

PREMESSA

Per Vivere in armonia sotto lo stesso tetto bisogna coltivare gli stessi obiettivi, dialogare, comunicare, ma soprattutto condividere i metodi, i mezzi e le finalità. Tali punti facevano e fanno tutt'ora parte di una più ampia visione che nella Nostra testa definiscono un'idea di **Nuovo Movimento per l'Atletica**.

La Proposta si basa su **COMUNICAZIONE, STIMOLI, OPPORTUNITA', e CRESCITA PROGRESSIVA E PROGRAMMATA**, nel quale le istituzioni lavorano per poter offrire agli **ATLETI di tutte le categorie**, che **DEVONO ESSERE IL NOSTRO UNICO PENSIERO**, ogni possibile spunto tecnico ed emotivo/motivazionale per potersi appassionare a questo sport (indipendentemente dalle prestazioni) e continuare a fare attività il più a lungo possibile!

I CARDINI DEL PROGETTO

COMUNICAZIONE ---> Il progetto deve **rispecchiare il pensiero di tutti i suoi interpreti**

STIMOLI ---> **costruire un ambiente evolutivo** per dare vita ad una nuova concezione di FARE ATLETICA attraverso una progressività degli stimoli adeguati alle fasce d'età

OPPORTUNITA' ---> "**creare opportunità di crescita**" per atleti, tecnici e dirigenti.

CRESCITA ---> **l'obiettivo per un processo evolutivo completo dev'essere quello di portare a gareggiare il maggior numero di atleti di livello assoluto.**

---> **l'obiettivo per un processo evolutivo completo dev'essere quello di formare i tecnici.**

Il progetto dovrà esprimere i suoi punti chiave attraverso una **concezione strutturale nuova, costruita mattone su mattone partendo da basi solide** che permetteranno di sviluppare quel settore giovanile di cui tanto si parla ma per cui troppo poco si è cambiato in questi anni.

PROPOSTE DI GESTIONE DELLE RISORSE

-creazione e lo sviluppo di un **Progetto Giovani Tecnici**, considerato un **investimento sociale** che sarà il punto di partenza per un futuro dell'Atletica

-creazione di un **"PROGETTO DI CRESCITA E SVILUPPO PROGRAMMATO"** attraverso una condivisione pianificata della didattica.

-organizzazione di riunioni programmate (mensili o bimestrali), per discutere e pianificare la didattica in un'ottica di crescita formativa e di confronto continuo per rendere uniforme la strategia costruttiva degli atleti, atta a facilitare il susseguirsi delle tappe motorie evolutive.

-programmazione mirata allo sviluppo di una **PROGRESSIONE DIDATTICA COSTRUTTIVA UNITARIA** che porti alla creazione dei presupposti motori necessari ad affrontare il percorso di formazione e NON alla SPECIALIZZAZIONE PRECOCE.

-programmazione di corsi di **FORMAZIONE E COMUNICAZIONE** per ogni settore (dirigenti, tecnici, atleti):

"L'atletica torna a Scuola" da organizzare assieme al provveditorato scolastico della provincia di Treviso

"Esordienti nell'atletica leggera: perché fare e come fare" corso organizzato dal comitato provinciale

"Scuola di Praticantato" corso organizzato dal comitato provinciale

-ORGANIZZAZIONE DI MINIRADUNI MISTI:

Partendo dal presupposto che "il confronto è crescita", generare la possibilità di dibattito tra tecnici e atleti con l'apertura alle diverse classi di età per creare un filo conduttore logico che dimostri ai ragazzi più giovani la reale possibilità di crescita offerta dal territorio. Organizzare quindi degli incontri con atleti e tecnici di alto livello per far conoscere l'atletica di alta specializzazione.

-COLLEGIALE PROVINCIALE:

Prendendo spunto dal passato e dal presente e proiettandosi al futuro, provvedere all'organizzazione di uno o due "super raduni collegiali" in una località attrezzata che fornisca ai ragazzi l'opportunità di trascorrere del buon tempo assieme a tecnici e familiari, allenandosi, giocando e divertendosi dalla mattina alla sera, per coinvolgere, creare gruppo e crescere assieme con passione!

-Sviluppo di un TEAM DI SUPPORTO & PROPOSTE INNOVATIVE:

- Collaboratori occasionali (o designati) per attività specialistiche
- Istruttore di Ginnastica Artistica per Preacrobatica in Età giovanile
- Istruttori di Nuoto
- Nutrizionista
- Posturologa e Naturopata
- Collaborazione con Massoterapia, Chinesiotape, Olistica e Olioenergetica, medici dello sport...
- Psicomotricista

CONSIDERAZIONI GENERALI SULL'ATTIVITA' PROMOZIONALE

Nell'ambito promozionale del "Fare Atletica", il Progetto di rinnovo dev'essere atto ad inviare un messaggio chiaro che, senza sminuire il passato, segni un nuovo punto di partenza dal punto di vista Tecnico-Aletico misto ad una viva speranza.

In seguito alcuni dei **requisiti al quale il progetto vuole rispondere:**

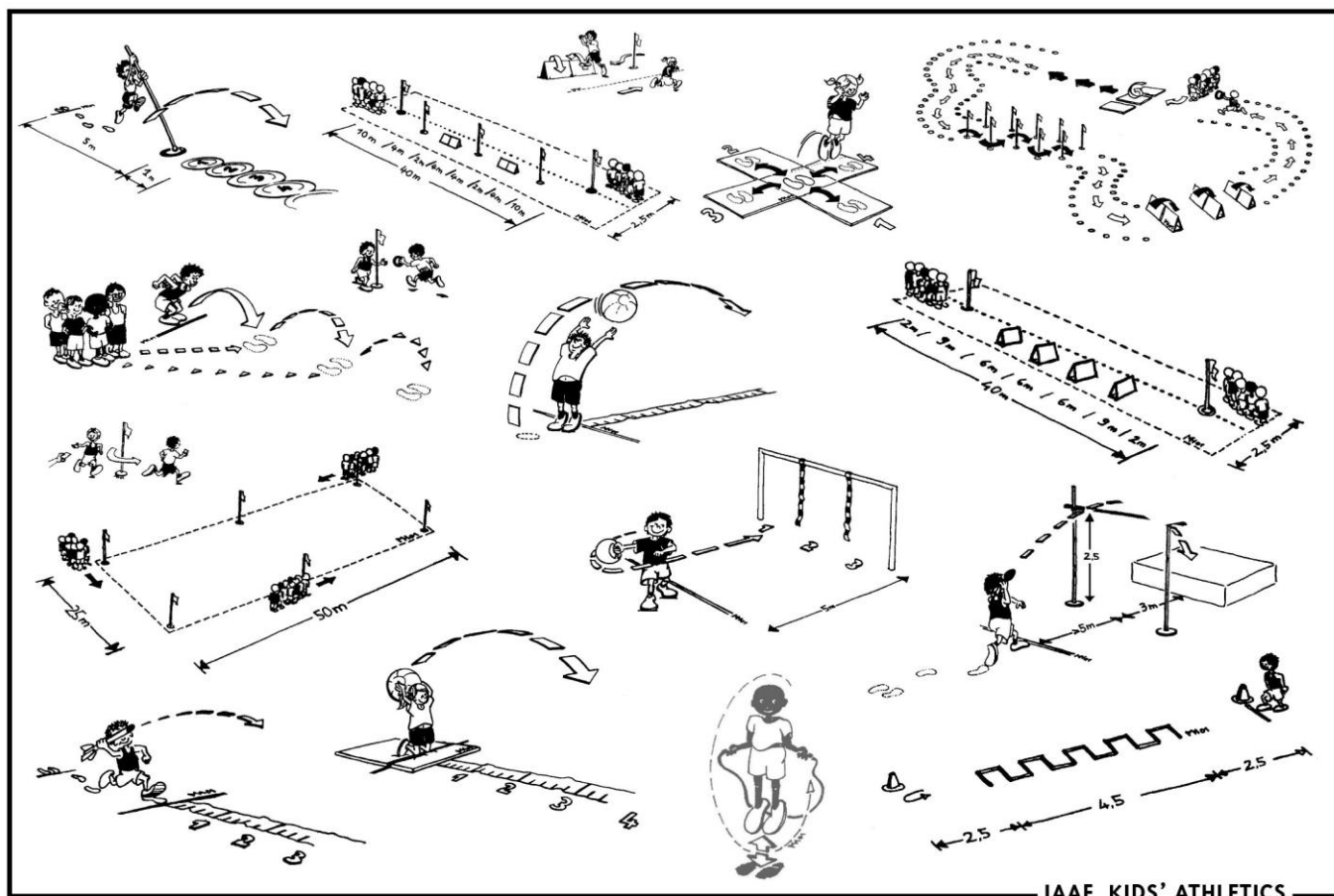
- *il **cambiamento** su cosa si focalizza e verso che **direzione** ci stiamo muovendo?*
- *quali sono gli **obbiettivi** di questo nuovo **assetto strutturale** e quali le **linee guida** di questo cambiamento?*
- *chi è o qual'è lo **scopo finale** di tale cambiamento?*
- *vogliamo continuare a perseguire i soliti obsoleti obbiettivi, limitati all'attività giovanile di alto livello prestativo ma priva di costruzione di prospettiva, o **vogliamo dare una scossa al movimento ripartendo dalle basi?***

BASI DI RISPOSTA:

- L'atletica non inizia tramite il CAS e termina alla categoria CADETTI, per poi riprendere da MASTER!*
- I "**Nostri figli**" restano tali anche dopo il passaggio al settore assoluto e **hanno diritto d'essere cresciuti e coinvolti nelle attività sociale** come tutti i "fratelli" più giovani.*
- L'atletica promozionale **NON è l'obbiettivo ma il mezzo**, o ancor meglio è "solo" il punto di partenza per qualcosa di più, di diverso, di nuovo, continuativo e duraturo... ovvero il settore assoluto!*
- serve un **concreto piano di sviluppo** basato sulla **condivisioni delle esperienze***
- serve la **volontà di rinnovare e rivoluzionare l'ambiente, le metodologie di programmazione, l'ambito comunicativo e formativo del settore tecnico e dirigenziale***
- E' necessario un **l'implemento delle attività extra sportive.***
- Saranno i Nuovi presupposti a guidare il cambiamento.***
- Gli obbiettivi principali devono essere **EDUCAZIONE & INSEGNAMENTO, con la sana convinzione di far Vivere l'Atletica nei ragazzi il più a lungo possibile CON PASSIONE!***
- L'ATLETICAVIVE DI REGOLE, OPPORTUNITA', SACRIFICI, PASSIONE, **quindi l'istruttore educa ed insegna, non allena!***

La trasformazione in questi termini dev'essere radicale. **Tale Progetto**, sviluppato su analisi e proposte basate su considerazioni generali chiaramente definite sull'evidenza di fatti e dei numeri, **individuava delle proposte atte a bilanciare la totale mancanza di un lavoro condiviso a livello promozionale.**

PROPOSTA ATTIVITA' SETTORE PROMOZIONALE PROVINCIALE BASATA SU MODELLO "IAAF KID'S ATHLETICS"



IAAF KIDS' ATHLETICS

"IAAF KIDS' ATHLETICS" è un programma diviso per tre fasce d'età e la proposta prevede la medesima applicazione per la categoria Esordienti:

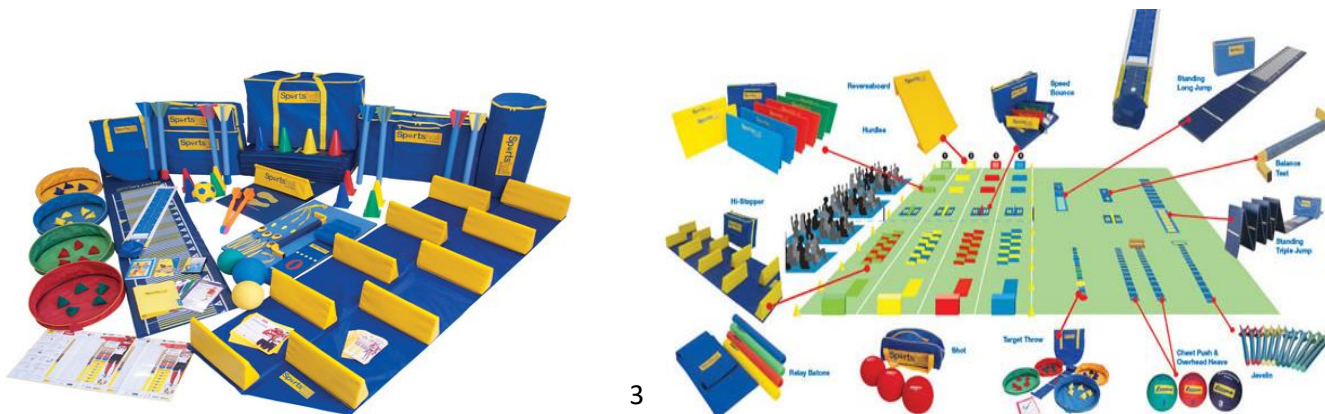
Esordienti C 6-7 anni

Esordienti B 8-9 anni

Esordienti A 10-11anni

Nel programma "IAAF KIDS' ATHLETICS" vengono formate squadre miste ed in generale, le stesse regole si applicano a tutte e tre le fasce d'età:

- tutti gli eventi sono gare di squadra;
- tutti i ragazzi devono gareggiare diverse volte in ciascun gruppo di eventi;
- la sede dell'evento è divisa secondo uno schema fisso, per cui in tutte e tre le aree è possibile svolgere allo stesso tempo le diverse attività dei gruppi di gara di scatto, salto e lancio/tiro. La corsa di resistenza si svolge tutti insieme alla fine;
- ciascuna squadra deve designare un sostituto nel caso in cui un componente della squadra si faccia male. Una volta sostituito, comunque, un partecipante non può tornare nella squadra.



ABSTRACT ATTIVITA' CATEGORIA ESORDIENTI

ATTIVITA' PROMOZIONALE DI BASE

- il lavoro **PROPRIOCETTIVO** di base e assume un ruolo fondamentale nella crescita
- L'**ATTIVITA' PROMOZIONALE** non può essere fatta di solo gioco e divertimento, ma **NON DEV'ESSERE una applicazione "proporzionale" dell'attività assoluta!**
- L'**ATLETICA PROMOZIONALE** dev'essere fatta di **DISCIPLINA & DIVERTIMENTO**
- IL **GIOCO DI SQUADRA** dev'essere la base del progetto nelle fasce minori

PROPOSTE FORMALI:

- percezione corporea
- coordinazione ed equilibrio
- attività ludica & multi sport

PROPOSTE OPERATIVE nei settori **ESORDIENTI B e C (6-9 anni):**

-abolizione delle andature

(eliminare ogni riferimento all'attività assoluta)

-sviluppo di attività ludiche generali attraverso **PERCORSI DI ABILITA'**

(sviluppo le abilità e non il gesto specifico)

-giochi di squadra a punti

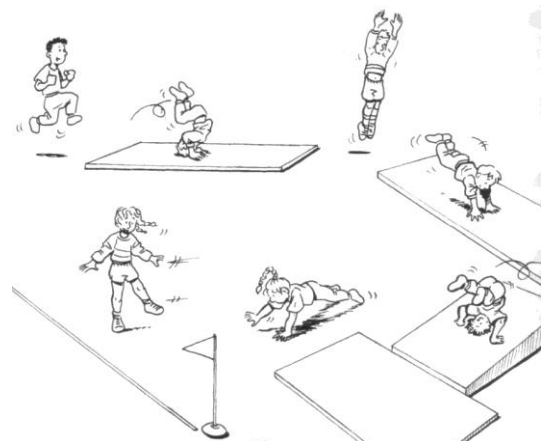
(rafforzamento lo spirito aggregativo e non l'individualismo)

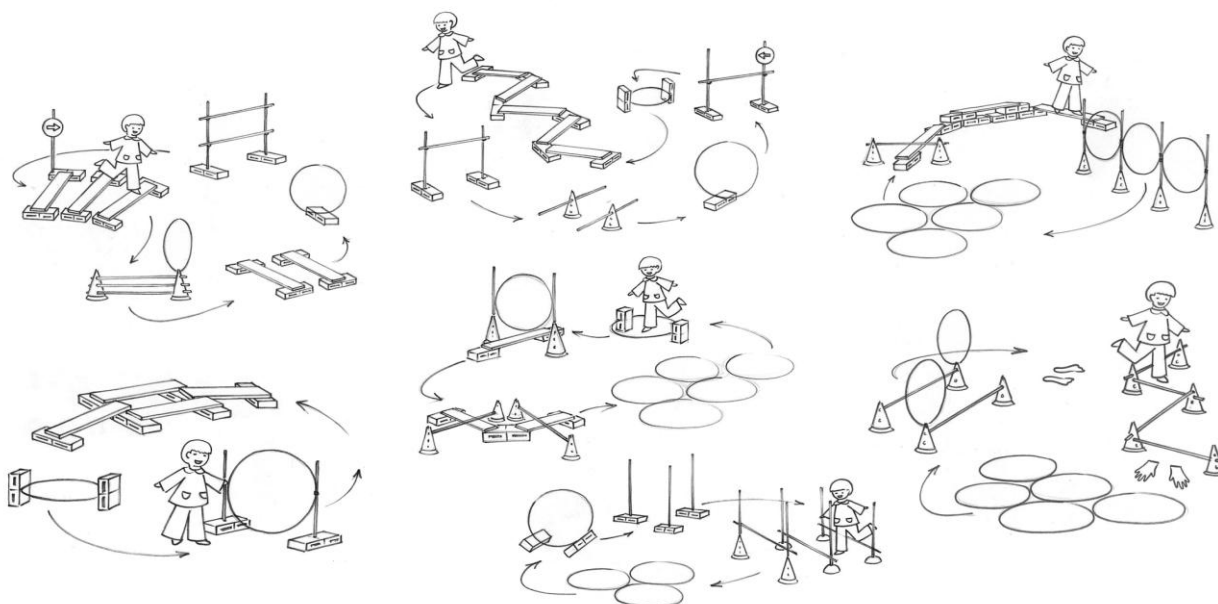
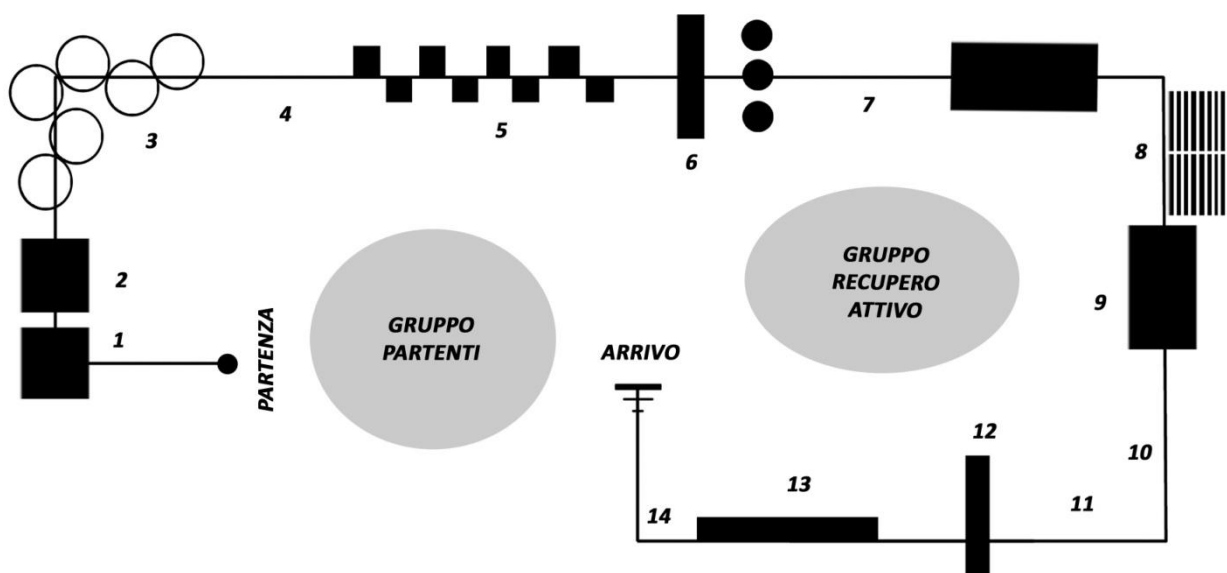


PROPOSTA MANIFESTAZIONI ESORDIENTI C: GIOCO + EVENTUALE "DISCIPLINA TECNICA"

Attività ludiche a squadre improntate sul gioco e sul rispetto delle regole da svolgere all'interno delle manifestazioni provinciali, con l'inserimento di una gara del programma classico strutturata secondo modello punteggi IAAF. All'interno delle manifestazioni provinciali gli esordienti "C" vengono suddivisi in N° squadre o gruppi (da due a quattro) le quali effettuano **giochi adatti all'età tra le proposte:**

- staffette a prendersi
- gioco sasso-albero
- ginnastica/preacrobatica
- lanci a bersaglio
- piccole staffette
- semplici percorsi
- disciplina tecnica correttamente adeguata
gara da 10m a 30m piani con partenze ludiche
lancio della pallina a punti (da fermo)
...altre proposte...
- staffettone a squadre
- ...altre proposte..



ESEMPI DI MINI PERCORSI DI ABILITA'**ESEMPIO DI PERCORSO LUNGO MISTO (indoor)****ATTIVITA' PROPOSTE:**

GRUPPO PARTENZA: mobilità e attivazione muscolare...

1 --> 5 salti con funicella

2 --> rotolamento a corpo esteso

3 --> saltelli a piedi pari su cerchi

4 --> strisciare sul pavimento

5 --> camminare su ceppi di equilibrio

6 --> passare sotto un ostacolo

7 --> 3 tiri/lanci a canestro (su scatolone o cassone)

8 --> arrampicarsi alla spalliera - traslare sulla successiva - salto in basso (su materassino morbido)

9 --> capovolta avanti

10 --> corre palleggiando e lanciare la palla ad un compagno

11 --> prendere al volo una palla lanciata da un compagno e rilanciarla

12 --> correre e saltare un ostacolo

13 --> camminare in equilibrio sulla trave (o su una panca)

14 --> salto in basso (su materassino morbido) più scatto

GRUPPO ARRIVO: Stazione tecnica-didattica, "riposo" attivo con esercizi percettivi...

PROPOSTA ATTIVITA' ESORDIENTI B: PERCORSI + INTRODUZIONE DI PIU' "DISCIPLINE TECNICHE"

SCHOOLkids' athletics
SUITABLE FOR CHILDREN FROM 7 TO 12 YEARS

IAAF Athletics

The bag has 2 wheels

02-15053 - SCHOOL KIDS' ATHLETICS is composed by

- art. 02-16031 n.4 foldable mats: cm 150 x 50 x 0,7
- art. 02-15085 n.1 measure rolling mt 50
- art. 02-15073 n.1 measure rolling mt 20
- art. 02-15061 n.1 speed ladder
- art. 02-15067 n.2 pole flying, H cm 200
- art. 02-15069 n.14 adjustable hurdles H cm 30-50 L cm 70
- art. 02-15066 n.1 set of 6 mats for pole flying
- art. 01-40080 n.2 medicine balls with handles "Over" kg 0.500
- art. 06-16080 n.1 rope with handles L cm 260
- art. 02-15077 n.1 set of 8 soft cones numbered from 5 to 40 H cm 29
- art. 02-15070 n.1 wall table of event cm 320 x 200
- art. 02-15071 n.100 rainbow-balls
- art. 02-62017 n.1 set of 48 jackets (8 per 6 colours)
- art. 02-15064 n.1 cross hopp mat
- art. 02-62170 n.40 small cones
- art. 01-40130 n.2 medicine balls "New Name" kg 1
- art. 02-15079 n.1 set of 26 stations
- art. 06-15261 n.2 Vortex
- art. 02-15060 n.6 soft rings
- art. 01-15150 n.1 soft discus IAAF gr 400 with 3 handlings
- art. 03-15262 n.2 soft Junior javs
- art. 06-15260 n.2 Turbo javs
- art. 01-15013 n.2 soft discus gr 300
- art. 02-15063 n.1 elastic with stopper mt 4
- n.1 depliant + CD with exercises

Attività ludiche e multilaterali a squadre improntate sullo sviluppo delle capacità coordinative, con introduzione delle discipline dell'atletica leggera secondo modello IAAF con formula semplice a punti. All'interno delle manifestazioni provinciali gli esordienti "B" vengono suddivisi in N° squadre (da cinque a otto), contraddistinte ognuna da un colore diverso, le quali si cimenteranno in massimo 8 stazioni a tema tra le proposte:

- Lanci a punti
- Percorso ostacoli
- Salto in elevazione (no salto in alto!!)
- Percorso agilità
- Salto in lungo/asta a punti
- Palla medica 1kg a punti
- Salto quadruplo rana a punti
- Circuito resistenza 8'
- Lancio di precisione
- Stazione gioco
- Stazione tecnica-didattica
- Stazione "riposo"
- Gara veloce cronometrata in pista
- ...altre proposte..

**LA STAZIONE TECNICA**

Bisogna mettere tutti d'accordo! Il giudizio dev'essere basato su indicazioni tecniche ben delineate al quale TUTTI dovranno fare riferimento. Bisogna quindi **INDIVIDUARE UNO o PIU' TECNICI SPECIALISTI** (o delle commissioni tecniche) che determinino i **modelli tecnici di riferimento delle singole specialità** attraverso dei **punti cardine NON INTERPRETABILI** ma indiscutibili, che permettano il corretto **insegnamento degli aspetti posturali generici e/o specifici corretti** sin dall'avviamento allo sport. Questo, per non trovarsi poi a dover distruggere il lavoro svolto per poi ricostruire una volta cresciuti con tutte le difficoltà connesse.

L'INTRODUZIONE DI NUOVI CRITERI DI GIUDIZIO e NUOVE PROPOSTE DI ATTIVITA' nella quali valutare non l'aspetto prestativo, bensì l'aspetto evolutivo dando maggiore importanza ai singoli "fotogrammi motori" (esempio piazzamento finale, posizione degli arti liberi, l'utilizzo del piede...) e l'apprendimento degli schemi corretti.

ESEMPI DI ESERCIZI SINGOLI ANALITICI DI VALORE GENERICO NON SPECIFICO, che delineino le abilità motorie necessarie a livello di coordinazione, mobilità, forza... di seguito alcuni esempi:

squat: individuare la forma più corretta dell'esercizio per trasmetterla in maniera esatta sin dalla giovane età attraverso una analisi dei segmenti corporei.

- mezzo squat
- squat
- "gambe strappo": squat con bacchetta



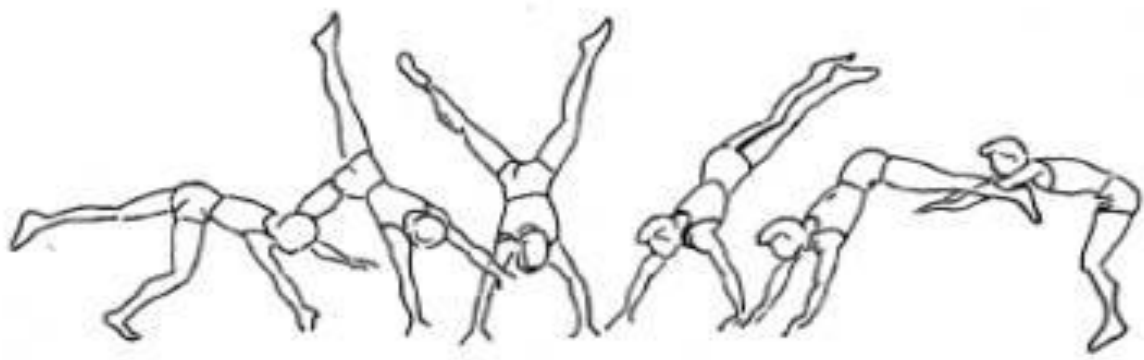
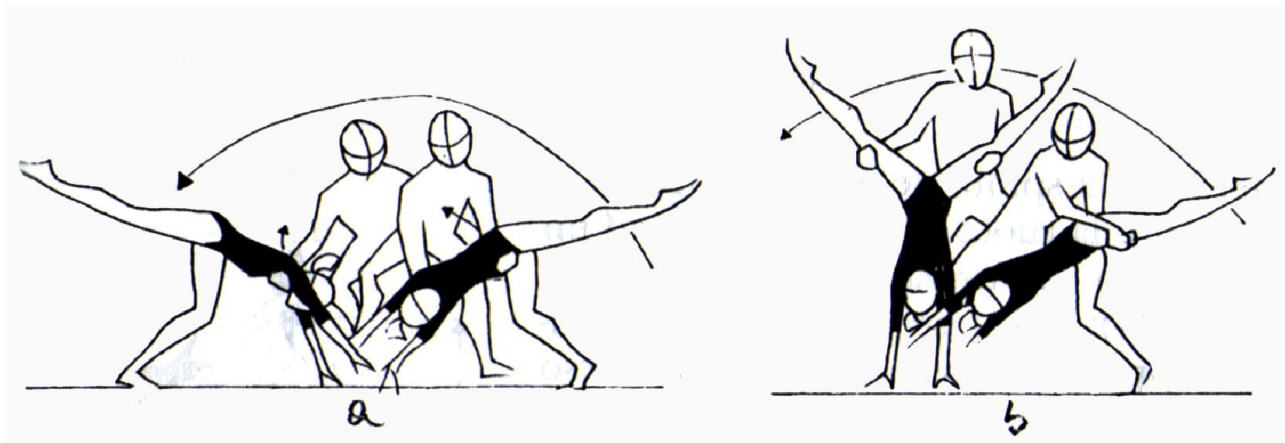
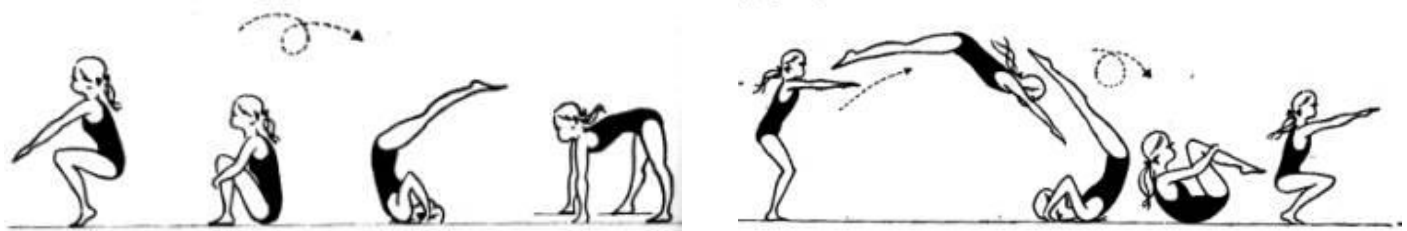
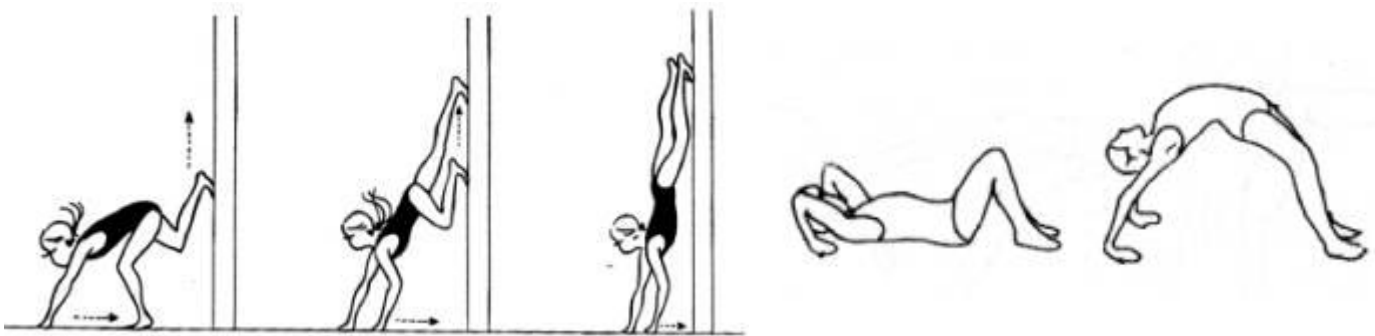
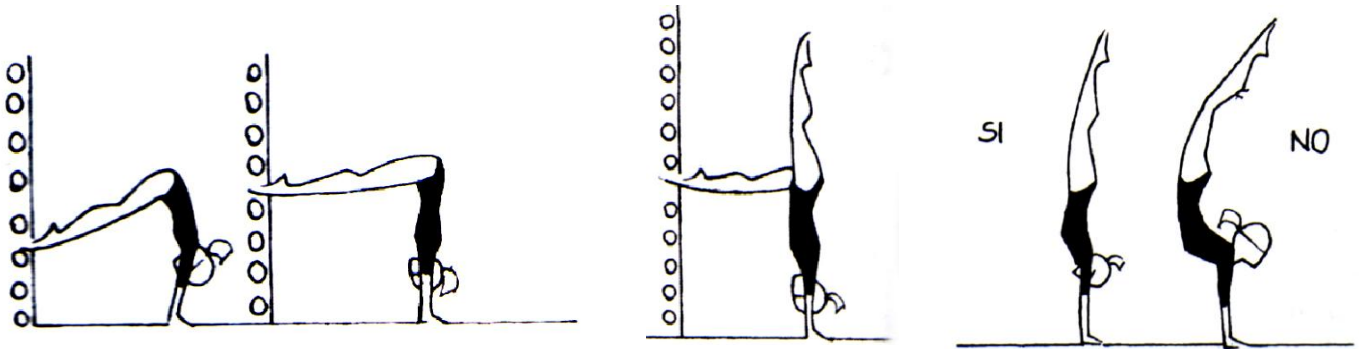
NB: facciamo in modo che i ragazzi crescendo non perdano le abilità innate di mobilità e forza...

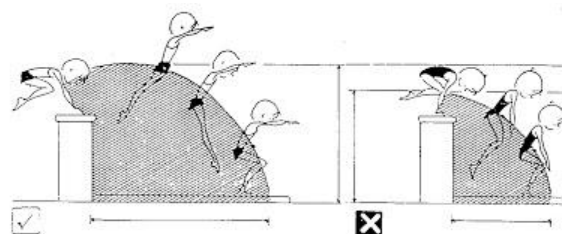
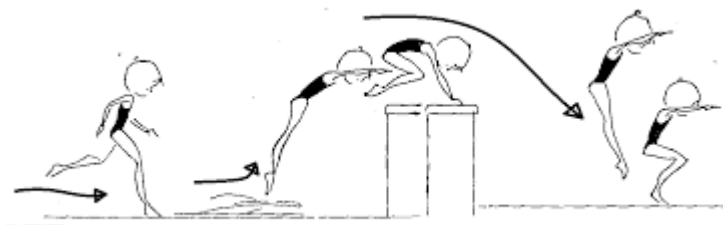
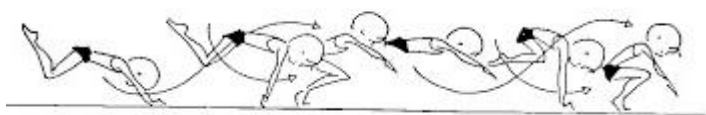
equilibrio monopodalico:

- libero
- con controllo dell'arto libero
- su superfici ridotte o con appoggio di avampiede



preacrobatica/acrobatica: rotolamenti, capovolta, verticale, ruota, arco...





PS: questi sono solo esempi di proposte... con la stessa modalità di proposta verranno poi sviluppate argomenti di interesse comune dettati dai tecnici di riferimento del settore assoluto

GIOCATLETICA ESORDIENTI B, ESEMPIO DI TABELLONE DI PUNTEGGIO

| GIOCO DI SQUADRA | | LANCIO a punti | Percorso OSTACOLI | Percorso SALTI | STAZIONE TECNICA | PALLA da 1KG | Percorso DESTREZZA | SALTO a Punti | Corsa VELOCE | STAFFETTON E finale | PUNTEGGIO CLASSIFICA |
|------------------|--------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|---------------------|----------------------|
| GIALLO | Media Punti | 6,3 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 5 | | | | | | | | | |
| ARANCIO | Media Punti | 5,2 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 3 | | | | | | | | | |
| ROSSO | Media Punti | 7,3 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 7 | | | | | | | | | |
| VIOLA | Media Punti | 4,1 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 1 | | | | | | | | | |
| FUXIA | Media Punti | 5,9 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 4 | | | | | | | | | |
| AZZURRO | Media Punti | 7,7 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 8 | | | | | | | | | |
| BLU | Media Punti | 4,2 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 2 | | | | | | | | | |
| VERDE | Media Punti | 6,8 | | | | | | | | | |
| | Classifica Squadra | 6 | | | | | | | | | |

TUTTA L'ATTIVITA' DI RACCOLTA PUNTI VERRA' SVOLTA IN VIA INFORMATICA!!

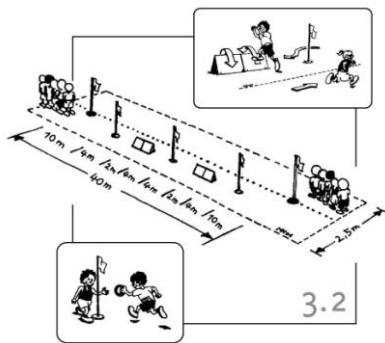
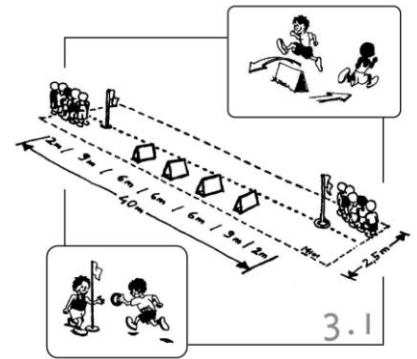
A tabellone completo saranno quindi stilate delle classifiche di squadra assegnando 8 punti alla squadra vincitrice di ogni gioco, 7 alla seconda a scalare fino ad 1 punto all'ottava squadra.

Tempo di rotazione tra le stazioni di 12'-15', più staffettone finale tra squadre. Tempo totale massimo per lo svolgimento della manifestazione 120'+15' per l'eventuale staffetta. Al termine sarà premiata la squadra vincitrice della classifica complessiva, mentre sarà consegnato un riconoscimento a tutti i partecipanti.

ATTIVITA' PROPOSTE DAL PROGRAMMA KID'S ATHLETICS (modificate secondo esigenze logistiche ed organizzative)

PERCORSO AD OSTACOLI

Sono necessarie due corsie per ciascuna squadra: una con e una senza ostacoli. Metà della squadra fronteggia l'altra metà, il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 40 m piani. Alla fine della corsa il n. 1 passa l'anello morbido a un compagno di squadra in attesa (n.2). Anche questo partecipante parte dalla posizione eretta, ma torna indietro correndo nella corsia con ostacoli. Il cambio avviene nello stesso modo di come si è svolto tra i primi due corridori. La corsa continua in questo modo finché ciascun partecipante abbia corso sia il percorso piano sia quello a ostacoli. L'anello morbido (testimone della staffetta) **si tiene nella mano destra e viene passato ogni volta nella mano destra** del corridore che riceve. (non sono atleti professionisti NON serve alternare mano!) Il punteggio si calcola sul tempo totale diviso il numero di componenti della squadra!

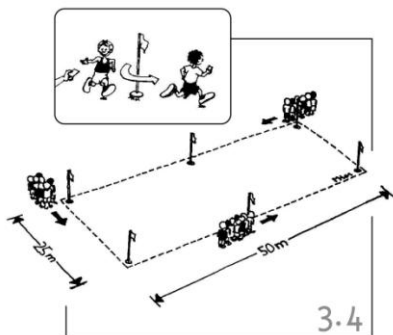
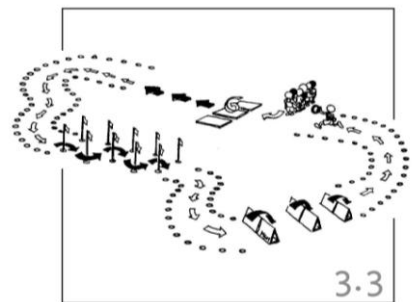


PERCORSO SLALOM

Sono necessarie due corsie per ciascuna squadra, una con e una senza paletti per lo slalom. Metà della squadra fronteggia l'altra metà; il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 40 m piani. Alla fine della corsa il n. 1 passa l'anello morbido a un compagno di squadra in attesa (n.2) che lo prende tenendo la mano attorno a un palo. Anche questo partecipante parte dalla posizione eretta, ma torna indietro correndo nell'altra corsia attorno ai paletti per lo slalom. Il cambio avviene nello stesso modo. La corsa continua in questo modo finché ciascun partecipante abbia corso sia il percorso piano sia lo slalom. L'anello morbido (testimone della staffetta) **si tiene nella mano sinistra e viene passato ogni volta nella mano sinistra** del corridore che riceve. (non sono atleti professionisti NON serve alternare mano!) Il punteggio si calcola sul tempo totale diviso il numero di componenti della squadra!

PERCORSO DESTREZZA

Il percorso è lungo circa 80 metri ed è diviso in sezioni ciascuna delle quali è dedicata a scatto lungo su percorso piano, su ostacoli, slalom intorno a paletti, preacrobatica di base. Un anello morbido è usato come testimone per la staffetta. Ciascun partecipante deve iniziare facendo una o più capovolte in avanti sul tappetino. La "Formula Uno" è una gara in cui ciascun componente della squadra deve completare tutto il percorso. Il percorso può essere svolto contemporaneamente da un massimo di sei squadre. Il punteggio si calcola sul tempo totale diviso il numero di componenti della squadra!

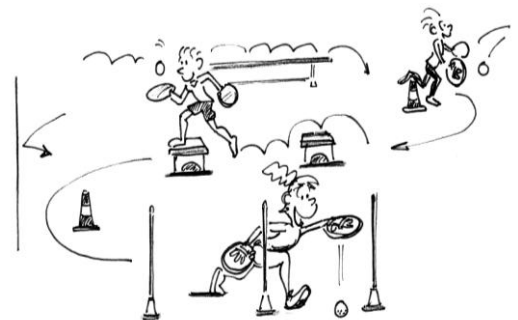


PERCORSO RESISTENZA (corsa o marcia)

Ogni squadra deve correre lungo un percorso di 150 m da un punto di partenza stabilito. Ciascun partecipante cerca di percorrere la distanza quante più volte possibile in 8 minuti. Il segnale di via è dato per tutte le squadre insieme (con un fischietto o a voce). Ciascun componente della squadra riceve una pallina/un foglietto ogni volta che ha completato il percorso. Dopo sette minuti si annuncia col fischietto o a voce che manca un minuto e dopo otto minuti la fine della corsa viene annunciata con un segnale finale. Dopo aver completato il percorso tutti i partecipanti consegnano le palline/ i foglietti raccolti all'assistente che li conta per attribuire il punteggio; si calcolano solo i giri completati, non quelli che non sono stati conclusi.

PERCORSO FANTASIA

Il percorso NON SUPERIORE a 60 metri ed è diviso in sezioni ciascuna delle quali è dedicata ad abilità motorie generali, (forza, coordinazione, equilibrio, precisione...). Nell'esempio viene creato un percorso con palleggio continuo, salto ostacoli, slalom, equilibrio... Ciascun partecipante deve iniziare lanciando una pallina in alto, fare una capovolta in avanti sul tappetino, e recuperare la pallina, poi comincia il percorso! Il percorso può essere svolto contemporaneamente da un massimo di sei squadre. La creazione di un percorso di abilità, adatto all'età degli "atleti", va fatto inserendo elementi di preacrobatica di base (capovolte, ruote, verticali), esercitazioni di equilibrio/disequilibrio e forza generale. Sfruttando l'attività e le attrezzature delle palestre attraverso esercizi alla spalliera, quadro svedese, parallele, cavallina, scala orizzontale, panca svedese, trave di equilibrio, materassini e materassoni, funicelle... Dando sfogo alla fantasia!! (con coscienza!)



SALTI IN ELEVAZIONE

(funicella-salto della corda)

Il partecipante sta con i piedi paralleli nella posizione di partenza tenendo la corda dietro il corpo con entrambe le mani. Al comando, la corda è portata sopra la testa e poi giù di fronte al corpo e il partecipante salta sopra la corda. Tale procedura ciclica deve essere ripetuta quante più volte possibile in quindici secondi. Si tratta di un evento previsto solo per la fascia d'età minore. I ragazzi dovrebbero saltare con entrambi i piedi e ciascun concorrente ha diritto a due tentativi.

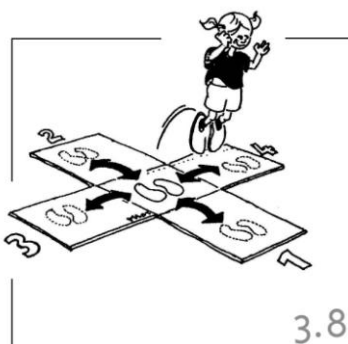


QUADRUPLO RANA

Da una linea di partenza i partecipanti eseguono salti "a rana" uno dopo l'altro ("salto a rana" = salto accucciati su due piedi). Il primo partecipante di una squadra sta in posizione eretta con le punte dei piedi sulla linea di partenza, poi si accovaccia e salta in avanti più lontano possibile, atterrando su entrambi i piedi per 4 volte. L'assistente segna il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza (talloni). Se un partecipante cade indietro, il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il punto di arrivo, a sua volta, diventa la linea di partenza per il secondo salto e via dicendo. L'evento è completato quando l'ultimo componente della squadra ha saltato e viene segnato quel punto di atterraggio. L'intera procedura viene ripetuta 2 volte. Per la classifica a squadre si calcola poi il punteggio medio di tutti i partecipanti)



3.7



3.8

SALTI MULTIPLI

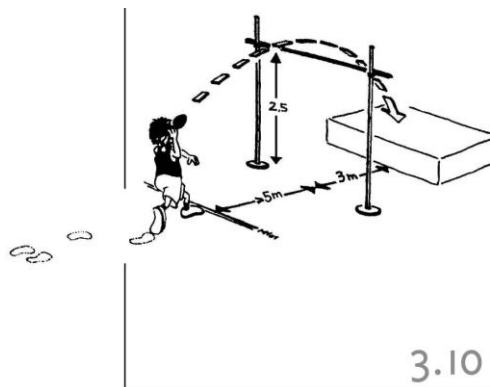
Dal centro di una croce per il salto, il concorrente salta avanti, indietro e lateralmente. Per la precisione il punto di partenza è dal centro della croce in avanti, poi indietro per tornare al centro, poi a destra e tornando al centro e a sinistra e tornando al centro, per concludere indietro e tornando al centro.

Ciascun componente della squadra ha a disposizione quindici secondi durante i quali deve fare quanti più salti su due piedi possibile. A ciascun quadrato completato (dal centro nelle 4 direzioni) viene assegnato un punto per cui in ogni sequenza completa si può ottenere un massimo di otto punti. Dei due tentativi si dà il punteggio per quello meglio riuscito.

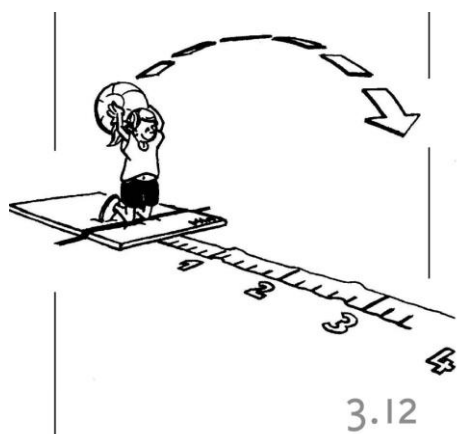
TIRO AL BERSAGLIO - LANCIO DI PRECISIONE

Il tiro al bersaglio viene eseguito da fermi e con rincorsa a 3 passi. A 5 m dall'area di rincorsa minima, viene posizionata una barriera posta ad un'altezza di circa 2,5 m, mentre l'area-bersaglio è indicata sul pavimento 3 m oltre la barriera. L'oggetto designato viene scagliato verso il bersaglio facendolo passare sopra l'ostacolo. Ogni concorrente ha 4 tentativi (2 con braccio dominante + 2 con l'altro braccio) a disposizione per centrare il bersaglio con l'oggetto che lancia. Per ciascun tentativo un concorrente può scegliere di lanciare da una distanza di due linee poste a distanza di 5 o 8 m dalla barriera alta. Centrare il bersaglio (o almeno il suo bordo) è considerato un tentativo riuscito. Vengono assegnati punti per ciascun tiro (tiri da 5 m = 2 punti, e da 8 m = 5 punti). Se l'oggetto viene lanciato oltre la barriera ma non centra il bersaglio viene dato un punto.

Nota bene: per sicurezza il pallone da fisioterapia non deve mai essere rilanciato verso i concorrenti.



3.10



3.12

LANCIO "INGINOCCHIATO" A PUNTI

Il concorrente si inginocchia su un tappetino (o altra superficie morbida) di fronte a un oggetto sopraelevato (es. tappeto per capovolte morbido o tappeto di spugna). Il concorrente poi si piega all'indietro (tendendo il corpo) e solleva il pallone per fisioterapia (1 kg) eseguendo un lancio in avanti con due mani da sopra la testa alla massima distanza possibile dalla posizione in ginocchio. Dopo il lancio il concorrente può cadere in avanti sul cuscino morbido sopraelevato che gli sta di fronte. Nota bene: per sicurezza il pallone da fisioterapia non deve mai essere rilanciato verso i concorrenti. Si consiglia di riportarlo o di farlo rotolare verso la linea di fallo per il lanciatore successivo.

Ciascun concorrente ha diritto a due/tre tentativi a seconda del tempo di stazione. La misura viene registrata a settori. Il miglior risultato nei due/tre tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.

NB: Per TUTTI I GIOCHI il punteggio di squadra viene calcolato sulla media del gruppo in modo da omogeneizzare i risultati in caso di squadre con maggior organico

PROPOSTE OPERATIVE nei settori ESORDIENTI A (10-11 anni):

-dare importanza alle posture ed all'apprendimento dei segmenti corporei e degli schemi motori di base (valorizzare la percezione corporea)

-circuiti di lavoro a punti con stazioni ludico motorie e postazioni DIDATTICHE con "QUIZ EDUCATIVI" (gratifico l'abilità e l'apprendimento della stessa e non la capacità naturale)

-INSEGNARE L'ESSENZIALE per permettere ai ragazzini di SVOLGERE LE ATTIVITA' IN MANIERA CONSAPEVOLE.

-Generale entusiasmo nel compiere le varie attività proposte STIMOLANDO CURIOSITA' nel conoscere il perché di ogni esercizio, a cosa serve, quale muscolo vado ad attivare, in quale futura specialità troverò particolare giovamento imparandolo ma soprattutto svolgendo bene un determinato esercizio.

-Suddivisione sostanziale del lavoro in due macro cicli principali FASE ADDESTRATIVA "periodo invernale" (novembre-marzo) e FASE OPERATIVA (aprile-luglio) "attività estiva".

IL PERCORSO DIDATTICO

Bisogna mettere tutti d'accordo! Il giudizio dev'essere basato su indicazioni tecniche ben delineate al quale TUTTI dovranno fare riferimento. Bisogna quindi **INDIVIDUARE UNO o PIU' TECNICI SPECIALISTI** (o delle commissioni tecniche) che determinino i **modelli tecnici di riferimento delle singole specialità** attraverso dei **punti cardine NON INTERPRETABILI** ma indiscutibili, che permettano il corretto **insegnamento degli aspetti posturali generici e/o specifici corretti** sin dall'avviamento allo sport. Questo, per non trovarsi poi a dover distruggere il lavoro svolto per poi ricostruire una volta cresciuti con tutte le difficoltà connesse. **L'INTRODUZIONE DI NUOVI CRITERI DI GIUDIZIO e NUOVE PROPOSTE DI ATTIVITA'** nella quali valutare non l'aspetto prestativo, bensì l'aspetto evolutivo dando maggiore importanza ai singoli "fotogrammi motori" (esempio piazzamento finale, posizione degli arti liberi, l'utilizzo del piede...) e l'apprendimento degli schemi corretti.

ESEMPI DI SUCCESSIONE DI ESERCIZI SINGOLI ANALITICI DI VALORE SPECIFICO, che delineino le abilità motorie necessarie a livello di coordinazione, mobilità, forza... attraverso l'introduzione di esercizi analitici e sintetici (o semi-globali) che racchiudano la specialità semplificandola in poche sequenze. Non verrà svolta nessuna gara! La specialità verrà scomposta in 3-4stazioni a seconda del periodo e del numero di partecipanti. Tutte le società metteranno a disposizione degli allenatori per gestire e valutare l'attività. Di seguito alcuni esempi:

-salto in alto: rincorsa (2fasi) - stacco (piazzamento finale) - fase di volo (svincolo e atterraggio)

Stazione 1 ---> rincorsa... esercizi in varie forme che richiamino le due fasi principali rettilineo-curva

Stazione 2 ---> stacco... attività analitica di equilibrio specifico ed esercizi imitativi in varie forme

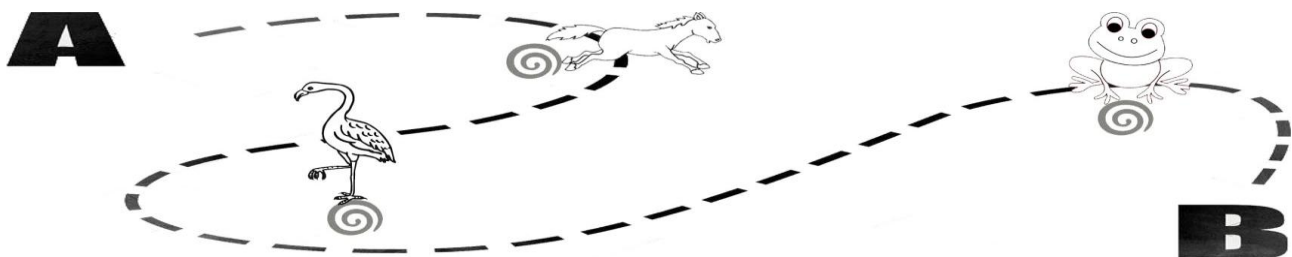
Stazione 3 ---> volo... attività analitica di stretching dinamico con riferimenti allo svincolo, cadute su materassoni in varie forme...

-salto in lungo: rincorsa (2fasi) - stacco (piazzamento finale) - fase di volo (svincolo e atterraggio)

Stazione 1 ---> rincorsa... proposizione di esercizi in varie forme che richiamino le fasi

Stazione 2 ---> stacco... attività analitica di equilibrio specifico ed esercizi di stacco (con arrampicata alla spalliera nella fase invernale)

Stazione 3 ---> volo... attività di arrampicata con caduta su materassini o materassoni, mini progressione didattica con salti da fermi per l'apprendimento della chiusura (salto corto, atterro con due piedi, mi siedo, "cado all'indietro", alzo i piedi)...



PS: questi sono solo esempi di proposte... con la stessa modalità di proposta verranno poi sviluppate poi delle proposte per le corse e per i lanci

OBBIETTIVI DELLA FASE ADDESTRATIVA (da novembre a marzo)

- acquisizione di una buona percezione di sé
- aumento della coordinazione grosso motoria
- equilibrio e coordinazione
- perfezionamento dello schema corporeo
- lavoro sugli schemi motori di base
- introduzione ai vari settori dell'atletica leggera, rimanendo però ad una fase propedeutica!
- trasmettere le conoscenze teoriche basilari sul proprio corpo in relazione alle peculiarità atletiche

MODALITA' OPERATIVE: (come operare? cosa insegnare? con quali obiettivi)

- applicazioni di posizioni statiche di equilibrio o disequilibrio con particolare attenzione a proprioceattività e posture, puntando l'attenzione al proprio corpo e al controllo dello stesso, anche "solo" nel mantenere una determinata posizione per 5-7 secondi. (capacità d'attenzione, concentrazione, percezione... stimoli per tutti che vanno oltre alle capacità prestantive).
- "andature" in forme giocose (animali) con peculiarità differenziate (coordinazione, forza, mobilità...)
- riproduzione di un'azione propedeutica alle varie specialità dell'atletica attraverso il gioco
- percorsi strutturati col giusto mix di esercizi propedeutici e attività ludica
- giochi di squadra con valenza esecutiva e non prestantiva (giochi a punti)

ATTIVITA' DI VERIFICA PRIMARIA: (quali riscontri avere? cosa valutare?)

- ampio miglioramento nella conoscenza del proprio corpo
- miglioramento del controllo grossolano
- limitazione dei difetti di postura statica e analitica (globale, non specifica)

NB: Una volta che questa capacità verrà acquisita, sarà molto più facile per gli operatori che subentreranno nelle successive fasce d'età, cominciare a lavorare anche sugli aspetti più specifici

PROPOSTE DI MANIFESTAZIONI DURANTE LA FASE ADDESTRATIVA "periodo invernale"**ATTIVITA' ESORDIENTI "A":**

Attività agonistica con manifestazioni modello IAAF alternate ad attività condizionali di base; l'obiettivo principale è quello di rendere più agili e attive le manifestazioni provinciali (tante gare in poco tempo). Nella fase Addestrativa la manifestazione mantiene una continuità con la categoria Esordienti B.

PROPOSTA TETRATHLON-PENTATHLON INDOOR

ipotizzando la presenza di 120 esordienti A, vengono organizzati 5 gruppi da 24 esordienti misti.

ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA 1 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|----------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Quadruplo rana | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Lancio a Bersaglio | B | A | E | D | C | |
| Percorso ad ostacoli | C | B | A | E | D | |
| Salto in elevazione* | D | C | B | A | E | |
| STAZIONE TECNICA | E | D | C | B | A | |

NB: la stazione tecnica/percorso didattico porta punti alla classifica di squadra

* NO SALTO IN ALTO CLASSICO!!! Esempio: esercizi di squat jump a parete con misurazione del differenziale... funicella...

| PROGRAMMA 2 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|---------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Percorso fantasia* | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Lancio a punti | B | A | E | D | C | |
| Percorso ad agilità | C | B | A | E | D | |
| Salto multipli | D | C | B | A | E | |
| STAZIONE TECNICA | E | D | C | B | A | |

NB: la stazione tecnica/percorso didattico porta punti alla classifica di squadra

PROPOSTA TETRATHLON-PENTATHLON OUTDOOR

ipotizzando la presenza di 120 esordienti A, vengono organizzati 5 gruppi da 24 esordienti misti.

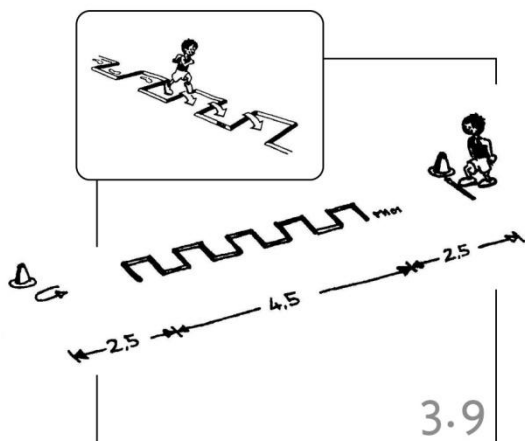
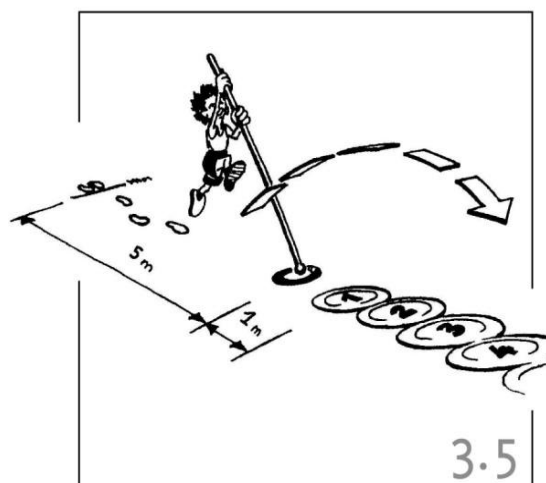
ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA 3 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Percorso di resistenza | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Lancio a punti | B | A | E | D | C | |
| Percorso ad ostacoli | C | B | A | E | D | |
| Salto con asta | D | C | B | A | E | |
| STAZIONE TECNICA | E | D | C | B | A | |

NB: la stazione tecnica/percorso didattico porta punti alla classifica di squadra

ESEMPI DI ATTIVITA' PROPOSTI DAL PROGRAMMA KID'S ATHLETICS**SALTO CON L'ASTA RIGIDA**

Da uno spazio di rincorsa lungo cinque metri il partecipante corre verso una fune a cerchio/copertone/tappetino. Lo svolgimento della gara con modalità semplici di 4 salti di 3passi stacco. L'impugnatura varia a seconda dell'arto di stacco (con stacco sx impugnare l'asta con la mano destra in alto, e viceversa). "Cavalcando" l'asta, il saltatore si porta verso un oggetto-bersaglio (griglia punteggiata). Gli oggetti-bersaglio sono disposti come segue: in linea con la direzione della rincorsa, l'oggetto-bersaglio 1 (=2 punti) è collocato un metro oltre il segnale, l'oggetto 2 (=3 punti), l'oggetto 3 (=4 punti), l'oggetto 4 (=5 punti) e l'oggetto 5 (=6 punti) sono collegati in sequenza l'uno dopo l'altro. (griglia a quadratoni). L'atterraggio deve avvenire su due piedi (per evitare di farsi male). L'asta deve essere afferrata con entrambe le mani finché non si sia completato l'atterraggio. Infine, durante il salto non è permesso cambiare il tipo di presa dell'asta. Ciascun partecipante può fare **4 tentativi (2dx+2sx)**. Quando si atterra sul bordo di un quadratone, il salto è considerato "riuscito". Se all'atterraggio, una gamba è dentro il bersaglio e l'altra fuori, viene sottratto un punto. Quando il partecipante sbaglia tutti e 4i tentativi a disposizione, si può concedere un altro tentativo per correggere, altrimenti non riceve nessun punto.

**PERCORSO DI AGILITA'**

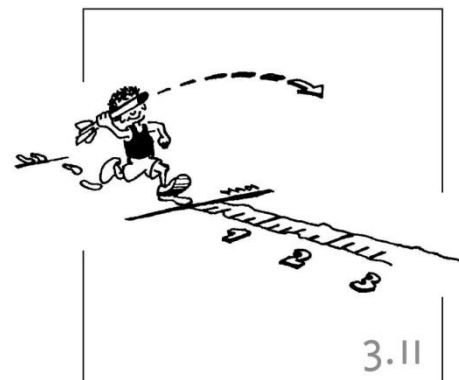
Due coni-segnaposto (nel punto di inizio e fine della gara) sono posti a una distanza di 9,5 m. Una scala per la coordinazione è posta a terra alla stessa distanza tra i due coni (2,5 m tra scala e cono alle due estremità). Inizialmente il concorrente è in piedi con una gamba davanti all'altra (partenza in piedi) con la punta del piede sulla linea di partenza parallela al primo cono. Dopo il comando di via, il concorrente corre verso la scala, cammina/corre attraverso la scala (distanza tra i pioli = 50 cm) il più velocemente possibile e corre verso il secondo cono. Dopo avere toccato con la mano il cono, il concorrente si gira velocemente e corre attraverso la scala tornando al primo cono. Quando questo viene toccato il giudice ferma il cronometro. Se un concorrente non supera o salta una parte della scala l'atleta verrà penalizzato di 1" per ogni infrazione!. In questo modo il concorrente viene spronato a calmierare la velocità per svolgere correttamente l'esercizio nel rispetto delle regole. La media dei due tentativi svolti da tutti i concorrenti determina il riuscito finale.

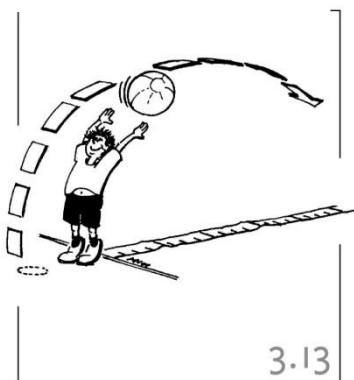
LANCIO TURBOJAV (giavellottino 130gr)

Il lancio del giavellotto per esordienti si esegue da una distanza massima di rincorsa di 5 m. Dopo una breve rincorsa (galoppi laterali o passo impulso) il concorrente tira il giavellotto nell'area di lancio. Ciascun concorrente ha diritto a 3 tentativi, almeno 1 da fermo e 1 con mini rincorsa.

Nota bene: siccome la sicurezza è un elemento essenziale nella gara di lancio del giavellotto per ragazzi, nell'area di lancio (atterraggio) possono stare solo gli assistenti. Non è assolutamente permesso lanciare indietro il giavellotto in direzione della linea di nullo.

Ciascun concorrente ha diritto a tre tentativi a seconda del tempo di stazione. La misura viene registrata a settori. Il miglior risultato nei due/tre tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.





LANCIO DORSALE-FRONTALE

Il concorrente è in piedi a gambe parallele, talloni sulla linea di fallo e schiena in direzione del lancio. Il pallone per fisioterapia (1 kg) è tenuta giù di fronte al corpo con entrambe le mani. Il concorrente si accovaccia ed estende rapidamente gambe, schiena e braccia per scagliare il pallone da fisioterapia all'indietro sopra la testa alla massima distanza nell'area di lancio. Ciascun concorrente ha diritto a due/tre tentativi a seconda del tempo di stazione. La misura viene registrata a settori. Il miglior risultato nei due/tre tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.

NB: Vengono previsti con le stesse modalità altre due varianti di lancio: il lancio frontale e il lancio dal petto.

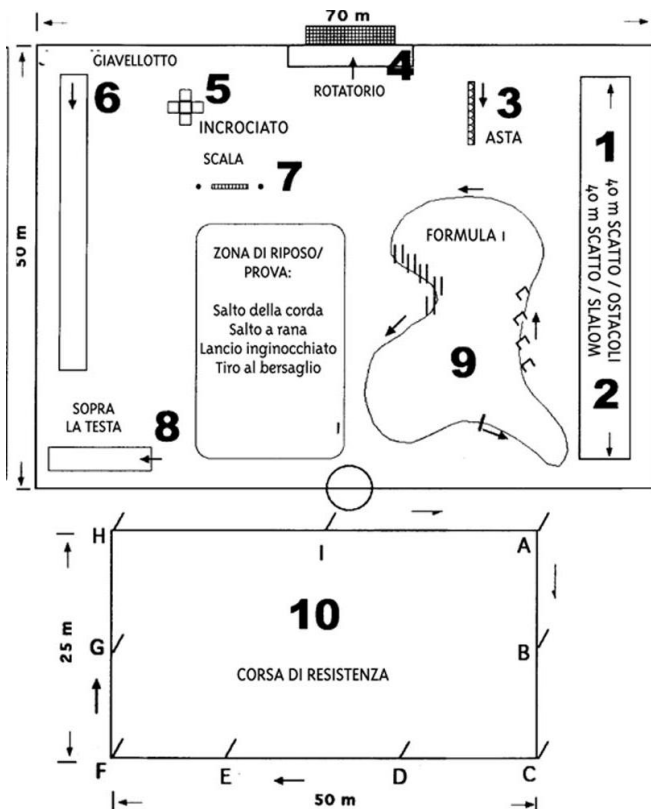
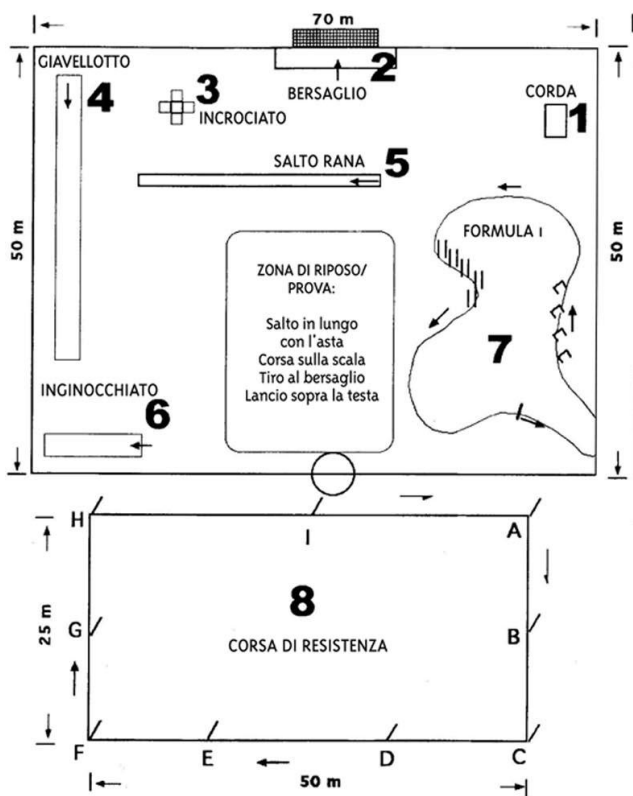
LE GARE DI CORSA A SQUADRE

Per quanto riguarda i vari percorsi esecutivi (agilità, destrezza, ostacoli...) per velocizzare le procedure si utilizza il tempo medio della squadra! Unica eccezione il percorso di resistenza nel quale i punti vengono assegnati semplicemente in base al numero di giri percorso e completato da ogni atleta semplicemente contando il numero di oggetti consegnati ai ragazzi nei vari passaggi. Anche in questo caso però verrà applicato il punteggio medio per compensare eventuali squilibri organici delle squadre.

AVVERTENZE NELLA CREAZIONE DELLE SQUADRE

Nella creazione dei "color team" (le squadre con casacca colorata), si consiglia all'organizzazione di eseguire una suddivisione omogenea degli atleti delle singole società. Il concetto di base del progetto è quello di promuovere lo sport soprattutto nelle forme di condivisione e quindi non avrebbe senso inserire tutti gli atleti della stessa società nello stesso team. Allo stesso tempo è consigliabile mantenere dei piccoli gruppetti societari in modo da non far sentire troppo spaesati i ragazzi (soprattutto quelli più giovani).

ESEMPI SU COME STRUTTURARE UNA MANIFESTAZIONE A STAZIONI



OBBIETTIVI DELLA FASE OPERATIVA (da aprile a luglio)

creare un gruppo di lavoro compatto e consapevole in funzione delle regole dettate dall'attività sportiva in merito ai comportamenti individuali, al rispetto di sé e dei compagni, dell'operatore e delle strutture/attrezzature, e alla responsabilizzazione collettiva dell'individuo nel gruppo.

MODALITA' OPERATIVE (come operare? cosa insegnare? con quali obiettivi)

- Permangono gli obiettivi di coordinazione e schema corporeo
- APPLICARE E RICONTRARE le abilità acquisite attraverso esercitazioni mirate, svolgendo le diverse discipline dell'atletica "CORRERE - SALTARE - LANCIARE"
- Proporre diversi tipi di attività attraverso due tipologie di allenamenti:

Attività tecnica analitico-sintetica,

suddividere la specialità in microazioni dove si richiede al ragazzino di compierle in maniera meccanica e ripetitiva con l'obiettivo di controllare ogni fase che, unite in un secondo momento, andranno a produrre un'azione il più possibile corretta. L'obiettivo finale è quello di andare a correggere i più grossolani errori di postura ed equilibrio statico/dinamico.

Attività pratica sintetico-globale,

svolgere la specialità in maniera fluida e naturale con l'obiettivo di far acquisire la conoscenza e la conseguente esecuzione della stessa. L'obiettivo finale di questo tipo di allenamento è quello di rendere la specialità qualcosa di "fattibile per tutti", dove, all'interno del processo, non si presentino problemi od ostacoli che limiterebbero l'esecuzione o la riuscita della stessa da parte di tutti.

ATTIVITA' DI VERIFICA PRIMARIA: (quali riscontri avere? cosa valutare?)

generale miglioramento delle abilità medie del gruppo di lavoro in merito all'apprendimento, la collaborazione e la responsabilità di gruppo, nel gruppo e verso il gruppo.

PROPOSTE DI MANIFESTAZIONI DURANTE LA FASE OPERATIVA "periodo estivo"**ATTIVITA' ESORDIENTI "A": DISCIPLINE TECNICHE IN MODALITA' IAAF**

Attività operativa con manifestazioni modello IAAF alternate a manifestazioni più classiche come si sono svolte negli anni passati; l'obiettivo principale è quello di rendere più agili e attive le manifestazioni provinciali (tante gare in poco tempo). **Le classifiche diventano individuali a PUNTI!**

PROPOSTA TETRATHLON + PERCORSO DIDATTICO (o staffetta ludica)

ipotizzando la presenza di 120 esordienti A, vengono organizzati 5 gruppi da 24 esordienti misti. ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA 1 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|-----------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Quadruplo rana | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Lancio TURBOJAV 130gr | B | A | E | D | C | |
| 30hs | C | B | A | E | D | |
| Salto con asta | D | C | B | A | E | |
| STAFFETTA ludica | E | D | C | B | A | |

NB: la staffetta può portare punti alla classifica di squadra

* valutare la sostituzione del vortex (elemento forviante rispetto all'attività di riferimento), in favore del TUROBOJAV

| PROGRAMMA 2 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Palla da 1kg dal petto | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| 40m | B | A | E | D | C | |
| Salto in estensione | C | B | A | E | D | |
| 500m | D | C | B | A | E | |
| STAZIONE TECNICA | E | D | C | B | A | |

NB: la stazione tecnica/percorso didattico porta punti alla classifica di squadra

| PROGRAMMA 3 | ore 9.00 | ore 9.30 | ore 10.00 | ore 10.30 | ore 11.00 | ore 11.30 |
|----------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|
| Palla da 1kg dorsale | A | E | D | C | B | PREMIAZIONI |
| 30hs | B | A | E | D | C | |
| Lancio pallina | C | B | A | E | D | |
| Salto in estensione | D | C | B | A | E | |
| STAZIONE TECNICA | E | D | C | B | A | |

NB: la stazione tecnica/percorso didattico porta punti alla classifica di squadra

La classifica individuale sarà quindi stilata in modalità tetrathlon-pentathlon a punti (non tabellari ma ottenuti sul campo), sommando i punteggi ottenuti nelle diverse prove.

ESEMPI DI GRIGLIE PUNTEGGIO PER LE SINGOLE ATTIVITA'

| SALTO con ASTA rigida | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MISURA | 4,00 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,10 | 1,80 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| SALTO in ESTENSIONE | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MISURA | 4,00 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,10 | 1,80 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| QUADRUPLO RANA | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MISURA | 6,70 | 6,40 | 6,10 | 5,80 | 5,50 | 5,20 | 4,90 | 4,60 | 4,30 | 4,00 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| SALTO IN ELEVAZIONE (funicella 15") | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| MISURA | >30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 15 | 10 | 8 | 5 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| LANCIO DEL TURBOJAV130gr A | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| MISURA | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 16 | 14 | 12 | 9 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| LANCIO PALLA MEDICA DA 1KG DAL PETTO A | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MISURA | 8,50 | 8,00 | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 5,00 | 4,50 | 4,00 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| LANCIO PALLA MEDICA DA 1KG DORSALE A | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MISURA | 9,50 | 9,00 | 8,50 | 8,00 | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 5,00 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| LANCIO DELLA PALLINA da tennis A | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| MISURA | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| PUNTI | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

| 40m PIANI | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|--------|-----|-----|
| TEMPO | < 6"4 | 6"4 | 6"5 | 6"6 | 6"7 | 6"8 | 6"9 | 7"0 | 7"1 | 7"2 | 7"3 | 7"4 | 7"5 | 7"6 | 7"7 |
| PUNTI | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| TEMPO | 7"8 | 7"8 | 8"0 | 8"1 | 8"2 | 8"3 | 8"4 | 8"5 | 8"6 | 8"7 | 8"8 | 8"9 | 9"0 | 9"1 | 9"2 |
| PUNTI | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | | | | | | |
| TEMPO | 9"3 | 9"4 | 9"5 | 9"6 | 9"7 | 9"8 | 9"9 | 10"0 | 10"1 | 10"2 | 10"3 | 10"4 | > 10"5 | | |
| PUNTI | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | |

| 30hs | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|
| TEMPO | 8"6 | 8"7 | 8"8 | 8"9 | 9"0 | 9"1 | 9"2 | 9"3 | 9"4 | 9"5 | 9"6 | 9"7 | 9"8 | 9"9 | 10"0 |
| PUNTI | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| TEMPO | 10"1 | 10"2 | 10"3 | 10"4 | 10"5 | 10"6 | 10"7 | 10"8 | 10"9 | 11"0 | 11"1 | 11"2 | 11"3 | 11"4 | 11"5 |
| PUNTI | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | | | | | | |
| TEMPO | 11"6 | 11"7 | 11"8 | 11"9 | 12"0 | 12"1 | 12"2 | 12"3 | 12"4 | 12"5 | 12"6 | 12"7 | > 12"8 | | |
| PUNTI | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | |

PS: alcune tabelle andranno poi tarate col tempo a seconda dei reali valori espressi dalla categoria..

IL PERCORSO DIDATTICO

-Durante il periodo addestrativo è utile sperimentare la proposta. L'obbiettivo dev'essere quello di far crescere tecnici e mini atleti in riferimento agli standard delle specialità tecniche che i ragazzi incontreranno in seguito. L'obbiettività del giudizio potrebbe diventare un motivo di polemica ingiustificata nel momento in cui si dovesse dare un notevole peso a questo nuovo elemento di valutazione.

Non avendo l'opportunità di avere durante le manifestazioni provinciali la presenza di tecnici specialistici, diventerà quindi di fondamentale importanza che il comitato formuli una dispensa tecnica di valutazione da fornire alle società ed ai tecnici presenti alle manifestazioni come "esaminatori" della stazione didattica. Plausibile sarebbe l'apporto degli specialisti magari attraverso riunioni tecniche o richieste di elaborati fotografici e didascalici. La stila del materiale andrebbe fatto su 2-3 livelli:

ECCELLENTE 3pt (ottima esecuzione con presenza di tutti requisiti richiesti)

SUFFICIENTE 2pt (buona esecuzione con carenze parziali)

INSUFFICIENTE 1pt (mancanza dei requisiti di base)

Possibilmente questi tecnici dovrebbero essere slegati dal settore promozionale in modo da evitare qualsiasi conflitto d'interesse specifico...

-Una volta creato il progetto e testato in fase addestrativa, magari solo sottoforma di valutazione tecnica priva di punteggio, tale metodo dovrebbe diventare di grande marcatura soprattutto nelle categorie esordienti A e ragazzi/e nella valutazione tecnica dell'operato delle singole società! Il peso che tale formula dovrebbe avere consiste in circa il 30% del punteggio massimo raggiungibile in una singola manifestazione da parte degli atleti. Di conseguenza in un TETRATHLON ESORDIENTI A su PROGRAMMA 3 periodo operativo, il punteggio massimo sarà di 120pt per le discipline tecniche più il punteggio della stazione didattica (36pt). Ipotizzando quindi un percorso didattico di 2 stazioni ogni stazione potrebbe valere un massimo di 18pt, su 3 stazioni 12pt a stazione. In ogni stazione sarà valutato il punteggio da 1 a 3 e segnato proporzionalmente al valore della stazione.

ABSTRACT ATTIVITA' CATEGORIA RAGAZZI (12-13 anni):

DOBBIAMO fare in modo che l'attività proposta in forme giocose e gioiose, ricche di motivazioni e soddisfazioni, rendano la fatica un aspetto secondario!

- MANTENIMENTO ED AMPLIAMENTO DELLA STRUTTURA TETRATHLON CON STAZIONE TECNICA!

-Insegnare che **ESSERE PREPARATI DIFFERISCE DAL SENTIRSI PREPARATI**

-DETTARE UN RITMO DI LAVORO **basato sull'insegnamento propedeutico e propriocettivo sotto forma di progressione didattica. "Imparo a fare questo perché mi serve per fare quello..."**

-Indurre attraverso **REGOLE E DISCIPLINA l'abituarsi a lavorare in maniera propedeutica e tecnica**

-Ambire ad un miglioramento medio dal punto di vista tecnico-prestativo, sia dal punto di vista coordinativo che dal punto di vista umano e caratteriale dei singoli ma soprattutto del gruppo.

-Suddivisione sostanziale del lavoro in due macro cicli principali **FASE COSTRUTTIVA** "periodo invernale" (novembre-marzo) e **FASE AGONISTICA** (aprile-luglio) "attività estiva".

-Età d'oro delle andature! Variare il più possibile le opzioni di svolgimento senza perdere l'aspetto esecutivo primario dell'andatura e la sua valenza. **DURANTE LA FASE DI COSTRUZIONE FISSARE L'ATTENZIONE SULLA PROGRESSIONE DIDATTICA** (es: prima cammino nelle varie forme, poi rullata), **E SULL'UTILIZZO DEL PROPRIO CORPO. DURANTE LA FASE AGONISTICA UTILIZZARLE COME RISCALDAMENTO MIRATO O MEZZO CORRETTIVO DI ERRORI POSTURALI.**

IL TRENO DIDATTICO



PORTA PUNTI ALLE SOCIETA'! Sarà mezzo di giudizio per il lavoro svolto dai tecnici dalle varie società! Non premierà la società che porta più atleti né quella che ne porta meno... premierà la qualità media del gruppo di atleti che ogni società porterà a gareggiare! IL LAVORO TECNICO PAGA (a lungo termine)!!!

Proseguendo sulla linea della stazione didattica e del percorso didattico messo in atto con le categorie esordienti, si propone di continuare **l'attività di INSEGNAMENTO e VERIFICA durante le manifestazioni** andando a scomporre maggiormente le specialità nei singoli fotogrammi dei modelli di riferimento. Questo tipo di attività valuterà il reale lavoro svolto dalle società in ottica di "crescita e cura del talento" e verificherà che col passare del tempo non vengano perse le nozioni acquisite gli anni precedenti!

Sulla base degli esempi proposti in precedenza si propone una successione di stazioni didattiche attraverso una **SUCCESSIONE DI ESERCIZI ANALITICI-SINTETICI DI VALORE SPECIFICO**. Non verrà svolta nessuna gara! La specialità verrà scomposta in 4-6stazioni a seconda del periodo e del numero di partecipanti. Tutte le società metteranno a disposizione degli allenatori per gestire e valutare l'attività.

Di seguito alcuni esempi:

-salto in alto: rincorsa (2fasi) - stacco (piazamento finale) - fase di volo (svincolo e atterraggio)

Stazione 1 ---> rincorsa rettilinea: esercizi in varie forme che richiamino la progressione di avvio

Stazione 2 ---> rincorsa curvilinea: esercitazioni con incroci, esercizi per la percezione dell'inclinazione...

Stazione 3 ---> stacco: attività analitica di equilibrio specifico ed esercizi imitativi in varie forme, esercizi sintetici di impulso (3passi stacco, passo saltellato)...

Stazione 4 ---> preacrobatica e acrobatica: inserimento di esercitazioni specifiche o imitative

Stazione 5 ---> valicamento: attività analitica e sintetica con riferimenti a mobilità/flessibilità/forza specifici

Stazione 6 ---> attività "acrobatica" propriocettiva ed esterolettiva (cadute su materassoni in varie forme)

PS: questi sono solo esempi di proposte... con la stessa modalità di proposta verranno poi sviluppate poi delle proposte per le corse e per i lanci

OBBIETTIVI DELLA FASE COSTRUTTIVA (da novembre a marzo)

- impostare di una disciplina più rigida e conforme al Fare Sport per modificare nel tempo la propensione del gruppo, trasmettendo valori educativi e voglia di imparare.
- rafforzare la Responsabilità di Gruppo per poter condizionare positivamente il lavoro e migliorarne la qualità
- implementare il riconoscimento ed il controllo corporeo anche attraverso l'utilizzo di attrezzature
- sviluppare i concetti di base della conoscenza e gestione del proprio corpo nello spazio e nel tempo
- determinare attraverso la formazione l'evoluzione caratteriale ricercando un approccio positivo nella volontà di mettersi in gioco.
- adottare un graduale avvicinamento alle specialità tecniche con pretese sempre più "specifiche"

MODALITA' OPERATIVE: (come operare? cosa insegnare? con quali obiettivi)**EQUILIBRIO (statico, dinamico, di volo)**

- Mantenersi in equilibrio su un piede, su dei ceppi, panche, travi, pedane...
- Gioco guida... al segnale fermarsi in equilibrio nella posizione indicata
- Un due tre ... stella (con indicato come posizionarsi allo stop)
- Camminare o correre sull'asse di equilibrio, in modo singolo o a coppie
- Saltare, Tuffarsi... con trampolino, salti in basso...

PERCEZIONE SPAZIO TEMPO (capacità di valutare i movimenti e calcolarne le "evoluzioni")

- ROTOLARE : capovolte, rotolamenti con la palla. (capacità di anticipo)
- VOLARE : consolidamento del saltare, volare, atterrare, valutazione traiettorie (partenza,stallo,atterraggio)
- RIMBALZARE : schemi motori del correre, saltare, senso del ritmo, forza veloce (palleggiare)

Esempi di esercitazioni:

- Rotolamento e capriole con e senza palla (ginnastica artistica)
- Lanci, passaggio o tiro al bersaglio, a coppie con palloni che arrivano da varie direzioni, rasoterra (rotolare), rimbalzanti o al volo, all'interno di un quadrato dove il giocatore deve controllare, evitare, schivare...
- Dodgball (due squadre e campo delimitato)
- Il pallone viaggiatore (un cerchio e passaggi della palla, un atleta corre esternamente al cerchio)
- Esercitazioni sul rimbalzo, palleggio alternato a rimbalzo, palleggio saltellato (rimbalzare con la palla)

ACCOPIAMENTO E COMBINAZIONI MOTORIE

Mix gestuale tecnico con finalità mirata (dare spazio alla fantasia)

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE

Per sviluppare questa capacità vanno previste esercitazioni che prevedono spazi diversi (grande-piccolo), tempi differenti (prima-dopo), velocità opposte (lento-veloce), tutto sempre in forma variata ed elastica.(esempio il calcio tennis, pallavolo dinamica, rugby... basket...)

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

Variando le regole, il numero di giocatori, lo spazio...

CAPACITA' DI ANTICIPO

È determinata dalle funzioni cognitive e dal vissuto (esperienza).

È la capacità in genere di "leggere" la giocata, l'azione successiva, telemetrare lo spazio (ostacoli)

CAPACITA' DI REAZIONE

REAZIONE SEMPLICE (risposta ad un segnale conosciuto e previsto)

REAZIONE COMPLESSA (segnale imprevisto, tipo traiettoria deviata all'ultimo istante)

Partenze random (aumentare il numero dei segnali indicando a quale segnale partire)

Rimbalzo della palla (palla da rugby o football)

CAPACITA' DI RITMO

Esprimere un ritmo nelle azioni motorie, cioè contrarre e decontrarre i diversi gruppi muscolari.

Gesto tecnico individuale o collettivo espresso in una sequenza cronologica, che ne determina il ritmo.

Si parla di RITMO OGGETTIVO (stabilito dal coach) e SOGGETTIVO (l'interiorizzazione delle informazioni tattili e cinestesiche) ma è importante sapere che **INTERIORIZZARE il ritmo** esecutivo di un gesto motorio

può favorire l'apprendimento dei gesti tecnici. INSEGNARE A CONTRO MENTALMENTE PUO ESSERE

D'AIUTO. Il ritmo può essere ciclico (3appoggi), aciclico(2-3-2-3...), variato (2-4-1-6-5-3...)

CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE

Adattare, trasformare e sostituire l'azione motoria al variare della situazione.

ADATTAMENTO, vengono modificati spazio, tempo, velocità, ritmo (lento->veloce / rapido->ampio)

TRASFORMAZIONE quando si deve sostituire l'azione motoria in corso con un'altra (corsa->slalom)

FANTASIA MOTORIA

Utilizzare le proprie risorse gestuali, cognitive, espressive in modo originale e creativo per risolvere problemi motori, tecnici... Non è una dote innata e riservata ai talenti, ma, può essere favorita da esperienze polisportive con ricchi stimoli. Fondamentale in questo senso il metodo INDUTTIVO

L'ETA' D'ORO DELLE ANDATURE

TUTTE LE ANDATURE POSSO ESSERE SVOLTE CON DIFFERENTI DIREZIONI DI AVANZAMENTO (in avanti, a ritroso, lateralmente, in rotazione, mix) E CON DIFFERENTI AZIONI ABBINATE (braccia in controtempo, coordinate a ritmo, con movimenti prestabiliti...).

Alcuni esempi:

Rullata & scomposizioni (Rullata solo Tallone-Pianta oppure Rullata solo Pianta-Avampiede)

Rullata spinta (si può accentuare con l'uso delle braccia rivolto verso l'alto)

Rullata rimbalzata (con sbloccaggio del ginocchio e momento di sospensione aerea)

Camminata sugli avampiedi, talloni, esterno, interno

Camminata sui talloni con avanzamento di anche (emulativo alto e marcia)

Slanci nelle varie forme possibili (analitici a parete, da terra, dinamici, sotto forma di andatura)

Saltelli alternati o successivi con attenzione all'azione degli arti liberi e del piede di stacco

Saltelli reattivi a gambe tese (con richiamo delle punte per azioni attive e non passive, con rotazioni 90°, 180°)

Salti su posto con rotazioni 90°, 180°, massima rotazione possibile...

Pinocchietto rapido (lavoro reattivo, poco avanzamento tanti movimenti...)

Pinocchietto ampio (lavoro di sostegno, pochi appoggi massima percorrenza...)

Calciata in tutte le forme (dietro, sotto, doppio, a tre, monopodalica...)

Skip in tutte le forme (ampio, rapido, rimbalzato, mezzo, doppio, a tre...)

Corsa Griffata & Corsa Trottata

Passo saltellato (gambe tese, ginocchia alte, con impulsi differenti a ritmo, in elevazione, in avanzamento...)

Passo stacco (gambe tese, ginocchia alte, con impulsi differenti a ritmo, in elevazione, in avanzamento...1-2-3-4-5 passi stacco, con rotazioni 90°, 180°, massima rotazione possibile)

Divaricata sagittale (piegate e contro piegate...)

knee-up (skip rimbalzato emulativo del passaggio analitico degli ostacoli... varianti: battito mani sotto il ginocchio, braccia estese verticalmente e dietro la schiena, con mano a toccare il piede opposto...)

Corsa a ritroso (lenta e ampia, rapida a massima velocità...)

Corsa laterale (corsa aciclica, corsa incrociata, passo impulso...)

Galoppo laterale (con cambi di fronte, in rotazione su circonferenza, con coordinativi delle braccia)

Marcia in varie forme

Esercizi in quadrupedia (emulativi partenza, in arretramento con numero prestabilito di passi, sul posto, in movimento, con variazioni del numero di appoggi, con saltelli...)

Tecnica di balzi (guidati con cerchi colore/piede... alternati, successivi, multibalzi, balzi rana..)

Corsa balzata (forma evoluta dei saltelli alternati. Mantenere l'appoggio di tutta pianta per poi passare ad un appoggio di avampiede una volta acquisita la gestualità corretta degli arti)

Coordinativi con l'utilizzo delle braccia ALLA PORTATA DI TUTTI

circondazioni delle braccia nelle varie forme

flessioni degli arti superiori in sequenze determinate

Coordinativi arti inferiori (azioni differenti dei due arti) MOLTO PIU' AVANZATE

es: (dx skip - sx calciata) o (dx pinocchietto - sx skip)

ATTIVITA' DI VERIFICA PRIMARIA: (quali riscontri avere? cosa valutare?)

-Utilizzo del "contrasto", ovvero proporre in alternanza due contenuti opposti tra loro per verificarne l'apprendimento e la giusta acquisizione della valenza esecutiva:

attaccare un ostacolo saltato in alto/passato radente

un lancio corto di precisione a un lancio a misura

un balzo rana/un saltello/un "rimbalzo pliometrico"

corsa balzata/corsa in frequenza

-Utilizzare l'estremizzazione dell'errore per CONOSCERE-CAPIRE-CORREGGERE

-Utilizzo della propriocizione, proporre esercitazioni analitiche ad occhi chiusi.

-Utilizzo della esterocezione, proporre esercitazioni con riferimenti mutati. (passo stacco pre-ostacolo, o post-ostacolo)

PROPOSTE DI MANIFESTAZIONI DURANTE LA FASE COSTRUTTIVA "periodo invernale"
ATTIVITA' CATEGORIA RAGAZZI:

PROPOSTA TRIATHLON INDOOR + TRENO DIDATTICO

ipotizzando la presenza di 120 ragazzi/e, vengono organizzati 2 macro gruppi (Ragazze e Ragazzi) con 2 sottogruppi da 30 atleti.

ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA 1 | ore 9.00 | ore 9.40 | ore 10.20 | ore 11.00 | ore 12.00 |
|----------------------|----------|----------|-----------|-----------|-------------|
| Palla da 2kg dorsale | A | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Salto in estensione | B | A | D | C | |
| 30hs | C | B | A | D | |
| TRENO DIDATTICO | D | C | B | A | |

NB: il treno didattico porta punti alla classifica di squadra

| PROGRAMMA 2 | ore 9.00 | ore 9.40 | ore 10.20 | ore 11.00 | ore 12.00 |
|-----------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-------------|
| Palla da 2kg da div. Sagittale | A | D | C | B | PREMIAZIONI |
| Salto in alto (4tentativi totali) | B | A | D | C | |
| 30m | C | B | A | D | |
| TRENO DIDATTICO | D | C | B | A | |

NB: il treno didattico porta punti alla classifica di squadra

PROPOSTA TIRATHLON OUTDOOR + TRENO DIDATTICO

ipotizzando la presenza di 120 ragazzi/e, vengono organizzati 2 macro gruppi (Ragazze e Ragazzi) con 2 sottogruppi da 30 atleti.

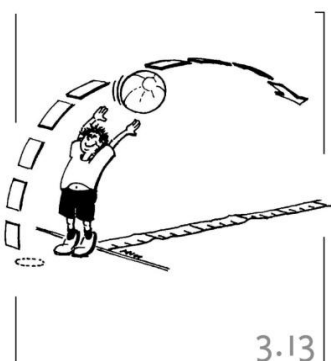
ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA 3 | ore 9.00 | ore 9.40 | ore 10.20 | ore 11.00 | ore 12.00 |
|-----------------------|----------|----------|-----------|-----------|-------------|
| Salto con asta rigida | A | D | C | B | PREMIAZIONI |
| TEST Aerobico 12' | B | A | D | C | |
| Lancio rotatorio | C | B | A | D | |
| TRENO DIDATTICO | D | C | B | A | |

NB: il treno didattico porta punti alla classifica di squadra

ESEMPI DI ATTIVITA' PROPOSTI DAL PROGRAMMA KID'S ATHLETICS

Le modalità di giudizio rimarranno le stesse con le tabelle punteggio che verranno riviste in funzione della categoria e della specialità.



LANCIO DORSALE-FRONTALE

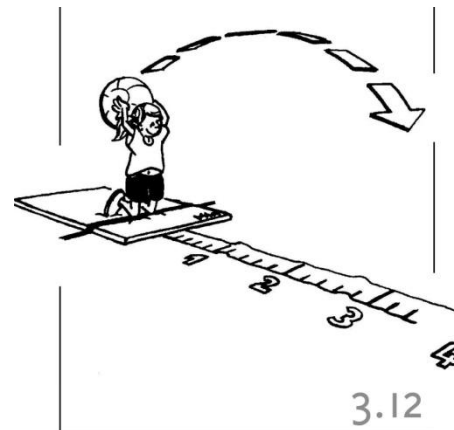
Il concorrente è in piedi a gambe parallele, talloni sulla linea di fallo e schiena in direzione del lancio. Il pallone per fisioterapia (2 kg) è tenuto giù di fronte al corpo con entrambe le mani. Il concorrente si accovaccia ed estende rapidamente gambe, schiena e braccia per scagliare il pallone da fisioterapia all'indietro sopra la testa alla massima distanza nell'area di lancio. Ciascun concorrente ha diritto a due/tre tentativi a seconda del tempo di stazione. La misura viene registrata a settori. Il miglior risultato nei due/tre tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.

NB: Vengono previsti con le stesse modalità altre due varianti di lancio: il lancio frontale e il lancio dal petto. Sarà anche possibile inserire le azioni di contro movimento (c.m.) nelle diverse esecuzioni di lancio se programmato nella manifestazione.

LANCIO " INGINOCCHIATO in DIVARICATA SAGITTALE"

Il concorrente si inginocchia su un tappetino (o altra superficie morbida) di fronte a un oggetto sopraelevato (es. tappeto per capovolte morbido o tappeto di spugna). Il concorrente poi si piega all'indietro (tendendo il corpo) e solleva il pallone per fisioterapia (1 kg) eseguendo un lancio in avanti con due mani da sopra la testa alla massima distanza possibile dalla posizione in ginocchio in divaricata sagittale. Dopo il lancio il concorrente può cadere in avanti sul cuscino morbido sopraelevato che gli sta di fronte. Nota bene: per sicurezza il pallone da fisioterapia non deve mai essere rilanciato verso i concorrenti. Si consiglia di riportarlo o di farlo rotolare verso la linea di fallo per il lanciatore successivo.

Ciascun concorrente ha diritto a due/tre tentativi (almeno 1dx + 1sx) a seconda del tempo di stazione. La misura viene registrata a settori. Il miglior risultato nei due/tre tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.

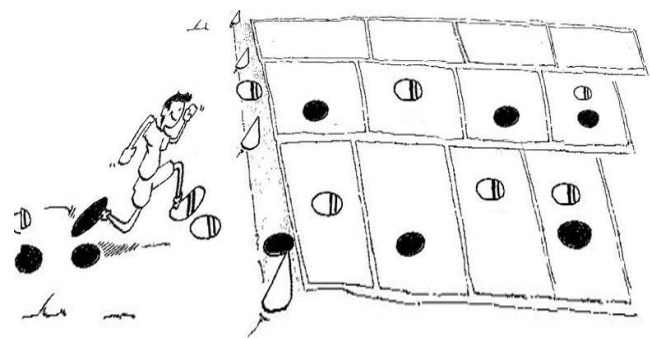
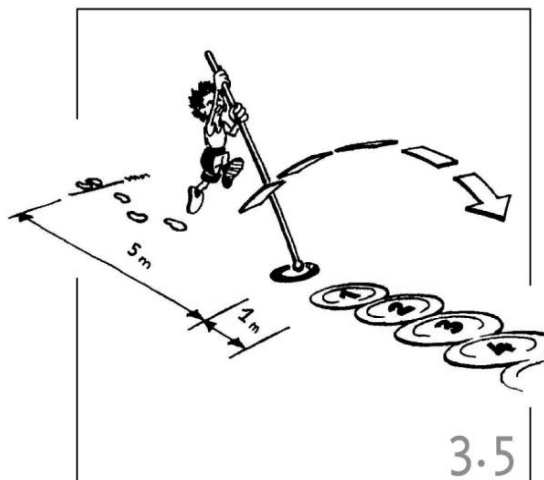


SALTO CON L'ASTA RIGIDA

Da uno spazio di rincorsa lungo massimo 10 metri il partecipante corre verso una fune a cerchio/copertone/tappetino. Lo svolgimento della gara con modalità semplici di 3salti di 5passi stacco. L'impugnatura varia a seconda dell'arto di stacco (con stacco sx impugnare l'asta con la mano destra in alto, e viceversa). "Cavalcando" l'asta, il saltatore si porta verso un oggetto-bersaglio (griglia punteggiata). Gli oggetti-bersaglio sono disposti come segue: - in linea con la direzione della rincorsa

- l'oggetto-bersaglio 1 (=2 punti) è collocato un metro oltre il segnale, l'oggetto 2 (=3 punti), l'oggetto 3 (=4 punti), l'oggetto 4 (=5 punti) e l'oggetto 5 (=6 punti) sono collegati in sequenza l'uno dopo l'altro. (griglia a quadratoni).

L'atterraggio deve avvenire su due piedi (per evitare di farsi male). Durante il salto è concesso cambiare il tipo di presa dell'asta. Ciascun partecipante può fare 3 tentativi (almeno 1dx+1sx). Quando si atterra sul bordo di un quadratone, il salto è considerato "riuscito". Se all'atterraggio, una gamba è dentro il bersaglio e l'altra fuori, viene sottratto un punto. Quando il partecipante sbaglia tutti e 4i tentativi a disposizione, si può concedere un altro tentativo per correggere, altrimenti non riceve nessun punto.



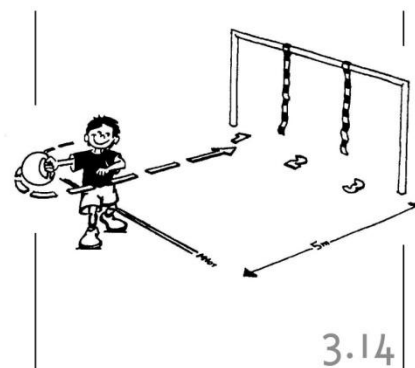
SALTO IN ESTENSIONE

Salto quadruplo alternato entro una zona limitata. Vengono disegnate almeno 3zone che determinano i punteggi. L'atleta ha 3tentativi di salto, il primo sulla sequenza base, gli altri due a scelta sul quadrante adattato al suo livello. I punti vengono concessi in base alla griglia raggiunta (livello 1 -2 -3). Dopo aver preso una rincorsa di 5passi al massimo, compie 4balzi alternati con "chiusura a due piedi". La prova migliore (correttamente eseguita) determina il punteggio per la squadra. Le distanza proposte non dovranno essere proibitive, non importa la prestazione quanto l'aspetto didattico dell'apprendimento del gesto.

| QUADRUPLO ALTERNATO | | | |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|
| MISURA | LIVELLO 3 | LIVELLO 2 | LIVELLO 1 |
| PUNTI | 30 | 20 | 10 |

LANCIO ROTATORIO

Tutta la zona tra due sostegni (o tra pali della porta) è divisa in tre aree di uguale grandezza: sinistra, centro e destra. Da una posizione in piedi lateralmente (piazzamento finale), 8 m davanti alla zona centrale, il concorrente lancia una palla/anello (o oggetto simile) col braccio completamente disteso verso il bersaglio (come nel lancio del disco o nell'oscillazione laterale di una racchetta da tennis). Ciascun partecipante ha diritto a due tentativi di lancio dell'oggetto. Se il partecipante manda l'oggetto nella zona centrale vengono assegnati 3punti; due punti vengono assegnati per un lancio nelle zone esterne ed un punto per un lancio che non arriva a bersaglio. Se si colpisce il bordo di una delle aree, viene attribuito il punteggio più alto. Se la manifestazione lo permette si possono effettuare 4tentativi (2dx+2sx). Verrà considerato il punteggio migliore dei 4lanci.



OBBIETTIVI DELLA FASE AGONISTICA (da aprile a luglio)

- sviluppare il lavoro svolto durante la fase invernale attraverso la didattica per applicarlo nelle discipline classiche dell'atletica leggera
- continuare a potenziare le Responsabilità di Gruppo attraverso un lavoro di responsabilizzazione individuale
- sfruttare il riconoscimento ed il controllo corporeo acquisiti nella fase costruttiva per sviluppare le abilità specifiche di corsa, salto, lancio
- continuare nell'attività di formazione attraverso un approccio positivo sviluppando l'attività in forma meno giocosa e più tecnica, senza tralasciare o trascurare entrambi gli aspetti

MODALITA' OPERATIVE

Ridurre il tempo dedicato alla costruzione generale (equilibrio, ritmo, trasformazione...), senza perdere di vista le attività condizionali (FORZA, VELOCITA', RESISTENZA, MOBILITA'...), per dedicare maggior tempo all'apprendimento ed allo svolgimento delle discipline tecniche attraverso l'applicazione del "TRENO DIDATTICO" appreso nel periodo invernale. Utilizzare la **FANTASIA** per proporre sempre varianti dello stesso esercizio per non "annoiare" e passare sempre più da azioni analitico-sintetiche ad azioni di tipo sintetico-globale!

Se possibile mantenere una buona parte di attività ludica, nel riscaldamento o nella fase finale dell'allenamento per non perdere il lavoro fatto in merito alla gestione del gruppo.

ATTIVITA' DI VERIFICA PRIMARIA: (quali riscontri avere? cosa valutare?)

- La **GARA** sarà l'**obbiettivo finale di un percorso didattico formativo** che deve portare il maggior numero di atleti a continuare a gareggiare per molti anni!!
- La **GARA** diventa il **metodo di verifica** principale, pur tenendo conto del fatto che **PRESTAZIONE TECNICA e RISULTATO non sono la stessa cosa!**

PROPOSTE DI MANIFESTAZIONI DURANTE LA FASE AGONISTICA "periodo estivo"**ATTIVITA' CATEGORIA RAGAZZI:**

Durante la fase agonistica verrà tralasciata la formula a squadre per passare alle più classiche formule federali. Verrà però mantenuta la struttura del progetto proponendo in ogni manifestazione la formula **TRIATHLON + TRENO DIDATTICO!**

PROPOSTA TRIATHLON + TRENO DIDATTICO

ipotizzando la presenza di 120 ragazzi/e, vengono organizzati 2 macro gruppi (Ragazze e Ragazzi) con 2 sottogruppi da 30 atleti.

ESEMPI DI ATTIVITA':

| PROGRAMMA | Ore | Ore | Ore | Ore | Ore |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| SALTO | A | D | C | B | PREMIAZIONI |
| LANCIO | B | A | D | C | |
| CORSA | C | B | A | D | |
| TRENO DIDATTICO | D | C | B | A | |

NB: il treno didattico porta punti alla classifica di società

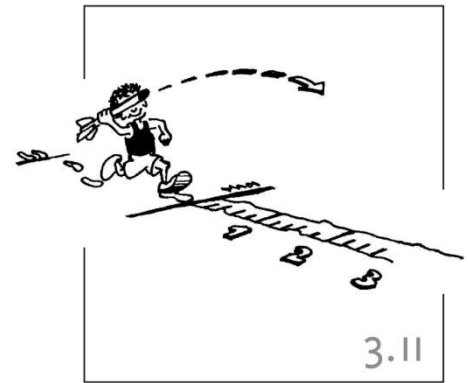
PER QUANTO RIGUARDA L'ATTIVITA' DELLA CATEGORIA RAGAZZI, E' FORTEMENTE CONSIGLIABILE (per tutti quei tecnici che hanno realmente voglia di mettersi in gioco e di dedicare del tempo alla crescita formativa) L'ELIMINAZIONE DEL VORTEX che non genera altro che l'accumularsi di errori molto difficili poi da correggere col proseguo degli anni. Negli ultimi anni si sono visti molti atleti lanciare più di 50m col vortex non essere nemmeno in grado di lanciarne 30m col giavellotto...

LANCIO TURBOJAV (giavellottino RE 300gr - RI 400gr)

Il lancio del giavellotto per ragazzi si esegue da una distanza massima di rincorsa di 5 m. Dopo una breve rincorsa con soli passi laterali, il concorrente lancia il giavellotto nell'area di lancio da una linea di fallo. Ciascun concorrente ha diritto a due tentativi.

Nota bene: siccome la sicurezza è un elemento essenziale nella gara di lancio del giavellotto per ragazzi, nell'area di lancio (atterraggio) possono stare solo gli assistenti. Non è assolutamente permesso lanciare indietro il giavellotto in direzione della linea di fallo.

Ciascun lancio verrà valutato rispetto alla linea di fallo da una griglia metrica a settori. Il miglior risultato nei due tentativi va a formare il punteggio finale.

**IL TRENO DIDATTICO**

-Durante il periodo agonistico l'obbiettivo sarà quello di verificare l'apprendimento dei vari fotogrammi di specialità proposti nel periodo invernale.

Le modalità rimarranno le medesime utilizzate nel periodo addestrativo con l'attivazione delle 6stazioni.

Un consiglio al futuro COMITATO è quello di **ripartire dalla base eliminando l'adozione del vortex**, anche discostandosi da quelle che sono le richieste federali, se questo può portare beneficio agli atleti.

Investire sul futuro attraverso l'acquisto di "Turbojav" (giavellottini per adolescenti in materiali non metallici) già a partire dalla categoria ESORDIENTI (PEJ-900 MINI GIAVELLOTTO POLANIK GR. 130) costo 16€, per passare alla categoria RAGAZZE (TJ300 TURBO JAV GR.300 Polanik) costo 55€, e RAGAZZI (TJ400 TURBO JAV GR.400 Polanik) costo 65€. In alternativa o in alternanza a tali strumenti possono essere svolte gare di lancio della pallina (come avveniva in passato).



Le precedenti "norme indicative" potranno/dovranno essere modificate, aggiornate, e migliorate grazie alla collaborazione e all'esperienza di tutti i tecnici del nostro movimento provinciale e non, che avranno voglia di mettersi in gioco e mettere al servizio dei ragazzi la loro fantasia e il loro entusiasmo. L'augurio è quello di riuscire a formare tutti insieme un documento valido e aggiornato che possa essere utile per la crescita di tutti, grazie alla condivisione al suo interno di nuove proposte e attività che sicuramente potranno essere da stimolo per noi tecnici e per i nostri giovani atleti!

Il Comitato attende ora le vostre proposte, suggerimenti e idee!

Un cordiale saluto
Buon lavoro a TUTTI

ANDREA PELLIZZARI