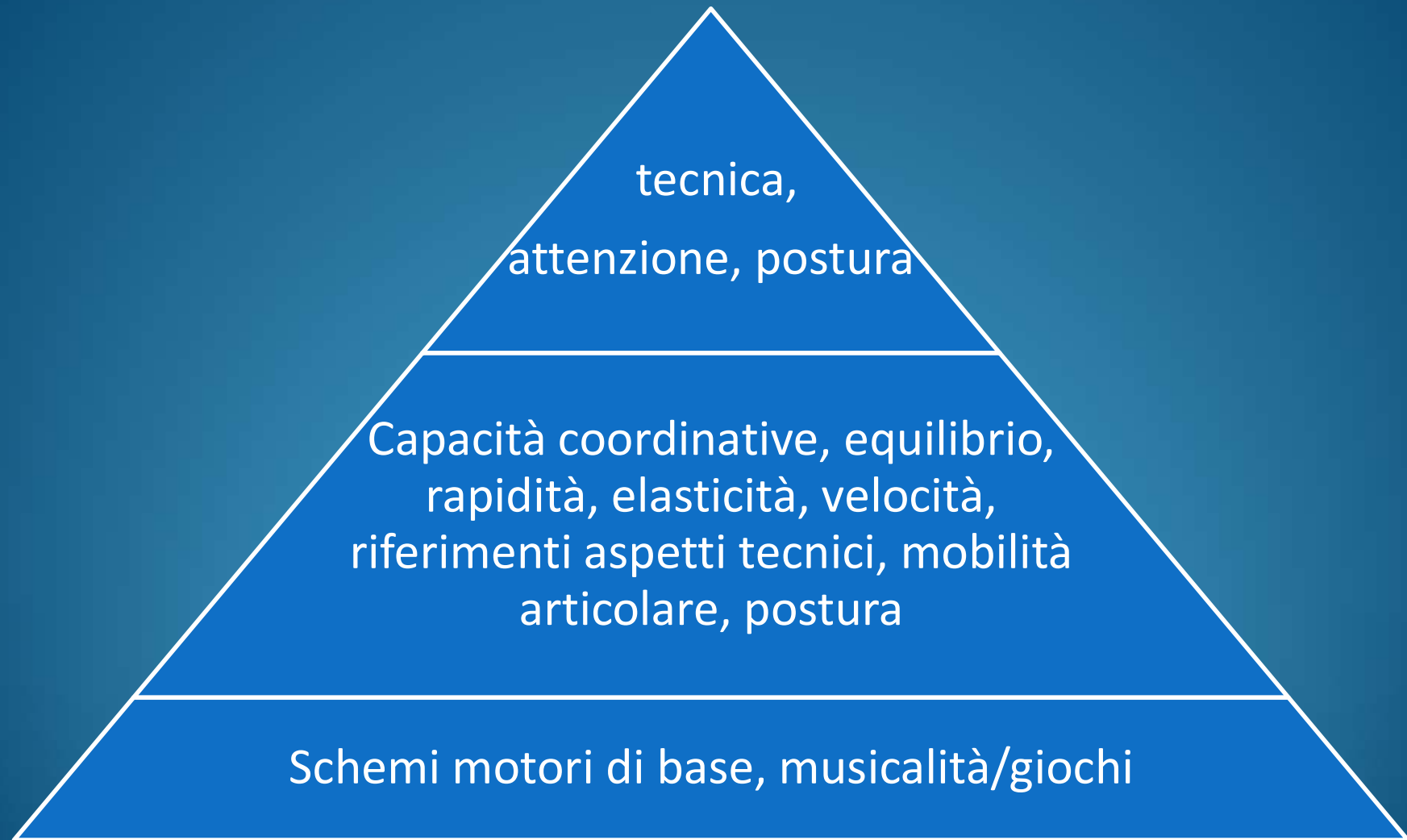
# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

## **LA PIRAMIDE DEL “SAPERE” E DEL “SAPER FARE”**

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017



# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

- Diventano fondamentale nella fascia di età giovanile
- (5-8 anni)

## “I PRESUPPOSTI DELL’ APPRENDIMENTO”

Cap. senso percettive

Lateralizzazione

Orientamento spaziale

Ritmo

SCHEMA CORPOREO

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

Diventano fondamentali gli SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, calciare, la combinazione tra loro e le variabili, gli SCHEMI POSTURALI (posizione degli arti nel rapporto con se stessi e nello spazio: braccia avanti, in alto, in fuori, gamba flessa, tesa, distesa etc...)

La MUSICA e la libera espressione corporea, i GIOCHI (dove possono interpretare dei personaggi o dei ruoli)

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

- Capacità Coordinative: sono varie le classificazioni nella letteratura sportiva, ma tutte rappresentano la struttura motoria “funzionale” che mi permette di apprendere la TECNICA
- Capacità Condizionali: forza, resistenza, velocità e rapidità. La ricerca durante l’allenamento di queste “condizioni”, ci permette di perfezionare il gesto tecnico, renderlo più efficace e sicuro, migliorarlo quantitativamente e qualitativamente in maniera considerevole. Il tutto attraverso una buona programmazione.

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

- Col binomio di PREPARAZIONE ATLETICA vogliamo indicare una serie di attività ed esercizi che ci preparano a 360°

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

Tutto ciò, se ben programmato e organizzato, ci porta ad una preparazione migliore

1. preparazione generale
2. preparazione specifica

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

Preparazione generale: sviluppo delle cap. coordinative e condizionali, mobilità articolare.

Preparazione specifica: tutte quelle esercitazioni che ci riportano alla tecnica (dagli esercizi propedeutici e di preparazione, a tutte quelle azioni specifiche che ci preparano alla gara)

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

## Alcune “strategie operative” (prep. specifica)

Simulazione globale (ad es. a secco)

Esecuzioni analitiche (a fasi)

Esecuzioni d'insieme (in successione)

Esecuzioni per gradi di livello (ad es. differenziazione delle rotazioni in un salto – 1 rotazione, 1,5 rotazione ....)

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

## SIMULAZIONI

Esecuzioni degli elementi tecnici a secco in modo globale (nell'insieme), sia per salti che trottole etc...

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

## ESECUZIONI ANALITICHE

Quando suddividiamo in varie fasi un salto  
od una trottola (fasi ad esempio preparazione,  
caricamento, spinta-stacco, volo, arrivo.....)

## ESECUZIONI D'INSIEME

Le varie fasi organizzate in  
successione, danno origine all'esercizio  
nel suo insieme

# PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *sport per tutti* 2017

## ESECUZIONI PER GRADI DI LIVELLO

Dal facile e semplice al difficile e più complesso  
(progressione didattica sull'evoluzione delle rotazioni di  
un salto....etc..)

## PREPARAZIONE ATLETICA

### ESERCITAZIONI “POSTURALI”

Riferito a tutto ciò che ci riporta alle nostre posizioni in verticale e orizzontale (bilanciati con posizioni arti superiori e inferiori sui vari piani, semi squat), rotazioni sul proprio asse long. da fermi o in avanzamento

### ESERCITAZIONI “POSTURALI”

Sussidi e modalità per aumentare la stabilità attraverso l'incremento dell'instabilità:

**Mattoncini, attrezzi morbidi e mobili, superfici strette**

# PREPARAZIONE ATLETICA

*UISP Sport per tutti 2017*

## ESERCITAZIONI “POSTURALI”

Sussidi e modalità per aumentare la stabilità attraverso  
l'incremento dell'instabilità:

Mattoncini, attrezzi morbidi e mobili, superfici strette

- ESERCIZI
- Squat su due appoggi
- Squat con appoggi sul piano sagittale
- Plank in forma semplice e in evoluzione
- Sono elementi e posizioni che ricordano le nostre posture e sono funzionali al lavoro muscolare generale e specifico

PREPARAZIONE ATLETICA

UISP *SPORT PER TUTTI* 2017

VA RICORDATO

Ruolo fondamentale nella programmazione  
di una fase di “Preparazione atletica” è lo  
sviluppo **dell’ Equilibrio”**

# EQUILIBRIO

- 1. STATICO
- 2. DINAMICO
- 3 DI VOLO

# PREPARAZIONE ATLETICA

- Esempi in sintesi
- **Equilibrio statico**: mantenimento di posture su un solo arto inferiore (bilanciati, statue, angeli, posizioni specifiche di atterraggio/arrivo, posizioni di partenza del salto)
- Utilizzando la bilateralità
- **Equilibrio dinamico**: durante un bilanciato, modificare la posizione di arti superiori e inferiori, mantenendo stabilità posturale
- Sempre in bilanciato, modificare l'altezza del baricentro, piegando e distendendo l'arto portante (anche in posizione di angelo)
- Raggiungere la posizione di bilanciato o angelo dopo un percorso di rapidità

Equilibrio di volo:

ALCUNE TIPOLOGIE DI ATTIVITA'

La pliometria (con l'utilizzo di plinto e  
superficie morbida)

Trampolino elastico

- La nostra conoscenza (sapere) associata alla nostra creatività (saper fare) ci mette in condizioni di creare infinite proposte

IL VOSTRO DIVERTIMENTO NEL CREARE  
L' ALLENAMENTO, E' IL LORO  
NELL'ESEGUIRLO

buon lavoro

*UISP sport per tutti 2017*  
*A. Mannini*