



## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

Scuola Calcio

Preparazione Atletica Condizionale Coordinativa

CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-8 ANNI)

COME INSEGNARE... GIOCHI PER LE CAPACITA' CONDIZIONALI: MOBILITA' ARTICOLARE

A cura di Ernesto Marchi

## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

Piano di studi per Istruttori della Scuola Calcio alle loro prime esperienze.

Come insegnare... brevi lezioni riguardanti i principali argomenti pratici e teorici da adottare con le varie categorie della Scuola Calcio: Piccoli Amici (5-8 Anni), Pulcini (8-11 Anni), Esordienti (11-13 Anni).

### □ LA MOBILITA' ARTICOLARE: DEFINIZIONE

La MOBILITÀ ARTICOLARE è la capacità di compiere movimenti del corpo intero, o dei singoli segmenti, nella massima ampiezza consentita dalle strutture anatomiche costituenti le articolazioni interessate al movimento stesso.

La MOBILITÀ ARTICOLARE è considerata anche una capacità ibrida, ossia:

- condizionale in quanto condizionata dalla integrità anatomica delle articolazioni, dal giusto grado di estensibilità delle fibre muscolari e dalla assenza di retrazioni tendinee legamentose;
- coordinativa in quanto dipendente dalla coordinazione, da fattori nervosi; è infatti condizionata e limitata dai muscoli che devono contrarsi e decontrarsi al momento opportuno; se il muscolo antagonista, quando l'agonista si contrae, si rilascia in ritardo, l'ampiezza del movimento non potrà essere massima.



La **MOBILITÀ ARTICOLARE** è la qualità motoria essenziale per la corretta ed economica esecuzione di ogni movimento; è quindi basilare per l'applicazione e lo sviluppo di tutte le altre qualità motorie.

Essa è fondamentale in quanto garantisce l'efficienza della struttura corporea per l'applicazione delle capacità coordinative e condizionali, affinché non ci siano delle limitazioni nella esecuzione dei movimenti.

In qualsiasi gesto sportivo, sprecare energie, solo per vincere delle resistenze intrinseche dovute ad una scarsa estensibilità muscolare, limita l'atleta nel risultato sia dal punto di vista metabolico che coordinativo.

Quindi è inutile allenare la forza, la resistenza o la velocità se prima non mettiamo l'atleta nelle condizioni di poterle utilizzare in maniera ottimale.

## □ **LA MOBILITA' ARTICOLARE NELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI**

Il periodo della categoria Piccoli Amici (5-8 anni) rappresenta un periodo di sviluppo ottimale (piena "fase sensibile") per lo sviluppo della **MOBILITA' ARTICOLARE** e, in particolare, dell'articolazione COXO-FEMORALE (anca ed in particolare i movimenti di abduzione) e di quella TIBIO-TARSICA (caviglia).

## □ **INDICAZIONI METODOLOGICHE**

Principali scopi degli esercizi di **MOBILITA' ARTICOLARE**. nella categoria Piccoli Amici. sono:

- allenamento di **MANTENIMENTO** della naturale "mobilità dei bambini";
- **FINALITA' PREVENTIVA** a lungo termine (evitare gli "squilibri muscolari").

I bambini di questa categoria non presentano ancora una **STRUTTURA ANATOMICA** (muscoli, tendini, legamenti, capsula articolare... ad angoli medi di movimento la limitazione maggiore è determinata dai muscoli, dalla capsula articolare e dai tessuti connettivi ad essa associati, mentre agli angoli estremi del range articolare il maggior effetto limitante è determinato dai tendini) in grado di influenzare negativamente la **MOBILITA' ARTICOLARE**, anzi presentano condizioni strutturali in grado di favorirla (muscolatura non ancora particolarmente sviluppata; elevata elasticità dei tendini, dei legamenti e dei tessuti connettivi).



L'Istruttore di questa categoria deve solo agire per il "mantenimento" di questa naturale mobilità.

Già nei giovani calciatori della categoria Piccoli Amici, è possibile che alcuni gruppi muscolari tendano ad accorciarsi e, per questo motivo, ad indebolirsi se non vengono fatti lavorare al loro massimo allungamento attraverso esercizi mirati ai massimi livelli di escursione articolare (sempre in modo naturale senza alcuna forzatura) (vedi studi di Schmidt, 1988).

Per questo motivo è necessario un adeguato allenamento compensatorio di riequilibrio (muscoli che tendono ad indebolirsi) ed un adeguato addestramento della mobilità articolare che miri ad allungare la muscolatura che tende ad accorciarsi.

Si dovrà sempre ricorrere ad un allenamento della mobilità articolare a misura di bambino; questo deve essere fatto, se possibile, utilizzando degli esercizi di mobilità attiva, evitando esercizi di mobilità passiva a coppie in quanto i bambini, non avendo ancora la sensibilità necessaria per applicare stimoli ottimali di allungamento, potrebbero crearsi dei danni.

Prediligere, quindi, gli esercizi dinamici di mobilità articolare rispetto a quelli statici (stretching), ricercare l'ampiezza dei movimenti (circondazioni, slanci, etc.) stando solo attenti ad evitare gli eccessi (alterazioni posturali).

In questa età gli esercizi saranno prevalentemente di ginnastica a carattere ludico o piccoli giochi.

A causa della spiccata voglia di movimento, tipica di questa età, gli esercizi attivi, dinamici di mobilità articolare prevalgono su quelli passivi o statici.

Gli esercizi di MOBILIZZAZIONE, svolti a questa età, risultano di fondamentale importanza per creare i presupposti "anatomici" (ed in particolare l'elasticità dei muscoli) necessari per favorire il miglioramento della COORDINAZIONE e, come più diretta conseguenza, un'esecuzione TECNICA più economica ed efficace.

Attraverso l'esecuzione dei movimenti in maniera più ampia, e quindi anche più veloce, si favorisce il miglioramento della COORDINAZIONE e, come diretta conseguenza, un'esecuzione TECNICA più economica ed efficace.



## □ GIOCHI E PERCORSI PER LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE NELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI

Momenti di sviluppo della MOBILITA' ARTICOLARE, strutturati in modo analitico durante le sedute di allenamento, non sono molto adatti con bambini di questa categoria.

I bambini compresi in questa fascia di età prediligono il gioco e le attività ludiche ed è per questo motivo che, anche per lo sviluppo della MOBILITA' ARTICOLARE, è meglio utilizzare giochi e percorsi finalizzati all'AGILITA', dato che questa qualità prevede nel suo assieme MOBILITA' ARTICOLARE, ELASTICITA', COORDINAZIONE.

### PERCORSI

Percorsi-circuito strutturati in forma creativa, utilizzando i piccoli e grandi attrezzi a disposizione.

Vediamo ora una serie di esercizi che si potranno effettuare:

- agilità al suolo con esecuzione di capovolte;
- ricerca di varie forme di QUADRUPEDIA (prona, a pancia sotto e supina, a pancia in alto);
- ostacoli bassi da poter saltare;
- ostacoli alti in modo che si possa passare sotto;
- panche in modo che si possa correre sopra;
- coni e delimitatori vari (tra cui i cinesini e i pali alti) in modo che si possa correre a slalom e con cambi di senso e direzione;
- cerchi con possibilità di appoggiare i piedi dentro oppure di correrci attorno;
- ostacoli ottenuti attraverso il corpo dei bambini, sia con disposizione individuale (posizione prona o supina, posizione quadrupedica) che a coppie (seduti a terra, uno di fronte all'altro, a gambe tese, sollevate e piante dei piedi a contatto; in questo modo i compagni potranno passare sotto "al ponte" che si sarà venuto a creare; in ginocchio, uno di fronte all'altro, con i



bambini che si tengono per mano con un'impugnatura in alto e l'altra in basso; in questo modo i compagni potranno entrare dentro allo spazio che si sarà venuto a creare; in ginocchio, ma con disposizione dorsale, con i due bambini che si tengono per mano in alto; in questo modo i compagni potranno passare sotto all'ostacolo che si sarà venuto a creare).

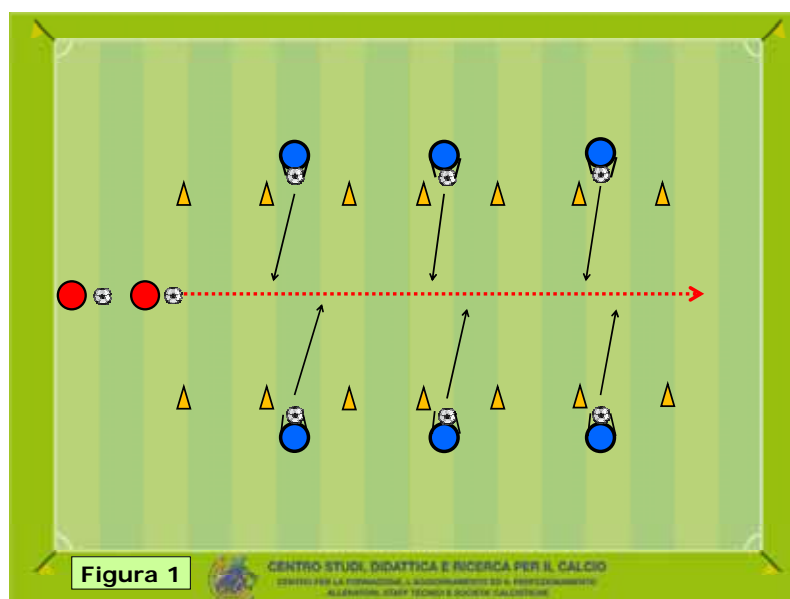
## GIOCHI

### • GIOCHI DI LANCIO

- Lanci alla massima distanza di un pallone o di una pallina, con rincorsa ed arresto al limite predisposto; per lanciare la palla potranno essere utilizzate varie tecniche: ad una mano dall'alto, ad una mano di lato, a due mani dall'alto, a due mani di lato.
- Lanci alla massima distanza di un pallone o di una pallina da fermi; per lanciare la palla si potranno utilizzare varie tecniche: ad una mano dall'alto, ad una mano di lato, a due mani da sopra, a due mani da sotto, a due mani di lato.

### • PALLA IN CORRIDOIO

I giocatori rossi dovranno cercare di passare nel corridoio senza farsi colpire dai giocatori blu che dovranno lanciare la palla con le mani (figura 1).





- **PALLA SOPRA LA CORDA (o meglio PALLA RILANCIATA)**

Tipo pallavolo su due campi tagliati a metà da una corda tenuta tesa tra due pali ad un'altezza tale che i bambini possano tranquillamente lanciare o calciare la palla sopra la stessa.

Due squadre, di 6 giocatori l'una, ciascuna delle quali sistemata nella propria porzione di campo, disposte in modo tale da garantire una buona copertura della loro zona.

Scopo del gioco è quello di lanciare la palla nel campo avversario, sopra la corda, con l'intento di farla cadere a terra per guadagnare il punto.

Gli avversari cercheranno di bloccare la palla proseguendo il gioco con la stessa intenzione.

La palla potrà essere lanciata con utilizzo di varie tecniche: a due mani sopra il capo, a due mani da sotto, a due mani con torsione del busto, con una mano sola, oppure calciata con i piedi al volo dopo auto alzata con le mani.

- **GIOCHI DI VELOCITA' CON PARTENZE DI VARIO TIPO FINALIZZATE ALLO SVILUPPO DELL'AGILITÀ**

- Prima di partire bisognerà riuscire a scavalcare una bacchetta di legno senza abbandonare le impugnature; una volta toccato il terreno con il secondo piede si potrà abbandonare il bastone e scattare in avanti.
- Prima di partire bisognerà passare dentro ad un cerchio tenuto verticalmente da 2 compagni (possibilità di tenerlo sia in direzione frontale che sagittale).
- Prima di partire passare dentro ad un cerchio tenuto dallo stesso bambino che dovrà poi scattare.◊