

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Facoltà di Scienze Motorie

Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute



*Organizzazione e gestione
del settore giovanile (dai 6 ai 15 anni)
nell'atletica leggera*

Relatore: Chiar.mo Prof. Bruno PINZIN

Tesi di Laurea di:
Angela PARRELLO
Matricola 761317

Anno Accademico 2011 / 2012

Indice

- ❖ Introduzione.....pag. 3
- ❖ Età evolutiva: cosa succede dalla fanciullezza all'adolescenza....pag. 5
 - Schemi motori di base.....pag. 7
- ❖ Le capacità motorie.....pag. 8
 - Le capacità coordinativepag. 8
 - Le capacità condizionali.....pag. 9
 - La flessibilità o mobilità articolare.....pag. 13
- ❖ Attività giovanile:
 - Premessa.....pag. 14
 - Dalla teoria...alla pratica:
 - ✓ Categoria Esordienti (6 – 7 anni).....pag.16
 - ✓ Categoria Esordienti (8 - 10 anni).....pag. 18
 - ✓ Categoria Ragazzi/e (11 – 13 anni).....pag. 20
 - ✓ Categoria Cadetti/e (14 – 15 anni).....pag. 23
- ❖ Conclusioni.....pag. 26
- ❖ Bibliografia.....pag. 27

INTRODUZIONE

Ho iniziato a frequentare il campo d'atletica all'età di dieci anni, continuando, come atleta, fino ai diciotto. Inizialmente andai perché spinta dal papà (amante di questo sport ed ex – allenatore), poi perché iniziò a piacermi quello che facevo, i compagni, l'ambiente, ed infine perché mi ero e sono tuttora appassionata.

Da un punto di vista atletico, ero una ragazza con potenzialità normali e ricordo che durante le prime gare volevo assolutamente essere più forte delle mie sfidanti e quando non ci riuscivo, mi arrabbiavo. Fortunatamente mi venne spiegato che in una gara, oltre a cercare di fare meglio degli altri, dovevo divertirmi e provare a migliorare me stessa ed i miei limiti e poi, chissà, un giorno superare le avversarie più forti. Ho sempre creduto in quello che facevo e sono sempre andata ad allenamento con tanta voglia di fare, ma in alcuni momenti (quelli un po' più difficili per motivi di salute), mi sono chiesta il perché lo stessi facendo e la risposta l'ho trovata dentro di me: "perché mi piace, mi fa star bene, mi rende felice".

Intraprendendo questa carriera universitaria e aiutando nella gestione, inizialmente, di un gruppo di bambini (6 – 10 anni) e poi di ragazzi (11 – 15 anni), ho iniziato ad osservare le attività svolte sul campo (con esordienti, settore giovanile, settore assoluto), il modo in cui i vari gruppi venivano gestiti e il rapporto allenatore – atleta evidenziando quali, secondo me, potessero essere i pregi ed i difetti in ognuno di questi e come poterli risolvere per migliorare l'allenamento dei futuri atleti. A mio parere, tutti i ragazzi che praticano questo sport devono essere in grado di correre, saltare e lanciare, sapendo come dovrebbe essere eseguita quella determinata azione cercando di svolgerla nel modo migliore e più efficace. Questo è possibile se l'allenamento viene svolto in condizioni di massima serenità, la quale deriva anche dal non esercitare pressioni sul piccolo atleta, e dalla voglia di migliorare se stessi grazie alla grinta e alla motivazione che in parte l'allenatore può trasmettere e far aumentare.

Il tecnico, quindi, deve essere in grado di proporre delle attività in relazione alla fase evolutiva in cui si trova il soggetto e alle sue capacità ed abilità sviluppate, tenendo conto che è importante che siano varie e stimolanti non solo per la componente muscolare, nervosa ed energetica, bensì per la voglia di mettersi in gioco e di provare superando i propri limiti e i compiti ritenuti ardui perché è meglio passare un ostacolo, piuttosto che aggirarlo.

Reputo che l'obiettivo principale che ogni allenatore dovrebbe proporsi è quello di dare a tutti la possibilità di raggiungere il massimo che le proprie capacità consentono, indipendentemente dal livello, perché i bambini / ragazzi non sono "macchine" da cui ricercare il "risultato", ma sono semplici creature da cui si riceve gioia e soddisfazione per i piccoli – grandi successi personali raggiunti.

Di conseguenza, ritengo che fino ai quindici anni, l'atletica dovrebbe essere concepita come un "gioco" che insegna ai ragazzi a conoscere se stessi e a maturare da un punto di vista psichico e motorio e in cui è importante trasmettere loro passione e motivazione, perché sono questi gli ingredienti che faranno superare i momenti più difficili facendoli rimanere sul campo d'atletica ad amare e credere in questo meraviglioso sport.

ETÀ EVOLUTIVA: COSA SUCCEDDE DALLA FANCIULLEZZA

ALL'ADOLESCENZA

Fin dalla nascita, l'uomo compie un percorso per poter raggiungere la propria motricità evoluta, in quanto egli nasce motorialmente sottosviluppato. Si articola in *tappe cronologiche* o *fasi di sviluppo* che consentono al soggetto di sviluppare le proprie potenzialità ed acquisire livelli di motricità superiore. Lo sviluppo dell'uomo non deve essere considerato come un processo unico e standardizzato, bensì individualizzato e personale, il quale può essere suddiviso in tre fasi di riferimento: età evolutiva (0 - 18 anni), età della stabilizzazione (18 – 50 anni) ed età dell'involuzione (50 – 65 anni).

L'età evolutiva è sicuramente, a livello temporale la più breve, ma anche la più significativa in quanto si verificano dei cambiamenti che coinvolgono tutte le aree della personalità: motorie, affettive, cognitive, sociali, morali. Lo sviluppo strutturale e morfologico non avviene in modo lineare, ma a fasi alterne, infatti si riscontrano dei periodi di grande crescita staturale detti "*proceritas*" e periodi di stasi e compensazione ponderale detti "*turgor*" (Tabella 1). I primi sono problematici poiché l'aumento staturale provoca uno squilibrio tra l'altezza ed il peso del corpo, quindi la struttura ossea più lunga e più pesante non è supportata da un adeguato apparato muscolare e cardiocircolatorio: si verifica così una diffusa ipotonia muscolare, un tono posturale scarso e un cuore sottodimensionato rispetto all'aumento del fabbisogno di ossigeno richiesto da una struttura più grande. Solo grazie all'attività fisica il bambino sarà in grado di recuperare un'idea aggiornata e precisa delle dimensioni del proprio corpo e a far fronte alla momentanea perdita delle coordinazione motoria, tipica di questo periodo. Nei periodi di *turgor*, invece, avviene un recupero ponderale e funzionale dell'apparato muscolare, respiratorio e cardiocircolatorio, i quali consentono un nuovo equilibrio tra peso e statura: sono

quindi favorevoli per l'apprendimento e per l'arricchimento del proprio bagaglio motorio.

Periodo				
Neonatale	0 – 18 mesi			
Prima Infanzia	18 – 3 anni			
Seconda Infanzia	3 – 5 anni	<i>Turgor primus</i>	Ingrossamento somatico	
Fanciullezza	5 – 7 anni	<i>Proceritas prima</i>	Allungamento staturale	
Fanciullezza	8 – 11 anni	<i>Turgor Secundus</i>	Aumento ponderale	Periodo d'oro della motricità
Pubertà	12 – 14 anni	<i>Proceritas secunda</i>	Notevole incremento staturale	Crisi puberale pre adolescenza
Adolescenza	15 – 18 anni	<i>Turgor tertius</i>	Recupero ponderale	Adolescenza

Tabella n. 1 – Crescita somatica (Stratz, 1904).

L'attività motoria assume notevole importanza nel primo periodo della vita umana poiché è all'origine di ogni conoscenza e le potenzialità soggettive possono, o meno, svilupparsi nel corso dei primi dodici – tredici anni ed il loro risultato è l'organizzazione dello **schema corporeo**. Secondo la definizione di Le Boulch, lo schema corporeo è *“coscienza, intuizione, conoscenza immediata che si ha del proprio corpo, in situazione statica e dinamica, in rapporto ai diversi segmenti fra loro e nel rapporto tra questi e lo spazio o gli oggetti che lo circondano”*.

La sua costruzione permette di sviluppare un'immagine spaziale tridimensionale, relativa al proprio corpo, che guida l'attività motoria fornendo le informazioni fondamentali per attivare, modificare e correggere l'atto motorio; mentre la sua

organizzazione consiste nel mettere in relazione le sensazioni propriocettive ed esteroceettive, le quali rendono il bambino capace di sentire cosa avviene nel proprio corpo mentre sta compiendo un'attività dinamica.

SCHEMI MOTORI DI BASE

Il movimento viene concepito come la risposta del cervello a stimoli estero e propriocettivi, con la quale il soggetto si adatta attivamente all'ambiente regolandosi sulla base di segnali sensoriali e sensitivi. Dal punto di vista strutturale il movimento è formato da elementi semplici o unità basiche, chiamati *schemi motori di base*, il cui sviluppo inizia dalla nascita e si protrae fino agli otto anni circa.

Ogni schema motorio possiede un proprio livello di esecuzione che è collegato all'età motoria del soggetto; allo stesso tempo, però, i ritmi e gli incrementi di sviluppo di ogni schema possono variare da soggetto a soggetto e sono connessi, da una parte ai differenti stadi di maturazione e di crescita personali e, dall'altra, ai diversi livelli di apprendimento motorio di ogni individuo, cioè alle proprie esperienze legate all'attività fisica. È bene precisare che non è importante soltanto far acquisire la più ampia base motoria in termini di "quantità" di schemi utilizzabili, bensì è fondamentale predisporre ed organizzare attività utili all'arricchimento qualitativo di tali schemi.

È possibile classificarli in tre diverse categorie:

- Locomotori: camminare, correre, arrampicarsi, scavalcare, saltare. Sono legati alla capacità di muoversi dinamicamente nell'ambiente con tutta la massa corporea;
- Non locomotori: lanciare, afferrare, calciare, colpire. Riguardano tutti i movimenti propulsivi e di definizione di traiettorie di oggetti come la palla;
- Di stabilità: rotolarsi, girarsi, camminare in equilibrio. Sono principalmente legati alla capacità di controllo delle forze di gravità.

LE CAPACITÀ MOTORIE

Le capacità motorie costituiscono i presupposti funzionali per l'esecuzione di qualsiasi attività motoria e sportiva, che secondo la classificazione dello studioso tedesco Gundlach (1967) vengono suddivise in: **capacità coordinative** e **capacità condizionali**.

➤ Le capacità coordinative

Il vocabolo coordinazione (dal latino *coordinatio*, derivazione di *ordo*, *ordinis*: ordine) indica *l'attività neuro-fisiologica volta a regolare il sincronismo e l'entità della contrazione e del rilasciamento dei vari muscoli per realizzare movimenti più o meno complessi, perseguendo obiettivi prefissati*. Le capacità coordinative (Fig. 1) sono determinate dai processi che organizzano, controllano e regolano il movimento e dipendono dal grado di maturazione del sistema nervoso centrale e periferico e si possono suddividere in generali (capacità di apprendimento motorio, di controllo motorio e di adattamento e trasformazione dei movimenti) e speciali (capacità di accoppiamento e combinazione di movimenti, di differenziazione cinestetica, di equilibrio, di orientamento, di ritmo, di reazione e di trasformazione del movimento).

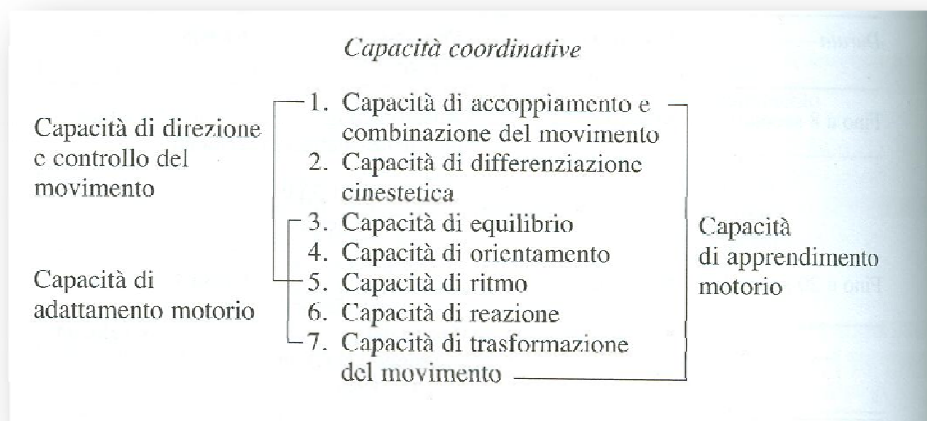


Fig. 1 – Le capacità coordinative secondo Blume.

Dall'età di quattro - cinque anni, il bambino inizia a sviluppare le capacità coordinative e continuerà a farlo anche nelle età successive grazie ad una continua maturazione del sistema nervoso centrale. L'età puberale segna l'inizio di un periodo di stasi dell'apprendimento motorio dovuto allo sviluppo somatico generale e all'attivazione funzionale dell'apparato riproduttivo, segnando così la differenziazione auxologica fra maschi e femmine e l'inizio della divergenza prestativa tra i due sessi. Con l'inizio dell'adolescenza il ragazzo mostra un miglioramento della coordinazione (dovuto sia ad una armonizzazione degli aspetti morfo – funzionali sia ad una maggiore possibilità di apprendimento), la quale può essere incrementata dalla somministrazione intensa e frequente di un adeguato volume di esercizi coordinativi. In questo modo, tra i diciassette e i ventuno anni il ragazzo raggiunge il massimo livello dello sviluppo coordinativo (Hirtz).

Per favorirlo e perfezionarlo, l'insegnante/allenatore potrebbe, inizialmente, proporre degli esercizi per aumentare l'esperienza motoria e perfezionare gli schemi motori di base, proseguire con esercitazioni volte a formare e perfezionare questa capacità e, infine, concludere con esercizi coordinativamente stimolanti per migliorare le capacità condizionali. È importante ricercare un'attività multilaterale formata da una vasta gamma di proposte, che presentino un carattere generale nell'età infantile e prepuberale e che successivamente (età adolescenziale) incrementino la capacità prestativa coordinativa collegata alla disciplina sportiva.

➤ *Le capacità condizionali*

Sono l'insieme dei fattori legati alle caratteristiche morfo – funzionali e all'efficienza dei processi bio – energetici (aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico lattacido) che conducono alla produzione di energia, indispensabile per il movimento, ed un loro miglioramento incide sull'efficienza e sulla funzionalità di questi processi. Sono

tradizionalmente considerate capacità condizionali la forza (massimale, veloce, resistente), la resistenza (aerobica, anaerobica) e la rapidità (di reazione, nei movimenti ciclici e aciclici).

La forza è “la facoltà di vincere una resistenza esterna o di opporvisi con un impegno muscolare” (Zaciorskij, 1966). Questa capacità, in età evolutiva, mostra un incremento costante, scarsamente differenziato nei due sessi, proporzionale allo sviluppo somatico generale e quindi anche a quello delle masse muscolari. L'aumento di tale capacità si manifesta principalmente in età adolescenziale, poiché durante la pubertà viene influenzata negativamente, soprattutto in termini assoluti, dagli squilibri coordinativi. A partire dai dodici anni si inizia a riscontrare una differenza tra i due sessi (grafico 1): le femmine hanno un incremento, dovuto allo sviluppo anticipato di circa uno - due anni rispetto ai maschi, registrando valori di forza superiori fino ai quattordici anni, momento in cui le parti si invertono. A sedici anni i maschi mostrano una forza nettamente maggiore, che raggiunge il picco massimo verso i venti e si mantiene stabile per i dieci anni successivi, rispetto alle femmine, le quali raggiungono i valori più elevati intorno ai diciassette - diciotto anni mantenendoli tali fino ai venti.

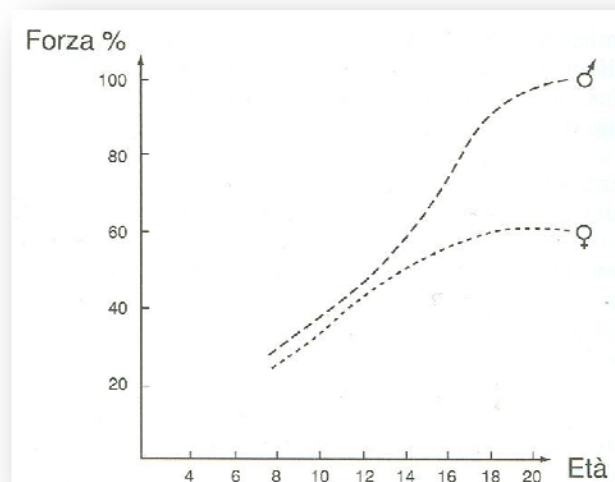


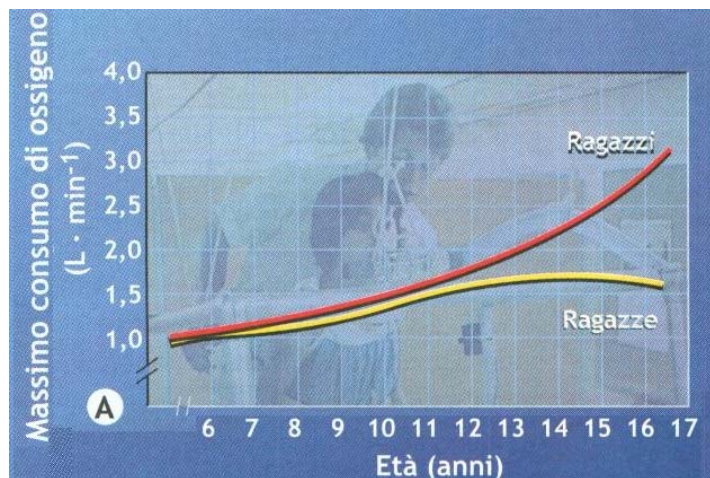
Grafico 1 – Evoluzione della forza statica in età giovanile (Dal Monte – Faina. Modificata)

La differenza tra i due sessi, in termini assoluti è del 35 – 40 %. Secondo Merni e Nicolini queste differenze sono dovute allo sviluppo dell'apparto osteo – articolare, alla maturazione del sistema neuro- muscolare e alla differente produzione (più marcata nei maschi) di ormoni sessuali come gli androgeni (testosterone).

La forza è un importante prerequisito per lo sviluppo di un adeguato patrimonio motorio, ma, all'inizio, deve essere sviluppata parallelamente all'evolversi delle capacità coordinative dal momento che non è ipotizzabile programmare un lavoro di condizionamento muscolare per la mancata stabilizzazione del tessuto osseo, tendineo e connettivo. Durante l'attività motoria si possono proporre, in modo graduale, vari esercizi di irrobustimento generale e specifico procedendo per tappe: esercizi a corpo libero con resistenze naturali (peso totale o parziale del corpo, forza di gravità, forza centrifuga), con piccoli attrezzi di peso definito (bacchette, palle, manubri, bastoni di ferro), con grandi attrezzi (spalliera, sbarra, panca, anelli), opposizione e spinta, di sollevamento e trasporto (individuali, a coppie, piccoli gruppi), con sovraccarichi graduabili (bilancieri).

La resistenza è *“la facoltà di svolgere per un lungo tempo una qualsiasi attività, senza che si determini un calo della sua efficacia. In altri termini, la resistenza può essere intesa come la facoltà di contrastare l'affaticamento”* (Zaciorskij, 1970). Da un punto di vista biologico, è condizionata dai meccanismi aerobico (con uso dell'ossigeno) ed anaerobico lattacido (senza l'uso dell'ossigeno, ma con produzione di acido lattico). Nella prima infanzia (dai 3 ai 5 anni) il bambino mostra una scarsa possibilità di sostenere lavori protratti nel tempo, la quale, però, migliora durante l'età d'oro della motricità in cui è possibile inserire attività motorie ludiche più prolungate. Intorno ai dodici anni le ragazze iniziano un periodo “difficile”, in cui la comparsa del menarca e l'aumento del peso, comportano un momentaneo arresto o un lieve regresso di questa capacità: inizia, così, a manifestarsi una differenza della

resistenza aerobica, e quindi del massimo consumo di ossigeno ($VO_2 \text{ max}$) tra i due sessi, che porta i maschi a raggiungere il valore massimo all'età di diciotto anni e le femmine a sedici. La differente capacità aerobica (maggiore del 15 -30% nel ragazzo) è dovuta alla diversa composizione corporea (l'uomo ha una maggiore massa muscolare e una minore massa grassa rispetto alla donna) e alla differente concentrazione di emoglobina nel sangue (13,5-17,5 g/dl sangue nell'uomo; 12,5-16 g/dl nella donna).



Massimo consumo di ossigeno in funzione dell'età in ragazzi e ragazze.

Fisiologia applicata allo sport

Dai dodici anni è possibile iniziare ad incrementare lo sviluppo della resistenza di carattere generale, dovuto ad una favorevole condizione tra statura, peso, forza muscolare, massimo consumo di ossigeno espresso in relazione al peso corporeo ($VO_2 \text{ max/kg}$); mentre per un aumento della resistenza specifica è consigliabile concentrarsi a partire dai quindici – sedici anni per le ragazze e dai quindici – diciassette anni per i ragazzi a causa di una carenza di enzimi coinvolti nel processo lattico (FosfoFruttoChinasi).

La rapidità è "la capacità di raggiungere, in determinate condizioni, la massima velocità di reazione e di movimento possibile sulla base [...] della funzionalità del

sistema neuro – muscolare” (Grosser, 1991). Lo sviluppo di questa capacità è strettamente collegata allo sviluppo delle capacità coordinative e, anche se, si verifica durante tutto il corso dell’età evolutiva risulta un’esecuzione dei movimenti lenta ed imprecisa fino all’età scolare, presentando un miglioramento tra i sette – nove anni e poi tra gli undici – dodici anni, con un periodo di stasi durante la pubertà e raggiungendo il picco tra i diciotto – venticinque anni con una notevole differenza tra i due sessi.

➤ La *flessibilità o mobilità articolare* è “*la capacità di utilizzare al massimo, nel modo migliore, la possibilità di movimento delle articolazioni*” (Hahn, 1982) ed è difficile classificarla come capacità coordinativa o condizionale dal momento che è l’espressione di entrambe. Il periodo migliore per il suo sviluppo è quello compreso tra l’infanzia e la pubertà evidenziando un notevole incremento tra i tredici – quattordici anni, in cui infatti migliora sia quella del rachide che dell’articolazione scapolo – omerale; mentre per la coxo – femorale il periodo di picco avviene tra i sei – otto anni decrescendo dopo gli undici. Durante l’allenamento è molto importante dedicare del tempo allo sviluppo della mobilità articolare poiché permette di prevenire le lesioni muscolo – tendinee, facilitare la precisione esecutiva in fase di apprendimento dei movimenti, migliorare la coordinazione dei gesti favorendo la relazione contrazione – decontrazione muscolare, determinare movimenti più fluidi e favorire l’esecuzione di movimenti veloci perché l’aumento di ampiezza del movimento può determinare un incremento dell’accelerazione dell’esecuzione del gesto. Per questi motivi il bambino/ragazzo dovrà, all’inizio, concentrarsi principalmente su esercizi di carattere generale e, successivamente (con la specializzazione sportiva) su quella specifica senza trascurare quella generale.

ATTIVITÀ GIOVANILE

PREMESSA

I bambini possono iniziare a praticare atletica fin dalla tenera età di sei anni iniziando a frequentare i Centri di Avviamento allo Sport rientrando, così, nella categoria degli Esordienti, la quale si protrae fino ai dieci anni. L'attuale società ed i problemi ad essa correlati fanno sì che i bambini, raramente, riescono ad effettuare più di due allenamenti settimanali della durata di 60 minuti, i quali non sono abbastanza visto che la maggior parte di loro svolge attività fisica per un tempo limitato e, solo quando, nel pomeriggio si reca nelle varie società sportive. I bambini devono potersi costruire un ampio bagaglio motorio, per cui, fino a 7 anni, potrebbe essere opportuno praticare una volta a settimana atletica e nell'altra ginnastica artistica (importante per l'apprendimento di esercizi acrobatici) o nuoto (è il periodo adatto per superare l'eventuale paura dell'acqua e per imparare a nuotare). Dagli 8 anni ci si potrebbe dedicare ad uno degli sport citati precedentemente oppure ad uno di squadra, poiché è questa l'età in cui si verifica una minore dipendenza dalla figura dell'adulto e in cui diminuisce l'egocentrismo. Ho preferito suddividere la categoria Esordienti in due tappe principali (suddivise a loro volta in due macroperiodi): quella dei 6 - 7 anni, in cui ritengo che si debbano acquisire varie forme di traslocazione nello spazio, affermare la lateralità, stabilizzare le funzioni di appoggio – spinta e attacco – slancio degli arti inferiori (eseguire facilmente il saltello monopodalico), migliorare la coordinazione oculo – manuale garantendo una direzione di lancio. La seconda, invece, (8 – 10 anni) rispecchia il periodo d'oro della motricità, fase in cui si apprendono nuovi schemi motori di base, si completa la lateralità, si acquisiscono gli equilibri tra i vari segmenti corporei costruendo una solida base per l'evoluzione di salti e lanci. Si cerca di raggiungere questi obiettivi presentando le varie attività sottoforma di gioco individuale, collettivo, d'imitazione, nonché di "piccole competizioni" (staffette). I piccoli atleti crescono arrivando alla fase della pubertà (categoria Ragazzi: 11 – 13 anni)

in cui iniziano a conoscere i primi gesti sportivi e a lavorare un po' di più sulle capacità condizionali (resistenza, rapidità, forza) pur non trascurando le coordinative e la mobilità articolare. I ragazzi devono conoscere il campo d'atletica e le varie discipline sapendo effettuare i gesti del correre, del saltare e del lanciare in varie forme nonché in quelle attinenti alla competizione. È il passaggio alla categoria Cadetti (14 - 15 anni) a segnare il momento in cui inizia l'apprendimento di particolari tecniche esecutive legate a gesti fondamentali tipici dell'atletica e incrementando ulteriormente il lavoro per migliorare le capacità condizionali, in particolare forza e resistenza. Con i passaggi di categoria, aumenta l'impegno sportivo tanto che i Ragazzi dovrebbero svolgere tre allenamenti settimanali e i Cadetti quattro, di cui uno praticando sempre un altro sport, poiché reputo che, almeno fino a 15 anni, sia meglio che l'atleta abbia uno "stacco" dalla pista per distrarsi, ma allo stesso tempo per non perdere, anzi aumentare, la voglia di atletica. Aumentando il numero di sedute settimanali, è, però, necessario un adeguato riposo; per cui i Ragazzi avranno un giorno di recupero tra un allenamento e l'altro, mentre per i Cadetti è consigliabile svolgere due sedute consecutive e le altre due intervallate da un giorno di riposo. È importante sottolineare che dai 6 ai 15 anni cambia soprattutto il contenuto e l'organizzazione dell'allenamento: fino ai Ragazzi il carattere del lavoro è multilaterale (ma questo non vuol dire che non ci sia una programmazione). Ho preferito suddividere il lavoro in tre macroperiodi, anziché in mesocicli (come viene fatto con atleti evoluti), nei quali si mira ad uno sviluppo organico delle varie qualità fisiche; mentre con i Cadetti si potrebbe strutturare l'allenamento con un'impronta più marcata anche in vista di importanti competizioni (Campionati Italiani) senza però finalizzare la preparazione su di esse. Anche in questo caso ho preferito ripartire il lavoro in tre macroperiodi denominandoli *Introduttivo – Preparatorio – Agonistico* in cui diminuisce progressivamente il volume di lavoro, aumentando l'intensità e la precisione tecnica.

DALLA TEORIA... ALLA PRATICA!!!

✓ *Categoria esordienti (6 – 7 anni)*


1° Periodo

<p style="text-align: center;">Postura</p> <ol style="list-style-type: none">1. Seduto, arti inferiori distesi, mani appoggiate a terra, arti superiori distesi, schiena dritta, piede in estensione / flessione / flessione ed estensione alternata e contemporanea;2. Seduto, un arto superiore esteso verso l'alto, l'altro in appoggio al suolo, piede in estensione / flessione / flesso . rotazione esterna;3. Seduto, arti superiori distesi verso l'alto, piedi in estensione / flessione	<p style="text-align: center;">Strisciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. In modo libero sul materasso e sul prato;2. Passando sotto degli ostacoli di altezza differente; <p style="text-align: center;">Quadrupedia</p> <ol style="list-style-type: none">1. Q. prona, avanzare con arti inferiori flessi / distesi / alternando;2. Q. prona / supina, traslocare in avanti/ poi indietro / lateralmente / alternando;3. Imitare gli animali: cane, il coniglio.
<p style="text-align: center;">Camminare (con e senza scarpe, su prato, sabbia, materasso, pista)</p> <ol style="list-style-type: none">1. In punta dei piedi / sui talloni;2. In modo libero / seguendo una linea dritta, spezzata, circolare;3. In avanti, indietro, laterale;4. Con la musica, quando si ferma, arrestarsi sul posto: "Facciamo le belle statue".	<p style="text-align: center;">Correre</p> <ol style="list-style-type: none">1. In avanti / indietro / laterale (arti superiori: distesi lungo il corpo / rivolti verso l'alto);2. Corsa trottata: "Imitiamo il cavallo";3. Correre sui materassini disposti a 1/1,5 mt: "Proviamo a correre e saltare il fosso";4. Disporre dei birilli formando diverse figure geometriche, correre lungo il perimetro.
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Saltelli bipodalici sul posto /in avanzamento in avanti / indietro;2. Saltelli monopodalici (imparare a distinguere arto dx da arto sx);3. Passo saltellato: "Facciamo Heidi";4. Con funicella, sul posto, ogni giro della fune, 2 saltelli bipodalici;	<p style="text-align: center;">Afferrare – Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Palla al petto, con 2 mani, estendere / flettere arti superiori in avanti, alto, basso. Al segnale dell'insegnante, in modo autonomo, imitando un compagno);2. Palla al petto, lasciarla cadere e raccoglierla nel rimbalzo (rimanere sul posto);

Gioco

1. 1, 2, 3...Stella;

2° Periodo


<p style="text-align: center;">Postura</p> <ol style="list-style-type: none">1. Seduto, arti superiori distesi verso l'alto, mani incrociate in rotazione esterna, flessione del tronco con piedi in estensione / flessione / rotazione esterna;2. Seduto, arti inferiori abdotti, arti superiori distesi e rivolti verso l'alto, schiena piatta, piedi in estensione. Dopo aver assunto la postura corretta, inclinare il busto su un arto dx e poi sx;3. Supino, arti superiori distesi lungo il corpo, palmo delle mani appoggiati sulle cosce, abduzione e adduzione il cingolo scapolo – omerale;	<p style="text-align: center;">Correre</p> <ol style="list-style-type: none">1. Correre in avanti / indietro tra vari oggetti (cerchi, birilli, clavette, palle, etc.) sparsi e schivarli;2. Superando ostacoli di varie forme e altezze (10 – 20 cm);3. In base al segnale: fischio = veloce, battito mani = piano;4. Cambi di direzione: 5. Con funicella: ad ogni giro a appoggi;6. "Vediamo chi è più veloce?": fare partire i bambini in diverse posizioni (seduti con fronte / dorso rivolti all'arrivo, supino / prono), al segnale correre velocemente fino all'arrivo posto a 15 – 20 mt;
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Saltelli monopodalici nei cerchi: gialli = arto dx, verdi = arto sx;2. Da terra su un plinto (H=20cm), senza e con rotazione di 90° sua asse longitudinale, e ritornare a terra;3. In pedana: partire dai 6 – 8 mt, correre, staccare con UN ARTO e atterrare con DUE.	<p style="text-align: center;">Tirare - Spingere</p> <ol style="list-style-type: none">1. A coppie (uno di fronte all'altro) con un cerchio, tirarlo dalla propria parte cercando di non cadere a terra;2. A coppie con un copertone di gomma, N.1 si siede sul copertone, N.2 lo afferra per i piedi e lo trascina;
<p style="text-align: center;">Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lanciare e colpire i birilli posti di fronte;2. Lanciare la palla verso l'alto, farla / non farla rimbalzare e riprenderla;3. A coppie: N.1 corre con la palla in mano dandola al compagno, che corre di fronte, mentre si incontrano;4. Lancio del vortex.	<p style="text-align: center;">Equilibrio</p> <ol style="list-style-type: none">1. Camminare su una panca / trave;2. Dalla posizione raccolta, rullare sul dorso e ritornare;3. Rotolare su un piano inclinato;4. Capovolta in avanti su un piano inclinato;5. Saltelli sulla linea ruotando di 90° / 180° sul proprio asse longitudinale.

Gioco

1. **Furto continuo**: si gioca in campo quadrato, ai cui angoli è presente una squadra con un cerchio e un numero prestabilito di palline al suo interno (uguale per tutte le squadre). Il primo di ogni fila corre verso l'angolo successivo per "rubare" una pallina e portarla all'interno del proprio cerchio. Vince la squadra che, allo stop dell'insegnante, ha il maggior numero di palline.

✓ *Categoria esordienti (8 – 10 anni)*

1° Periodo

<p style="text-align: center;">Postura</p> <ol style="list-style-type: none">1. Supino, arti superiori distesi lungo il corpo, palmi delle mani sulle cosce, estensione del bacino;2. Come sopra, ma gli arti superiori sono rivolti indietro / mani incrociate in rotazione esterna;3. Decubito supino, atteggiamento breve arti inferiori, arti superiori distesi rivolti indietro, mani in extrarotazione;4. Come sopra, ma gli arti inferiori sono distesi verso l'alto con piedi in estensione / flessione / alternando;	<p style="text-align: center;">Correre</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tra cerchi / over / ostacoli (H= 20cm), aumentando la distanza;2. Cambi di direzione alternati a cambi di velocità: accanto ai cinesini verdi = veloce, blu = piano; arancioni = camminare  <ol style="list-style-type: none">3. Disegnare un rettangolo, lati corti = correre in avanti, lati lunghi = corsa laterale;4. Tra i materassini posti a 5 – 6 mt, correre superandoli;
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nei cerchi, gialli = bipodalico in avanzamento, verdi = bipodalico con rotazione di 360° sul proprio asse longitudinale, quindi balzare al successivo;2. Da un plinto (H=20cm), salti in basso: in volo battere una volta le mani / ruotare di 90°, salutare, flettere – estendere avambraccio.	<p style="text-align: center;">Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sul posto, lanciare la palla in alto e riprenderla, saltando, nel punto più in alto;2. A coppie (uno di fronte all'altro), N.1 lancia al petto del compagno, N.2 lancia con una parabola alta. Lanciare contemporaneamente.3. Contro il muro: recuperare la palla dopo aver battuto le mani 5 volte.
<p style="text-align: center;">Ritmo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fare lo slalom tra i birilli e palleggiare con una mano / cambiando mano ad ogni birillo;2. Sul posto, abdure – addurre arti inferiori e in volo battere le mani 1 - 2 volte;	<p style="text-align: center;">Equilibrio</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rullare sul dorso /capovolta in avanti e arrivare in staz. eretta;2. Sul materasso del salto in alto: eseguire un saltello monopodalico e rimanere in equilibrio per 3 secondi.

Gioco

1. Gioco di velocità: si pone un cerchio alla fine del percorso (rettilineo / curvilineo / entrambi) per ogni squadra. I bambini sprintano fino all'attrezzo e ci passano dentro prima che il corridore seguente parta toccandosi le mani.

2° Periodo

<p style="text-align: center;">Postura</p> <ol style="list-style-type: none">1. Decubito supino, arti inferiori rivolti verso l'alto, arti superiori distesi lungo i fianchi, palmo delle mani a terra, piedi in estensione / flessione / extrarotazione;2. Come sopra, ma distendere a terra arto inferiore destro e indietro l'arto superiore sinistro;3. Dalla stazione eretta, inclinare il busto formando un angolo di 90° con gli arti inferiori; poggiare le mani sulle ginocchia.	<p style="text-align: center;">Correre</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ricercare un movimento "leggero" – "pesante" / "meccanico" (a scatti);2. In salita e in discesa, in avanti / indietro / laterale;3. Con fune cambiando direzione;4. Superando un over, un cerchio e un ostacolo posti a distanza regolare / variabile;5. Tenendo in entrambi le mani / in una sola un oggetto uguale / differente (cinesino, palla da tennis, sasso, etc.);
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con fune: saltelli bipodalici sul posto / 2 bambini la fanno girare, mentre un terzo si trova al centro e la salta2. Tra i cerchi: balzi a rana;3. Da terra su un plinto (H=20cm) senza e con rotazione di 90° - 180° sul proprio asse longitudinale;4. Passo saltellato coordinato con movimento degli arti superiori;5. In pedana: salto in lungo.	<p style="text-align: center;">Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. A coppie (uno dietro l'altro), chi è dietro lancia la palla in alto – avanti, mentre il compagno quando la vede (senza girarsi), salta e la prende;2. A coppie (uno di fronte all'altro): lancia la palla per terra, farla rimbalzare e recuperarla; N.1 tiene in mano un cerchio parallelo al terreno, N.2 tira con una mano cercando di fare canestro;3. Lancio del vortex.
<p style="text-align: center;">Orientamento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Eseguire un giro di 180° /360° e lanciare la palla verso il compagno;2. Bendati, dopo aver eseguito 2 -3 giri su se stessi, camminare dritti;3. Rotolare / capovolta in avanti, correre facendo lo slalom tra i birilli / cambiando di direzione.	<p style="text-align: center;">Equilibrio</p> <ol style="list-style-type: none">1. Camminare indietro su una panca / camminare in avanti sui ceppi;2. Fit-ball, corpo proteso dietro in appoggio sulle mani posizionate a 80cm dall'attrezzo. Gli arti inferiori poggiano sulla fit-ball, quindi estendere il corpo con arti inferiori distesi.

Gioco

- ✓ **Rubamollette**: gli alunni hanno delle mollette appese alla maglietta. L'obiettivo è "rubare" più mollette possibili agli avversari. Non è consentito spingere e/o stratonare.
- ✓ **Cento cerchi**: si dispongono tanti cerchi sotto al canestro. Si gioca a squadre, ogni giocatore deve cercare di far canestro dall'interno di un cerchio con una palla. Se ci riesce, prende il cerchio e lo porta alla sua squadra. Vince chi ha più cerchi.

✓ *Categoria Ragazzi (11 – 13 anni)*

1° Periodo

<p>Sensibilizzazione – Potenziamento dei piedi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Flessione / estensione dei piedi e delle dita dei piedi ricercando la massima escursione articolare;2. Circonduzione alternata / contemporanea, in senso orario / antiorario dei piedi;3. Afferrare degli oggetti con le dita dei piedi;4. Camminare sulla punte dei piedi, sui talloni, in eversione;	<p>Andature</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rullata / spinta dei piedi;2. Corsa a ginocchia alte, sul posto / in avanzamento / monopodalico;3. Corsa calciata, sul posto / in avanzamento / monopodalica;4. Corsa a ginocchia alte / calciata, avanzando in avanti, indietro, lateralmente;5. Rimbaldi bipodalici sul posto / in avanzamento senza e con rotazione del bacino;
<p>Preatletismo generale</p> <ol style="list-style-type: none">1. <u>Arti superiori</u>: a coppie (uno di fronte all'altro), arti inferiori abdotti, mani in appoggio sulle spalle del compagno, spingere verso il basso;2. <u>Arti inferiori</u>: a coppie (uno accanto all'altro con fronte opposta), in appoggio al compagno, slanci in avanti e indietro dell'arto inferiore esterno;3. <u>Busto</u>: a coppie (dorso a contatto), arti inferiori abdotti, arti superiori distesi in fuori, mani in contatto, torsione del busto.	<p>Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lanciare a 2 / 1 mano, seduti a terra, su una sedia, in ginocchio, in ginocchia con gamba abdotta, da in ginocchio a in piedi in fase di lancio, da avanti e indietro, con circonduzione avanti e indietro dell'arto superiore, dopo aver eseguito dei passaggi da una mano all'altra;2. Lanciare in alto – in basso, vicino – lontano, per far centro, per colpire un oggetto;

Correre

1. **Es. propedeutici**: ripasso delle sensazioni di corsa (“leggero”, “pesante”); variando la velocità; tra gli ostacoli (H=20, 30, 40cm) della stessa / diversa altezza a distanza uguale / differente; traiettorie diverse (rettilinea, seguendo la curva della pista, in cerchio); allunghi;
2. **Corsa veloce**: correre velocemente (20 – 30 mt) dopo aver effettuato una partenza con bilanciamento del corpo in avanti, traslocando in quadrupedia fino al materassino su cui eseguire una capovolta avanti;
3. **Corsa ad ostacoli**(H=60cm) (conoscenza dell'attrezzo: mobilità e ritmica): oscillazioni sul piano sagittale/frontale dell'arto libero, camminando passaggio laterale 1^ / 2^ gamba;
4. **Resistenza** (correre all'interno di un percorso): Correre, slalom tra i birilli, correre, passare sotto 8 – 10 ostacoli (H=76cm), correre, 3 saltelli monopodalici dx nei cerchi, correre, 3 saltelli monopodalici sx, correre.

2° Periodo

<p style="text-align: center;">Sensibilizzazione – Potenziamento dei piedi</p> <ol style="list-style-type: none">1. In appoggio su tutta la pianta del piede ricercare l'equilibrio <u>statico</u> del corpo con arto libero disteso / flesso / abdotto e <u>dinamico</u>(camminare / correre: arrestarsi in appoggio monopodalico dopo un numero di appoggi prestabilito);2. Skimmy: camminare, salire sull'attrezzo e mantenere l'equilibrio in appoggio bi e monopodalico.	<p style="text-align: center;">Andature</p> <ol style="list-style-type: none">1. HS: imitare 1^,2^ gamba, passaggio completo, flettere un arto (piano sagitta e frontale) e distenderlo verso il basso, slanci alternati in avanti degli arti inferiori2. Corsa a ginocchia alte: ampia / stretta / alta – ampia / stretta / variando la velocità tra over e hs (H=20,30cm) con 2 e 3 appoggi;3. Corsa laterale / incrociata / con diverse traiettorie (a "S", a "8", semicerchio);4. Doppio impulso, passo saltellato, rimbalzi monopodalici alternati e successivi, a "zag", con fune;
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Didattica balzi: bipodalici (l. da fermo), alternati (in appoggio monopodalico, oscillare per 3, 2 e infine 1 volta l'arto libero su cui si atterrerà), camminare ed eseguire b. alternati tra 2 cerchi, quindi ricominciare a camminare;2. Didattica passo – stacco: 1, 3 passo – stacco privilegiando componente verticale o orizzontale;3. In basso: movimenti simmetrici e asimmetrici arti sup., inf., entrambi, rotazione in volo di 90° / 180° / 270° / 360°, imitando chiusura salto in lungo.	<p style="text-align: center;">Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peso: manualità = passarlo da una mano all'altra davanti al busto / sopra la testa; appoggiarlo al collo e lanciarlo senza e con salto verticale; apprendere corretta posizione di lancio;2. Vortex (con pallina da tennis): lanci da fermo in div. frontale e sagittale, sollevare arto inf. controlaterale a quello di lancio, recuperare (senza ruotare il busto) la palla su un tavolo posto dietro di se e lanciare;3. Palla Medica (1 – 1,5 Kg) seduto / in piedi / in divaricata sagittale / fare un passo e lanciare con 2 – 1 mano: dal petto, sopra e dietro la testa.

Correre

1. **Es. propedeutici**: fune: correre con 2 e 1 appoggio a velocità costante / progressiva; marciare; su 30 mt: dai 10 ai 20mt correre tra over; corsa in ampiezza e frequenza con cerchi e birilli; ● ▲ ● ▲ ● ▲ ●
2. **Corsa veloce**: correre velocemente (20 – 30 mt) dopo aver effettuato uno skip rapido sul posto (10 tocche per arto); minipercorso (40 – 50 mt): correre, capovolta avanti, correre, correre tra over in ampiezza o frequenza;
3. **Corsa ad ostacoli**: parete: 2^gamba; monoskip laterale all'ostacolo passaggio di 1^gamba; 4hs (50 – 60 cm; distanza 9mt):correre con 5 passi; 4hs (50 – 60 cm; distanza 5,50 - 5,75 – 6,00 – 6,25 – 6,50mt):correre con 3 passi. In entrambi segnare a terra l'area di volo;
4. **Resistenza**: Circuit training: 2 -3 x (6 – 8 es.), corsa di 50mt;corsa continua (15' – 20') a ritmo costante / con variazione di 30" ogni 3'.

3° Periodo

<p style="text-align: center;">Sensibilizzazione – Potenziamento dei piedi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Camminare indietro sulla sabbia (“affondare” i piedi nella sabbia); camminare in avanti spostando lateralmente la sabbia con i piedi (inversione ed eversione del piede);2. 2 Skimmy: poggiare un piede su ciascuno (divaricata frontale / sagittale), sollevare un arto e rimanere in equilibrio sull’altro;	<p style="text-align: center;">Andature</p> <ol style="list-style-type: none">1. HS: riprendere 2° periodo; mobilità: passaggio centrale rimbalzando sui piedi con 1 passo / in modo continuo; camminare / marciare: passaggio centrale;2. Corsa a ginocchia alte: rimbalzata, tra over / hs (H=30cm) in avanti e laterale; corsa a ginocchia alte dx e c. calciata sx contemporaneamente;3. Correre variando la velocità (½ lento, ½ veloce) in traiettorie curvilinee; 1 - 3 passo - stacco;
<p style="text-align: center;">Saltare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lungo: <u>ripasso</u> didattica balzi, l. da fermo, triplo alternato (prato e pedana); <u>Rincorsa 6 passi</u>: stacco libero, stacco da area delimitata (gesso), segnare area del penultimo e ultimo appoggio, staccare e superare dei materassini posti nella sabbia, toccare un nastro sospeso in aria; <u>rincorsa 8 passi</u>: correre tra cerchi; <u>Rincorsa completa</u>: 12 /14 appoggi.2. Alto: <u>arco dorsale</u>: staz. eretta, rivolgere il dorso al materasso, saltare (senza e con valicamento dell’asticella) indietro atterrando con la parte superiore della schiena.	<p style="text-align: center;">Lanciare</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peso: <u>imitativi senza attrezzo</u>: traslocazione senza lancio con braccia in avanti individualmente e con l’aiuto di un compagno che sostiene le mani di chi esegue l’esercizio; lanciare da fermi frontalmente; <u>tecnica</u>: piede schiaccia piede, O’Brien.2. Vortex: didattica passo – impulso; 3 passi in rettilineo e passo – impulso (senza e con attrezzo);3. Palla Medica (1 – 1,5 Kg): seduto / in piedi / in divaricata sagittale / lanciare con 2 mani: dal petto, sopra e dietro la testa.

Correre

- ✓ **Es. propedeutici**: fune: correre con 2 appoggi a velocità costante / progressiva; introdurre corsa balzata; tra hs (H=10cm) in ampiezza;
- ✓ **Corsa veloce**: minipercorso (40 – 50mt): 5 – 10” di corsa a ginocchia alte rapida, correre, correre tra 4hs (H=20cm) con 1 passo, correre, balzi alternati nei cerchi; blocchi: partenza da in piedi con ceppo anteriore / con entrambi, 3 appoggi, partenza completa; staffetta: correndo in souplesse / correndo veloce su 50mt provare i cambi.
- ✓ **Corsa ad ostacoli**: 4hs (distanza 6,50 – 7,00 – 7,50 mt) passo saltellato / 3 passi (segnare area di volo); 6hs: partenza da in piedi - con blocchi.
- ✓ **Resistenza**: disegnare un rettangolo: lati corti = corsa veloce, lati lunghi = souplesse + 120mt veloci.

✓ *Categoria Cadetti (14 – 15 anni)*

1° Periodo

Potenziamento

1. Carico naturale (preatletismo generale) e piccoli attrezzi;
2. Palle Mediche (1,5 – 2,5 Kg) lanci a 2 mani (prevalente componente verticale): da seduti con arti sup. distesi verso l'alto, sollevarsi su avampiede; staz. eretta, palla al petto estendere gli arti sup., mantenendo le ginocchia distese / flettendole / completando la spinta sugli avampiedi, lancio dorsale;

Saltare

1. **Es. impulso:** passo – stacco alternato, 1 / 3 / 5 passo – stacco;
2. **Balzi:** ripasso didattico bipodalici e monopodalici successivi /alternati, introdurre balzi misti (dx-sx-sx-dx);
3. **S. alto:** ripasso es. arco dorsale es. per il valicamento: staz. eretta su un plinto (H=50cm) valicare l'asticella con un salto dorsale e atterrare sulla schiena, corsa in curva (curare inclinazione corpo), ripasso rincorsa, rincorsa e stacco su pedana elastica;
4. **S. lungo:** 2 / 4 / 6 appoggi staccare con precisione e mantenere azione di volo / chiusura a raccolta.

Lanciare

1. **Manualità:** peso (ripasso); lancio da fermo; ripasso e correzioni della posizione di caricamento; 2 lanci completi a fine seduta / disco: impugnatura, es. di mantenimento equilibrio all'esterno - interno della pedana, lancio da fermo con caricamento / giavellotto: impugnatura, corsa a ginocchia alte con traslocazione laterale incrociata, passo – impulso (camminando / correndo con 1 e 2 passi), con azione finale di lancio senza e con attrezzo imitativo (bacchetta); lancio da fermo con bacchetta / giavellotto in divaricata frontale / sagittale; in condizione facilitata: rivolgendo punta dell'attrezzo verso il basso.

Correre

1. **Es. propedeutici:** corsa balzata; passaggi: da corsa a ginocchia alte a corsa veloce, da corsa circolare a veloce; ritmica con hs (H=50, 60cm) a distanza regolare / irregolare;
2. **Sprint in salita** (30 – 50 mt, pendenza 10%): 3x30mt + 2x50mt (1°anno); 2x(3x30mt) + 3x50mt (2°anno);
3. **Resistenza alla velocità:** 3x60mt + 2x80mt + 1x200; 2x(60-80-60) + 1x150;
4. **Corsa ad ostacoli:** es. imitativi da fermi; es. imitativi in movimento; introduzione es. tecnici 1^ e 2^ gamba; es. generali: corsa a ginocchia alte / balzi bipodalici (H=30cm) per elasticità dei piedi;
5. **Resistenza - Potenza aerobica:** Cross: 20' – 30' a velocità costante; corsa in progressione (15' – 20').

2° Periodo

Potenziamento

1. Carico naturale (preatletismo generale) e piccoli attrezzi;
2. Palle Mediche (2 – 3 Kg; ogni settimana: 40 – 50 lanci), ricerca dell'avanzamento: partendo in ginocchio, lancio in avanti a 2 mani dal petto – andando in torsione verso destra lanciare con arto dx fino al completamento della torsione del busto e all'estensione completa delle anche / lancio in avanti salendo su una panca con un arto inf./ da staz. eretta, lancio da sotto piegando gli arti inf. a 90°.
3. Didattica pesi: slancio e strappo con bacchetta di legno / bilanciere 8 – 10 Kg.

Saltare

1. **Es. impulso:** passo – stacco alternato – ricadendo su arto di stacco (20 – 30 mt), tra hs (H=30cm);
2. **Balzi:** bipodalici successivi - l. fermo – alternai: triplo - quintuplo - decuplo - misti (sx-sx-sx-dx); tra hs: ginocchia bloccate (H=30cm), raccolta ginocchia al petto (H=50cm);
3. **S. lungo:** materassini: l. fermo – 4/6/8 appoggi chiusura a raccolta; ritmica rincorsa: avvio, accelerazione, mantenimento accelerazione;
4. **S. triplo:** 2/4 appoggi: 4/6 balzi alternati; 2/4 appoggi: “hop”.

Lanciare

2. **Peso:** imitativi: dorso alla direzione di lancio in divaricata sagittale, con peso del corpo quasi totalmente su arto dx, mantenendo fissi gli appoggi a terra, ruotare con il corpo anticipando le anche nella direzione di lancio e realizzare l'allineamento finale. Eseguire con mani dietro la nuca, impugnando una bacchetta sopra le spalle; lanci dalla posizione di caricamento con arto sx sollevato con palla più leggera;
3. **Disco:** lancio da fermo da fase di doppio appoggio - rotazione con un giro (partenza con fronte alla direzione di lancio) e lancio con la palla con maniglia;
4. **Giavelotto:** passo – impulso con attrezzo imitativo – giavelotto, corsa a ginocchia alte - rettilinea + passo – impulso senza e con attrezzo.

Correre

1. **Es. propedeutici:** corsa trottata, 60mt a diverse velocità: 0 – 20 in allungo, 20 - 50 corsa veloce in ampiezza tra over, 50 – 60 in allungo, tra hs (H=20/30cm): con un passo a distanza uguale (1,50/1,80 mt), con fune: allunghi / cambio di velocità (corsa veloce + allungo), progressivi;
2. **Resistenza alla velocità:** 3x30mt + 3x60mt + 2x80 + 1x300;
3. **Corsa ad ostacoli:** andature tempo di molleggio (lateralmente) arto teso – flesso, parete, 2^gamba: passaggi laterali, corsa a ginocchia alte (distanza 3/4mt) passaggi 2^gamba, passo saltellato – corsa a ginocchia alte 4 passi passaggio centrale (distanza 4/5 mt), 4hs con 5 passi in corsa, 2hs (distanza 80/100hs) - 3hs (distanza 300hs) allunghi partenza da in piedi.
4. **Potenza aerobica:** Cross: 2 -3 Km a velocità costante; Circuit training: 8 es di potenziamento x 50mt di corsa + fartlek (2' lento + 1' veloce) .

3° Periodo

Potenziamento

5. Carico naturale (preatletismo generale) e piccoli attrezzi;
6. Palle Mediche (1,5 – 2,5 Kg; ogni settimana: 30 – 40 lanci) lanci a 2 mani da supino appoggiando la zona toracica su una PM, da sopra la tesa con gli arti sup. distesi fare un passo e lanciare, partenza in divaricata sagittale con arto anteriore sollevato – con ginocchio dell'arto posteriore poggiato su una PM / con una mano sopra la spalla: 2 passi e lanciare.

Saltare

5. **Rimbalzi:** bipodalici tra hs (H=30cm), curando elasticità dei piedi;
6. **Balzi** (importante: correttezza tecnica e “avanzamento” con le anche): alternati: 20 – 30 mt, tripli e quintupli alternati – successivi senza e con preavvio,;
7. **S. alto:** ripasso es. arco dorsale, es. per il valicamento: staz. eretta su un plinto (H=30cm), ripasso rincorsa e correttezza dello stacco, salti completi;
8. **S. lungo - triplo:** distribuzione del s. triplo usando dei riferimenti a terra: hop/step/hop+step/step+jump/ completo), rincorsa lungo e triplo.

Lanciare

1. **Manualità:** pesotraslocazione completa con l'aiuto di un compagno (aiuto su mano sx) senza e con attrezzo, traslocazione dorsale con pianta del piede sx che va a toccare una PM posta al centro della pedana per coordinare il movimento di spinta – slancio degli arti inferiori, lancio completo in pedana con attrezzo imitativo leggero (curare la velocità), lancio completo con il peso;/ disco: ripasso in pedana es. 2° periodo, giri in pedana senza e con attrezzo fino all'appoggio sul dx, rotazione completa senza e con attrezzo fino all'appoggio finale sul sx senza effettuare il lancio – imitandolo –lanciando, / giavellotto: corsa rettilinea - corsa a ginocchia alte traslocando lateralmente con attrezzo, 2 – 4 - 6 passi di corsa + passo – impulso, quindi lanciare, rincorsa completa.

Correre

1. **Es. propedeutici:** andature (eseguire aumentando, all'interno della seduta, progressivamente l'intensità), passaggi da corsa balzata a corsa veloce, da corsa trotolata a corsa veloce, da corsa calciata in avanti ad arti inferiori tesi a corsa veloce;
2. **Sprint:** senza blocchi: partenza 3 / 4 appoggi correndo tra over (distanza ottimale, per l'atleta, che rispecchi la situazione di gara), con blocchi: distanza 30mt: es. 4x30;
3. **Corsa veloce:** 2x(30-60-30) + 150 / 200 finale;
4. **Corsa ad ostacoli:** ripasso es. 1° e 2° periodo, attacco 1° hs (gara: 80, 100, 300hs) senza e con blocco di partenza, ritmica 300hs: 3/4hs senza e con blocco di partenza, ritmica 80 – 100hs: 3/6/8hs senza e con blocco di partenza;
7. **Potenza aerobica:** corsa in progressione: (15', rec. 5') + 400/500 mt finale, corsa intervallata: 2x(3x200 mt) rec. 2' – 5' (ritmo non sostenuto).

CONCLUSIONI

Con il mio lavoro ho cercato di far comprendere quanto sia importante conoscere e tener presente lo sviluppo fisico e psichico del bambino, poiché solo considerando questo fattore è possibile proporre un'attività motoria adeguata alla fase evolutiva in cui si trova permettendogli di sviluppare ulteriormente alcune abilità. Non bisogna mai dimenticare che il bambino è in costante trasformazione, per cui risulta importante che riceva regolarmente stimoli molteplici e diversificati per non arrestare o peggiorare le sue abilità. Ritengo che, a partire dalla scuola elementare, ci si debba concentrare sullo sviluppo di una polivalente motricità di base affrontando il maggior numero possibile di esperienze motorie, grazie ad una vasta gamma di esercizi presentati in forma ludica e a molteplici apprendimenti di abilità provenienti da diversi tipi di sport. Dal momento in cui all'età di sei anni il bambino arriva sul "campo", e fino all'età di quindici, il lavoro deve essere graduale, permettendogli così di conoscere i vari ambiti dell'atletica leggera (correre, saltare, lanciare) e di rapportarsi con ognuno di essi, tenendo conto, non solo della sua età biologica, ma anche del suo sviluppo precoce o tardivo. Bisogna porre attenzione a non iniziare troppo presto la specializzazione, ma neanche a protrarre per lungo tempo la multilateralità, trascurando i primi approcci di formazione specifica. Di conseguenza, ritengo fondamentale che durante questi nove anni di attività il bambino si sia divertito e appassionato per essere così pronto ad affrontare la tappa successiva, dove conoscerà la "vera" atletica, abbandonando progressivamente la componente ludica per svolgere allenamenti mirati allo sviluppo di capacità da esprimere durante la competizione. La mia vuole essere una proposta di lavoro mirata allo sviluppo di una ricca base motoria, seguita da una prima introduzione all' Atletica leggera in cui inizialmente prevale la multilateralità generale e che successivamente si unirà a quella speciale.

BIBLIOGRAFIA

Testi

- **Bortoli L., Robazza C.**, – *“Preatletismo generale a coppie”*, Centro studi & ricerche, 1996;
- **Casolo F.**, – *“Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano”*, V&P, 2007;
- **Centri C.O.N.I di Avviamento allo Sport**, – *“Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport”*, Società Stampa Sportiva – Roma;
- **Cilia G., Cecilian A., Dugnani S., Monti V.** – *“L’educazione fisica. Le basi scientifiche del controllo e dello sviluppo del movimento”*, Casa Editrice PICCIN, 1996;
- **Fancello M. L., Bruscoli F.**, – *“L’ ABC del movimento. SCHEMI MOTORI DI BASE. Camminare, correre, saltare, lanciare.”*, ASS.I.T.A.L., 2000;
- **IAAF Athletics**, – *“CORRERE, SALTARE, LANCIARE. La guida ufficiale IAAF per l’insegnamento dell’atletica”*, Centro studi & ricerche, 2010;
- **Katch Frank I., Katch Victor L., McArdle William D.** – *“Fisiologia applicata allo sport. Aspetti energetici, nutrizionali e performance”*, Casa Editrice Ambrosiana, 2009;
- **Paissan G.**, – *“I salti nelle categorie giovanili”*, Centro studi & ricerche, 1996;
- **Paissan G.**, – *“L’insegnamento dell’atletica leggera a scuola”* volume I – II – III – IV, Centro studi & Ricerche, 2008;
- **Parmendola A., Pascolini M.**, – *“Educazione motoria in sintesi. Per la scuola primaria e dell’infanzia”*, ASS.I.T.A.L., 2007;
- **Pellegrini F., Sotgiu P.**, – *“Attività motorie e processo educativo”*, Società Stampa Sportiva – Roma, 1989;

Appunti

- *Corso di “Riprogrammazione posturale.”* 1° livello, Prof. Vincenzo Canali.

