L’integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica (breve, medio e lungo termine)

4° seminario
Corso aggiornamento 2018
Insegnanti tecnici e quadri arbitrali

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

E’necessario restringere il campo dell’età e per n/s comodità, ci riferiremo alla categoria *sportiva Federale che interessa la fascia di età dai 12 ai 15 anni, cioè nelle categorie* ***Esordienti e Cadetti***

In relazione a quelle categorie, parleremo della completezza tra la preparazione fisica e quella tecnico-tattica da esprimersi nelle due abilità sportive del Karate – il Kata ed il Kumite

Il tutto, visto dal lato delle competenze del tecnico riguardo la metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

1° passo

di chi stiamo parlando?

fasi della vita

La prima fase , che arriva fino ai 10/11 anni, lascia il posto alla seconda che va dai 12 ai 20 (adolescenza).

L'adolescenza,
è una fase difficile, in cui avvengono molti cambiamenti.

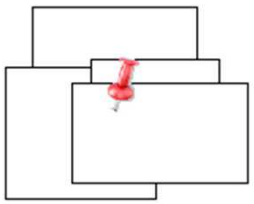
Domanda n°1

tratti (cognitivi)
in un adolescente nell'età dai 12 ai 15 anni

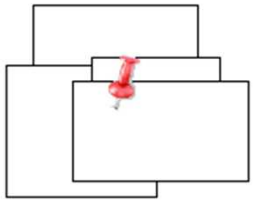
Scrivere sul foglietto (anonimo), quali sono secondo voi i tratti e le scoperte di quella età

SLIDE di servizio

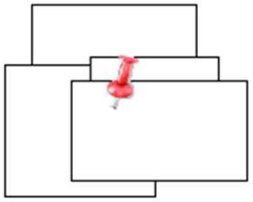
Apposizione dei foglietti su apposito supporto applicati per omogeneità di argomento e con sotto riportato il tratto



incerto



xxxxxxx



xxxxxxx

SLIDE di servizio

Riflessioni

Siamo tutti d’accordo che :

Gli adolescenti hanno bisogno di essere aiutati ad approfittare delle loro enormi possibilità per maturare e migliorare come persone, e a vedere le grandi energie che hanno dentro di sé e che lottano per uscire?

Che

dobbiamo aiutarli a svilupparsi, concentrandoci specialmente sui loro punti di forza e sui loro talenti, sulle loro qualità “speciali”, sulle cose buone che hanno, sugli sforzi che mettono in atto, perché li promuovano e li mettano al servizio degli altri?

Hanno bisogno che confidiamo in loro, che li crediamo capaci di grandi cose, che li aiutiamo nel processo di formazione della loro personalità, ma permettendo loro di essere “se stessi”?

In definitiva, che li aiutiamo a maturare, rispettando la loro intimità, le loro cose?

scopre il proprio “io”

Scopre la sua interiorità e la protegge.
Per questo ha bisogno di tranquillità, di isole di silenzio, per riflettere sulla sua vita.
Non ama che si indaghi sulla sua intimità.
Vuole che siano rispettati la sua autonomia, il suo modo di essere, le sue conversazioni, le sue cose.
Pensa per conto proprio e per questo mette in discussione le nostre idee e i nostri valori, ma bisogna dirgli gli aspetti positivi che ha perché li conosca e li sviluppi, perché spesso non li conosce – vede solo le cose negative, anche ingigantite.

Si definisce la sua personalità, ha bisogno di affermarsi

L'adolescente non vuole aiuto perché vuole fare tutto da solo, anche se a volte non sa come.

Discute perché vuole affermare la sua indipendenza, il suo pensiero, e per questo si ribella contro tutto, soprattutto contro i suoi genitori.

Per questa ragione bisogna sapere perché gli adolescenti si comportano così: vogliono essere se stessi, agire per conto proprio, e la loro crescita non va impedita, anche se va orientata.

Cambia la sua immagine

A volte crescono molto rapidamente, ed il risultato non è a loro gradito.
Possono avere dei complessi e passare un brutto periodo.
Per questo bisogna sottolineare gli aspetti positivi, perché non sono molto obiettivi.
Bisogna aiutarli a valorizzarsi, per aumentare la loro autostima.

Instabilità affettiva

Non controllano i loro sentimenti o i loro stati d'animo. Il sistema limbico, strato anatomico fondamentale dell'affettività, è al massimo per via dello sviluppo ormonale. Amano le emozioni forti, il rischio, perché valorizzano molto la ricompensa emotiva per queste attività.
Parte del loro cervello, però, non è maturata totalmente. In concreto, parliamo della corteccia prefrontale, che è l'ultima a maturare, con il pensiero, l'autocontrollo, il controllo degli impulsi, l'attività decisionale, il giudizio

Insicurezza

Cercano di dimostrare, soprattutto a se stessi, che possono farcela. Vedono tutto negativo, e la loro autostima è in genere bassa. Per questo a volte si mostrano prepotenti o insolenti, o hanno atteggiamenti aggressivi..

Incertezza

Gli adolescenti non sanno cosa vogliono e per questo hanno bisogno del nostro affetto, della nostra fiducia e della nostra chiarezza di visione per essere aiutati a incanalare le cose.

Attesa di una libertà , maggiore autonomia

Non capiscono che le azioni hanno le loro conseguenze, che la libertà comporta responsabilità, che va di pari passo con la responsabilità.
Sono come due facce della stessa moneta, ma bisogna spiegarglielo.
Dall'altro lato, visto che la corteccia prefrontale non è maturata, non si possono lasciare soli di fronte a situazioni che li trascendono, che non possono controllare, perché sono tutto "acceleratore" e niente "freno", anche se non se ne rendono conto e credono di essere già maturi

Scoprono il valore dell'amicizia

Per questo spesso la antepongono alla famiglia, ma non vuol dire che non diano valore a quest'ultima, ma semplicemente che considerano molto importanti gli amici perché anche a loro succede lo stesso: sono degli incompresi.

Domanda n° 2

Scrivere sul foglietto (anonimo) , quali sono le fasi adolescenziali nel range di età che stiamo trattando (12-15 anni)

SLIDE di servizio

	♂ M	♀ F
La prima fase puberale	12/13>14/15	11/12 >13/14
La seconda fase puberale	14/15>18/19	13/14>17/18

(stadio di sviluppo non può che avere carattere indicativo)

La prima fase puberale *(dagli 11/12 ai 13/14 per le femmine e dai 12/13 ai 14/15 per i maschi)*

È un periodo di cambiamenti:

scompaiono le caratteristiche fisiche infantili, sopravviene la sessualità, cambiano le proporzioni fisiche. Tutto ciò provoca una considerevole labilità psichica, alimentata anche dall'instabilità ormonale. Lo sport diventa più importante per la capacità di aggregazione, di fare gruppo, che per il bisogno di concorrenza e di competizione.

Conseguenze

L'aumento di statura e di peso porta ad un peggioramento del rapporto peso-forza e della coordinazione. La precisione dei movimenti lascia molto a desiderare. D'altra parte questo è il momento migliore per allenare le qualità condizionali. Le capacità coordinative vengono solo stabilizzate e solo se possibile ampliate. La maggior capacità intellettuale offre nuove possibilità di allenamento, che può essere anche individualizzato. È un momento di forte sconvolgimento, ed anche quello di massimo abbandono dell'attività sportiva. Talvolta anche per errori nell'impostazione dell'allenamento, che risulta troppo duro, o troppo monotono.

La seconda fase puberale – L' ADOLESCENZA (dai 13/14 ai 17/18 per le femmine e dai 14/15 ai 18/19 per i maschi)

In questa fase la crescita diminuisce, si perviene ad un'armonizzazione delle proporzioni che ha un effetto positivo sulla coordinazione. Considerato che è possibile allenare sia le capacità condizionali sia quelle coordinative, questo periodo rappresenta un'ulteriore fase nella quale è possibile un elevato miglioramento della prestazione motoria. Migliora anche l'equilibrio psichico, miglioramento dovuto ad una stabilizzazione della regolazione ormonale

Conseguenze

La capacità di carico psicofisico diventa simile a quella degli adulti consentendo allenamenti di intensità e volume maggiori. In aggiunta rimane ancora una certa "plasticità" del sistema nervoso centrale, che consente di acquisire nuove abilità motorie. L'adolescenza deve essere sfruttata per perfezionare la tecnica
sportiva specifica e per porre le basi per la condizione fisica necessaria nella disciplina praticata.

Modello di sviluppo poliennale nei ragazzi (YPD)

FMS = Schemi motori di base, MC = Condizionamento metabolico, PHV = Picco di velocità di crescita, SSS = Abilità specifiche

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE									ADULTHOOD
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔ STEADY GROWTH ↔ ADOLESCENT SPURT ↔ DECLINE IN GROWTH RATE																			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV ← PHV → YEARS POST-PHV																			
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED) ↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)																			
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS				FMS			FMS									
	SSS			SSS				SSS			SSS									
	Mobility			Mobility							Mobility									
	Agility			Agility							Agility					Agility				
	Speed			Speed							Speed					Speed				
	Power			Power							Power					Power				
	Strength			Strength							Strength					Strength				
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy							Hypertrophy
	Endurance & MC			Endurance & MC								Endurance & MC					Endurance & MC			
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED				LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE				HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE		

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Lloyd e Oliver, 2012

Modello di sviluppo poliennale nelle ragazze (YPD)

FMS = Schemi motori di base, MC = Condizionamento metabolico, PHV = Picco di velocità di crescita, SSS = Abilità specifiche

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE										ADULTHOOD	
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔ STEADY GROWTH ↔ ADOLESCENT SPURT ↔ DECLINE IN GROWTH RATE																			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV ← PHV → YEARS POST-PHV																			
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED) ↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)																			
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS		FMS											
	SSS			SSS			SSS		SSS											
	Mobility			Mobility					Mobility											
	Agility			Agility					Agility						Agility					
	Speed			Speed					Speed						Speed					
	Power			Power					Power						Power					
	Strength			Strength					Strength						Strength					
	Hypertrophy								Hypertrophy		Hypertrophy								Hypertrophy	
	Endurance & MC			Endurance & MC						Endurance & MC							Endurance & MC			
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED				LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE					VERY HIGH STRUCTURE		

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Lloyd e Oliver, 2012

Attiva Windows
Passa a Impostazioni pe

ADOLESCENZA

* Accelerazione del ritmo di crescita (8-10 centimetri all'anno)
* Aumento della massa muscolare e diminuzione di quella grassa
* Rallentamento del ritmo respiratorio e diminuzione dei battiti cardiaci al minuto
* Maturazione dei caratteri sessuali primari e secondari
* Crescita dell'importanza del ruolo del gruppo dei pari rispetto alla famiglia di origine
* Diminuzione del numero di neuroni e sinapsi, aumento della guaina mielinica

Ricordarsi

L’allenamento è adattamento

l’insegnamento è apprendimento

Domanda n° 3

Scrivere sul foglietto (anonimo) , quali sono gli obiettivi dell'allenamento condizionale giovanile.

SLIDE di servizio

Gli obiettivi dell'Allenamento Condizionale

Formazione fisica generale

Recupero di carenze

Prevenzione di infortuni

Compensazione di elementi di disturbo delle altre componenti della preparazione

Sviluppo di alcune componenti della prestazione in modo più intenso

da Manno, 2013, mod.

La formazione fisica generale nei giovani

Bisogna garantire al giovane :

Una formazione delle capacità fisiche senza carenze e squilibri
Una capacità di carico adeguata
Una formazione percettiva flessibile e ricca

La formazione deve essere finalizzata all'allenamento delle capacità nei momenti più favorevoli

da Manno, 2013, mod.

GERARCHIA NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

ASPETTI PRIMARI O FATTORI DETERMINANTI:
Preparazione specifica e di gara (competenza tecnico-tattica, teorica e pratica, esercitazioni specifiche, competizioni)

ASPETTI SECONDARI O FATTORI FAVORENTI:
Preparazione a carattere fondamentale e speciale (capacità coordinative, forza e potenza muscolare, resistenza generale e speciale)

da BRESSAN, 2007, mod.

Le Capacità Condizionali Forza, Resistenza, Velocità, mobilità articolare, dipendono dalla funzione del muscolo, degli organi e apparati importanti per il rifornimento energetico.

Le Capacità Coordinative, ma anche la rapidità, dipendono dalla funzione nervosa e dalla regolazione del movimento.

Perchè allenare la FORZA ?

Prevenzione degli infortuni e/o riabilitazione post traumatica

Incremento della coordinazione

Facilitazione dell’apprendimento dei gesti tecnici specifici

Aumento dell’efficienza e dell’economia degli spostamenti: incremento di rendimento delle azioni motorie specifiche

Perchè allenare la RAPIDITA' ?

Per aumentare l'efficacia del movimento

Per diminuire la possibilità di risposta degli avversari

Ricordiamoci però della fondamentale differenza fra tempo di reazione e/o di ideazione dell'azione e tempo di esecuzione del movimento

Perchè allenare la RESISTENZA ?

Per poter sostenere adeguatamente i carichi di allenamento, che possono avere caratteristiche differenti rispetto a quelli della prestazione agonistica

Per poter eseguire i gesti tecnici fondamentali del proprio sport dall'inizio alla fine della competizione - con le stesse caratteristiche di intensità e precisione, o almeno contenendone la riduzione di efficacia

Perché allenare mobilità articolare e flessibilità?

Per acquisire e mantenere un range articolare che consenta la corretta esecuzione dei gesti tecnici

Per la prevenzione degli infortuni
Per una preparazione più efficace prima della gara o dell'allenamento

Flesso-estensione dell'anca con trazione del ginocchio verso l'alto

Dopo, per un miglior recupero