

XXXIII SESSIONE DI STUDI

MULTILATERALITÀ E MULTISPORTIVITÀ

DAL GIOCO ALLA FORMAZIONE SPORTIVA



ASTI 24-26 NOVEMBRE 2023

Scopo principale del mio intervento è illustrare in pratica
**LA PROGRESSIONE METODOLOGICA DELLA MULTILATERALITA'
PER PASSARE DAL GIOCO ALL'ALLENAMENTO SPORTIVO**

DAL BAMBINO AL CAMPIONE

ESPERIENZE di CAMPO

categoria	età	contenuti
esordienti A	5 - 7 anni	capacità coordinative generali e gioco aspecifico
esordienti B	8 - 9 anni	Capacità coordinative speciali e gioco specifico
esordienti C	10 - 11 anni	Capacità coordinative e condizionali avvio con gesti tecnici aspecifici
ragazzi	12 - 13 anni	Capacità condizionali e coordinative specifiche (prime tecniche)
cadetti	14 - 15 anni	Capacità condizionali e tecnica per gruppi di specialità
allievi	16 - 17 anni	Capacità condizionali speciali e attività tecniche della disciplina

**NEI PASSAGGI TRA LE VARIE CATEGORIE ALCUNE ESERCITAZIONI APPAIONO LE STESSA MA NON LO SONO E SEGUONO I PRINCIPI METODOLOGICI DELLA :
QUALITA', QUANTITA', INTENSITA' DEL CARICO COSI' COME DELLA
CONTINUITA', PROGRESSIONE E MODULARITA' DELLO STESSO**

esordienti A

5 – 7
anni

capacità coordinative generali e
gioco aspecifico

Attività per capacità coordinative generali:

coordinazione oculo-manuale con esercizi generali

L'equilibrio con esercizi semplici (es. camminare su cordoli)

Il corpo nello spazio (es. capovolte avanti e dietro, rotolamenti)

Percorsi vari fatti individualmente

Giochi di rapidità (es. chiamo un numero

Giochi: di inseguimento, di ricerca del posto, di orientamento

Palla avvelenata

Il mondo

Albero di Natale

Nascondino

Mobilità, flessibilità:

Esercizi vari di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) a corpo libero

esordienti B

8 - 9
anni

Capacità coordinative speciali e
gioco specifico

Attività per capacità coordinative speciali:

coordinazione oculo-manuale con esercizi specifici

L'equilibrio complesso (es. balance ball, tavolette basculanti)

Il corpo nello spazio (es. primi esercizi di preacrobatica)

Percorsi strutturati con penalità

Giochi di velocità (tratti di 20 - 30 mt individuali e confronto)

Giochi:

Staffette a squadre su percorsi vari strutturati con attrezzi specifici (ostacoli, palle mediche, attrezzi elementari - es. canne)

Giochi di squadra (es. pallavolo, rugby con tocco, calcio)

Mobilità, flessibilità:

Esercizi mirati di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) anche con attrezzi (spalliere, bastoni, ostacoli)

esordienti C

10 - 11
anni

Capacità coordinative e condizionali
avvio con gesti tecnici aspecifici

Attività per capacità coordinative speciali:

esercizi combinati gambe-braccia, tronco-gambe, tronco-braccia

Attività per capacità condizionali specifiche:

Forza per salti e lanci (palle mediche, gradinate, piccoli attrezzi tipo manubri, kettlebell, bastoni ferro)

Resistenza per mezzofondo (corsa di 10-15' media o di 5' veloce, variata; giochi continuativi con attrezzi, percorsi di resistenza)

Velocità libera e con ostacoli su tratti max 50 mt in varie situazioni (avanti e dietro, skip, calciata)

Giochi strutturati:

Es. rugby con palla medica, pallacanestro e pallamano libere

Mobilità, flessibilità:

Esercizi vari di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) con esercizi a terra e in piedi, con ostacoli, con bastoni, a coppie

ragazzi

12 – 13
anni

Capacità condizionali e coordinative
specifiche (prime tecniche)

Attività per capacità condizionali specifiche:

Forza per salti e lanci (palle mediche, gradinate, piccoli attrezzi vedi prima, esercizi a carico naturale)

Resistenza per mezzofondo (corsa di 10-15' media o di 8-10' veloce, variazioni di corsa; giochi continuativi con attrezzi, prime prove ripetute)

Velocità libera e con ostacoli su tratti di 60-80 mt in varie situazioni (avanti e dietro, skip, calciata)

Giochi:

Staffette e percorsi a staffetta

Mobilità, flessibilità:

Esercizi vari di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) con esercizi a terra e in piedi, con ostacoli, con bastoni, con attrezzi vari, a coppie

Tecniche = Attività per capacità coordinative speciali:

Gare di prove multiple (es. un lancio+una corsa+un salto)

combinazioni con corse di velocità o di resistenza, con ostacoli

Pratica di tutte le specialità (a blocchi = lanci, salti, corse,)

Primi rudimenti tecnici (impostazione globale del gesto)

cadetti

14 – 15
anni

Capacità condizionali e tecnica per
gruppi di specialità

Attività per capacità coordinative speciali:

Impostazione tecnica sugli elementi base e comuni delle diverse specialità dei gruppi lanci, salti, corse con il metodo globale anche con attrezzi semplici (es. pedane elastiche, palle-corda, dischi con maniglie, elastici anziché asticelle, ecc)

Attività per capacità condizionali specifiche:

Forza per salti e lanci (palle mediche, gradinate, piccoli attrezzi, carico naturale)

Resistenza per mezzofondo (corsa a varie andature, variata, prime prove ripetute; giochi continui con attrezzi)

Velocità libera e con ostacoli su tratti max 60-80 mt esercizi in varie situazioni e con ostacoli a varie distanze e altezze

Giochi:

Vari per riscaldamento o resistenza

Mobilità, flessibilità:

Esercizi vari di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) con esercizi a terra e in piedi, con ostacoli, con bastoni

allievi

16 – 17
anni

Capacità condizionali speciali e
attività tecniche della disciplina

Attività per capacità coordinative speciali:

Impostazione tecnica sugli elementi base della specialità scelta con il metodo globale-analitico anche con attrezzi semplici

Attività per capacità condizionali specifiche:

Forza per salti, lanci, velocità e ostacoli (palle mediche, gradinate, piccoli attrezzi, pesistica e andature - balzi)

Resistenza per mezzofondo con le diverse metodiche (faltrek, interval training, ritmi, lavori aerobici e lattacidi)

Velocità e ostacoli con esercitazioni tecniche e prove lattacide, alattacide, ritmi (per ostacoli brevi e lunghi)

Mobilità, flessibilità:

Esercizi vari di mobilità per le principali articolazioni (spalle, bacino, caviglie) con esercizi a terra e in piedi, con ostacoli, a coppie, con attrezzi (elastici, bastoni, balance ball, fitball)
stretching specifico (es.: ostacolista o lanciatore, saltatore o velocista, ecc)

CONFRONTI TRA PROVE MULTIPLE E PENTATHLON

DIFFERENZE:

Stesso impianto (facilità)

Impianti diversi (difficoltà)

Abbigliamento semplice

Abbigliamento articolato

10 tecniche-tattiche un po simili

5 tecniche molto diverse

preparazione fisica assoluta

CONFRONTI TRA PROVE MULTIPLE E PENTATHLON

SIMILITUDINI:

Diverse abilità

Preparazione capacità condizionali

Cambio scarpe, attrezzi e vestiario

Preparazione giovanile (formazione – gioco)

GESTIONE SOCIETARIA

Gestionale Amministrativa uguale

Necessità di maggiori Risorse economiche per Pentathlon

Gestionale tecnica simile (un D.T. e vari tecnici di specialità o di disciplina)