



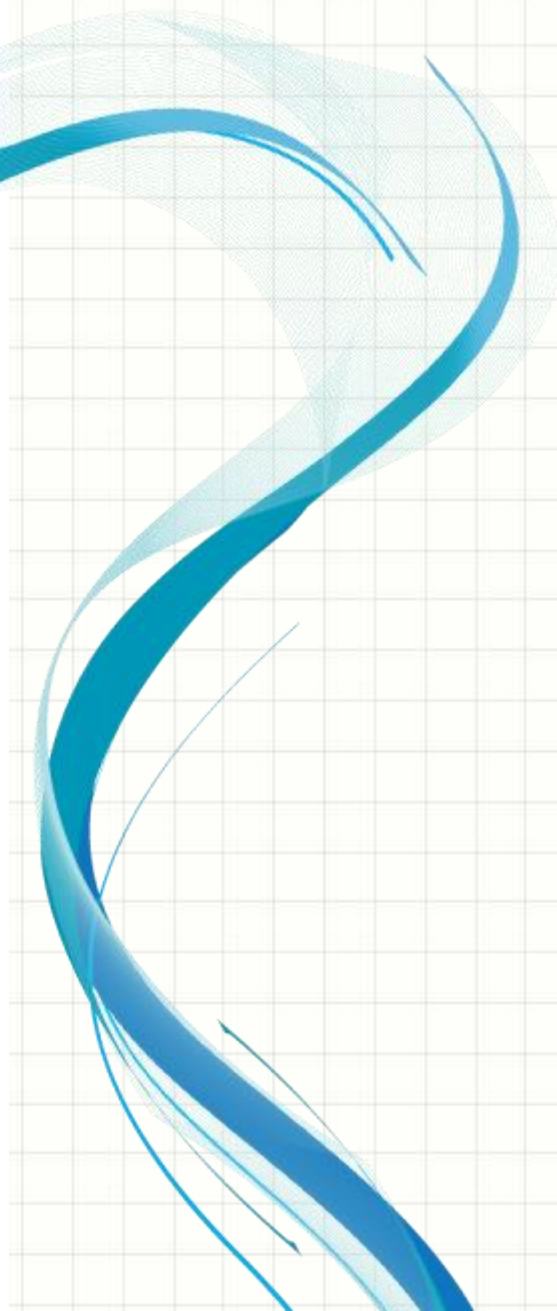
# **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

**PARTE 1**

Davide Sartini

# Panoramica degli argomenti

- I fattori della prestazione
- Le capacità motorie
- I sistemi energetici
- Il carico fisico



# I fattori della prestazione e le capacità motorie

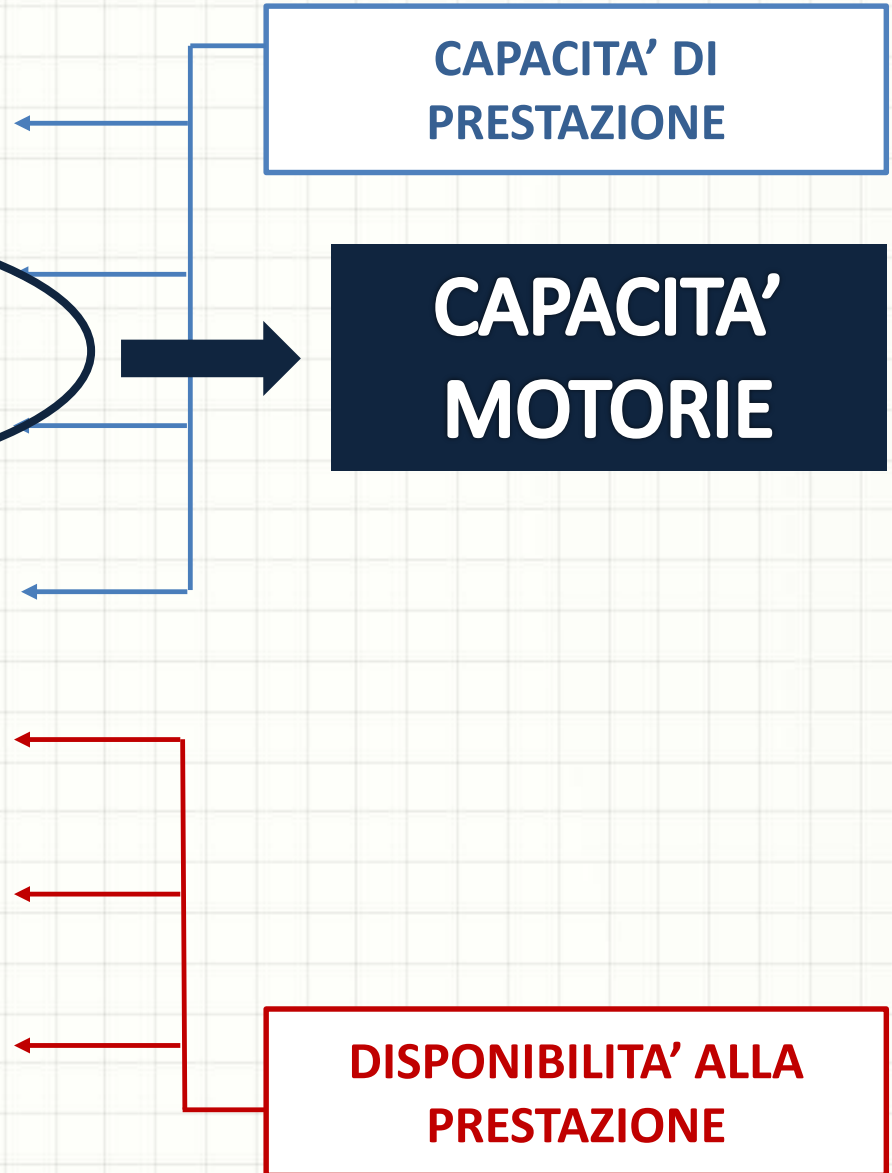
# PRESTAZIONE

- costituzione fisica
- capacità condizionali
- capacità coordinative
- abilità motorie
- capacità tattiche
- caratteristiche psicologiche
- conoscenze

CAPACITA' DI  
PRESTAZIONE

**CAPACITA'  
MOTORIE**

DISPONIBILITA' ALLA  
PRESTAZIONE



# CAPACITÀ MOTORIE

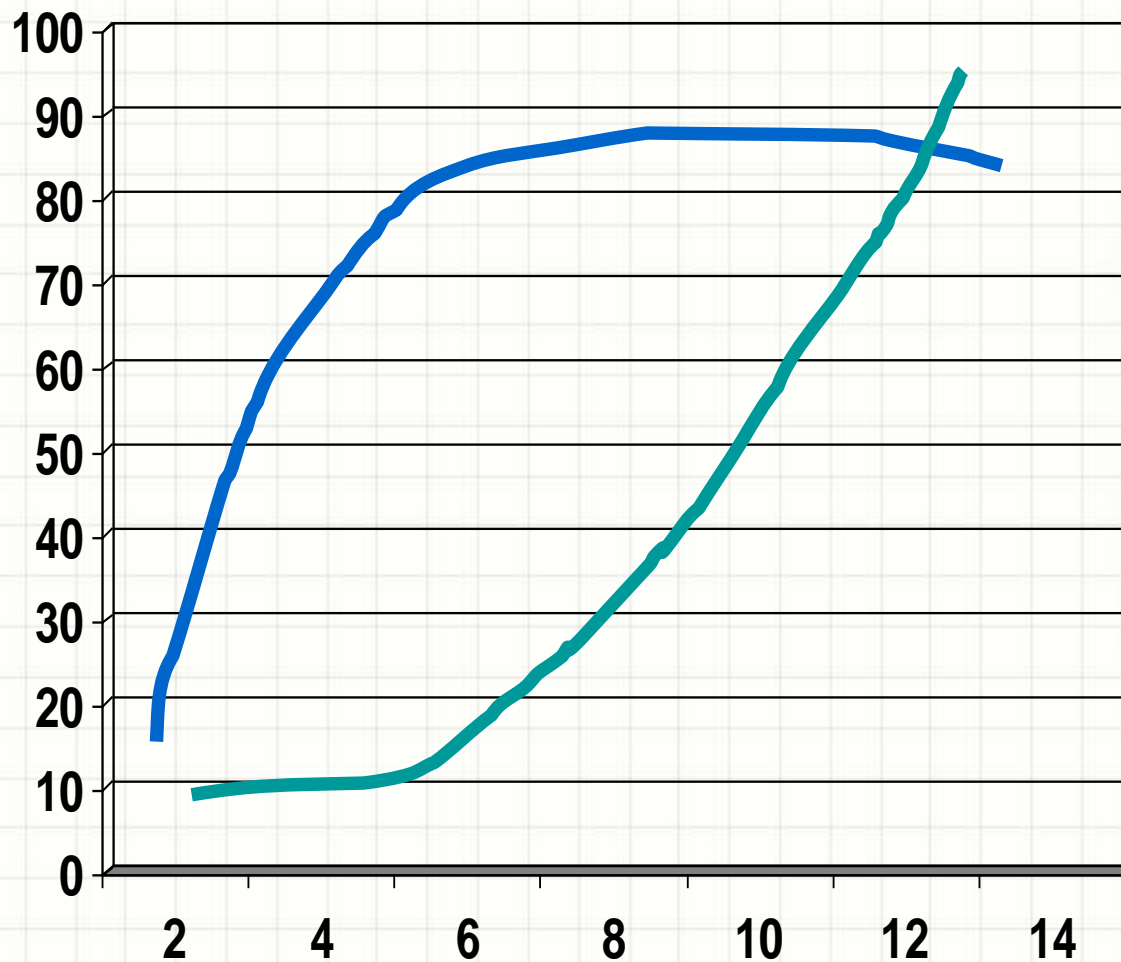
## CAPACITA' COORDINATIVE

- costituiscono il presupposto per organizzare, regolare ed apprendere i movimenti e dipendono dall'efficienza del sistema nervoso

## CAPACITA' CONDIZIONALI

- utilizzano l'energia dell'organismo e sono limitate dalla presenza di questa

# FASI SENSIBILI



**capacità coordinative: 6 - 12 anni**

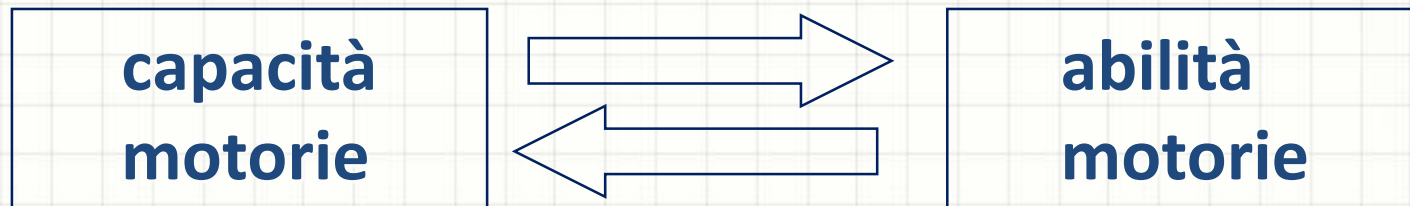
**capacità condizionali: oltre i 13 - 14 anni**





# CAPACITA' E ABILITA'

- le CAPACITA' MOTORIE sono requisiti che l'individuo possiede e sono elementi essenziali per la prestazione sportiva
- le ABILITA' MOTORIE sono forme di movimento specifiche automatizzate attraverso numerose ripetizioni
- il grado di sviluppo delle CAPACITA' condiziona l'acquisizione delle ABILITA'
- le ABILITA' sono lo strumento fondamentale per lo sviluppo delle CAPACITA'





# LE ABILITA' MOTORIE - TIPOLOGIE

## OPEN

(External paced)

Sport di situazione

Ambiente complesso, imprevedibile e mutevole. Bisogno di adattarsi e anticipare. Criticità dell'elaborazione visiva dell'informazione



## CLOSED

(Self paced)

Sport di resistenza, potenza e artistici

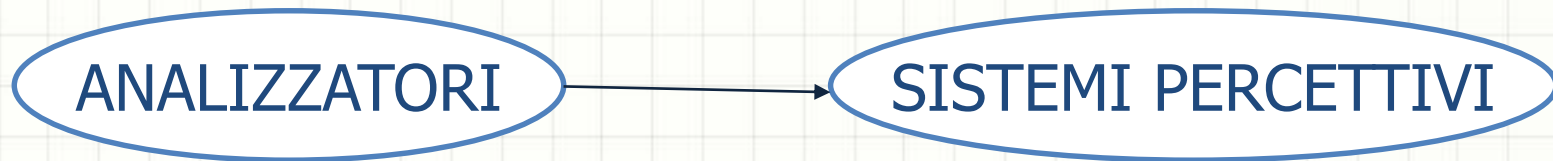
Condizioni stabili  
Poca necessità per 'aggiustamento  
Criticità del controllo cinestetico



# CAPACITÀ COORDINATIVE

Si fondano sull'assunzione ed elaborazione delle informazioni e sul controllo dell'esecuzione.

Gli analizzatori permettono di svolgere tali processi.



Gli analizzatori che hanno una maggiore importanza nel controllo del movimento sono:

- VISIVO
- STATICO DINAMICO
- ACUSTICO
- TATTILE
- CINESTETICO

# CLASSIFICAZIONE

GENERALI

SPECIALI

## CONTROLLO

consente di controllare nel tempo e nello spazio, movimenti semplici o azioni complesse in termini di attivazione od inibizione per raggiungere il risultato programmato

## ADATTAMENTO

consiste nel grado di velocità con il quale si modificano i movimenti sulla base delle variazioni ambientali improvvise

ACCOPPIAMENTO - COMBINAZIONE

DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

DIFFERENZIAZIONE RITMICA

ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO

REAZIONE-ANTICIPAZIONE

TRASFORMAZIONE

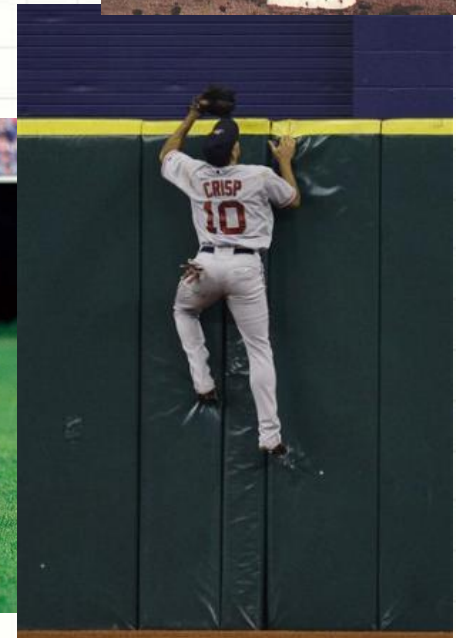
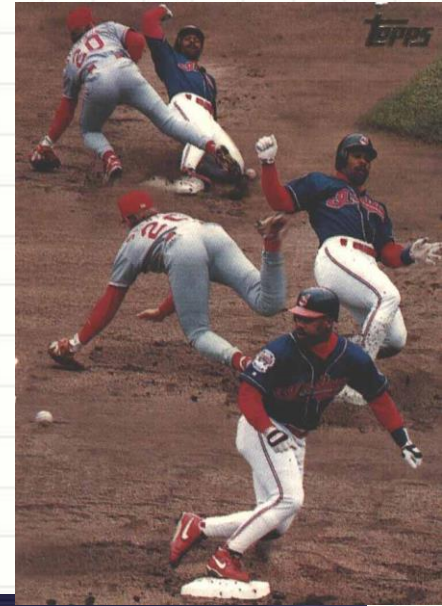
EQUILIBRIO

A  
P  
P  
R  
E  
N  
D  
I  
M  
E  
N  
T  
O

assimilazione e stabilizzazione dei movimenti

# COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

*Permette di coordinare due o più segmenti corporei, o arti inferiori e superiori, oppure fasi del movimento o addirittura abilità motorie diverse come rincorsa e salto, rincorsa e lancio ecc.*





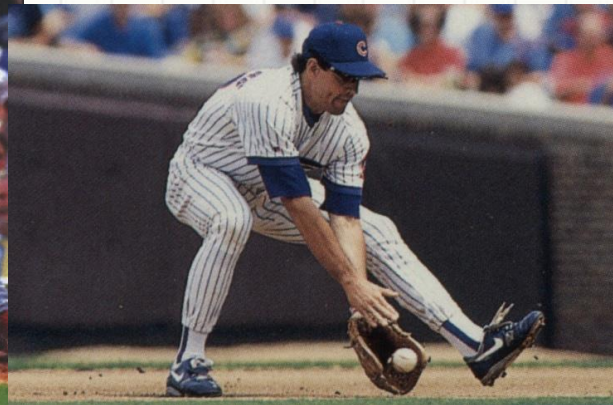
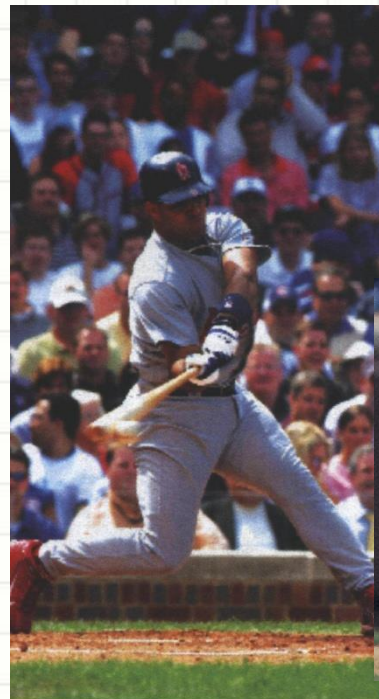
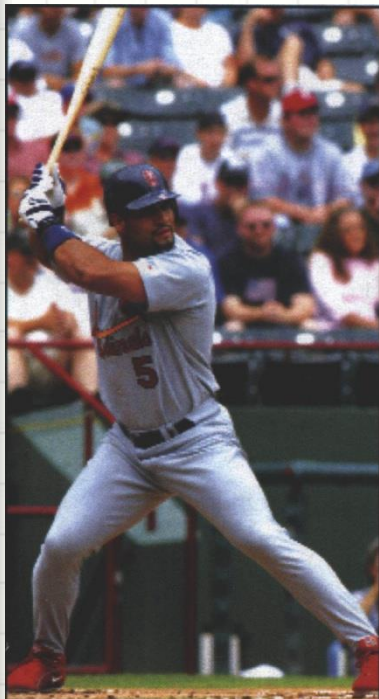
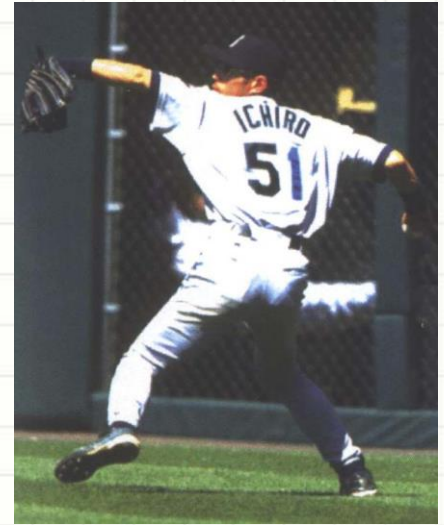
# DIFFERENZIAZIONE

*Si fonda sulla percezione esatta e consapevole dei parametri di forza - tempo - spazio propri del movimento attuato. E' determinante nel dosare le spinte da terra e la forza nei lanci. La capacità di rilassamento è una sua espressione. Fondamentale è una buona percezione cinestesica dei parametri dinamici e spaziali del movimento.*



# RITMIZZAZIONE

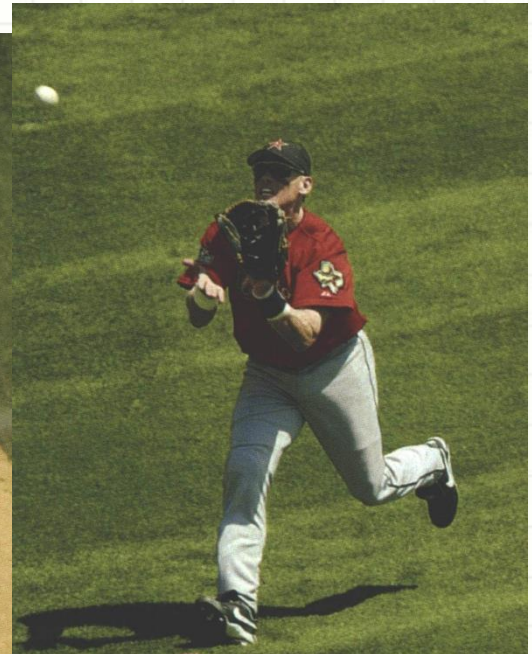
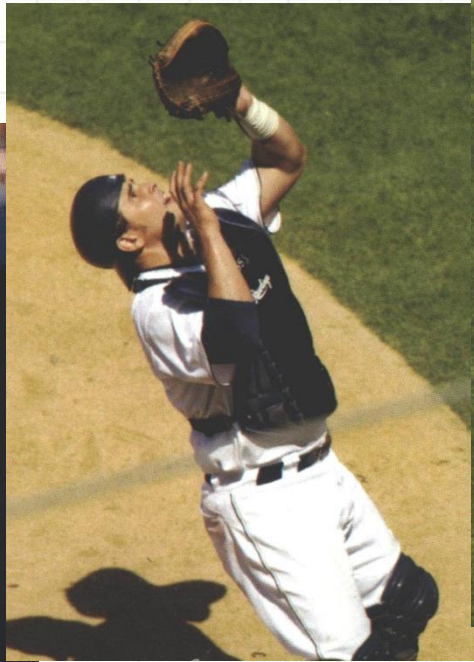
*E' la capacità di organizzare gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine cronologico e ritmico. Consente di comprendere un ritmo esterno od interno e riprodurlo nei propri movimenti.*





# ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

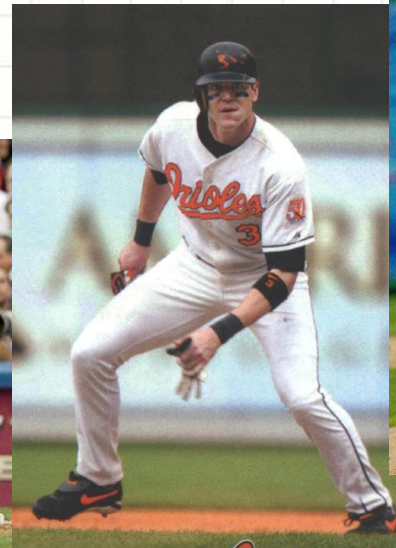
*Permette di modificare la posizione e il movimento del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ad un campo d'azione definito (palestra, campo) o ad un oggetto in movimento (palla, avversario, compagno).*



# REAZIONE

*Reagire a stimoli eseguendo in risposta azioni motorie.*

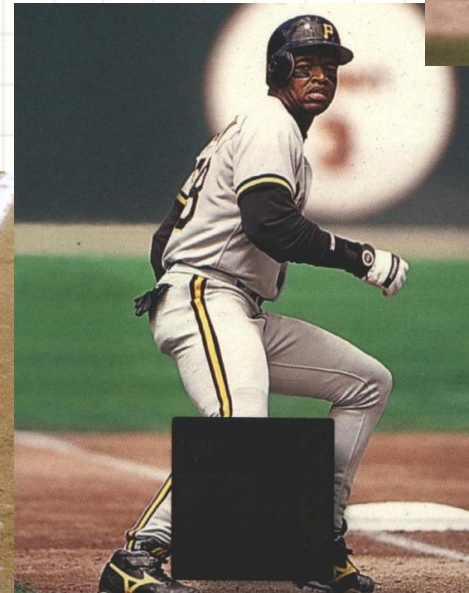
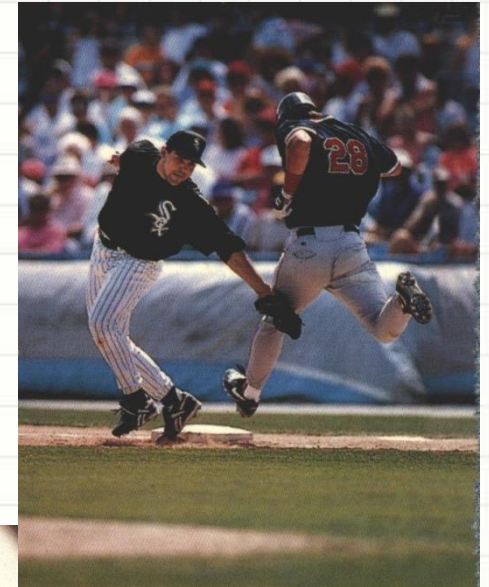
- Semplice ad un segnale noto, con un movimento definito in anticipo (partenza 100m)
- Complessa azione motoria non determinata in anticipo, ad un segnale, non noto





# TRASFORMAZIONE

*Rende possibile adattare e trasformare il programma motorio in seguito a mutamenti improvvisi della situazione. Può essere una modificazione lieve del gesto o una trasformazione completa del programma motorio.*



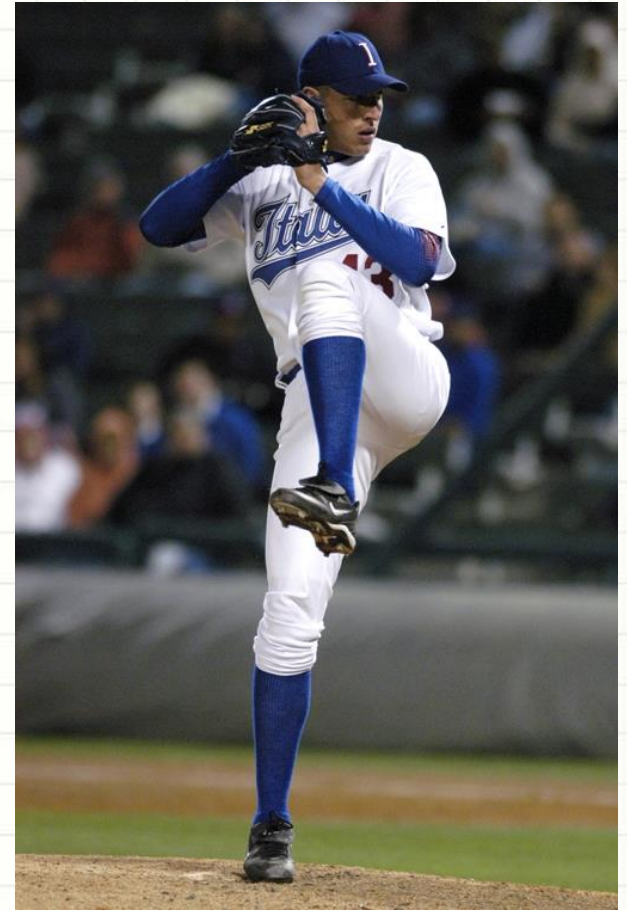
# EQUILIBRIO

*E' la capacità di mantenere il corpo in equilibrio o di ripristinare dette condizioni dopo un ampio spostamento.*

Statico - la maggior parte delle regolazioni sono svolte prevalentemente dagli analizzatori cinestetico e tattile, solo in parte da quelli vestibolare e ottico.

Dinamico- caratterizzato da ampi e rapidi spostamenti per i quali sono prevalenti le informazioni vestibolari

Di volo – Il canale cinestetico e quello vestibolare si integrano per determinare il senso di posizione



# SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

## Sedute di allenamento in cui:

- si propongono molti esercizi in tempi brevi
- si alternano esercizi di impegno coordinativo variabile
- si utilizzano carichi di durata limitata
- non si fa precedere il carico coordinativo da quello condizionale
- si ricerca una condizione ottimale di concentrazione, attenzione, motivazione

## CIRCUITI e PERCORSI

## Metodi generali:

- variazione dell'esecuzione del movimento
- variazione delle condizioni esterne
- esercitazioni con il controllo del tempo
- esercitazioni con attrezzi diversi
- esecuzione da entrambe i lati



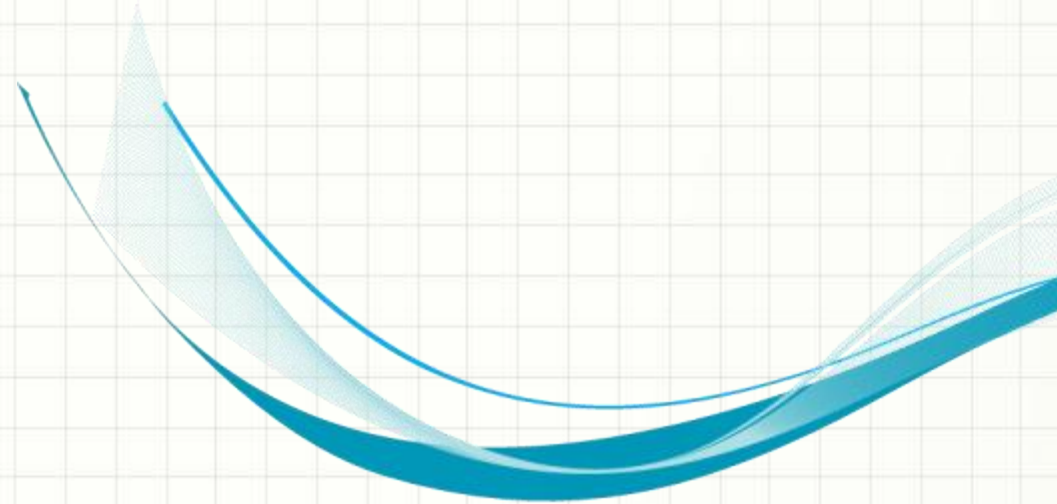
# CAPACITÀ CONDIZIONALI

Sono determinate da fattori energetici, cioè dalla disponibilità di energia dal punto di vista funzionale

- **FORZA**
- **VELOCITA'**
- **RESISTENZA**

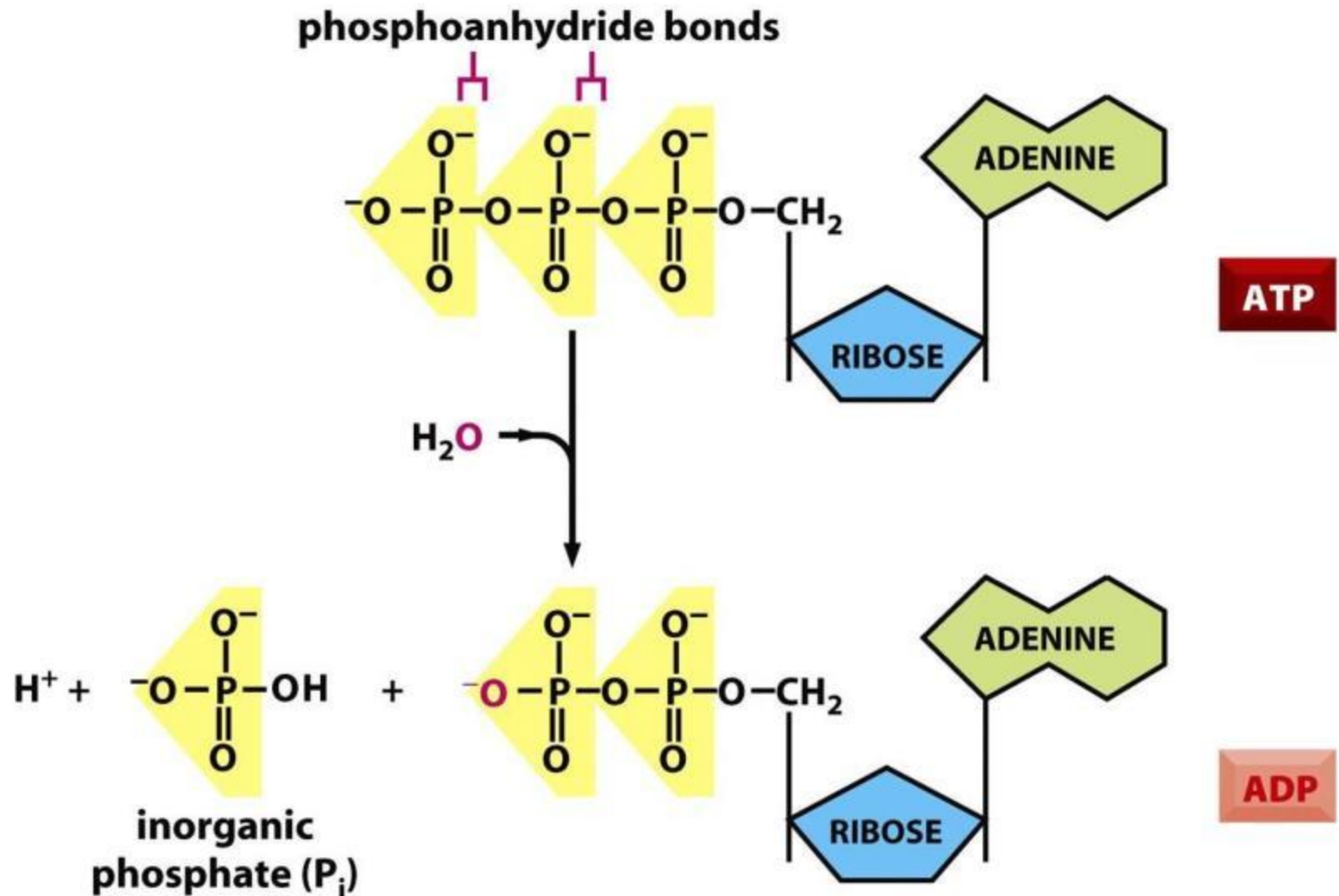






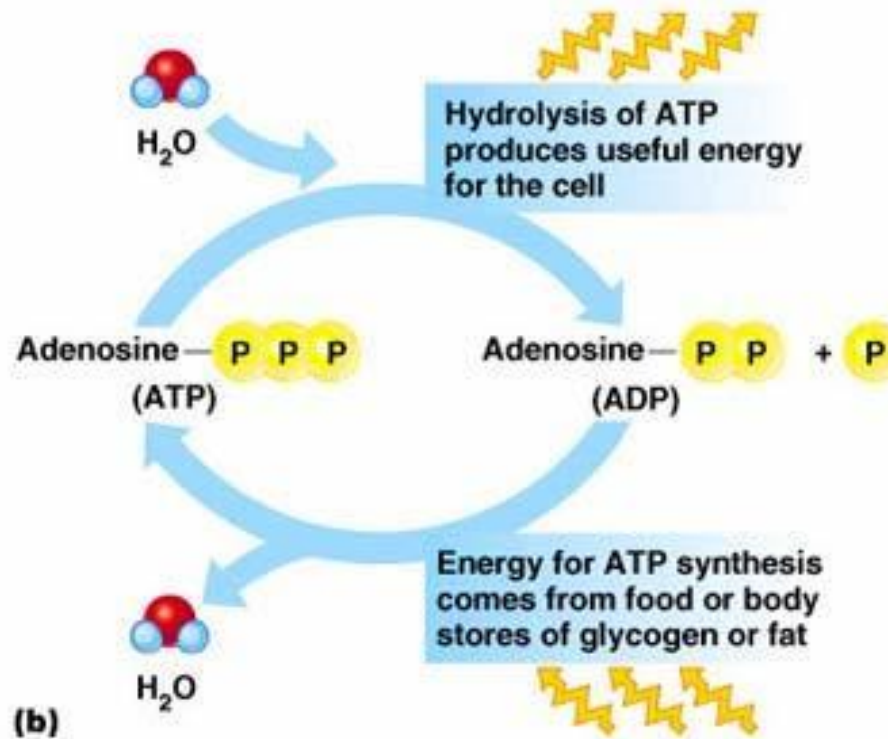
# I meccanismi energetici

# Energia per la contrazione muscolare



# Risintesi dell'ATP

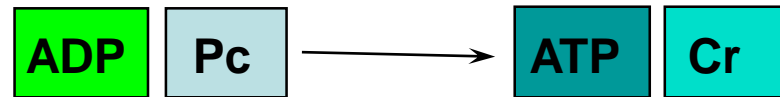
## MECCANISMO ENERGETICO



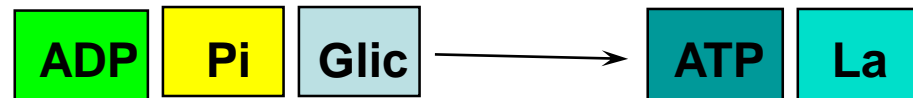
# I 3 meccanismi di risintesi dell'ATP

Due avvengono in assenza di ossigeno

## ANAEROBICO ALATTACIDO

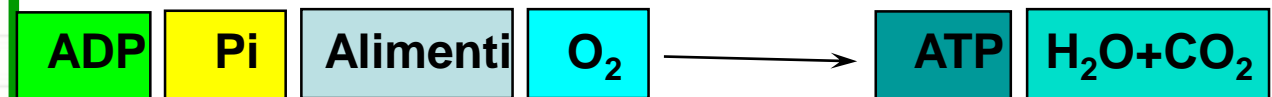


## ANAEROBICO LATTACIDO



Una in presenza di ossigeno

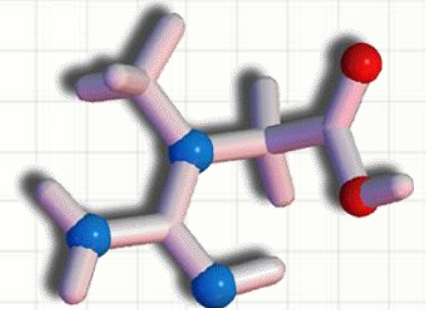
## AEROBICO



# I fattori limitanti

## **ANAEROBICO ALATTACIDO**

Presenza di fosfocreatina che ha un'autonomia estremamente breve.



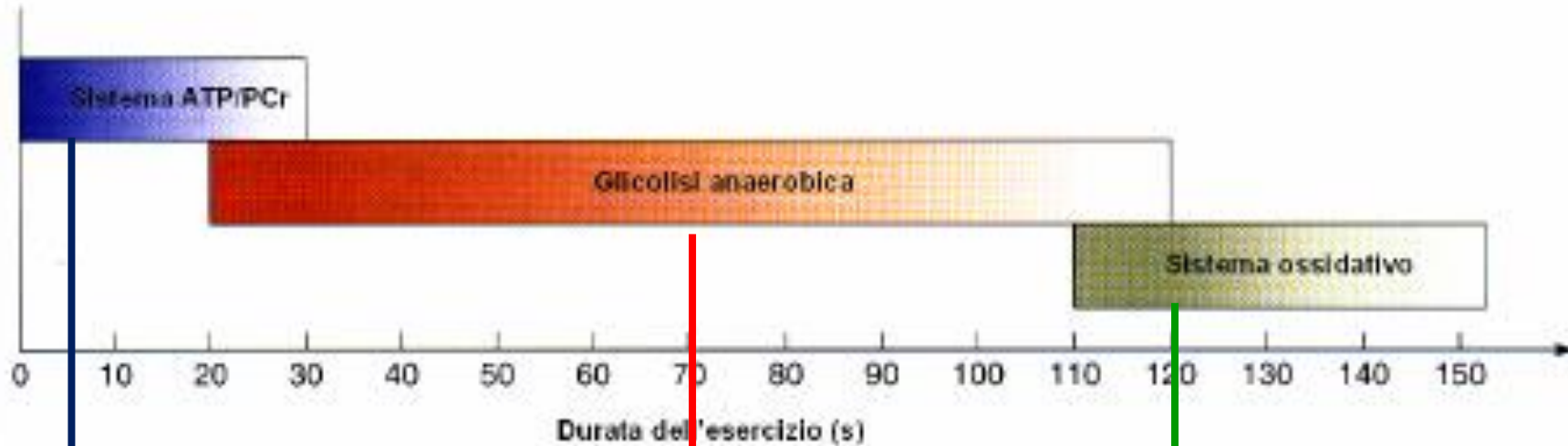
## **ANAEROBICO LATTACIDO**

Tollerabilità al lattato, che in quanto residuo di scarto tossico, deve essere smaltito dall'organismo. Il lattato si accumula prima nella cellula, poi nel sangue ed infine arriva al muscolo, abbassando la qualità della resa, fino a che giunto ad un "livello di soglia" inibisce la contrazione.

## **AEROBICO**

Disponibilità dei substrati energetici ed elevato tempo di intervento dell'ossigeno, pertanto per movimenti esplosivi non ha utilità. E' influenzato inoltre dall'efficienza cardio-respiratoria del soggetto, in quanto richiede un costante e sufficiente apporto di ossigeno.

# Tempi di utilizzo e interazione



La Pcr dà al muscolo un'autonomia di 6-8", se se ne utilizzano tutte le riserve si può arrivare a 30" max.

La glicolisi fornisce una prestazione ottimale fino 45", dopodiché il rendimento decresce e dai 2' si raggiungono concentrazioni di lattato talmente elevate che non permettono il protrarsi dell'esercizio

L'ossidazione aerobica permette sforzi pressoché infiniti, fino a che si hanno riserve energetiche.

I tre sistemi sono in continua interazione, solo raramente e per brevissimi tempi uno solo è "acceso" e gli altri "spenti".



# Potenza e capacità dei 3 meccanismi

La potenza sviluppata dalle 3 vie di rigenerazione dell'ATP è inversamente proporzionale alla capacità delle stesse, per cui avremo:

	Capacità	Potenza
Anaerobico alattacido	limitata	Elevata
Anaerobico lattacido	media	Media
Aerobico	elevata	limitata

L'organismo è in grado di regolare l'intervento muscolare ed energetico in modo da rispondere nella giusta misura e nella maniera più economica alle necessità.

# FORZA

Capacità che hanno i muscoli di sviluppare resistenze più o meno elevate per vincere od opporsi ad una resistenza

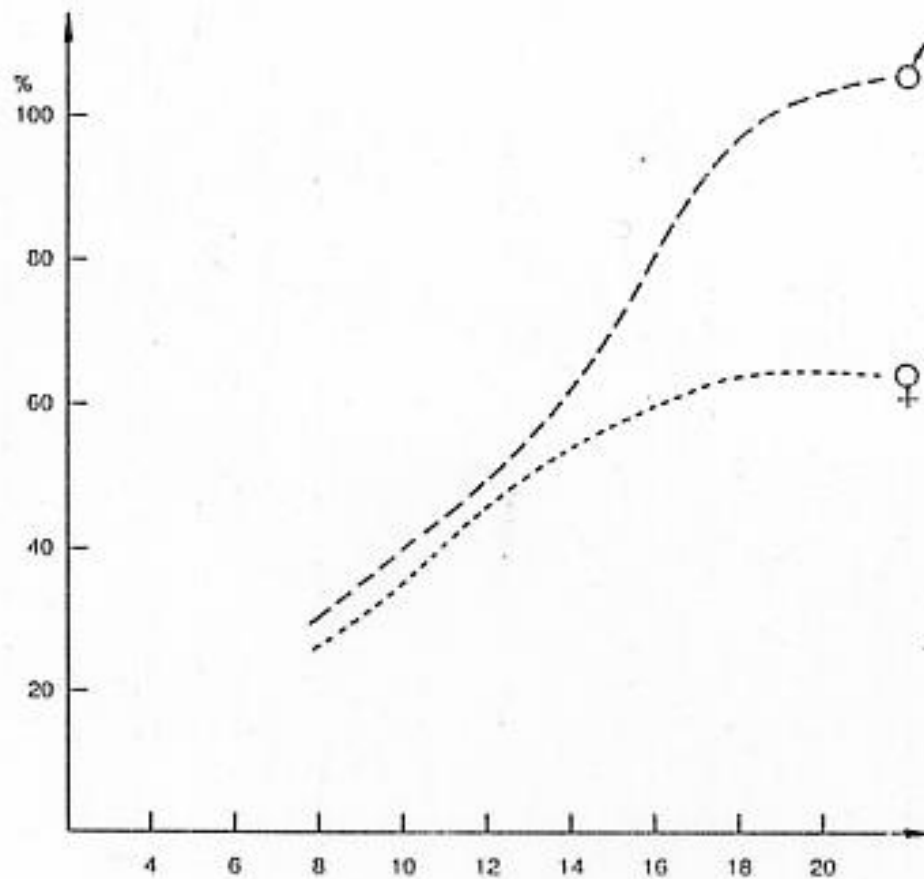
## FATTORI LIMITANTI:

- diametro trasverso delle fibre
- frequenza degli impulsi nervosi
- sincronizzazione delle unità motorie
  - coordinazione intramuscolare
  - coordinazione intermuscolare



# EVOLUZIONE NEI SESSI

## 74 5. La forza muscolare



# CLASSIFICAZIONE

Harre

F. MASSIMALE max forza che il sistema neuromuscolare può esercitare in una contrazione max volontaria.

Capacità condizionale più possibile di incremento. E' in rapporto all'età, al grado di maturazione, al peso corporeo in rapporto all'altezza e al diametro muscolare



F. VELOCE è la capacità di superare delle resistenze con elevata rapidità di contrazione.



F. RESISTENTE è la capacità dell'atleta di opporsi alla fatica durante prestazioni di Forza, prolungate nel tempo.





# VELOCITÀ - RAPIDITÀ

E' la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile

**RAPIDITA' DI REAZIONE** capacità di rispondere ad uno stimolo (semplice, complessa) dipende dal SN, velocità di conduzione delle fibre e caratteristiche dello stimolo

**RAPIDITA' D'AZIONE** di un singolo movimento dipende dalla capacità di contrazione dei muscoli e dalla struttura biochimica del Sistema Neuromuscolare

**FREQUENZA DEI MOVIMENTI** n° dei movimenti completi compiuti nell'unità di tempo



# RESISTENZA

E' la capacità di resistere alla stanchezza in esercitazioni di lunga durata.

Dipende dalla funzionalità del sistema cardiocircolatorio e dalla disponibilità di substrati energetici





# CLASSIFICAZIONE

**Resistenza di lunga durata** Il cui svolgimento supera gli 8', l'impiego è prevalentemente aerobico con notevole coinvolgimento dei grandi sistemi

**Resistenza di media durata** Tra 2' ed 8' oltre ai meccanismi aerobici vengono mobilitati anche quelli anaerobici

**Resistenza di breve durata** tra 45'' e 2' impiego massivo del meccanismo anaerobico richiede lo sviluppo della resistenza alla forza ed alla velocità

**Resistenza alla forza** Definisce una prestazione di forza prolungata nel tempo con elevate esigenze di resistenza locale

**Resistenza alla velocità** Sostiene un carico di intensità massimale e sub-massimale con impiego quasi esclusivo del meccanismo anaerobico

# FLESSIBILITÀ

Capacità di compiere gesti con la più ampia escursione articolare possibile.

## FATTORI LIMITANTI:

forza muscolare

lunghezza dell'antagonista

estensibilità delle parti non contrattili

fatica

temperatura





# Il carico fisico

# CARICO FISICO

## REGOLA GENERALE NEUROFISIOLOGICA

Il carico fisico rappresenta una sollecitazione funzionale per modificare l'organismo.



- Sopra la soglia di stimolo sviluppano e migliorano
- Troppo sopra la soglia di stimolo impediscono lo sviluppo e peggiorano le funzioni
- Sotto la soglia di stimolo sono prive di effetto



# CONTENUTI DEL CARICO

Gli obiettivi dell'allenamento sono realizzabili attraverso i contenuti del carico, cioè l'insieme delle esercitazioni proposte agli allievi

- **MEZZI** sono gli esercizi fisici e sportivi
- **METODI** sono le procedure atte a raggiungere determinati effetti del carico



# PRINCIPI DEL CARICO

- unità tra carico e recupero
- continuità
- progressività
- variazione
- struttura ciclica
- unità tra generale e speciale
- sistematicità
- adeguatezza
- consapevolezza



# UNITÀ TRA CARICO E RECUPERO

I recuperi tra gli esercizi e tra le sedute devono essere attentamente dosati e non lasciati al caso.

- Le pause di recupero sono diverse a seconda del tipo di lavoro effettuato (velocità, resistenza ecc)
- La lunghezza delle pause dipende dal volume e dall'intensità dell'esercizio eseguito
- Nella formazione della coordinazione motoria e soprattutto nell'apprendimento delle abilità gli es. devono essere intervallati da pause brevi e frequenti

# CONTINUITA' DEL CARICO

Non deve avere interruzioni prolungate o non programmate

- Carico per tutto l'anno
- Carico a lungo termine





# PROGRESSIVITA' DEL CARICO

Il carico deve tendenzialmente aumentare in una delle sue componenti.

Nei ragazzi l'aumento del carico è realizzato soprattutto attraverso il volume cioè aumentando il numero degli esercizi e non la loro intensità.

# VARIABILITA' DEL CARICO

Si devono evitare carichi uniformi protratti per lunghi periodi: causano stagnazione nella preparazione, possono favorire infortuni e sentimenti di noia

Successione dei carichi:

Es. di velocità o di coordinazione

Es. di F. veloce (non usati con ragazzi da 6 a 14 anni)

Es. di resistenza alla forza (come sopra) e resistenza aerobica



# CICLICITA' DEL CARICO

Riguarda la divisione in cicli dell'allenamento ed il raggiungimento dello stato di "forma"

- Macro ciclo
- Mesociclo
- Micro ciclo



# MACROCICLO

E' l'insieme di un periodo di preparazione, di gara e di transizione e riassume in sé tutti gli elementi di un periodo compiuto di allenamento

## FASI DEL MACROCICLO

- **Periodo preparatorio** – precede le competizioni al suo interno si collocano la fase preparatoria generale e speciale
- **Periodo di gara** – quando si effettuano le gare
- **Periodo di transizione** – segna il passaggio tra il periodo competitivo ed una nuova stagione



# MESOCICLO

Periodo composto da unità ancora più brevi detti microcicli si può differenziare in:

- Introduttivo
- Fondamentale, di costruzione o perfezionamento
- Pre-gara
- Gara
- Recupero attivo o rigenerazione
- Transizione

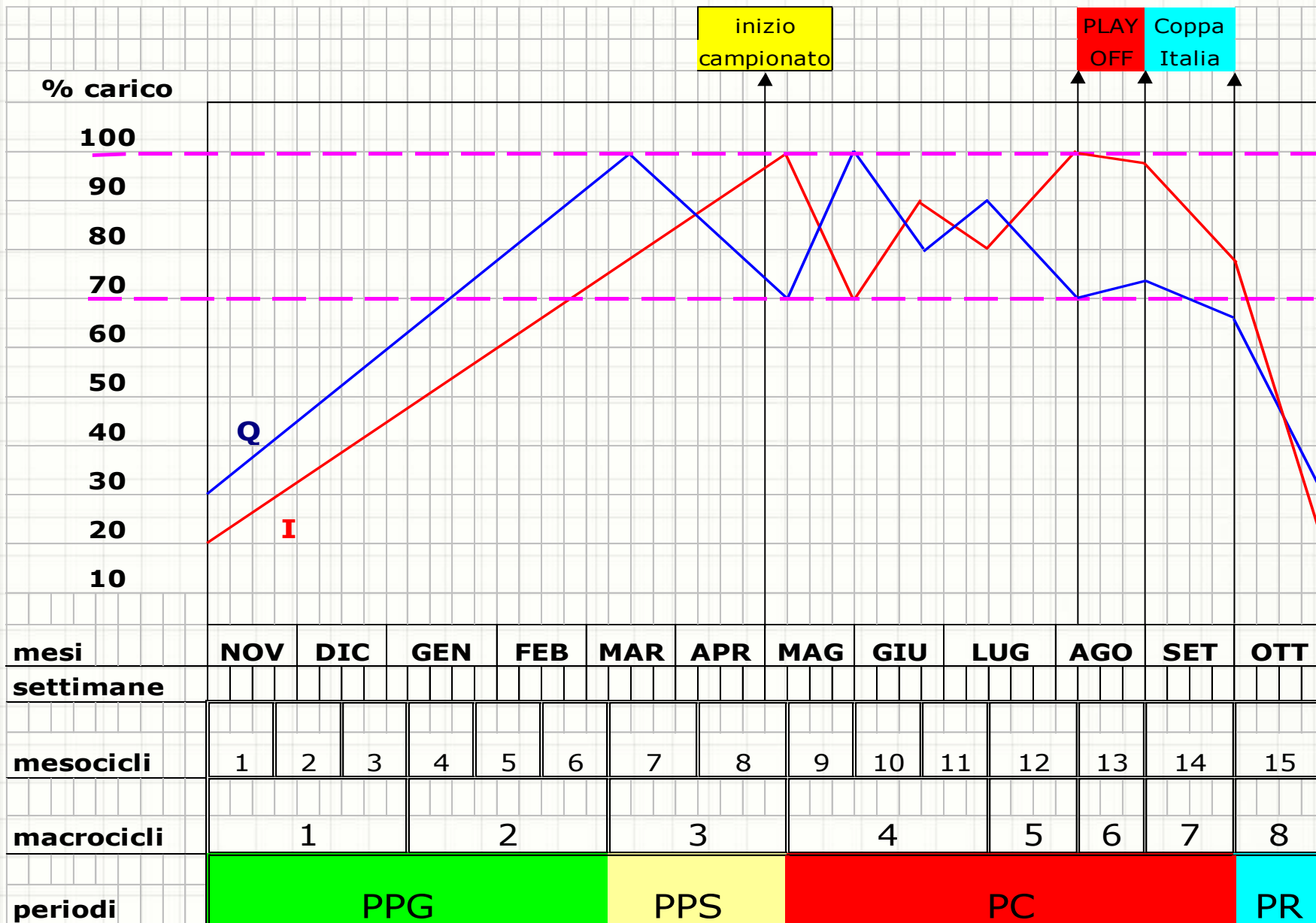
# MICROCICLO

E' la struttura base della periodizzazione, la sua durata e le sue caratteristiche determinano infatti la struttura dei mesocicli e dei macrocicli

## TIPI DI MICROCICLO

- **Di preparazione** si ricerca la massima quantità di carico in genere ad intensità moderata
- **Pre-gara** il carico diminuisce ed aumenta la specificità
- **Gara** la quantità si riduce bruscamente si cerca di garantire la massima qualità biologica e psichica alla gara
- **Compensazione** calo drastico del lavoro anche del 60 –70% procedure di rilassamento e decontrazioni particolari

# LA PERIODIZZAZIONE



# UNITA' TRA CARICO GENERALE E SPECIALE

La preparazione generale e la scelta dei mezzi generali di allenamento devono essere sempre correlate alla preparazione tecnica e quindi ai relativi mezzi di allenamento

**Esercizi generali** – contribuiscono al miglioramento funzionale e strutturale dell'organismo, sulla cui base si innesta l'azione degli esercizi speciali

**Esercizi speciali** – orientati dal punto di vista funzionale al modello dello sport praticato



# SISTEMATICITÀ

Le sequenze di allenamento e la frequenza con la quale certe esercitazioni vengono proposte non devono essere casuali

- Dal semplice al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal conosciuto all'ignoto



# ADEGUATEZZA

E' necessario tener conto negli allievi:

- Dell'età
- Del sesso
- Della tipologia nervosa e costituzionale
- Del loro stato di preparazione sportiva
- Della loro esperienza sportiva



# CONSAPEVOLEZZA

- Gli allievi devono assumere un ruolo attivo e consapevole nel processo di formazione sportiva
- Occorre comunicare e spiegare obiettivi e metodi della seduta
- Ogni esercizio riuscito o sbagliato deve essere segnalato ed eventualmente corretto mantenendo un atteggiamento positivo verso le difficoltà

# PARAMETRI DEL CARICO

- **Quantità o volume del carico**

Durata della seduta

Numero delle ripetizioni

Tempo trascorso in un determinato compito

Calcolo dei kg sollevati

- **Frequenza del carico**

Numero delle volte che un mezzo di allenamento viene realizzato nell'unità di tempo presa in considerazione (ad es. settimanale, bisettimanale...)

- **Intensità del carico**

Ne esprime essenzialmente gli aspetti qualitativi. Si valuta per lo più rilevando la F.C.

- **Densità del carico**

Rapporto tra stimoli (esercizi) e tempi di recupero. Lo stesso tipo di esercizio costituisce un carico più elevato con bassi tempi di recupero

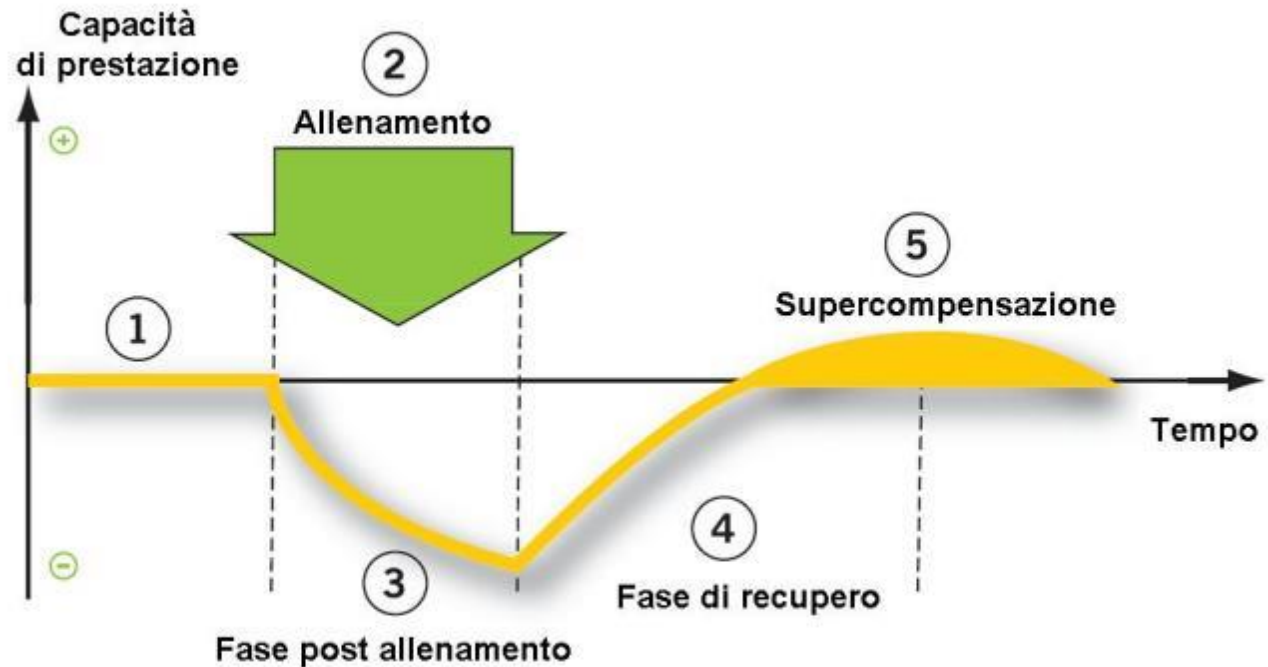




# SUPERCOMPENSAZIONE

L'organismo non si limita a reagire ristabilendo il potenziale energetico ma ne produce un sovrappiù.

Per poter rendere ottimale questo effetto è necessario ripetere il carico





# **APPENDICE**

## **ATTIVITÀ PRATICHE PER LO SVILUPPO E LA MATURAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

# COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

*Si sviluppa con esercitazioni di coordinazione segmentaria, dal semplice al complesso, mutando le resistenze, gli attrezzi, il n° degli avversari...*

camminare e: circondurre le braccia avanti o indietro; slanciare le braccia in fuori; torcere il busto dal lato della gamba avanti

- △ correre lentamente lanciando una pallina in alto e riprenderla
- △ slalom tra i cinesini palleggiando a terra
- △ slalom trasportando il pallone con i piedi

# COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

- △ correre ad un segnale prestabilito dell'istruttore lanciare una pallina verso un bersaglio senza interrompere la corsa
- △ correre e prendere al volo una pallina lanciata dall'istruttore
- △ correre passandosi la pallina da baseball con un compagno distante 5mt
- △ correre con una pallina da baseball in mano, saltare un plinto appoggiandovi sopra un piede ed in fase di volo lanciare la pallina ad un compagno
- △ stessa cosa ma afferrando nella fase di volo una pallina lanciata da un compagno
- △ correre, tuffarsi su un materassone e prima di prendere contatto con questo prendere al volo una pallina lanciata dall'istruttore
- △ corsa leggera, al segnale dell'istruttore eseguire una scivolata a piedi avanti
- △ uguale al precedente, ma eseguire un tuffo a braccia in avanti



# DIFFERENZIAZIONE

*Si sviluppa aumentando la precisione e la spinta negli esercizi, le distanze di lancio, le altezze dei salti ecc...*

*Concetti di minimo e massimo, crescente e decrescente.*

a coppie uno di fronte all'altro con un pallone:

- passarsi la palla tesa senza farla rimbalzare
- passarsi la palla a parabola senza farla rimbalzare
- passarsi la palla in modo che arrivi al compagno con un rimbalzo
- in modo che arrivi al compagno con due rimbalzi
- con 3 rimbalzi
- con 5 rimbalzi
- con 7 rimbalzi

△ eseguire un salto al 100% poi uno all'80% ed uno al 50%

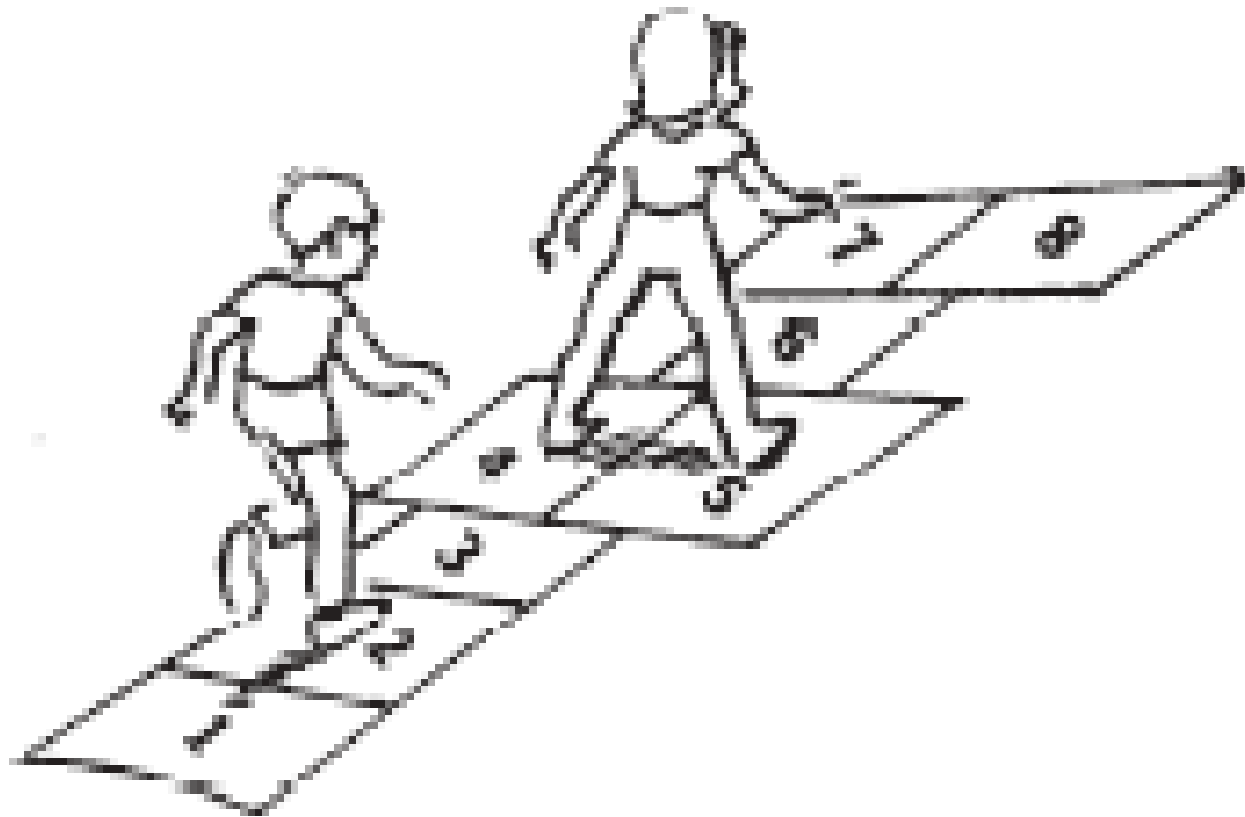
△ lo stesso ma con uno sprint

△ la settimana

# DIFFERENZIAZIONE

- △ smorzare la palla e fare in modo che si fermi tra i 2mt ed i 4mt da casa base
- △ tiri sopra al filo
- △ gioco del gambero (a coppie ogni 3 tiri un passo indietro)
- △ palla al rè (in tre varianti)
- △ battaglia navale (differenziazione + strategia)
- △ 3 bersagli a distanza crescente: tiri in serie o successivi
- △ tiri ad un bersaglio con varie traiettorie (rimb., parabola, diretto)
- △ i macigni (con palla)

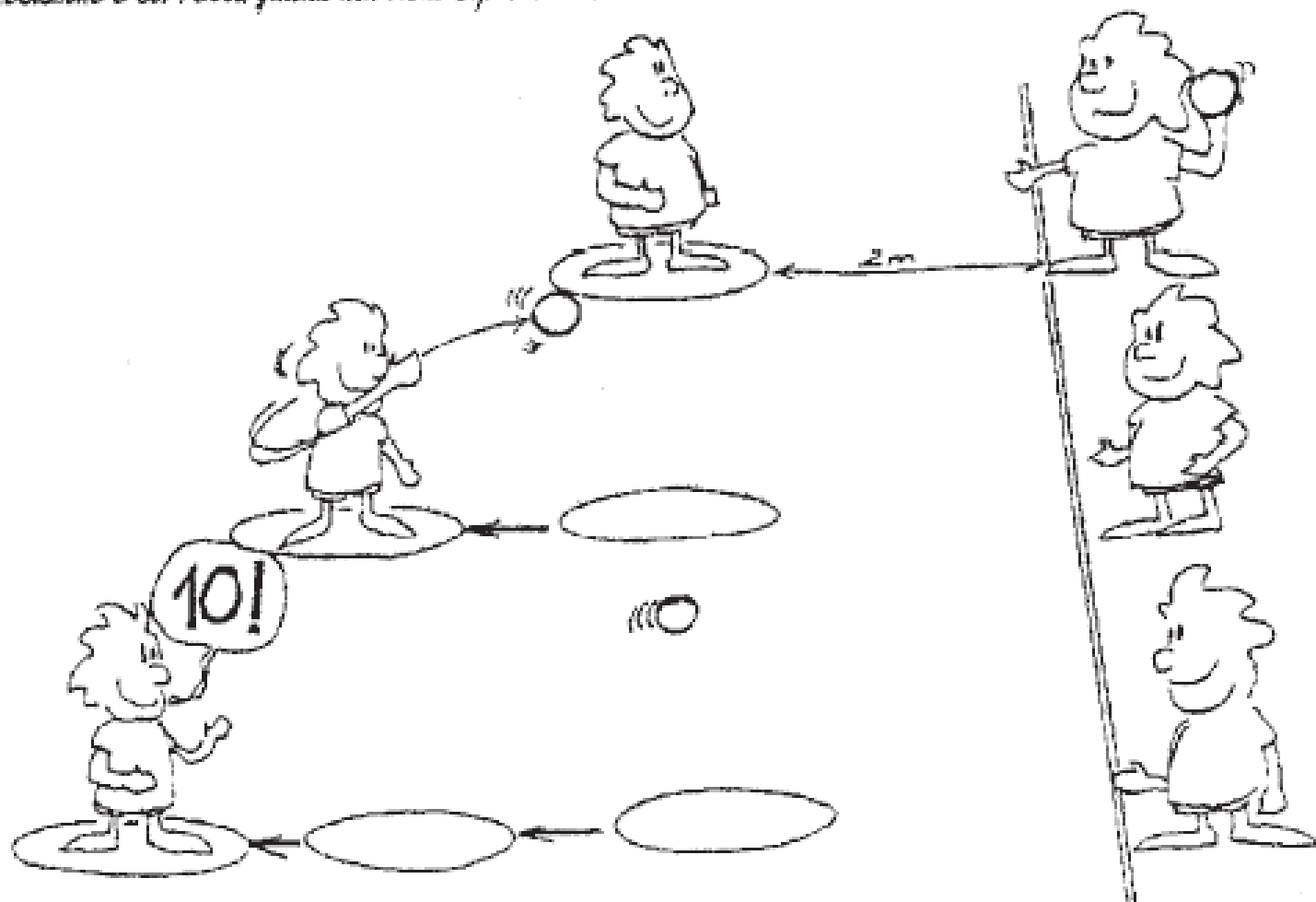
# LA SETTIMANA O CAMPANA



# IL GAMBERO

I bambini si dispongono uno di fronte all'altro a distanza di 2 metri. Il bambino con la palla si trova dietro la linea di base, mentre il compagno si trova all'interno di un cerchio. Ogni coppia deve effettuare 10 passaggi per poter ulteriormente allontanare il cerchio di altri due metri dalla linea di base. Il gioco termina quando una coppia esegue un determinato numero di spostamenti del cerchio (3, 4, 5).

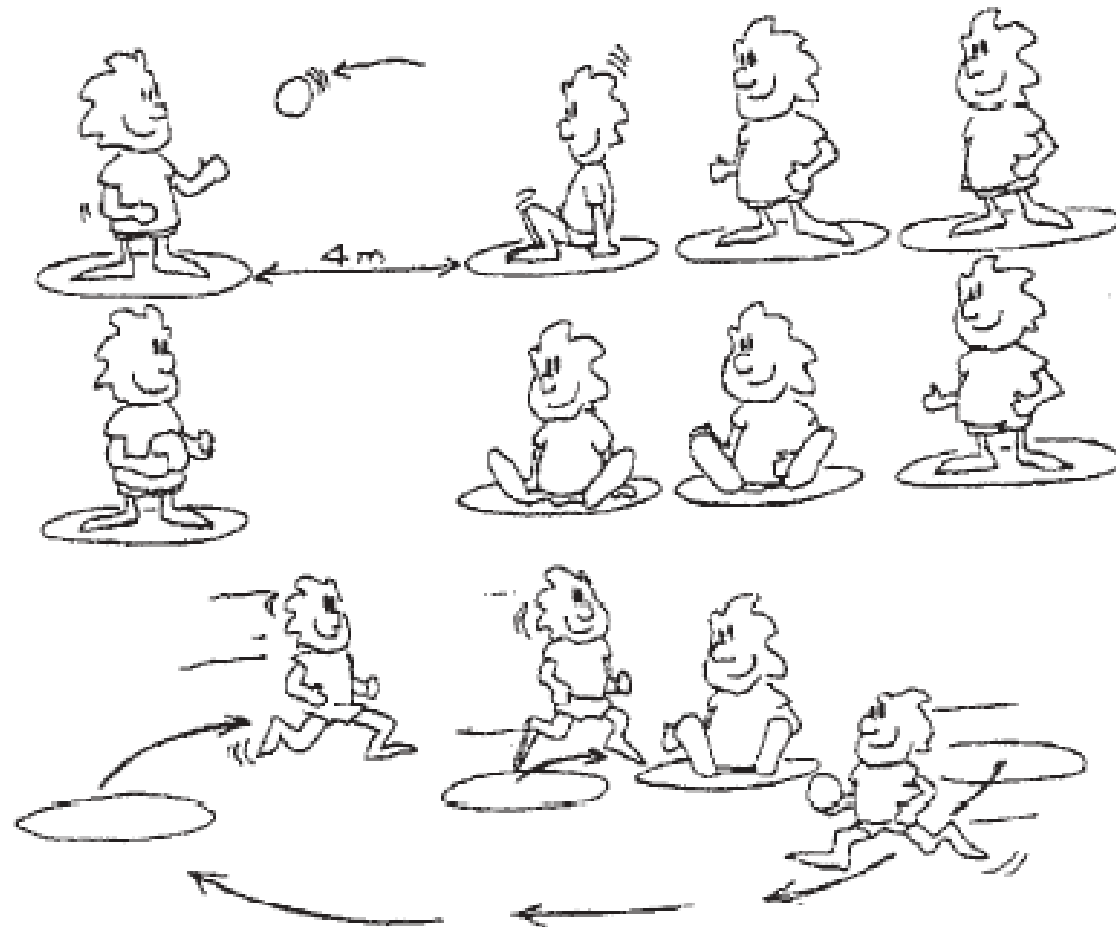
L'esecuzione è corretta quando non viene superata la linea di base o non si esce dal cerchio.





# PALLA AL RE

I bambini, divisi in gruppi, si dispongono in fila. Di fronte ad ogni fila, ad una distanza di circa 4 metri, si trova la regina della squadra con la palla in mano. Al via la regina passa la palla al primo della fila, questo la ripete indietro e si siede sul posto a gambe incrociate. La stessa esecuzione avviene con tutti i bambini del gruppo. L'ultimo della fila, quando riceve la palla, corre al posto della regina che a sua volta si porta all'inizio della fila, mentre gli altri bambini si alzano e scarrano indietro di una posizione. Il gioco termina quando il bambino che per primo svolgeva il ruolo della regina, ritorna nella posizione di partenza.

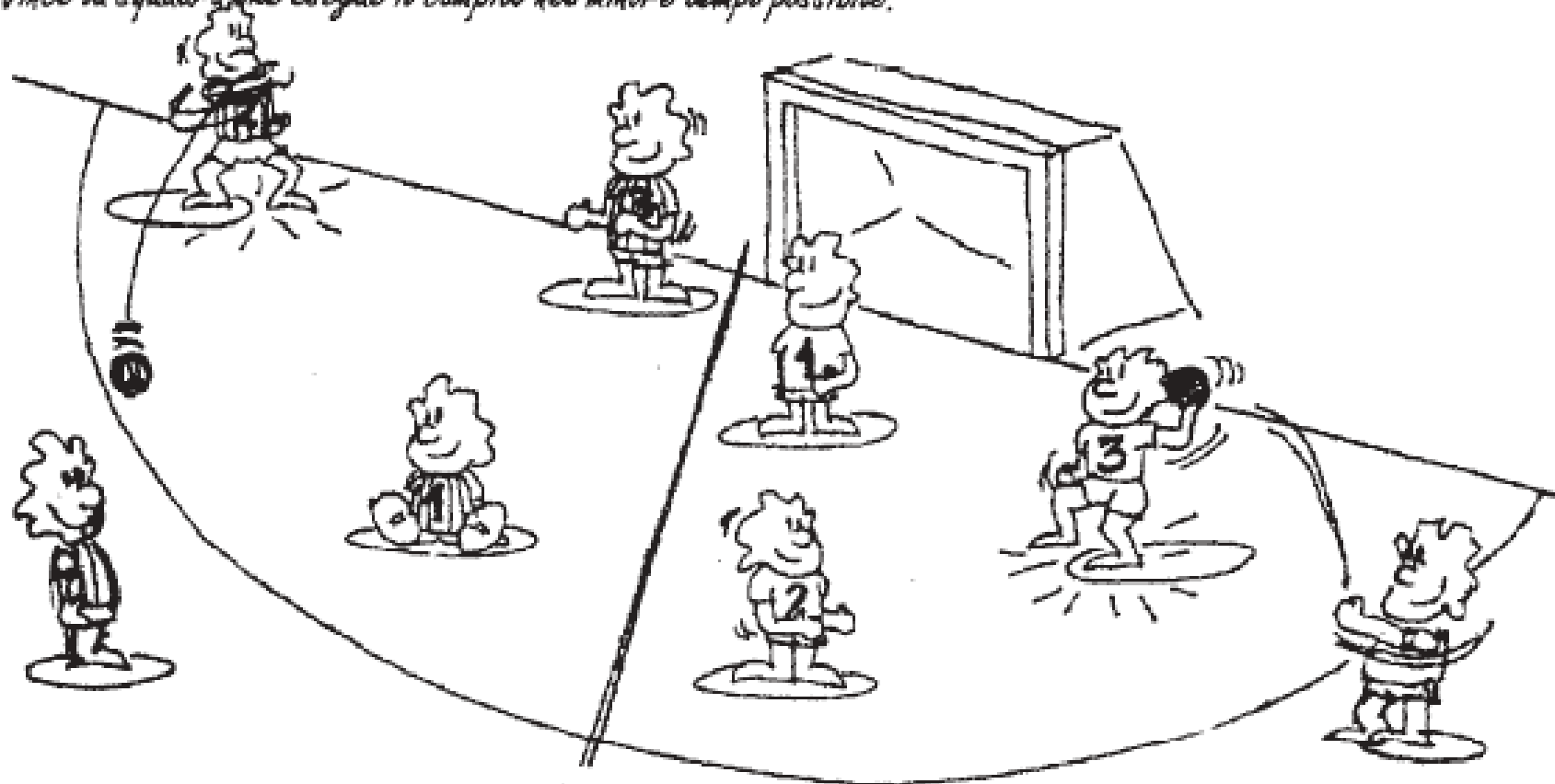


# BATTAGLIA NAVALE

I bambini, divisi in due squadre, si dispongono in ordine sparso all'interno di uno spazio delimitato per ogni squadra. Tutti i bambini, a cui è stato assegnato un numero, compreso l'AMMIRAGLIO, si trovano all'interno del proprio cerchio. L'ammiraglio, posto frontalmente a tutti gli altri, deve passare la palla a tutti i compagni senza farla cadere a terra. Questi, dopo avere ricevuto la palla, la ripassano all'ammiraglio e si siedono all'interno del cerchio.

Quando l'ammiraglio avrà affondato tutte le navi (passare la palla a tutti) viene sostituito dal bambino con il numero successivo.

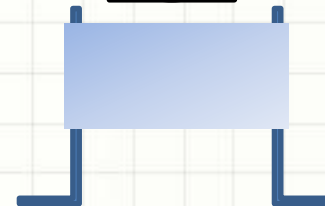
Vince la squadra che esegue il compito nel minore tempo possibile.



# TRAIETTORIE DI TIRO



MURO



STAZIONE

Tiro  
Diretto

tiro  
di rimbalzo

tiro  
diretto basso

tiro  
balistico



PARTENZA

# RITMIZZAZIONE

*Si sviluppa facendo esercitazioni nelle quali si ricerca un ritmo personale, variando la frequenza dei movimenti, collegando ritmi motori a quelli acustici*

all'interno di andature riprodurre il tempo dato dall'insegnante con il battito delle mani

- △ un ragazzo lancia un pallone da volley più in alto possibile e successivamente deve eseguire dei saltelli sul posto seguendo il ritmo dei rimbalzi del pallone
- △ camminare accentuando il 3° passo (tipo salto triplo)
- △ correre lentamente accentuando il 1° passo (3° tempo)
- △ corsa fra gli over (n° passi cost, >n° passi, > dist ecc)
- △ saltelli nei cerchi a distanza variabile (2 1 2, 3 3 3)
- △ saltelli con la corda da saltare
- △ l'orologio (con corda da saltare tutti in cerchio)

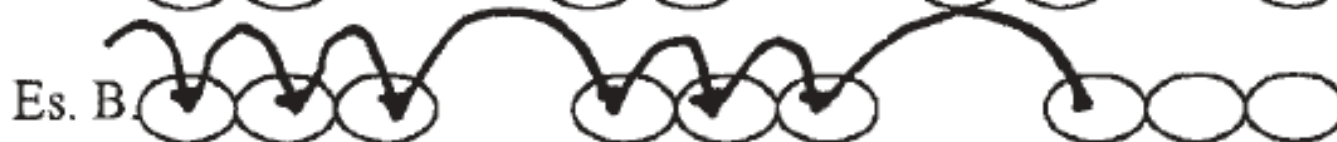


# BALZI NEI CERCHI

## corsa a ritmo



- Percorsi “Ritmici” con distanze diverse tra i cerchi:



# ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

*Si sviluppa variando le condizioni ambientali e di gioco.*

correre liberamente evitando ostacoli vari posti sul percorso

△ correre in fila indiana sul quadrato - corsa sparsi nel quadrato - ricomporre la stessa fila

△ corsa sparsi nel quadrato - stop - ricominciare a correre - stop nello stesso punto

△ pac man

△ corsa tra gli oggetti e poi file

△ tom e gerry

△ strega comanda colore

△ giochi a rincorrersi (sparviero, guardie e ladri ecc.)

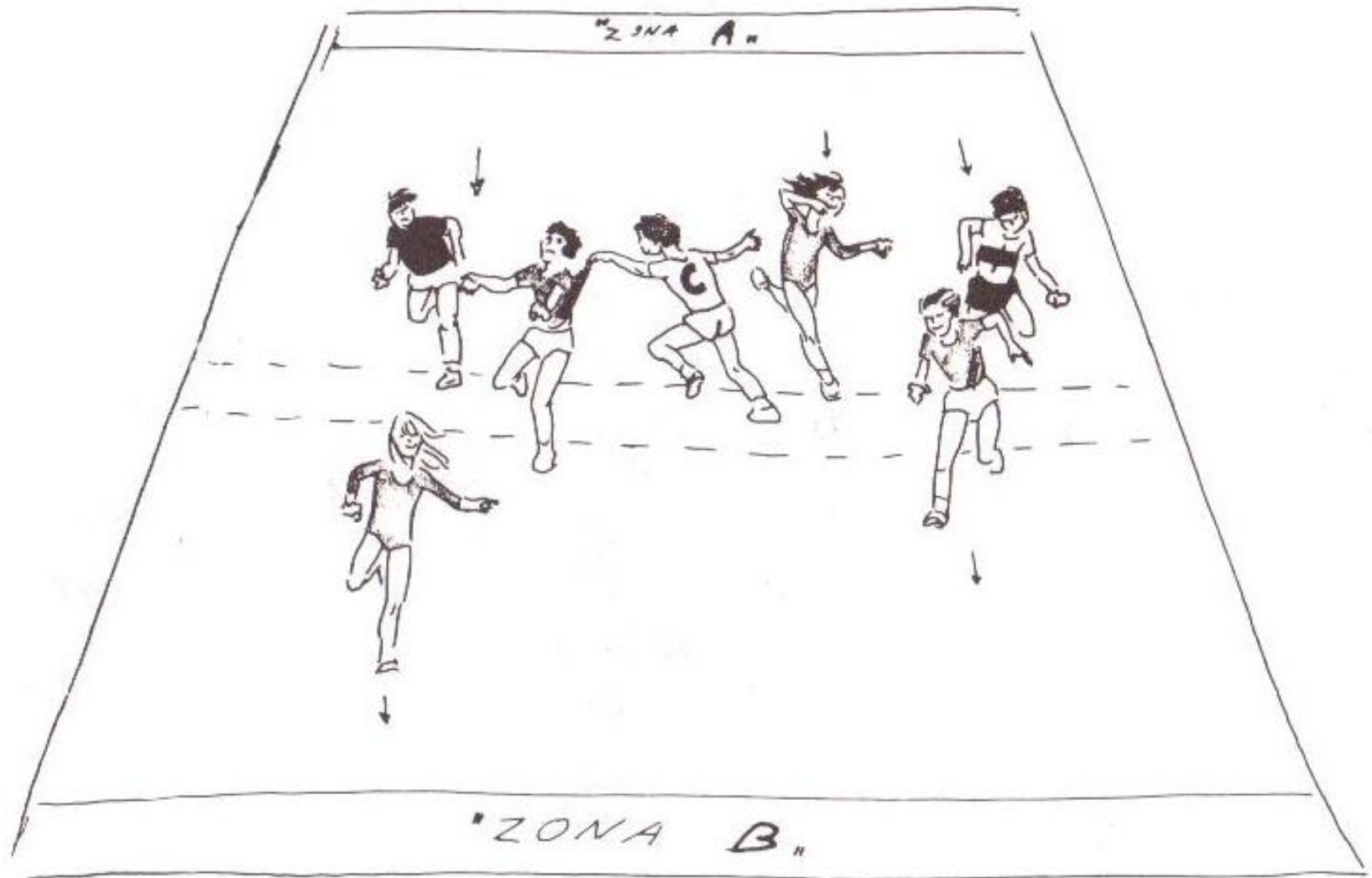
△ presa di palline al volo in varie situazioni

△ presa di palline a terra con varie angolazioni

△ presa di palline con la schiena girata

△ partita a baseball a 3 o 5 basi

# GIOCHI A RINCORRERSI



# REAZIONE

*Si sviluppa in situazioni nelle quali occorre reagire a stimoli via via sempre più complessi, inserendo azioni di disturbo, richiedendo risposte sempre più precise. Rispondere a movimenti degli avversari, dei compagni, dell'attrezzo.*

Partenze da varie posizioni del corpo (seduti, proni ecc) e variando lo stimolo (fischio, battito mani, "via", segnale visivo)

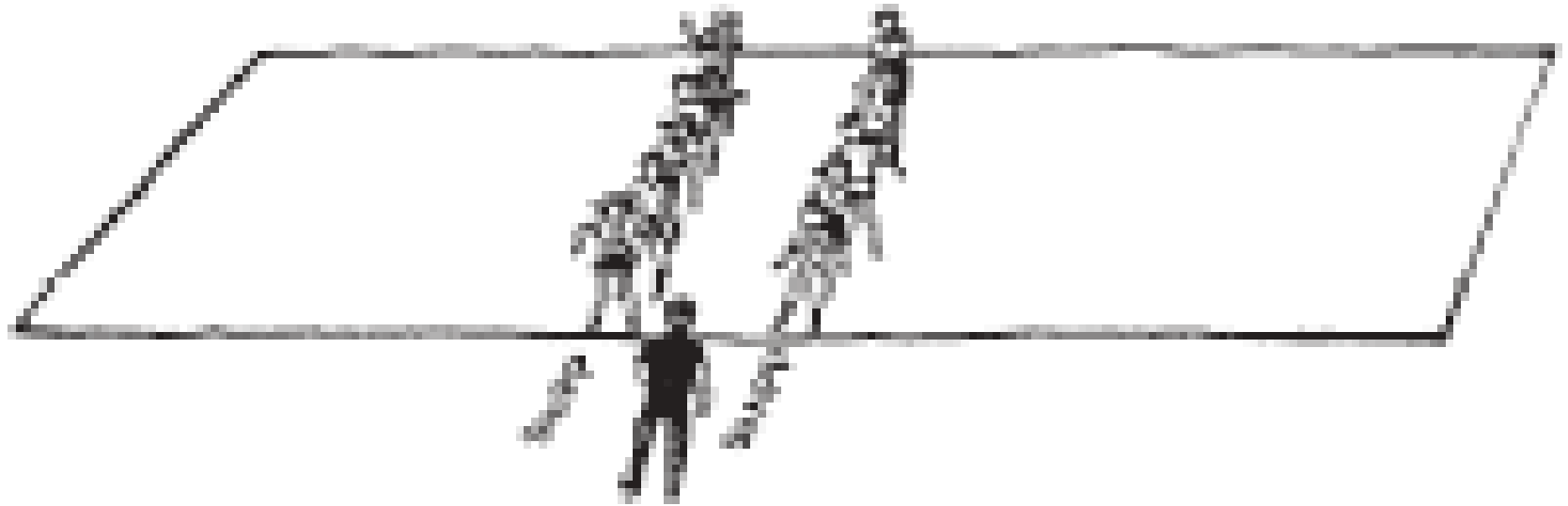
- △ bianchi e neri
- △ giochi a schivare
- △ ruba bandiera
- △ Simone dice
- △ battuta: palla gialla - palla bianca tutti insieme
- △ battuta: palla bianca - palla rossa uno alla volta
- △ toss dall'alto



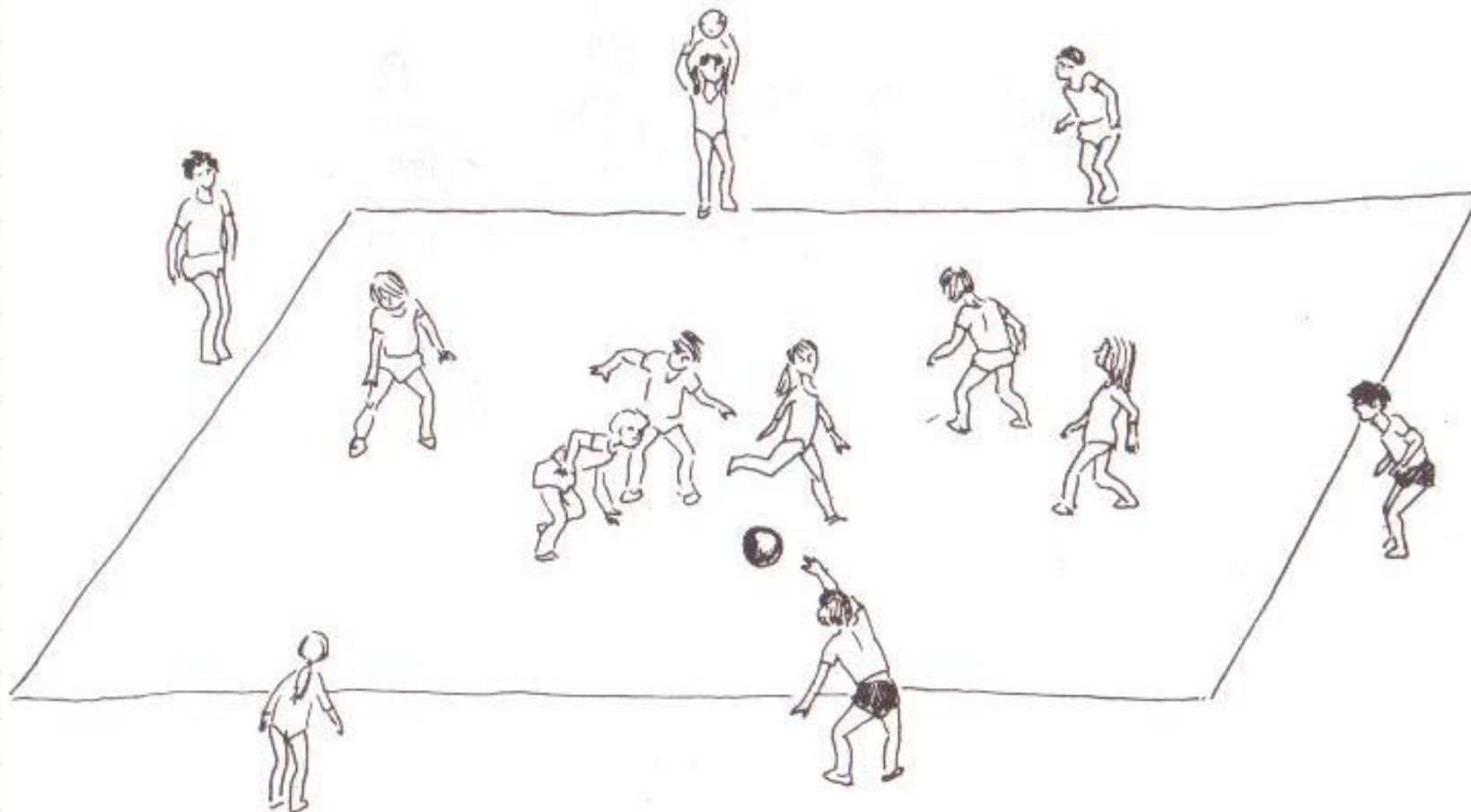
# REAZIONE

- △ un ragazzo di fronte all'istruttore in posizione di difesa. L'istruttore tiene le braccia tese in avanti, leggermente distanziate, con una pallina in ogni mano. Ne farà cadere una alla volta casualmente, il ragazzo dovrà prenderla
- △ un ragazzo alla volta di fronte al muro ad una distanza di 3-4mt, in posizione atletica di difesa e con il guantone da baseball. L'istruttore gli sta alle spalle ed a sua insaputa lancia la palla contro il muro e questi la deve prendere
- △ palle al volo di spalle
- △ ball pick ups
- △ tutti i giochi di squadra in cui c'è l'avversario (5 passaggi, palla rete, palla corridoio)
- △ sulle basi reazione alle battute

# BIANCHI E NERI



# GIOCHI A SCHIVARE



# TRASFORMAZIONE

*Si sviluppa creando situazioni di gioco nelle quali sono richiesti improvvisi cambiamenti d'azione dal prevedibile al casuale (terreno, attrezzi utilizzai ecc.).*

correre da una parte all'altra della palestra senza essere colpito dalle palline di spugna lanciategli contro dai compagni

- △ battere palline a diverse velocità
- △ battere palline con diversa traiettoria
- △ 10 tiri di seguito ad un bersaglio con 10 palline diverse
- △ raccogliere palline con diversi tipi di rimbalzi
- △ raccolta di palline deformate
- △ semaforo (suggeritore di terza)
- △ raccolta di palline e tiro in seconda, se il corridore è già arrivato tiro in prima
- △ partita ad un qualsiasi gioco sportivo di squadra, che preveda la presenza dell'avversario (7 passaggi, palla rete, corridoio ecc)



# EQUILIBRIO

*Si sviluppa attraverso situazioni di equilibrio instabile*

in equilibrio su un solo arto in varie posizioni

△ gli stessi ma passandosi un pallone

△ gli stessi ma ad occhi chiusi

△ l'orologio

△ corsa con cambi di direzione o cambi di ritmo

△ piroette e scatti o capovolte e scatti

△ Correre in fila uno dietro l'altro. Uno alla volta l'ultimo della fila fa lo slalom fra i compagni fino ad arrivare davanti alla fila

△ Slalom (stretto, largo o misto) tra i birilli e ritorno in corsa all'indietro

△ corsa in curva calpestando 4 basi

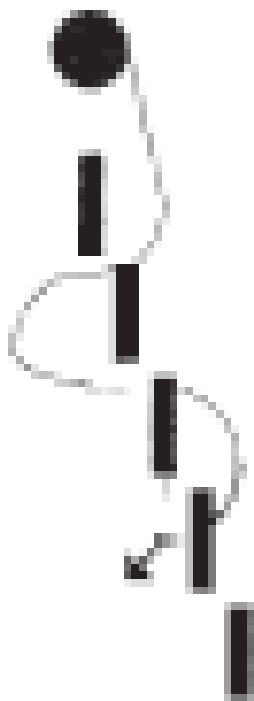
△ correre su una fila di materassini in sequenza sempre più alti e morbidi

# EQUILIBRIO

- △ camminare su panca, trave, piani inclinato o declinato, fisso o mobile
- △ gli stessi ma lanciando una palla in aria e riprendendola
- △ avanzamento su ceppi bauman posti a terra e successivamente avanzamento su ceppi bauman avendone a disposizione 3 per percorrere circa 10mt
- △ lotta dei galli
- △ salti in basso assumendo vari atteggiamenti di volo o eseguendo rotazioni
- △ salti in basso afferrando una palla lanciata o lanciando una palla

# TIPI DI SLALOM

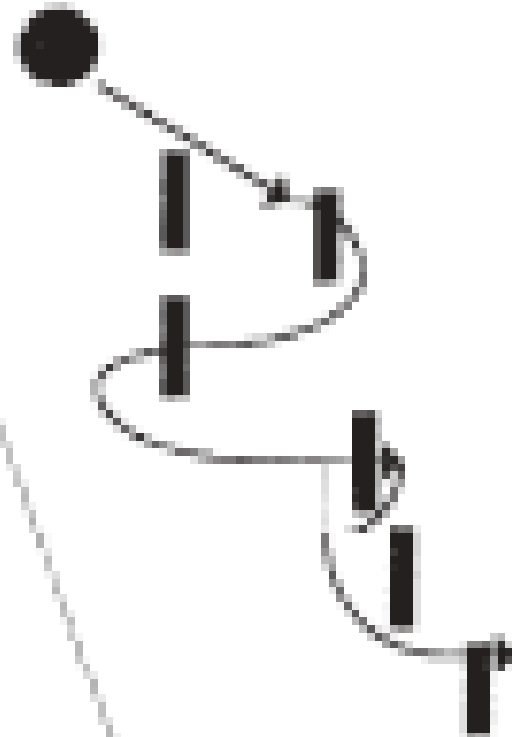
STRETTI



STRETTO

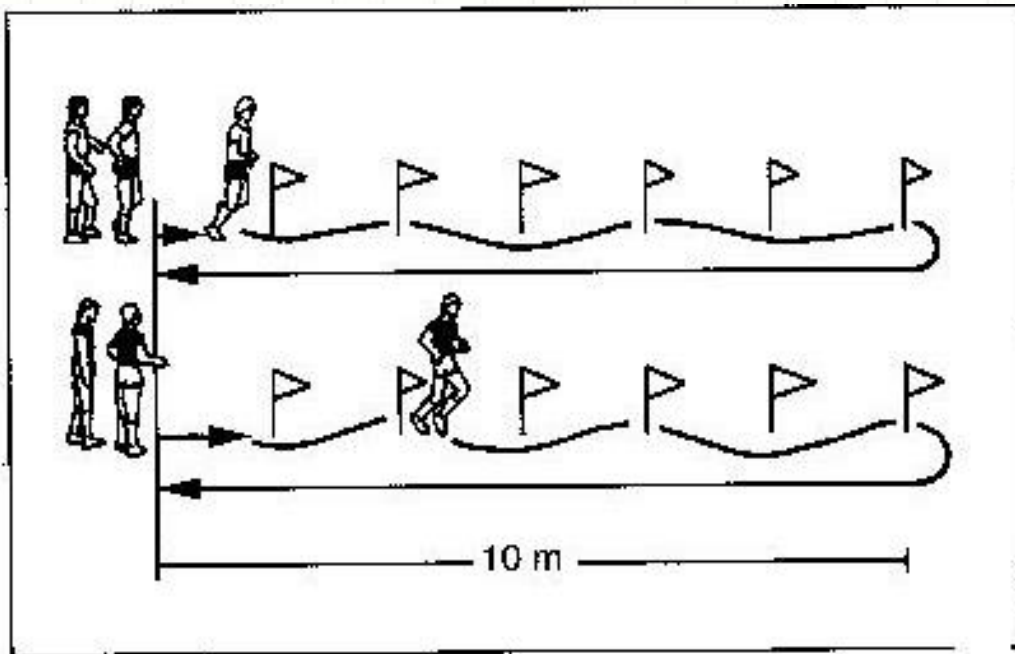


LARGO

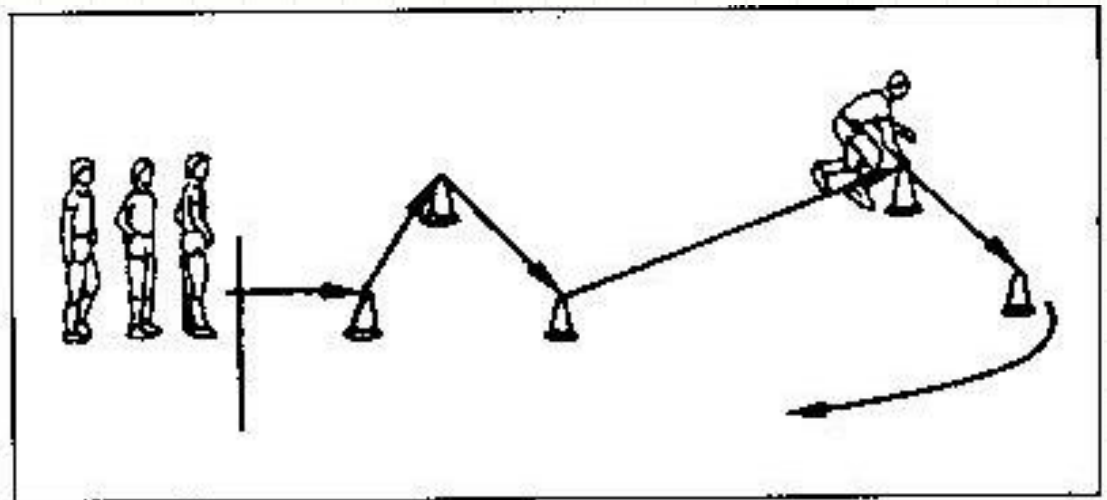


MISTO

# PERCORSI A SLALOM



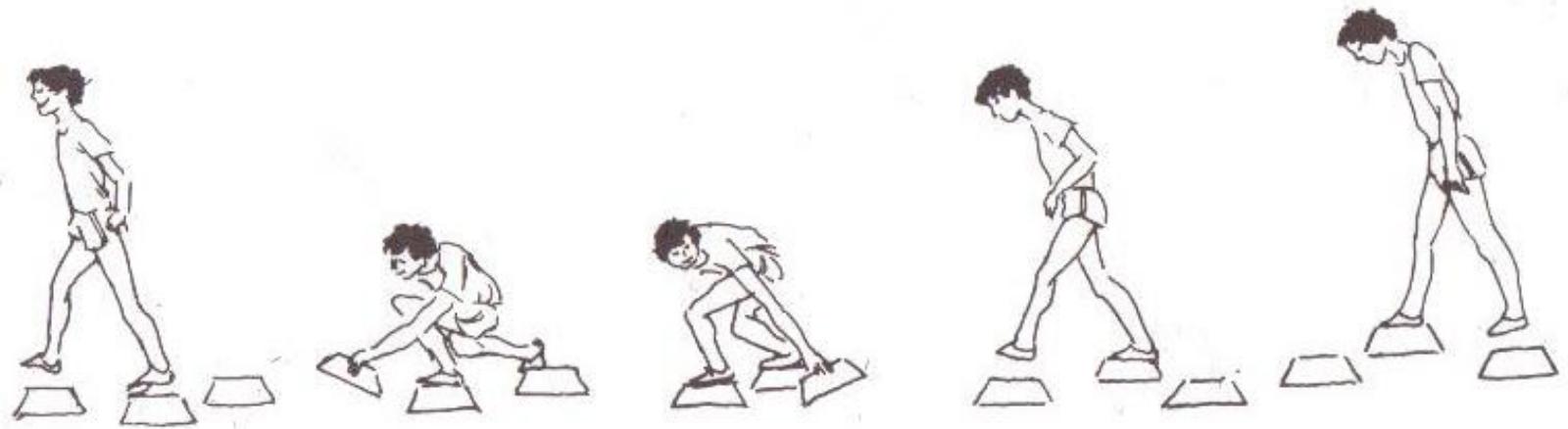
Sprint a slalom



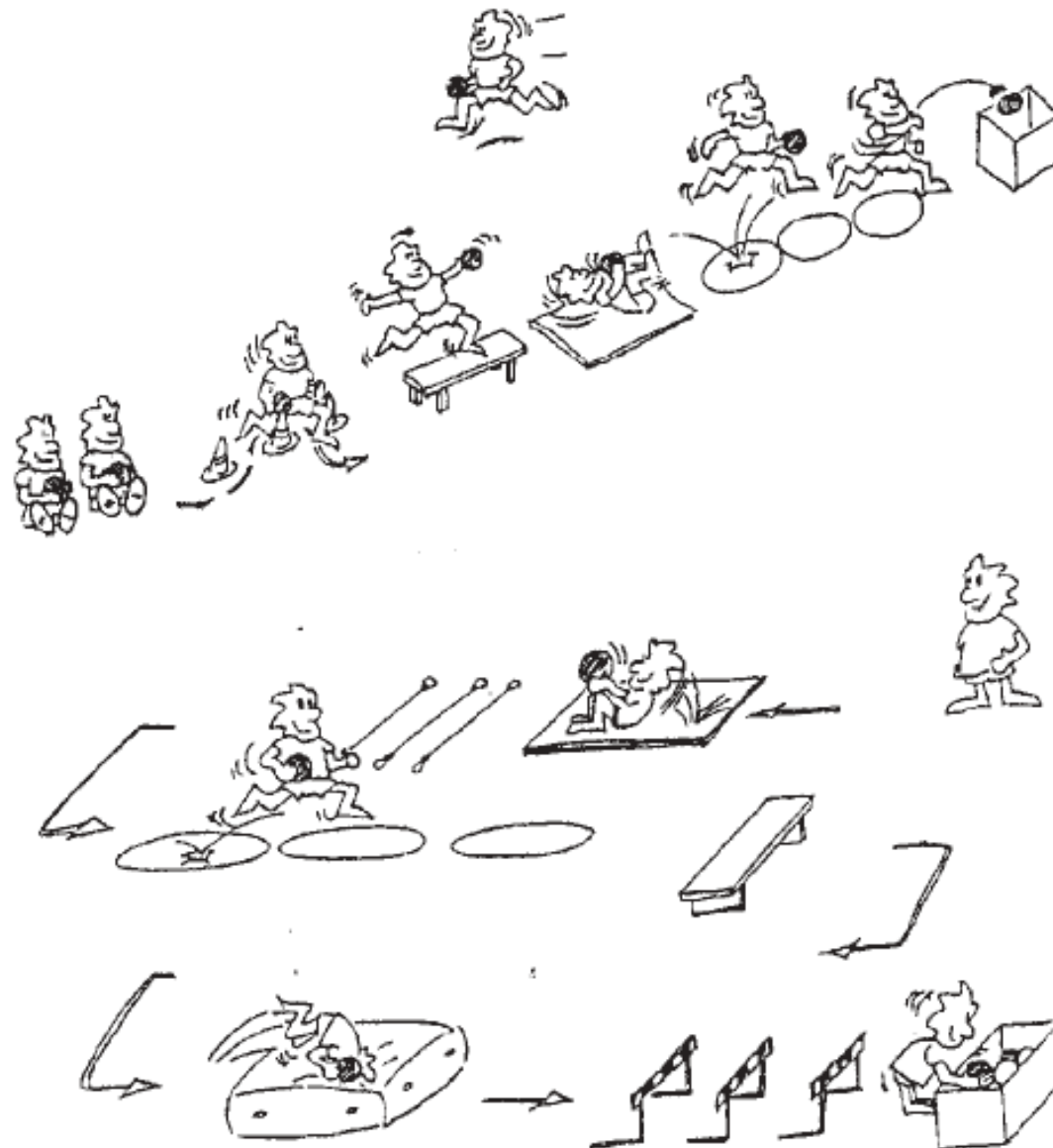
Corsa sui coni



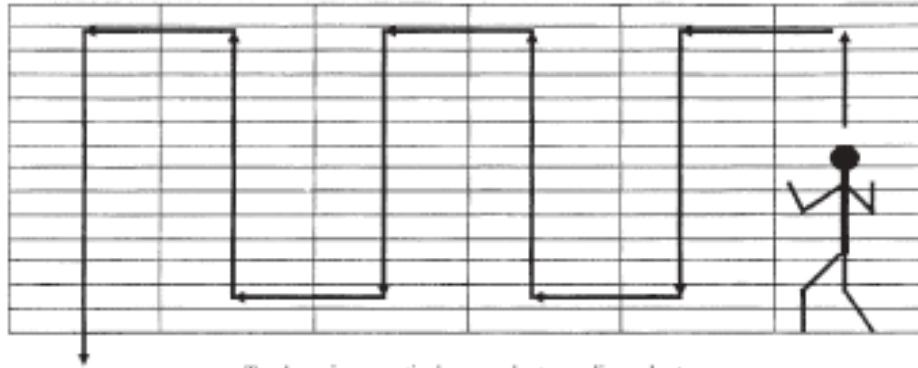
# SPOSTAMENTI SU CEPPI



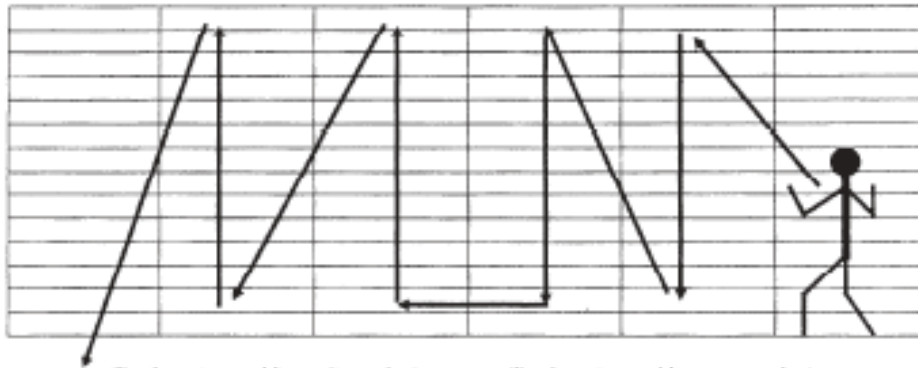
# GIOCHI DI TRASPORTO



# TRASLOCAZIONI ALLA SPALLIERA

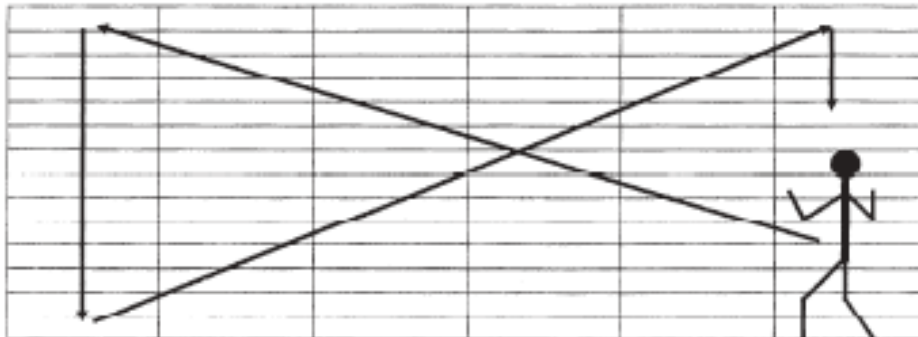


Traslocazione verticale ascendente e discendente

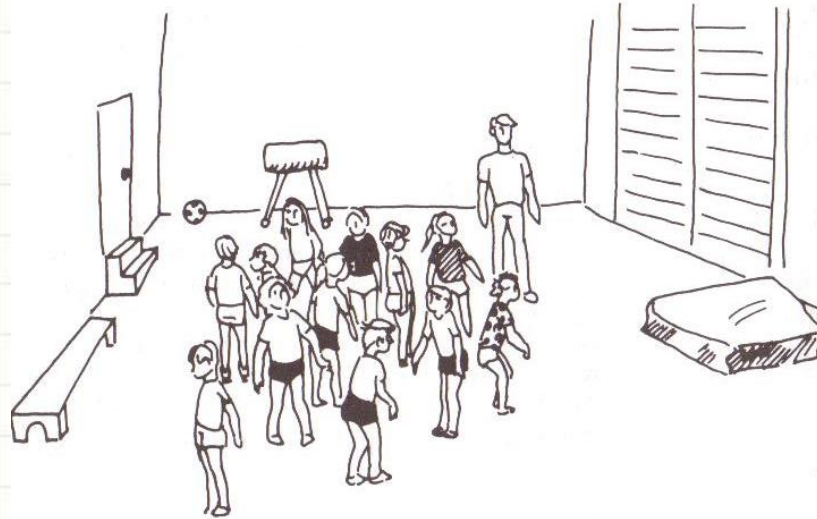


Traslocazione obliqua discendente

Traslocazione obliqua ascendente



# STREGA IN ALTO





# PERCORSI

