



Teoria e Metodologia dell'Allenamento

# Appunti per i corsi Istruttori di 1° livello

A cura di Claudio Scotton e Marco Valente  
-Genova, autunno 2009-

sds.coniliguria.it  
TMA 2009

# Perché e su cosa

- Approcciare le conoscenze di base relative all'allenamento sportivo in vista di un'applicabilità di tale scienza-arte alle diverse specialità sportive.
- Argomenti:
  - classificazione bioenergetica e tecnica delle specialità sportive;
  - capacità organico-muscolari e coordinative;
  - esercizi, mezzi, metodi, preparazione generale e speciale.

- Gli schemi motori di base o abilità motorie di base rappresentano le forme visibili del movimento, vengono eseguite in modo automatico.
- Il fenomeno dello sviluppo degli schemi motori di base è più evidente nella primissima infanzia per poi essere sempre più dipendente dagli stimoli ambientali e dalla istruzione specifica

# Abilità motorie sportive

- ☞ L'acquisizione delle abilità motorie sportive è frutto di apprendimento come le abilità cognitive.
- ☞ Si ricorda e si apprende (cioè si riesce ad eseguire) un salto in rotazione, non perché lo si è visto o ci è stato descritto, ma, solo dopo averlo ripetuto un certo numero di volte. L'esecuzione fisica è la via unica attraverso la quale questo movimento possa venire memorizzato a livello cognitivo.

# Qualità e capacità

Nella terminologia e nell'uso corrente vengono utilizzati come sinonimi.

- **QUALITÀ**. Risulta valido se deve indicare i presupposti della motricità umana. E' riferito a tutti gli individui comprendendo caratteristiche differenti: qualità morali, qualità intellettive, nello specifico anche le qualità fisiche (qualità resistenza, qualità forza, qualità velocità, ecc.).
- **CAPACITÀ**. Nei diversi individui varia la capacità di estrinsecazione di ciascuna qualità, per cui si può essere più o meno forti, più o meno veloci, in genere più o meno capaci. Le capacità possono essere considerate le "peculiari quantizzazioni" delle qualità.

# Le capacità motorie

## ☛ COORDINATIVE

☛ *Si intende quel complesso di funzioni deputate prevalentemente al controllo e alla regolazione del movimento, e perciò condizionate soprattutto dalla funzionalità del sistema nervoso centrale (SNC).*

## ☛ ORGANICO-MUSCOLARI (FISICHE O CONDIZIONALI)

☛ *Si definiscono quelle che richiedono il coinvolgimento prevalente e il sostegno dei processi metabolici di trasformazione di energia per il lavoro muscolare.*

# Le capacità motorie

- ☞ Capacità coordinative:  
generali e speciali.
- ☞ Capacità organico-muscolari:  
forza,  
resistenza,  
rapidità-velocità.
- ☞ Flessibilità-mobilità articolare.

# Le capacità coordinative

## ☞ Generali

- ☞ *Capacità di apprendimento motorio.*
- ☞ *Capacità di direzione e controllo del movimento.*
- ☞ *Capacità di adattamento e trasformazione del movimento.*

## ☞ Speciali

- ☞ *C. di combinazione.*
- ☞ *C. di orientamento s-t.*
- ☞ *C. di differenziazione.*
- ☞ *C. di equilibrio.*
- ☞ *C. di reazione.*
- ☞ *C. di trasformazione.*
- ☞ *C. di ritmizzazione.*

# Le capacità organico-muscolari

- ☛ La rapidità: *compiere azioni motorie nel più breve tempo possibile.*
- ☛ La resistenza: *protrarre esercitazioni per un tempo sufficientemente lungo senza calo di efficacia.*
- ☛ La forza muscolare (anisometrica o isometrica): *sviluppare tensioni, più o meno elevate, per vincere o contrastare una resistenza.*

# La mobilità articolare e la flessibilità muscolo-tendinea

(Stretta interconnessione tra le capacità organico-muscolari e coordinative)

- Libertà dei movimenti che un'articolazione (o più) è in grado di consentire alle strutture anatomiche.
- Un'elevata flessibilità risulta utile in tutte le specialità sportive (anche riduzione del rischio di traumi).
- Fattori rilevanti per l'espressione della flessibilità sono: età, sesso, ambiente, affaticamento muscolare.

## 1. REGOLAMENTO

e  
sviluppo tecnologico

## 2. TECNICA

ed  
evoluzione della tecnica

## 3. CAPACITA' MOTORIE e BIOENERGETICA

(Capacità psichiche  
Capacità tattiche)

**TEST**  
gara

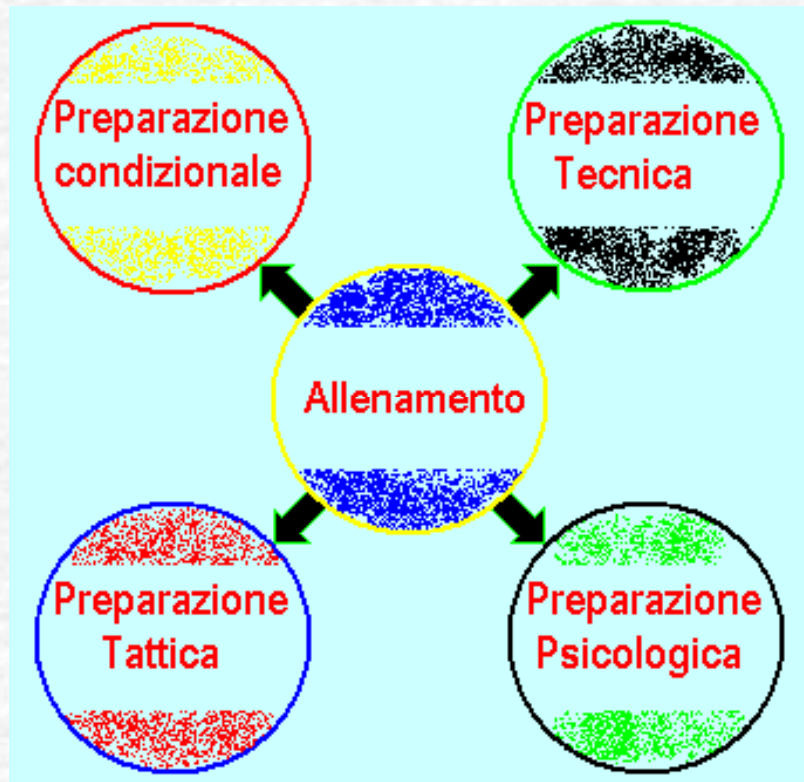
**TEST**  
atletico  
funzionali

I tre fattori che influenzano  
L'ORGANIZZAZIONE E LA PROGRAMMAZIONE  
DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

# Definizione di Allenamento Sportivo

L'Allenamento Sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, bioeticamente fondato, che si sviluppa in lunghi archi di tempo, possibilmente a partire dall'infanzia, e che si completa con l'organizzazione sistematica dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità, con intensità e con grado di efficacia tali da produrre carichi sempre diversificati ma progressivamente crescenti, che stimolino i processi biologici di aggiustamento, di adattamento e di supercompensazione dell'organismo e favoriscano l'incremento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di accrescerne, consolidarne ed esaltarne ragionevolmente il rendimento in competizione (Bellotti P 2002).

# Schema dei principali obiettivi che si ricercano attraverso l'allenamento



- Scopo dell'allenamento è fornire un'adeguata preparazione tecnica, tattica, condizionale e psicologica. Tutti questi elementi sono strettamente collegati fra loro e costituiscono un unico sistema.

Preparazione condizionale: incremento delle capacità motorie e delle loro componenti.

Preparazione tecnica: acquisizione e consolidamento dei gesti tecnici.

Preparazione tattica: capacità di condurre ed organizzare la gara nel modo più efficace assicurando una corretta utilizzazione e distribuzione dell'energia.

Preparazione psicologica: riguarda l'igiene mentale dell'atleta, che deve essere aiutato a sviluppare la personalità e preparato a gestire successi ed insuccessi.

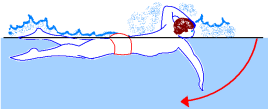
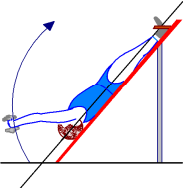

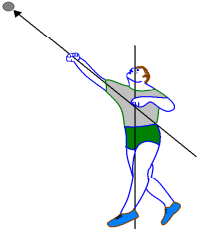
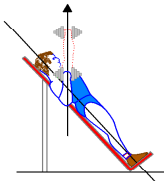

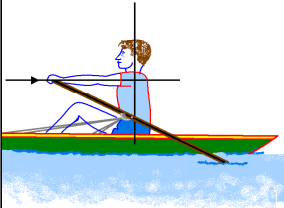
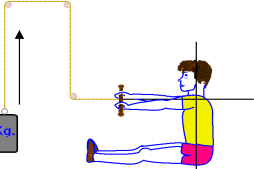

# L'adattamento

- L'adattabilità è la capacità dell'organismo umano di modificare, più o meno stabilmente, il proprio stato e il proprio equilibrio funzionale come risposta a qualsivoglia tipo di sollecitazione ambientale.
- Va da sé che uno stimolo considerato nella sua unità e unicità mette in atto un aggiustamento provvisorio delle funzioni dell'organismo.

## CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI

Classificazione	Caratteristiche del movimento	Sviluppo della funzione
<b>Esercizi di gara</b>	Contengono tutti gli elementi che caratterizzano la disciplina sportiva. Le condizioni e le modalità di esecuzione sono direttamente collegate a quelle di gara.	Acquisizione e stabilizzazione del gesto tecnico e degli elementi tattici di gara. Possibilità d'intervento sui fattori specifici della prestazione
<b>Esercizi speciali</b>	Contengono elementi parziali o totali del gesto o dell'azione di gara. Gli interventi muscolari e i parametri spazio-temporali riproducono quelli richiesti dal gesto tecnico di gara.	Sviluppo ed esaltazione dei fattori ritenuti determinanti ai fini della prestazione sportiva.
<b>Esercizi generali</b>	Non contengono elementi del gesto di gara. Non sono ricollegabili ne agli esercizi di gara, ne agli esercizi speciali.	Sviluppo di tutte le funzioni dell'organismo, anche se non collegate direttamente alla disciplina sportiva praticata.

# Esercizi di gara, speciale, generale

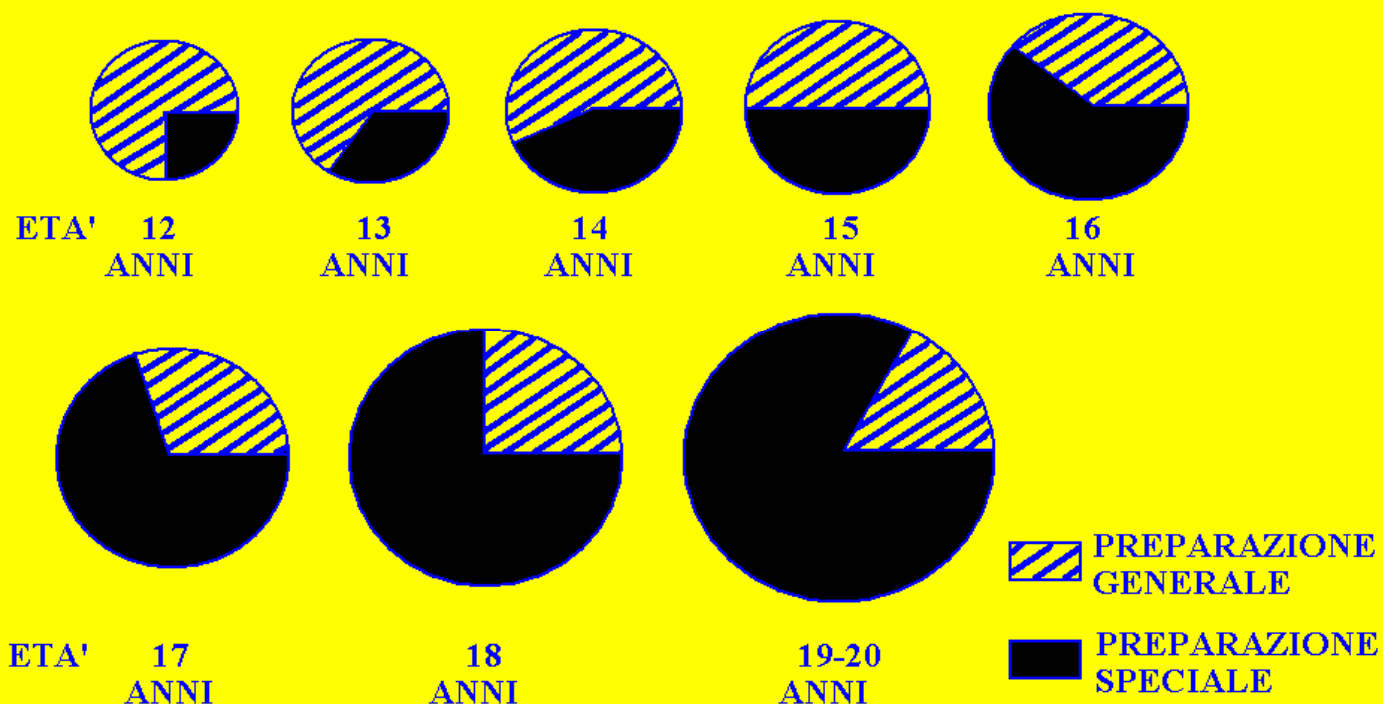
ESERCIZIO DI GARA	ESERCIZIO SPECIALE	ESERCIZIO GENERALE
		
		
		

# Ancora sull'allenamento

- Per *metodi d'allenamento* s'intende l'utilizzazione di specifici esercizi svolti, con o senza attrezzi, organizzati seguendo i principi bio-fisiologici, per conseguire un determinato fine.
- Per conseguire una specifica capacità motoria non è affatto sufficiente utilizzare un unico metodo, meglio è adottarne molteplici combinandoli fra loro.

# Preparazione generale e speciale

## RAPPORTO TRA PREPARAZIONE GENERALE E SPECIALE IN BASE ALL'ETA'



**La preparazione generale che nei primi anni di attività riveste un ruolo determinante, cede man mano spazio a quella speciale. L'errore più frequente è di anticipare la preparazione speciale a scapito di quella generale**

sds.coniliguria.it

TMA 2009

# Bibliografia essenziale

- Aa.Vv. (1987). L'educazione motoria di base. Roma, edizioni IEI Treccani.
- Aa.Vv. (1984). Corpo Movimento Prestazione. Roma, edizioni IEI Treccani.
- TESTI DISPONIBILI PRESSO I  
COMITATI PROVINCIALI DEL CONI E  
PRESSO SDS CONI LIGURIA