Obiettivi delle esercitazioni speciali/specifiche

- Impostazione tecnica di base
- Perfezionamento tecnico
- Sviluppo abilità tecnico - tattiche
- Incremento forza, rapidità e resistenza speciale

Obiettivi delle esercitazioni “di gara o simili alla gara”

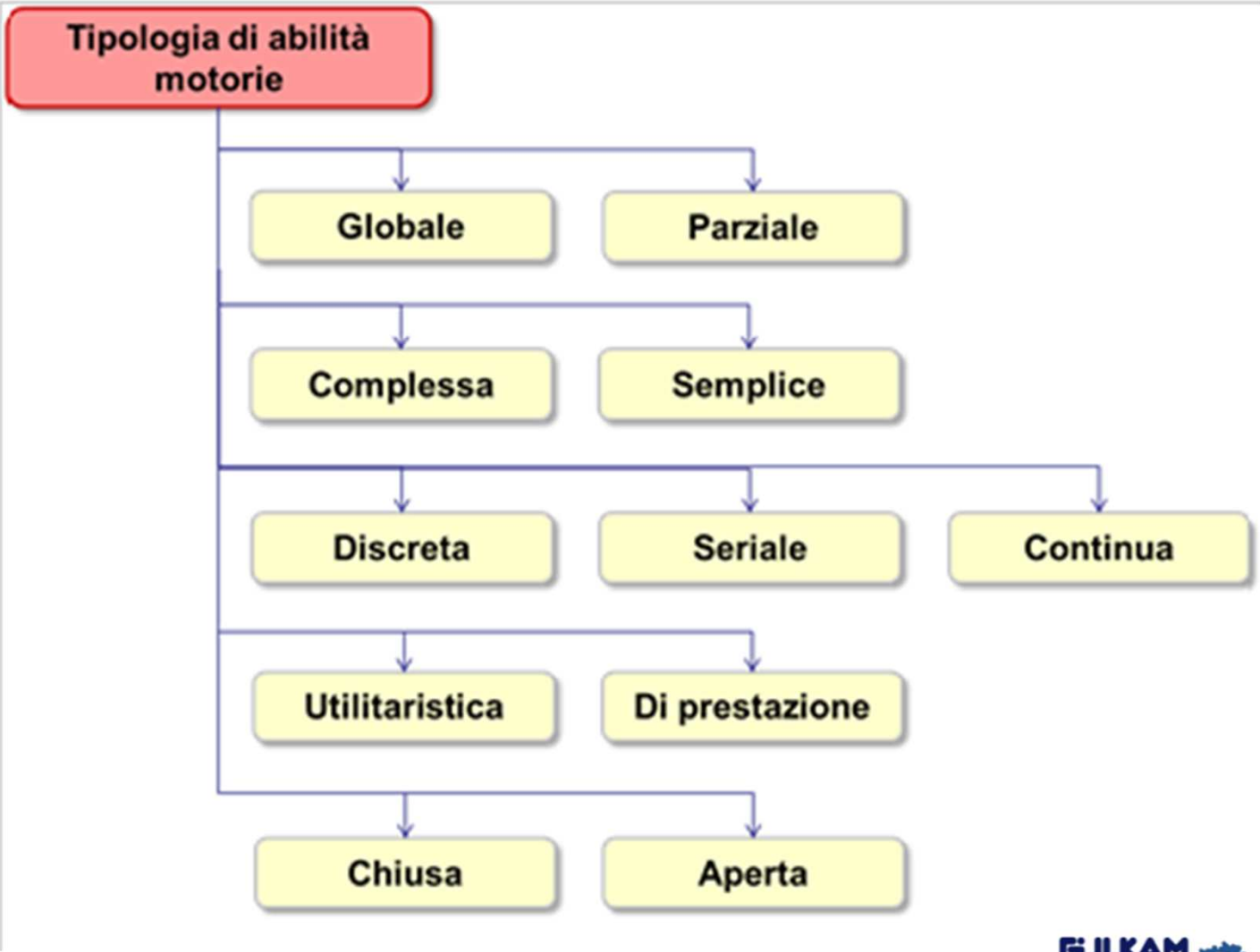
- Abitudine alla situazione agonistica
- Test di verifica
- Massimo stimolo specifico

Preatletismo generale a carico naturale

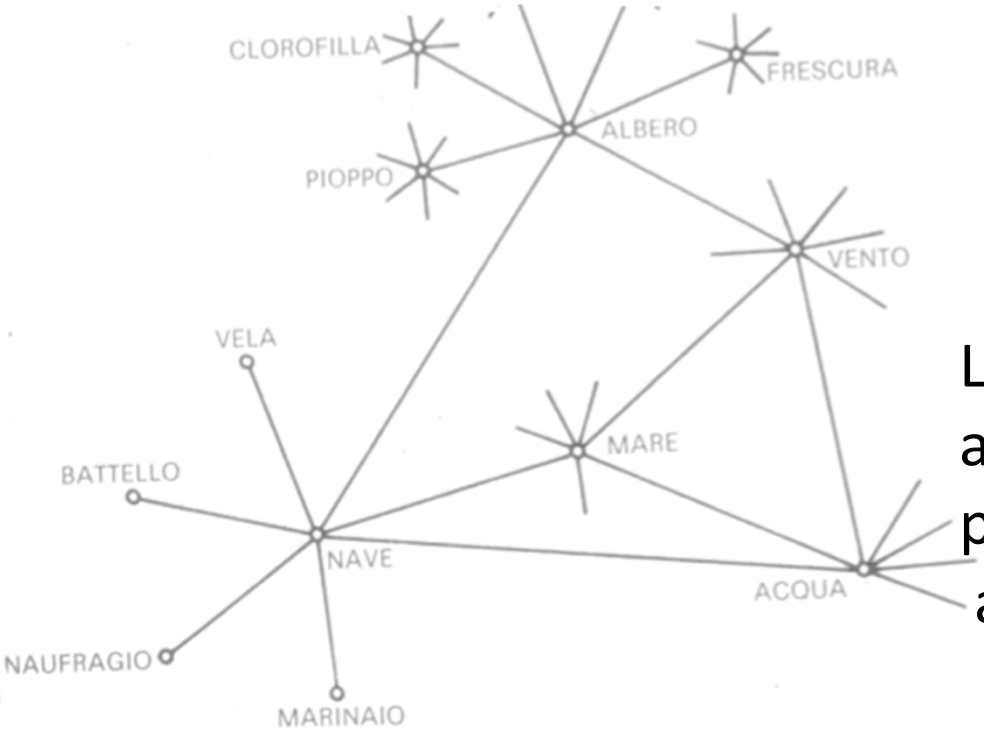
- Arti inferiori:
  - Estensioni a gamba ritta
  - Saltelli alti, medi, bassi
  - Andature
  - Skip
  - Balzi pari, alternati, successivi, misti…

- Addominali e obliqui
- Adduttori scapole
- Dorsali
- Lombari
- Arti superiori: piegamenti e trazioni

Core stability ed esercizi in disequilibrio: suspension training, fitball, trampolini, Airex, bosu, etc.


Tipologia di abilità motorie
Globale
Parziale
Complessa
Semplice
Discreta
Seriale
Continua
Utilitaristica
Di prestazione
Chiusa
Aperta

Lo sviluppo delle abilità e delle capacità coordinative può essere diverso, vedi la manifestazione improvvisa di alcune abilità



La memoria a lungo termine e le capacità associative delle diverse abilità apprese, possono spiegare l'evoluzione
a salti improvvisi di nuove abilità

Recettori percezione e memoria

Coniglio o Oca ?

Informazione visiva e percezione: La stessa forma può essere vista come un coniglio o un'oca

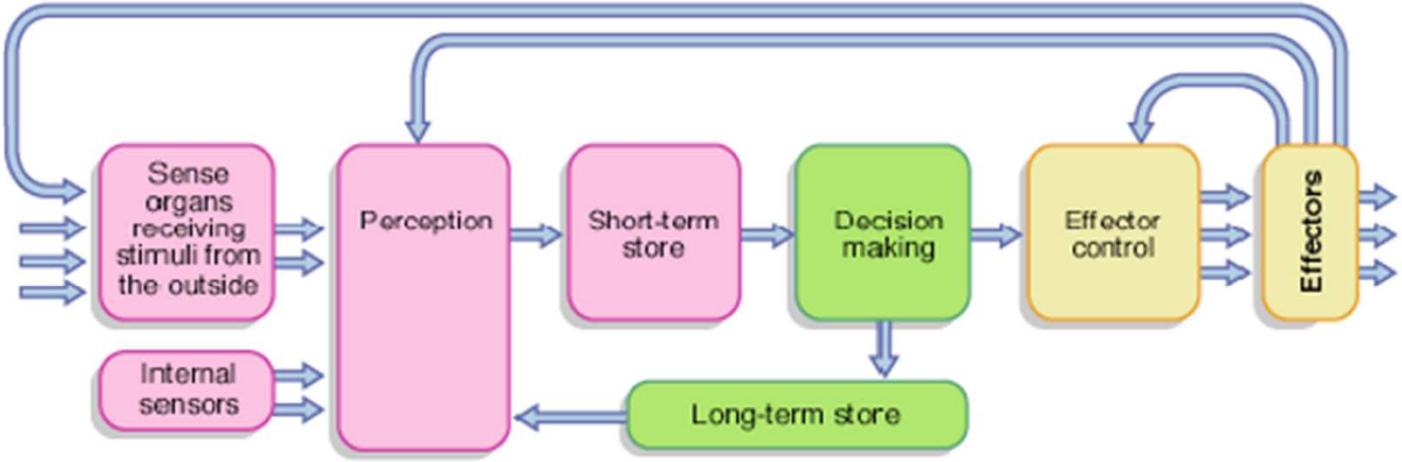
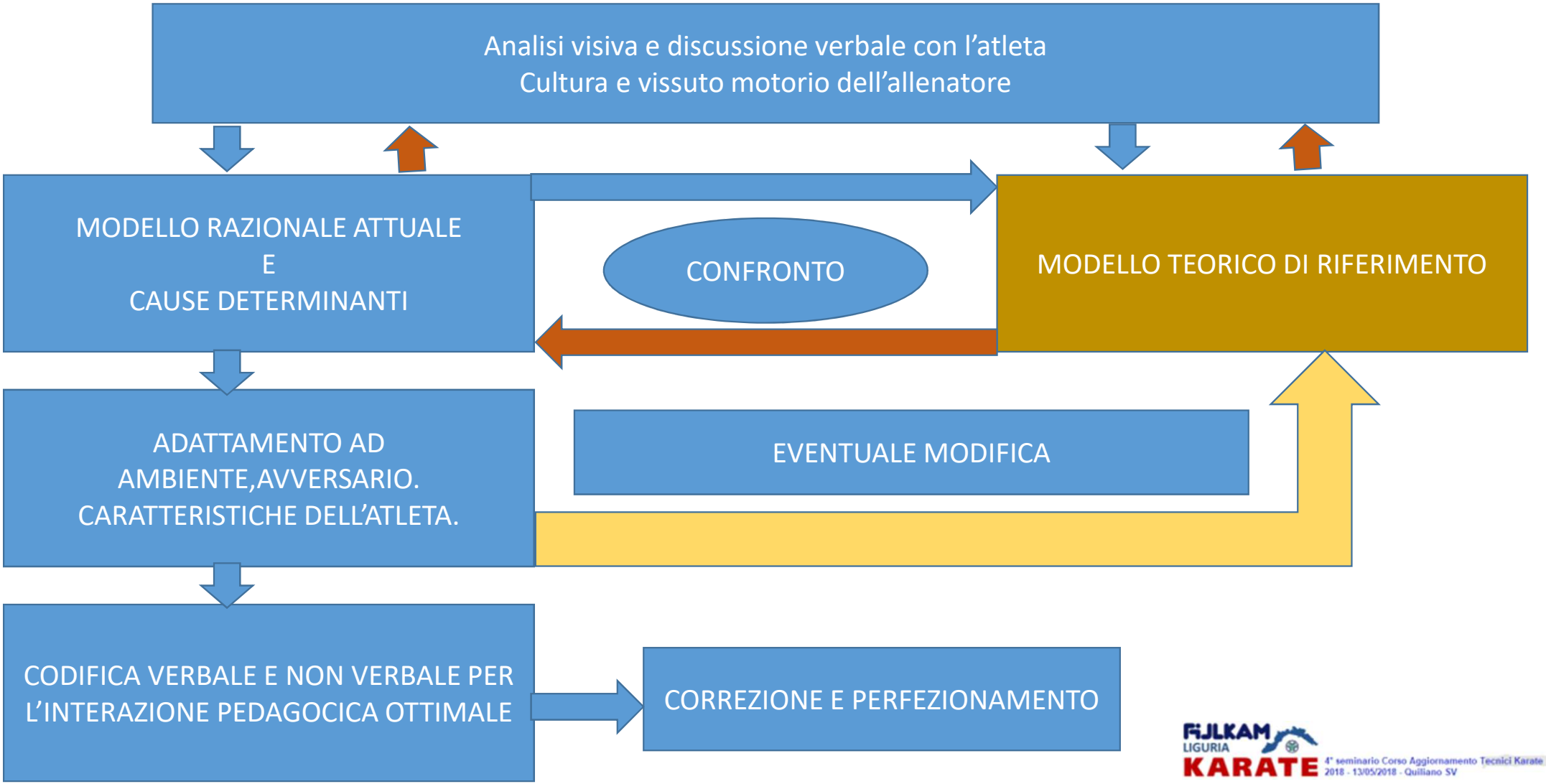


Figure 10.28 (Adapted from Welford's3 model of information processing)

IL PROCESSO DI VALUTAZIONE DELLE TECNICHE SPORTIVE



Domanda n° 5

Scrivere sul foglietto (anonimo), quali le fasi dell'apprendimento?

SLIDE di servizio

LE TRE FASI NELL'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE SPORTIVE

1. LA COORDINAZIONE GREZZA

2. LA COORDINAZIONE FINE

3. LA DISPONIBILITA' VARIABILE

LA COORDINAZIONE GREZZA

Caratterizzata da grossolani errori e mancato raggiungimento scopi. 1° OBIETTIVO: RIDURRE la comparsa degli ERRORI negli aspetti fondamentali del movimento.

Semplificare l'apprendimento mirando all'essenziale. Creazione immagini:

VISIVA (Dimostrazione-Atleta più esperto-Video)

VERBALE (Descrizione con linguaggio semplificato)

CINESTESICA(dipende da esperienze precedentemente acquisite) invitare a PERCEPIRE SENSAZIONI e DISCRIMINARE quelle importanti.

Apprendimento ritmo generale del movimento, rimuovere parti inutili, tensioni e rigidità superflue.

Eliminare fattori di disturbo: ansia, insicurezze, fatica ecc.

LA COORDINAZIONE FINE caratterizzata da:
Esecuzione CORRETTA del gesto anche nei dettagli.
Esecuzione a volte AUTOMATICA (se è utile).
Vengono raggiunti risultati sportivi soddisfacenti.
Precise sensazioni del movimento, buona rappresentazione mentale e descrizione verbale da parte dell'atleta. Ma il sistema non è ancora STABILE!
Fattori esterni DISTURBANTI portano alla ricomparsa degli ERRORI: emozione in gara, fatica, interruzioni prolungate, aumento richieste fisiche (forza o rapidità), comportamento imprevedibile dell'avversario, condizioni ambientali ed atmosferiche sfavorevoli.

DISPONIBILITA' VARIABILE

Esecuzione CORRETTA del gesto anche in condizioni difficili e inusuali.

PRECISIONE E COSTANZA nel comportamento motorio anche nelle peggiori condizioni di gara.

ATTENZIONE dell'atleta rivolta sempre alle situazioni tattiche, alla scelta dell'azione successiva, all'anticipo dell'avversario.

Con le migliorate capacità fisiche l'atleta riesce a MODIFICARE la sua tecnica.

Gli errori negli aspetti fondamentali di uno skill possono derivare da:

Errore tecnico
Problemi con le Capacita motorie Forza, Resistenza, Rapidità Flessibilità, C. Coordinative
Carenze nella Prestazione della Abilità specifica
Problemi Psico-sociali Ansia, Stress, Comunicazione con gli altri mancante
Errori Percettivi
Mancanza o carenze input informativo iniziale istruzioni e informazioni sensoriali
Errori decisionali
Nel programma generale o difficoltà nel collegamento dei diversi elementi motori
Errori Tecnici Insufficienti retroazione senso motoria: carenze nel feedback propriocettivo

Le diverse forme delle esercitazioni

Esercizi e giochi propedeutici (presentano alcuni elementi del gesto da apprendere), sono indicati per i bambini.

Esercizi fondamentali, di base o facilitati caratteristici della fase di coordinazione grezza (fasi iniziali di qualsiasi apprendimento tecnico, metodi globale e ludico).

Esercizi di perfezionamento, affinamento, mantenimento e richiamo (caratteristici della fase di coordinazione fine).

Esercizi in condizioni diverse, complesse o rese difficili da: limitazioni e impreviste variazioni spazio temporali, azioni supplementari e imprevedibili dell'avversario, modificazioni tattiche, di ottimizzazione delle condizioni dell'atleta (fatica e stress emotivo), maggiori richieste di forza, velocità ecc..

Per una didattica delle tecniche sportive

Metodo globale: esecuzione dell'esercizio in forma semplificata e velocità ottimale bassa con riferimenti adeguati su aspetti generali (es. rincorsa o volo nei salti)

Metodo analitico: focalizzazione dell'attenzione verso uno o pochi elementi tecnici importanti, facilmente riconoscibili, distanti temporalmente tra loro

Richiedere un controllo differenziato (recettore dominante) Abbinare ed aggiungere altri controlli (es. posturali) Esecuzione a velocità sempre + ridotte ma azione sempre + fine.

Miglioramento percezione propriocettiva del movimento

Fase della disponibilità variabile

Aumento delle richieste coordinative e del numero dei riferimenti

Riferimenti molto ravvicinati, combinazioni e situazioni mutevoli Richieste ampiezze movimento e velocità maggiori

Domanda n° 6

Scrivere sul foglietto (anonimo) , la risposta alla seguente domanda: Per insegnare (allenare) è sufficiente avere esperienza e conoscenza?

SLIDE di servizio

La risposta è: NO

È necessario avere competenze didattiche conoscere le funzioni cerebrali attraverso le quali un individuo apprende

Facciamo una riflessione e chiediamoci

COME INTENDIAMO L'INSIEME DEL N/S CORPO, DELLA N/S MENTE, DEI N/S BISOGNI, DELLA VARIABILITA' TEMPORALE e nelle risposte sportive?

Come un sistema semplice, complicato o complesso ?

FATTORI CHE INCIDONO SULLA PRESTAZIONE

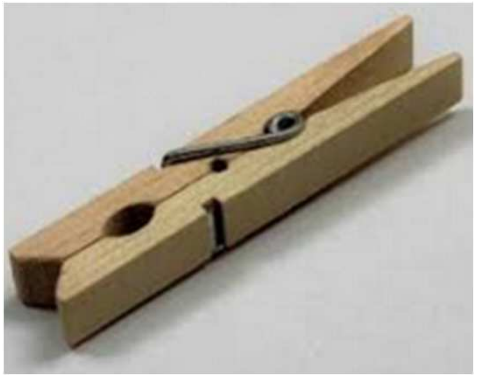
ATLETA	%
TECNICO	%
GENITORI	%
SALUTE	%
PROGRAMMAZIONE SPORTIVA	%
ASSOCIAZIONE SPORTIVA	%
ASSOCIAZIONE ESTERNE	%
COMPAGNI DI SCUOLA	%
PROFITTO SCOLASTICO	%
AMICI	%
SIMPATIE E FLIRT	%
SVAGO GIORNALIERO	%
VACANZE	%
GRUPPO DEI PARI	%
ESPERIENZA	%
VALORE AVVERSARI	%

Sistemi semplici, sistemi complicati e sistemi complessi

Cosa si intende per “sistema complesso”? E cosa differenzia un “sistema semplice” da un “sistema complicato” e quest’ultimo da un “sistema complesso”? È necessario innanzitutto fare chiarezza sui termini.

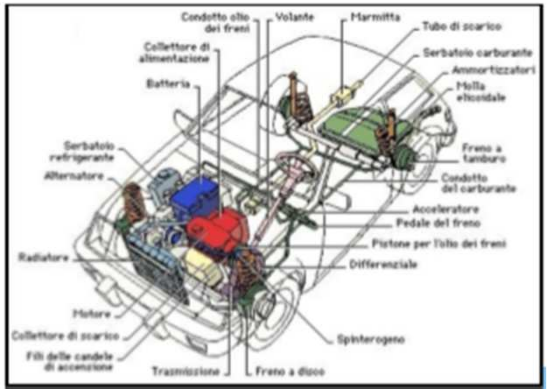
In particolare “complicato” e “complesso” sono spesso confusi tra loro.

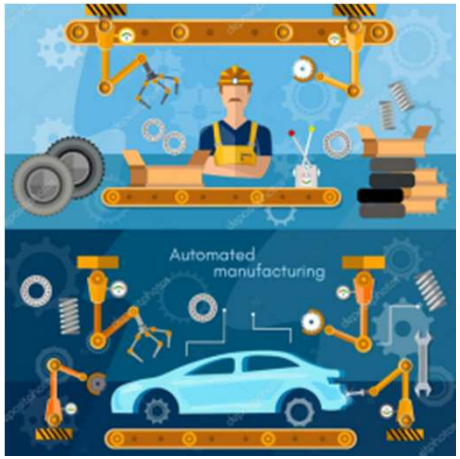
Per sistema semplice s’intende un insieme composto di pochi elementi, indipendenti tra loro, meccanicamente assemblati.



La molletta da bucato è un oggetto semplice composto di tre parti indipendenti assemblate tra loro

Per sistema complicato s’intende un insieme composto di molti elementi, indipendenti tra loro, ma sempre meccanicamente assemblati.





Un’automobile è un oggetto complicato composto di molte parti indipendenti assemblate tra loro

Un sistema complicato è un insieme assemblato in cui singoli componenti operano indipendentemente da tutti gli altri, contribuendo al funzionamento complessivo del sistema.

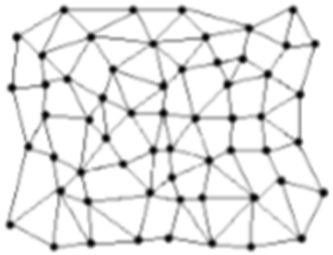
Per **sistema complesso** s'intende un insieme **integrato** composto di **numerosi elementi**, fortemente interconnessi tra loro. Le singole parti che lo compongono sono in rapporto di interazione tra loro, comunicano e operano le une in funzione delle altre, influenzandosi vicendevolmente.

Un organismo vivente è un sistema integrato, dove ogni singola parte opera in funzione di tutte le altre

Una caratteristica degli oggetti semplici e complicati è la loro possibilità di essere smontati e rimontati. Tutti gli oggetti meccanicamente assemblati possono essere divisi nelle loro parti costituenti e ri-assemblati n volte, ripristinandone sempre la funzionalità.

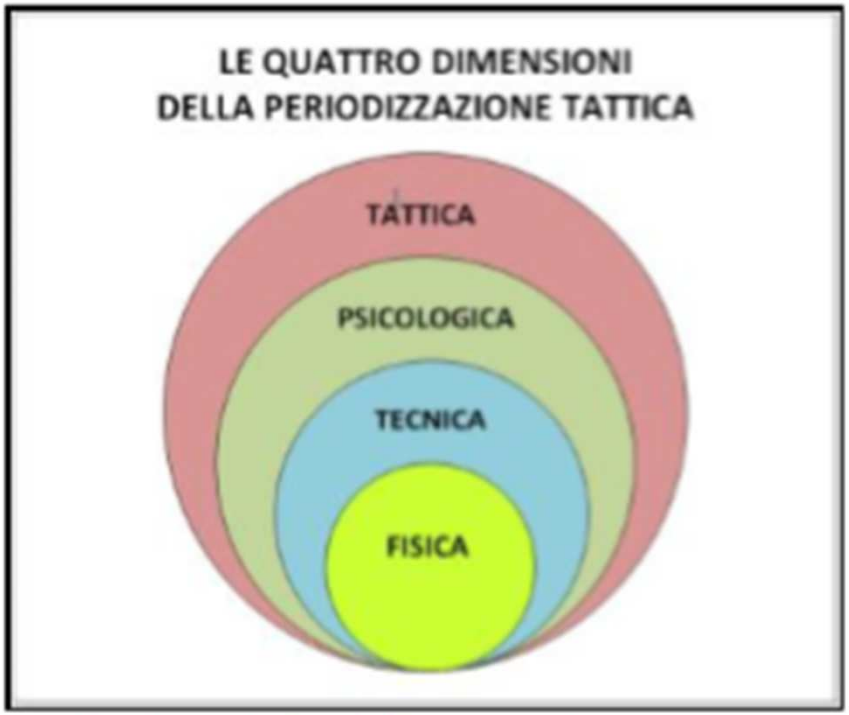
Operazione evidentemente non trasferibile sugli organismi… “provate ad esempio a smontare e rimontare… una persona!!!” Se sezioniamo un essere vivente, le singole parti – che vivono grazie alla loro reciproca interazione – non sopravvivono separatamente, muoiono e con loro tutto l’organismo.

Un’altra caratteristica dei sistemi complessi è che questi presentano proprietà emergenti, non riconducibili alle proprietà delle singole parti di cui sono composti. A differenza di quanto avviene nei sistemi semplici e in quelli complicati, in un sistema complesso “l'insieme è diverso dalla somma delle singole parti”. Nel totale affiorano infatti proprietà nuove che le singole parti non possiedono, ma che derivano dalla loro interazione



È anche il caso anche del cervello, dove nessun neurone singolarmente è in grado di pensare o provare emozioni, ma dall’interazione di miliardi di neuroni emergono coscienza, linguaggio, pensiero ed emozioni.
Il potere sta nella rete di interazioni che si stabiliscono tra le parti, non nella singola parte.

Le “microsituazioni” proposte in allenamento, devono corrispondere a frammenti di gara, in funzione di quello che si presume possa realisticamente accadere durante la partita.
L’approccio sistemico e l’approccio riduzionistico
I sistemi complessi non possono essere compresi attraverso il tradizionale approccio analitico. L’approccio tradizionale ai problemi, noto come approccio riduzionistico, specialistico o sistematico è di tipo meccanicistico: un problema si analizza scomponendolo in parti sempre più piccole, di cui si studiano le proprietà. I problemi complessi, che coinvolgono numerosi fattori in interazione tra loro, possono essere risolti solo attraverso un approccio sistemico che tenga conto delle relazioni tra le singole parti e di come queste relazioni determinino la qualità complessiva dell’insieme cui appartengono.
L’approccio sistemico è proprio dei nuovi orientamenti metodologici che pongono l’accento sulla necessità di sollecitare quanto più possibile contemporaneamente, “in parallelo”, tutte le componenti della prestazione: fisiche, tattico-tecniche, psicologiche e sociali, ottimizzandone le interazioni. Tra questi meritano di essere menzionati . l’Allenamento Funzionale e Integrato del prof. Riccardo Capanna e la metodologia portoghese della Periodizzazione Tattica del prof. Vitor Frade.16



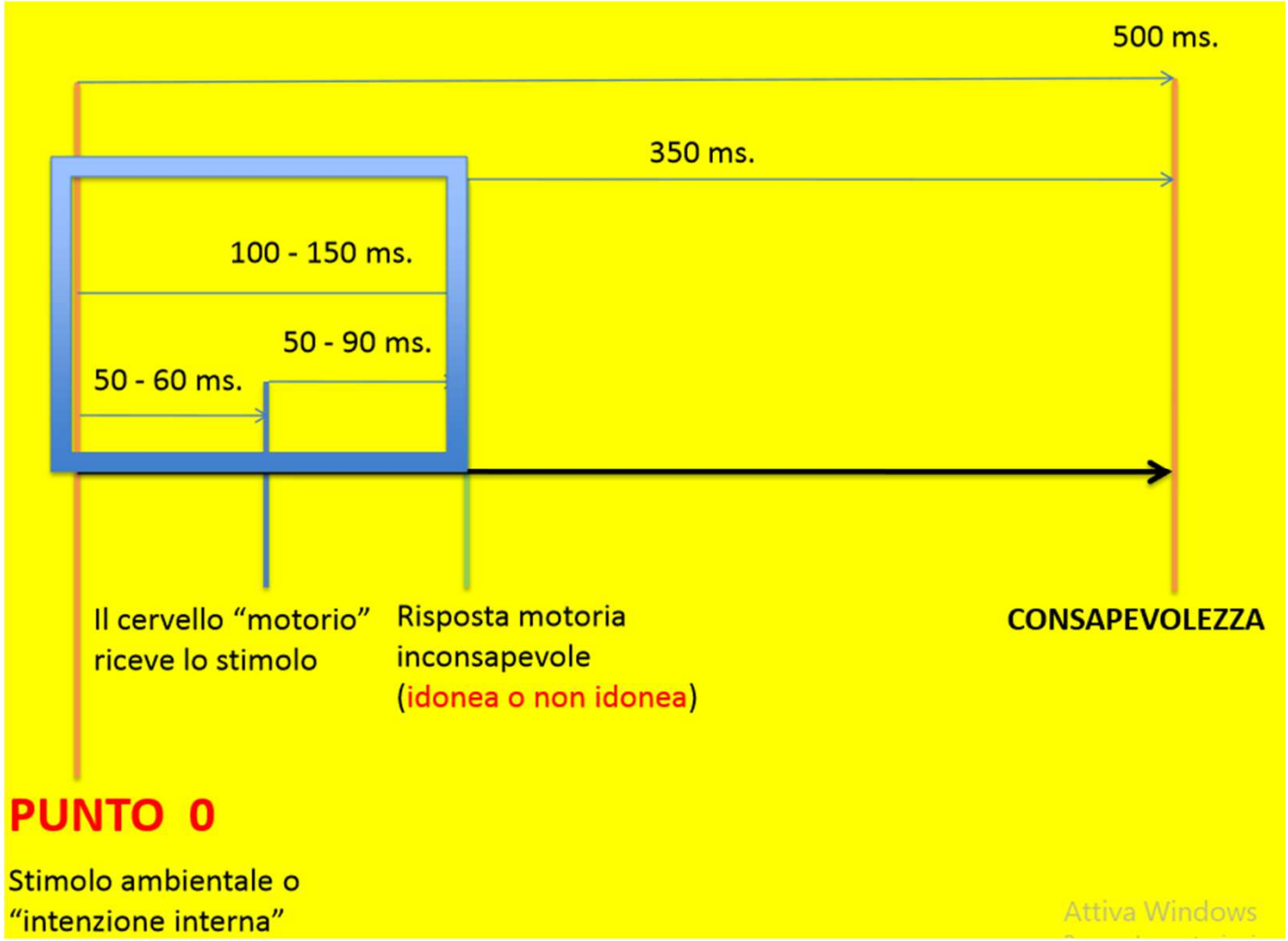
Secondo il modello della Periodizzazione Tattica
dalla Sovradimensione Tattica discendono tutte le altre

Nell’ambito del concetto di UNITÀ il cervello risulta integrato con:

- se stesso
- il corpo che lo contiene
- l’ambiente a lui circostante
- il contesto in cui agisce

Ad inizio degli anni ‘90 G. Rizzolatti confermò che il cervello non memorizza soluzioni motorie (memoria localizzata) ma risolve problemi (memoria diffusa) grazie all’integrazione fra cervello-corpo-ambiente-contesto

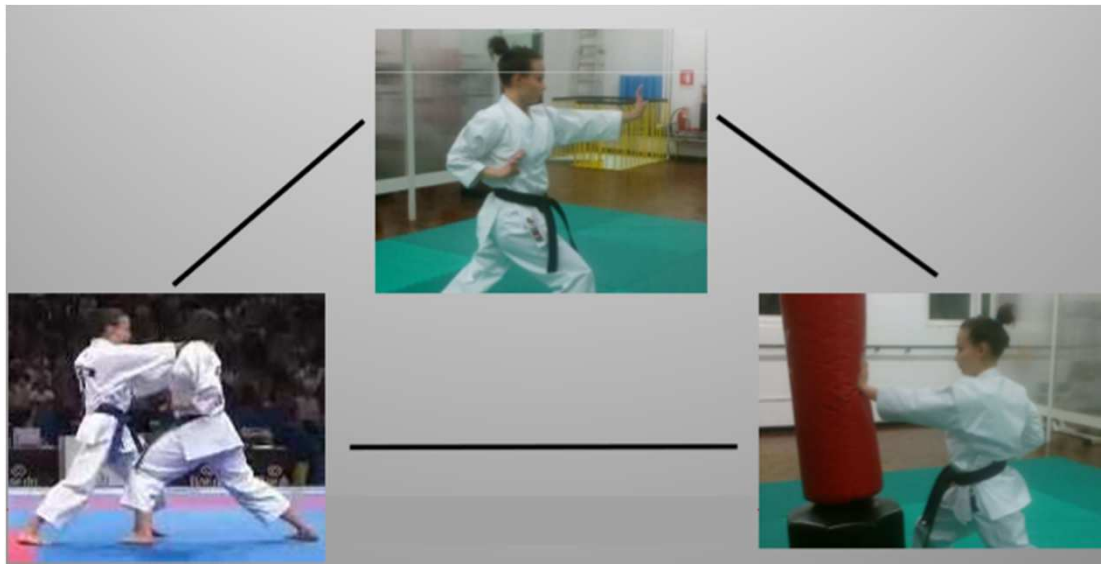
Esiste un fattore temporale della coscienza. La consapevolezza di un gesto è in ritardo rispetto all'azione (time-on theory di Benjamin Libet). Questo ritardo è dovuto al tempo necessario affinché gli stimoli percorrano le vie nervose e attraversino le sinapsi.
Ciò sta a significare qualcosa di molto importante, ovverosia che la motricità è automatica e inconsapevole.



Fonte: presentazione "I muscoli al servizio di sua maestà il cervello" di R. Capanna, SRdS CONI Liguria, 5/11/2012.

KATA : nell’insegnamento della tecnica anche per migliorare la comunicazione nel kata correlare il movimento all’intenzione (finalità)

Albertini 2013 corso di aggiornamento tecnici FIJLKAM



FIJLKAM LIGURIA KARATE

4° seminario Corso Aggiornamento Tecnici Karate 2018 - 13/05/2018 - Quiliano SV

Marginal Gains **La Teoria dei guadagni marginali**

Una risposta a queste domande potrebbe essere la teoria dei ***Marginal Gains*** (guadagni marginali), fondata sull'assunto che molteplici miglioramenti incrementali, singolarmente trascurabili, nel loro complesso diano vita a progressi significativi. Profeta e primo ad applicare tale teoria in ambito sportivo agonistico è **Sir Dave Brailsford**, direttore della federazione ciclistica britannica dal 2003 al 2014 e attuale general manager del ***Team Sky*** di ciclismo. L'obiettivo di **Brailsford** fu quello di attuare **miglioramenti, anche solo dell'1%, in una serie di specifici e circoscritti campi**, spesso assolutamente trascurabili se presi isolatamente, come quello di eliminare polvere e sporco presenti sui tir che trasportavano le biciclette degli atleti, imporre l'uso di gel antibatterico per le mani ai corridori, ridisegnare il bus della squadra per facilitare comfort e recupero fisico, studiare il rapporto esistente tra intensità del riscaldamento e tempi di recupero, ecc.