

SVILUPPO AREA MOTORIA



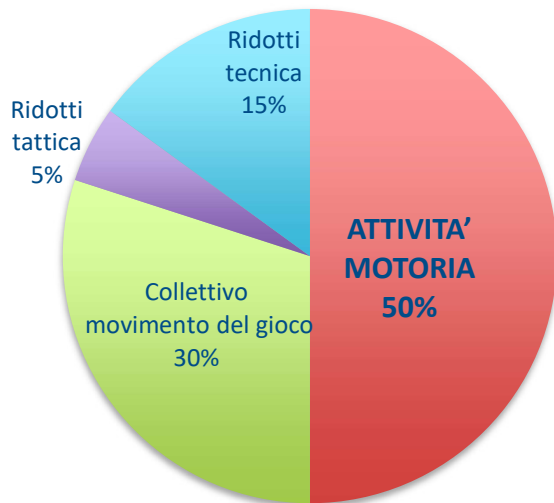
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

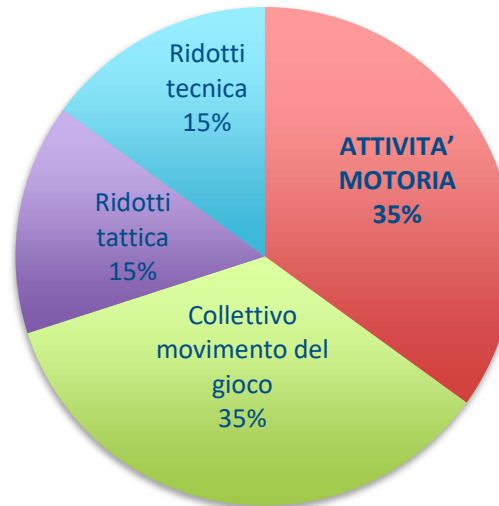
1

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

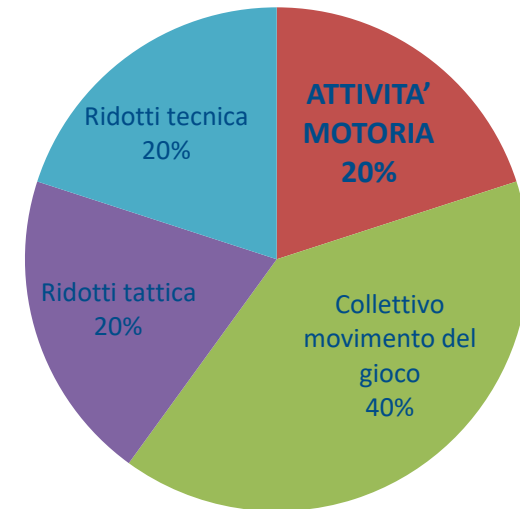
6 - 8 anni



8 - 10 anni



10 - 12 anni



Le percentuali di lavoro riferite al tempo da dedicare alla parte motorie possono essere fortemente influenzate da diversi fattori, in particolar modo dal **vissuto motorio dei bambini**.

Queste percentuali sono il requisito minimo da mantenere nelle programmazioni degli allenamenti



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

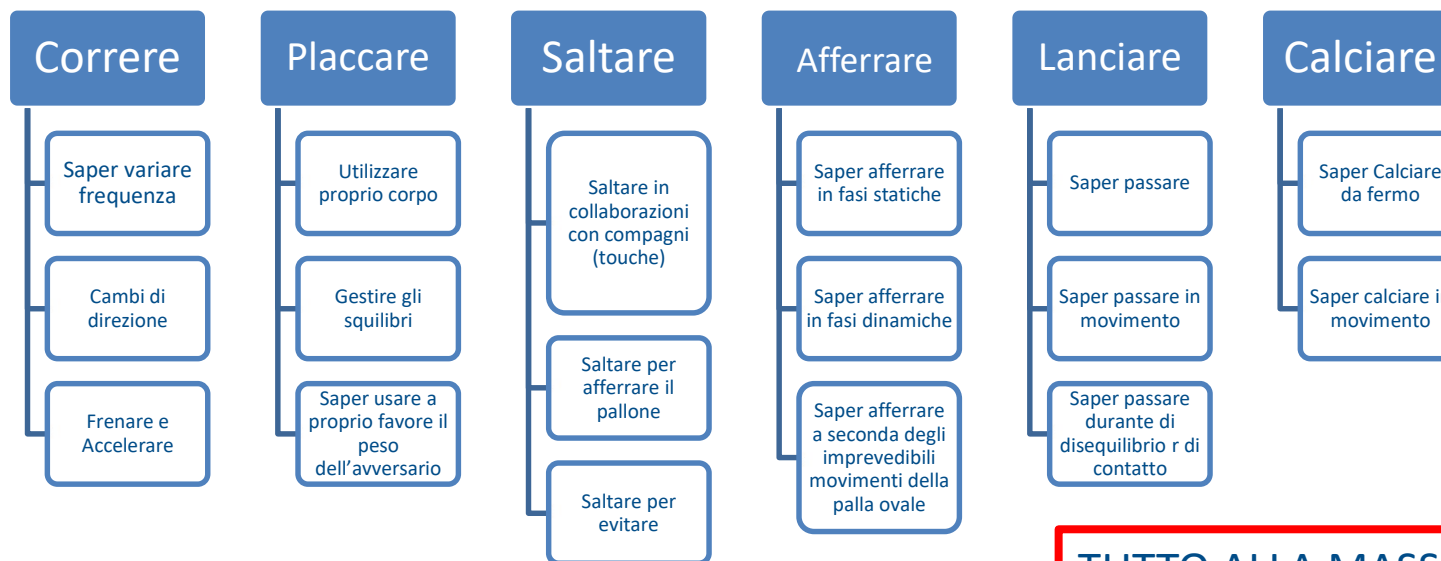
L'IMPORTANZA DELLA SFERA MOTORIA

Il Rugby è uno sport di «specializzazione tardiva»,
Questo significa che le massime prestazioni vengono raggiunte in genere al
termine del periodo di preparazione giovanile.

Gli sport a specializzazione tardiva dovrebbero prevedere un periodo abbastanza
lungo di preparazione generale **MULTILATERALE**, abbinata ad un'attività specifica
gradualmente crescente

PERCHE' IL RUGBY VIENE CONSIDERATO UNO SPORT DI SPECIALIZZAZIONE TARDIVA?

La varietà di elementi e di movimenti che il rugby racchiude fa sì che sia poco utile e spesso dannoso specializzare troppo precocemente i nostri ragazzi.



TUTTO ALLA MASSIMA VELOCITA' POSSIBILE

LA MULTILATERALITA'

La pratica di attività multilaterali produrrà una ricchezza di esperienze, che determinerà apprendimenti significativi, i quali, immagazzinati nella memoria motoria, amplieranno le funzioni motorie producendo nuove abilità. Più ampio sarà il bagaglio motorio dei nostri giovani, più facile sarà per loro l'apprendimento di abilità e competenze sport-specifiche.

Anticipare l'insegnamento della tecnica non è un vantaggio, ma al contrario renderà più difficile l'apprendimento di azioni motorie complesse che il nostro sport richiede nelle categorie agonistiche.

GLI OBIETTIVI MOTORI

COSA?

CAPACITÀ COORDINATIVE

CAPACITÀ CONDIZIONALI

COME?

ATTRAVERSO L'UTILIZZO PREVALENTE DI ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE

PERCHE'?

PER STIMOLARE UN ARMONIOSO SVILUPPO PSICOFISICO

QUANDO?

LE FASI SENSIBILI

LA FASE SENSIBILE È IL “MOMENTO GIUSTO” NEL QUALE UN BAMBINO ED UNA BAMBINA POSSONO ACQUISIRE UNA SPECIFICA COMPETENZA MOTORIA



OBIETTIVI MOTORI

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SONO L'INSIEME DELLE CAPACITÀ UTILIZZATE PER APPRENDERE, CONTROLLARE E ORGANIZZARE (ADATTARE E TRASFORMARE) UN MOVIMENTO. COSTITUISCONO LA BASE PER L'APPRENDIMENTO ED IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ TECNICHE E SONO IN STRETTA INTERAZIONE CON LE CAPACITÀ CONDIZIONALI.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI SONO QUELLE CAPACITÀ CHE NECESSITANO DI ESSERE CONDIZIONATE (ALLENATE) CON CONTINUITÀ PER FAR SÌ CHE SI MIGLIORINO O SI MANTENGANO NEL TEMPO. ESSE SI BASANO SOPRATTUTTO SU PROCESSI ENERGETICI E METABOLICI DELL'INDIVIDUO E SONO STRETTAMENTE DIPENDENTI DALLE CARATTERISTICHE ANATOMICHE E FISILOGICHE



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

7

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

OBIETTIVI MOTORI DEL RUGBY DI BASE

CAPACITÀ COORDINATIVE

SCHEMI MOTORI DI BASE

REAZIONE

RITMO

EQUILIBRIO

ORIENTAMENTO SPAZIALE

DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA

CAPACITÀ CONDIZIONALI

MOBILITA' ARTICOLARE

RAPIDITA'

FORZA



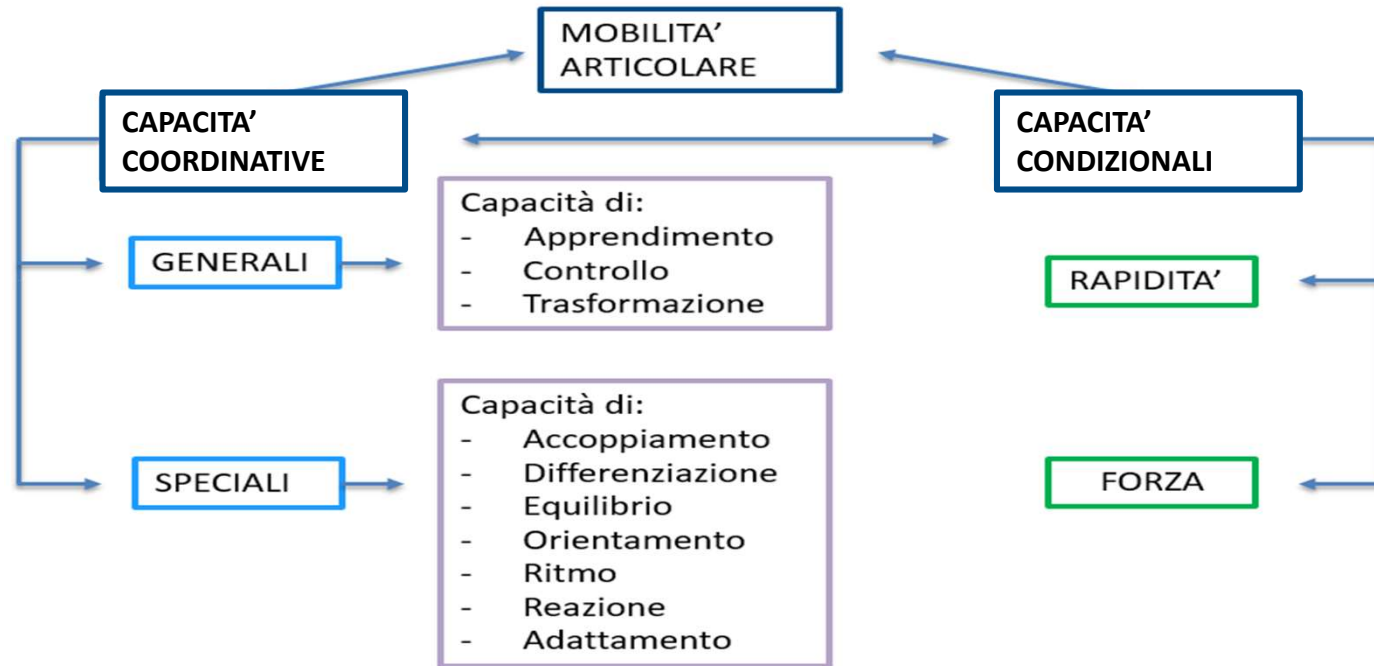
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

5

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

IL SISTEMA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEL MINI RUGBY



«Questi aspetti sono fortemente influenzati dalle **CAPACITA' COGNITIVE** di ogni bambino, che regolano ed agiscono sulla sfera motoria»

LE FASI SENSIBILI

		ANNI							
		6	7	8	9	10	11	12	
CAPACITA' MOTORIE	ACCOPPIAMENTO								
	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA								
	REAZIONE								
	ORIENTAMENTO SPAZIALE								
	RITMO								
	EQUILIBRIO								
CAPACITA' CONDIZIONALI	FORZA								
	RAPIDITA'								
	MOB. ARTICOLARE								
COMPONENTI COGNITIVE	CAPACITA' AFFETTIVE								
	APPRENDIMENTO								

«Le fasi sensibili delle femmine sono leggermente anticipate in quanto presentano una maturazione biologica precoce rispetto ai maschi»



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

10

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

Per fare attività sportiva serve:		Capacità richiesta	Gesto Specifico
COORDINARE	più movimenti nel tempo e nello spazio	ACCOPIAMENTO	Passare in corsa
ESEGUIRE	movimenti precisi ed efficaci	DIFFERENZIAZIONE	Calcio/lancio/passaggio preciso con la giusta forza
MANTENERE	l'equilibrio in situazioni di precarietà	EQUILIBRIO	Placcaggio
VERIFICARE	la propria posizione rispetto all'ambiente e l'avversario	ORIENTAMENTO	Gestione del proprio corpo dopo una fase di lotta – capacità di occupare per intero uno spazio
SINTONIZZARE	il movimento a ritmi precisi	RITMO	correre in frequenza o ampiezza
REAGIRE	il più in fretta possibile ad uno stimolo(tattile, acustico, visivo..)	REAZIONE	Cambio di direzione/placcaggio
ADATTARSI	a cambiamenti improvvisi della situazione	TRASFORMAZIONE	Tutti i precedenti



MACRO-OBIETTIVI

UNDER 6	UNDER 8	UNDER 10	UNDER 12
<ul style="list-style-type: none"> - Divertimento basato sulle attività ludiche - Sviluppo degli schemi motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> - Inserimento di lavori semplici di rapidità - Incremento dei lavori sui giochi di lotta - Divertimento e sviluppo degli schemi motori di base attraverso i giochi ludico motori in maniera progressiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Incremento dei lavori di rapidità - Inserimento di lavori sulla presa di decisione abbinati a quelli di rapidità - Inserimento di lavori coordinativi complessi 	<ul style="list-style-type: none"> - Inserimento di lavori di forza a carico naturale o con utilizzo di piccoli sovraccarichi - Forte incremento delle esercitazioni su rapidità e presa di decisione

**IL RUGBY
NON E' UNA
PRIORITA'!!!**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

12

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

OBIETTIVI MOTORI

SCHEMI MOTORI DI BASE



UNDER 6

STRISCIARE

CORRERE

ROTOLARE

LANCIARE

QUADRUPEDIA

AFFERRARE

CAMMINARE

ARRAMPICARSI

MOBILITA' ARTICOLARE



Anche questa capacità può essere facilmente acquisita tramite attività ludiche

EVITARE ESERCITAZIONI ANALITICHE

LA MOBILITÀ, O FLESSIBILITÀ, È LA CAPACITÀ DI COMPIERE IL GESTO SFRUTTANDO APPIENO LE POSSIBILITÀ CONCESSE DALL'ARTICOLAZIONE; IN MODO CHE ESSO SIA EFFICACE E RICHIEDA IL MINIMO SFORZO POSSIBILE OTTENENDO IL MASSIMO RISULTATO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

13

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

OBIETTIVI MOTORI

UNDER 8

SCHEMI MOTORI DI BASE

REAZIONE



LA CAPACITÀ DI RISPONDERE AGLI STIMOLI CON L'AZIONE MOTORIA PIÙ RAPIDA E MEGLIO ADEGUATA ALLE CIRCOSTANZE

RITMO



LA CAPACITÀ CHE PERMETTE DI ORGANIZZARE I MOVIMENTI IN MANIERA CHE L'AZIONE RISULTI IL PIÙ FLUIDA ED ARMONIOSA POSSIBILE, GRAZIE AD UN CORRETTO DOSAGGIO DI TEMPI ED INTENSITÀ

MOBILITÀ ARTICOLARE

RAPIDITÀ



LA CAPACITÀ DI ESEGUIRE AZIONI MOTORIE IN UN TEMPO MINIMO E SENZA PRODUZIONE DI AFFATICAMENTO CON UN SINGOLO SEGMENTO DEL CORPO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

14

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

OBIETTIVI MOTORI

UNDER 10

SCHEMI MOTORI DI BASE

REAZIONE

RITMO

EQUILIBRIO

RAPIDITA'

MOBILITA' ARTICOLARE

LA CAPACITÀ DI MANTENERE IL CORPO IN UNA DATA POSIZIONE. NON ESISTE MOVIMENTO IN CUI NON SIA COINVOLTO L'EQUILIBRIO. L'EQUILIBRIO SI DIVIDE IN;

STATICO
QUANDO IL CORPO È FERMO

DINAMICO
QUANDO IL CORPO È IN MOVIMENTO

DI VOLO
QUANDO IL CORPO NON È IN APPOGGIO
NÉ A TERRA, NÉ SU UN ATTREZZO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

15

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

OBIETTIVI MOTORI

UNDER 12

ORIENTAMENTO SPAZIALE



LA CAPACITÀ DI MUOVERE IL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO

DIFFERENZIAMENTO



LA CAPACITÀ DI SAPER DIFFERENZIARE GLI STIMOLI QUANDO AVVENGONO DEI CAMBIAMENTI

SCHEMI MOTORI DI BASE

REAZIONE

RITMO

EQUILIBRIO

FORZA



LA CAPACITÀ CHE HA UN **MUSCOLO**, CONTRAENDOSI, DI VINCERE OD OPPORSI AD UNA RESISTENZA CHE PUÒ ESSERE RAPPRESENTATA DAL PESO DEL CORPO O DI PARTE DI ESSO (AD ESEMPIO IN CERTI ESERCIZI AL CORPO LIBERO) O DI CARICHI ESTERNI (AD ESEMPIO NEL SOLLEVAMENTO PESI O NEL LANCIO DI UN ATTREZZO).

MOBILITA' ARTICOLARE

RAPIDITA'



LA CAPACITÀ DI ESEGUIRE AZIONI MOTORIE NEL MINOR TEMPO POSSIBILE CON L'INTERO CORPO

VELOCITA'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

16

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA



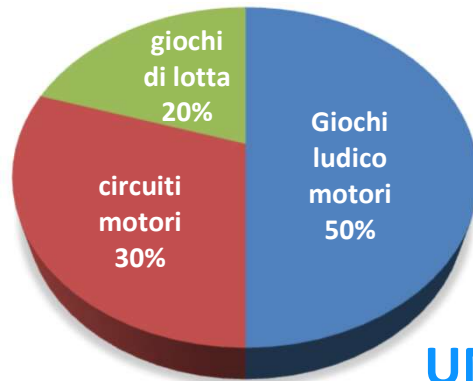
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

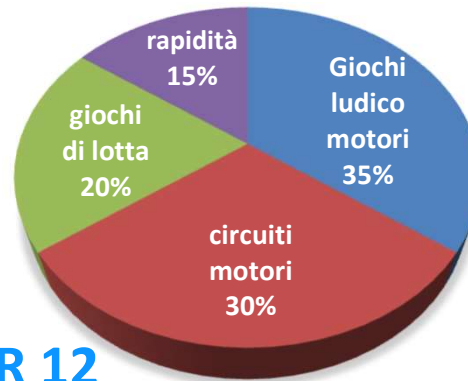
17

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

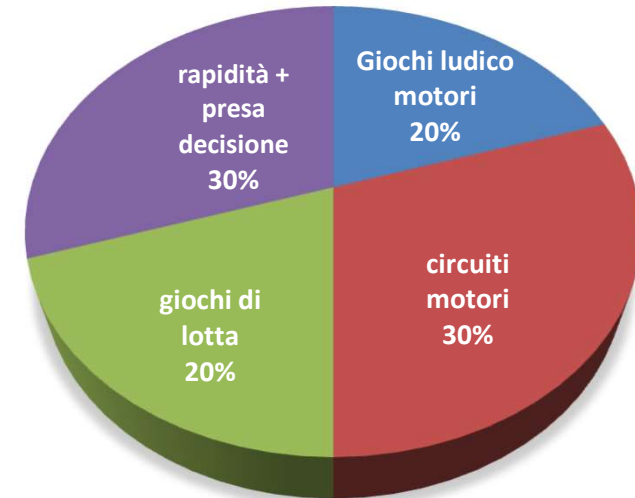
UNDER 6



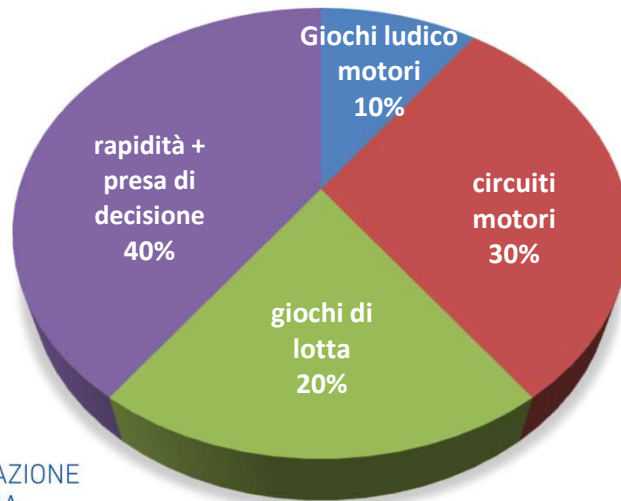
UNDER 8



UNDER 10



UNDER 12



All'interno dei lavori di rapidità e di circuiti motori è importante inserire lavori sulla tecnica di corsa.

IL GIOCO LUDICO MOTORIO

Attraverso il gioco i bambini scoprono loro stessi e apprendono una varietà di movimenti, che in nessun altro modo riuscirebbero ad acquisire



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

19

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

IL GIOCO LUDICO MOTORIO

Giochi popolari con e senza palla

- Acchiapparelle in varie forme
- Palla avvelenata
- Palla prigioniera
-

Giochi di cooperazione e collaborazione con e senza palla

- Rete dei pesci
- Acchiapparelle a squadre

Giochi sportivi di altre discipline con il pallone

- Basket
- Palla a mano
- Calcio
-



IL GIOCO LUDICO MOTORIO

Quando il gioco diventa efficace?



I CIRCUITI ED I PERCORSI

L'utilizzo di percorsi o di circuiti a tempo o ripetizioni ci permettono di utilizzare una varietà di elementi che consentono ai nostri bambini una sperimentazione a 360° e perciò una crescita multilaterale e completa.

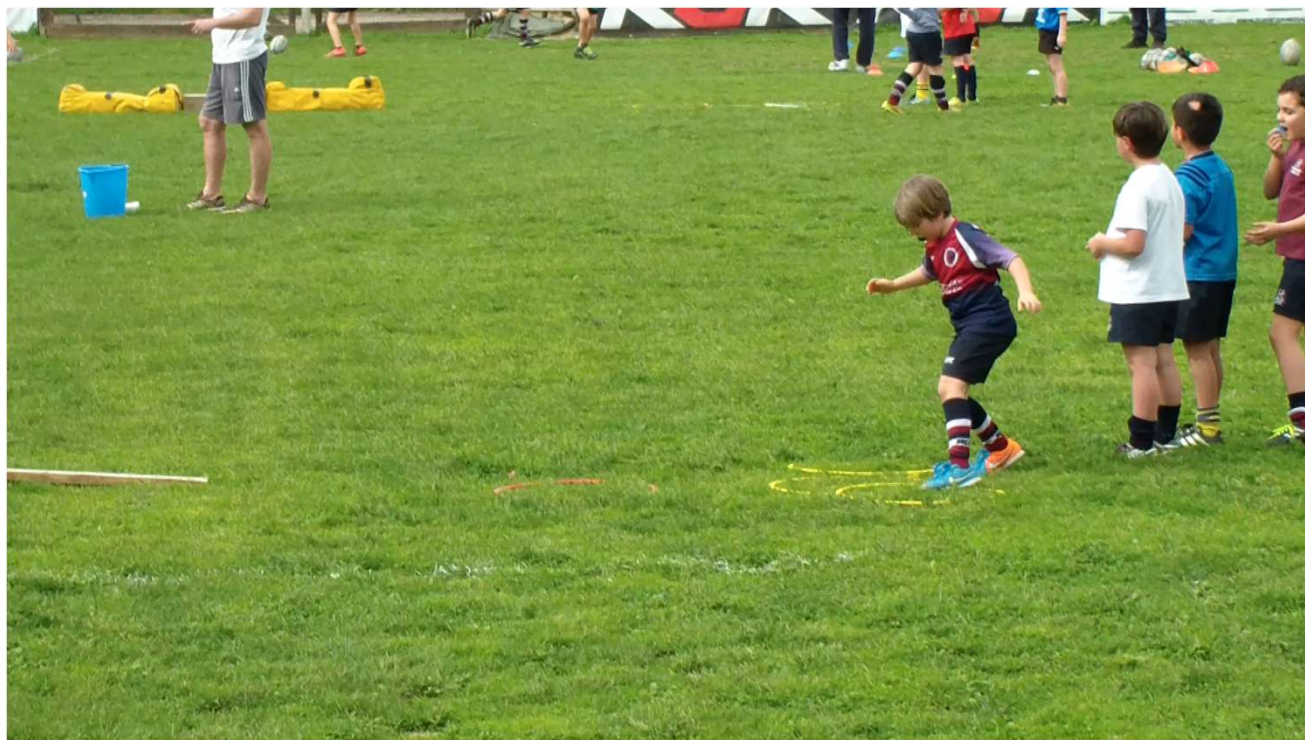
- Correre
 - Strisciare
 - Saltare
 - Lanciare
 - Afferrare
 - Trasportare
 - Camminare a quattro zampe
- **Acrobatica**
 - Stare in equilibrio
 - Rotolare
 - Arrampicarsi
 - Utilizzare piccoli attrezzi(fitball ...)
 - Fare slalom
- Esercizi monopodalici
 - Andature
 - Correre indietro e di lato

DARE SFOGO ALLA PROPRIA FANTASIA



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

I CIRCUITI ED I PERCORSI



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

23

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

I GIOCHI DI LOTTA

I giochi di lotta sono un ottimo modo per sviluppare una considerevole quantità di capacità motorie e di abilità che il rugby richiede.

«E' importante comprendere che i giochi di lotta non servono direttamente ad insegnare ai nostri giovani a placcare in maniera efficace, ma fornisce loro una serie di elementi utili che insieme alla tecnica di placcaggio possa renderli efficaci e **confidenti**.

- ➔ Utilizzare e gestione del proprio peso corporeo
- ➔ Utilizzo del peso corporeo dell'avversario
- ➔ Capacità di effettuare e ricevere squilibri
- ➔ Incremento cap. coordinative e delle abilità inerenti alle situazioni di contatto

I GIOCHI DI LOTTA



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

25

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

LA RAPIDITÀ

“... nello sport, per rapidità s’intende la capacità di raggiungere, in determinate condizioni, la massima velocità di reazione e di movimento possibile, sulla base di **processi cognitivi, sforzi massimi di volontà** e dalla funzionalità del **sistema neuro-muscolare** “.

Grosser 1991

LA RAPIDITÀ

Quando ricerchiamo un lavoro di rapidità quali sono i parametri da rispettare??



- MASSIMA VELOCITA' DI ESECUZIONE
- ALTI LIVELLI DI ATTENZIONE
- ALTA MOTIVAZIONE



IMPORTANZA DELLA SFERA COGNITIVA



NECESSARIO INSERIRE ESERCIZI «RAPIDI» SULLA PRESA DI DECISIONE E SULLA REAZIONE



SFIDE!!!!



DIVERTIMENTO E AGONISMO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

27

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

LA RAPIDITÀ



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

19/05/2020

28

AGGIORNAMENTO LIVELLO 1 – AREA MOTORIA

CONCLUSIONI

- Nelle categorie più piccole la **parte motoria è predominante**
- Tutto il tempo che sottraiamo al rugby nelle categorie giovanile ci consentirà uno sviluppo e una formazione psico-fisica completa nelle categorie di specializzazione giovanile (U16 – U18)
- **Maggiori** saranno le **capacità motorie** dei nostri ragazzi **più facile** sarà l'insegnamento della **tecnica**
- Il **divertimento** ed il gioco devono essere messi in primo piano quando parliamo di **bambini**
- Sviluppo motorio e sviluppo cognitivo vanno sempre di pari passo
- **Rispettiamo le fasi sensibili** dei ragazzi e sfruttiamole per uno sviluppo efficace e armonioso.



e ora... dalla teoria alla pratica...

Passaggio 1: dividiamoci in 4 gruppi di lavoro

Passaggio 2:

gruppo A svilupperà una seduta di parte motoria incentrata sulle Attività Ludiche

gruppo B svilupperà una seduta di parte motoria incentrata sulla Rapidità

gruppo C svilupperà una seduta di parte motoria incentrata sui Percorsi Motori

gruppo D svilupperà una seduta di parte motoria incentrata sui giochi di lotta

Passaggio 3: Ogni gruppo presenterà il proprio lavoro agli altri

Passaggio 4: Alla fine delle quattro presentazioni ci si confronterà sulle tematiche affrontate e sui punti di forza e di debolezza dei vari lavori

BUON LAVORO

