CORSO ISTRUTTORI 2025 – FIDAL PUGLIA
FASE "A"
15 febbraio 2025

"I FONDAMENTI DELLA DIDATTICA"

Prof. Carmine Ricci

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

I FONDAMENTI DELLA DIDATTICA

- Le abilità di base e le capacità motorie
- Come impara il bambino (le forme di apprendimento)
- Motivazione e personalità (il ruolo del gioco)
- La problematica dell'abbandono precoce
- La problematica della specializzazione precoce

La TECNICA:
conoscere tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici che possono influenzare la prestazione

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

La DIDATTICA:
È il modo di insegnare, la capacità di scomporre il gesto tecnico complesso in gesti più semplici (o aumentarne la complessità), in modo da facilitare l'apprendimento da parte dell'allievo

CAPACITA' MOTORIE

Presupposti per realizzare prestazioni motorie e sportive

CAPACITA' COORDINATIVE

Capacità di organizzazione e regolazione del movimento

CAPACITA' CONDIZIONALI

Strettamente dipendenti dai fattori energetici e collegate alle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali

ABILITA' MOTORIE E SPORTIVE

LA DIDATTICA in ATLETICA LEGGERA

- PERCHE'
- COSA
- COME
- QUANDO

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

PERCHE'

INSEGNARE le tecniche delle discipline dell'atletica leggera

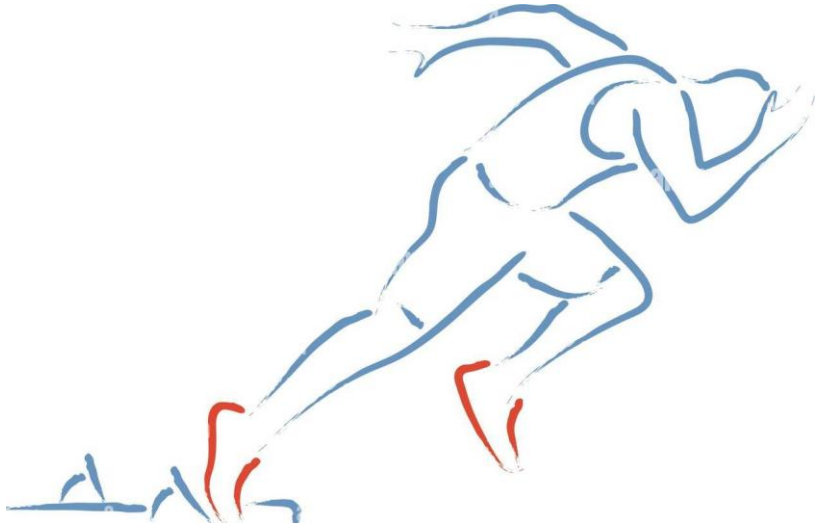
SCOPRIRE e VALORIZZARE le attitudini degli allievi

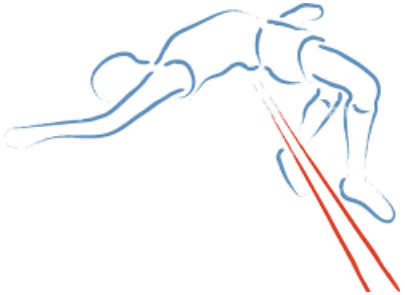
MIGLIORARE la capacità di prestazione

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

COSA





INSEGNARE

Le TECNICHE dei settori:
le corse, i salti, i lanci

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

COME

L' APPRENDIMENTO DELLE ABILITA' TECNICHE

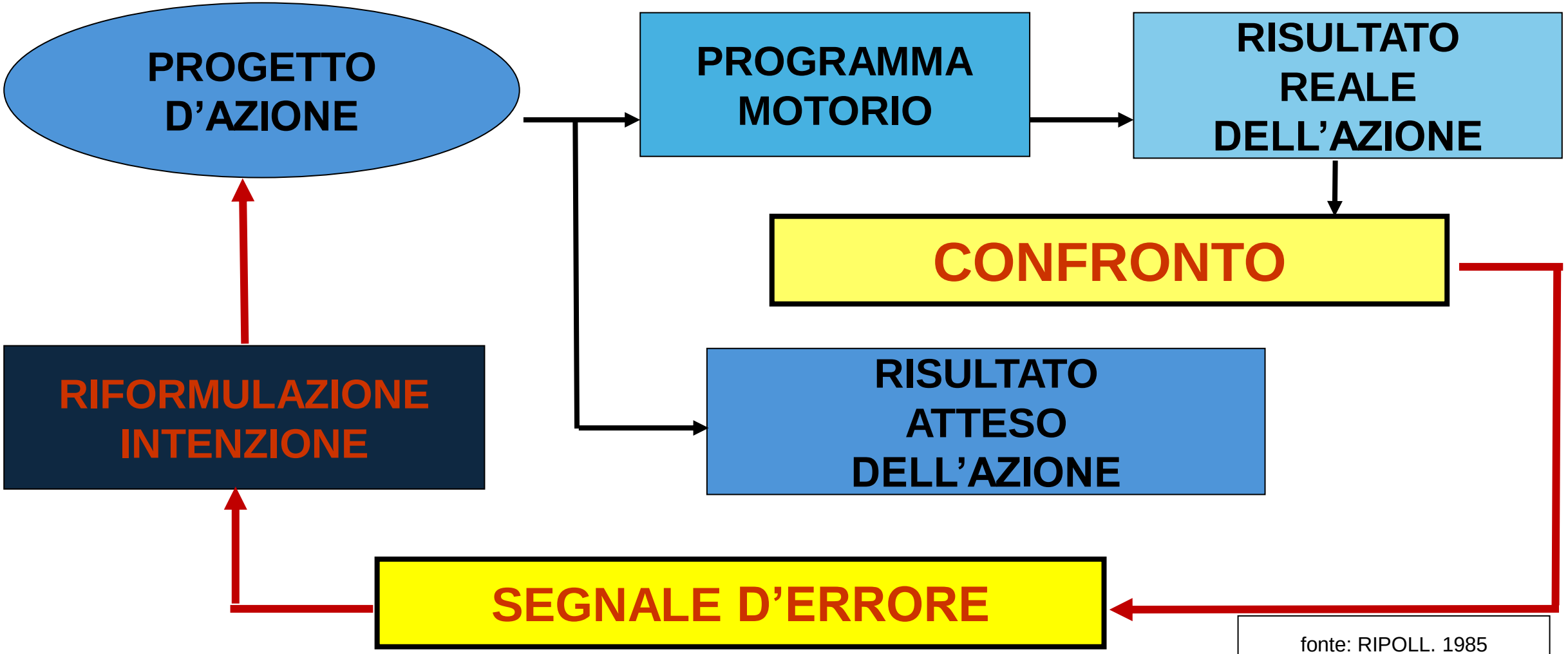
avviene per fasi (didattica di avviamento)

1^ FASE apprendimento iniziale in forma grezza

2^ FASE della coordinazione fine e del controllo del movimento

3^ FASE consolidamento delle abilità apprese, del loro utilizzo diversificato per giungere a nuove abilità, dell'adattamento e della trasformazione del movimento

MODELLO DI FORMAZIONE DEL PROGRAMMA MOTORIO



fonte: RIPOLL. 1985

Il FEEDBACK intrinseco è una conseguenza diretta della prestazione. Informa il soggetto e comunica un segnale sull'EFFICACIA della PRESTAZIONE, sugli ERRORI commessi ed il modo di correggerli.

Le principali forme di apprendimento motorio:

IMITAZIONE

CONDIZIONAMENTO

PROVE ED ERRORI

INTUIZIONE

COMPRENSIONE

RISOLUZIONE DI PROBLEMI

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

COME

per facilitare il PROCESSO di APPRENDIMENTO della TECNICA

si utilizzano:

- **Le esercitazioni tecniche generali, speciali e specifiche (o di gara)**
- **Gli esercizi di preatletica generale e specifica**
- **Gli esercizi propedeutici**

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

QUANDO

Durante i "momenti" della PROGETTAZIONE dell'allenamento:

- **PIANIFICAZIONE**
- **PROGRAMMAZIONE**
- **PERIODIZZAZIONE**

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

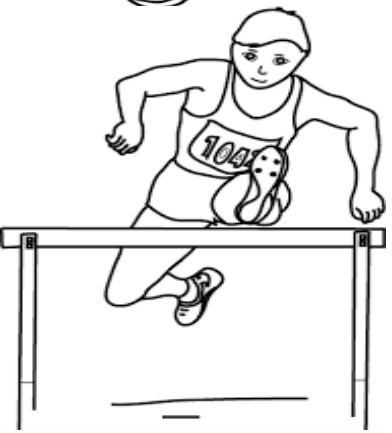
QUANDO

Punti di riflessione per l'allenamento giovanile:

- ✓ **Quanto tempo occorre ad un atleta per raggiungere prestazioni di alto livello?**

- ✓ **Quando e con quali modalità deve essere introdotto l'allenamento specifico con i giovani?**

Le categorie federali



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

ESORDIENTI 6 – 11 anni

RAGAZZI (RM – RF) 12 – 13 anni

CADETTI (CM – CF) 14 – 15 anni

ALLIEVI (AM – AF) 16 – 17 anni

JUNIORES (JM – JF) 18 – 19 anni

PROMESSE (PM – PF) 20 – 22 anni

SENIOR (SM – SF) 23 anni e oltre

STRUTTURA A LUNGO TERMINE DELL'ALLENAMENTO

(H.P. THUMM. 1989)

1. ALLENAMENTO DI BASE età: 9-14 durata: 4-5 anni

Pratica di movimenti generali, prevale la poliedricità; l'obiettivo è lo sviluppo della capacità motoria generale e l'acquisizione dei rudimenti di molti o di tutti i movimenti atletici

2. ALLENAMENTO FORMATIVO età: 15-18 durata: 3-4 anni

Introduzione della disciplina più adatta, sviluppo delle tecniche motorie; prima differenziazione tra velocità, mezzofondo, fondo, lanci, salti o prove multiple.

3. ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO età 19 e oltre dur. 6-10 a.

Acquisizione della tecnica più adatta alle varie situazioni. Realizzazione delle capacità potenziali dell'atleta:psicologiche, di coordinazione e di condizione fisica.

dalla categoria Allievi

categorie
2° anno Ragazzi/e
Cadetti/e

categorie
Esordienti e
1° anno Ragazzi/e

GIOCO

PROBLEMI

* Ambiente * compagni
* spazio/tempo * regole * attrezzi

AZIONI
SOLUZIONI
RISULTATI

NUOVI APPRENDIMENTI

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

QUANDO

Punti di riflessione per l'allenamento giovanile

bisogna tener conto:

1) **In quale tappa dell'età evolutiva si trova il soggetto;**
2) **In che modo la sua struttura biologica in crescita risponde agli stimoli dell'allenamento;**
3) **Come si modificano e come evolvono le sue caratteristiche somatiche e funzionali;**
4) **Come varia l'allenabilità delle diverse capacità motorie (condizionali e coordinative)in relazione al processo di crescita;**

LA DIDATTICA in A.L.

per il settore giovanile

QUANDO

L'allenamento giovanile è un progetto a lunga scadenza e dovrà tener conto:

a) **Le diverse tappe in relazione all'età;**

b) **I contenuti di queste tappe;**

c) **I mezzi e i metodi;**

d) **Gli obiettivi a breve, medio e lungo termine**

Quanto tempo deve durare un progetto?

8 – 10 anni ?

(studi recenti fissano questo periodo in un arco di tempo tra i 10 e i 12 anni)

Il concetto di MOTIVAZIONE è rappresentato in psicologia dalle "ragioni per cui gli individui selezionano un'attività da praticare, persistono nell'impegno e vi si dedicano ad un determinato livello di intensità svolgendo compiti con un certo grado di scrupolosità".

MOTIVAZIONI ALLO SPORT

E' forte e presente nei giovani atleti il desiderio di divertirsi unito a quello di acquisire specifiche competenze sportive e di raggiungere risultati a livello agonistico.

AREA EMOTIVO-AFFETTIVA

AREA INTELLETTIVA

PERSONALITA'

Complesso di sistemi psicofisici che si forma in virtù della continua interazione fra la dotazione biologica e le condizioni socio-culturali in cui è inserita. Si esprime in comportamenti o condotte a seguito di motivazioni consce ed inconsce

AREA SOCIALE

AREA ORGANICA

ABBANDONO PRECOCE
Ansia prea-gonistica
Mancanza di successo e di divertimento
Il rapporto con l’allenatore
Monotonia dell’allenamento
Poco tempo libero
Difficoltà scolastiche
Continui infortuni
L’integrazione nel gruppo
. . . . .

LA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

molto spesso è un errore che riguarda la metodologia dell'insegnamento

Riguarda prevalentemente l'ANTICIPO dei carichi di lavoro attraverso l'allenamento unilaterale

Saper attendere la maturazione organica (età biologica e cronologica)

Ricordarsi che l'allenamento MULTILATERALE e GENERALE in età giovanile, garantisce una preparazione di base su cui "poggiare" i lavori specifici.

COMPETENZE

per

LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE

INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA

TECNICO SPORTIVO

SAPERE

CONOSCENZE

I principi generali dell'allenamento per l'apprendimento della tecnica nelle specialità dell'atletica leggera

SAPER FARE

ABILITA'

- **Progettare e organizzare un percorso di allenamento per le specialità dell'atletica leggera in ambito giovanile**
- **Valutare le attitudini sportive e i progressi raggiunti**

SAPER ESSERE

COMPORTAMENTI

Educazione alla legalità e al fair play attraverso lo sport

Grazie per l’attenzione

Prof. Carmine Ricci