

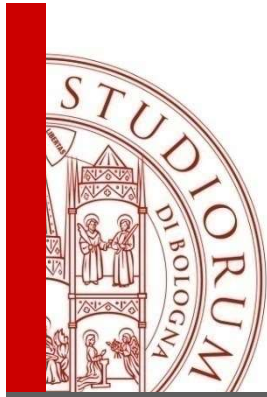
## INSEGNARE A GIOCARE

Insegnare attraverso il gioco negli sport di squadra  
Ancona, 7 aprile 2018

*Giocando si impara: avviamento agli sport*

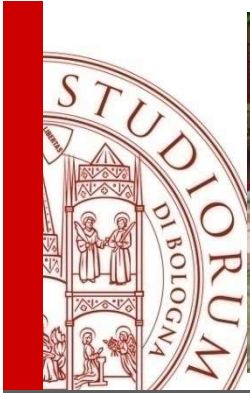
andrea ceciliani

Dipartimento di Scienza per la Qualità della Vita  
Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie - Unibo



**Il punto di partenza è uguale  
per tutti e in tutti gli sport**

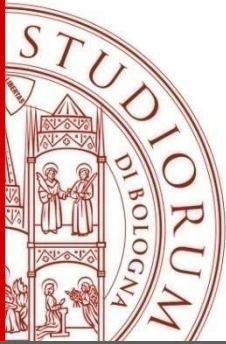
**IO E IL MIO CORPO**



## Nido e Scuola dell'infanzia







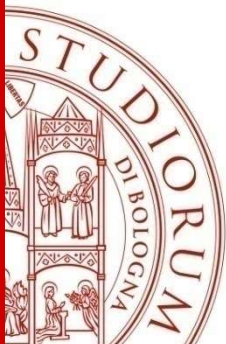
# Scuola primaria



Ceciliani et al (2008) Effects o a Physical Education Program on Children Attitudes and Emotion Associated With Sport Climbing. Perceptual and Motor Skills: Volume 106, Issue , pp. 775-784.







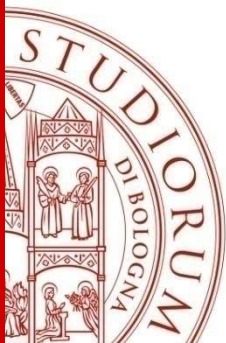
## Scuola primaria



# Dai giochi di lotta e combattimento alla boxe

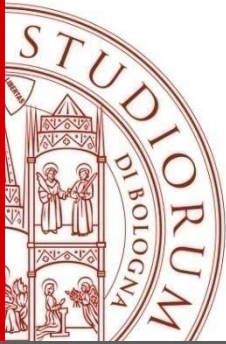






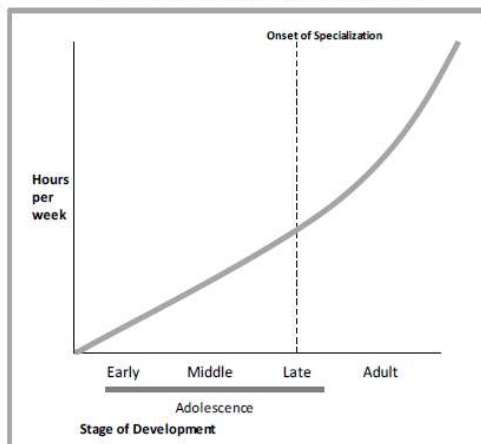
## Abilità e applicazione: l'emozione del movimento PRIN 2010-12 (Robazza, Bortoli, Merni e colleghi)





# SPORT prima GIOCATO, poi PRATICATO

LATE SPECIALIZATION MODEL



**SPORT GIOCATO**  
**DIVERTIRSI CON MULTISPORT**  
(Andrews, 2010; Launder, 2000)

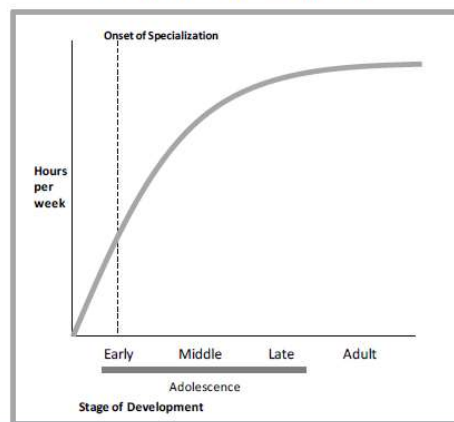
Orientamento al compito, clima competenza

E' gioco se:

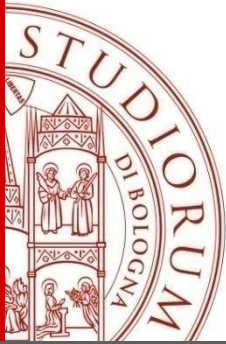
- Divertente
- Accessibile
- Non discriminante

VS

EARLY SPECIALIZATION MODEL



**SPORT PRATICATO**  
**ATTIVITA' LUDICOMOTORIA**  
**GIOCO** (Bateson, 1996)  
**GIOCOSPORT** (D.P.R. 104/1985)  
**SPORT**



## II GIOCOSPORT (DPR 104/1985)

ATTIVITA' LUDICOMOTORIA  
GIOCO

(Bateson, 1996)

GIOCOSPORT

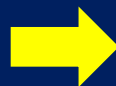
(D.P.R. 104/1985)

SPORT



**Partire da ciò che il bambino sa fare** (attività inclusive)

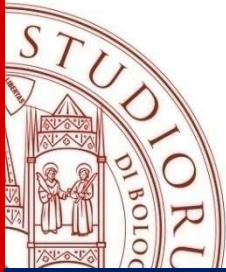
**Giocare l'applicazione delle abilità**  
(abilità competenza)



**Poche regole e adattabili**  
(favorire la dinamicità del gioco)

**Pochi giocatori in campo**  
(favorire la partecipazione al gioco)

**Scelta del fondamentale d'eccellenza**  
(sono venuto a giocare a .... per....)



## II GIOCOSPORT (DPR 104/1985)



**I bambini hanno detto che il gioco è bello  
quando (Pierobon et al., 2010):**

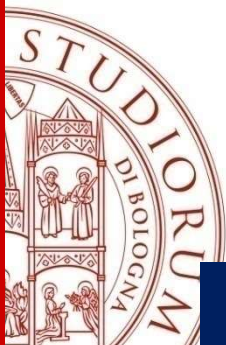
**È intenso e impegna fisicamente**

**È dinamico e naturale**

**È semplice**

**Dura poco ed è variabile**





## Il percorso trasversale dei giochi sportivi

1

2

3

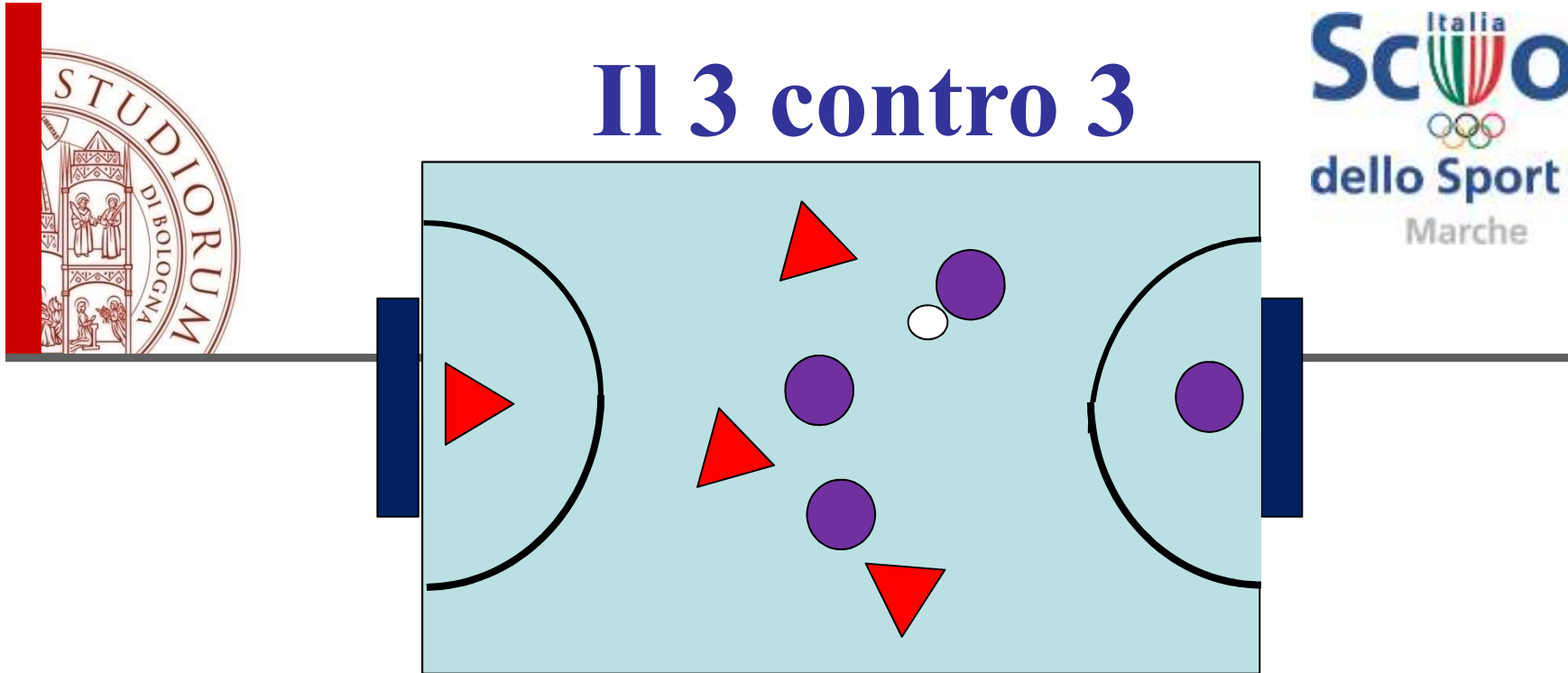
4

Il gioco semplice non orientato  
(es. gioco dei passaggi)

Il gioco complesso non orientato  
(es. la palla avvelenata)

Il gioco orientato semplice e complesso  
(meta, canestro, porta,...e il volley?)

## Il 3 contro 3



Campo ridotto = favorire il fondamentale di TIRO (scopo del gioco)

Numero ridotto giocatori = favorire la partecipazione

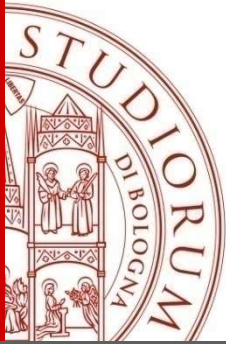
Gioco libero, tattica libera, nessuna difesa schierata.

Regole minime = favorire il processo di gioco e non il risultato

**OBIETTIVO** = il PIACERE di GIOCARE a..... Pallamano

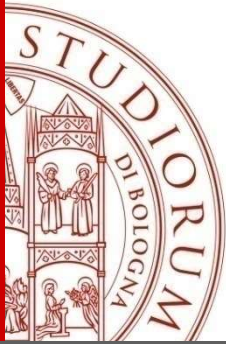
Poi il: 4 contro 4, 5 contro 5 e infine il gioco completo





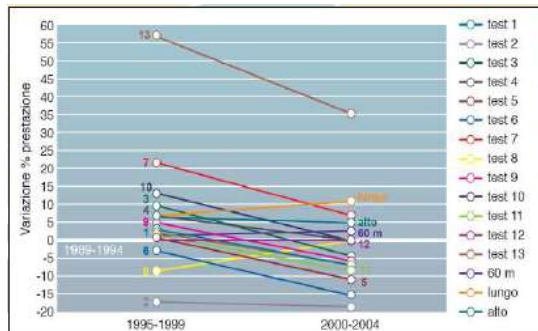
## LA MULTILATERALITA' BASTA?

SUGGERIMENTI PER UN ALLENAMENTO LUDICO  
(anche “**RIPETITIVO**”)



## NECESSITA' STIMOLARE LE CAPACITA' MOTORIE

(Manno, 2008)



## Trend involutivi delle capacità motorie

(Filippone et al., 2007; Merni et al, 2009, 2010)

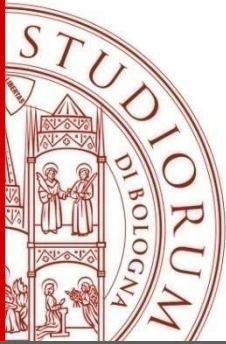
**Mancata spesa energetica quotidiana** (ABS, 1997; Hamack et al, 2000; Norman et al, 2003)

**Calo prestazione aerobica** (Tomkinson et al, 2003)

**Aumento sovrappeso e obesità infantile** (Przeweda et al, 2003; Eisenmann, 2006)

**Diminuzione pratica sportiva** (Engstrom, 1990; Norton, 2001; Westerstahl, 2003; ISTAT 2006, Martelli, 2010)



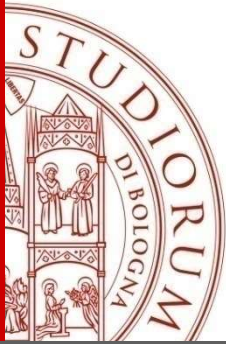


## L' ADDESTRAMENTO

**Addestrare** Rendere una persona o un animale abile a qlco.:  
*a. le reclute al combattimento;*

**Addestrarsi** Allenarsi, esercitarsi: *a. al tiro con l'arco;.....*  
*(Sabatini Coletti, Hoepli, Garzanti, Zanichelli, Wikipedia,*  
*.....and so on)*

**DRILL** = *addestrare, addestrarsi, allenarsi, routine...*  
*..formare qualcuno a qualcosa.....esercitarsi.....*



# SAMBA 1, 2 e 3

JOURNAL OF  
SCHOOL HEALTH



Italia  
**Scuola**  
dello Sport Coni  
Marche

RESEARCH ARTICLE

## Effects of a 2-Year School-Based Intervention of Enhanced Physical Education in the Primary School

ROSSELLA SACCHETTI, PhD<sup>a</sup> ANDREA CECILIANI, PhD<sup>b</sup> ANDREA GARULLI, PhD<sup>c</sup> LAURA DALLOLIO, PhD, MD<sup>d</sup> PATRIZIA BELTRAMI, MD, MPH<sup>e</sup>



### Journal of Sports Sciences

Publication details, including instructions for authors and subscription information:

<http://www.tandfonline.com/loi/rjsp20>

### Physical fitness of primary school children in relation to overweight prevalence and physical activity habits

Rossella Sacchetti<sup>a</sup>, Andrea Ceciliani<sup>b</sup>, Andrea Garulli<sup>c</sup>, Andrea Masotti<sup>c</sup>, Giuseppe Poletti<sup>c</sup>, Patrizia Beltrami<sup>c</sup> & Erica Leoni<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Medicine and Public Health, University of Bologna, Bologna, Italy

<sup>b</sup> Department of Educational Sciences, University of Bologna, Bologna, Italy

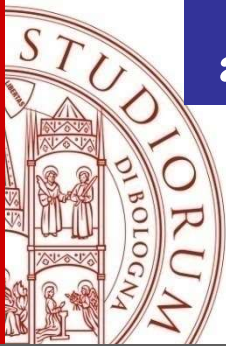
<sup>c</sup> Local Health Unit of Bologna, Department of Public Health, Bologna, Italy

Available online: 20 Feb 2012

Ceciliani A. (2016), Multilateralità estensiva e intensiva, una necessaria integrazione in educazione fisica nella scuola primaria, *Formazione e Insegnamento* XIV-1: 171-187

Ceciliani A. (2018), Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva e benessere in età evolutiva, *Formazione e Insegnamento* XVI-1: 183-193

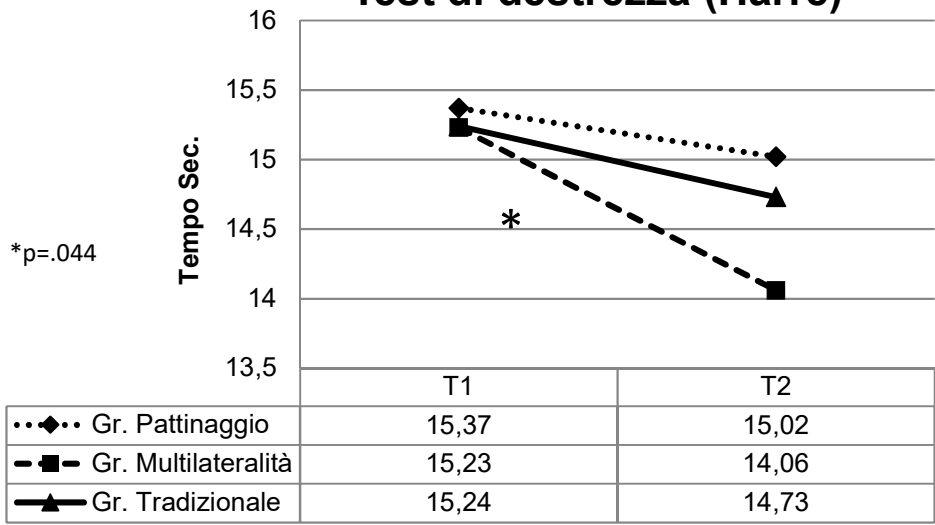




**SAMBA 3**  
a.s. 2013-14



**Test di destrezza (Harre)**

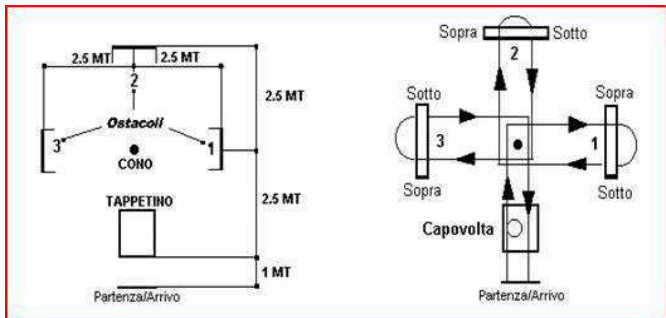
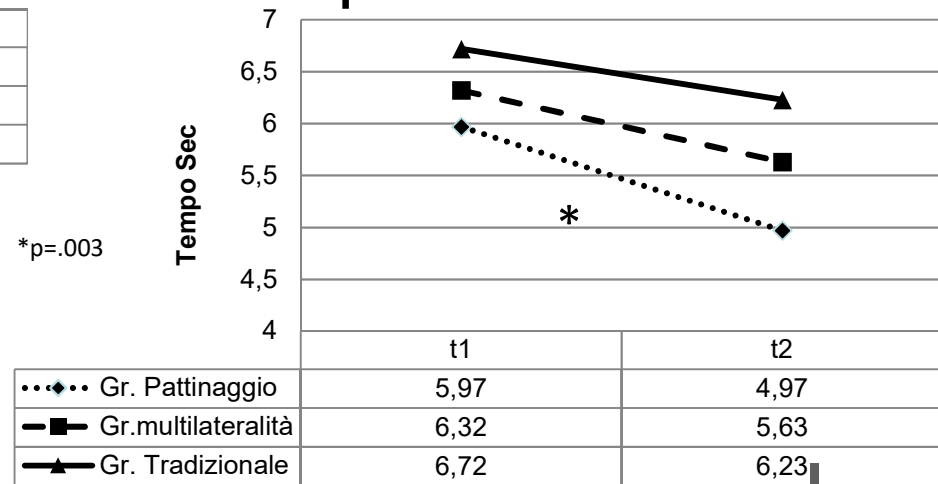


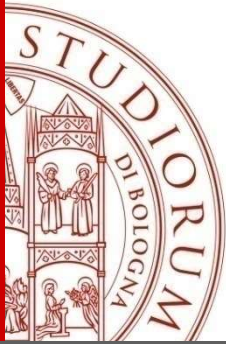
SPSS 19 - ANOVA per misure ripetute

137 (74 m, 63 f)  
età 8 e 9 anni  
scuola primaria).



**Test equilibrio dinamico**





# Suggerimenti per un allenamento ludico

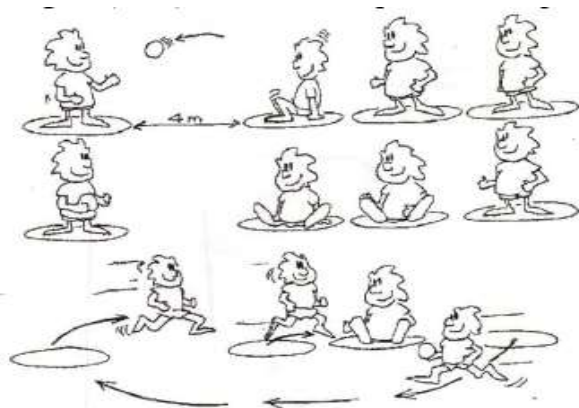


Fig. 1 - "La regina o il ré"

## Il ludico "applicativo"



## Il ludico "ripetitivo"

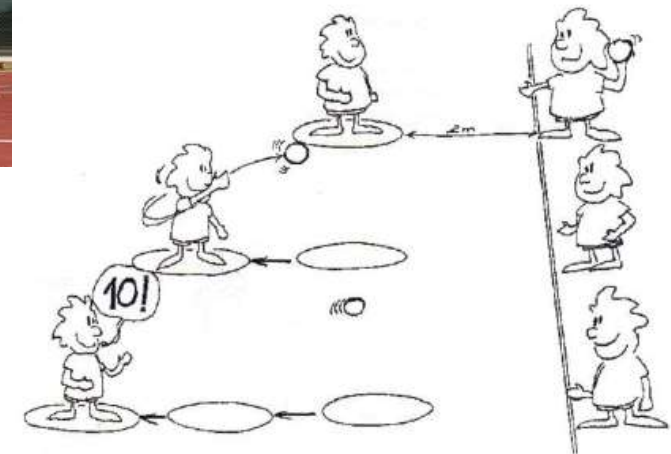
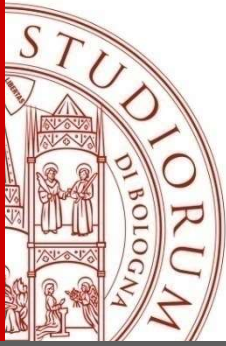


Fig. 3 - "Il Gambero"<sup>14</sup>



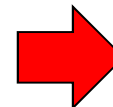
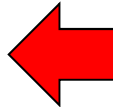
# Suggerimenti per un allenamento ludico: LA SQUADRA CRONOMETRO

**Una o più squadre  
cronometro**



**Focus sul gesto  
da ripetere**

**Assegnazione  
compiti**

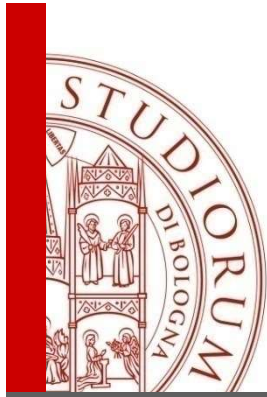


**2 squadre che  
giocano**



**Gioco vero e  
proprio**

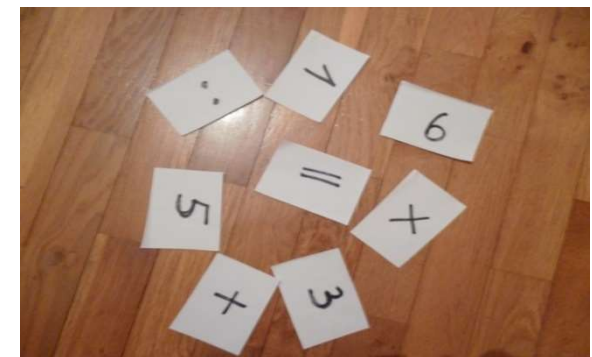
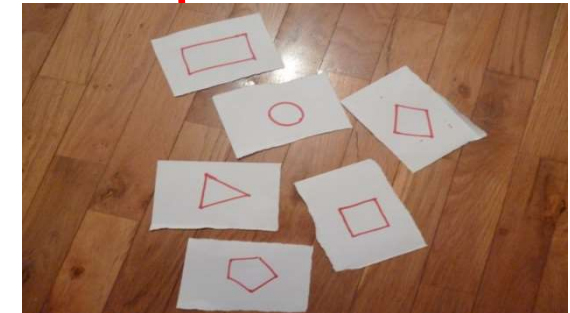


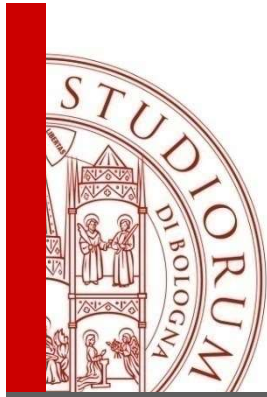


## Percorsi per i giochi di ALEA (Caillois, 1981)

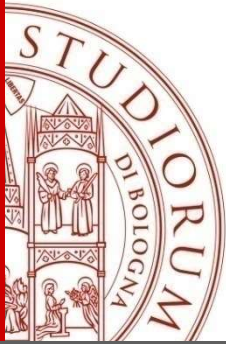
**start** → **finish** | **biglietti**

**Corsa, slalom salto,  
sottopassaggio,  
rotolamento, capovolta,  
quadropedia, .....**





# MAI COME OGGI DUE CENNI SULLA PREVENZIONE



## Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine

*John P. DiFiori, MD,\* Holly J. Benjamin, MD,† Joel Brenner, MD, MPH,‡ Andrew Gregory, MD,§  
Neeru Jayanthi, MD,¶ Greg L. Landry, MD,|| and Anthony Luke, MD, MPH\*\**

*(Clin J Sport Med 2014;24:3–20)*

- Assist clinicians in recognizing young athletes at risk for overuse injuries and burnout.
- Delineate the risk factors and injuries that are unique to

### PREVENZIONE

(Di Fiori, 2014)

Limitare il tempo di partecipazione settimanale, stagionale, annuale

Limiti nella ripetizione di gesti tecnici sportivi (balistici, esplosivi, ecc.)

Programmazione dei tempi di recupero (allenamento) e ristoro (casa)

### INDIVIDUALIZZAZIONE DEL CARICO

ATTENZIONE AI PICCHI DI CRESCITA E SVILUPPO

ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO (consapevolezza di sé)

Orientamento motivazionale e clima motivazionale?



## PREVENZIONE e microtraumi

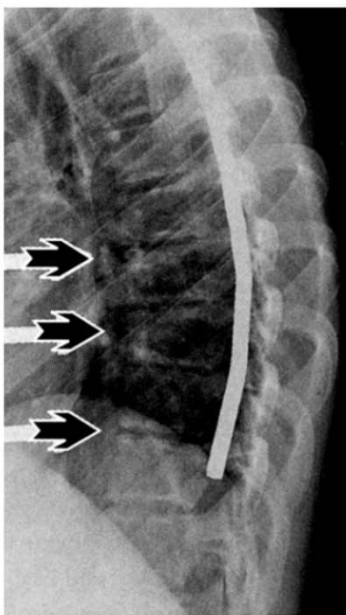


Figura 7 – Accentuazione della cifosi del tratto toracico della colonna e cambiamenti strutturali e di forma.

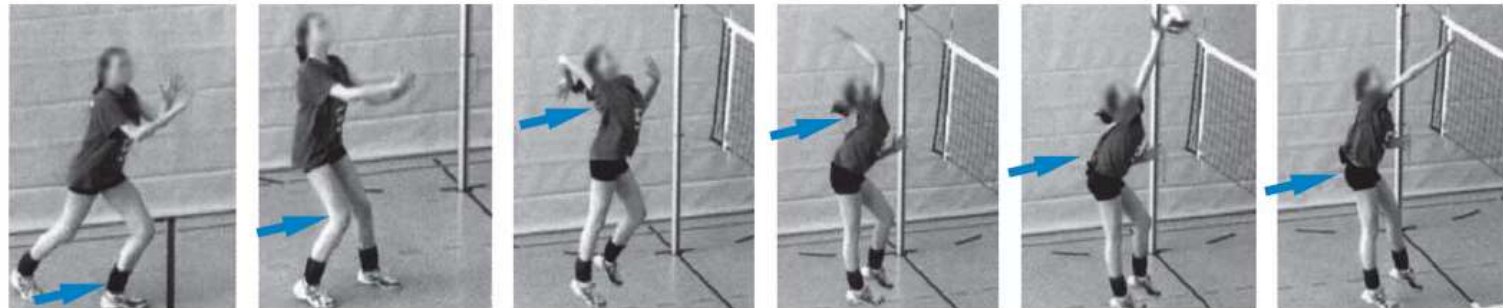


Figura 12 – Rischi per la capacità di carico, specialmente per atlete di statura elevata: forme labili di postura del tronco soprattutto nelle tecniche veloci di movimento durante la fase di crescita accelerata, carico non in asse sulle articolazioni ancora labili delle estremità.

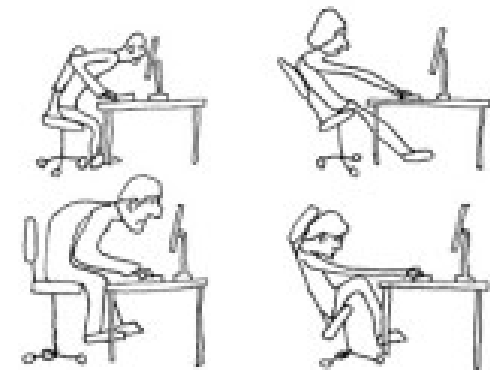
**Mentre alleniamo, soprattutto movimenti esplosivi, ci possiamo accorgere dei microtraumi che sollecitano i giovani atleti?**

**Oppure siamo attenti ad altri fattori? Es. elementi tecnici ed esecutivi?**

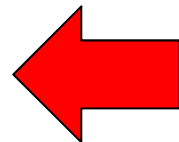
## PREVENZIONE e microtraumi 2



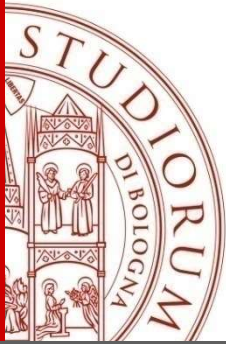
### Educazione posturale



BAD POSTURE (EXAMPLES OF)



**E' COME SE, I GIOVANI ATLETI,  
SI ALLENASSERO  
IN QUESTE CONDIZIONI**



Una nostra **TESI UNIVERSITARIA** (corso di Scienze Motorie UNIBO)  
**Analisi posturale di un gesto tecnico del tiro nella pallacanestro**  
**in bambini di 12-13 anni**

Il tiro lo possiamo dividere in 4 fasi:

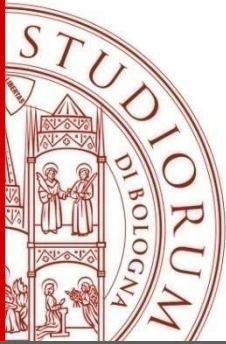
1. *Arresto*
2. *Salto*
3. *Esecuzione*
4. *Atterraggio*

Verranno analizzate le fasi di:

- *Arresto* su piano frontale (A) e sagittale (C)
- *Atterraggio* su piano frontale (B) e sagittale (D)







Una nostra **TESI UNIVERSITARIA** (corso di Scienze Motorie UNIBO)  
**Analisi posturale di un gesto tecnico del tiro nella pallacanestro**  
**in bambini di 12-13 anni**

A



Valgismo ginocchio dx  
Intrarotazione piede dx  
Abbassamento spalla dx

B



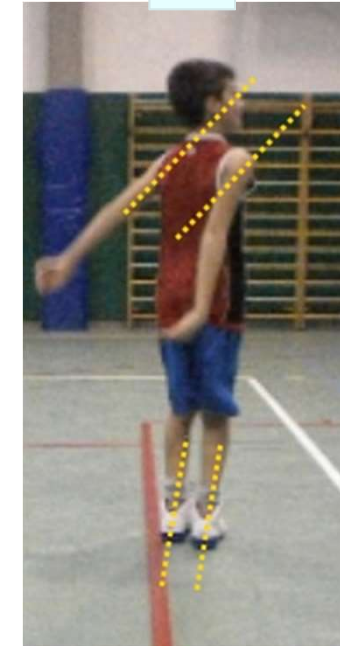
Iperestensione dorso  
Rotazione corpo (piedi,  
bacino, spalle)

C

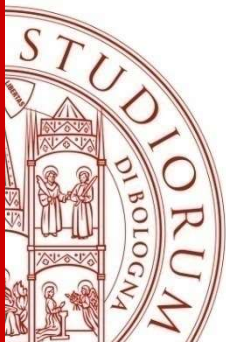


Cifosi dorsale  
iperlordosi cervicale

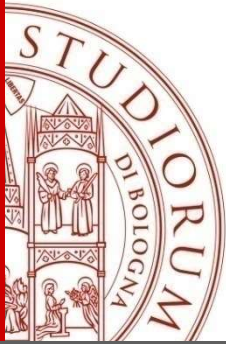
D



Rotazione corpo (piedi,  
bacino, spalle)



# LA SPECIALIZZAZIONE



Domingues, M., Gonçalves, C., *The Macrotheme Review* 2(2), Spring 2013  
SPECIAL ISSUE ON EDUCATION AND TRAINING

***The Macrotheme Review***  
*A multidisciplinary journal of global macro trends*

Young Athletes Social Networks in Different Sporting Contexts

Domingues, M., Gonçalves, C.

Faculty of Sports Science, University of Coimbra, Portugal  
[marcio.domingues@live.com.pt](mailto:marcio.domingues@live.com.pt)

Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports:  
A Position Statement from the American Medical Society for  
Sports Medicine

John P. DiFiori, MD,\* Holly J. Benjamin, MD,† Joel Brenner, MD, MPH,‡ Andrew Gregory, MD,§  
Neeru Jayanthi, MD,¶ Greg L. Landry, MD,|| and Anthony Luke, MD, MPH\*\*

(*Clin J Sport Med* 2014;24:3–20)

\* Assist clinicians in recognizing young athletes at risk for overuse injuries and burnout.  
\* Delineate the risk factors and injuries that are unique to

**AMBIENTE SPORTIVO SPECIALIZZANTE  
GRANDE ENFASI SULLA PERFORMANCE  
GRANDE PRESSIONE SUI BAMBINI  
ALTA INTENSITA' DI ALLENAMENTO  
(Di Fiori, 2014; Domingues & Goncalves, 2013)**

**NON E' DELETERIO IL TIPO DI SPORT PRATICATO DAI GIOVANI  
MA  
COSA ACCADE NELL'AMBIENTE DI PRATICA SPORTIVA**

**Troppo allenamento  
Troppo presto  
Troppo in fretta  
(Andrews, 2010)**





**Multisport o mono pratica?**  
(Toone K., 2013)

**Allenamento intenso**  
**Impegno in tutto l'anno**  
**Competizioni di alto livello**

**Genitori e allenatori guardano**  
**Tara Lipinski**



**ANCHE LE INSEGNANTI**  
**GUARDANO I MIGLIORI E**  
**SPECIALIZZANO**

**ANCHE I GENITORI**  
**SPECIALIZZANO**

**Multisport**  
**Divertimento e sviluppo di abilità**  
**Sport impegnativo dai 13 anni**

**I ricercatori**  
**avvertono**



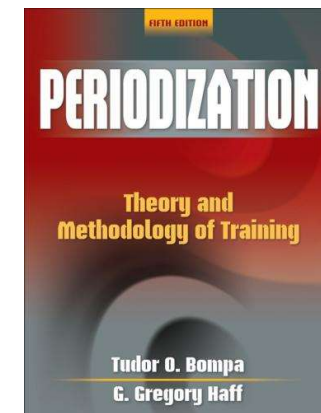
**Uno su mille ce la fa  
Il problema è che non abbiamo  
notizie degli altri**

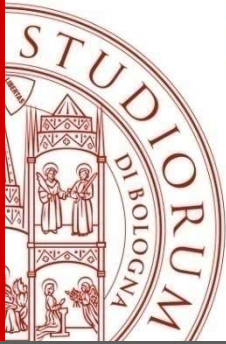


**Ai bambini (Bompa & Haff, 2014) :**

**Non piace l'allenamento forzato  
Se si specializzano tardi:**

- Praticano più a lungo
- Si fanno meno male





## Specialization in Sport, a tricky business



Istvan Balyi  
CS4L - LTAD



# SPECIALIZZAZIONE PRECOCE E TARDA

## Specialisation

- **3.1. Early Specialisation Sports:**
  - Gymnastics
  - Rhythmic Gymnastics
  - Figure Skating
  - Diving
  - Swimming (age 8)
  - Others?
- **3.2. Late Specialisation Sports**
  - All other sports are late specialisation sports
  - **Specialising early in a late specialisation sport contributes to one sided preparation, injuries, early burnout and early retirement**



- **Early specialization sports**
  - **Regardless of some of the negative consequences – early specialization is necessary**
- **Late specialization sports**
  - **No real advantage of specializing early**
  - **Rather negative consequences**



Specialization before the age of 13 is not recommended for late specialization sports as this has been shown to contribute to one dimensional preparation, injuries, physical and mental burnout and early retirement (Harsanyi, 1985).

## Multi Year Plan for Rugby, (King, 1992)

Stage	Chronological Age	Training Age	Training Phase
1	12-13 years	1 - 2	Preliminary
2	14-15 years	3 - 4	Basic Specialization
3	16-17 years	5 - 6	Specialization
4	18-19 years	7 - 8	Advanced Specialization
5	20-21 years	9 -10	Phase of Perfection
6	22 + years	11	High Performance

## NUOTO (Touretski, 1993)

**Stage One / Preliminary Preparation:** optimum age for girls is 7 to 9 and boys 8 to 10. The duration of this stage is approximately two years.

**Stage Two / Initial Sport Specialization:** at the beginning of this stage girls are 9 to 10 and boys are 10 to 11 years of age. This stage lasts for three to four years.

**Stage Three / In-Depth Specialization:** at the beginning of this stage girls are 12 to 14 and boys are 13 to 15 years of age. The duration of this stage is three to four years.

**Stage Four / Sporting Perfection:** at the beginning of this stage girls are 15 to 16 years old and boys are 16 to 19. This stage may last anywhere from two to eight years, depending on the individual swimmer.





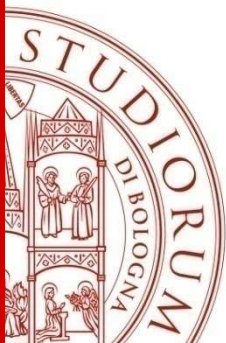
## MODELLI POSSIBILI

### Models of Youth sport

6- 11 year	12-14 year	15-17 year	Outcome
<b>Sampling years</b> •Deliberate play + several sports	<b>Recreational years</b> Deliberate play		<i>Recreational participation</i>
	<b>Specializing years</b> •Deliberate play and practice, fewer sports	<b>Investment years</b> •Deliberate practice + focus on one sport	<i>Elite performance</i>
<b>Elite performance through early specialization</b> •Deliberate practice, focus on one sport, early specialization and investment			<i>Elite performance</i>

Drop out

Côté, Baker, & Abernethy, 2007



## La pazienza e il lungo periodo sono vantaggiosi

(estrapolato da relazione di Laura Bortoli)

La multilateralità e polivalenza sembrano garantire i successivi apprendimenti e la motivazione (Wiersma, 2000)

L'eccessivo carico psico-fisico, in età evolutiva, può causare patologie e disturbi (Dalton, 1992)

L'eccessiva pratica sportiva precoce può causare demotivazione, stanchezza e abbandono (Henschen, 1998)

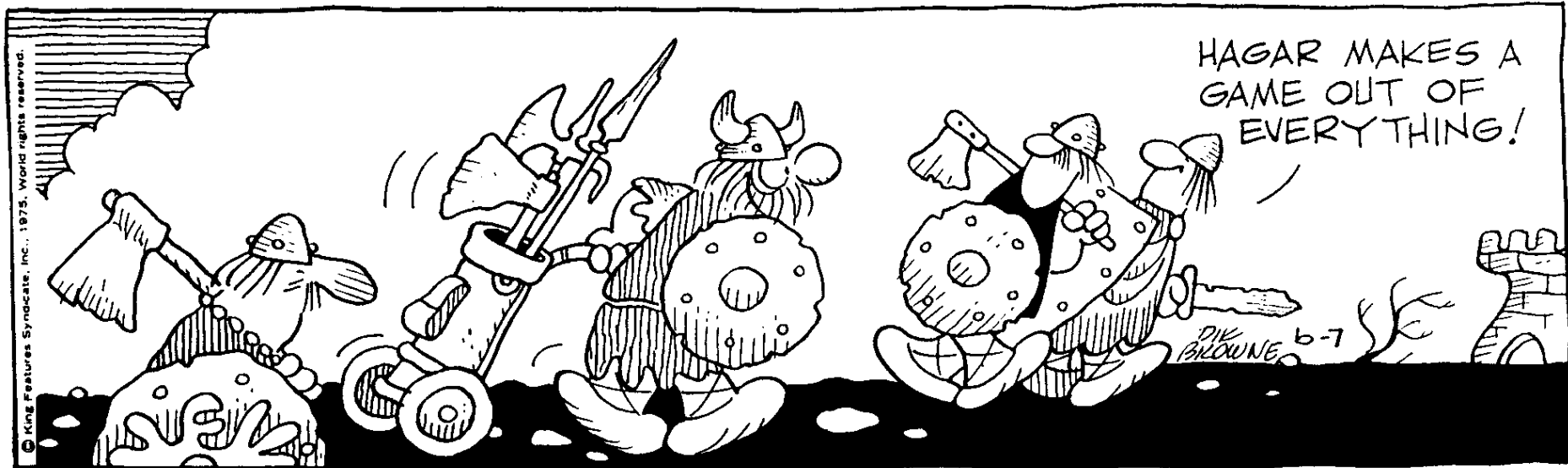
**Non si ravvisa, in questi ultimi indicatori, l'idea di scarso piacere e divertimento? Causa di abbandono?**



# CONCLUDENDO

(A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.



Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.

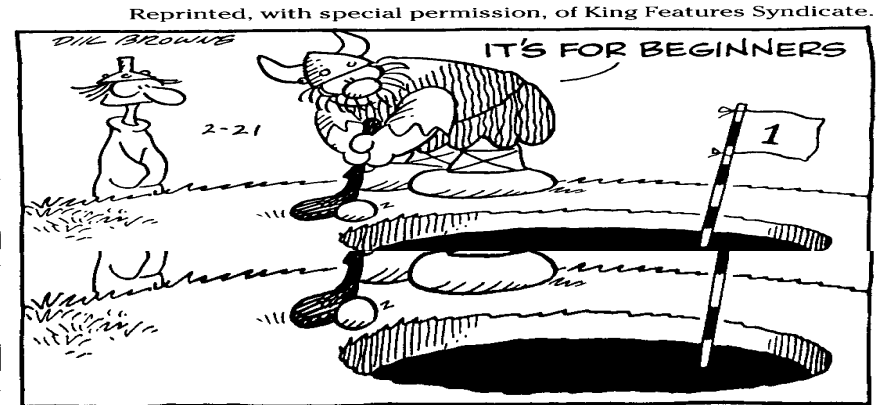




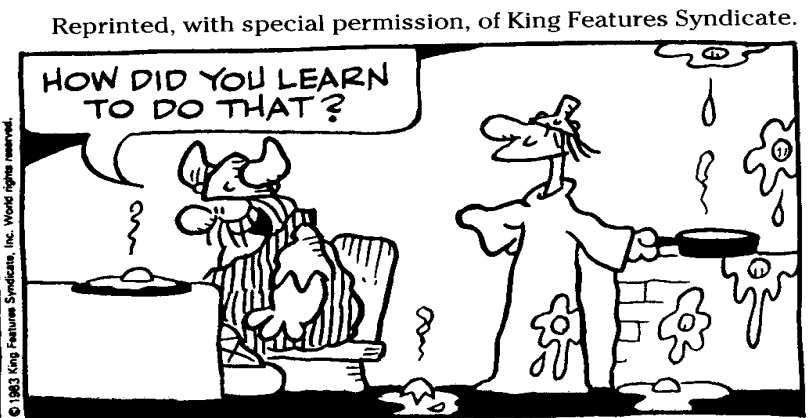
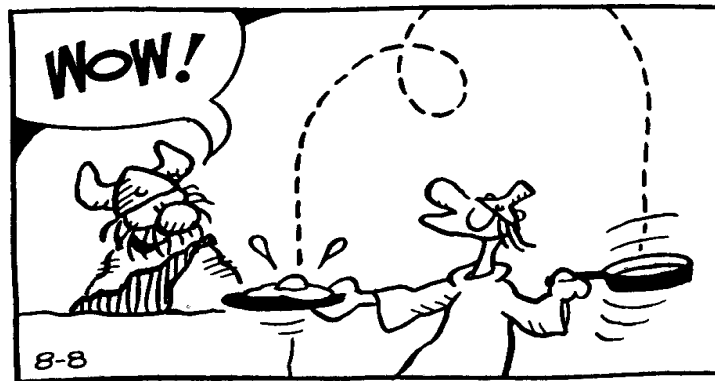
# GRADUALITA' E DISCIPLINA

(A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)

**Facilitare**



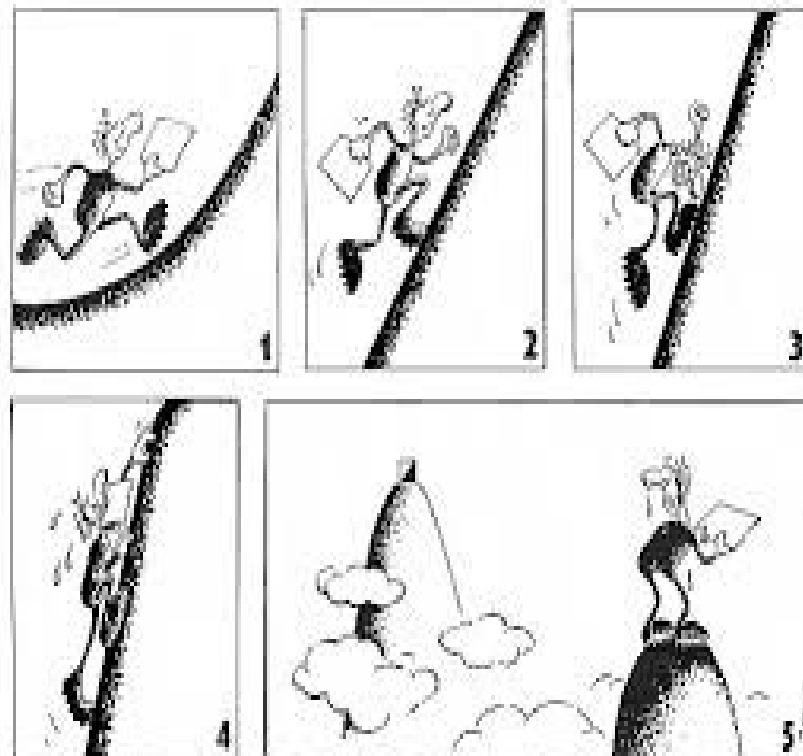
**Consolidare  
In  
Forma  
LUDICA**



How did he learn to do that?

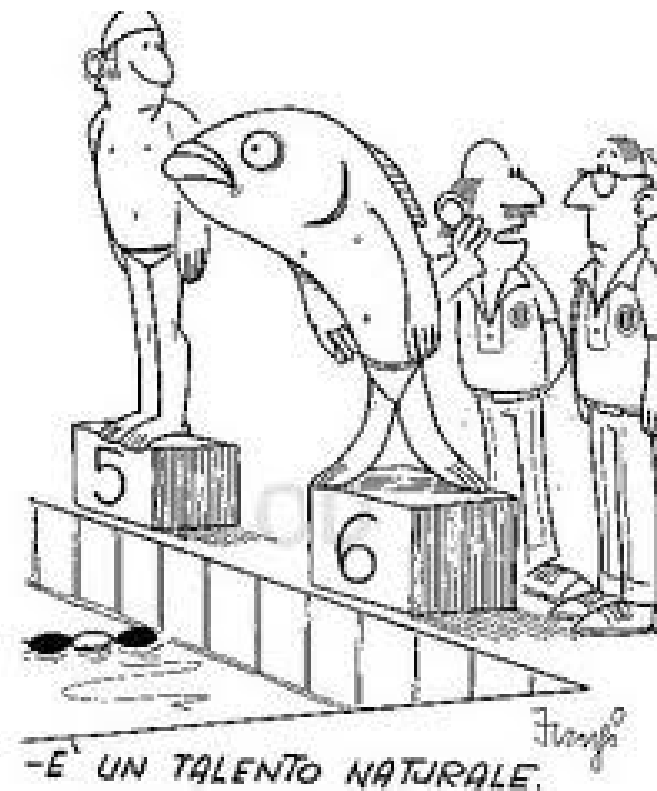
## Specializzazione e talento?

QUALE OBIETTIVO?



Is published in "BALISA" (ESP) N.12 (02/02)  
The author: Yuri MANABY (RUS)

QUALE AUTOSTIMA?





# Scuola Italia



## dello Sport Coni

Marche



Ci siamo persi qualcuno?

# GRAZIE

PER LA VOSTRA CORTESE ATTENZIONE

*andrea.ceciliani@unibo.it*