

### Preparazione motoria di base

Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica  
Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

### Caratteristiche dell'allenamento delle capacità coordinative

- Nei tempi giusti
- Con mezzi e metodologie idonee



(da Paissan)

### Principi fondamentali

- **Principio della specificità**
  - I mezzi di allenamento utilizzati devono essere basati sulla proposizione di esercizi strettamente correlati alla qualità da sviluppare e ai gesti da apprendere

### Principi fondamentali

- **Principio della difficoltà crescente**
  - I mezzi di allenamento utilizzati devono essere organizzati in maniera da costituire, nel tempo, stimoli sempre più complessi per l'individuo e tali da richiedere al soggetto un maggior impegno per l'esecuzione e per il controllo degli stessi

### Principi fondamentali

- **Principio della corretta effettuazione**
  - Le esercitazioni devono essere svolte con la massima precisione possibile, nel completo rispetto della struttura tecnica dei gesti proposti: da questo punto di vista, si può osservare che, talora, per garantire il rispetto dei parametri spaziali, può essere necessario trascurare, in parte e momentaneamente, il parametro temporale, per esempio, consentendo una riduzione della velocità esecutiva se ciò è in grado di favorire un migliore controllo tecnico e non

### Esercizi specifici

- Esercitazioni che prevedono variazioni nell'esecuzione dei movimenti (impegni analitici o globali, più semplici o più complessi, ecc.)
- Esercitazioni che prevedono variazioni delle condizioni ambientali esterne (luoghi, all'aperto e al chiuso, tipo di pavimentazioni, di attrezzi, differenti ampiezze degli spazi, ecc.)

### Esercizi specifici

- Esercitazioni che prevedono l'abbinamento di strutture e di sequenze motorie già singolarmente possedute e automatizzate (incremento della difficoltà per il maggior controllo motorio e per l'ampliamento del repertorio di movimenti necessari)
- Esercitazioni che prevedono il rispetto della tecnica esecutiva nel variare del parametro velocità

### Esercizi specifici

- Esercitazioni che prevedono l'esecuzione di movimenti già conosciuti e acquisiti, in condizioni di più o meno marcato affaticamento del soggetto
- Esercitazioni che prevedono l'esecuzione di gesti con l'una e l'altra parte del corpo (coordinazione crociata)

### Capacità di combinazione

- Impegno accentuato nella attivazione delle strutture realmente implicate nei movimenti
- Progressiva accentuazione della difficoltà esecutiva
- Progressiva accentuazione della velocità esecutiva
- Combinazione delle tre precedenti caratteristiche

### Capacità di orientamento spazio-temporale

- Variazione delle superfici di gioco, dei regolamenti e delle combinazioni di attività
- Variazioni di comportamento motorio, in relazione a situazioni esterne mutevoli, ma non esattamente prevedibili (solo ipotizzabili)
- Ricerca di precisione esecutiva dopo aver scelto una delle diverse varianti
- Variazione di attrezzi utilizzati (dimensioni, superfici, volumi, ecc.)
- Ricerca di precisione esecutiva in compiti motori prefissati
- Combinazione tra due o più delle precedenti caratteristiche

### Capacità di differenziazione

- Variazione della velocità (prefissate e non), delle distanze, delle difficoltà, della prevedibilità
- Utilizzazione di attività diverse da quelle della competizione, ma ricollegabili a questa per alcuni aspetti gestuali

### Capacità di differenziazione

- Capacità di differenziazione nelle gestualità cicliche
- Capacità di differenziazione nelle gestualità acicliche

### Capacità di differenziazione nelle gestualità cicliche

- Gestì con impegno crescente
- Gestì a velocità crescente o decrescente
- Gestì che prevedono una successione ripetuta degli elementi precedenti
- Esercizi ripetuti a diverse velocità costanti

### Capacità di differenziazione nelle gestualità acicliche

- Le varianti sono insite nel modello stesso della prestazione

### Capacità di equilibrio

- Variazione delle superfici di appoggio (tipo, dimensioni, forma, stabilità, ecc.)
- Utilizzazione di sequenze motorie non facilitanti il raggiungimento del compito motorio finale richiesto
- Combinazione delle due voci precedenti
- Variazione dello schema motorio per mezzo di attrezzi o sovraccarichi aggiunti
- Variazione delle possibilità di controllo neurosensoriale (per esempio bendando gli occhi, oppure isolando acusticamente)

### Capacità di reazione

- Reazione ad uno stimolo previsto (es. partenza dai blocchi)
- Reazione ad uno stimolo non previsto (es. sport di situazione e di combattimento)

### Capacità di reazione

- Ripetizione di risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi, tattili) prestabiliti, conosciuti, dunque prevedibili
- Risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi, tattili) non prestabiliti e non conosciuti, dunque non prevedibili

### Capacità di ritmo

- Variazione dei ritmi esecutivo
- Adeguamento contemporaneo a differenti ritmi esecutivi per differenti distretti corporei
- Tentativo di imporre all'avversario il proprio ritmo esecutivo
- Ricorso a memoria del ritmo, in assenza dell'accompagnamento ritmico normalmente previsto

## Capacità di trasformazione

- Adeguamento motorio a imprevisti elementi di disturbo della regolare sequenza prevista e in corso di attuazione
- Effettuazione dell'esecuzione tecnica specifica in stato di affaticamento neuromuscolare (solo per atleti di alto livello)

## Scheda di osservazione e valutazione delle capacità degli allievi

(Castelli-Bonaccorso)

- ✓ fare la capovolta in avanti
- ✓ fare la capovolta indietro
- ✓ saltare con la funicella
- ✓ nuotare
- ✓ Andare in bicicletta
- ✓ Andare con i pattini o i roller
- ✓ giocare a pallacanestro

## Scheda di osservazione e valutazione delle capacità degli allievi

(Castelli-Bonaccorso)

- ✓ giocare a pallavolo
- ✓ calciare la palla
- ✓ condurre la palla
- ✓ ricevere la palla con entrambi i piedi
- ✓ ricevere con altre parti del corpo
- ✓ colpire la palla di testa

## Scheda di osservazione e valutazione delle capacità degli allievi

(Castelli-Bonaccorso)

### Scala di valutazione

- ✓ molto bene
- ✓ bene
- ✓ in modo sufficiente
- ✓ in modo scadente
- ✓ non sa fare

## Scheda di osservazione e valutazione delle prestazioni individuali

(Castelli-Bonaccorso)

- ✓ è preciso e potente nel tiro?
- ✓ è veloce negli scambi con i compagni?
- ✓ è preciso negli scambi con i compagni?
- ✓ anticipa l'avversario?
- ✓ sa cambiare ritmo e direzione di corsa?

## Scheda di osservazione e valutazione delle prestazioni individuali

(Castelli-Bonaccorso)

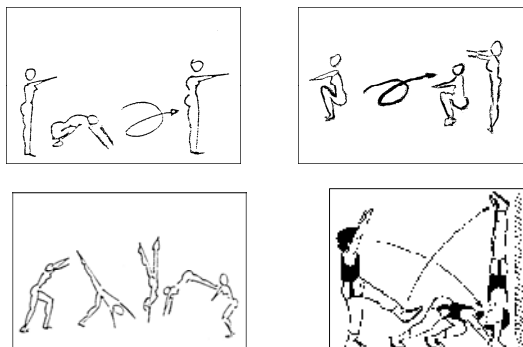
### Scala di valutazione

- ✓ sì
- ✓ no
- ✓ a volte

## Esempi di esercitazioni

- Preacrobatica
- Fondamentali ind. di altri giochi sportivi sportivi
- Percorsi
- Esercitazioni propedeutiche per l'atletica leggera

## Preacrobatica



Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)



### CIRCUITO DI DESTREZZA

Obiettivo: abilità motorie generali.

Impianto: al chiuso o all'aperto, badando che la superficie non sia bagnata o sdrucciolevole.

#### Materiale

- 6 bacchette a sezione tonda;
- 6 paletti (h=m 1,20 ca.);
- 2 materassini (h=5/10 cm circa);
- 3 ostacoli (h=m 0,50);
- striscia arrivo-partenza;
- 1 ostacolo o banchetto (h=m 0,50);
- 1 cronometro.

#### Descrizione

Il ragazzo si schiera alla partenza: quando è pronto parte e corre ponendo i piedi negli spazi tra le bacchette, senza saltarne nessuna; quindi corre a slalom tra i paletti; effettua una capovolta avanti e una indietro, supera il primo ostacolo e poi passa sotto al medesimo, supera quindi due ostacoli, compie una corsa a navetta (avanti, indietro, avanti) toccando con una mano i due ostacoli che delimitano lo spazio della corsa a navetta e, infine, corre in velocità fino all'arrivo.

#### Comportamento dei rilevatori

Rilevare il tempo dalla partenza (senza il via dell'istruttore) all'arrivo in decimi di secondo.

## Il calcio (fondamentali individuali)

### CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA

- Corriere conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
- Corriere con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Passaggi da fermi con varie modalità
- Tic-tac a due
- Tic-tac a due con tiro su bersaglio in varie modalità
- Tic-tac a tre con tiro su bersaglio in varie modalità
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
- Dai e vai con tiro con difficoltà progressiva
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)

## Lavoro con i cerchi

sul posto

- a piedi pari dentro fuori avanti dietro
- a piedi pari dentro fuori sx-dx
- a piedi pari rombo orario
- a piedi pari rombo antiorario
- In avanzamento
- a piedi pari in avanzamento
- a piedi pari in arretramento
- a piedi pari in avanzamento a zig-zag
- a piedi pari in arretramento a zig-zag (14-16 cerchi)
- alternati in avanzamento
- alternati in arretramento
- alternati in avanzamento a zig-zag
- alternati in arretramento a zig-zag (14-16 cerchi)

## Esercitazioni per le capacità di salto

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente ( borse, coni, palloni, panche, ecc.)

- Lasciare libertà di scelta dell'arto di stacco
- Vincolare la scelta dell'arto di stacco (utilizzando sia l'arto dominante che quello controlaterale)

## Capacità di reazione

Partenze al segnale da posizione varie

- IN GINOCCHIO
- SUPINI
- PRONI
- SEDUTI
- FRONTE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- SPALLE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- ECC.

## Parte Pratica 1

- Andature coordinative
- Rimbaldi sul posto con rotazione
- Esercizi dalla semi capovolta
- Esercizi da corpo proteso dietro
- Andature (skip incrociato, carioca, calciata avanti)

## Parte Pratica 2

- Rimbaldi con movimenti degli arti superiori
- Varianti skip mono, doppio appoggio alternato, appoggio doppio-singolo
- Andature lanci
- Potenziamiento arti inferiori a coppie

## Parte Pratica 3

- Funicella in terra e a cerchio
- Elastico
- Contropiegate- piegate sul posto
- Contropiegate- piegate sul posto con movimenti combinati arti superiori

## CHE COSA SONO LE ESERCITAZIONI DI PREATLETISMO?

In questa grande "famiglia" di esercitazioni, rientrano tutte quelle forme di movimento con le quali si tende a "costruire" muscolarmente il giovane principiante, trasformandolo in atleta consentendogli così di dedicarsi con maggiore successo alla disciplina sportiva scelta per predisposizione naturale ed interesse particolare (Vittori, 1997)

## **PREATLETISMO GENERALE**

**comprende tutte le forme di allenamento tendenti a conferire una migliore condizione organica e muscolare generale, attraverso una costruzione "integrale"**

## **PREATLETISMO SPECIFICO**

comprende tutte le forme di allenamento tendenti a riprodurre in alcuni particolari o in tutto la composizione ritmico-dinamica della gestualità che compone la tecnica della specialità sportiva



**Ginnastica preatletica** (*preatletica o preatletismo*) glossario [www.sporttraining.it](http://www.sporttraining.it)

tende alla formazione atletica con obiettivo il risultato sportivo.

Si distingue in:

**Ginnastica preatletica generale** (*o preatletismo generale*)

(glossario [www.sporttraining.it](http://www.sporttraining.it))

comprende tutte le forme di allenamento tendenti a conferire una migliore condizione organica e muscolare generale

**Ginnastica preatletica specifica** (*o preatletismo specifico*):

fase successiva, ove le forme allenanti sono selezionate in funzione della disciplina praticata e quindi hanno, come obiettivo, la costruzione e il miglioramento delle abilità motorie sportive

## **BAGAGLIO TECNICO**

- **TIPI DI MOVIMENTO ATLETICO**
- **ESERCIZI PREPARATORI**
- **ESERCIZI SPECIFICI**

## TIPI DI MOVIMENTO ATLETICO

**MARCIA, CORSE, SALTI, LANCI**

**Evoluzione dei gesti naturali dell'uomo la cui struttura è la logica successione degli elementi di spazio, tempo e intervento di forza che determinano la prestazione**

## ESERCIZI PREPARATORI

- SERVONO PER UNA PREPARAZIONE FISICA MULTILATERALE, PER L'ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE DI BASE E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' DI LAVORO DEGLI ORGANI E APPARATI INTERNI.
- CREANO IL SUBSTRATO SUL QUALE POSSONO ESSERE STRUTTURATE LE DIVERSE TECNICHE
- L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI PREPARATORI DEVE SEMPRE PRECEDERE E ACCOMPAGNARE QUELLO DEI GESTI ATLETICI

## ESERCIZI SPECIFICI

INTERESSANO I GRUPPI MUSCOLARI SECONDO LA DINAMICA DELLO SPAZIO, DEL TEMPO, E DELL'ESPRESSIONE DI FORZA, IN FORME IDENTICHE O SIMILI A QUELLE DEL GESTO REALE, CON CARICHI PIU' LEGGERI O MAGGIORI DI QUELLO NORMALE

## ESERCIZI PROPEDEUTICI

**RIPETONO IL GESTO ATLETICO O PARTI ESSENZIALI DI QUESTO IN FORMA SEMPLIFICATA O FACILITATA**

**Tentativo immodesto di definizione di preatletismo attualizzata**

**Ampia gamma di esercitazioni di base utilizzate con finalità prettamente educativo-addestrative** (Moisè, 2011)

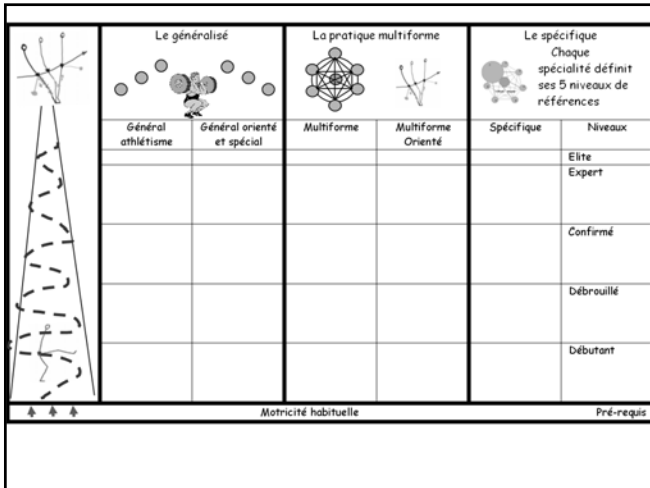


Utilizzo delle esercitazioni di preatletismo

- Ambito educativo (scuola, giovani, ecc.)
- Riscaldamento
- Addestramento
- .....
- .....







### Long Term Athlete Development Model

Active Start  
Males and Females 0-6

FUNDamentals  
Males 6-9  
Females 6-8

Learning to Train  
Males 9-12  
Females 9-11

Training to Train  
Males 12-16  
Females 11-15

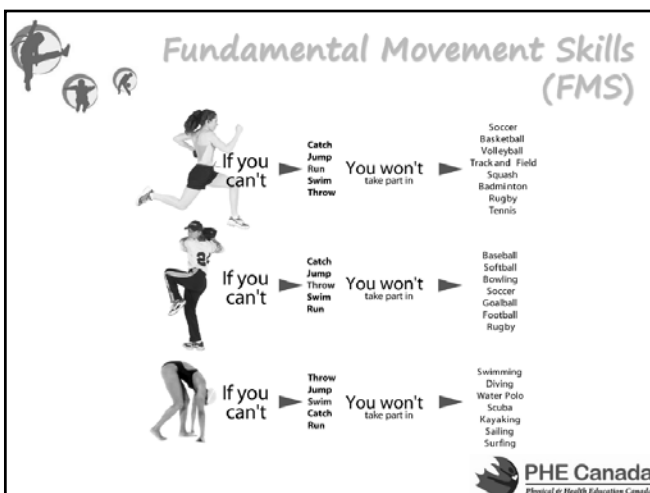
Training to Compete  
Males 16-21 and  
Females 15-21 and

Training to Win  
Males 19 and  
Females 18 and

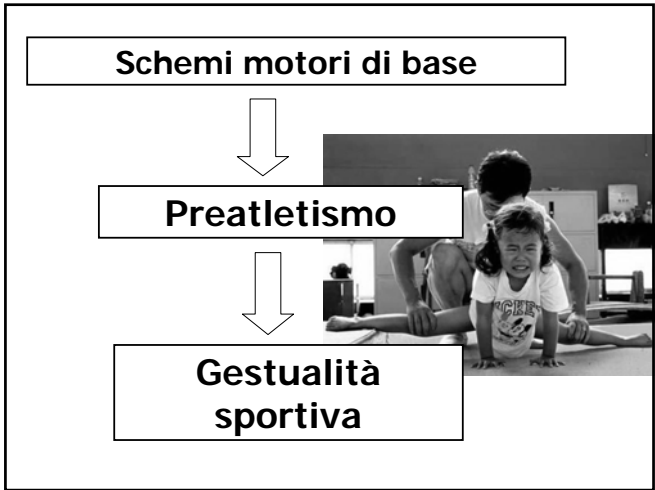
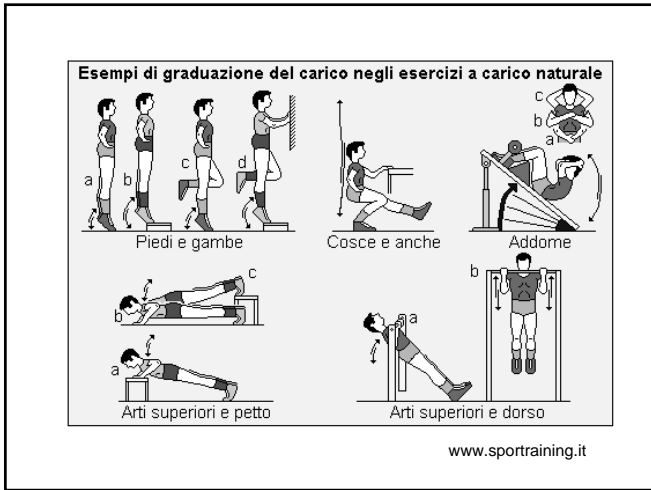
Active for Life  
Every At Any Age

The LTAD promotes **physical activity** for all based on developmental progressions.

PHE Canada  
Physical & Health Education Canada



- ### Come agire sul carico (Vittori)
- Far gravare sul settore muscolare da rafforzare, una sempre maggiore entità del peso del corpo
  - Disporre in maniera più sfavorevole le leve corporee utilizzate
  - Aumentare la velocità di esecuzione
  - Accrescere il numero delle ripetizioni, eventualmente riducendo il numero delle serie, quando le prime raggiungono valori molto elevati



- Preatletismo corsa senza e con ostacoli
- Preatletismo salti
- Preatletismo lanci

**- ANDATURE DI COORDINAZIONE SPECIFICA (BASTIANINI) -**

1 - CORSA CRISTATA DENTRO  
2 - CORSA A GAMBICIA ROTE

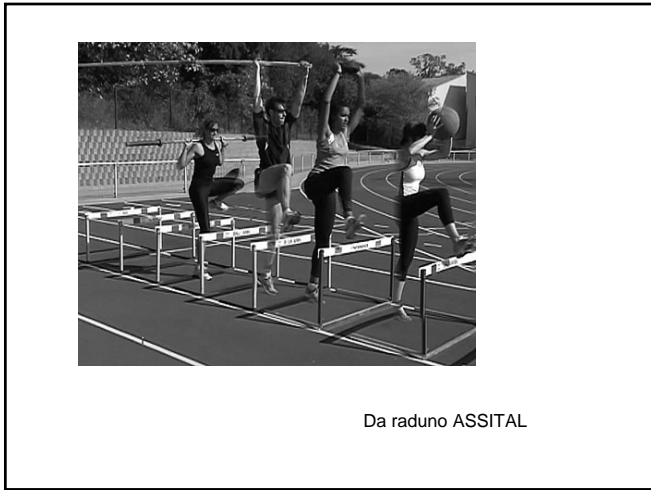
3 - CORSA LIBERALE A GAMBICIA ROTE (CON TORSIONI DEL BACINO)

4 - PRIMO SATELLATO

5 - SATELLI LATERALI

6 - SALTI A PIEDI UNITI

*(BASTIANINI)*



- Preatletismo corsa senza e con ostacoli

## ANDATURE COORDINATIVE

### ESERCITAZIONI IN MOVIMENTO CON AZIONE COMBINATA DI ARTI INFERIORI E ARTI SUPERIORI

- Saltelli laterali, in avanzamento, incrociati
- Calciata dietro
- Skip

#### Arti superiori

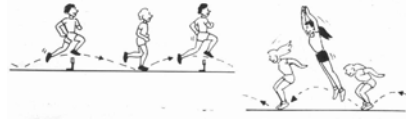
- Slanci
- Spinte
- Circonduzioni (sincrone, alternate, alternando i sensi)

## SVILUPPO DELLA TECNICA DI CORSA in Trevisson

### Andature per la sensibilità propriocettiva degli arti inferiori

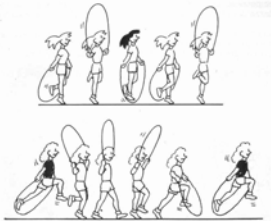


### Andature condizionali



## SVILUPPO DELLA TECNICA DI CORSA

### Andature coordinative



### Andature tecniche



## Esercizioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 1 (Vittori)

Fig. 57 - In appoggio: flessioni successive con corpo leggermente inclinato in avanti



Fig. 56 - Andatura con flessioni e spinte in avanti

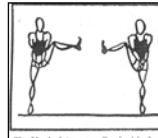


Fig. 54 - Andatura con flessioni in fuori

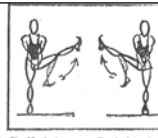


Fig. 55 - Andatura con flessioni e spinte in fuori

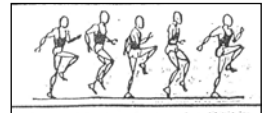


Fig. 28 - Skip, corsa sul posto a ginocchia alte

## Esercizioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 2 (Vittori)



Fig. 8 - Saltelli pari-uniti a ginocchia pressoché distese

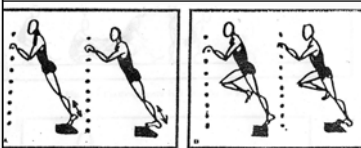


Fig. 7 - Molleggi successivi

## Esercizioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 3 (Vittori)

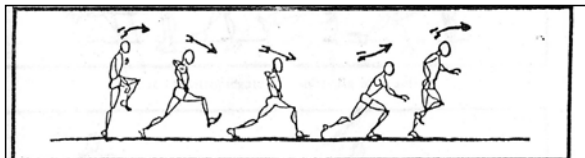


Fig. 10 - Andatura con piegare (busto eretto, arto dietro disteso, arto anteriore piegato a 90° circa)

## Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 4 (Vittori)



Fig. 11 - Piegare in fuori (si piega l'arto che si sposta)

## Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori 5 (Vittori)

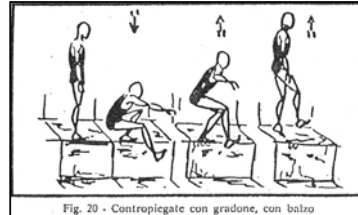


Fig. 20 - Contropiegare con gradone, con balzo



Fig. 23 - Balzi a rana, da massima accosciata

Donati

### ESERCIZI DI RACCORDO

ESERCIZI SPECIALI PER LA FORZA	ANDATURE ELASTICHE	ESERCIZI DI ACCENTUAZIONE RITMICA
BALZI	SALTELLI ELASTICI	PASSETTI RAPIDI
VELOCITA' IN SALITA	CORSA RIMBALZATA DIETRO	SKIP RAPIDO
VELOCITA' CON CINTURA	SKIP ALTO RIMBALZATO	CALCIATA RAPIDA
VELOCITA' CON TRAINO	CORSA CIRCOLARE ALTA RIMBALZATA	CORSA RAPIDA
		CORSA AMPIA

Orizzontale Intermedio Basso

## Esercitazioni tecniche

- **ALLUNGHI**  
PROVE RIPETUTE DI CORSA DI CIRCA 80 - 120 METRI, NELLE QUALI SI RAGGIUNGE DOPO POCHE FALCATE E POI SI MANTIENE SINO ALLA FINE UNA VELOCITA' CHE CORRISPONDE ALL'80% CIRCA DEL MASSIMALE
- **PROGRESSIVI**  
PROVE RIPETUTE DI CORSA IN GENERE COMPRESSE TRA GLI 80 E I 120 METRI. LA MASSIMA VELOCITA' SI RAGGIUNGE PROGRESSIVAMENTE E VIENE MANTENUTA NEGLI ULTIMI 20-30 METRI.
- **SPRINT**  
SINONIMO DI SCATTO, PARTENZA VELOCE, GARA DI VELOCITA'. DA QUESTO DERIVA IL TERMINE SPRINTER, CIOE' VELOCISTA.

## Esercitazioni tecniche

- ALLUNGHI CON 4-6 APPOGGI IN SPINTA MAX. ALTERNATI A 4-6 APPOGGI IN ALLUNGO
- CORSA AMPIA (UTILIZZARE CERCHI)
- CORSA RAPIDA (UTILIZZARE CERCHI)
- SKIP TRA GLI OSTACOLINI (15 CM.) 2-3 PIEDI DI DISTANZA
- SKIP LATERALE TRA GLI OSTACOLINI (15 CM.) 2-3 PIEDI DI DISTANZA
- ALLUNGHI TRA GLI OSTACOLINI (A DISTANZA FISSA O VARIA)

## ANDATURE COORDINATIVE

### ESERCITAZIONI IN MOVIMENTO CON AZIONE COMBINATA DI ARTI INFERIORI E ARTI SUPERIORI

- Saltelli laterali, in avanzamento, incrociati
- Calciata dietro
- Skip

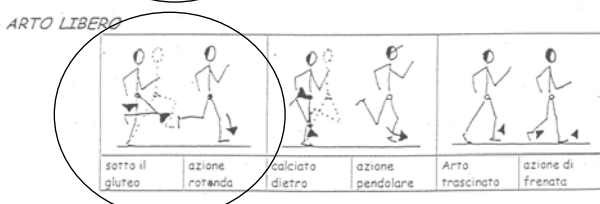
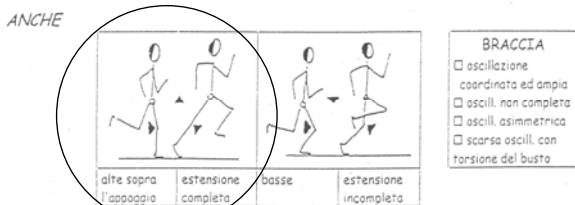
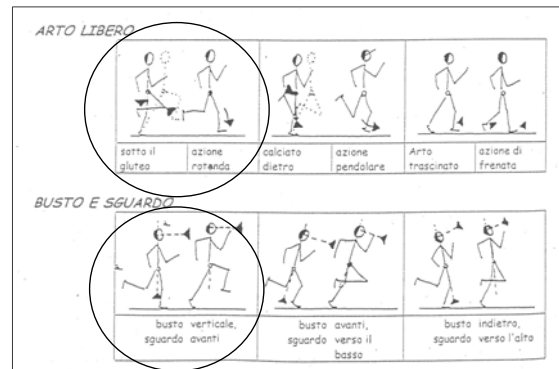
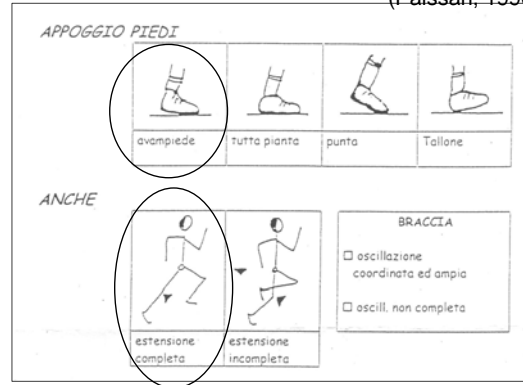
#### Arti superiori

- Slanci
- Spinte
- Circonduzioni (sincrone, alternate, alternando i sensi)

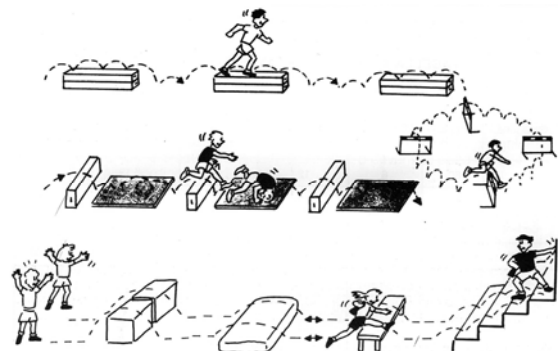
## LAVORO DI POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

- Piegamenti sugli arti inferiori
- Salite su gradone alternate
- Salite su gradone successive
- Piegare in avanti sul posto alternate
- Piegare in avanti sul posto successive
- Piegare laterali sul posto alternate
- Piegare laterali sul posto successive
- Piegare in avanzamento alternate
- Piegare in avanzamento successive

## Atteggiamenti corretti e scorretti (Paissan, 1996)



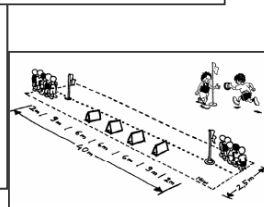
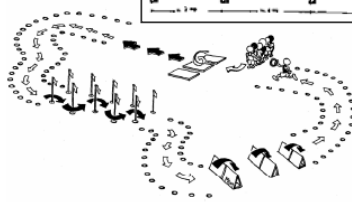
## I percorsi con gli ostacoli



Maleville, 2005



Approccio in forma globale con ostacoli bassi in forma di gara



“Ostacoli di fortuna” da corri. salta e lancia 1-2

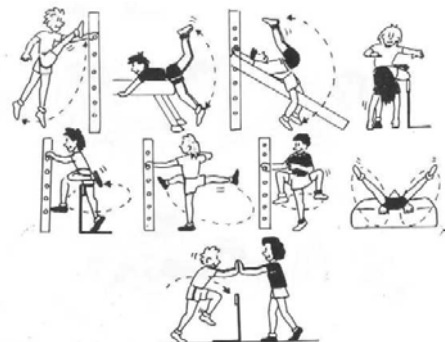
2



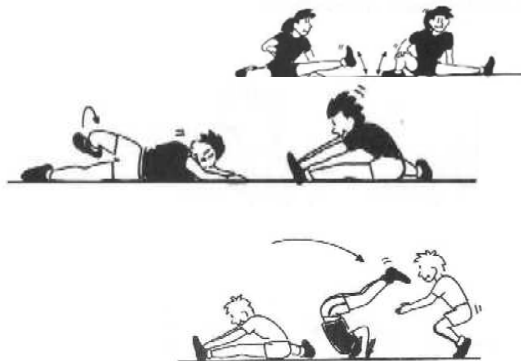
3



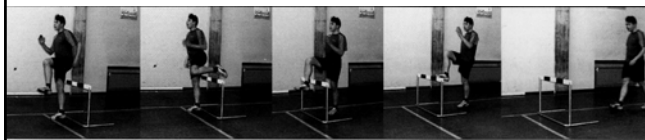
MOBILITA' ARTICOLARE E ESERCIZI PROPEDEUTICI



MOBILITA' ARTICOLARE E ESERCIZI PROPEDEUTICI



Passaggi dell'ostacolo camminando



da NSCA'S Performance  
Training Journal



Figure 4. Lateral Lunge (under the second hurdle)



Figure 5. Lateral Lunge (back under the second hurdle)



Figure 1. Forward Walk (first leg over)



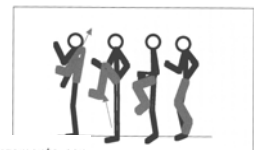
Figure 2. Forward Walk (second leg over)

## Esercizi imitativi

Passo saltellato in leggero avanzamento con ginocchio schiacciato al petto



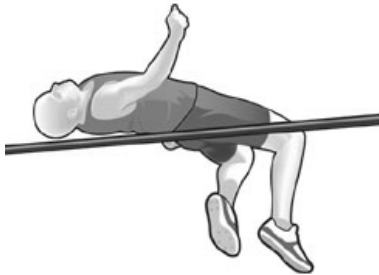
Passo saltellato in leggero avanzamento con ginocchio che sale verso la spalla



Passo saltellato in leggero avanzamento con imitativo del passaggio di 1° e 2° gamba



## • Preatletismo salti



## GRUPPI DI ESERCITAZIONI:

1. SENSIBILIZZAZIONE E POTENZIAMENTO DEI PIEDI
2. SALTII IN BASSO
3. ESERCIZI ED ANDATURE TECNICHE COMUNI ALLE VARIE SPECIALITA' DI SALTO
4. OSCILLAZIONI ED ESERCIZI DI CONTROLLO DELL'ARTO INFERIORE
5. RIMBALZI
6. BALZI

## SENSIBILIZZAZIONE E POTENZIAMENTO DEI "PIEDI"

❖ IL PIEDE DEL SALTATORE DEVE ESSERE CONSIDERATO COME LA MANO DEL PIANISTA, CIOE' FORTE, ELASTICA E MOLTO SENSIBILE (ZOTKO, '92)

❖ ES. DI SENSIBILIZZAZIONE CONCORRONO ALLO SVILUPPO DI UNA BUONA TECNICA DI APPOGGIO DEL PIEDE NELLA CORSA E NELLO STACCO

❖ ES. DI POTENZIAMENTO PERMETTONO UN MIGLIOR ASSORBIMENTO DEL CARICO FAVORENDO UNA CORRETTA DISTRIBUZIONE SULL'INTERO SISTEMA

❖ CON E SENZA SCARPE

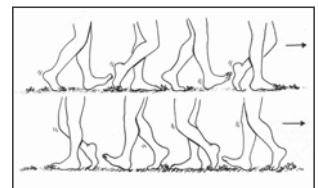
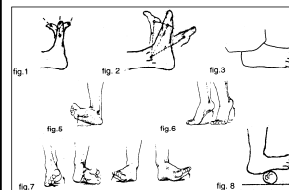
❖ SU SUPERFICI DI VARIO TIPO (ERBA, SABBIA, MATERASSINI, ECC.)

❖ SU PENDENZE DIVERSE (PIANO, SALITA, DISCESA)

❖ CON VARI ATTREZZI (PEDANE, FUNICELLE, ELASTICI, ECC.)

❖ IN DIFFERENTI REGIMI DI CONTRAZIONE (ISOMETRICO, DINAMICO)

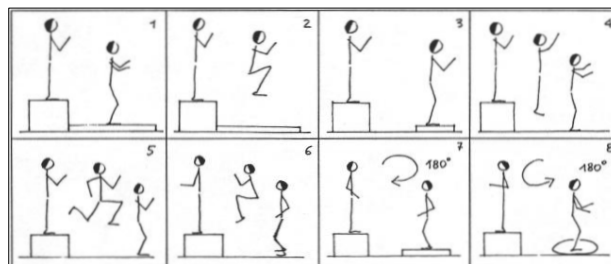
## SENSIBILIZZAZIONE E POTENZIAMENTO DEI "PIEDI"



## I SALTI IN BASSO

- ❖ ESERCITAZIONI DI SALTO CON UNA PRECISA COLLOCAZIONE NEL PERIODO DELLA SCUOLA ELEMENTARE, MA CHE DEVE TROVARE UNA COLLOCAZIONE ANCHE CON I RAGAZZI DI 12-13 ANNI.
- ❖ OFFRONO LA POSSIBILITA' DI SVILUPPARE: LE CAPACITA' DI SALTO, LE CAPACITA' DI CONTROLLO, DI EQUILIBRIO, DI ORIENTAMENTO, DI ACCOPPIAMENTO
- ❖ NON E' LA PLIOMETRIA

## I SALTI IN BASSO



## ESERCIZI ED ANDATURE TECNICHE COMUNI ALLE VARIE SPECIALITA' DI SALTO

- ❖ PREPARAZIONE PER L'ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' DI STACCO
- ❖ LO STACCO SU UN ARTO RAPPRESENTA UNA TAPPA FONDAMENTALE (SVILUPPATA INIZIALMENTE SU ENTRAMBI GLI ARTI)
- ❖ VERSO I 12-13 ANNI VI SARA' LA SPECIALIZZAZIONE SULL'ARTO SCELTO, GLI STACCHI SULL'ARTO LIBERO VERRANNO EFFETTUATI COME ESERCIZIO DI COMPENSO
- ❖ LO STACCO RAPPRESENTA L'AZIONE PIU' COMPLESSA DEL SALTO E SI BASA SUI SEGUENTI FATTORI

## ESERCIZI ED ANDATURE TECNICHE COMUNI ALLE VARIE SPECIALITA' DI SALTO

- ❖ COORDINAZIONE FINISSIMA DATA L'ALTA VELOCITA' DI ESECUZIONE
- ❖ OTTIMA SINCRONIA CON CUI LA MUSCOLATURA CAMBIA QUANTITA', INTENSITA' E DIREZIONE DI CONTRAZIONE
- ❖ ELEVATA PRECISIONE DEI MESSAGGI NERVOSI SPECIFICI
- ❖ CAPACITA' DELLE ARTICOLAZIONI DI SOPPORTARE GRANDI CARICHI
- ❖ precisa collocazione del piede di stacco rispetto al baricentro

## ESERCIZI PER IL CONTROLLO DEGLI ARTI INFERIORI

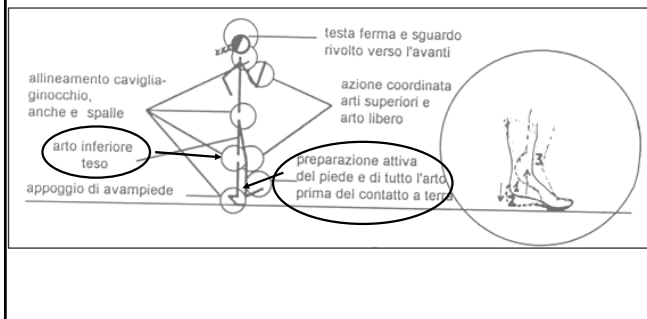
- ❖ LE CAPACITA' DI GESTIRE IL MOVIMENTO DELL'ARTO DI STACCO E DELL'ARTO LIBERO SONO LEGATE ALLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' TECNICHE E SI CONCRETIZZANO ATTRAVERSO UNA PRECISA STRUTTURAZIONE NELLO SPAZIO (PER OCCUPARE UNA CORRETTA POSIZIONE) E DEL TEMPO (PER ENTRARE NEL MOVIMENTO CON LA GIUSTA SEQUENZA RITMICA).
- ❖ LE CARATTERISTICHE DEL MOVIMENTO DI STACCO SI POSSONO PERFEZIONARE ATTRAVERSO GLI ESERCIZI DI ANDATURE DI STACCO, MA ANCHE ATTRAVERSO UNA SERIE DI ESERCITAZIONI DI CONTROLLO DELL'ARTO INFERIORE.

## RIMBALZI

- ❖ CAPACITA' ELEMENTARI DI SALTO
- ❖ CONTROLLO DEL MOVIMENTO
- ❖ POTENZIAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI
- ❖ PERCEZIONE SPAZIALE DEGLI ALLINEAMENTI DEI VARI SEGMENTI CORPOREI
- ❖ PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DELLA TENSIONE MUSCOLARE
- ❖ PREPARAZIONE DEL PIEDE AL SALTO
- ❖ VERIFICA DELLE CAPACITA' DI MOVIMENTO



## RIMBALZI



## BALZI

- ❖ SONO UN MEZZO INDISPENSABILE PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' DEL SALTATORE
- ❖ VENGONO UTILIZZATI PER REALIZZARE UN LAVORO DI POTENZIAMENTO GENERALE A CARICO NATURALE E PER ESPRIMERE LE CAPACITA' DI FORZA VICINE A QUELLE ESPRESSE NELLO STACCO
- ❖ SUCCESSIVI, ALTERNATI, ACCOPPIATI (ES. 3 DX. + 3 SX.), A PIEDI PARI, A GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE

## I BALZI A DUE PIEDI

- ❖ A piedi pari (lungo da fermo, consecutivi in elevazione sul posto, consecutivi in avanzamento)
- ❖ A gambe divaricate (in elevazione dalla divaricata sagittale con o senza cambio degli arti in volo, ecc.)

## I BALZI SUCCESSIVI E ALTERNATI

### Partenza

- ❖ Da fermo a piedi pari
- ❖ Da fermo con divaricata sagittale (con i giovani)
- ❖ Con partenza con pre avvio
  
- ❖ Brevi (biplo, triplo, quadruplo, quintuplo)
- ❖ Lunghi (decuplo, m. 30 a balzi, m. 50 a balzi, m. 100 a balzi)

## PARTICOLARI TECNICI 1

- ❖ POSIZIONE ATTIVA DEL PIEDE E DI TUTTO L'ARTO INFERIORE PRIMA DEL CONTATTO A TERRA PER OTTENERE SUCCESSIVAMENTE UNA RISPOSTA PIÙ REATTIVA
- ❖ APPOGGIO DI TUTTA PIANTA CON PRESENTAZIONE DI TALLONE (IL PIEDE IN TENSIONE AL MOMENTO DEL CONTATTO DOVREBBE APPOGGIARE CON LA PARTE CENTRALE DELLA PIANTA E CIOÈ CON LE DITA E TALLONE LEGGERMENTE SOLLEVATI)

## PARTICOLARI TECNICI 2

- ❖ AMMORTIZZAZIONE VELOCE AL GINOCCHIO (BASSO VALORE DELL'ANGOLO DI PIEGAMENTO AL GINOCCHIO)
- ❖ ESTENSIONE COMPLETA DELLE ANCHE CON ALLINEAMENTI DELL'ARTO DI STACCO SULL'ANGOLO DI SPINTA (ALLINEAMENTO CAVIGLIA-GINOCCHIO-ANCHE) E DEL BUSTO IN POSIZIONE VERTICALE (ALLINEAMENTO ANCHE-SPALLE), GIÀ PREPARATE IN FASE DI IMPOSTAZIONE

## PARTICOLARI TECNICI 3

- ❖ AZIONE COORDINATA DELLE BRACCIA CHE POSSONO ESSERE "ALTERNATE" O "SINCRONE"
- ❖ CONTROLLO DELLA POSIZIONE DEL CAPO (SGUARDO VERSO L'AVANTI)

## 1 Glossario:

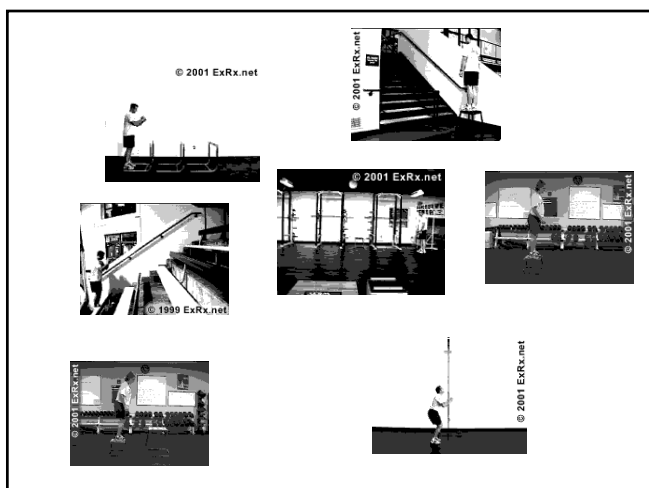
- ❖ balzo: azione di uno o di entrambi gli arti inferiori con breve fase di volo. Il corpo descrive una parabola con prevalenza verso l'alto.  
Si articola in tre fasi: stacco, volo e arrivo;
- ❖ salto: analogo al balzo con la differenza che l'altezza raggiunta nella fase di volo è massima. Avviene in tre fasi: stacco, volo e arrivo;

## 2 Glossario:

- ❖ saltello: piccolo salto eseguito con uno o ambedue gli arti inferiori, con brevissima fase di volo. Si articola in tre fasi: stacco, volo e arrivo;
- ❖ andatura: modo particolare di procedere. Generalmente è costituita da una successione di passi, di salti o balzi anche combinati con movimenti dei vari segmenti del corpo;
- ❖ molleggio: azione elastica e ritmica degli arti, integrata dalla partecipazione di tutto il corpo, nella quale al piegamento succede l'estensione e viceversa.

## 3 Glossario:

- ❖ Rimbalzare/Rimbalzo: Azione rapida di ritorno alla posizione di partenza eseguita sfruttando il sommarsi dell'energia elastica dei muscoli e dei tendini all'energia contrattile dei muscoli (contrazione pliometrica). Se effettuata con semipiegamento sui segmenti corporei viene anche definita "Caricamento".
- ❖ Rincorsa: Breve corsa a velocità gradualmente crescente che precede l'esecuzione di salti, lanci e volteggi.



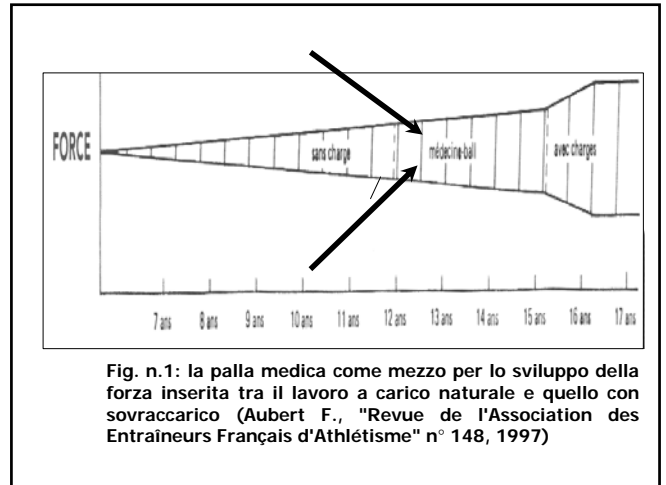
## • Preatletismo lanci



## LANCI CON LA PALLA MEDICA

Finalità:

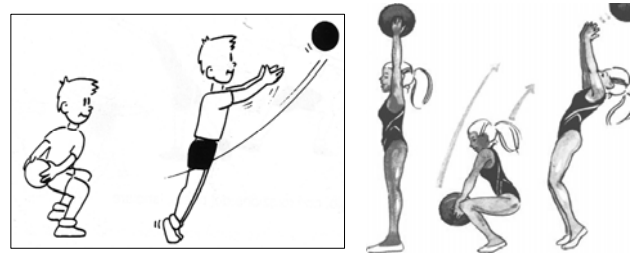
- ✓ arricchire il patrimonio motorio dell'allievo
- ✓ far acquisire le diverse modalità del lanciare senza dover concentrare l'attenzione sull'impugnatura
- ✓ far "sentire" l'importanza dell'intervento degli arti inferiori e coordinarlo con le azioni del busto e degli arti superiori
- ✓ Irrobustimento progressivo dei gruppi muscolari coinvolti nell'azione di lancio



## LANCI CON LA PALLA MEDICA

- ✓ lanci frontali a due mani dal petto
- ✓ lanci frontali a due mani dal basso
- ✓ lanci dorsali
- ✓ lanci laterali
- ✓ lanci da sopra il capo
- ✓ in seguito possono essere proposte forme di lancio più complesse

## LANCI CON LA PALLA MEDICA



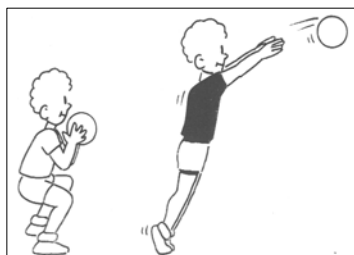
## LANCI CON LA PALLA MEDICA



## LANCI CON LA PALLA MEDICA



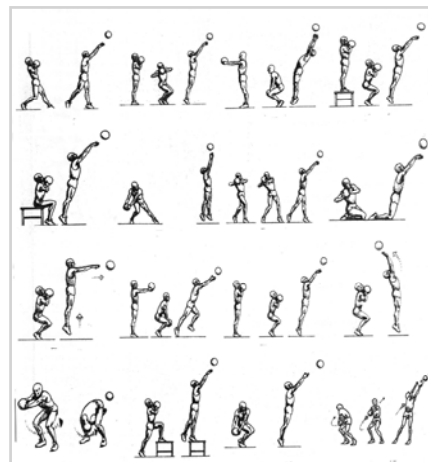
## LANCI CON LA PALLA MEDICA



Il lancio frontale dal petto per la sua semplicità di esecuzione può essere inserito nelle batterie di test di ingresso e di controllo dell'allenamento (da Guida tecnica F.I.D.A.L.)

## Lanci con palla medica

da Di Molfetta



### LAVORO CON LA PALLA MEDICA

#### PREGI

- Possibilità di eseguire lanci simmetrici impugnando la palla con due mani
- Possibilità di utilizzare contemporaneamente più gruppi muscolari
- Possibilità di impegnare contemporaneamente più soggetti
- Possibilità di variare il peso dell'attrezzo (da 1 a 7 kg.)
- Possibilità di eseguire un gran numero di esercitazioni
- Costo dell'attrezzatura limitato
- Possibilità di effettuare gare di precisione (cap. di differenziazione dinamica) e di potenza

#### DIFETTI

- necessità di avere spazio sufficiente a disposizione
- necessità di una sufficiente capacità tecnica (utilizzo degli arti inferiori)
- i giovani nel lanciare si lasciano condizionare dal loro gesto tecnico (es. il passaggio nella pallacanestro)

## CLASSIFICAZIONE DEI PREATLETICI SPECIFICI DELLO SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI SALTO (Zamperin, 2006)

### ANDATURE DI SALTO: esercizi preparatori

1. molleggi
2. andature molleggiate
3. esercizi elastici e reattivi con vari attrezzi (corde, ostacolini, etc.)
4. analitici: imitazioni dello stacco da fermi e in movimento

### ANDATURE DI SALTO: esercizi di salto e salti facilitati

1. marcia e stacco
2. skip e stacco
3. corsa e stacco anche in progressione
4. stacchi e salti facilitati e difficoltà (plinti)
5. stacchi toccando in alto (jumping reach)

### **ANDATURE DI SALTO:** esercizi preparatori

A1) con ostacoli come riferimento

A2) a braccia singole e alternate

1. passo stacco
2. passo stacco alternato
3. doppio passo stacco
4. 1/3/5 passi e stacco

### **BALZI**

A- addestramento ai balzi: esercizi di sensibilizzazione dell'appoggio e della tenuta

1. balzi a gambe tese
2. balzi accentuando estensione e rimbalzo
3. balzi accentuando il movimento del bacino e dell'arto libero
4. balzi accentuando il movimento di "griffata"
5. esercizi analitici e in combinazione

### **BALZI: DOVE**

1. in pedana: su materiale coerente
2. su prato
3. su sabbia
4. su segatura

### **BALZI: COME?**

- 1) in piano
- 2) in salita
- 3) con leggero sovraccarico (cintura) 2/8%
- 4) con elastici (facilitati e difficoltati)
- 5) con plinti
- 6) con ostacoli
- 7) su gradoni
- 8) corsa balzata (alternata, successiva, ampia e/o veloce)
- 9) verticali

### **BALZI: COME?**

- 1) a piedi pari
- 2) alternati
- 3) successivi
- 4) misti
- 5) specifici (triplo)

### **BALZI: COME?**

- 1) da fermi
- 2) con preavvio (2/12 passi)

## ANDATURE DI SALTO: varianti

- 1) singolo
- 2) biplo/doppio
- 3) triplo
- 4) quintuplo
- 5) decuplo
- 6) distanze in metri (20/100 metri)

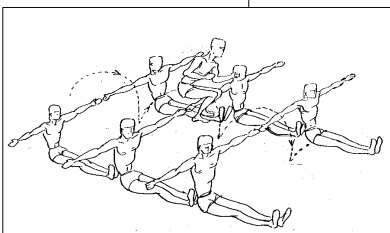
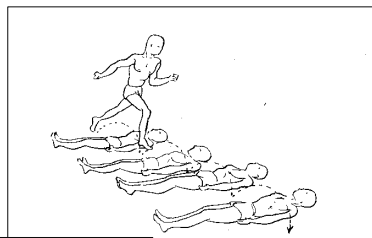
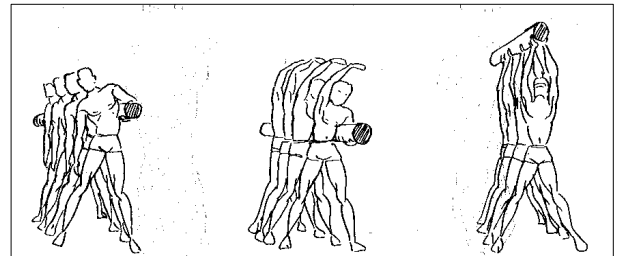
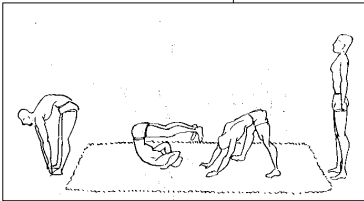
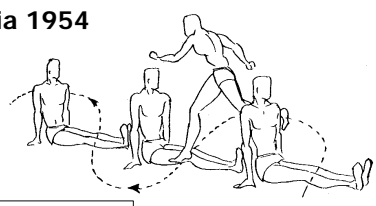
## PLIOMETRIA: GENERALE

da varie altezze anche con sovraccarico

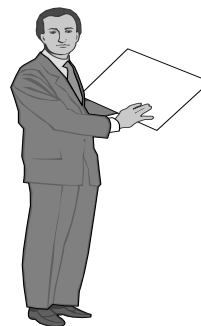
- balzi orizzontali a piedi pari
- balzi verticali a piedi pari
- balzi orizzontali su un arto
- balzi verticali su un arto
- balzi combinati con i plinti e/o con ostacoli

## Tavole di educazione fisica

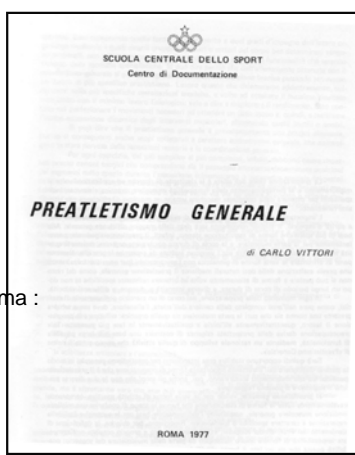
SME Isp. Fanteria 1954



Per saperne di più?



Vittori, Carlo  
 Preatletismo generale - Roma :  
 Scuola centrale dello sport,  
 Centro di documentazione,  
 1977. - 38 p.



“PREATLETISMO GENERALE A COPPIE”  
 Bortoli L., Robazza C. Società Stampa  
 Sportiva o ecommerce FIDAL  
 Vol 25, 1994, lug-ago, suppl.4. 102 pagg

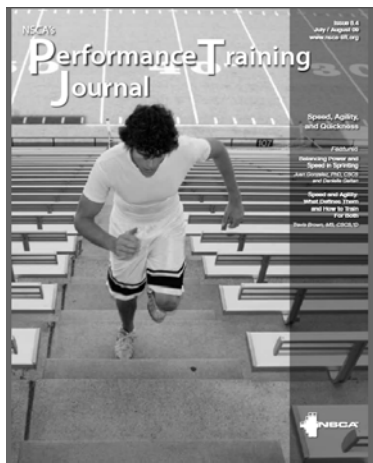
Altro materiale edito da FIDAL

Maleville Fulvio in internet e Nuova Atletica

## www.lanciodeldisco.it



## Area Multimediale



## The Surfers Warm-up

The essential and "fun" warm-up protocol utilized by surfers. It is essential for developing a strong core, lighter body weight (4-8 lb), and provides a great warm-up, while barrier method ball weighting (20 lb) can be used to develop ball skills strength and endurance. The surfer warm-up is one of the most popular protocols for Surfteam Inc.



For the performance training and products center

surfitness.com

<http://www.handballtraining.org/>



## Parte Pratica 1

- Andature coordinative
- Rimbalzi sul posto con rotazione
- Esercizi dalla semi capovolta
- Esercizi da corpo proteso dietro
- Andature (skip incrociato, carioca, calciata avanti)

## Parte Pratica 2

- Rimbalzi con movimenti degli arti superiori
- Varianti skip mono, doppio appoggio alternato, appoggio doppio-singolo
- Andature lanci
- Potenziamento arti inferiori a coppie

## Parte Pratica 3

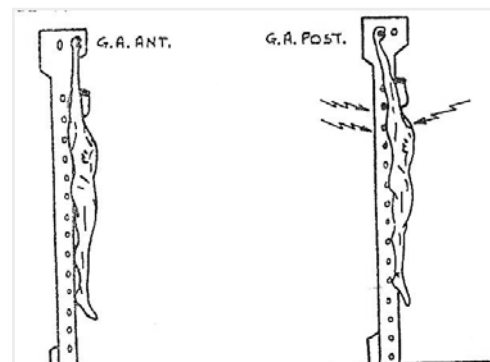
- Funicella in terra e a cerchio
- Elastico
- Contropiegate- piegate sul posto
- Contropiegate- piegate sul posto con movimenti combinati arti superiori

## LA SPALLIERA

È un grande attrezzo ginnastico (Ling P.E.) ideato per la ginnastica medica



## Grado alto anteriore e posteriore





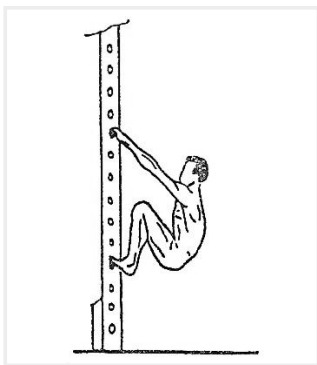
## Traslocazioni 1

- In sospensione dorsale con le mani ai gradi alti
- In sospensione frontale con le mani ai gradi alti
- In sospensione con le mani e in appoggio con i piedi ai gradi bassi
- In appoggio con le mani al suolo e con i piedi sui gradini

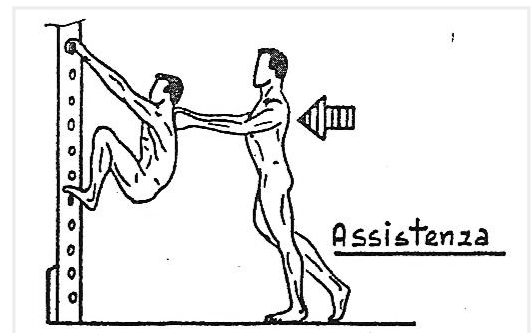
## Traslocazioni 2

- In sospensione con le mani alla spalliera (gradi bassi) e piedi in appoggio a terra piuttosto lontano dall'attrezzo
- Allievo in sospensione dorsale al G.A.A.; traslocare spostando una mano per volta senza mai incrociare le braccia
- Allievo in sospensione frontale al G.A.A.; traslocare spostando una mano per volta

### Traslocazione con arti inferiori semipiegati

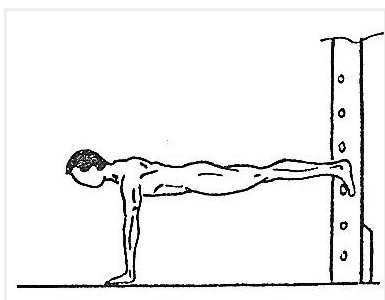


### Traslocazione con arti inferiori semipiegati 2

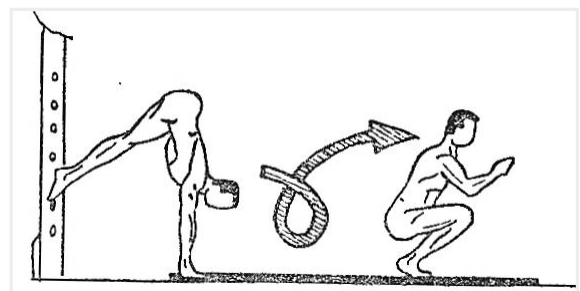


### Traslocazione in appoggio sospensione (proni)

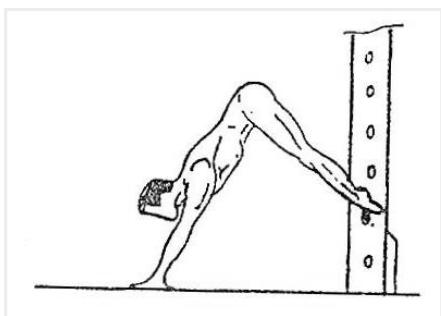
- Mani a terra – piedi sul terzo piolo



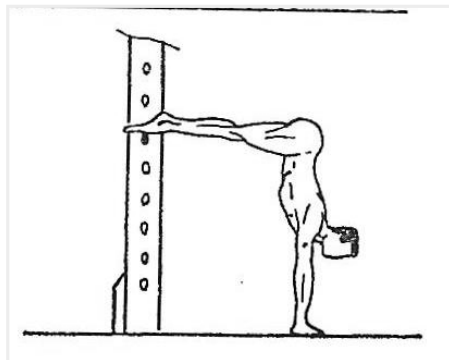
### Chiusura a squadra e capovolta



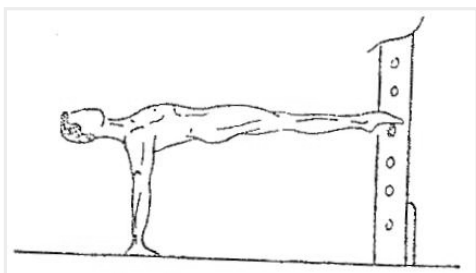
### Traslocazione con corpo squadrato



### Traslocazione con corpo a squadra

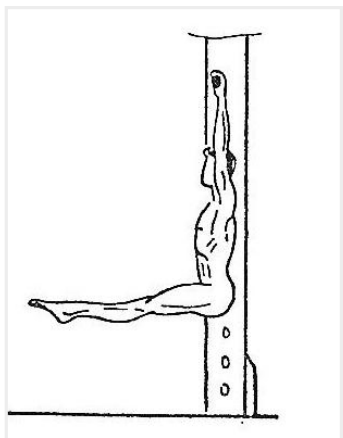


### Traslocazione con corpo teso e supino

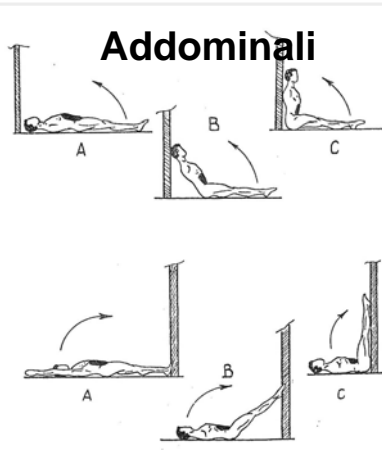


### Sospensione dorsale

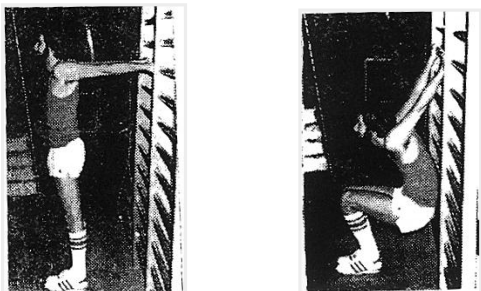
Abbandonare gli arti inferiori e traslocare



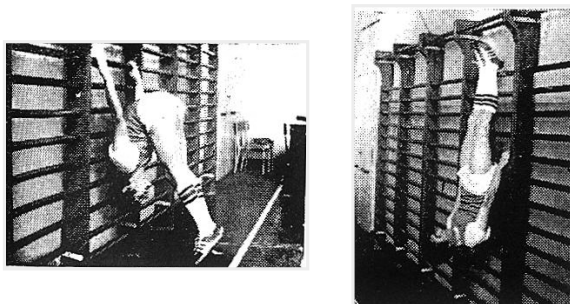
### Addominali



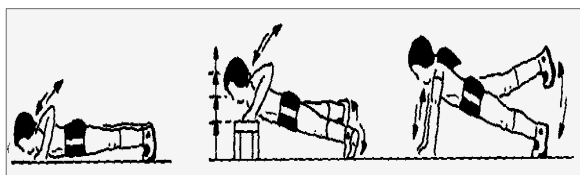
### Mobilizzazione del cingolo scapolo-omerale



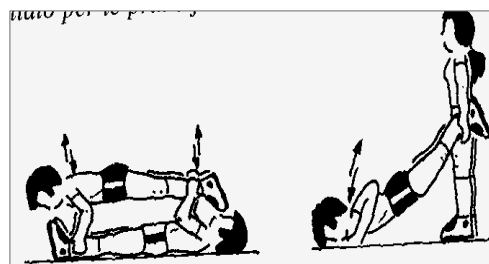
### Verticale in sospensione



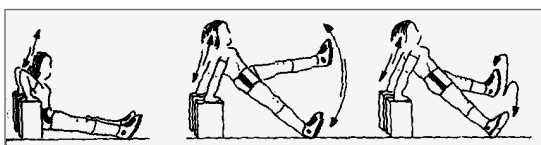
### ARTI SUPERIORI



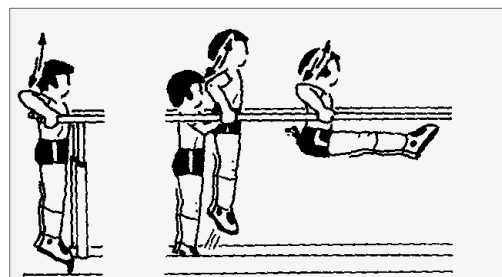
### ARTI SUPERIORI



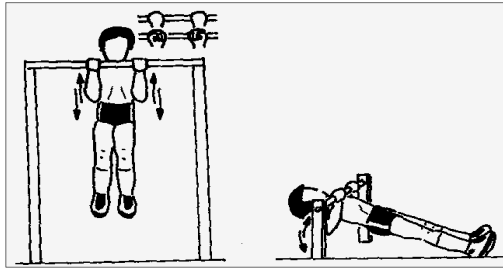
### ARTI SUPERIORI



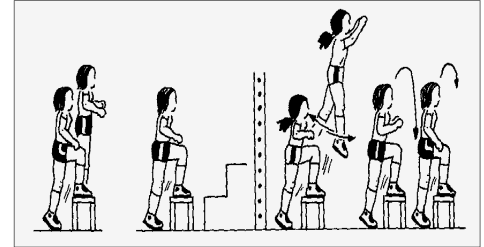
### ARTI SUPERIORI



ARTI SUPERIORI



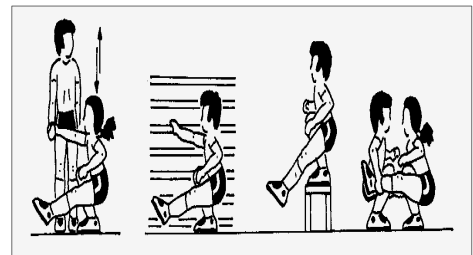
ARTI INFERIORI



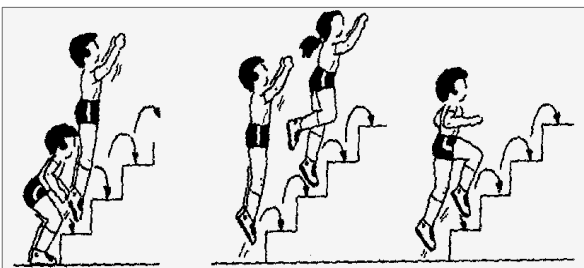
ARTI INFERIORI



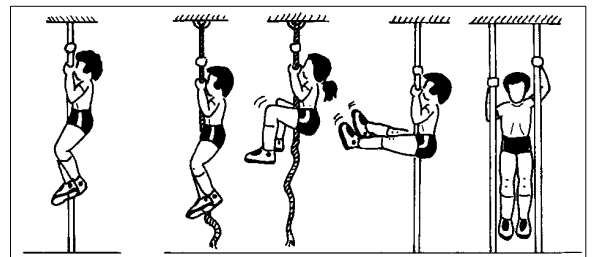
ARTI INFERIORI



ARTI INFERIORI



Palco di salita



## Esercitazioni di preatletismo finalizzate al potenziamento degli arti inferiori

Fig. 57 - In appoggio: flessioni successive con corpo leggermente inclinato in avanti

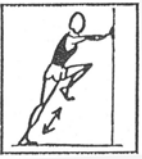


Fig. 56 - Andatura con flessioni e spinte in avanti

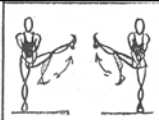
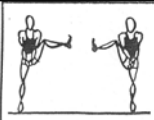


Fig. 54 - Andatura con flessioni in fuori : Fig. 55 - Andatura con flessioni e spinte in fuori

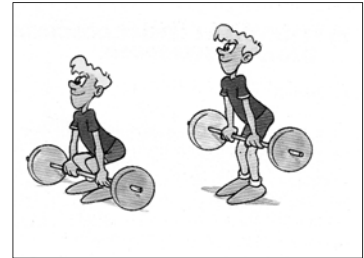


Fig. 29 - Skip, corsa sul posto a ginocchia alte

## Sollevamento del bilanciere da terra fino alle ginocchia

✓ Sollevare  
abbassare  
lentamente  
bilanciere

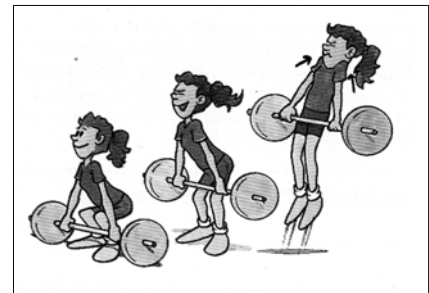
e  
il



## Tirate con saltello da terra

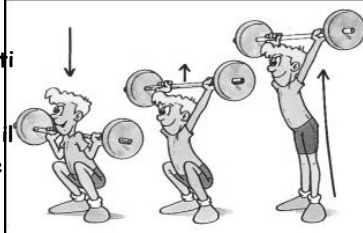


## Tirate con saltello da terra



## Distensioni posizione strappo in 4 tempi

1. Piegare gli arti inf.
2. Distendere gli arti sup.
3. Distendere gli arti inf.
4. Riappoggiare bilanciere sulle spalle



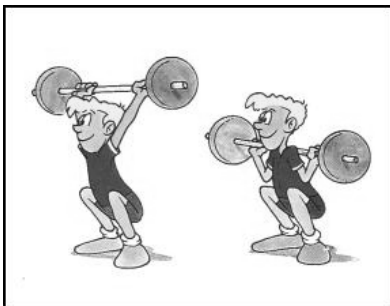
## Discese in accosciata impugnatura strappo

Piegare e distendere  
gli arti inf. con il  
bilanciere sopra la  
testa



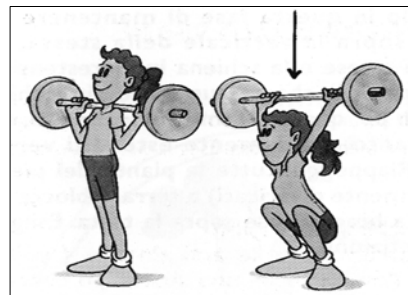
### Distensioni da posizione strappo

Da arti inf. piegati spingere il bilanciere verso l'alto



### Discese in accosciata impugnatura strappo

Gli arti inf. si piegano mentre il bilanciere viene spinto verso l'alto



### Discese in accosciata impugnatura strappo con spinta arti inf.

In seguito ad una spinta verso l'alto gli arti inf. questi si piegano mentre il bilanciere viene spinto verso l'alto



### Girata



### Clean and jerk



### Front squat



## Hang clean



## Hang Snatch



## High Pull



## Jump Shrug



## Overhead Squat



## Press Under



## Push Press



## Quick Drop



## Snatch



## Split Jerk

