



CORSO ISTRUTTORI
I° Livello

**Esercitazioni per la Formazione
delle Abilità in Atletica**

Prof. Nicola Piro

La realtà odierna

- Generazione ipocinetica
- Senza bagaglio motorio ed esperienze multilaterali
- Educata al tutto e subito
- Abituata a sfuggire agli impegni ed alla fatica



Come intervenire?

- Proporre una vasta gamma di esercitazioni propedeutiche
- Passare il messaggio di movimento come gioia interiore
- Modificare l'ambiente sociale
- Modificare le condizioni psichiche e caratteriali del gruppo



Principio dell'allenamento giovanile

Nell'età infantile e nell'adolescenza viene meno il principio base dell'adattamento degli adulti da perseguire attraverso l'aumento continuo del carico.

Assume rilevanza il significato formativo dell'attività sportiva.

La differenza sostanziale sta nel fatto che di fronte ad individui in crescita ed in continuo sviluppo bisogna creare le basi per una prestazione che è lontana diversi anni.

I movimenti di base e loro sviluppo

- **Gli schemi motori** di base sono le forme fondamentali del movimento.
- Rappresentano i mattoni su cui costruiamo tutti i futuri apprendimenti.
- Durante la crescita gli SM si sviluppano in tempi differenti e migliorano progressivamente.
- Ad ogni tappa il movimento beneficia delle acquisizioni precedenti e diviene sempre più preciso ed efficace.
- **Lo sviluppo degli Schemi Motori è condizionato dalla pratica.**

Elementi del movimento

Gli schemi motori di base

Sono le basi naturali del movimento.

Lo sviluppo degli Schemi Motori è condizionato dalla pratica.

Le capacità coordinative

è determinante per apprendere, regolare e controllare nuovi movimenti e per risolvere compiti in maniera rapida e finalizzata

Lo sviluppo tempestivo della coordinazione è decisivo per migliorare in futuro.

Le capacità condizionali sono le risorse organico-muscolari: **forza, velocità, resistenza**

Le abilità motorie

Sono automatismi prodotti dall'insegnamento e dalla ripetizione
motoria e sono caratterizzati da razionalità ed efficacia

Le abilità motorie diventano **abilità tecniche** con la pratica di uno sport

Le tappe dell'allenamento



Formazione motoria di base



- CATEGORIE ESORDIENTI
- 6-11 ANNI



Allenamento Giovanile



- CATEGORIE
- RAGAZZI E CADETTI
- 12-15 ANNI



Allenamento di alto livello

- CATEGORIE AGONISTICHE
- DAI 16 ANNI

Apprendimento delle Abilità motorie

- Ogni Schema Motorio diventa **Abilità Motoria** quando si è in grado di eseguirlo facilmente e con pochi errori;
- Si diventa abile attraverso l'**APPRENDIMENTO**;
- L'istruttore giovanile guida l'**APPRENDIMENTO**;
- L'istruttore sceglie i contenuti da proporre, le modalità, le quantità, i tempi di attività, i tempi di recupero, il grado di difficoltà, e tanto altro ancora, tenendo conto del livello di abilità dei ragazzi che sta guidando.

Formazione del giovane atleta

A. Arricchimento del bagaglio motorio

B. Potenziamento delle funzioni cardiocircolatorie

- giochi di corsa
- giochi di andature in ambienti naturali

C. Rafforzamento muscolare

- Esercizi a carico naturale
- Preatletismo generale
- Circuit training
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Esercizi con sovraccarichi al momento opportuno

D. Acquisizione delle abilità motorie

E. Miglioramento della tecnica

ESERCITAZIONI PER LA FORMAZIONE DELLE ABILITÀ IN ATLETICA



TECNICA

Miglioramento
della meccanica
di corsa



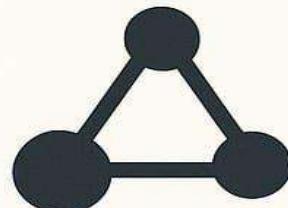
VELOCITÀ

Incremento della
rapidità di
movimento



FORZA

Aumento della
potenza muscolare



COORDINAZIONE

Controllo e armonia
dei movimenti

Concetto di Abilità in Atletica

- **Differenza tra abilità di base e abilità specifiche**
- **Ruolo delle abilità coordinative e condizionali**
- **Importanza nella formazione dell'atleta giovanile**

Dall'abilità motorie alle tecniche sportive

- Tanto più numerosi saranno gli schemi, le abilità e le variabili che si riusciranno a padroneggiare, tanto più flessibile, adattabile e ricco sarà il bagaglio motorio;
- L'abilità motoria diventa una abilità tecnica quando indirizzata a un gesto sportivo con il coinvolgimento delle capacità motorie coordinative e condizionali

Abilità motoria



Abilità Tecnica

Abilità di Base (Multilaterali)

□ **Correre, saltare, lanciare**



□ **Schemi motori combinati
(corsa + salto, corsa + lancio)**



□ **Giochi e percorsi motori per consolidare abilità generali**

Abilità Specifiche per la Corsa

- Andature tecniche (skip, calciata, corsa balzata)**
- Sprint brevi e progressivi**
- Partenze da posizioni diverse**
- Staffette e cambi di testimone**

Andature per lo sviluppo della coordinazione generale e la reattività dei piedi

- Saltelli reattivi alternati
- Corsa calciata sotto sull'avampiede
- Skip tra over 2,3 appoggi
- Skip alternato a due tocchi
- Skip a dx e sn di una fila di over
- Skip tre tocchi nei cerchi
- Saltelli reattivi piedi pari
- Balzi dx,dx,sn,sn
- Balzi nei cerchi, un appoggio, 2 appoggi (dentro e fuori)
- Passo stacco con ostacolini (alternati e successivi)

Esempi di giochi con la corsa orientati allo sviluppo di qualità di resistenza

- Riscaldamento in fila con passaggio del testimone
- Gioco a staffetta, 1,2,3,4,5 giri su percorso predefinito
- Gioco a squadre, a tempo, su percorso predefinito con passaggio del testimone
- Gioco del treno (chiamata per insiemi omogenei)
- Gioco di regolarità su due giri da 15”
- Gioco di regolarità su un percorso da affrontare in un minuto

Abilità Specifiche per i Salti

- **Balzi pliometrici e multibalzi**
- **Corsa di rincorsa + stacco monopodalico**
- **Esercizi di battuta e volo (sabbia, materassoni)**
- **Progressioni per salto in alto e in lungo**

Abilità Specifiche per i Lanci

- Lanci con palla medica (avanti, indietro, rotazione)
- Esercizi per la catena cinetica (tronco-arti superiori-arti inferiori)
- Tecniche propedeutiche a peso, disco, giavellotto
- Progressioni di lancio semplificate

Progressioni Didattiche

- **Dal semplice al complesso**
- **Dal generale allo specifico**
- **Dal lento al veloce**
- **Uso di varianti per stimolare adattamento motorio**

Esempio di Seduta Integrata

Riscaldamento: andature + mobilità

Parte centrale: sprint brevi + balzi + lanci leggeri

Gioco finale con elementi combinati

Defaticamento con stretching dinamico e statico

Ruolo dell'Istruttore

□ Guidare e correggere i gesti tecnici



□ Stimolare la motivazione e il divertimento

□ Garantire sicurezza e progressività

Concetto di Polivalenza e Variabilità

Polivalenza

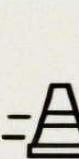
Ogni esercitazione non è orientata esclusivamente verso un solo e determinato obiettivo;

Es.: quando proponiamo un esercizio per la tecnica di corsa, lavoriamo contemporaneamente sul versante della Forza (carico naturale), e modificando durata e intensità sul miglioramento del carico motorio (resistenza generale)

Variabilità

Nei giovani, lo stimolo allenante monotono, determina la diminuzione del rendimento.

Gli allenamenti sempre uguali provocano un ristagno delle prestazioni ed un arresto del miglioramento.

FASCIA D'ETÀ	OBIETTIVI PRINCIPALI	ESERCITAZIONI CONSIGLIATE	VOLUME INDICATIVO
6–8 anni (avviamento)	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione generale • Sviluppo delle capacità motorie di base • Giochi motori e socializzazione 	 Andature tecniche (skip, balzi, calciata)  Sprint brevi (20– 40 m)  Salti in lungo con rincorsa ridotta	<p>2 allenamenti/s. 30–40 min</p> <p> Ripetizioni 6–8</p> <p>Ripetizioni brevi (6–6)</p>
9–11 anni (prefondamentale)	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare tecnica di corsa • Prime esperienze nei salti e nei lanci • Stimolare resistenza alla velocità 	 Sprint 40–80 m (8–10 rip:)  Intervalli: 6–10 × 200 m  Salti in lungo/alto con rincorsa ridotta	<p>2–3 allenamenti/sett. 40–60 min</p> <p> 40–60 min</p> <p>Ripetizioni 8–12</p>
12–14 anni (fondamentale agonistico)	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzarre tecnica e gesti specifici • Aumentare forza statica e la resistenza 	 Esercizi di Pliometria leggera (balzi, ostacoli bassi)  Corsa continua 10–20 min	<p>3 allenamenti/sett. 60–75 min</p> <p> 60–75 min</p> <p>Ripetizioni 8–12</p>

Bibliografia

- **E.Conti,B.Mongiat** Schemi motori di base Coni Friuli Venezia Giulia
- **P.Sotgiu,A.Di Luca** Attività motorie per bambini dai 9 ai 10 anni NIS
- **Centro studi & ricerche** L'allenamento nell'atletica giovanile Fidal
- **Atleticastudi** Attività giovanile: Manuale per l'allenatore Vol. 1 e 2
- **Endrizzi Piero** I giovani ed il mezzofondo –
Convegno L'atletica va a scuola. Faenza 2007
- **Paissan Graziano** L'atletica dei ragazzi – Trento 2006
- **Vittori Carlo** L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni – Atleticastudi Roma
- **Vittori Carlo** La pratica dell'allenamento. Atleticastudi Roma 2003
- **C.Bazzano,M.Bellucci** Efficienza fisica e benessere EMSI Roma
- **Coni MPI** Il Giocosport 1997
- **A.Carraro,M.Bertollo** Le scienze motorie e sportive nelle scuola primaria 2005