

**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche



**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



*“proposte didattiche innovative per  
l'avviamento allo sport”*

**11 – 12 – 13 luglio 2014**

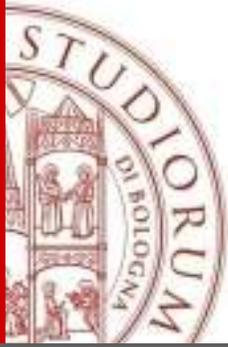
c/o Hotel Villa Fornari loc. Le Calvie n. 2 Camerino (MC) – zona impianti CUS

# Mezzi e strumenti alternativi nel consolidamento e applicazione delle abilità apprese

**Ceciliani Andrea**

**Alma Mater Studiorum Università di Bologna**

**Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita – Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie**



**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche

**Italia**  
  
**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



## INTRODUZIONE

Il concetto di sport giocato e sport praticato

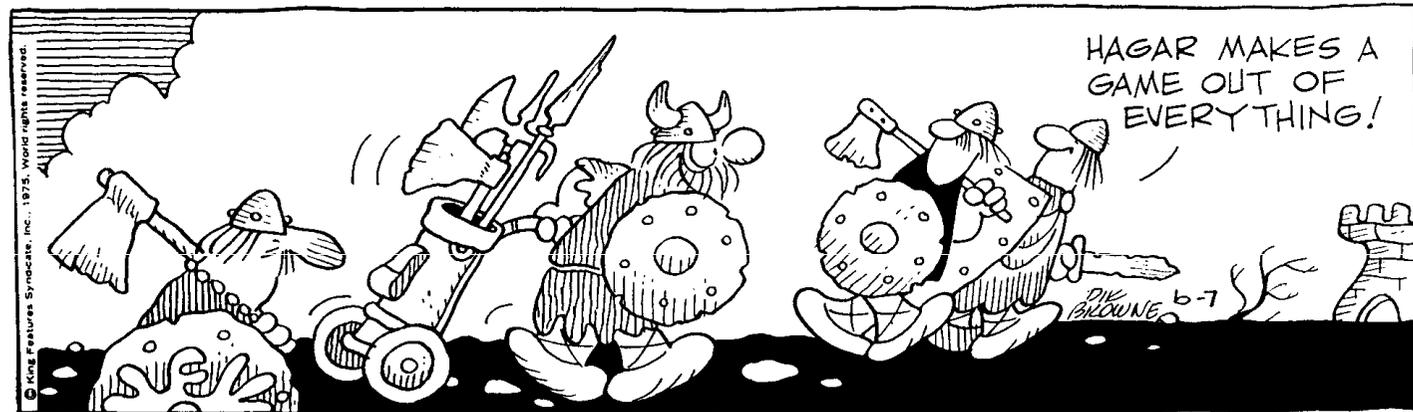


# Giocare lo Sport

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

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.

**Il bambino**



**L'adulto**

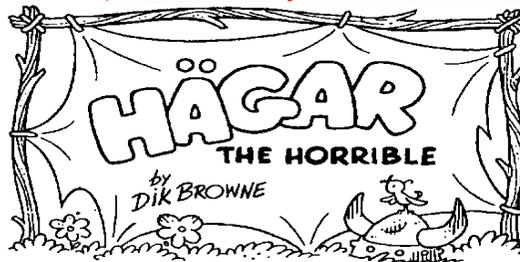




# IL PROCESSO E' PIU' IMPORTANTE DELLO SCOPO

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

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.



How important is technical ability in Viking soccer?

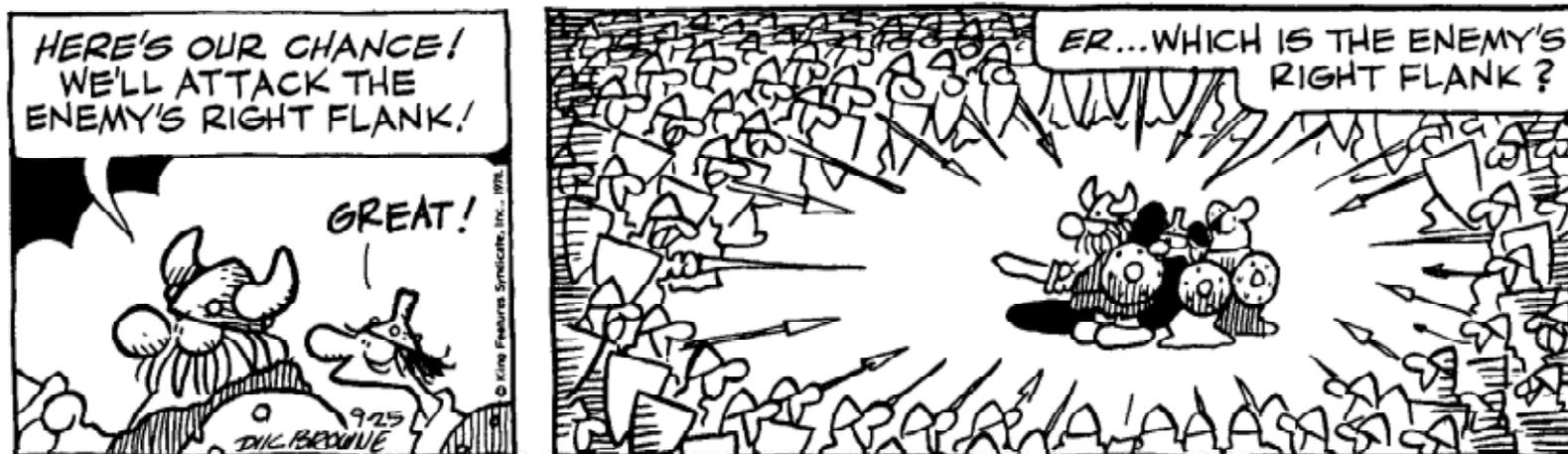


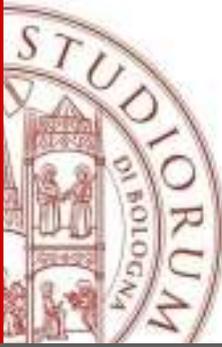
# Educare la resilienza

## Educare all'errore come esperienza indispensabile



## Educare a non arrendersi alle difficoltà





# GRADUALITA' E DISCIPLINA

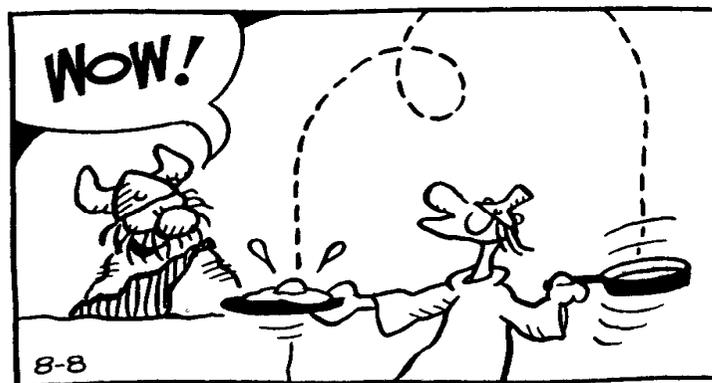
(A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.

Facilitare



Consolidare

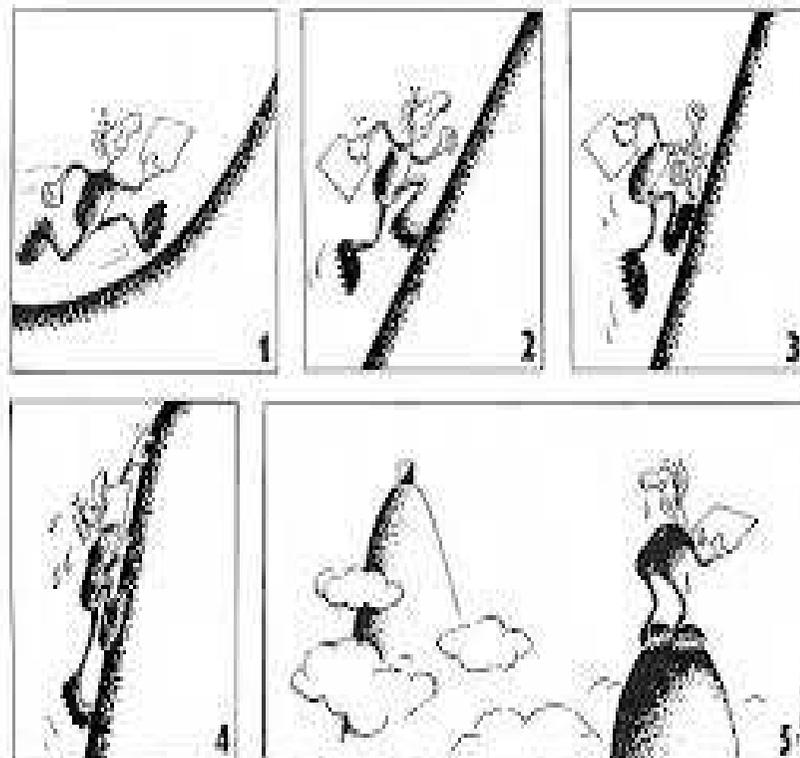


How did he learn to do that?



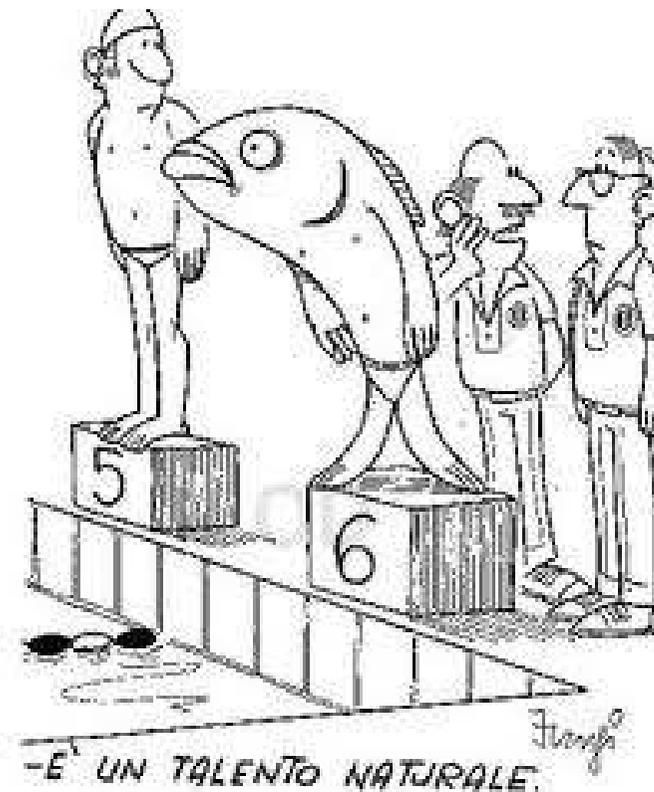
## Quale pratica sportiva?

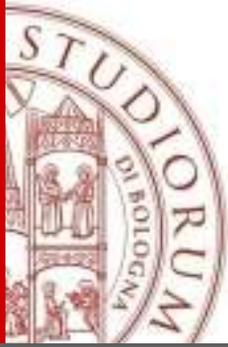
### QUALE OBIETTIVO?



Is published in "ITALICA" (ISSN 1121-081/02)  
The author: Yury MANAZH (RUSS)

### QUALE AUTOSTIMA?





**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche



**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata

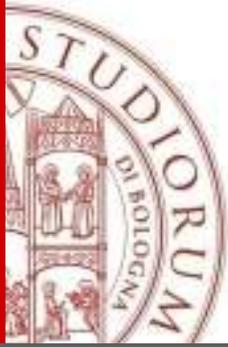


Provincia  
di Ancona



## CONSIDERAZIONI METODOLOGICHE

Dalla teoria alla prassi o.....  
.....eliminazione della teoria



# Gli itinerari didattici fondamentali

**“dal semplice al complesso”**

**DIFFICOLTA’**

**Apprendimento motorio**

**Capacità di Controllo  
del movimento**

**Sviluppo ABILITA’**

**“dal facile al difficile”**

**DIFFICOLTOSITA’**

**Esperienza**

**Capacità di Adattamento  
del movimento**

**Sviluppo COMPETENZE**



**“dal semplice al complesso”**

**DIFFICOLTA’**

**Aumento graduale del controllo coordinativo**

**Concentrazione su strategie di apprendimento e non sul contesto ambientale**

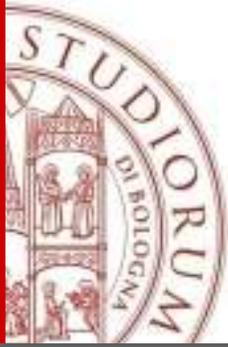
**Cambia la richiesta coordinativa**

### **ESEMPIO**

**Step 1 semplice** - palleggio una palla (mano forte/debole)

**Step 2 complesso** - palleggio con due palle

**Step 3 molto complesso** - palleggio due palle e conduco una terza palla con i piedi.



## **“dal facile al difficile” DIFFICOLTOSITA’**

**Adattamento del gesto al contesto ambientale**

**Concentrazione su strategie di modificazione superficiale del gesto**

**Non cambia la richiesta coordinativa**

### **ESEMPIO**

**Step 1 facile** - palleggio una palla al suolo

**Step 2 più difficile** — palleggio una palla da sopra una panca

**Step 3 molto difficile** - palleggio una palla da sopra una panca entro una fila di cerchi



# INTEGRAZIONE ALTERNATA

“dal semplice al complesso”

“dal facile al difficile”



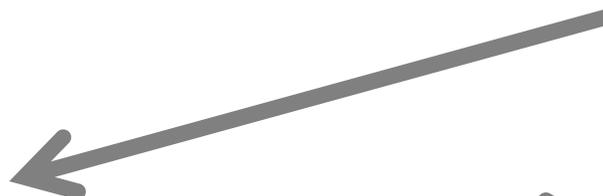
**Apprendo**  
(palleggio una palla)

**Applico**  
(palleggio in diversi contesti)

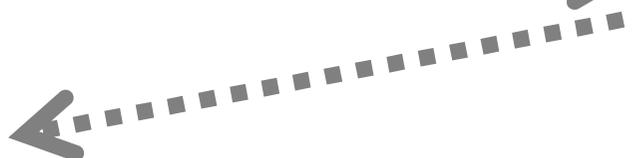


**Apprendo**  
(palleggio due palle)

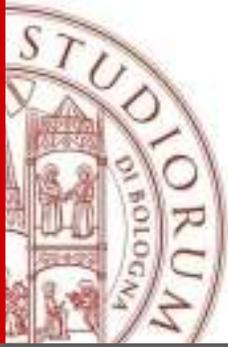
**Applico**  
(palleggio in diversi contesti)



**Etc.....**



**Motivazione – interesse - consapevolezza**



## Due fondamentali programmazioni

### **“TASSONOMICA”**

(GERARCHICA PER OBIETTIVI)

**Alta complessità**

**Bassa organizzazione**

**Metodi deduttivi**

**Situazioni strutturate**

**Motivazione alla performance**

**Orientamento?**

### **“MODULARE”**

(SISTEMICA PER SITUAZIONI)

**Bassa complessità**

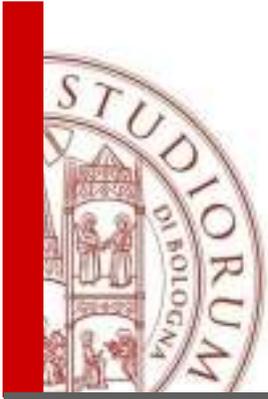
**Alta organizzazione**

**Metodi induttivi**

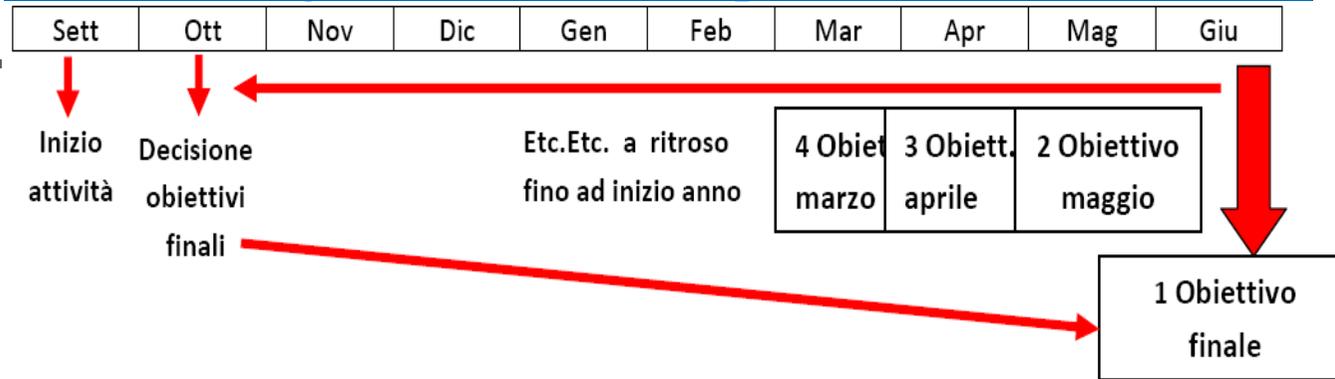
**Situazioni destrutturate**

**Motivazione alla competenza**

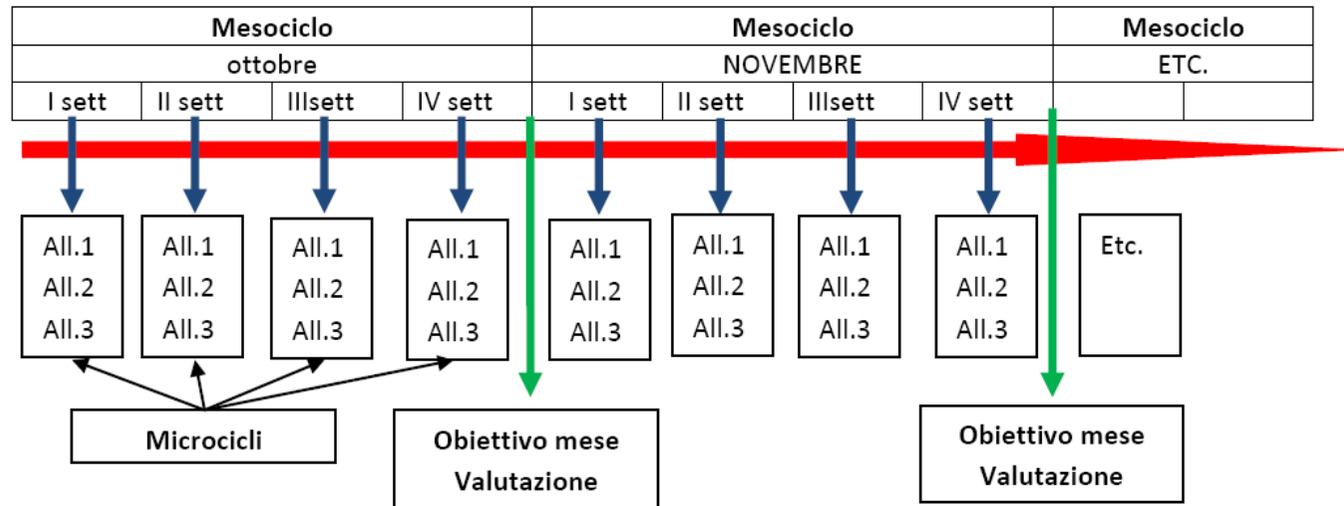
**Orientamento?**

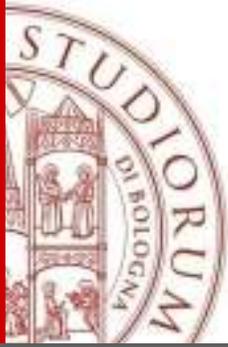


## Fase 1 – Programma annuale a partire da obiettivo finale



## Fase 2 – Programma mensile fino a singolo allenamento





# I due principi del carico motorio

**“multilateralità”**

**VARIABILITA’**

**Contenuti - mezzi**

**Sullo stesso OBIETTIVO**

**ADEGUATEZZA e  
INDIVIDUALIZZAZIONE**

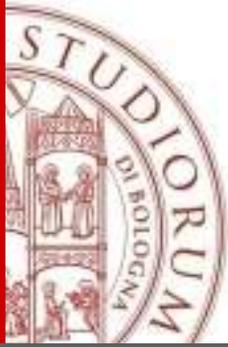
**“polivalenza”**

**SIGNIFICATIVITA’**

**Valenza di uno S.M.**

**ES. Lanciare:**  
**lancio prestativo**  
**passaggio**  
**tiro**

**CONSAPEVOLEZZA**



# INDIVIDUALIZZAZIONE

Proporre esercitazioni per:



**Coppie omogenee**

soggetti con stesso livello di abilità

**Gruppi di livello**      soggetti

con stesso livello di abilità

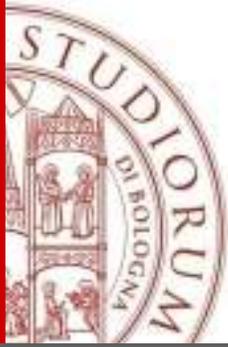
Stesso obiettivo ma  
proposte diversificate  
**APPRENDIMENTO**

**Coppie eterogenee**

soggetti con diverso livello di abilità

Stesso obiettivo e proposte  
**RECUPERO LACUNE**

**Motivazione?????**

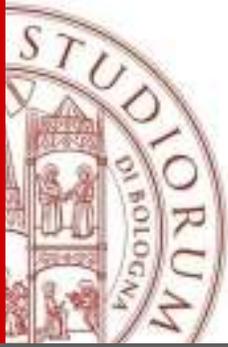


**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche

**Italia**  
**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



## Mezzi, ausili e situazioni alternative per il consolidamento delle abilità apprese



# I CONTENUTI



**ESERCIZI** *Per apprendere – correggere – perfezionare - automatizzare*

**ESERCITAZIONI** *Per applicare – adattare – modificare – fare esperienza*

**APPLICAZIONI LUDICHE** *per motivare anche nell'addestramento*

**GIOCHI** *Per applicare nella competenza*



## Applicazioni educative dei contenuti:

Corpo libero



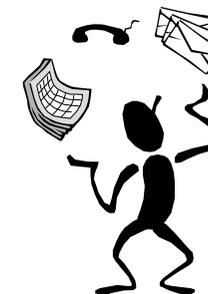
Piccoli attrezzi



Grandi attrezzi



Attrezzi di fortuna



Attrezzi di fantasia





## Forma esecutiva dei contenuti:

Individuale



A coppie



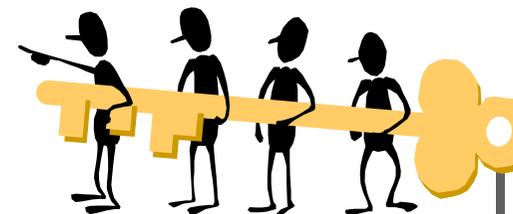
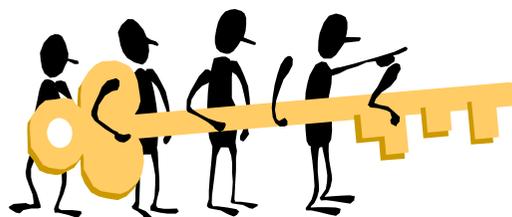
Piccolo gruppo



Gruppi collaborativi



Squadre competitive





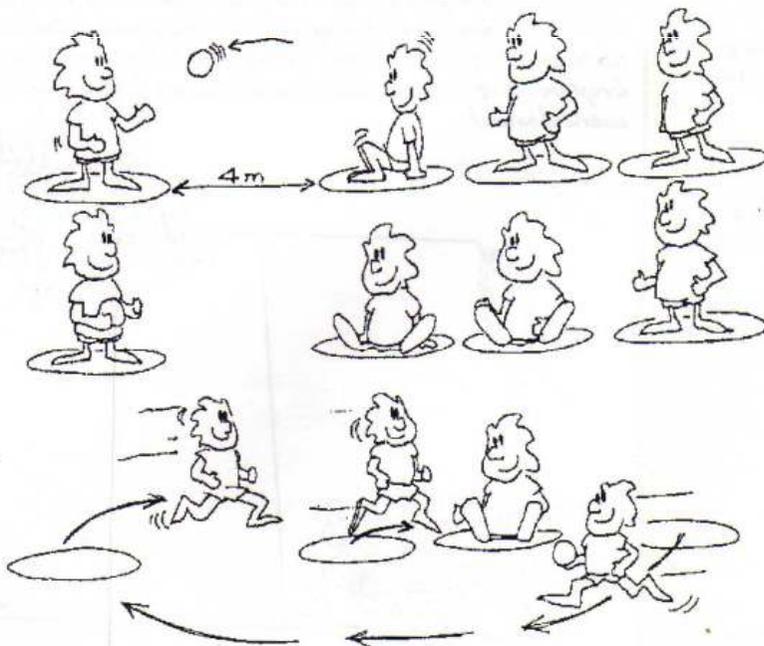
# Quali contenuti ? 1



## La regina o il rè



*I bambini, divisi in gruppi, si dispongono in fila. Di fronte ad ogni fila, ad una distanza di circa 4 metri, si trova la regina della squadra con la palla in mano. Al via la regina passa la palla al primo della fila, questo la ripassa indietro e si siede sul posto a gambe incrociate. La stessa esecuzione avviene con tutti i bambini del gruppo. L'ultimo della fila, quando riceve la palla, corre al posto della regina che a sua volta si porta all'inizio della fila, mentre gli altri bambini si alzano e scorrono indietro di una posizione. Il gioco termina quando il bambino che per primo svolgeva il ruolo della regina, ritorna nella posizione di partenza.*



Che tipo di contenuto è?

Per quale capacità?

Quale controllo stimola?

Quali aspetti cognitivi?

Quali aspetti attentivi?

Quali variabili ?



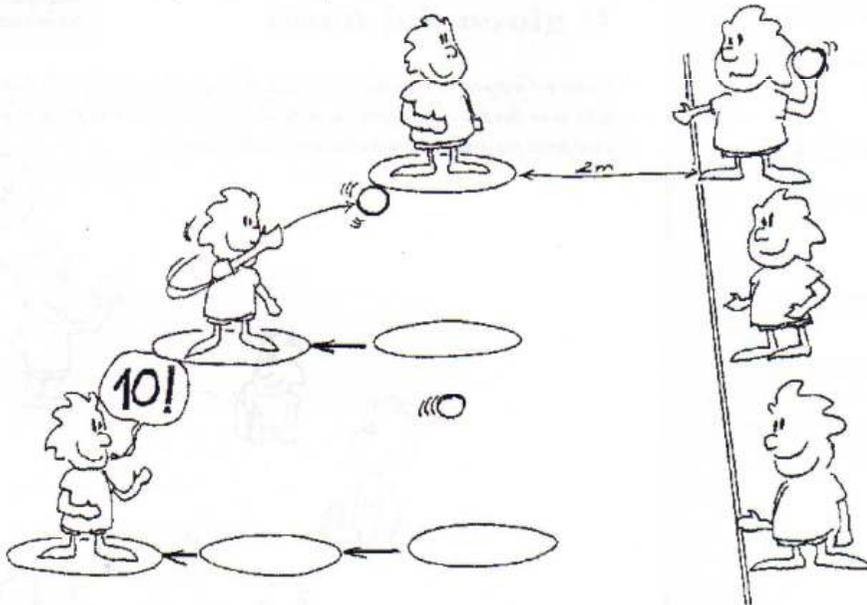
## Quali contenuti? 2



### Il gambero



I bambini si dispongono uno di fronte all'altro a distanza di 2 metri. Il bambino con la palla si trova dietro la linea di base, mentre il compagno si trova all'interno di un cerchio. Ogni coppia deve effettuare 10 passaggi per potere ulteriormente allontanare il cerchio di altri due metri dalla linea di base. Il gioco termina quando una coppia esegue un determinato numero di spostamenti del cerchio (3, 4, 5).  
L'esecuzione è corretta quando non viene superata la linea di base o non si esce dal cerchio.



E' uguale al precedente?

Dove è uguale?

Dove è differente?

Qual è il suo punto forte?

Quale organizzazione richiede?

Quali variabili ?

L'applicazione ludica rende possibile anche l'ADDESTRAMENTO



# COSA PRESENTARE?



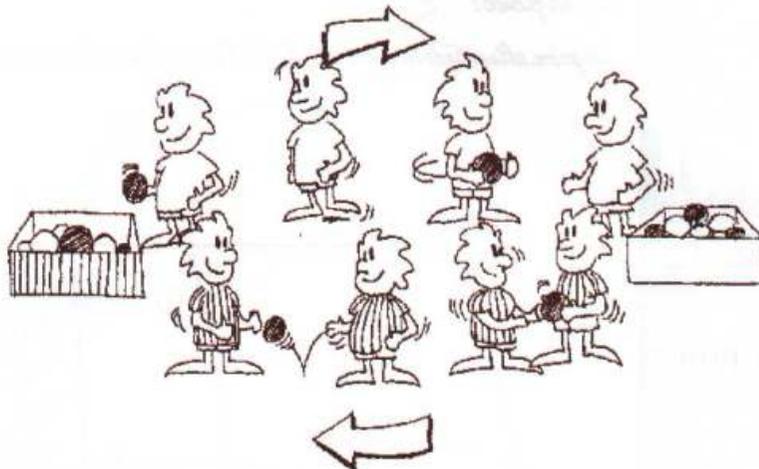
## La catena



*I bambini divisi in gruppi, si dispongono su 2 file poste una accanto all'altra. Agli estremi delle file vengono posti 2 contenitori con delle palle. Al segnale dell'insegnante i bambini prendono la palla da un contenitore e, passandosela di mano in mano la devono depositare nell'altro contenitore. Il senso dei passaggi è prestabilito. Il gioco viene eseguito per un tempo stabilito (2', 3'); vince il gruppo che rimane con meno palle nel proprio contenitore.*

*La palla può essere: consegnata, passata con rimbalzo a terra, direttamente o eseguendo tre passi prima del passaggio.*

*La distanza tra i bambini viene aumentata progressivamente.*



Quale aspetto saliente?

Quale differenza dai precedenti?

Quali variabili?

?

?



# Pregi e Difetti dei CONTENUTI

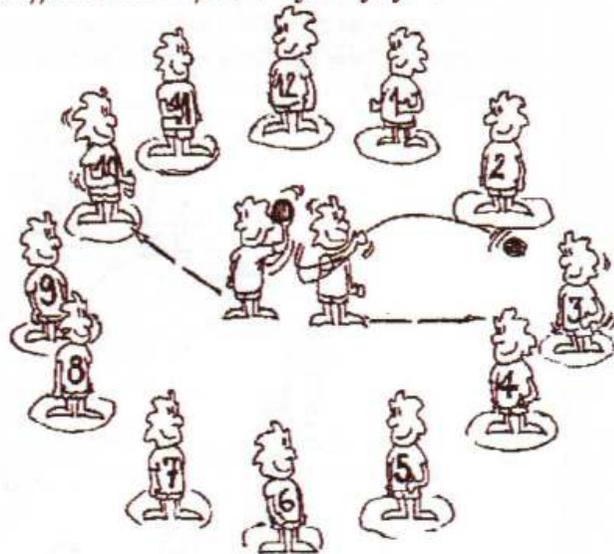
## L'orologio (a una e a due lancette)



I bambini disposti in circolo ognuno dentro al proprio cerchio. Uno di essi (perno) è posto al centro con la palla. Assegnare ad ogni bambino un numero per contrassegnare l'ora. Al via il perno passa la palla a tutte le ore. Al termine del giro il perno consegna la palla all'ultimo che cambia il suo posto con il perno. Il gioco termina quando tutti bambini sono stati al centro.

### Variazione:

- A due lancette: mettere due perni al centro dello schieramento. Al via effettuare i passaggi a tutti i componenti però partendo da due ore opposte. Cambio del perno alla fine di ogni giro.



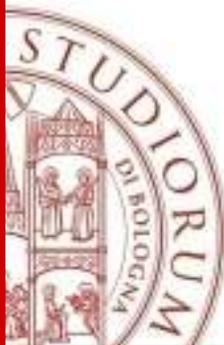
Pregi ?

Difetti?

Come modificarlo?

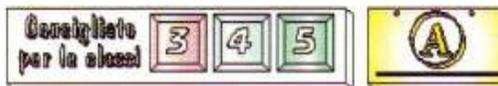
?

?



# Lo sviluppo senso motorio 1

## Il grattacielo



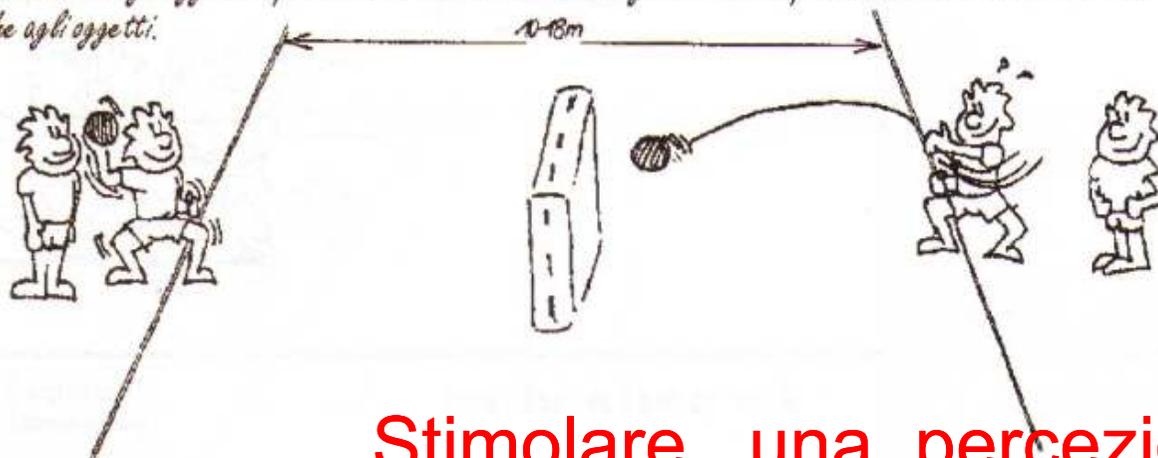
Tracciare due linee di base distanti 10-18 metri l'una dall'altra. A metà dello spazio determinato dalle due linee disporre un materassone in posizione verticale e con le superfici più ampie rivolte verso le due file. Bambini divisi in squadre. Ogni squadra si dispone in fila dietro la propria linea di base. I primi due di ogni fila sono in possesso di una palla. Al via il primo di ogni squadra tira la palla contro il materassone cercando farlo cadere. Chi ha tirato recupera la palla, la consegna al primo della propria squadra che è senza, e si porta in coda. Vince la squadra che per prima abbatte il materassone.

?

?

### Variazione:

- Mettere degli oggetti sopra il materassone. Durante il gioco i bambini possono tirare sia al materassone che agli oggetti.



Stimolare una percezione difficile



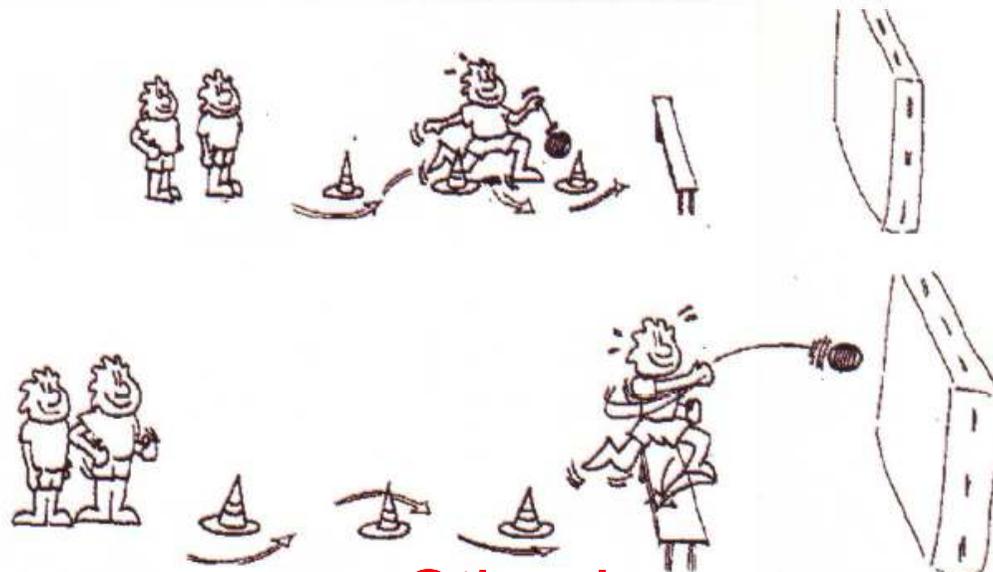
# Lo sviluppo senso motorio 2

## Slalom (con tiro in salto)



Vengono formati dei gruppi di 4/5 bambini che si dispongono in fila di fronte ad un percorso formato da coni, panchetta e tappetone.  
Ogni bambino è in possesso di palla.  
Al via, il primo di ogni fila esegue in palleggio lo slalom tra i coni, sale sulla pancha ed esegue un tiro in salto contro il tappetone che si trova ad una distanza di 5/6 metri. Il compagno successivo esegue lo stesso percorso partendo quando il precedente ha effettuato il tiro.

A cosa serve in realtà?

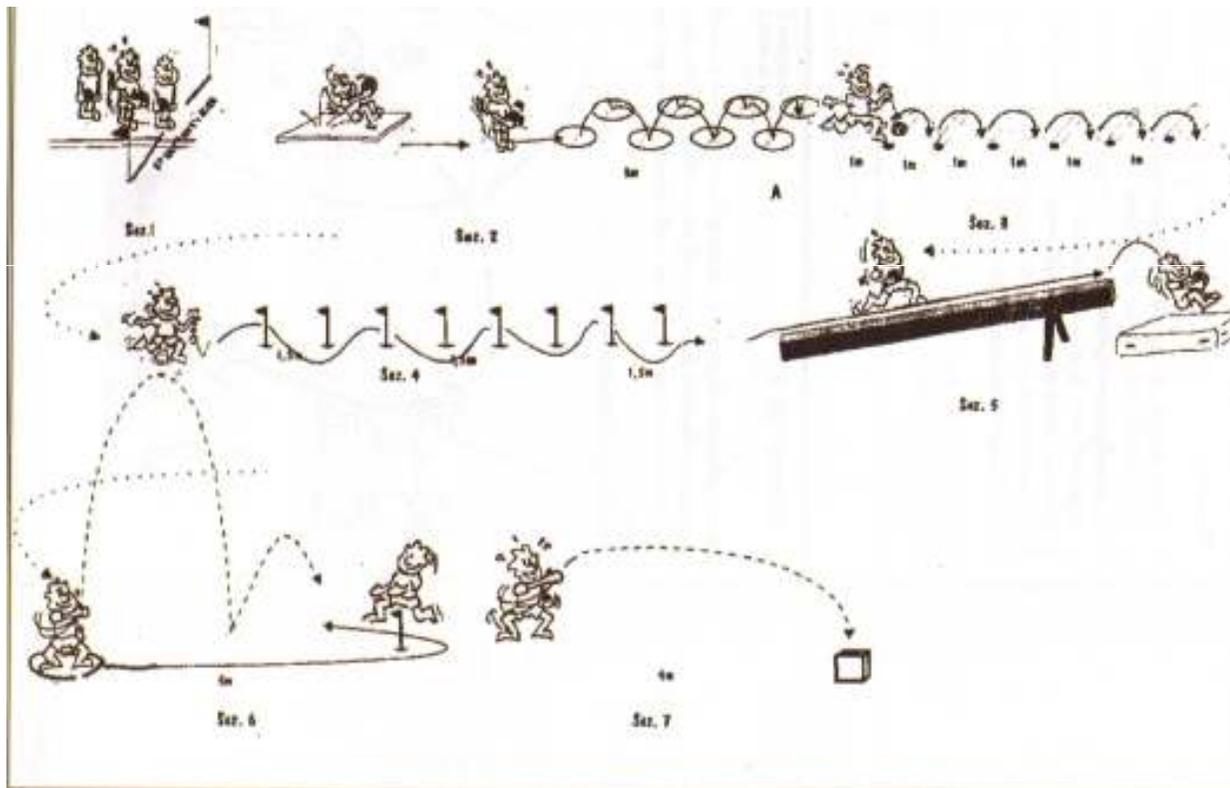


Altro?

Stimolare un controllo impossibile



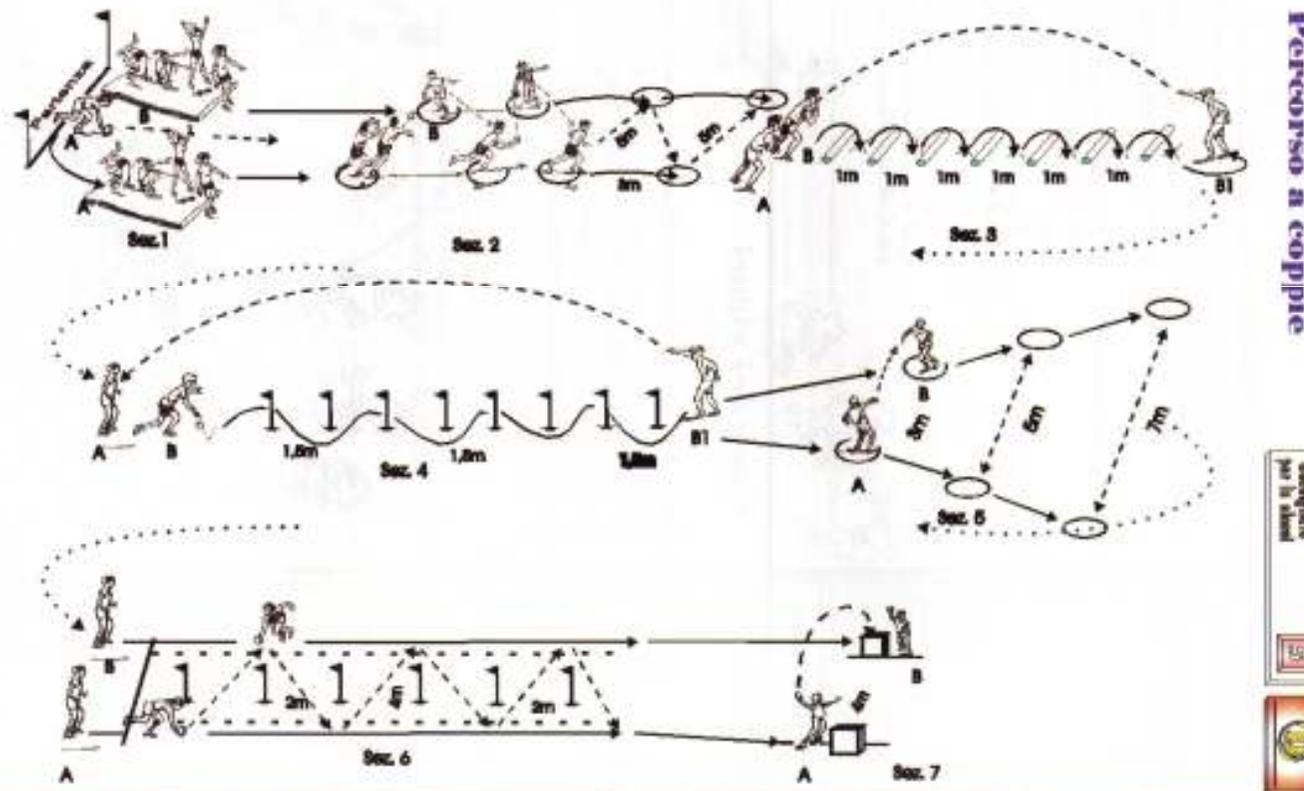
# La combinazione motoria



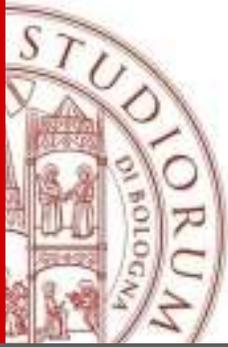
Combinazione  
seriale  
E  
parallela



# La combinazione motoria 2



Combinazione  
seriale  
E  
parallela



**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche



**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



Provincia  
di Ancona



# SUGGERIMENTI PER UN ALLENAMENTO LUDICO (anche addestrativo)



# Suggerimenti per un allenamento ludico

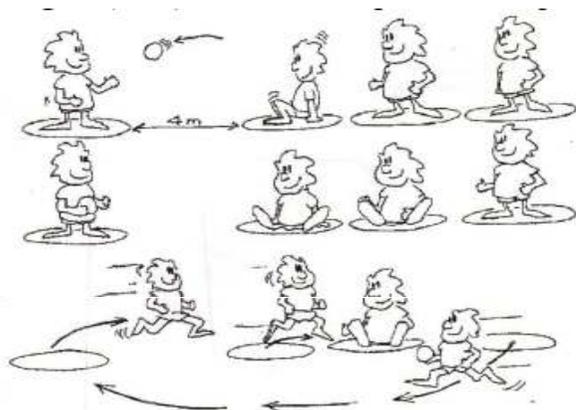


Fig. 1 - "La regina o il ré"

## Il ludico "applicativo"



## Il ludico "addestrativo"

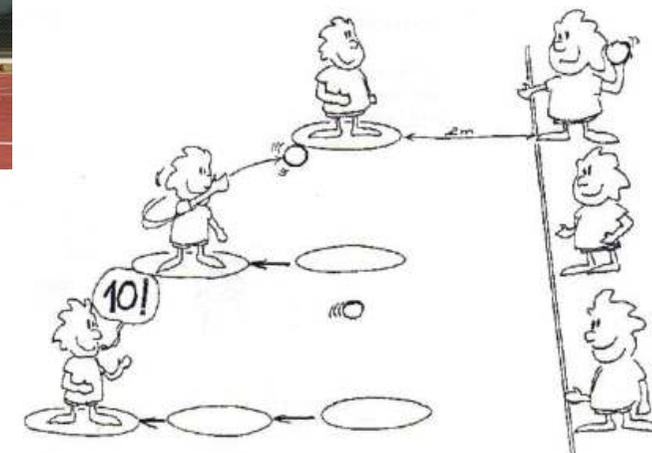


Fig. 3 - "Il Gambero"<sup>14</sup>

## L'acquisizione di abilità motorie e sociali

### Il ludico "collaborativo"

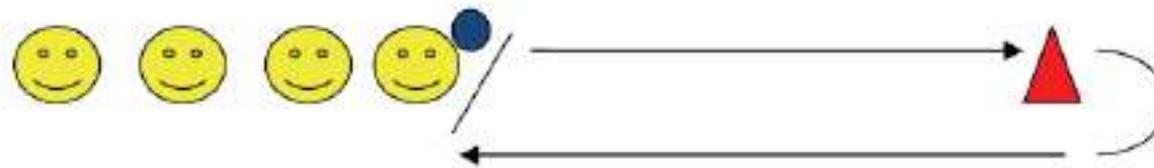


Fig. 4: Staffetta di corsa



### Il ludico "cooperativo"

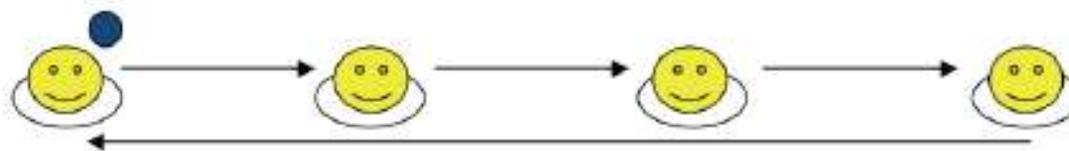
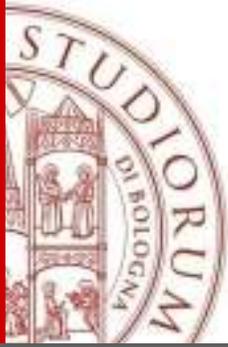


Fig. 5: Passamano di corsa a staffetta



# Suggerimenti per un allenamento ludico

Ulteriori applicazioni

**GIOCHI e STAFFETTE DI ALEA (fortuna)**

**SQUADRA CRONOMETRO**

**GIOCHI PARADOSSALI**

**GIOCHI ASIMMETRICI**



## IL BISOGNO DI MOVIMENTO...**QUALE?**

Percorsi per i giochi di ALEA (Caillois, 1981)

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

Corsa, slalom salto,  
sottopassaggio,  
rotolamento, capovolta,  
quadrupedia, .....



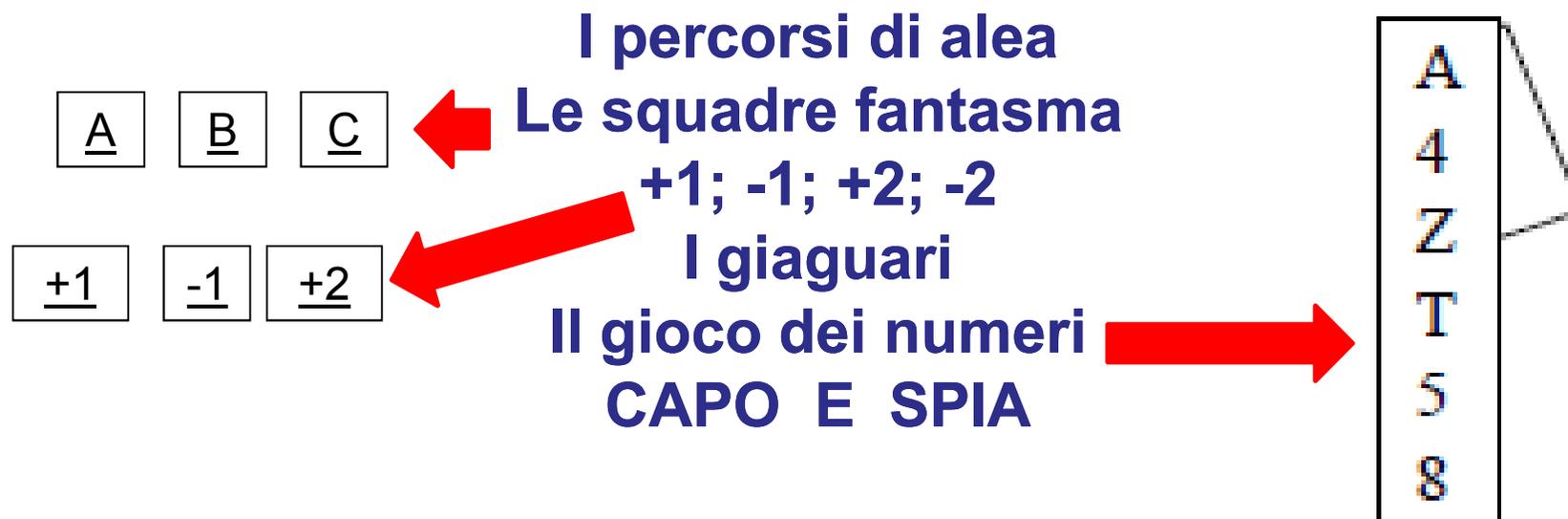
## Lo sviluppo del CIASCUNO (Serafino Rossini)

# IL GUSTO AL PROCESSO PIÙ CHE AL RISULTATO

## I GIOCHI DI ALEA (Caillois, 1981)

## I GIOCHI PARADOSSALI E ASIMMETRICI (Staccioli, 1998)

(Ceciliani A., 2012, Il gusto al movimento, il piacere del gioco,  
In: AA.VV. La cassetta degli attrezzi, Mediateca USRER)





# IL Gioco più bello: il multisport



Praticare per conoscere



Conoscere per capire



Capire per scegliere



## ORIENTAMENTO INTERNO



Vedi [www.giocafaenzatanti sport](http://www.giocafaenzatanti sport)



**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche



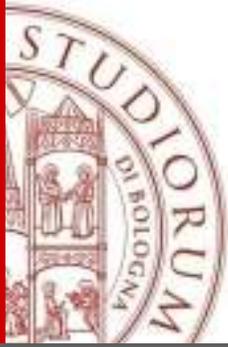
**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



Provincia  
di Ancona



# MAI COME OGGI DUE CENNI SULLA PREVENZIONE



# PREVENZIONE

## II “CARICO PSICO/FISICO ADEGUATO”

LE FASI DI SVILUPPO (maturazione e crescita)

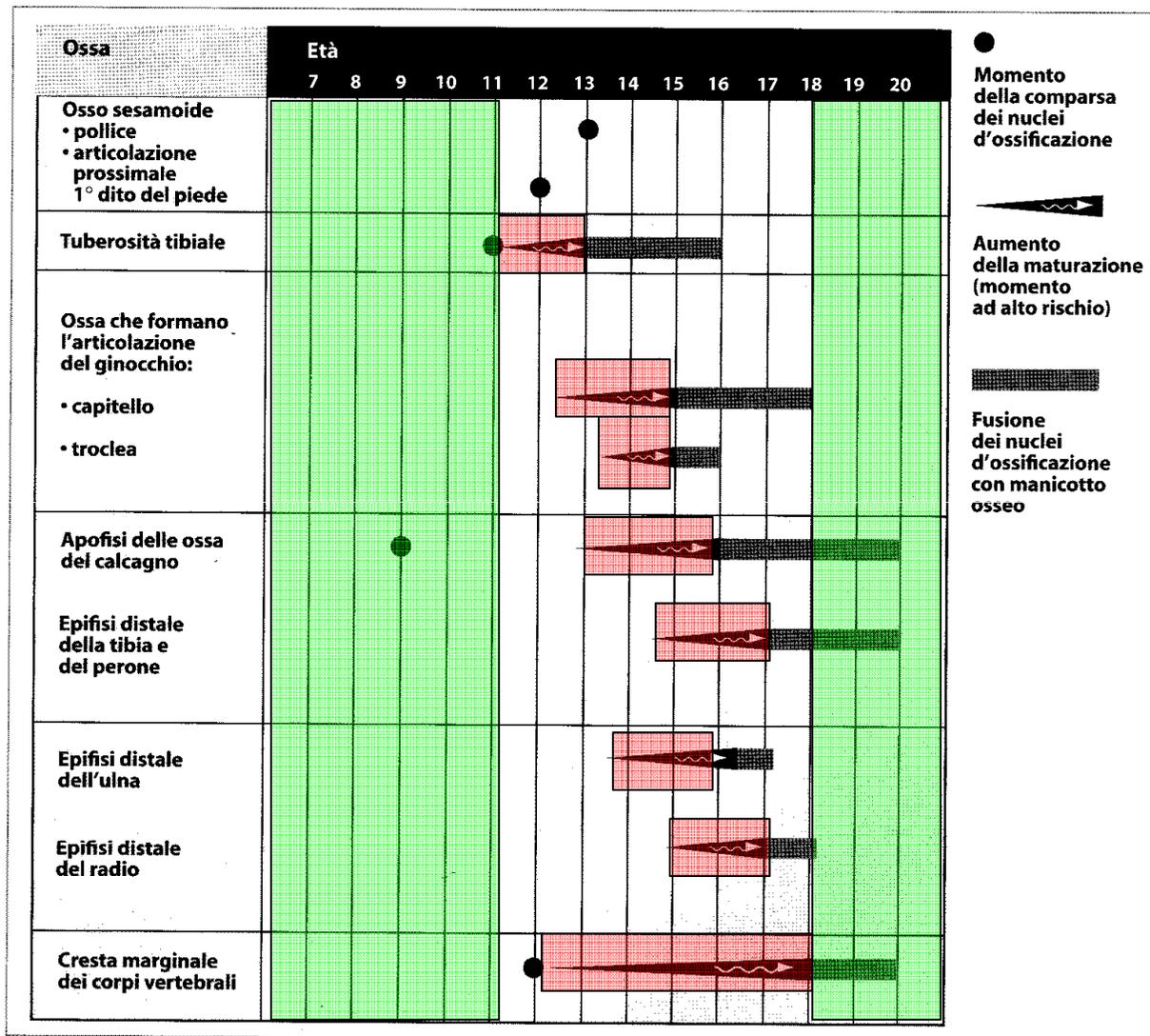


Età cronologica vs età biologica

Carico e capacità di carico  
(fatica e supercompensazione vs esaurimento)

**Figura 14.** Tempi di maturazione di importanti ossa che vengono particolarmente sollecitate dall'allenamento sportivo (secondo Grashey, Birkner 1953; Greulich, Pyle 1959) in riferimento ad ossa utilizzate come segnale dell'inizio della pubertà (osso sesamoide del pollice). Nei soggetti di sesso femminile, in generale, i tempi, sono più precoci.

da Frohner, 2003



## PERIODI A RISCHIO PER GLI STIMOLI DI POTENZIAMENTO (CARICO CONDIZIONALE E COORDINATIVO)

11 – 13 anni alto rischio per il ginocchio

12 – 17 anni alto rischio per gamba/piede polso

12 – 18 anni alto rischio per il rachide

**Nello stesso periodo, probabilmente, è a rischio anche la spalla**

## PREVENZIONE e microtraumi



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

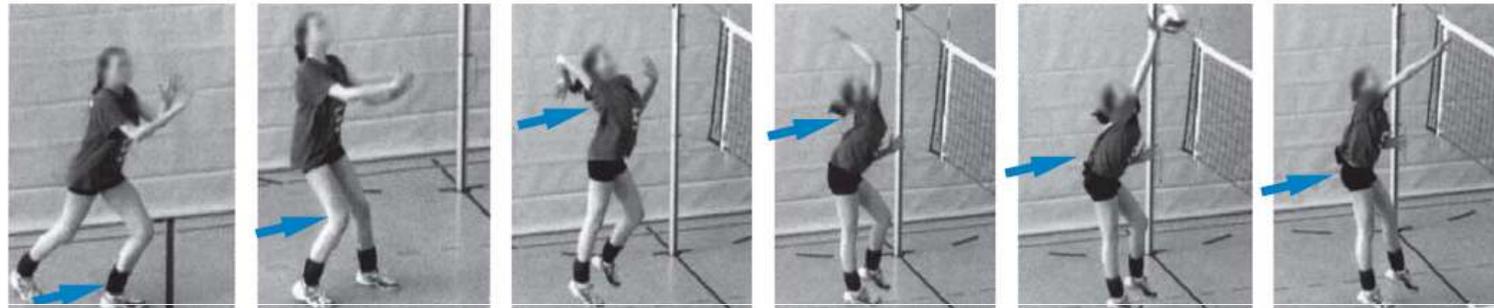
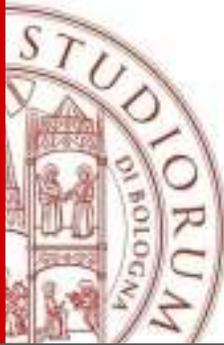


Figura 12 – Rischi per la capacità di carico, specialmente per atlete di statura elevata: forme labili di postura del tronco soprattutto nelle tecniche veloci di movimento durante la fase di crescita accelerata, carico non in asse sulle articolazioni ancora labili delle estremità.

**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?**



## *Fattori di RISCHIO dell'allenamento giovanile*

- Carico di allenamento:
  - Aumenti improvvisi del carico
  - Intensità del carico
  - Insufficiente tempo di recupero
- Uso troppo precoce di carichi troppo elevati
- Specializzazione precoce
- Sollecitazioni con ripetute, richieste troppo elevate (regolamenti...)
- Regime di vita da atleta

Le strutture nervose maturano prima rispetto alle strutture che sostengono il carico meccanico.

Ossa e articolazioni sono soggette più a lungo alla possibilità di alterazioni:

**GINOCCHIO**

**SCHIENA**

*Fröhner e Tronik, 2007, p.44*

Le eccessive ripetizioni

Insufficiente rapporto CARICO/RECUPERO

Eccessiva intensità

Tecnica errata nell'uso precoce dei sovraccarichi

**MICROTRAUMI**

Il muscolo si completa precocemente nelle sue componenti propriocettive (7/8 anni)

Ma gli occorrono ancora 8/10 anni per la sua piena capacità di produrre lavoro meccanico.

**NO ALLA STIMOLAZIONE PRECOCE DELLA FORZA**



## PREVENZIONE: gli indicatori della debolezza giovanile

*Il repentino accrescimento staturale: nuclei di ossificazione sensibili*

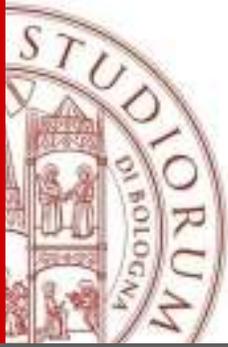
*Calo coordinativo: incapacità di corrette tecniche esecutive (sovraccarichi)*

*Debolezza dei muscoli fissatori: corsetto anatomico, docce vertebrali, fissatori della scapola*

*Posture compensate: ipercifosi dorsale (flessori > estensori) ;  
iperlordosi lombare (debolezza muscoli fissatori)*

*Senso costante di stanchezza e svogliatezza: rischio inizio  
ESAURIMENTO*





## Attenzioni particolari (microtraumi)

**FRAZIONAMENTO DELLE RIPETIZIONI**

**TEMPI DI RECUPERO MASSIMALI**

**VARIABILITA' - ALTERNANZA CONTENUTI**

**FASI LUDICHE E DI GIOCO (ristoro psico-fisico)**

**GIOCHI SENZA FRONTIERE**

**ALTRO.....alla vostra professionalità**





**Coni**  
Comitato Regionale  
Marche



**Coni**  
Delegazione  
Provinciale di Macerata



*La formazione di un atleta è un percorso nel lungo periodo, la prima grande qualità di un allenatore giovanile è la **PAZIENZA***



# GRAZIE

**PER LA VOSTRA CORTESE ATTENZIONE**

*andrea.ceciliani@unibo.it*