TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE



Melissa Bibbiani

C.d.L Scienze motorie

a.a. 2019/2020

Prof. Giovanni Bongiorni

TECNICA esecuzione dei movimenti dello sport che permettono di utilizzare i movimenti in funzione dello sport.

FLESSIONE per un medico è il passaggio dell'arto da una posizione lunga a una breve, piegamento se ti pieghi toccando terra.

ATTIVITA' SPORTIVA. Permette di comunicare e superare barriere discriminanti.

Lo sport vissuto è diventato un fenomeno di massa ma deve vincere ancora sfide come la mancanza di strutture (particolarmente palestre scolastiche), doping, violenza, abbandono della pratica dei giovani.

Ogni anno i giovani lasciano l'attività fisica non per dedicarsi ad altre passioni ma perchè allenamenti troppo ripetitivi, non commisurati alle loro disponibilità o per i non soddisfacenti rapporti con i compagni.

Le motivazioni che favoriscono il coinvolgimento dei giovani allo sport sono: il **confronto** con gli altri, il **migliorare sé stesso**, il piacere delle **competenze sportive**, lo stare con gli **amici**, l'**acquisizione di uno status sociale**, il **sentirsi meglio fisicamente**, il **realizzarsi.** Dobbiamo cercare di ampliare queste situazioni. Bisogni a cui dedicare la nostra azione.

Occorrono progetti su misura, programmi che hanno come obiettivo non solo l'ottenimento dei risultati senza tener conto dei bisogni individuali, delle differenze tra individui,.. La pratica sportiva è un momento educativo, lancia messaggi importanti, rinforzo autostima, della solidarietà, cooperazione al superamento delle difficoltà: "**PERDE SOLO CHI NON PROVA**".

EDUCAZIONE MOTORIA (FISICA).

- Indurre nell'età evolutiva uno sviluppo positivo della personalità dell'individuo dipende dall'area corporea, intellettiva, sociale e emotiva. A livello scolastico una materia importante nella costituzione della personalità è l'educazione motoria;
- Svolgere in età adulta e avanzata una buona attività di mantenimento psicofisico;
- Cercare di risolvere eventuali deficit di sviluppo, nonché di recuperare nei limiti del possibile, anche una serie di categoria di disabili.

SPORT AGONISTICO

- Provoca nell'atleta particolari adattamenti che lo mettono in grado di raggiungere la massima funzionalità e di compiere una particolare prestazione motoria altamente specializzata

master COPY

SPECIALITA' SPORTIVA

Si definisce specialità sportiva:

"ogni attività sportiva praticata almeno in ambito nazionale, a livello dilettantistico o professionistico, la cui associazione o federazione di rappresentanza, a cui gli atleti agonisti devono essere tesserati, sia riconosciuta dagli organismi sportivi territoriali, in Italia dal CONI. La competizione deve essere regolata da norme tecniche e sanitarie fatte rispettare da giudici sportivi che convalidano i risultati degli eventi messi in calendario, fra i quali sia presente una manifestazione in cui si assegni il titolo di campione nazionale assoluto della specialità sportiva". – Scotton 2003

master COPY

Le specialità sportive genericamente intese non hanno come scopo primario l'aspetto competitivo regolamentato ma aspetti sostanzialmente salutistici, ricreativi, turistici o professionali, finalizzati a:

- **Fitness**
- **Giochi folfloristici**
- Conoscenza delle **arti marziali** che si basano sulla meditazione
- **Giochi di società e ai passatempi**
- **Attività artistiche**, come la danza classica
- **Spettacoli circensi**

CLASSIFICAZIONE DI SPORT (Djackov)

- **SPORT E DISCIPLINE DI FORZA VELOCE**, sprint, salti, lanci
- **SPORT DI RESISTENZA**, mezzofondo, nuoto, canottaggio
- **SPORT TECNICO-COMPOSITORI**, ginnastica, ritmica, pattinaggio artistico
- **SPORT DI COMBATTIMENTO E GIOCHI SPORTIVI,** sport di precisione hanno bisogno di adattamenti cambiano le regole continuamente e sono lotta, judo, calcio
- **SPORT DI PRECISIONE,** tiro con l'arco, carabina

FATTORI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

master COPY

- ***Costituzione fisica***
- ***Fattori psicologici***
- ***Condizioni ambientali***
- ***Capacità coordinative a cui è collegata la tecnica***
- ***Capacità tattiche***
- ***Capacità condizionali, forza, resistenza***

FATTORI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

COSTITUZIONE FISICA

- **Caratteristiche antropometriche**- costituzione fisica: lunghezza, peso, proporzioni. *Esempio*. la pallacanestro necessita di statura elevata; il sollevamento pesi necessita di leve brevi. Persone con arti superiori più lunghi possono utilizzare il lancio del disco e del giavellotto; dimensioni e parametri cardiaci; quantità capillari nei muscoli;
- **Morfologia e struttura degli organi**- es. dimensioni e parametri cardiaci; quantità di capillari nei muscoli;
- **Composizione chimica degli organi**- es. il fegato di un individuo allenato con resistenza dispone di un elevato contenuto di glicogeno.
- **Caratteristiche costituzionali**- sono determinate da fattori genetici, ma sono modificabili con un allenamento adeguato. Es. la corsa prolungata aumenta il corredo dei capillari nella muscolatura (capillarizzazione); oppure il sollevamento pesi aumenta il volume dei muscoli (ipertrofia).

FATTORI PSICOLOGICI

"**MOTIVAZIONE**", è l'agente fisiologico, emotivo e cognitivo che organizza il comportamento individuale verso uno scopo. Essa si può dividere in due gruppi, motivazioni primarie e secondarie e l'incidenza dei vari tipi di motivazione varia in relazione ad età, sesso, ambiente e costituzione.

- **MOTIVAZIONI PRIMARIE.**
  - **GIOCO**- attività biologica con valenza cognitiva/emotiva
  - **AGONISMO-** l'agonismo si differenzia dal successo, non è un suo sinonimo è **la manifestazione matura e costruttiva dell'aggressività**. Secondarie il successo: per arrivare al successo noi educatori che cosa facciamo? Trarre fuori dall'individuo il meglio di loro. Compito di tipo educativo, ci dobbiamo adattare agli altri, tiriamo fuori il meglio delle persone. Il successo si ottiene se siamo nelle condizioni che dicono gli educatori.
- **MOTIVAZIONI SECONDARIE.**
  - **SUCCESSO-** spinta all'autorealizzazione;
  - **AFFILIAZONE-** bisogno di associarsi ad un gruppo;
  - **ESTETICA-** piacere della forma e armonia del corpo;
  - **PSICOPATOLOGIA-** compensare valenze nevrotiche della personalità, lo sport insegna ad affrontare situazioni difficili e momenti di ansia e di stress.

FATTORI INIBENTI LA MOTIVAZIONE ALLO SPORT.

- **Sentimenti di inferiorità**
- **Ansia di prestazione**, inibizione dell'attività sportiva;
- **Sovraccarico di frustrazione**, da parte di genitori, allenatori, compagni di squadra, oppure se la squadra perde sempre.

CONDIZIONI AMBIENTALI

- **ATMOSFERICHE**
  - **Nelle situazioni di gara**. Es. vento, pioggia,..
  - **Nelle situazioni di allenamento** ad esempio un allenamento in altura per gli sport di resistenza;
- **SOCIO-ECONOMICHE**

master COPY

- **LIVELLO DI BENESSERE o DI CULTURA SPORTIVA DELLA NAZIONE:** condizione di vita; ricerca scientifica; impianti e strutture per allenamenti e gare; formazione dei quadri; allenatori e dirigenti; assistenza sanitaria. Ci sono nazioni che per incrementare la politica favoreggiano alcuni sport;
- **LIVELLO DI BENESSERE O DI CULTURA SPORTIVA:** incide sullo sviluppo psico-fisico del giovane e sulla motivazione a fare sport;
- **LIVELLO ECONOMICO O DI CULTURA SPORTIVA DELLA SOCIETA' SPORTIVA** (possibilità di maturazione dei talenti).

CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE

Il sistema sensoriale dell'individuo è bersagliato continuamente da un numero elevatissimo di informazioni (visive, uditive,..). vediamo in concreto che cosa sono le sensazioni e cosa sono le percezioni.

- **SENSAZIONE**, quando si ha un certo stimolo e colpisce in maniera grezza il sistema sensoriale. Solo alcune sensazioni vengono elaborate trasformate in percezioni per mezzo di un organo di selezioni. Le percezioni sono quelle che io seleziono in quel momento;

- **PERCEZIONE**, è quando il cervello le elabora e le rende coscienti in base all'esperienza, allo stato emotivo;
  - **Stessi stimoli** producono a livello di individui diversi **diverse percezioni**;
  - Le capacità senso percettiva è **specifica per ogni ogni sport** e occorre in maniera determinante alla corretta esecuzione del gesto;
  - Tutte le informazioni vengono accolte da **RECETTORI SENSORIALI** ed inviate attraverso **VIE AFFERENTI** al cervello, il SNC il quale le elabora. Poi una volta selezionate, una volta presa coscienza e percepite nella memoria a breve termine vengono elaborate vanno attraverso le **VIE EFFERENTI** il SNC manda verso gli organi.

ANALIZZATORI

Esistono **5 analizzatori** e sono responsabili della percezione del movimento e quindi del controllo motorio e sono costituiti da: **recettori specifici, vie nervose afferenti e centri sensoriali posti nel SNC.**

Nell'orecchio canali posizionati nelle 3 direzioni dello spazio ci sono cellule ciliate se giro la testa il liquido scorre e fa piegare le ciglia in una direzione o in un'altra. Il movimento delle ciglia mi da degli imput di sensazione che vengono raccolti a livello del SNC e mi da sensazioni di posizione nello spazio. Quali sono le cellule sensoriali e come è organizzato un analizzatore?

I SENSI che partecipano all'**afferenza/riafferenza motoria** (cooperanti fra di loro) costituiscono il **sistema sensomotrio**, innato, che evolve di pari passo con lo sviluppo del bambino; il suo massimo sviluppo si ha fino a 6-7 anni di età ed è legato allo sviluppo del SNC. Tale sistema **trasforma le sensazioni in percezioni** che entrano in stretta relazione con l'attività motoria:

- **Relative al proprio corpo (PROPIOCETTIVE)**
- **Relative ai dati esterni (ESTEROCETTIVE)**

Tra gli obiettivi formativi dell'educazione motoria troviamo proprio il saper discriminare, e il memorizzare le informazioni derivanti dai vari analizzatori: