



RI-PENSIAMO LO SPORT

Riflessioni metodologico-didattiche sull'avviamento sportivo al tempo della pandemia

Roberto Mancini - Marco Petrini
6 Giugno 2020

CONDIVISIONE DI IDEE E SPUNTI PER L'AVVIAMENTO ALLO SPORT

PERCHE' ...

«OGGI» è così

DOMANI ?

A SETTEMBRE? A GENNAIO ?

Nessuno ha ricette...

**«PRIMA»
della pandemia....**

CRITICITA' dello Sport Giovanile

**Specializzazione precoce e abbandono
Stato di salute e di forma NON da sportivi
Stile di vita e mobilità SEDENTARI**

ABBANDONO PRECOCE DELLO SPORT AGONISTICO

GIOVANI TALENTI IN ATTIVITA'

DIFFERENZE



**meno attività praticate
precoce specializzazione
successo raggiunto prima
migliore amico fuori dallo sport
genitori ex-atleti
fratelli «ingombranti»**

GIOVANI TALENTI CHE HANNO
ABBANDONATO

LTAD Long-Term Athlete Development Model

(Balyi 2001, Canadian Sport for life, mod. Bovis e Pirritano 2010)

LE FASI DELLO SVILUPPO A LUNGO TERMINE DELL'ATLETA



**«DURANTE»
il lockdown....**

Come li avete RI-trovati?

Motivazioni

Stato di forma

Emozioni e socialità

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

LINEE GUIDA PER OGNI SPORT

Regole «strette»

Distanziamento e sanificazione

Sport di squadra/individuali

????? Ha senso andare in palestra ????????

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

ATTIVITA' «ALTERNATIVE»

AL PROPRIO SPORT

- **Discipline meno problematiche**
- **Pratica all'aria aperta (meno precisione, più stimoli propriocettivi e sensoriali)**

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

ATTIVITA' «ALTERNATIVE»

AL PROPRIO SPORT

- **Circuit training «modificato» (cognitivo o di confronto)**
- **Giochi senza contatto, anche «di alea»**

CIRCUIT TRAINING

Organizzazione dell'attività in palestra o all'aperto, suddivisa in stazioni

- si presta al distanziamento
- permette una contemporaneità di azione di tutti gli allievi
- può essere declinata in varie modalità a seconda dello stile di insegnamento, dell'età degli allievi e degli obiettivi dell'allenatore (costruzione delle capacità motorie di base, delle capacità cognitive, costruzione atletica, tecnica)

CIRCUIT TRAINING

- Circuito non strutturato (5-7 anni)
- Circuito semi – strutturato (8 – 11 anni)
- Circuito strutturato (dai 12 anni in su)

CIRCUIT TRAINING

Come sviluppare la dimensione relazionale nel distanziamento?

- Condivisione esperienze (importanza del linguaggio)
- Documentazione come strumento di confronto
- Compiti di cronometraggio, conteggio, osservazione, correzione

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

POTENZIAMENTO DIFESA

IMMUNITARIE

Particolare sensibilità al tema in tempi di pandemia

Stimolare una mentalità che non consideri il nostro corpo come carente e bisognoso di apporti «miracolosi» esterni per funzionare al meglio: doping come estrema conseguenza di questo approccio.

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

**POTENZIAMENTO DIFESA
IMMUNITARIE**

- **Alimentazione (cibi semplici, frutta, verdura), vitamine!**
- **Sonno**
- **«Stare» all'aria aperta**
- **Fare movimento**
- **Relazioni**
- **Respirazione**

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

MOBILITA' (uso di mezzi)

SOSTENIBILE

SALUTARE

ALLENANTE

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

**«Compiti a casa»
da fare all'aperto**

NUOTARE (resistenza, respirazione, mobilità)

CORRERE (corsa lenta, endurance)

CAMMINARE

ANDARE IN MTB

(costruzione «atletica»)

«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

**PROMUOVERE
CONSAPEVOLEZZA PERSONALE**

Capacità di autovalutarsi:

*Stato di forma
Mobilità articolare
Tecnica*

«DOPO» Il lockdown....fase 2,3,...

Allenamento individualizzato
Criticità posturali e articolari



«DOPO» Il lockdown....fase 2,3,...

Allenamento individualizzato

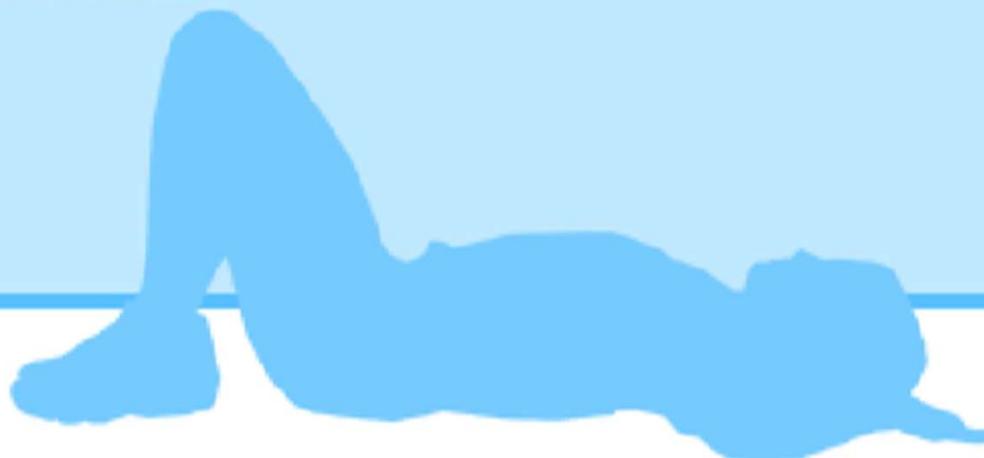
Criticità posturali e articolari

Luciano Sabbatini

Valutazione biomeccanico posturale

La mobilità articolare delle spalle si analizza portando le braccia a candeliere in alto, in posizione supina, con gli arti inferiori piegati e la colonna vertebrale ben appiattita al suolo; in condizioni ottimali le braccia devono toccare terra.

Se da questo test si evidenzia una limitazione della mobilità della spalla, la si identifica come predisposta a sintomatologie dolorose e all'infiammazione.



«DOPO» Il lockdown....fase 2,3,...

Allenamento individualizzato

Criticità posturali e articolari

Nella fase iniziale della preparazione verifichiamo con un test la capacità coordinativa tra addominali e ileo-psoas. Posizione supina, braccia a candeliere, arti inferiori flessi: lentamente da questa posizione si portano entrambi i piedi a terra mantenendo il tratto lombare ben aderente al pavimento. Una buona coordinazione tra questi due gruppi muscolari consiste nel riuscire a stabilizzare il bacino in retroversione, mentre gli arti inferiori sono portati lentamente al suolo .

Nel secondo test si valuta la forza addominale dell'atleta. Da supino, braccia a candeliere, capo allineato, arti inferiori distesi e perpendicolarmente al suolo: lentamente si portano le gambe a terra mantenendo il tratto lombare retroverso. L'allenatore effettua il controllo del test ponendo una mano sotto le vertebre lombari e valutando l'angolo in cui queste si sollevano dal suolo: questo è l'angolo di tenuta.

Luciano Sabbatini
Valutazione biomeccanico posturale



«DOPO»

Il lockdown....fase 2,3,...

**Allenamento
individualizzato**

Capacità di movimento, in generale

- *Correre, veloce e lento*
- *Saltare*
- *Lanciare*

(costruzione «atletica»)

Grazie per l'attenzione...