

LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Corsi di formazione di 2° livello
SdS Sicilia
Prof.ssa Valeria Piana

Reggina, 30 ottobre 2005

LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Esecuzione di un'azione, o una serie di azioni motorie sportive, che si esprime in un risultato misurabile o accertabile attraverso determinate procedure di valutazione.

Prof.ssa Valeria Piana - SdS Sicilia - Corsi 2° livello

COS'E' UN MODELLO DI PRESTAZIONE?

ESSO RAPPRESENTA L'INSIEME DELLE CARATTERISTICHE PRINCIPALI CHE UN ATLETA DI UNA SPECIFICA DISCIPLINA SPORTIVA, DOVREBBE POSSEDERE.

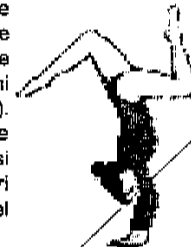
posto in altri termini...

Quali sono i parametri principali che determinano un elevato livello di capacità di prestazione di un atleta di.....?

Prof.ssa Valeria Piana - SdS Sicilia - Corsi 2° livello

IL MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA

Come tutti i MDP viene costruito osservando diverse variabili con tecniche diverse (soprattutto videoregistrazioni o griglie di osservazione). Dalla raccolta sistematica e dall'analisi di questi dati si identificano i fattori determinanti ai fini del successo.



Prof.ssa Valeria Piana - SdS Sicilia - Corsi 2° livello

IL MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA

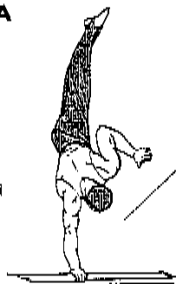
-Durata di ogni esercizio max 1'30".

*i meccanismi energetici > sollecitati sono quelli lattacidi. Produzione di lattato comunque poco elevata 6 mmol⁻¹ (Falga)

-Buon numero di contrazioni di tipo isometrico (> maschie) quindi scarsa irrorazione.

-FC 150/180 b/m (Drazil, 1971) negli intervalli 100/120 b/m.

*Agli attrezzi elevatissimi picchi di forza a carico degli arti sup. oltre 6 volte il peso corporeo sbarra, 3.5 parallele, 5.4 anelli.



Prof.ssa Valeria Piana - SdS Sicilia - Corsi 2° livello

ALCUNE CONSIDERAZIONI SUL MDP:

- Deve essere usato come guida nella progettazione.
- Evitare di prenderlo alla lettera.
- Esso non rappresenta un obiettivo (che rimane sempre e solo la gara).
- E' soggetto ad una evoluzione e personalizzazione.
- In campo giovanile è bene considerare anche gli aspetti generali del movimento

Prof.ssa Valeria Piana - SdS Sicilia - Corsi 2° livello

I FATTORI CHE LIMITANO LA PRESTAZIONE SPORTIVA

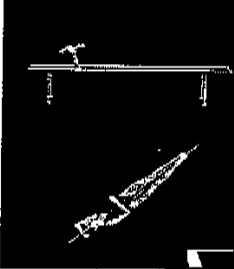
- CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE E MORFOLOGICHE
- ETÀ/SESSO
- PRESUPPOSTI ORGANICO-FUNZIONALI
- CAPACITA' MOTORIE
- ABILITA' MOTORIE SPORTIVE
- FATTORI ESOGENI
- QUALITA' PSICOLOGICHE
- FATICA
- CAPACITA' COGNITIVE
- CAPACITA' TATTICHE



Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE E MORFOLOGICHE

- Peso corporeo non elevato (lavoro antigravitario) 10/15% < media.
- Grasso corporeo 8% < uomini, 15% < donne.
- Statura leggermente ridotta (momento d'inerzia).



Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

CAPACITA' MOTORIE

- Elevato livello di sviluppo delle capacità coordinative.
- Elevato sviluppo della flessibilità 20% > media coxofemorale e scapolo-omeroale (come i nuotatori)
- Espressioni di forza esplosiva, isometrica.



Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

ABILITA' MOTORIE

PRESUPPOSTI DI PRESTAZIONE COSTITUITI DA AZIONI INTERE O LORO COMPONENTI CHE SI AUTOMATIZZANO CON LA RIPETIZIONE.

L'AUTOMATIZZAZIONE LIBERA LA COSCIENZA E PERMETTE ALL'ATLETA DI CONCENTRARSI SULLO SCOPO DELL'AZIONE.

IN SENSO LATO OGNI AZIONE MOTORIA CHE REALIZZA UNA DATA TECNICA SPORTIVA.

Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

RAPPORTI TRA CAPACITA' ED ABILITA' MOTORIE

- Le tecniche (i fondamentali) sono abilità motorie.
- Ogni abilità che si struttura o affina, si costruisce sulle capacità motorie preesistenti negli individui;
- La conoscenza e l'apprendimento delle abilità motorie, la loro combinazione, il loro esercizio sviluppa le capacità motorie;
- Il livello iniziale delle capacità coordinative determina in modo essenziale lo sviluppo delle abilità motorie;
- La formazione delle abilità motorie contribuisce a sviluppare le capacità coordinative;
- La combinazione, in maniera quanto più variata possibile, delle abilità motorie, porta alla tattica quando si realizzano in situazioni non prevedibili (capacità di anticipo).

Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

FATTORI ESOGENI

- **TENORE DI VITA** Sufficiente riposo notturno, regolare condotta di vita giornaliera, cura metodica dell'igiene del proprio corpo, impiego del tempo libero in modo regolare e distensivo, ordinate condizioni di alloggio, ambiente tranquillo con aria non inquinata.
- **CONDIZIONI AMBIENTALI** Vita familiare serena; appartenenza ad una famiglia serena che ama lo sport e sostiene la pratica sportiva; solido rapporto di fiducia tra atleta ed atleta, allenatore ed atleta; equilibrato rapporto tra allenamento, scuola e tempo libero; ragionevole distanza tra casa e località dell'allenamento.
- **PRESUPPOSTI MATERIALI** Buon equipaggiamento sportivo (abbigliamento, calzature...); qualità delle attrezzature sportive; elevato valore qualitativo dell'impianto.

Prof.ssa Valeria Piana - SDS Sicilia - Corsi 2° livello

QUALITA' PSICOLOGICHE

- **CARATTERE, VOLONTA';**
- **INTELLIGENZA;**
- **ATTEGGIAMENTO VERSO L'ATTIVITA' SPORTIVA;**
- **DETERMINAZIONE E MOTIVAZIONE;**
- **DISPONIBILITA' ALLE ESIGENZE POSTE DAGLI ALLENAMENTI E DALLE COMPETIZIONI.**



Prof.ssa Valeria Piana - SdB Sicilia - Cofel 2° livello