Corso Operatori e Istruttori UISP

UISP

sportpertutti

Dal movimento allo Sport attraverso il Gioco

Le capacità motorie

I presupposti dell'apprendimento sportivo



Come faccio a sviluppare tutto ciò?

Il metodo ludico è il migliore per imparare e creare motivazione all'impegno, curiosità, ecc

Crea piacere a tutte le età

In base alle età utilizzeremo linguaggi e metodi adeguati, atti al raggiungimento dell'obiettivo

Per programmare e costruire il movimento coordinato e per diventare abili

Di fondamentale importanza sono le unità del movimento

SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare

Saltare

Rotolare

Lanciare

Calciare

Correre

Strisciare

Afferrare

Arrampicarsi

Lo sviluppo e la combinazione degli schemi motori di base determina l' acquisizione di movimenti più coordinati e finalizzati

Lo sviluppo delle capacità coordinative determina l'acquisizione di gesti più organizzati e finalizzati

Le capacita condizionali determinano l'acquisizione di gesti tecnici più precisi e funzionali

Le capacità coordinative si dividono in generali e speciali

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

- **APPRENDIMENTO MOTORIO**: Capacità di imparare , assimilare e acquisire movimenti o parte di essi in precedenza non posseduti che possono essere poi stabilizzati in rapporto alla continua esercitazione, da quelli più semplici a quelli più complessi .

- **CONTROLLO MOTORIO**: Capacità di controllare il movimento nel tempo e nello spazio in modo tale che l' azione corrisponda il più possibile al programma stabilito per raggiungere il risultato programmato.

- **ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE**: Capacità di cambiare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione e delle condizioni esterne diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento .

Alcuni esempi

1.Imparare nuovi movimenti oppure, combinare, modificare o rendere più complessi, movimenti già conosciuti.
E’ importante che prima vengano compresi e poi ripetuti e allenati.
Nello specifico possiamo pensare alla successione dei movimenti di un salto tecnico.

2. Organizzare il movimento nello spazio e nel tempo; adattarsi a spazi variabili (variazione di tempo di esecuzione), cercando di rispettare il programma mentale stabilito.

3. Adattarsi alle piste nuove ad esempio, la pista di gara la quale riporta riferimenti diversi e pavimenti diversi.

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- Capacità di accoppiamento e combinazione
- Capacità di equilibrio
- Capacità di differenziazione
- Capacità di orientamento spazio - temporale
- Capacità di trasformazione
- Capacità di ritmo
- Capacità di fantasia motoria



Alcuni esempi

- Riuscire a combinare più attività ed a coinvolgere contemporaneamente più parti del corpo
- L'equilibrio statico, dinamico, di volo e in rotazione
- Differenziare la forza o la velocità.
- Orientarsi nello spazio, muoversi in varie direzioni in relazione al tempo (lancio afferro mentre corro…)
- Trasformare gesti o azioni adattandoli a contesti diversi con attrezzi diversi, dal secco al pattino,…
- Sviluppare il ritmo interno durante le azioni e adattarsi al ritmo esterno
- Riuscire a creare delle variabili, trovare soluzioni alle azioni o situazioni da affrontare

Le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità

RESISTENZA | FORZA | VELOCITA



Le capacità CONDIZIONALI sono interdipendenti tra loro; la mancanza di una compromette l'espressione di un'altra.

L'esecuzione tecnica migliora con l'aumento della forza e della resistenza

Non esiste solo una forza e non esiste solo una resistenza.

F. max, F. Resistente, F. Rapida ed Esplosiva, F. Veloce

Resistenza Generale e Resistenza Specifica

Passiamo alla **mobilità articolare .** La MA è la_ max_escursione di un movimento.

L'elasticità muscolare è un'altra caratteristica importante e la flessibilità deriva dagli esercizi di mobilità articolare.

L' elasticità è la capacità del muscolo di immagazzinare e restituire energia elastica durante l'azione, ad esempio uno sprint oppure nel nostro caso un salto o meglio, una serie di salti consecutivi.

Attività per sviluppare una migliore capacità di movimento organizzato e finalizzato

- *Le attività multidisciplinari sono da preferire: attività che riprendono gli aspetti di molte discipline sportive (basket, pallavolo, ginnastica, tiro con l'arco, ecc)*
- *Durante un gioco a squadre oltre alla coordinazione vado a toccare anche gli aspetti condizionali*
- *L'utilizzo di giochi con il tiro al bersaglio (o colpire oggetti o compagni), sviluppa una maggior precisione di azione, imparo a fare focus e anche fare il focus su di sé (trasferire)*
- *Percorsi di efficienza motoria e percorsi di abilità specifica (equilibrio)*

Adesso possiamo sviluppare le abilità

Adesso posso sviluppare le abilità

Trasformare il movimento spontaneo in un movimento strutturato

cosa dobbiamo fare

osservare , programmare, riprodurre, osservare

Dal gioco libero alla pratica deliberata

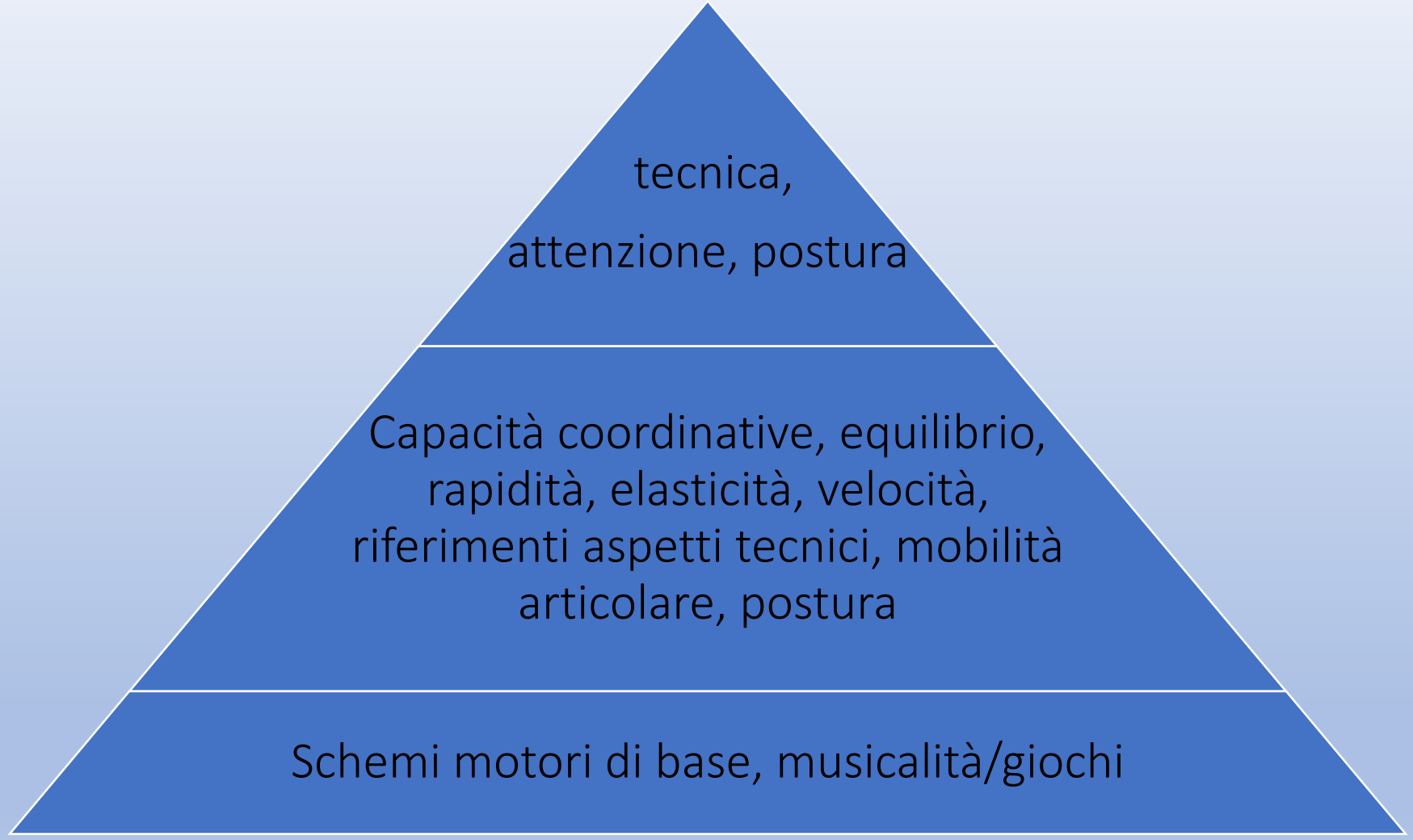
Gioco libero: spontaneo, auto organizzato, motivazione intrinseca, esplorazione e creatività.
Adulto assente o poco direttivo.

Gioco deliberato: intenzionale ma ludico, regole adattabili, divertimento e apprendimento, prime abilità sportive.
Adulto nel ruolo del facilitatore.

Pratica deliberata: strutturata e pianificata, obiettivi specifici, miglioramento della prestazione, ripetizione, feedback, correzioni.

Guida dell'allenatore.

La Piramide del sapere e del saper fare



Struttura di una lezione e/o allenamento

- fase iniziale: introduzione/riscaldamento/attivazione
- fase centrale: allenamento (esercitazioni)
- fase finale: defaticamento/attività di bassa intensita/stratching

GRAZIE PER L’ ATTENZIONE

Prof. ssa Alda Mannini

Allenatore 3° livello

Diploma ISEF

Membro Commissione Nazionale Attività Giovanile CONI

cell. 3475271052

e_mail. otto4millenovecento69@gmail.com