



I Modulo Istruttore F.I.V. 2017



Educazione Motoria Multilateralità Prevenzione Nella Vela





Questo lavoro affronta lo studio e le attività adottate per
la crescita globale, differenziata e polivalente
dell'individuo

*Utilizzando una gamma di variabilità che deve investire tutti gli **schemi motori e posturali di base**, così da creare nel fanciullo **la base motoria più ampia possibile** (tale principio però, vale per tutte le fasi evolutive, non soltanto per la fanciullezza) mediante interventi che differenziano lo stato relativamente globale già conseguito.*



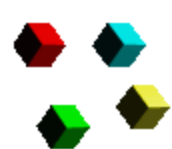
Obiettivo

Preparazione Fisica del velista Multilaterale

Sviluppare tutte le capacità coordinative, una buona resistenza generale, potenziamento muscolare, scioltezza articolare, sensibilità, controllo muscolare e prevenzione.

Questa presentazione....

1. ha l'obiettivo di sensibilizzare il futuro istruttore di vela alla pratica motoria come strumento per la prevenzione della salute
2. contiene la letteratura sulla prevenzione traumatologica e capacità di carico sportivo in particolare nella vela giovanile
3. espone i compiti dell'educatore come routine della seduta di allenamento, metodi di prevenzione, aspetti pratici di sedute di attivazione e di defaticamento



La pratica sportiva . . .

...nell'età infantile e nell'adolescenza rappresenta un elemento utile allo sviluppo della competenza motoria, fisica, mentale e sociale

...è ormai assodato che questa rappresenti la base fondamentale per la prevenzione di molte alterazioni della salute per il resto della vita

La pratica sportiva agonistica..

...rappresenta un ulteriore aumento delle competenze sopra citate purchè le sollecitazioni (*allenamenti*) non producano alterazioni importanti nella capacità di carico.

...Il compito dell'istruttore è quello di evitare danni dovuti a traumi e a conseguenze di carichi errati; all'insorgere del problema adottare comportamenti tali da eliminare nel più breve tempo possibile il danno.

La grande responsabilità dell'istruttore...

...È rappresentata dal fatto che gli allievi si trovano nel processo di crescita, maturazione e primo apprendimento ed è essenziale dirigere l'attenzione non soltanto sul carico e sulle tecniche sportive ma sulla capacità di carico, la compensazione, la multilateralità.... **E LA PREVENZIONE!!**

Fattori di Rischio

Cause endogene

- Crescita e maturazione
- Stato nutrizionale
- Costituzione
- Deviazione dalla norma (dismetria degli arti inferiori, deviazioni assiali, tessuto connettivo lasso)
- Malattie
- Particolarità psichiche
- Capacità motorie individuali

Cause esogene

Carico di allenamento (aumenti improvvisi del carico, intensità del carico, insufficiente tempo di recupero)

Specializzazione precoce

Sollecitazione con ripetute, richieste troppo elevate

Regime di vita da atleta

Regime quotidiano di vita, sonno.

Alimentazione

Igiene e sicurezza del luogo di pratica



Principalmente le alterazione nell'età di interesse sono riferite:

- All'apparato muscolo scheletrico (capacità di carico meccanico)
- All'apparato cardio-respiratorio
- Ai sistemi generali di regolazione dell'organismo (sistema metabolico e endocrino)
- Alla personalità e comportamento (alterazione psicofisica)

Prevenzione primaria

- Promozione di una coscienza sanitaria individuale e generale
- Azione sui rischi e/o fattori protettivi per impedire l'alterazione della salute
- Sensibilizzazione in particolare dell'allievo sano attraverso un processo di insegnamento molto coerente in quanto il fatto che al momento si sta bene rende scarsa la comprensione di questo problema

Prevenzione secondaria

- L'individuazione e/o la cura precoce di fattori di rischio (tecniche di movimento, carichi, caratteristiche biologiche), di alterazione della salute, il miglioramento delle probabilità di guarigione e/o la diminuzione delle conseguenze di una malattia
- La garanzia del più completo ristabilimento possibile da alterazione della salute nel minor periodo di tempo possibile
- Programmi preventivi diretti ad evitare la recidiva di una malattia trattata con successo

Prevenzione terziaria

- Impedire che una malattia cronica progredisca
- L'attenzione prestata alla malattia nelle richieste poste al fisico dell'allievo

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

E' da intendere come avviamento generale alla pratica sportiva da vivere come confronto e non come scontro.

La pratica regolare e metodica di attività motoria correttamente dosata e giustamente finalizzata, tendente ad aumentare la capacità di prestazione, **prende il nome di allenamento** il cui obiettivo finale è mettere l'allievo in condizione di performances sempre più elevate: **Capacità di Prestazione.**

L'allenamento per essere efficace deve rispettare alcuni principi:

- ❏ **Continuità**: esercizio costante, evitando interruzioni prolungate.
- ❏ **Progressività del carico**: quantità ed intensità di esercizio non possono rimanere costanti nel tempo, si rischierebbe la perdita di efficacia.
- ❏ **Alternanza di fasi di lavoro e fasi di recupero**: è importante alternare momenti di lavoro intenso ad altri di impegno più blando.
- ❏ **Multilateralità**: le esercitazioni devono essere scelte in modo da sviluppare armonicamente tutti i fattori della capacità di prestazione. **Individualizzazione**: come differenziazione di tempi e modalità relativi alle esercitazioni che non possono essere uguali per tutti gli allievi, ma vanno personalizzati.

La seduta di allenamento

... sia per una normale lezione che per una preparazione “semi-agonistica” , richiede **una attenta pianificazione** che definisca in modo specifico obiettivi, tempi e spazi di lavoro, quantità e qualità degli esercizi.

- **Occorre ricordare che, trattandosi di ragazzi, il lavoro deve essere correttamente dosato per avvertire, al termine dell’allenamento, i normali sintomi della fatica, che scompariranno con il riposo notturno.**

Una seduta di allenamento corretta, prevede la sua realizzazione in tre fasi:

Apprendere l'esecuzione corretta ed acquisire specifiche abilità è il traguardo principale cui si deve tendere attraverso la preparazione sportiva. Il lavoro quotidiano, quello che viene chiamato **seduta di allenamento** in modo indifferente sia che si tratti di bambini o che si tratti di adulti, si compone attraverso diverse fasi temporalmente frazionate, ma combinate tra di loro in funzione di uno scopo o di obiettivi comuni. Logicamente gli esercizi e le esercitazioni che compongono le differenti fasi variano con l'età e con il grado di preparazione degli "atleti"

Le esigenze di efficienza funzionale dell'organismo umano durante il lavoro fisico richiedono che i carichi di allenamento somministrati nella seduta siano ripartiti secondo tre fasi ben distinte:

I Fase Preparatoria o Avviamento motorio, più comunemente detto **riscaldamento**, è la fase iniziale della seduta che deve essere caratterizzata da un lavoro in “crescendo” di intensità. Consiste nell’effettuare un lavoro di riscaldamento a carattere generale con esercizi di mobilità articolare, stretching, corsa combinata tra gli arti superiori-inferiori con particolare attenzione alle fasce muscolari che verranno utilizzate, per attivare i sistemi funzionali dell’organismo.

II Fase Tecnica: Verrà effettuata in modo specifico con esercizi a prevalente condizionamento fisico o tecnico coordinativo e con l’utilizzo di metodi e mezzi utili a far raggiungere gli obiettivi precedentemente stabiliti.

III Fase Defaticante: Prevede un lavoro di scarico essenziale per favorire i processi di recupero funzionale e basato su una corsa leggera a bassa intensità, esercizi di mobilità articolare, stretching con particolare attenzione ai muscoli che sono stati più impegnati.

In conclusione possiamo dire che un allenamento è stato condotto correttamente quando:

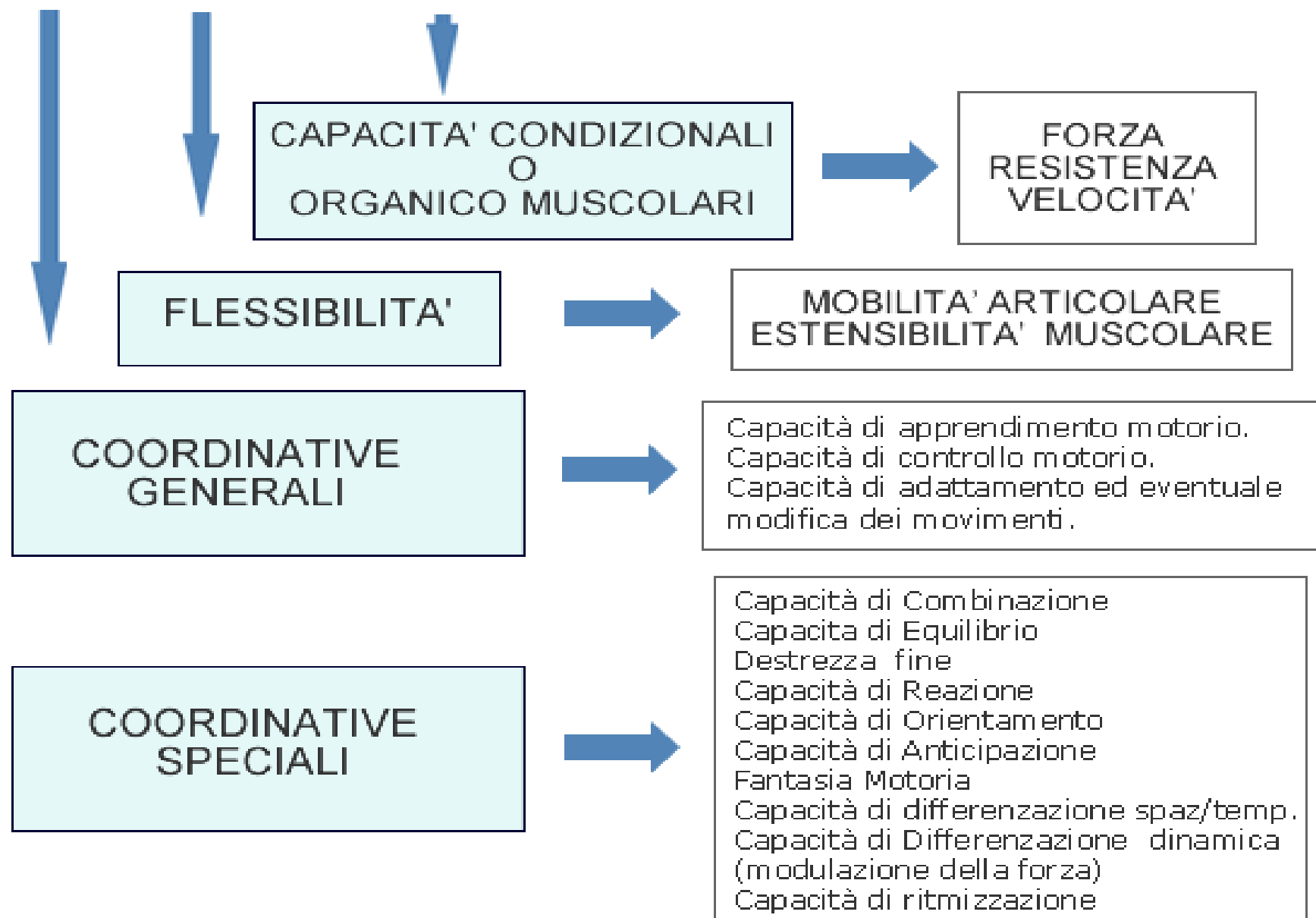
- **Si ottiene una lenta e costante progressione sulla quantità di lavoro prodotto.**
- **Si ha una diminuzione della frequenza del polso sia a riposo che dopo sforzo.**
- **Si ha una diminuzione del peso corporeo (massa grassa)**

Fase iniziale o di avviamento

Fase centrale

Fase finale.

CAPACITA' MOTORIE



COORDINAZIONE

La Coordinazione Motoria è la capacità che permette di eseguire un movimento nella maniera più efficace.

Le C.C. si distinguono in 2 gruppi:

1-Le capacità coordinative generali

2-Le capacità coordinative specifiche

- Le prime sono costituite dalla capacità di apprendere un nuovo movimento, dalla capacità di controllare e regolare il movimento e dalla capacità di saper adattare e trasformare i movimenti che si sono appresi in base alle necessità.

Le Capacità Coordinative Generali sono alla base delle Capacità Coordinative Specifiche:

Capacità Coordinative Specifiche:

- **Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti:** Permette di collegare tra loro delle abilità motorie già acquisite.
- **Capacità di coordinazione oculo-muscolare:** Capacità del cervello di riuscire a compiere un movimento regolato da fattori esterni
- **Capacità di differenziazione:**
Capacità di saper differenziare gli stimoli quando avvengono dei cambiamenti.



- **Capacità di equilibrio:**

Capacità di mantenere il corpo in una data posizione. Non esiste movimento in cui non sia coinvolto l'equilibrio che può essere **Statico o Dinamico**:

Statico quando il corpo è fermo, dinamico quando il corpo è in movimento

- **Capacità di orientamento:**


Capacità di muovere il corpo nello spazio e nel tempo.

- **Capacità di ritmo:**

Capacità che permette di organizzare i movimenti in maniera che l'azione risulti il più fluida ed armoniosa possibile, ciò è dato da un corretto dosaggio di tempi ed intensità a ciascun movimento. In questa capacità rientra il tempismo esecutivo che è l'abilità di fare le cose nel momento adatto e nello spazio giusto.

- **Capacità di reazione:**

Capacità di rispondere agli stimoli con l'azione motoria più rapida e meglio adeguata alle circostanze. Si differenzia in semplice e complessa.



È semplice quando gli stimoli sono previsti e conosciuti, è complessa quando gli stimoli sono sconosciuti ed imprevedibili

○ **Capacità di trasformazione:**

Capacità di cambiare un'azione prefissata, ciò capita spesso negli sport come il calcio, in cui il difensore, ad una finta dell'attaccante, deve elaborare un altro piano di azione per giungere al suo scopo

La Preparazione Atletica



- Nella vela, in certi momenti, c'è un grande dispendio energetico, pertanto la p.a. gioca un ruolo fondamentale per il conseguimento di risultati di valore.
- Il velista deve essere in grado di sopportare intensi carichi di lavoro (più prove al giorno, vento forte).
- Le sue capacità tecniche e tattiche non devono essere compromesse da una condizione atletica approssimativa.

PREVENZIONE



- **Si possono presentare dei problemi fisici più o meno legati allo sport della vela.**
- Posizione alle cinghie tenuta a lungo, i movimenti richiesti per una virata, il passaggio da una andatura all'altra. (microtraumi ripetuti nel tempo/danni alla colonna vertebrale)
- **Indispensabile una preparazione atletica specifica.**



Zona Lombare

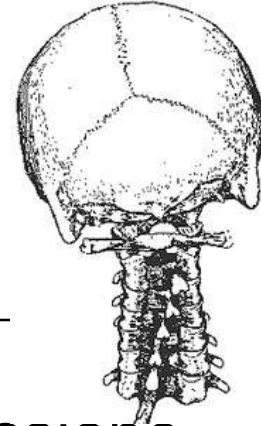


- Sollecitata in modo intenso con il mantenimento di una posizione (statica) alle cinghie per tempi lunghi, comporta delle forti tensioni inter-articolari a livello vertebrale. I dischi intervertebrali sono fortemente compromessi e spinti indietro. (si inseriscono movimenti bruschi)



E' indispensabile avere un settore lombare potente, in grado di mantenere l'assetto del bacino in modo corretto

Tratto Cervicale



- Il movimento di posizioni in torsione e flessione per lunghi periodi di tempo può portare molto facilmente a sublussazioni, accompagnate da retrazioni alla muscolatura posteriore.
- Il mantenimento di contrazioni prolungate limita il flusso circolatorio favorendo l'accumulo dei metaboliti e determinando talvolta fenomeni infiammatori locali.



Tratto Dorsale e Cingolo Scapolare

- I problemi più gravi sono generalmente connessi alla mobilità articolare. Il cingolo scapolare si presenta spesso in situazioni di forte limitazione di movimento, costretto a lavori pesanti e ripetuti in un settore di movimento limitato.
- Per il tratto dorsale si possono rilevare allungamenti della muscolatura con posizione in avanti delle spalle, è quindi indispensabile un intenso lavoro dei m.d. alla ricerca di una situazione di assetto posturale corretto.



Arti Inferiori

- Le forti azioni di tenuta degli estensori del mantenimento di posizione alle cinghie richiedono un intenso lavoro di compenso inteso a riattivare il flusso circolatorio.
- **Hiking! Cinghiare!**
- Forse il primo velista a comprendere appieno l'importanza della posizione alle cinghie è stato **Paul Elvstrom**, che, quando il freddo era troppo intenso per uscire in mare, si allenava a casa, passando molto tempo in posizione su una panchetta. Anche grazie alla sua preparazione atletica, la sua velocità di bolina con vento forte era ineguagliabile!

Nella foto (di Bob Ross), che ritrae il Laserista australiano Michael Blackburn, si può notare la posizione inventata dai “Kiwi”



Nella foto Scheidt

<http://www.divulgaacao.com/laser/>



Pose spettacolari tipo quella del timoniere che mette la mano, non impegnata a tenere il timone, dietro la testa.
Chi regola la randa per lui?



STRETCHING

- La parola "**stretching**" è un termine che proviene dall'inglese "to stretch" che in italiano significa allungare.
- È una metodica che consiste **nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni** attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.
- Lo stretching è arrivato in Europa e in Italia, sulla scia della ginnastica aerobica e della cultura del tempo libero e della cura del corpo, giunte come sempre dagli Stati Uniti.
- Le origini dello stretching sono varie; quello più conosciuto è quello codificato da **Bob Anderson**.

STRETCHING

- Gli esercizi di stretching sollecitano, oltre alle fibre muscolari il tessuto connettivo (tendini, fasce ecc.) presente nella struttura contrattile. Il tessuto connettivo è estensibile (può essere allungato), ma se non viene regolarmente sollecitato con l'esercizio fisico, in breve tempo perde questa caratteristica essenziale.
- E' d'obbligo parlare della **mobilità articolare** ovvero la capacità di compiere movimenti ampi ed al massimo della estensione fisiologica consentita dalle articolazioni.
- Questa capacità è condizionata: dalla struttura ossea dell'articolazione; dalle sue componenti anatomiche e funzionali (grado di estensibilità dei legamenti, tendini e muscoli); - dalla temperatura dell'ambiente e dal livello di riscaldamento del corpo.

STRETCHING

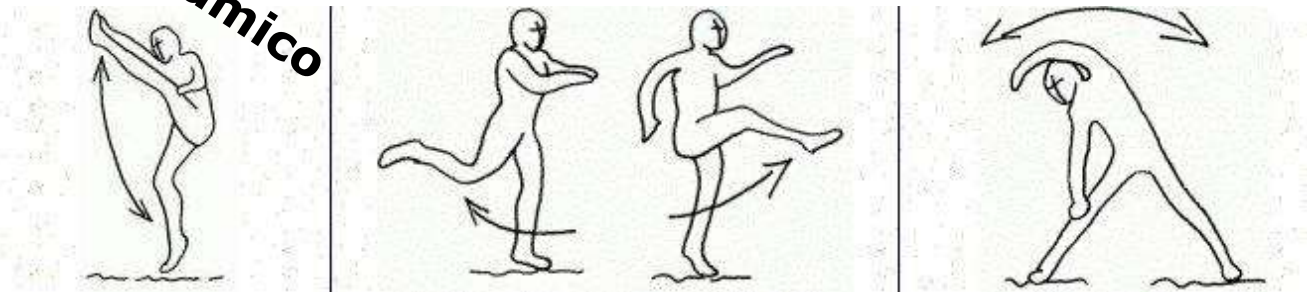
È importante ricordare che le fibre muscolari si adattano rapidamente a qualsiasi situazione.

Lo stretching può portare alcuni importanti benefici sia livello muscolare che articolare:

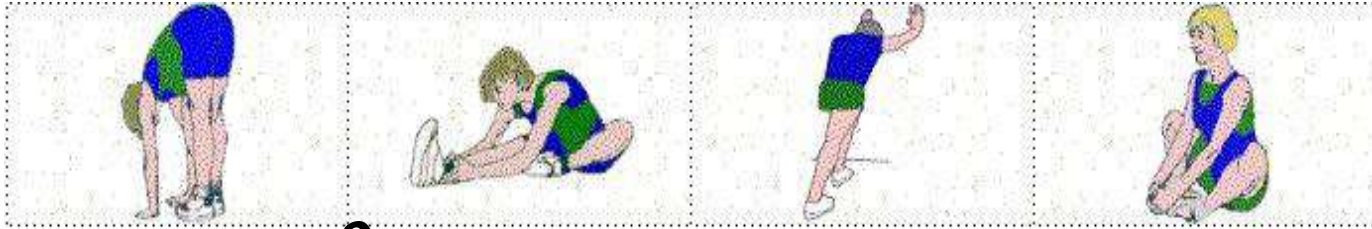
- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini.
- È un'ottima forma di preparazione alla contrazione muscolare.
- Può prevenire traumi muscolari ed articolari.
- Migliora la capacità di movimento.
- Mantiene "giovani" le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo.

Esempi di stretching

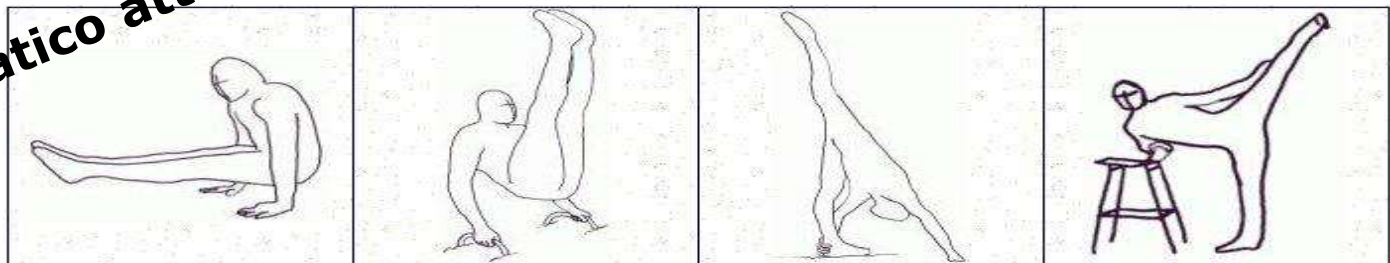
Stretching dinamico



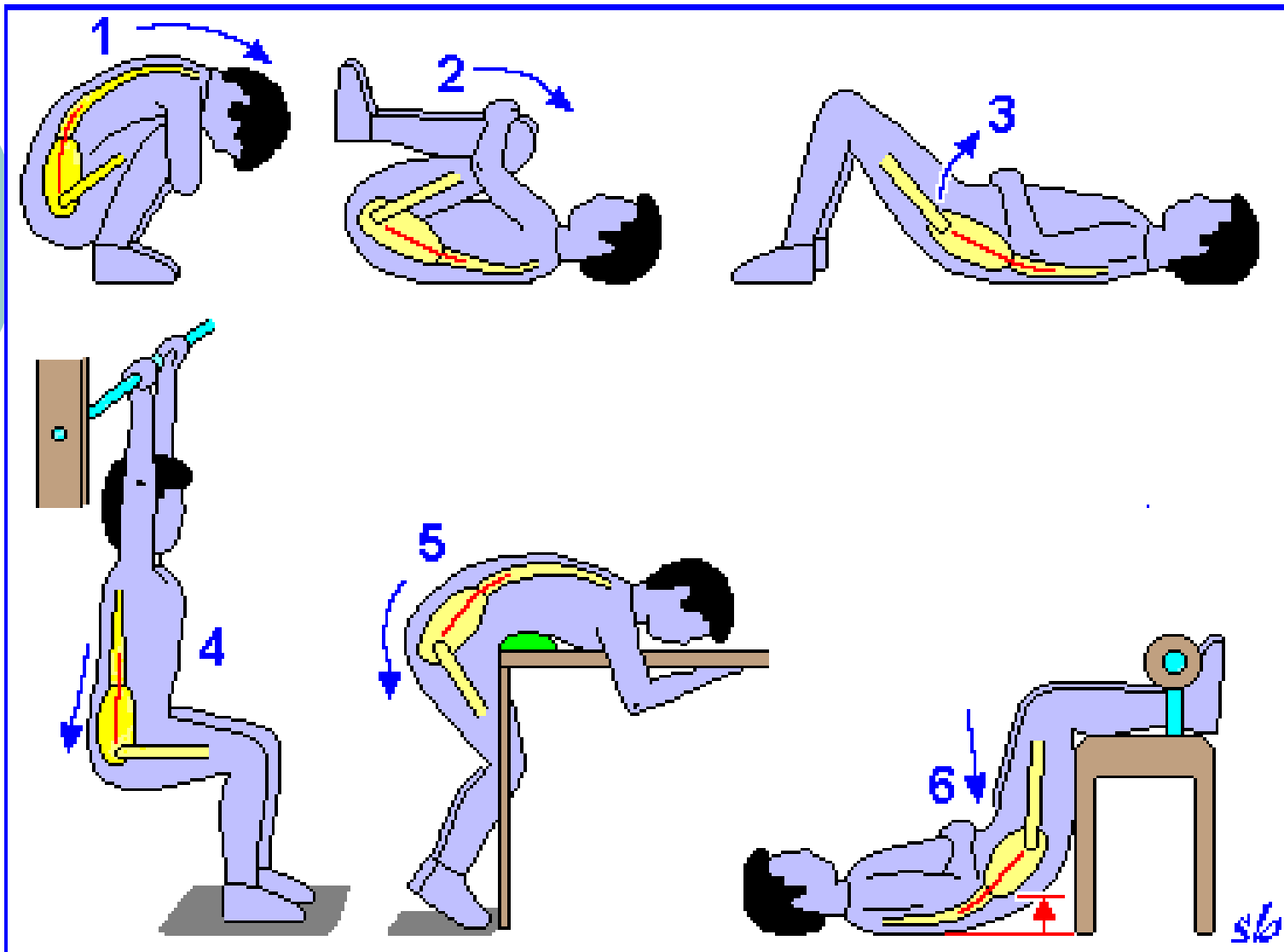
Stretching statico



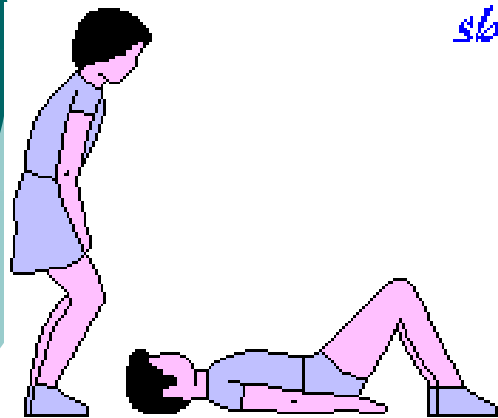
Stretching statico attivo



Esercizi di scarico della zona lombare



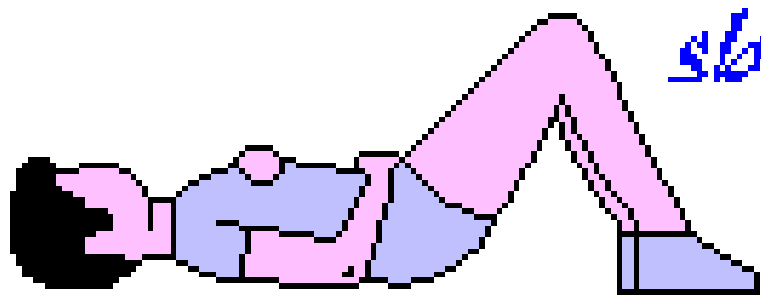
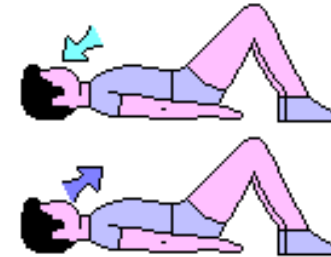
Esercizi di respirazione



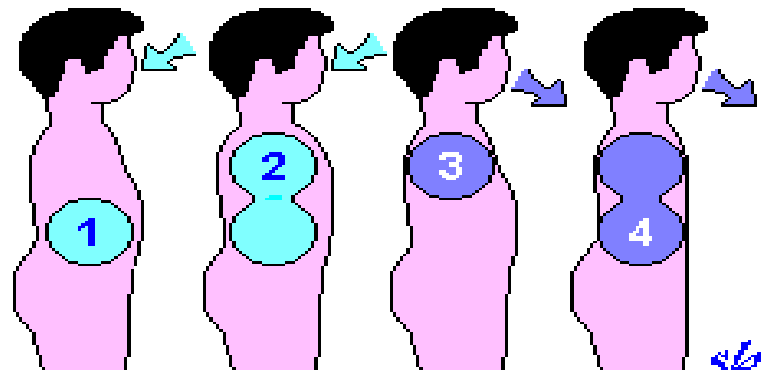
sb



sb



sb



sb

Test di valutazione della flessibilità

- I test di valutazione della flessibilità, sono molto importanti nella vita dello sportivo (sia agonista che non agonista) in quanto permettono di conoscere i propri miglioramenti nel corso degli anni.
- Di seguito sono riportati due esempi di test di valutazione della flessibilità.

TEST DELLO SGABELLO

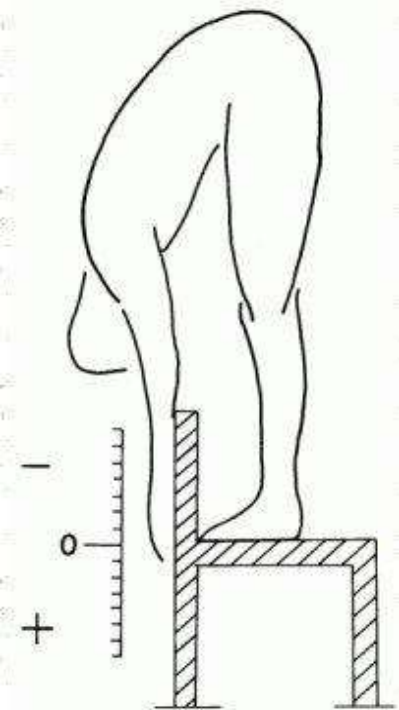
Obiettivo:

Valutazione della massima flessibilità

Sgabello al cui piano di appoggio corrisponde lo zero di un tabellone centimetrato; la parte superiore allo zero viene indicata come zona negativa, quella inferiore come positiva

Descrizione:

L'atleta dopo essere salito a piedi nudi sullo sgabello, deve flettersi il più possibile in avanti tenendo le gambe tese e facendo scorrere le mani sul tabellone centimetrato. Il movimento deve essere eseguito senza oscillazione del tronco. Il punto di massima flessione deve essere mantenuto per qualche secondo.



TEST DELLA BACCHETTA

Obiettivo:

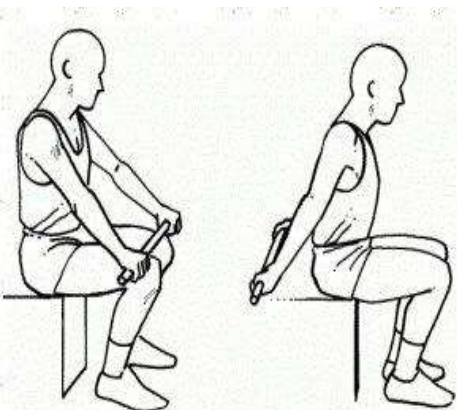
Valutazione della mobilità del cingolo scapolo omerale

Attrezzatura:

Una bacchetta di legno lunga un metro.

Descrizione:

L'atleta, dalla posizione seduta (per evitare una compensazione a livello lombare), impugna la bacchetta di legno. Da questa posizione, tenendo le braccia ben tese, esegue una circonduzione fino a toccare posteriormente il busto con la bacchetta. La prova viene ripetuta diminuendo progressivamente l'apertura dell'impugnatura. Infine, si misura la distanza tra le due mani.



LA MULTILATERALITÀ

È una strategia dell'allenamento giovanile indispensabile per uno sviluppo motorio e somatico armonioso, propone la molteplicità delle attività in maniera motivante



LA MULTILATERALITÀ

..... un fondamento della preparazione giovanile che indica un completo sviluppo delle funzioni di base e può quindi consentire di eliminare le limitazioni che una specializzazione precoce può procurare

Multilateralità nella Vela



Educazione Motoria Essenziale



- A ogni fascia di età corrispondono fasi di sviluppo psico-motorio differenti.
- Un programma multilaterale dovrà tener conto di fattori quali: destrezza, rapidità, flessibilità, resistenza e forza.



Una definizione di **Multilateralità**

- ▶ Presenza o concorrenza attiva di più elementi di riferimento. Sviluppo interattivo di tutte le **capacità condizionali** (le diverse modalità di espressione della forza e la flessibilità), di tutte le **capacità coordinative** attraverso un ricco repertorio di abilità e interazione tra le componenti condizionali e quelle coordinative. Utilizzo variato di tutti i mezzi che consentono di sviluppare le capacità

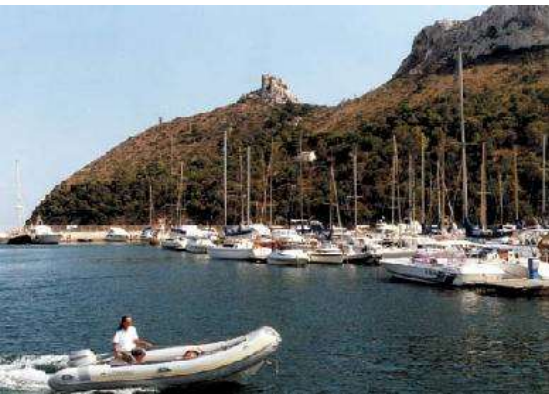


Perché la multilateralità?

Gli effetti caratteristici della *specializzazione precoce* sono individuabili in un sensibile incremento iniziale delle prestazioni, in una fase piuttosto breve di risultati ad alto livello, cui segue una stagnazione e quindi una *caduta delle performance*, infine in una anticipata interruzione della pratica sportiva. Un sistema di allenamento giovanile basato sulle diverse forme attuative della multilateralità è invece conforme al processo evolutivo dei giovani sia dal punto di vista pedagogico sia metodologico.

Perché non è semplice attuare la multilateralità?

L'offerta formativa che i Circoli, ma anche le Società Sportive delle altre Federazioni Sportive Nazionali, pongono sul mercato è **monosportiva e specialistica** per struttura logistica, storia e competenze tecniche degli istruttori.





IL MOVIMENTO

... .."è la prima manifestazione vitale della quale l'individuo si serve per entrare in contatto con la realtà, evidenziabile già dalla vita intrauterina; è la prima forma di espressione; è l'indispensabile strumento di comunicazione con gli altri e con il mondo esterno"



UNITA' DI BASE DEL MOVIMENTO

Gli schemi motori di base o schemi primari vengono definiti innati, in quanto compaiono per primi nello sviluppo umano e permangono nel corso della vita.

Col tempo, queste unità di base del movimento, attraverso l'esperienze dell'individuo, e quindi il loro continuo approfondimento, diverranno sempre più fini e complesse al punto di passare da delle semplici sequenze di gesti **a delle vere e proprie abilità motorie trasferibili.**



Educazione Motoria

- E' L'insieme dei fini, degli obiettivi, delle procedure e delle tecniche, con cui si intende favorire il massimo sviluppo motorio dell'individuo



Educazione Motoria

..... un'educazione che intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come espressione della personalità e tramite relazionale, comunicativo e operativo,

deve fare leva sulle Attività Motorie
e Gioco-Sport
fin dall'infanzia.





Bambini non sono degli Specialisti

La multilateralità (ML.) risponde ad un principio dell'allenamento secondo il quale, oltre ai contenuti specifici devono essere favoriti quelli che abbracciano più sport e che sviluppino la coordinazione in generale. Quest'ultima deve essere necessariamente sottoposta ad uno sviluppo (ML.), perchè a differenza delle cap. condizionali muscolari può migliorare **solo con un maggior numero di esperienze motorie.**

Multilateralità o specializzazione

- ▶ Il bambino per mentalità è interessato a tutto ed a causa della sua voglia di muoversi, della sua curiosità e del suo bisogno di varietà, accetta con entusiasmo ogni nuova proposta di movimento.
- ▶ *“Uno specialista è un individuo che sa sempre più di sempre meno, finchè non sa nulla”* Lore Lorentz
- ▶ Specializzazione al momento giusto e non in età giovanile.

Il bambino ha tempo per specializzarsi, la sua motricità ha sete di tutti i movimenti possibili

- *L'età infantile/adolescente deve avere una funzione di preparazione alla vita futura, è un età in cui l'allenamento deve prevedere forme di movimento diversificate e di gioco.* (Claudio TEDESCO S.E.2004)



Traguardi da Raggiungere



I traguardi da perseguire consistono da una parte nello **sviluppo delle capacità senso-percettive e degli schemi dinamici posturali di base** e dall'altra nella **progressiva acquisizione della coordinazione nei movimenti e della capacità di progettare ed attuare la più efficace strategia motoria, di intuire/anticipare quella degli altri, e le dinamiche degli oggetti nel corso delle attività motorie** .

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

La capacità di carico nell'età infantile e giovanile

GUDRUN FRÖHNER, 2003

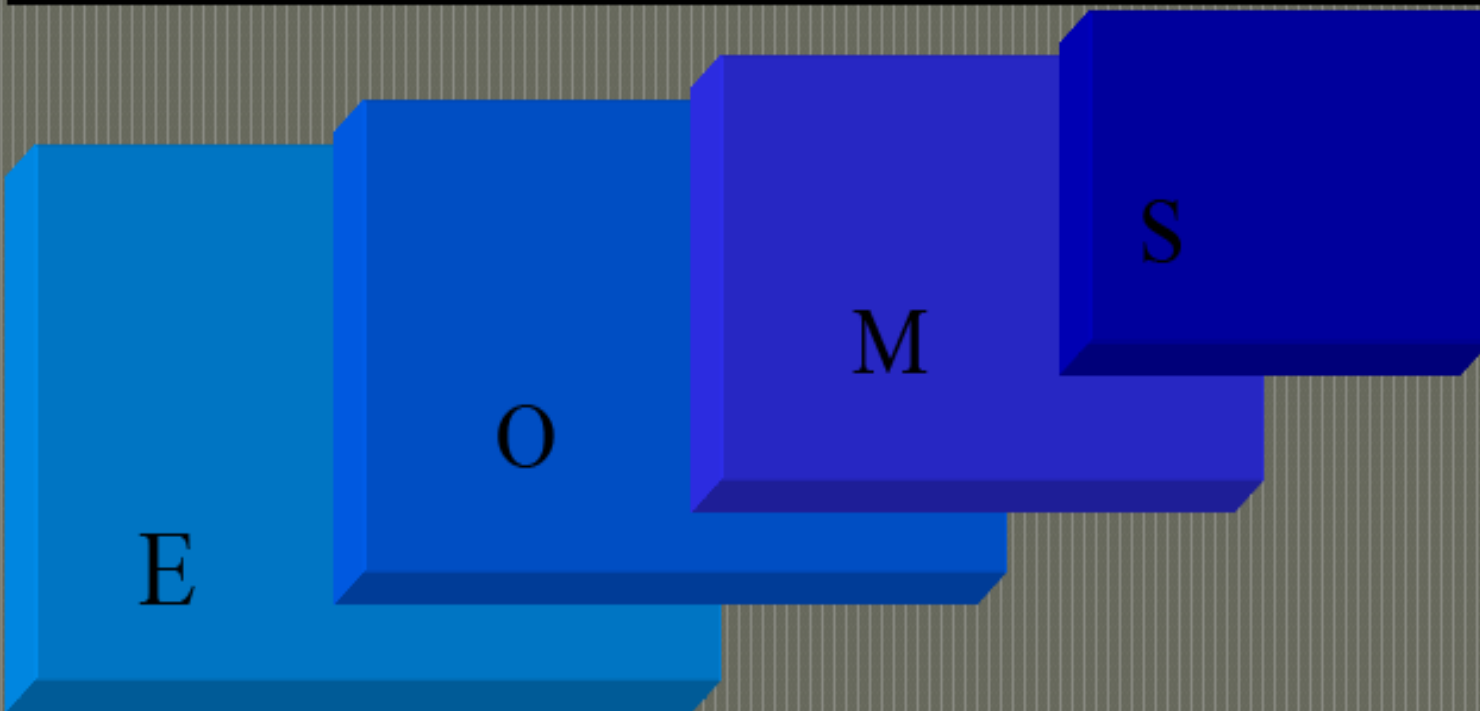
- *Un carico precoce di **allenamento multilaterale agevola la maturazione nervosa** e lo sviluppo della muscolatura e predispone il soggetto ad una maggiore capacità di carico per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello*



Tre modelli per la multilateralità

- La *multilateralità estensiva (fondamentale)* -fascia 6/8 anni- caratterizzata dall'adozione di una grande quantità di proposte con riferimento agli schemi motori e alle abilità motorie sportive più significative di buona parte delle discipline sportive;
- la *multilateralità orientata (generale)* -fascia 9/11 anni- che suggerisce l'adozione di una variegata e ampia quantità di proposte motorie vicine alla propria disciplina;
- la *multilateralità mirata (intensiva)* -fascia 12/15 anni- che è fortemente indirizzata verso una o più specialità sportive tra loro affini.

La progressività nel passaggio tra i diversi modelli multilaterali



E= Multilateralità

Estensiva

6 – 8 anni

O= Multilateralità

Orientata

9 – 11 anni

M= Multilateralità

Mirata

12 – 15 anni

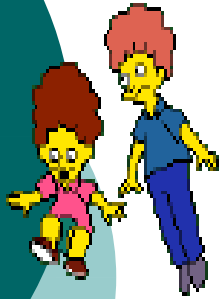
S= Multilateralità

nella Specializzazione

dai 16 anni



Attività Motorie e Sportive risolventi



- **Si ricorre quindi a forme di gioco** come sprint, lanci di palloni salti, arrampicate con azioni relativamente semplici ma fondamentali ricche di stimoli emotivi che motivano l'allievo alla esecuzione senza annoiarsi e misurandosi con il compito da assolvere senza patemi.
- Un ottimo sistema di miglioramento del trofismo e della forza muscolare sono i **circuiti specifici eseguiti con brio e vivacità, anche in competizione tra singoli gruppi**
- **Le attività sportive a impegno simmetrico e multilaterale sono consigliabili quali preventive e correttive in presenza di lievi alterazioni nella postura, paramorfismi.**



CIRCUIT TRAINING (Morgan e Adamson-1956)

- **L'allenamento a circuito** è una tecnica di training che ha l'obiettivo di creare un metodo di allenamento capace di operare sia a livello della forza e della resistenza muscolare, sia sul piano dell'endurance aerobica, giovando in questo modo anche all'apparato cardio-respiratorio.
- Il principio su cui si fonda è creare dei **percorsi di allenamento con diverse stazioni in un ordine predeterminato, in ciascuna delle quali si deve svolgere un certo esercizio con finalità ben precise.**



CIRCUIT TRAINING



- Gli esercizi svolti nelle varie stazioni possono essere sia **a corpo libero, come piegamenti, flessioni, corsa sul posto a ginocchia alte, trazioni, salti, ecc., o basati sull'impiego di oggetti e strumenti, come panche, pesi, spalliere, macchine a contrappesi, cyclette, tapis roulant, vogatori, ecc..**
- Normalmente i carichi di allenamento sono abbastanza bassi, per privilegiare la componente aerobica, **indicato per bambini e giovanissimi**, che devono compiere degli allenamenti a carico sempre ridotto e a una intensità di stimolazione bassa.



CIRCUIT TRAINING

- In generale produce i **massimi benefici nel lavoro che mira a incrementare la forza in associazione alla resistenza cardiocircolatoria**, con eccellenti risultati nell'aumento della **resistenza muscolare** e della **potenza in relazione al recupero dello sforzo**.
- Invece **non è ottimale se si punta a ottenere risultati massimi nella sola resistenza cardiorespiratoria**, per la quale la corsa, il nuoto o il ciclismo possono garantire esiti più considerevoli.
- Il C.T. prende l'indirizzo scelto a seconda degli obiettivi, si divide in tre categorie: Intensivi, Estensivi e Specifici.

CIRCUIT TRAINING

In breve, serve a:

- Migliorare e potenziare la muscolatura in generale;
- Variare l'allenamento con i soliti esercizi alle macchine isotoniche;
- Prendere in riferimento tutti i distretti muscolari in maniera armonica;
- Rende l'allenamento vario, divertente e motivante;
- **Favorire la Multilateralità.**

CIRCUIT TRAINING

Esempio di Circuito destrezza

capovolta

Asse di equilibrio

Capovolta all'indietro

Corsa sul posto

**Tirare pallone in avanti
Sopra un ostacolo,
riprenderlo**

**Arrampicata alla
funne**

**Passaggio sotto
ostacolo**

Saltelli nei cerchi

CIRCUIT TRAINING

- **Esempio di Circuito**



Esempio di **GIOCHI** da effettuare dentro e fuori dall'acqua

CANOTTAGGIO

Si gioca a coppie. I due giocatori di ogni coppia si siedono a terra, sulla linea di partenza, uno di fronte all'altro. Pievano le gambe, appoggiano le proprie piante dei piedi contro quelle del compagno e afferrano saldamente l'uno i polsi dell'altro.

Al via del conduttore i giocatori voltati verso il traguardo spingono in avanti i compagni, allungando le gambe, e vengono poi trascinati da loro, a forza di braccia, fino a ritrovarsi nella posizione iniziale (ma qualche decina di centimetri più avanti). Proseguono la regata in questo modo, fino a raggiungere il traguardo.

Delfini



- Gioco acquatico. Due o più squadre di 5/6 giocatori ciascuna. Il gioco va realizzato dove tutti i giocatori riescono a stare agevolmente in piedi nell'acqua, tenendo almeno la testa fuori senza difficoltà.

I componenti di ogni squadra si dispongono in fila indiana, ad un metro di distanza uno dall'altro. Al via l'ultimo giocatore di ogni squadra si tuffa, passa sotto le gambe di tutti i compagni e si ferma in testa alla fila (sempre ad un metro dal compagno più vicino). Quando è pronto, con i piedi ben saldi a terra, si tuffa il giocatore che si trova ora in fondo alla fila e così via. Se un giocatore non riesce a passare in un colpo solo sotto le gambe di tutti i compagni, non riprende il tentativo da capo, ma si tuffa nel punto in cui è stato costretto a riemergere.

Vince la squadra che ricomponne per prima la fila originaria, dopo che anche l'ultimo dei suoi giocatori (quello che all'inizio era il capofila) è passato sotto le gambe di tutti i compagni.

Millepiedi

- I bambini in fila indiana devono mettersi in ginocchio ed afferrare le caviglie del compagno che precede. Il capofila mette le mani per terra. Al “via” parte il millepiedi verso il traguardo posto abbastanza lontano, muovendosi il più velocemente possibile.

Naturalmente deve giungervi intero, se si spezza, si ritorna sulla linea di partenza. N. 2 o più squadre, vince chi arriva prima e integro.

Multilaterali-Polivalenza



Ricordiamoci che :

*“ Ciò che non apprende
Pierino, probabilmente
Piero non l'apprenderà
più”*



Conclusioni



- Mediante l'approccio Multilaterale si cerca, nel rispetto delle fasi evolutive dell'individuo, di aiutarlo nella crescita incentivandolo a proseguire nel tempo lo sport della vela scongiurando un abbandono precoce.
- Multilateralità all'interno del contesto sociale vela.



BIBLIOGRAFIA

- ❑ www.federcanoa.it
- ❑ Corpo Movimento Prestazione-CONI
- ❑ GUDRUN FRÖHNER, 2003
- ❑ Marcello F. 2004, Aspetti metodolog. dell'attività motoria in età evolutiva
- ❑ CIRCUIT TRAINING (Morgan e Adamson-1956)