



# Comitato Regionale Sicilia

CORSO AGGIORNAMENTO:

## *“APPRENDIMENTO DAL GIOCO ALLA TECNICA”*

Ezio Caldognetto

D.T. Attività Giovanili

F.I.C.K

# ESPERIENZE

- GIOVANE APPASSIONATO '83
- SCELTA AGONISTICA '91
- PERCORSO AGONISTA junior – senior '92
- FORMAZIONE TECNICA '94
- ESPERIENZE CLUB '93
- ESPERIENZE NAZIONALE '95



formazione continua

# La motivazione dello sport:

## **Primarie:**

- gioco (motivazioni psicologiche, cognitive, affettive)
- Agonismo (motivazione aggressiva e modelli di condotta socializzati)

## **Secondarie:**

Motivazione:

Al successo – affiliativa – estetica - comprensione



# Fattori inibenti motivazioni allo sport

- Sentimenti di inferiorità
- Ansia da prestazione
- Sovraccarico da prestazione



# Definizione di **gioco** (Google):

- Qualsiasi esercizio, singolo o collettivo, cui si dedicano bambini o adulti per passatempo o svago o per ritemprare le energie fisiche e spirituali: giochi all'aperto, infantili, di società
- Competizione fra due o più persone, regolata da norme convenzionali e il cui esito dipende in maggiore o minor misura dall'abilità o dalla fortuna



# Definizione di **gioco** (Treccani)

- Qualsiasi attività liberamente scelta a cui si dedichino, singolarmente o in gruppo, bambini o adulti senza altri fini immediati che la ricreazione e lo svago, sviluppando ed esercitando nello stesso tempo capacità fisiche, manuali e intellettive



# Definizione di tecnica:

- insieme di schemi motori utilizzati per la risoluzione di un compito sportivo, nel modo più razionale ed economico possibile
- ogni singolo movimento è realizzato mediante utilizzo di diverse tensioni di FORZE



# Sistema sportivo Canadese

- 1°livello 0/6 anni inizio attività
- 2°livello 6/8 anni **FUN**damental
- 3°livello 8/11anni imparare ad allenarsi
- 4°livello 11/16 allenarsi all'allenamento
- 5°livello 16/23 allenarsi alla competizione
- 6°livello 23» allenarsi per vincere
- 7°livello attività per la vita



# Schemi motori di base:

- Gli Schemi Motori di Base **Camminare**, Correre, **Saltare**, Arrampicarsi, **Rotolare**, Lanciare ed **Afferrare**
- rappresentano dunque le unità di base dei movimenti umani, e di fatto rappresentano i movimenti fondamentali su cui si costruiscono tutti i futuri apprendimenti motori

# Forme di apprendimento:

- Per imitazione
- Per condizionamento
- Per prova ed errore
- Per intuizione
- Per comprensione



# Realizzazione dei movimenti:

Stimoli interni ed esterni

Elaborazione degli stimoli

Motivazione

Programmazione della risposta

Esecuzione della risposta

# Sviluppo del movimento:

- Il movimento si sviluppa come qualsiasi altra funzione della personalità in un rapporto continuo con l'ambiente
- Gli schemi motori maturano secondo un processo ben definito di stadi progressivi: ciascuno stadio include quello precedente

# Principi generali dell'educazione motoria:

- In ciascuno stadio di sviluppo occorre che il tecnico realizzi la più larga base motoria possibile
- I livelli standard di maturità degli schemi motori possono essere conseguiti in maniera ottimale solo se nelle altre aree della personalità si realizzano adeguati e complementari sviluppi



# Capacità coordinative generali:

- Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti: è la capacità di cambiare trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne – o diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento, per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco

# Capacità coordinative generali:

- Capacità di controllo motorio: così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè si raggiunge esattamente il risultato programmato del movimento - esercizio

# Capacità coordinative generali:

- Capacità di apprendimento motorio: consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o i presenza di parti di movimenti , precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati



# Capacità coordinative speciali:

- Destrezza fine
- Capacità di equilibrio
- Elasticità del movimento
- Combinazione motoria
- Fantasia motoria



# Capacità coordinative speciali:

- Orientamento
- Differenziazione spazio temporale
- Differenziazione dinamica riguarda la tensione muscolare
- Anticipazione motoria
- Reazione motoria
- Memorizzazione motoria
- Ritmo

Fonte: Meinel modificato

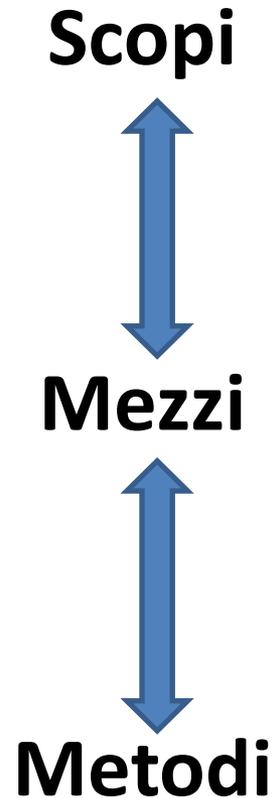


# Capacità condizionali

- Forza
- Resistenza
- Velocità



# Struttura esercitazione:



Alla base di un percorso ci deve essere un SISTEMA ed un METODO che diano traccia e riferimenti su tutte le tappe

**«funzionale e flessibile»**



# Programmazione pluriennale

## Crescita

graduale – metodo – contenuti



## Sviluppo

capacità coordinative – condizionali



LA FORMAZIONE GIOVANILE, NON E' ADATTARE  
IL MODELLO DEL CAMPIONE ADULTO AL  
GIOVANE

PERTANTO LE PROPOSTE DELL' ATTIVITA' DI CLUB  
DEVONO ESSERE:

APPROPRIATE – ADEGUATE – FUNZIONALI  
ALLE ESIGENZE EVOLUTIVE DELL'INDIVIDUO





# Impostazione barca atleta



# Tecnica:

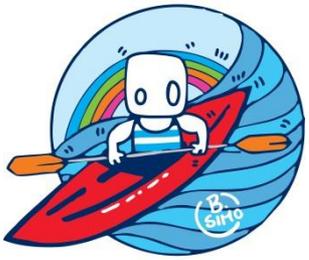
semplificando il concetto di tecnica:

- Presa/aggancio acqua della pagaia
- Avanzamento (barca – atleta )
- Estrazione
- Preparazione colpo successivo



«Grande feeling con l'acqua»  
(ottimizzando la biomeccanica del gesto)





WhatsApp, Email, Photos, Alarm, 4G, 66%, 22:06

✕ ✓ Applica

x1/8 x1/4 x1/2

01:43/02:05

# Punti fondamentali della tecnica:

- Attrezzo e mezzo
- Impostazione canoa / atleta
- 4 fasi del ciclo di pagaiata:  
attacco – passata/(leva) – uscita – fase  
aerea/impostazione





# Osservazioni:

- Non affrettare tappe d'apprendimento
- Materiali/attrezzi proporzionati alla struttura dell'allievo ed alle abilità e ambiente
- Porre attenzione nelle proposte:  
coordinazione – attivazione – catena collegata  
– sezione trasversale



# RISULTATO

- DEVE ESSERE LA CONSEGUENZA DELLE SCELTE
- DEVE ESSERE LA CONSEGUENZA DEL METODO
- DEVE ESSERE LA PROGRESSIVA CRESCITA
- DEVE ESSERE LA SCELTA DEI RAGAZZI
- DEVE ESSERE LA BASE DEL FUTURO DEI RAGAZZI

CRESCITA:

SUL COMPITO

NON SUL RISULTATO

