

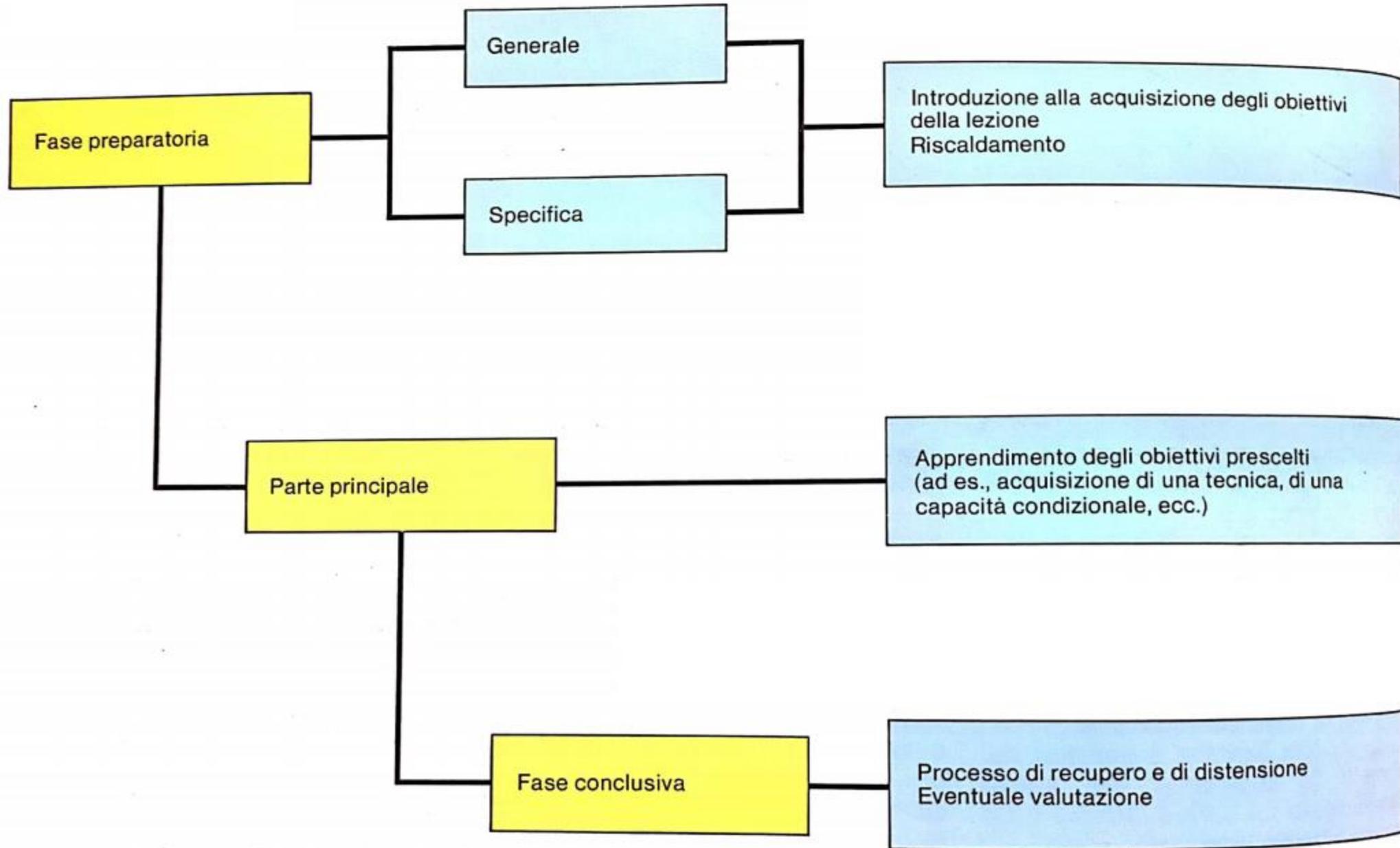
# PROGRAMMARE UN ALLENAMENTO NEL SETTORE GIOVANILE

- *Programmazione didattica*

Prof. Adriano Dell'Eva

Giovedì 25 febb. 2021

## Struttura di una seduta d'allenamento



**Perché  
programmare?**



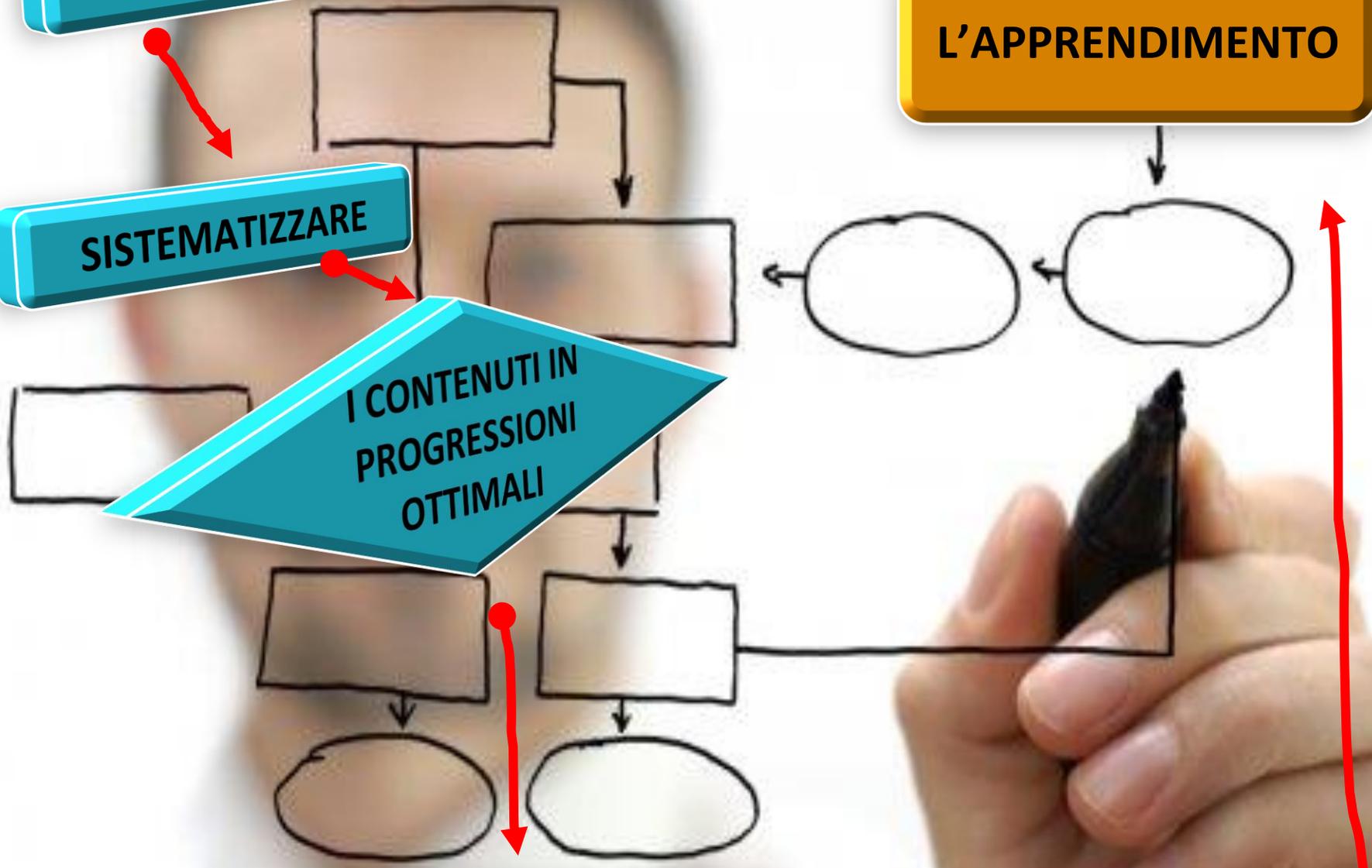
**ORGANIZZARE**

**SISTEMATIZZARE**

**I CONTENUTI IN  
PROGRESSIONI  
OTTIMALI**

**PER FACILITARE**

**L'APPRENDIMENTO**



**In concreto  
da dove  
iniziare ?**



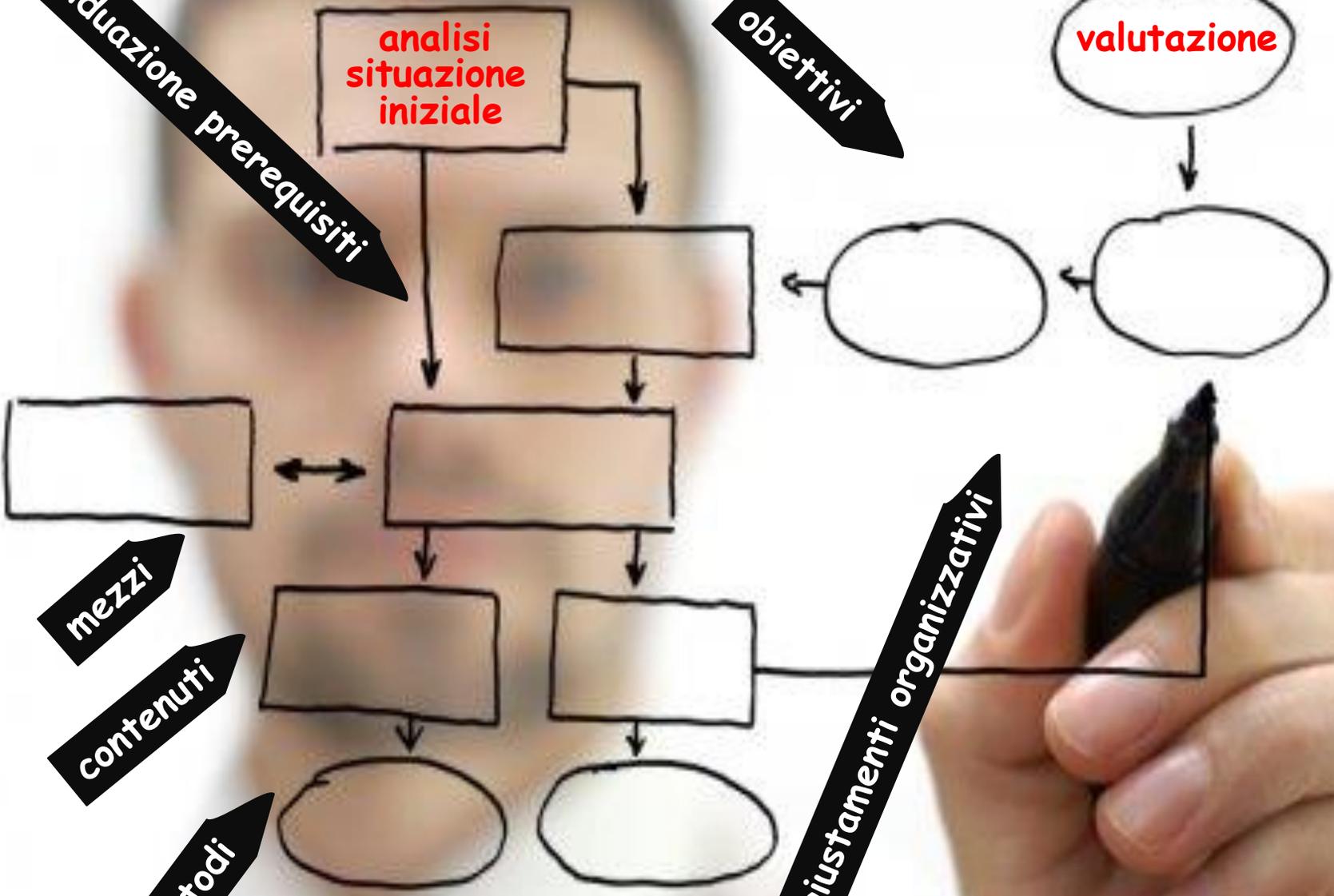
**Da quello che gli  
allievi sono in  
grado di fare!!!**



**individuazione prerequisiti**

**obiettivi**

**valutazione**



**mezzi**

**contenuti**

**metodi**

**aggiustamenti organizzativi**

**Dove  
arrivare ?**



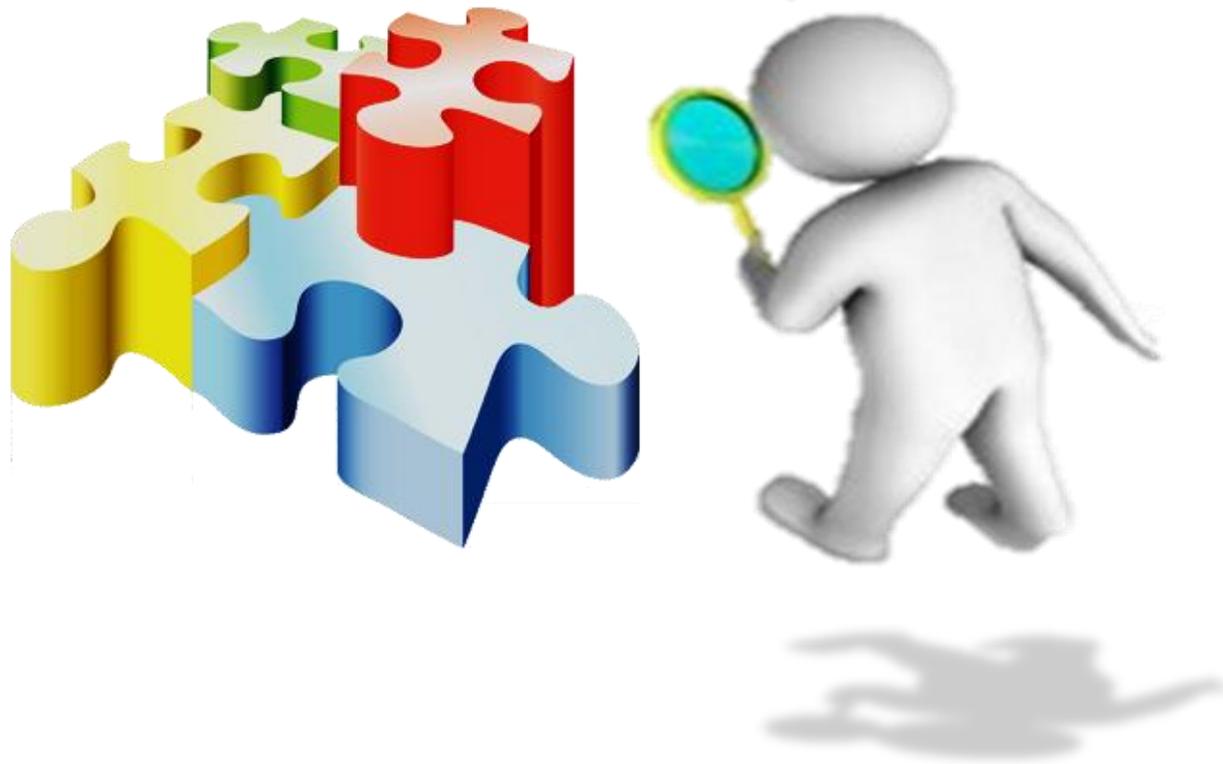
**Dipende da quello  
che gli allievi fanno  
fare e da quanto sono  
motivati!!!**





COSTRUZIONE DI TABELLE  
PER UNA FACILE LETTURA  
DEI DATI

**Ricerca dei prerequisiti  
strutturali e funzionali !!!**



### Scheda di registrazione dati

**Centro Giovanile** \_\_\_\_\_  
**Cognome** \_\_\_\_\_  
**Nome** \_\_\_\_\_  
**Data di nascita** \_\_\_\_\_  
**Anno di prima iscrizione** \_\_\_\_\_

FOTO

Anno agonistico ⇒									
	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.
Data rilevazione									
Peso									
Altezza									
Reach									
Lunghezza busto									
	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.
Corsa veloce 30 metri									
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti									
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti, al 50%									
Circonduzione delle braccia con bacchetta									
Flesso – estensione rapida delle braccia con bacchetta									
Salto in lungo da fermo									
Salto in alto dalla mezza accosciata									
Salto in alto con contro movimento									
Flessione massima del busto									

*Scheda di rilevazione dei dati personali e dei test.*



Maschi 11 anni

Società ..... Cognome e nome..... Data di nascita.....(anni.....)

Percentili	Peso (Kg)	I° Data 12/10/'19	II° Data 25/3/'20	Statura (cm)	I° Data 19/10/'19	II° Data 25/3/'20	Rapidità (5 m x 4 = 20 m) andata e ritorno sec. e decimi	I° Data 14/11/'19	II° Data	Lungo (cm)	I° Data 14/11/'19	II° Data	Forza addominali N° ripetizioni corrette in 30"	I° Data 21/11/'19	II° Data	Forza resistente bicipiti br. N° secondi	I° Data 21/11/'19	II° Data	Forza resistente tricipiti br. N° ripetizioni corrette in 30"	I° Data 28/11/'19	II° Data	Test Cooper (12') in palestra N° giri	I° Data 28/11/'19	II° Data	Mobilità flessione del tronco	I° Data 28/11/'19	II° Data	Percentili
99	51			160			< 6.19			202			> 22			> 83			> 24			> 41			14			99
95	47			156			6.21-6.19			192				23		81-83						41			11			95
90	45			153			6.25-6.22			186			22			78-80			24			40			9			90
85							6.30-6.26									75-77												85
80	42			151			6.36-6.31	6,40		179			21			72-74			23		23	39			7			80
75							6.43-6.37									68-71												75
70	40			148			6.51-6.44			174	174		20			64-67			22			38			6			70
65		39					6.60-6.52									60-63												65
60	38			147			6.69-6.61			169			19			55-59			21			37			5			60
55							6.79-6.70						18			50-54			20									55
50	36			145	145		6.89-6.80			165			17			45-49	47		19			34		34	4			50
45							7.00-6.90									40-44												45
40	35			143			7.12-7.01			161			16			33-39			18			31			3			40
35							7.24-7.13						15			27-32			17									35
30	33			142			7.37-7.29			157			14			21-26			16			27			2			30
25							7.50-7.38						13			15-20			15									25
20	31			139			7.64-7.51			152			10-12			11-14			12-14			24			1			20
15							7.79-7.65						7-9			7-10			9-11									15
10	28			137			7.94-7.80			145			4-6			4-6			5-8			21			-1	-1		10
5	26			134			> 7.95			139			2-3			2-3			3-4						-3			5
1	22			130			> 8.00			128			1			1			1-2			< 19			-6			1

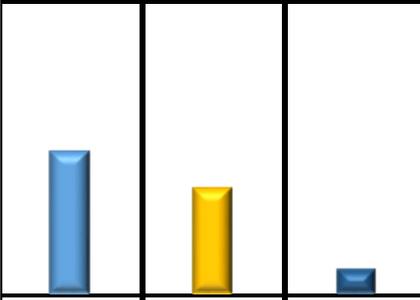
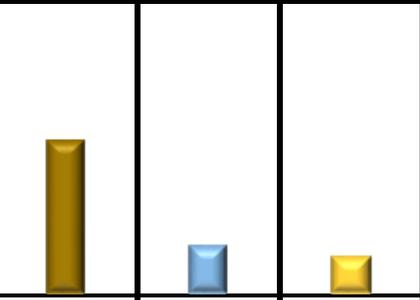
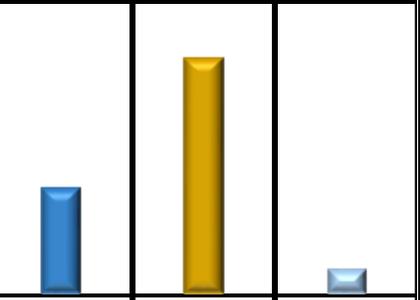
3 R. rumore, ritmo, rullata (PIEDI)

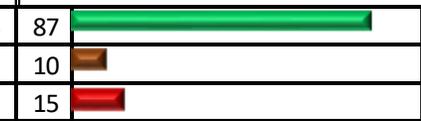
3 A. allungare, avanzare, alzare (GAMBE)

3 O. oscillazione, opposizione, ordinare (BRACCIA)

3 V. velocità bassa (1,2,3), velocità media (4,5,6), velocità alta (7,8,9) (SPOSTAMENTO)

ALLIEVO: \_\_\_\_\_ ANNI: \_\_\_\_\_

		Le 3 "R" del piede Rumore Ritmo Rullata 			Le 3 "A" del piede Allungamento Avanzamento Alzare 			Le 3 "O" delle braccia Oscillare Opporre Ordinare 			La "V" delle 3 velocità V. bassa 1,2,3 V. media 4,5,6 V. alta 7,8,9 		
													
		12	9	2	13	4	3	9	20	2	11	13	14
N°	DATA	Rumore	Ritmo	Rullata	Allungare	Avanzare	Alzare	Oscillare	Opporre	Ordinare	V. bassa	V. media	V. alta
		1 3 3	1 3 5	1 1	3 5 5	1 3	1 1 1	3 3 3	5 5 5	1 1	5 5 1	1 1 1	1 3 5
		5							5			5	5
		Rumore	Ritmo	Rullata	Allungare	Avanzare	Alzare	Oscillare	Opporre	Ordinare	V. bassa	V. media	V. alta
		PIEDI			GAMBE			BRACCIA			CAMBI VELOCITA'		



Criteria (symbols to use): 1 non corretto; 2 abbastanza corretto; 5 corretto



**Cosa sa fare?**

**Come lo sa  
fare?**

**Per quanto  
tempo lo sa  
fare?**



# ANALISI DELLA SITUAZIONE INIZIALE (DI PARTENZA)

1



• conoscere gli allievi

le particolari condizioni fisiche, psichiche, culturali e socioambientali;

individuazione prerequisiti

aspetti legati al contesto

livello motivazionale

# INDIVIDUAZIONE E FORMULAZIONE DEI PROBLEMI EDUCATIVI / FORMATIVI

elaborare ipotesi

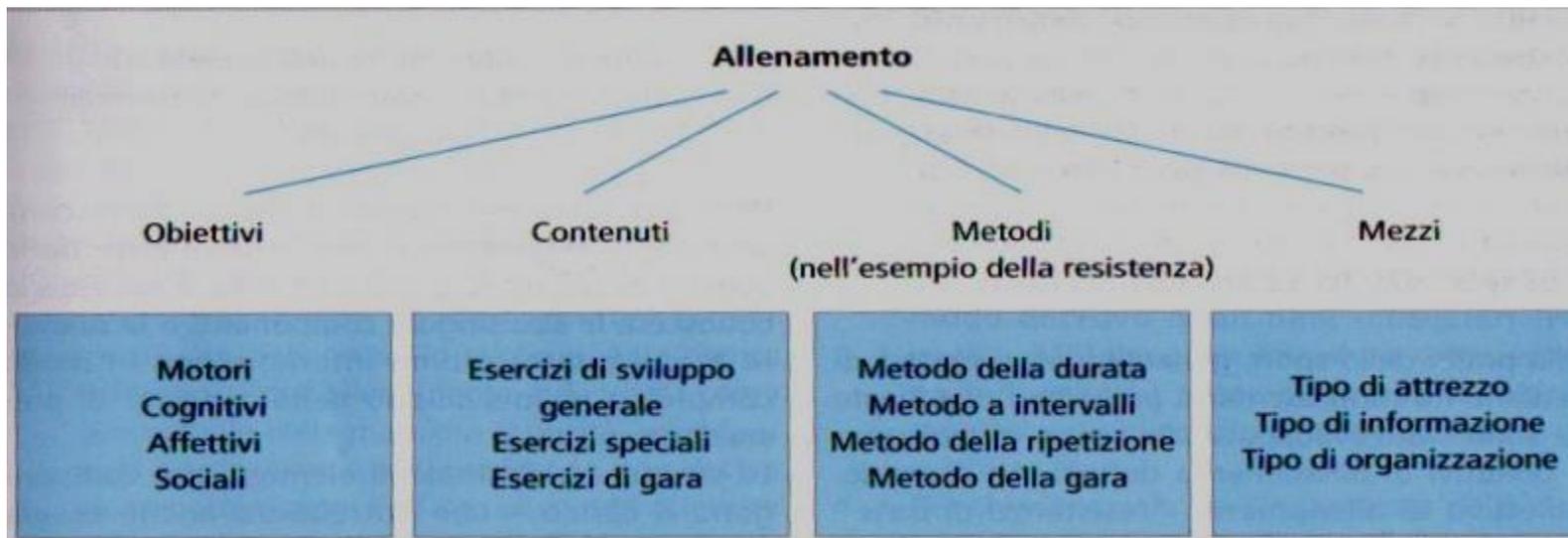
2



# INDIVIDUAZIONE, FORMULARE DEGLI OBIETTIVI

3





## *Principi basilari nella preparazione degli esercizi*

- Stabilire con precisione l'obiettivo;
- Ogni esercizio serve per raggiungere un solo obiettivo, ma gli altri aspetti che lo compongono vanno tenuti sotto controllo;
- Per ogni esercizio va stabilito un criterio di successo e la possibilità di valutazione;
- L'esercizio non deve essere né troppo facile né troppo difficile ma è indispensabile, per proporre apprendimento, eseguire esercizi che presentino difficoltà superabili.



# ORGANIZZAZIONE DEGLI INTERVENTI

4

Come  
arrivare agli  
obiettivi?

scelta dei metodi

definizione dei contenuti

individuazione delle  
attrezzature



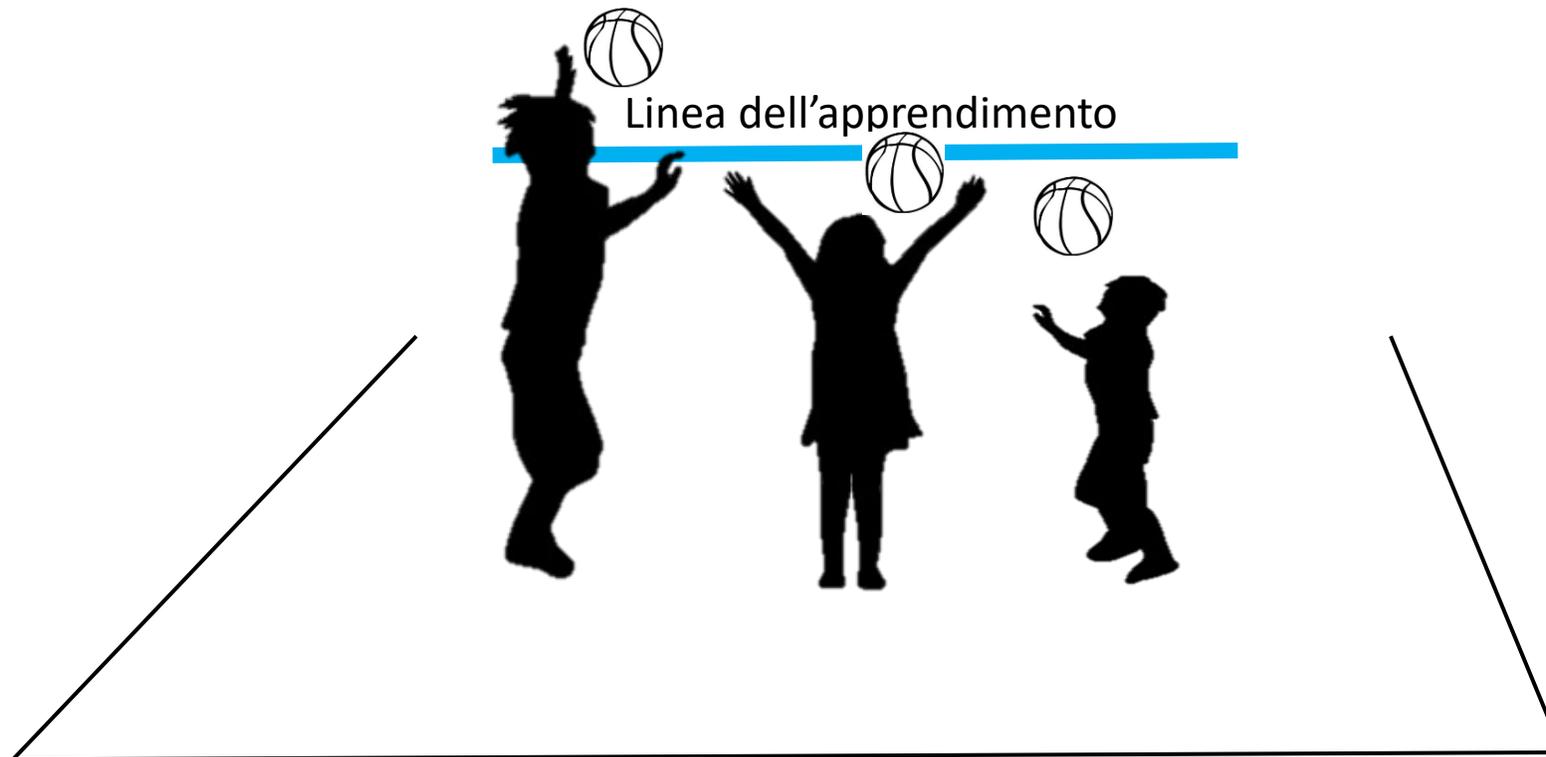
*Principi  
metodologici  
dell'attività  
giovanile*

*(C. Vittori)*

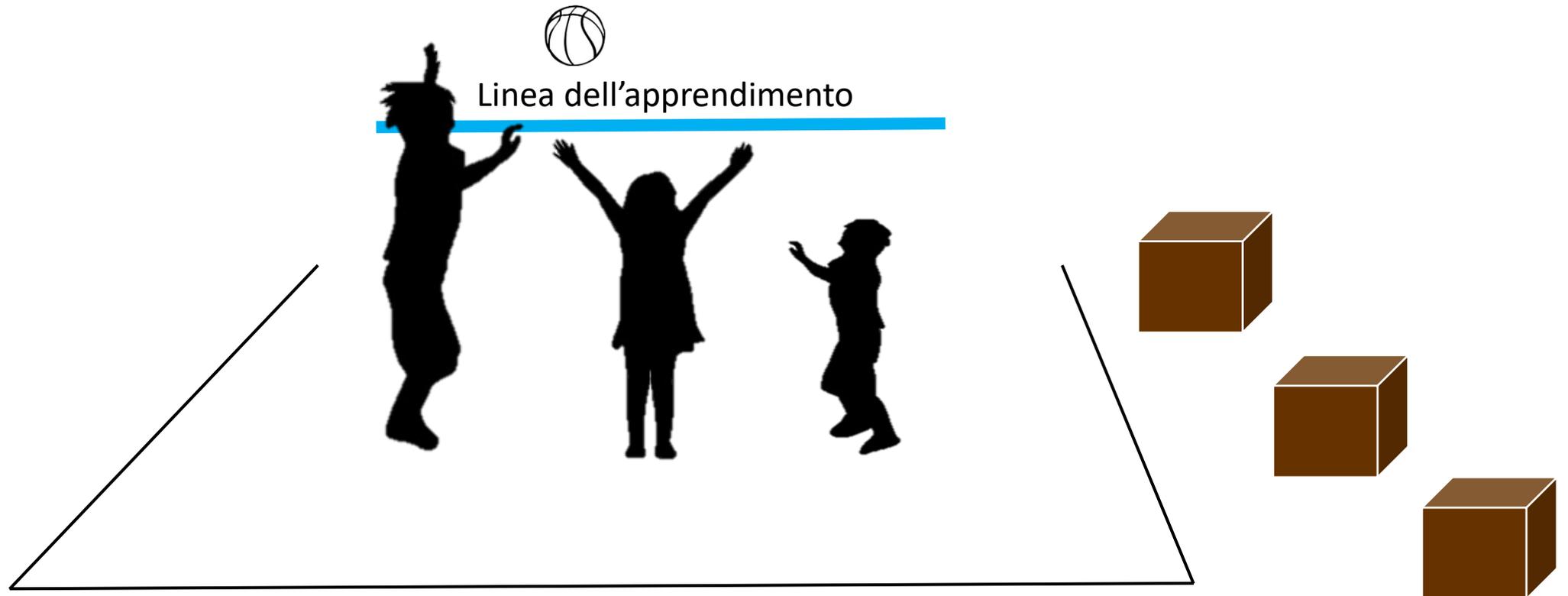
- Dall'elementare al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal generale allo specifico
- Dal globale al particolare

**SPESSO LA SOCIETA' E LA SOCIETA' SPORTIVE TENGONO IN  
CONSIDERAZIONE IL PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA NEL  
REGOLARE I RAPPORTI TRA I CITTADINI O I BAMBINI**

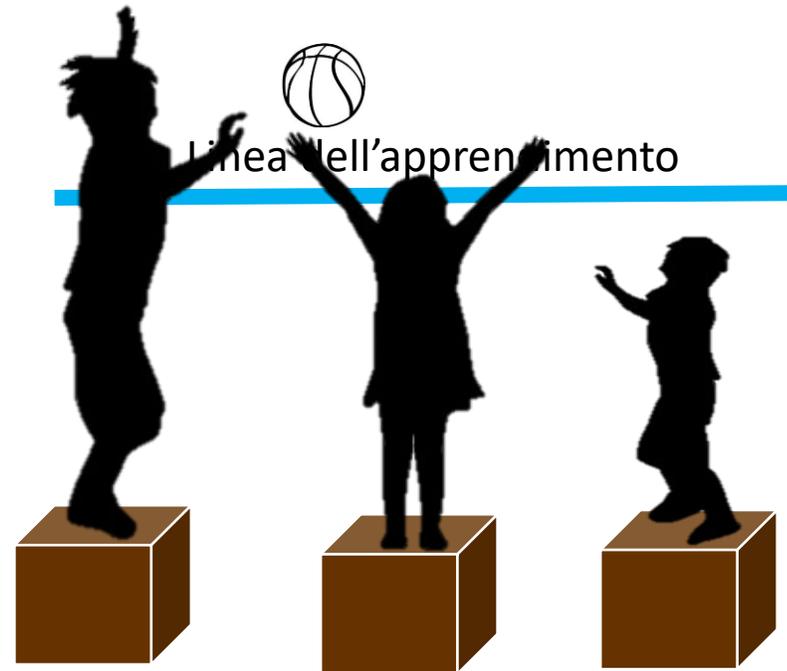
# PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA



# PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA

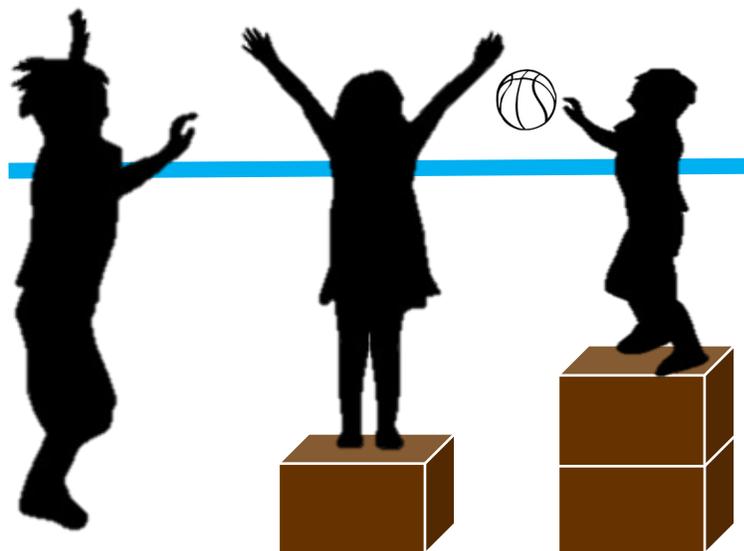


# PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA

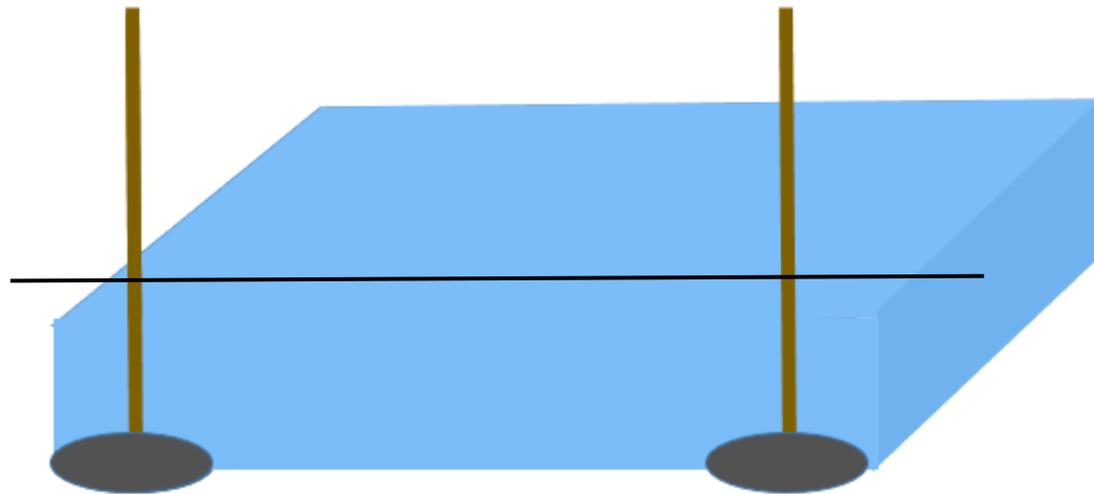


# PRINCIPIO DELL'EQUITA'

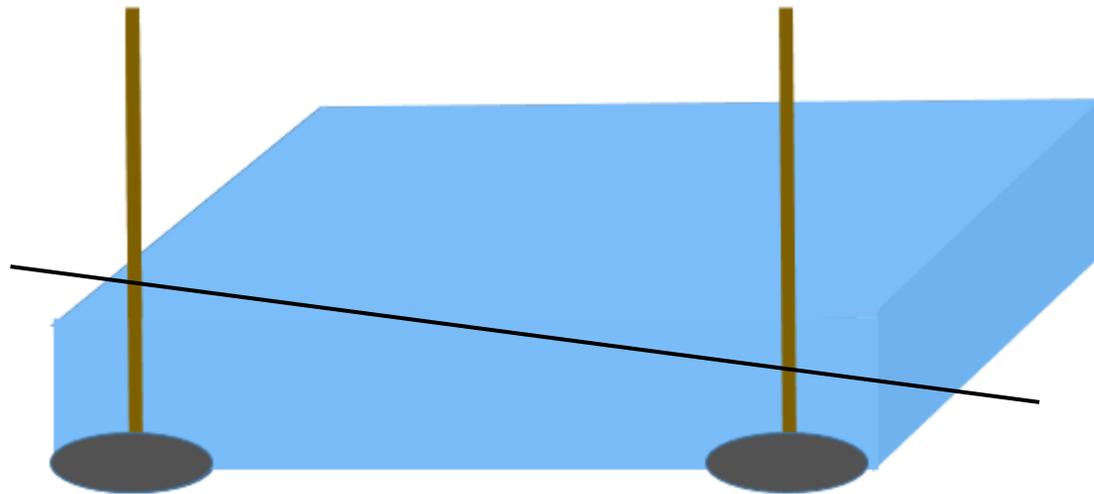
Linea dell'apprendimento



Come promuovere l'esperienza del salto in alto favorendo l'inclusione dei bambini meno dotati?



L'inclusione in ed. motoria si favorisce con diverse strategie una di queste è il principio dell'OBLIQUITA'



<b>Metodo induttivo</b>	<b>Metodo deduttivo</b>
della risoluzione dei compiti	prescrittivo-deduttivo
Della scoperta guidata	Metodo m
Della libera esplorazione	Metodo dell'assegnazione dei compiti
Sperimentazione-osservazione-comparazione-astrazione-generalizzazione	Spiegazione dimostrazione esecuzione correzione
Protagonista del processo di insegnamento apprendimento è l'allievo giocatore	Protagonista del processo di insegnamento apprendimento è l'insegnante allenatore
Educare = tirar fuori	Educare = Mettere dentro
Atteggiamento dell'allievo è attivo	Atteggiamento dell'allievo è passivo
N.B molto aderente al principio della polivalenza: buon coinvolgimento oltre che motorio emotivo-sociale-cognitivo	Poco aderente al principio della polivalenza

# LA VELOCITA'

**La velocità viene caratterizzata come la capacità di spostarsi con la più elevata rapidità possibile. Si può definire la "CAPACITÀ DI ESEGUIRE UN ATTO MOTORIO NEL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE".**

## METODO PER LA FORMAZIONE DELLA RAPIDITA'

*METODO PER CUI UNA BREVE DISTANZA è PERCORSO UNA SOLA VOLTA O RIPETUTA (CON PARTENZA DA FERMO)*

*METODO A STAFFETTA*

*ESERCIZI DI REAZIONE CON SCATTO*

*METODO LUDICO*

*METODO DELL'ESECUZIONE RIPETUTA IN SERIE DI ESERCIZI DI RAPIDITA' E DI FORZA VELOCE ALTERNATI*

## FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE

Con i bambini, la pratica di esercizi di rapidità, di forza rapida e l'apprendimento di abilità motorie, conservano e migliorano tali capacità.

La pratica dei giochi sportivi, del nuoto e in diversa misura della ginnastica artistica e normale, favorisce pure la flessibilità e la mobilità articolare.

Gli esercizi specifici di mobilizzazione articolare e di flessibilità è opportuno svolgerli dopo un accurato riscaldamento.

# LA FORZA RAPIDA

La forza rapida viene caratterizzata come la capacità di vincere resistenze non massimali in tempi molto brevi, nel corso del suo incremento vengono esaltate le funzioni del sistema neuro-muscolare.

## **LA FORMAZIONE DELLA FORZA RAPIDA**

### ***METODO DELL'ESECUZIONE RIPETUTA DI ESERCIZI DI FORZA RAPIDA IN SERIE CON O SENZA PICCOLI SOVRACCARICHI:***

- Esercizi da poter svolgere con un'esecuzione veloce per 10-15 sec o da poter ripetere 8-12 volte
- Pausa non troppo lunga
- Palloni medicinali sacchi di sabbia, sbarre, ecc..
- Circuit-training per l'addestramento generale.

### ***METODO DELL'ESECUZIONE RIPETUTA IN SERIE DI ESERCIZI ALTERNATI DI FORZA VELOCE E DI VELOCITA' :***

- esercizi di salto
- esercizi di corsa e scatto
- lancio del pallone medicinale esercizi ginnici
- esercizi di forza a coppie

### ***METODO LUDICO:***

deve essere utilizzato frequentemente con gli allievi più giovani, in esso è già inserito il metodo di gara

### ***METODO A STAFFETTA CON COMPITI DI VARIO TIPO***

- è una forma di esercizio tra il gioco e la gara
- mezzo generale per la formazione della velocità, della forza veloce e della resistenza alla forza
- per la sua notevole carica motivazionale interessa tutte le età

### ***METODO MISTO:***

i metodi precedenti possono essere usati uno dopo l'altro, durante la seduta di insegnamento.

## **LA RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE**

**LA RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE** si presenta come la capacità di ripetere gesti e spostamenti ad alta velocità per un certo numero di volte nel corso della partita, facendo ricorso, nella maggior parte dei casi, a tempi di recupero variabili e non sempre sufficienti per il ripristino delle condizioni ottimali.

### **PRINCIPI GENERALI PER MIGLIORARE LA RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE**

- Il carico deve essere sufficientemente intenso in termini di applicazione di intensità di stimolo.
- Il numero delle ripetizioni deve essere tale da non compromettere la qualità esecutiva per utilizzare prevalentemente le fibre veloci.
- La durata delle ripetizioni dell'esercizio nelle ripetizioni non devono essere troppo lunghi per evitare una eccessiva produzione di acido lattico.
- Il recupero fra le ripetizioni deve permettere di ripartire gradualmente in condizioni di relativo affaticamento.
- Il volume totale del lavoro deve risultare ampio e le serie con cui verrà pianificato il programma di allenamento devono prevedere recuperi completi.

## Tappe del processo di allenamento giovanile

FASCE DI ETÀ (anni)	CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO
6-8	Attività motoria ludica, gioco in tutte le sue forme 100%
9-11	Attività motoria ludica (80%) e formazione di base 20%
12-14	Formazione fisica generale (50-60%) e iniziazione all'apprendimento delle tecniche sportive specialistiche (40-50%)
15-16	Formazione fisica generale e specifica (40-50%) e iniziazione all'allenamento sportivo specialistico (50-60%)

ETÀ (anni)	FORZA	RAPIDITÀ	RESISTENZA ORGANICA	CAPACITÀ COORDINATIVE	MOBILITÀ ARTICOLARE
6-8	Blando intervento sul trofismo muscolare	Intervento progressivo	Instabilità psicologica per impegni ripetitivi e prolungati	Età ottimale di intervento	Blando intervento
9-11	Intervento progressivo sul trofismo muscolare	Età ottimale intervento progressivo e graduale	Intervento progressivo	Età ottimale di intervento	Età ottimale di intervento
12-14	Intervento progressivo sulla forza generale (carico naturale)	Tende a stabilizzarsi e poi decrescere	Progressivo e graduale intervento	Tendono a stabilizzarsi e poi a decrescere	Età ottimale di intervento
15-16	Intervento progressivo e graduale sulla forza generale e sulla forza rapida (carico naturale e pesi liberi da bassi a medi)	Tende a decrescere	Età ottimale di intervento anche per la resistenza specifica	Tendono a decrescere (alcune)	Tende a stabilizzarsi e, in seguito, a decrescere

FASCE DI ETÀ (anni)	PRINCIPALI CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ DI FORMAZIONE FISICA E DELLE COMPETIZIONI
6-8	<p><b>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi formativi con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, nuotare, ecc.)</li> <li>● Giochi collettivi (“staffette” comprese)</li> <li>● Giochi sportivi con regole semplificate</li> <li>● Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)</li> <li>● Esercizi di flessibilità.</li> </ul>
	<p><b>Contenuto delle competizioni:</b> le competizioni si “confondono” con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni specialistiche. In teoria, non si ripete due volte la stessa “occasione di gara”.</p>
9-11	<p><b>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale)</li> <li>● Esercizi formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente</li> <li>● Giochi sportivi con regole semplificate</li> <li>● Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)</li> <li>● Esercizi di flessibilità.</li> </ul> <p><b>Contenuto delle competizioni:</b> le competizioni si “confondono” con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni in cui ci si specializza.</p>

FASCE DI ETÀ (anni)	PRINCIPALI CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ DI FORMAZIONE FISICA E DELLE COMPETIZIONI
12-14	<p><b>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Addestramento tecnico soprattutto in forma globale</li> <li>● Elementi di ginnastica formativa (preparazione a carico naturale)</li> <li>● Giochi sportivi con regole effettive</li> <li>● Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio</li> <li>● Esercizi di flessibilità</li> <li>● Esercizi formativi individuali (scelta più ristretta rispetto alla gamma indicata per la fascia precedente).</li> </ul> <p><b>Contenuto delle competizioni:</b> comincia a delinearsi la tendenza verso un tipo di sport e a delimitarsi il numero delle specialità in cui competere. La competizione è ancora uno dei mezzi di allenamento e di formazione.</p>
15-16	<p><b>Principali contenuti dell'attività di formazione fisica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente anche esercizi di gara</li> <li>● Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali)</li> <li>● Preparazione fisica specifica (esercizi speciali)</li> <li>● Altri mezzi di allenamento delle qualità fondamentali</li> <li>● Esercizi di flessibilità</li> <li>● Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta.</li> </ul> <p><b>Contenuto delle competizioni:</b> scelta delimitata e mirata, con elementi di "policoncorrenza".</p>

## REALIZZAZIONE DIDATTICA

5

**Creare un clima psicologico sereno favorevole alla comunicazione interpersonale**

**Mostrare interesse non solo alla didattica, ma pure agli allievi e alle dinamiche di gruppo**

**Ruolo non puramente prescrittivo**

**Correggere tempestivamente**

**Risoluzione di un compito per volta, partendo da errori più grossolani**

# VERIFICA DELL'ATTIVITÀ

6

