

Università degli studi di Firenze

Corso di laurea specialistica in
Scienza e Tecnica dello Sport

a.a. 2006-07

Corso di

Teoria e Metodologia del Movimento Umano

tesina

Programmazione di un mesociclo di lavoro

Maggini Simone - Margheri Manuele

PROGRAMMAZIONE DI UN MESOCICLO DI LAVORO

SCUOLA CALCIO 6-7 ANNI

Ci troviamo di fronte un gruppo di 20 bambini di età compresa tra i 6 e i 7 anni, tutti praticanti scuola calcio. Per valutare la situazione iniziale dal punto di vista sia motorio che coordinativo con la palla gli allievi sono stati testati tramite esercitazioni strutturate che permettessero una fotografia generale del bambino.

I test effettuati, ripetuti poi alla fine del mesociclo sono stati i seguenti:

- **VELOCITA' SUI 20 M**

Il bambino è posto dietro ad una linea e viene costruito un corridoio della misura di 20x1,5 m entro il quale lo stesso deve compiere il tragitto in lunghezza nel più breve tempo possibile. La rilevazione è stata effettuata tramite il posizionamento di 4 fotocellule, 2 all'inizio e 2 alla fine dei 20 m. Si rileva il tempo impiegato per percorrere il tragitto. La partenza è a discrezione del bambino. Il numero delle rilevazioni per allievo è di 2, dalle quali viene presa la migliore.

- **COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE**

Il bambino è posto dietro una linea di partenza, vengono messi 4 birilli, 2 frontalmente alla partenza distanziati di 5 e 10 m e 2 lateralmente al birillo centrale distanziati entrambi di 5 m dal centrale. Ogni spazio di 5 m corrisponde ad un esercizio coordinativo:

1. 4 over da saltare e corsa verso il birillo centrale, da superare a sinistra
2. 4 ostacoli alti sotto i quali il bambino deve strisciare, dopo essersi rialzato corre verso il birillo che deve superare a sinistra e tornare verso il centro di corsa e girare a sinistra
3. Appoggi del piede alternati in 5 cerchi posti a diverse distanze, raggiunto il birillo girarlo a sinistra e tornare verso il centro
4. 3 materassini, da utilizzare per rotolare fino al birillo, da girare a sinistra e tornare al birillo centrale, il quale dovrà essere ancora superato da sinistra per rientrare al punto di partenza

Si rilevano:

1. il tempo impiegato tramite 2 fotocellule poste sulla linea di partenza
2. l'apprendimento degli schemi motori, valutabili tramite penalità aggiuntiva di 1 s sul totale per ogni esercizio non correttamente eseguito

- **CONDUZIONE DELLA PALLA SUI 20 M**

Il bambino è posto dietro una linea di partenza e viene costruito un corridoio di 20x1,5 m entro il quale l'allievo dovrà condurre la palla e portarla fino al traguardo nel minor tempo possibile. Per ogni uscita dal corridoio viene applicata una penalità di 0,5 sec. Anche questa rilevazione è effettuata tramite 4 fotocellule, 2 all'inizio e 2 alla fine. Si eseguono 2 prove delle quali verrà scelta la migliore.

Si valuta oltre al tempo, anche la capacità di controllare un attrezzo nello spazio.

- **TIRO DI PRECISIONE**

Il bambino è posto a 10 m di distanza da una porta regolamentare lunga 7,15 m entro la quale sono posti a distanza di 1,5 e 3 m dai pali 4 paletti che determinano le mini porte. Ogni miniporta è caratterizzata da punteggi diversi. Quelle più laterali hanno punteggio di 3, quelle intermedie di 2 e quella centrale di 1, il tiro fuori o sui pali è uguale a 0,5. Si effettuano 3 tiri e la somma del punteggio è l'indice di coordinazione oculo-podalica se il tiro è effettuato con i piedi ed oculo-manuale se fatto con le mani.

Gli obiettivi che si sono posti nella strutturazione del programma di allenamento per questo gruppo di bambini risultano i seguenti:

- **Acquisizione completa schemi motori di base**
 - Camminare e correre
 - Saltare e rotolare
 - Strisciare
 - Lanciare e ricevere
- **Miglioramento pre-requisiti funzionali**
 - percezione spazio temporale
 - acquisizione dominanza laterale
 - coordinazione generale e segmentaria
 - controllo e rilassamento muscolare
 - equilibrio dinamico e in volo

Per raggiungerli è stato stilato un programma che prevedesse i seguenti mezzi di allenamento nel primo mesociclo della stagione.

MESOCICLO DI: SETTEMBRE			CATEGORIA: PICCOLI AMICI		
settimana	Obiettivo coordinativo	Obiettivo motorio	Obiettivo Sport Specifico	Rapporti individuali	Rapporti collettivi
1	Conoscenza del proprio corpo e dell'ambiente	Camminare + Correre + Saltare	Dominio della palla e conoscenza degli spazi di gioco + varianti		Saper giocare insieme e rapportarsi costruttivamente
2	Conoscenza del proprio corpo e dell'ambiente	Camminare + Correre + Saltare + Rotolare	Dominio della palla e conoscenza degli spazi di gioco + varianti		Saper giocare insieme e rapportarsi costruttivamente
3	Coordinazione segmentaria + Dominanza Laterale	Camminare + Correre + Saltare + Rotolare + Strisciare	Guida della palla + partite a tema	1:1 sotto forma ludica	Saper giocare insieme e rapportarsi costruttivamente

4	Coordinazione dinamica generale + Dominanza Laterale	Camminare + Correre + Saltare + Rotolare + Strisciare + Lanciare + Ricevere	Guida della palla + partite a tema	1:1 sotto forma ludica	Saper giocare insieme e rapportarsi costruttivamente
---	--	---	------------------------------------	------------------------	--

Questo per quanto riguarda i mezzi che dovranno essere sviluppati; per ottenere che questi si realizzino sono state utilizzate le seguenti esercitazioni, sempre per quel che riguarda il primo mesociclo di lavoro.

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 1

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	TECNICO-COORDINATIVO	Esercizi con e senza palla, singoli e a coppie	Deduttivo-Induttivo alternato	15'
Seconda Fase	MOTRICITA'	Slalom: palla-senza-mani-piedi	Deduttivo-Induttivo alternato	15'
	PRESA DI COSCIENZA DELLO SPAZIO	GIOCO: LA CASA (guida con varianti)		10'
	COORD. GENERALE	GIOCO: LO ZOO (imita gli animali)		5'
Terza Fase	LUDICO	MINI PARTITE 2:2	Deduttivo-Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 2

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	COORDINATIVO	Libera esplorazione dell'ambiente-spostamenti in tutti i modi possibili (punte, talloni, ecc..)	Deduttivo-Induttivo alternato	10'
Seconda Fase	PSICOMOTRICITA'	GIOCO: il semaforo	Deduttivo-Induttivo alternato	10'
	GUIDA DELLA PALLA	GIOCO: le provviste		10'
	COORD. GENERALE	GIOCO: il guardiano del castello		15'
Terza Fase	LUDICO	PARTITA 3.:3	Deduttivo-Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 3

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	TECNICO-COORDINATIVO	Guida della palla in vari modi. + varianti	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
Seconda Fase	GUIDA DELLA PALLA	GIOCO: le provviste a squadre (colleziona più palloni)	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
	COORD. GENERALE	GIOCO: lupo ghiacciato (acchiappa l'avversario)		10'
	SCHEMI MOTORI DI BASE	percorso psico-motorio (corsa, camminata, salto, rotolamento)		10'
Terza fase	LUDICO	PARTITA	Deduttivo- Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 4

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	TECNICO-COORDINATIVO	Esercizi con e senza palla	Deduttivo-Induttivo alternato	15'
Seconda Fase	SCHEMI MOTORI DI BASE	percorso psico-motorio (corsa, camminata, salto, rotolamento)	Deduttivo-Induttivo alternato	10'
	COORD. SPAZIO-TEMPORALE	GIOCO: palla-corridoio (evitare di essere colpiti in uno spazio)		10'
	GUIDA DELLA PALLA	GIOCO: nel traffico + varianti		10'
Terza Fase	LUDICO	PARTITA 3:3	Deduttivo-Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 5

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	TECNICO-COORDINATIVO	Conoscenza del proprio corpo con comandi per dominanza laterale	Deduttivo-Induttivo alternato	10'
Seconda Fase	PSICOMOTRICITA'	GIOCO: Cercacolori (al comando toccare il colore)	Deduttivo-Induttivo alternato	10'
	COORD. GENERALE	GIOCO: lo sparviero (acchiappare avversari nello spazio)		10'
	COORD. SPAZIO-TEMPORALE	staffetta: capovolte-strisciate-salti nel minor tempo		10'
Terza Fase	LUDICO	PARTITE 1:1+ 5:5	Deduttivo-Induttivo alternato	20'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 6

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	LUDICO	Partita porte piccole con le mani	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
	TECNICO-COORDINATIVO	Esercizi singoli e a coppie		10'
Seconda Fase	PSICOMOTRICITA'	Percorso psico-motorio: saltelli-strisciate-discriminazione colori	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
	COORD. SPAZIO-TEMPORALE E GUIDA DELLA PALLA	STAFFETTE: conduzione palla con varie parti del corpo		10'
	RAPPORTI INDIVIDUALI	GIOCO: la bandierina (1:1 con palla al posto della bandiera) + dom.lat.		5'
Terza Fase	LUDICO	PARTITA	Deduttivo- Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 7

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	TECNICO-COORDINATIVO	Esercizi con e senza palla. Singoli e a coppie.	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
Seconda Fase	COORD. GENERALE	Percorso slalom: palla-senza-mani-piedi	Deduttivo- Induttivo alternato	15'
	COORD. OCULO MANUALE	GIOCO: tiri al canestro		15'
	EQUILIBRIO STATICO	GIOCO: le statue (immobilità al comando)		5'
Terza Fase	LUDICO	PARTITA A TEMA + Sfida rigori a squadre	Deduttivo- Induttivo alternato	15'

SOCIETA': x

CATEGORIA: PICCOLI AMICI

ALL. NR: 8

DATA: x/x/x

DURATA: 60 MIN.

Fase	Obiettivo	Mezzi	Metodo utilizzato	Tempo
Prima Fase	COORDINATIVO	Esercizi singoli e a coppie con comandi di lateralità	Deduttivo- Induttivo alternato	15'
Seconda Fase	EQUILIBRIO DINAMICO	Percorso: capovolte, scavalcamenti, saltelli, sottoscavalcamenti	Deduttivo- Induttivo alternato	10'
	GUIDA DELLA PALLA	GIOCO: guida a colori + varianti		10'
	COORD. OCULO- PODALICA	GIOCO: percorso a slalom e tiro in porta		10'
Terza Fase	LUDICO	PARTITA 3c.3	Deduttivo- Induttivo alternato	15'

Per effettuare questi allenamenti è stato utilizzato il materiale che la società ha messo a disposizione dei 2 istruttori di scuola calcio che seguivano questo gruppo, in modo da avere non più di 10-12 bambini per istruttore; nel dettaglio:

- Palloni di varie dimensioni, da quelli n° 3 ai palloni grandi da spiaggia, fino all'utilizzo di palline da tennis
- Ostacoli di varie dimensioni, per permettere, saltelli, scavalcamenti e sottoscavalcamenti
- Corde utilizzate come ausilio ludico
- Birilli e Segnaposti
- Asse di equilibrio
- Cerchi e Plinti, utilizzati nei percorsi coordinativi
- Materassini per capovolte e salti nel vuoto
- Campo da calcio in erba sintetica
- Porte di varie dimensioni

Come già detto, al termine del mesociclo sono stati ripetuti i test iniziali, dai quali si è potuto verificare il lavoro svolto e il grado di miglioramento oggettivo di ogni singolo bambino.

Naturalmente, soprattutto in un mese di lavoro, non si possono notare grandi miglioramenti e se questi vi sono, sono sicuramente attribuibili anche allo sviluppo, sia motorio che cognitivo, che caratterizza il bambino in questa importante fase di crescita.