

Lezione I

I circuiti di riscaldamento

I gesti motori di base

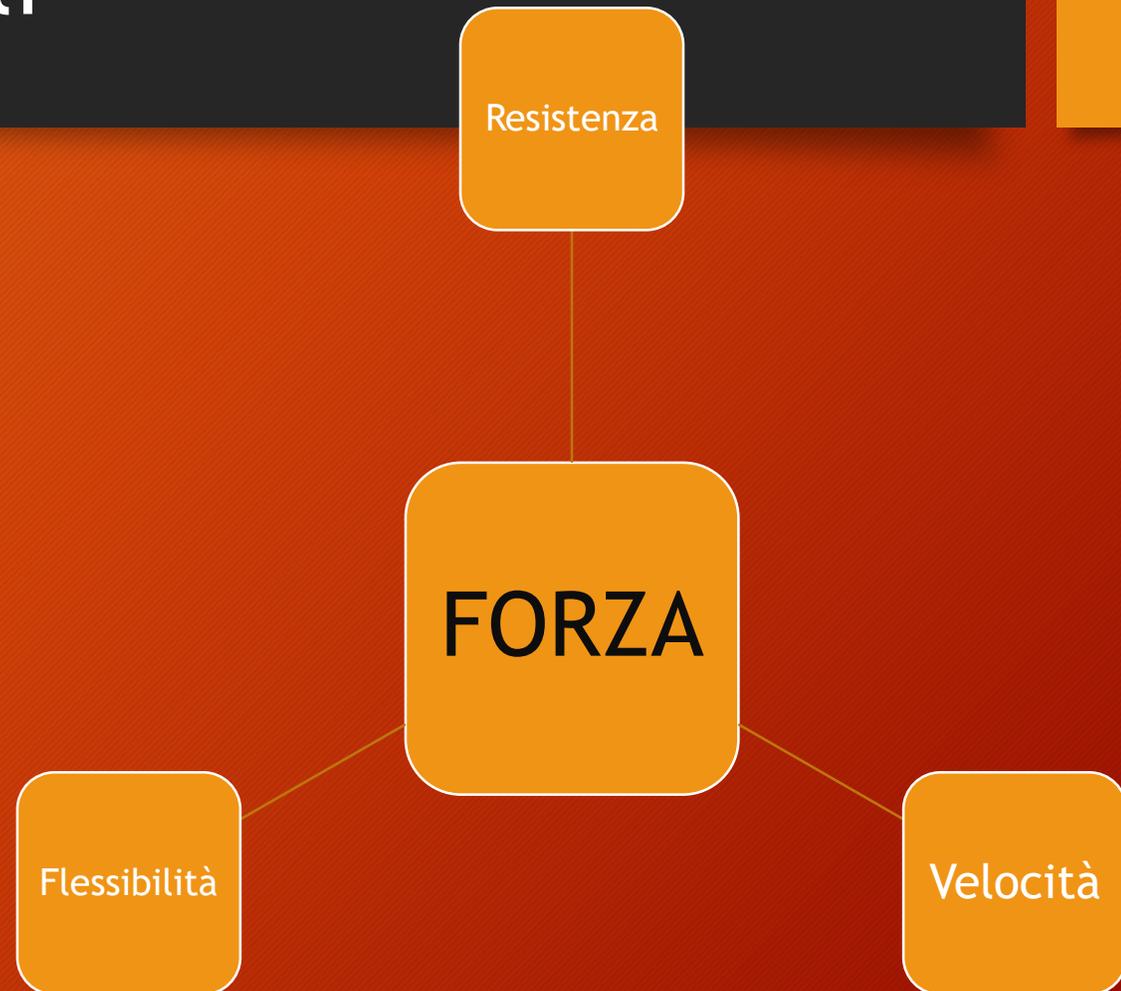
- I gesti motori di base rappresentano le unità di base dei movimenti umani, e di fatto rappresentano i movimenti fondamentali su cui si costruiscono tutti i futuri apprendimenti motori. Essi sono:
 - ✓ Camminare
 - ✓ Correre
 - ✓ Saltare
 - ✓ Arrampicarsi
 - ✓ Rotolare
 - ✓ Lanciare ed afferrare

Le capacità condizionali

- Le CAPACITA' CONDIZIONALI sono quelle capacità che necessitano di essere condizionate (allenate) con continuità per far sì che si migliorino o si mantengano nel tempo. Esse dipendono principalmente dalle qualità dell'apparato locomotore e dai processi fisiologici di produzione dell'energia. Esse sono:
 - ✓ Forza
 - ✓ Velocità (rapidità)
 - ✓ Resistenza
 - ✓ Flessibilità

Le capacità condizionali

- Le CAPACITA' CONDIZIONALI sono quelle capacità che necessitano di essere condizionate (allenate) con continuità per far sì che si migliorino o si mantengano nel tempo. Esse dipendono principalmente dalle qualità dell'apparato locomotore e dai processi fisiologici di produzione dell'energia. Esse sono:



La forza

- La forza può essere
 - ✓ Forza massimale (sollevamento pesi)
 - ✓ Forza veloce (lancio del giavellotto)
 - ✓ Forza resistente (capacità di sostenere uno sforzo per un certo tempo)
- Per essere allenato il muscolo deve essere sottoposto a uno sforzo maggiore di quello a cui è abituato. Nell'allenamento, in relazione al tipo di forza che si vuole incrementare, possono variare i seguenti parametri:
 - ✓ Il carico di lavoro
 - ✓ Il numero delle serie e delle ripetizioni
 - ✓ La velocità di esecuzione.

La resistenza

- La resistenza può essere:
 - ✓ Generale (correre, camminare a lungo)
 - ✓ Specifica (si intende specifica di una disciplina sportiva)
- La resistenza generale serve in tutti gli sport (tutti devono essere in grado di correre almeno 40 minuti)
- La resistenza specifica del tennistavolo si ottiene mediante una resistenza a ripetizione di sforzi brevi e intensi, sforzo anaerobico lattacido.

Velocità

- Velocità di reazione

Più rapida dai 18 ai 25 anni, poi inizia a diminuire.

- Velocità di esecuzione

Si sviluppa maggiormente dai 13 ai 16 anni. E' la velocità per compiere un gesto veloce.

Flessibilità

- La flessibilità si esercita mediante:
 - ✓ La mobilità articolare (la capacità di poter utilizzare al massimo l'escursione delle nostre articolazioni).
 - ✓ L'allungamento muscolare (la capacità dei muscoli striati di cambiare forma e ritornare allo stato originario).

Capacità coordinative speciali

- Le capacità COORDINATIVE SPECIALI
 - ✓ Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti (gesto tecnico che comprende varie parti)
 - ✓ Capacità di differenziazione cinestetica (controllare la forza, equilibrio sullo skate)
 - ✓ Capacità di equilibrio (statico, dinamico, del corpo in volo)
 - ✓ Capacità di orientamento spazio-temporale (tuffi)
 - ✓ Capacità di ritmo
 - ✓ Capacità di reazione (a stimoli diretti o indiretti)
 - ✓ Capacità di trasformazione del movimento (modificare il movimento per renderlo più efficace)

Il senso del riscaldamento

- Il riscaldamento non deve servire solamente per aumentare la temperatura dei muscoli e mettere l'organismo in grado di affrontare l'allenamento che seguirà...
- Il riscaldamento può (deve) essere finalizzato al miglioramento di
 - ✓ Gestioni motorie di base
 - ✓ Capacità condizionali
 - ✓ Capacità coordinative speciali
- Per ottenere ciò si possono proporre dei circuiti con un certo numero di stazioni nelle quali svolgere esercizi di vario genere.

Il circuito

- Ogni stazione va tenuta per 1 minuto e poi ci si sposta alla stazione seguente.
- In 6-8 minuti il riscaldamento è stato svolto.
- Ogni volta si lavora sul miglioramento di aspetti diversi riguardante gesti motori di base, capacità condizionali e coordinative.
- A lungo termine l'apprendimento di tali abilità servirà nella crescita dell'atleta.
- Nelle squadre nazionali ora il riscaldamento si fa in questo modo.

Esempi di esercizi da mettere in un circuito

- Scatti all'80% della velocità massima
- Salto della corda
- Slalom a passi laterali
- Equilibrio sulla trave camminando in avanti e girandosi a metà
- Lancio di una pallina sul muro e riprenderla
- Traversi obbligati su svedesi
- Planck
- Salti destra sinistra con ostacolo basso
- Corsa a passi brevi in spazi ristretti obbligati
- Equilibrio sulla trave camminando laterale
- Rotolamento
- Sedia su parete
- Distesi, gambe sollevate a 45 gradi