

Corso Istruttori FIDAL 2009

Tesina di approfondimento

LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

NEI GIOVANI

Cinzia Maffiodo

gennaio 2010

INDICE

PREMESSA.....	3
1. ERRORE.....	4
2. CORREZIONE DELL'ERRORE.....	5
3. FEEDBACK.....	6
4. RINFORZO.....	9
4.1 CHE COSA RINFORZARE.....	10
4.2 QUANDO RINFORZARE.....	10
4.3 QUANTO SOVENTE RINFORZARE.....	11
4.4 QUALI TIPI DI RINFORZI UTILIZZARE.....	11
5. PUNIZIONI.....	12
6. UN ESEMPIO CORRETTIVO.....	12
BIBLIOGRAFIA.....	14

PREMESSA

L'attività dei giovani atleti deve essere seguita sin dall'inizio con attenzione e scrupolosità. Affinché il lavoro dei tecnici sia efficace, è importante che al principiante sia impartito un insegnamento tecnico corretto fin dai primi tempi, che venga educato presto e bene alle esatte coordinazioni e alle giuste tensioni muscolari e che gli errori che in lui riscontriamo siano evidenziati e corretti da adeguati esercizi didattici, possibilmente di facile apprendimento.

La cosa più importante è che qualsiasi intervento correttore, ove ce ne sia bisogno, deve essere tempestivo, perché quel comportamento non diventi abituale e, quindi, automatico. L'instaurarsi di automatismi di movimento che, rimanendo fuori del controllo consapevole rendono il giovane disattento e non più in grado di percepire ciò che sta facendo, sono assolutamente pericolosi e quindi da evitare.

Spesso infatti, con atleti già in età matura, si riscontrano notevoli difficoltà per correggere vecchi errori o realizzare esercizi nuovi. Questo è dovuto all'attività svolta in età giovanile, più sensibile ad apprendere, ma troppo spesso monotematica, priva di stimoli, povera di esperienze motorie e correzioni tecniche.

E' fondamentale che l'allenatore stimoli interesse ed attenzione nel giovane, per sollecitarne la partecipazione cosciente e responsabile, all'attività motoria, soprattutto quando questa è rivolta all'apprendimento e padroneggiamento delle tecniche. L'adesione del giovane al suo coinvolgimento nel processo di apprendimento deve essere entusiastica e totale perché esso raggiunga l'autonomia necessaria a gestirlo.

Il livello di efficienza della sua attenzione e della sua capacità di percezione è misurabile e valutabile dalla rapidità a correggersi, e ad effettuare l'esecuzione giusta. Soltanto il ripetersi di questi eventi e circostanze convincono il giovane dell'alto grado di autonomia raggiunto e l'allenatore, della bontà della sua azione didattica.

Per agevolare l'apprendimento di un determinato movimento è necessario che l'allenatore ricorra a particolari esperimenti didattici, suggerendo all'atleta di accentuare l'esecuzione di quel particolare, marcandolo con un dinamismo esagerato, allo scopo di provocare una sensazione forte che rimarrà inconfondibile e duratura.

Allenatore ed atleta debbono sempre ricordare che se è importante fare, determinante è come si fa.

1. ERRORE

L'errore viene definito, in questo caso, come ogni deviazione o differenza rispetto al modello o alle indicazioni da seguire, tale da ridurre il rendimento di un gesto motorio; è un atto generalmente involontario, individuato sulla base di alcune indicazioni che vengono dall'osservazione e quindi dal confronto tra l'esecuzione realizzata e quella attesa, con valutazione dei margini di differenza.

L'errore è una risposta motoria data in base alla ricezione di uno stimolo, alla sua elaborazione e all'analisi ed il confronto con l'esperienza (parte invisibile), oltre che all'esecuzione (parte visibile).

Ci sono alcuni fattori "interni" o "esterni" che condizionano negativamente lo svolgimento di un esercizio. I primi sono: l'ansia, la paura, la timidezza, la scarsa attenzione, il basso ritmo di apprendimento, le scarse capacità antropometriche, il limitato bagaglio motorio di base. I secondi sono: la posizione sbagliata dell'istruttore in campo e la voce bassa e mal direzionata durante la spiegazione, la presenza dei genitori o del pubblico.

In generale però si può dire che le principali cause di errore in uno sport, sono teoricamente limitate a quattro:

1. mancanza o carenza nella comunicazione (non ha visto, non ha capito);
2. stato emotivo dell'allievo non adeguato (motivazione scarsa o eccessiva, paura);
3. inadeguatezza del compito proposto rispetto alle capacità attuali dell'allievo: compito troppo difficile (errore di sopravvalutazione) o compito troppo facile (errore di sottovalutazione che porta alla demotivazione e alla disattenzione);
4. inadeguatezza dello stato attuale dell'allievo rispetto al compito proposto (stato di affaticamento, malessere).

Esistono numerosi tipi di errore:

- errori attentivi (dovuti ad una scarsa attenzione);
- errori da fatica (dovuti ad un affaticamento fisico);
- errori a comparsa graduale (che si manifestano in maniera crescente nel tempo);
- errori a comparsa improvvisa (che si manifestano inaspettatamente);
- errori primari (errori di fondo, più gravi);
- errori secondari (generati da quelli primari);
- errori in selezione di risposta;

- errori in esecuzione di risposta (in seguito ad una correzione).

Spesso gli errori si sommano, pertanto la cosa fondamentale è individuare l'errore primario, quello più grave che magari ne genera altri o quello che se eliminato consentirà i maggiori vantaggi per proseguire i processi di apprendimento.

2. CORREZIONE DELL'ERRORE

Per correzione dell'errore si intende ogni metodo usato per eliminare l'errore in un movimento. L'errore deve essere visto come uno "strumento" di lavoro, pertanto l'atteggiamento dell'istruttore di fronte ad un errore è innanzi tutto quello di non arrabbiarsi, essere positivi, avere molta pazienza, rispettare i ritmi di apprendimento di ciascuno, conoscere la progressione didattica, utilizzare risposte appropriate, effettuare puntualmente le correzioni, utilizzarlo per migliorare le capacità del ragazzo, la didattica e la metodologia dell'insegnamento.

La correzione dipende dal tipo di errore e dalle sue cause; ne esistono due tipi:

- **correzione diretta**, nella quale gli errori compiuti vengono mostrati e spiegati immediatamente, e vengono dati i consigli e le istruzioni necessarie su come deve cambiare l'esecuzione nella successiva ripetizione dell'esercizio;
- **correzione indiretta**, nella quale si utilizzano dei mezzi esterni che agiscono sull'atleta in modo tale da portarlo, quasi costringerlo, a correggere l'errore. Tali mezzi possono essere rappresentati da attrezzi di forme diverse, dalla modificazione delle resistenze incontrate nell'esecuzione del movimento (attrezzi alleggeriti, ecc.), dalle informazioni sensoriali (indicazioni ottiche, acustiche).

I principi metodologici da seguire per correggere un errore sono i seguenti:

- correggere sempre un errore per volta;
- dare priorità agli errori principali, puntualizzando un particolare alla volta, per non creare confusione all'atleta e soltanto quando si è certi di averli rimossi, passare ai successivi;
- scegliere forme di correzione razionali ed efficaci;
- trovare il modo per far andare di pari passo rinforzo e correzione;
- consolidare con l'esercitazione la correzione riuscita.

Inoltre la correzione, per essere efficace, deve essere sintetica, immediata, puntuale, chiara e precisa, focalizzata su un solo aspetto alla volta.

Il procedimento che l'istruttore deve seguire per correggere l'errore dell'atleta deve essere valutato di volta in volta e varia in funzione di diversi fattori, ma in linea generale si può dire che l'istruttore deve descrivere all'atleta, prima il comportamento motorio realizzato, poi quello corretto, attraverso anche una dimostrazione visiva, tenendo presente che correggere significa soprattutto saper scegliere bene verso cosa indirizzare il punto focale dell'attenzione del ragazzo.

La correzione dovrebbe prendere in considerazione tutto il decorso del movimento e non solo una parte di esso ed è importante lavorare sulle sensazioni dell'atleta e sulle cause che hanno prodotto l'errore.

Inoltre la correzione può essere fatta:

- **di gruppo**, quando si lavora con molti allievi e la maggior parte di loro compie lo stesso errore;
- **individuale**, quando gli errori commessi sono differenziati. In questo caso le correzioni diventano sempre più necessarie fino ad essere indispensabili man mano che la tecnica progredisce.

Un esempio metodologico per correggere alcuni errori potrebbe essere quello dell'approccio "sintesi-analisi-sintesi", nel senso che inizialmente si lasciano i ragazzi liberi di effettuare il gesto come meglio credono, poi si propone loro una sequenza di esercizi più tecnici che dovrebbero aiutare a correggere gli errori più grossolani, infine si ritorna al gesto nel suo insieme cercando di mantenere le modifiche apportate con gli esercizi.

3. FEEDBACK

Uno degli aspetti più importanti inerenti le problematiche del controllo motorio e quindi dell'apprendimento, è quello legato ai fenomeni che riguardano il feedback. Per feedback si intende l'insieme delle informazioni che il soggetto che esegue un movimento ha la possibilità di ricevere ed elaborare e che gli permettono di controllare quel movimento ed eseguirlo con maggiore efficacia.

Si possono distinguere due tipi di feedback:

- **feedback intrinseco**, riferito alle informazioni derivanti dal sistema sensoriale di chi esegue il movimento. E' quindi relativo alle informazioni conseguenti al proprio movimento, che il soggetto è in grado di ricevere ed elaborare grazie ai propri analizzatori: visivo, tattile, acustico e vestibolare;
- **feedback estrinseco**, riferito alle informazioni che provengono da fonti esterne a chi esegue il movimento, come ad esempio l'allenatore (informazioni verbali e non verbali) o la visione di un video. Gli analizzatori utilizzati sono solamente quello acustico e visivo.

Il feedback estrinseco ha quindi bisogno di essere in qualche modo "tradotto" in un linguaggio motorio, cioè le informazioni visive ed acustiche debbono integrarsi con quelle vestibolari e propriocettive del feedback intrinseco.

Da qui la necessità da parte dell'istruttore o dell'allenatore di far riferire i propri feedback esterni a quelli interni dell'allievo e di trovare quindi gesti e parole che facilitino questa comunicazione mettendo l'allievo in grado di collegare le istruzioni verbali dell'allenatore con le proprie sensazioni motorie.

Il feedback estrinseco si può suddividere ulteriormente in due tipi:

- **feedback sul risultato**, informa il soggetto se il proprio movimento ha raggiunto l'obiettivo prefissato;
- **feedback sulla prestazione**, relativo alle modalità di esecuzione del movimento.

L'allenatore può quindi informare l'allievo sul raggiungimento o meno degli obiettivi mediante il feedback sul risultato (ad esempio: "il lancio era basso"), oppure informarlo sulle caratteristiche del movimento che hanno prodotto quel risultato (ad esempio: "devi tenere più alto il gomito per lanciare più alto").

Secondo Magill (1980) il feedback estrinseco dell'allenatore svolge sempre una duplice funzione:

- la funzione **informativa**;
- la funzione **di rinforzo**.

La funzione informativa riguarda quanto già si è detto circa le informazioni che l'allenatore rende disponibili per l'allievo affinché questi possa collegarle alle proprie informazioni interne per meglio controllare i propri movimenti e raggiungere livelli di efficacia del gesto sempre maggiori.

La funzione di rinforzo invece riguarda l'effetto che qualsiasi feedback dell'allenatore produce sulla sfera emotiva dell'allievo. Ogni azione dell'allenatore comporta una ricaduta sulla motivazione, sulla disponibilità ad agire e sull'autostima dell'allievo.

Ogni intervento dell'allenatore ha però in sé ognuna delle due funzioni; ogni feedback che dà informazioni sul movimento, contiene comunque elementi di rinforzo psicologico, ed al contrario ogni feedback di rinforzo fornisce delle informazioni su come l'allenatore ha visto il movimento e di conseguenza, anche involontariamente esprime un proprio giudizio sull'operato dell'allievo.

Per questo motivo i feedback, come tutti i processi comunicativi, producono effetti sul piano relazionale, cioè influenzano il rapporto allenatore-allievo. Questo effetto assume un particolare rilievo quando il feedback viene utilizzato a seguito di errori dell'atleta, e nella pratica è il caso più frequente; in questo caso il feedback rappresenta una reazione dell'allenatore a qualcosa di negativo commesso dall'atleta.

Questi tipi di feedback, quando sono ripetuti nel tempo, possono passare dal piano oggettivo della correzione dell'errore, al piano soggettivo e relazionale: l'allievo può interpretare gli interventi correttivi come una critica alla sua persona, o alla sua personalità, e valutare l'atteggiamento dell'allenatore come espressione di scarsa stima nei suoi confronti.

Quindi è sempre opportuno valutare la duplice funzione del feedback (informativa e di rinforzo) e dosare opportunamente le istruzioni che hanno un valore negativo con quelle che hanno un significato positivo, tenendo conto che i messaggi che si inviano agli allievi possono anche essere di natura non verbale.

Molte ricerche hanno indagato su alcune caratteristiche importanti del feedback:

- 1- la frequenza con cui l'allenatore deve inviare i propri feedback, che dipende dal livello motorio dell'atleta. Man mano che l'allievo diventa più abile, i feedback saranno sempre più intervallati per permettergli di utilizzare le informazioni esterne e collegarle a quelle interne sensoriali. Durante l'evoluzione tecnica dell'allievo anche la funzione del feedback dovrebbe passare da quella prevalentemente di rinforzo a quella più orientata sull'informazione. Un feedback risulta essere molto più efficace quando l'atleta dimostra una richiesta, un bisogno d'informazioni: l'allenatore non dovrà quindi tormentare di feedback gli allievi, ma dovrà promuovere in loro una ricerca di informazioni, stimolando una partecipazione attiva nell'apprendimento, cercando quindi di inviare istruzioni e suggerimenti quando riterrà che l'allievo ne abbia effettivo bisogno;
- 2- la precisione del feedback, cioè il genere di informazioni specifiche che l'allenatore fornisce all'allievo riguardo al risultato ottenuto. Magill e Wood (1986), Rogers (1974)

hanno dimostrato che sia la prestazione che l'apprendimento aumentano a seguito di informazioni precise e dettagliate, tuttavia esiste un limite di precisione oltre il quale si presenta uno scadimento dei risultati. Newell e Kennedy (1978) ritengono che questo limite sia influenzato dall'età; con la crescita aumenta la capacità di utilizzare al meglio informazioni sempre più precise;

- 3- il momento più opportuno per intervenire con un feedback. Quando si fornisce feedback estrinseco immediatamente dopo che i soggetti hanno completato i loro movimenti, invece di aspettare alcuni secondi, l'apprendimento è minore, perché questo impedisce di elaborare il proprio feedback intrinseco e di valutare i propri errori. Si deve concedere agli allievi abbastanza tempo per ciascuna di queste attività prima di fornire il feedback.

4. RINFORZO

A volte, soprattutto con i giovani, è meglio rinforzare ciò che l'atleta esegue in modo corretto, piuttosto che correggere tutti i suoi errori.

In psicologia, per rinforzo s'intende qualsiasi evento suscettibile di aumentare la probabilità di emissione di una risposta di un individuo. I rinforzi possono essere **positivi** o **negativi** a seconda che tendano ad incoraggiare o inibire uno specifico comportamento, pensiero o sentimento. E' necessaria molta abilità nel saperli utilizzare con gli atleti, anche perché un rinforzo valido per un atleta, può non essere efficace per un altro.

I rinforzi positivi o negativi possono essere **forniti** o **non forniti**. Il rinforzo positivo fornito è quello prodotto dall'allenatore che si congratula con l'atleta dopo che ha svolto un esercizio corretto; il rinforzo negativo fornito si evidenzia ad esempio quando l'allenatore critica lo scarso impegno in allenamento.

Non fornire rinforzi può essere interpretato in termini positivi dall'allievo. Ad esempio un allenatore critica con frequenza la mancanza di precisione di un'atleta nell'esecuzione di specifiche prove; l'atleta migliora l'esecuzione e l'allenatore non dice più niente. In questo caso l'assenza di un rinforzo negativo funge da premio per l'atleta.

Non fornire rinforzi può comunque essere percepito dall'allievo come punizione o rinforzo negativo. Ciò si manifesta ad esempio quando gli atleti si aspettano che l'allenatore li incoraggi in allenamento dopo una serie di prove impegnative, e lui invece ignora questa aspettativa, di modo che il suo comportamento funge così da punizione.

4.1 CHE COSA RINFORZARE

- E' importante che l'allenatore rinforzi la prestazione e non solo il risultato. Ogni atleta desidera essere rinforzato per la qualità della sua prestazione più che per la vittoria.
- Bisogna rinforzare gli atleti per l'impegno e non solo per il loro successo. Per imparare e migliorarsi bisogna fornire il massimo dell'impegno consci che si commetteranno anche degli errori, ma quando l'atleta sa che l'allenatore richiede il massimo da lui, e che per questo viene rinforzato, non avrà paura di provare e riprovare. Al contrario se si aspetta di essere premiato solo in base al risultato di una prestazione è possibile che abbia paura di sbagliare, pensando alle conseguenze negative di un insuccesso. Comportandosi in questo modo, l'allenatore favorisce l'insorgere dell'ansia e dell'insicurezza nei suoi atleti, che potrebbero anche ridurre il loro impegno, concentrandolo solo sulle abilità che padroneggiano con successo.
- L'impegno ed il miglioramento vanno rinforzati con continuità. Ogni atteggiamento o comportamento dell'allenatore nei riguardi di ciò che avviene sul campo o in palestra funziona da rinforzo per l'atleta. E' importante quindi rinforzare anche i piccoli miglioramenti e non solo il raggiungimento di grandi obiettivi.
- Non solo le abilità atletiche e la prestazione vanno rinforzati, ma anche l'apprendimento delle abilità cognitive, emotive e sociali. L'allenatore deve rinforzare i suoi ragazzi per il loro livello di collaborazione, l'autonomia psicologica, l'abilità decisionale, il controllo dell'ansia e delle situazioni complesse e ogni altra abilità dimostrata. Il rinforzare queste capacità è importante per evidenziare che l'allenatore è interessato allo sviluppo dell'uomo-atleta.

4.2 QUANDO RINFORZARE

In presenza di esercizi nuovi è bene rinforzare sempre immediatamente dopo un'esecuzione corretta o soddisfacente. Quando l'allenatore valuta positivamente un esercizio svolto deve comunicare più presto possibile all'atleta la sua valutazione. Una volta imparato l'esercizio, sarà meno importante far seguire all'esecuzione il rinforzo. I ragazzi con scarsa autostima vanno rinforzati di frequente e subito dopo esecuzioni corrette.

Talvolta può essere utile anche rinforzare quando non se lo meritano. Ad esempio quando una gara è andata male e i ragazzi hanno il morale a terra, rimproverarli è del tutto inutile, è più

efficace comunicare ai propri atleti che si comprende il loro scoraggiamento. Ogni individuo ha un giorno negativo ed è importante in questi frangenti sapere che si è capiti da qualcuno che per loro è importante.

4.3 QUANTO SOVENTE RINFORZARE

E' importante rinforzare frequentemente quando un giovane atleta sta imparando un nuovo esercizio. Il rinforzo svolge principalmente un ruolo di segnale informativo relativo a quanto appena svolto. I rinforzi devono essere forniti in modo sincero e devono contenere informazioni tecniche e precise.

Infine, in questa fase di apprendimento, maggiore è la frequenza dei rinforzi, più rapida è l'acquisizione dell'esercizio. Quando l'apprendimento di un'abilità è stato consolidato deve essere rinforzata solo più occasionalmente. Continuando a rinforzare esercizi ormai ben acquisiti si rischia che gli atleti s'impegnino solo su ciò che sanno fare bene con lo scopo di ottenere un riconoscimento positivo dall'allenatore e tendano a non impegnarsi su compiti nuovi.

4.4 QUALI TIPI DI RINFORZI UTILIZZARE

I rinforzi possono essere **materiali** (coppe, medaglie, soldi, materiale sportivo...) o **simbolici** (gesti o parole di approvazione, espressioni d'interesse, sorrisi...). E' necessario che i rinforzi simbolici prevalgano nettamente su quelli materiali, altrimenti l'allenatore sarà costretto a fornire premi sempre più grandi per ottenere l'impegno dei propri atleti.

I rinforzi simbolici possono portare ai seguenti risultati:

- ridurre i comportamenti negativi (ridurre i ritardi, aumentare la partecipazione agli allenamenti...);
- incrementare i comportamenti positivi (aumento dell'entusiasmo, dell'interesse, della socializzazione, dell'impegno...);
- migliorare la prestazione individuale.

5. PUNIZIONI

L'argomento delle punizioni suscita spesso polemiche fra i tecnici. Taluni ritengono che siano inutili, che creano ostilità o che allontanano i giovani dallo sport. Certamente queste obiezioni sono vere se le punizioni vengono somministrate in modo indiscriminato o con spirito di vendetta da parte dell'allenatore, ma quando vengono utilizzate in modo efficace sono, invece, utili ad eliminare comportamenti negativi o indesiderati. La punizione è quindi positiva se vengono seguite le seguenti specifiche modalità di emissione:

- l'obiettivo della punizione è la correzione di comportamenti errati e non un modo per l'allenatore di vendicarsi o di dimostrare chi è più forte;
- la punizione deve esser fornita in modo impersonale, gridare non serve necessariamente a potenziare il rinforzo;
- quando una regola accettata da tutti è stata violata da un atleta, il ragazzo deve sapere che per questa ragione sarà punito;
- bisogna fornire la possibilità di non ripetere l'errore, perciò la prima volta viene dato solo un avvertimento, mentre la seconda volta quel comportamento viene punito;
- nel fornire le punizioni bisogna essere coerenti. L'umore momentaneo dell'allenatore non dovrebbe influenzare il modo in cui si comporta in una data situazione;
- terminata la punizione, la situazione torna alla normalità e il ragazzo è nuovamente parte del gruppo esattamente come tutti gli altri;
- evitare di punire l'atleta per gli errori di gara. Si ottiene il risultato di ridurre il desiderio dell'atleta d'impegnarsi al massimo delle sue possibilità. Ugualmente negativo è servirsi di esercizi fisici come forma di punizione, bisogna intervenire su uno specifico comportamento e non sulla persona, altrimenti si rischia di avere reazioni difensive e di non accettazione da parte dell'atleta.

6. UN ESEMPIO CORRETTIVO

Uno tra gli errori più comuni e gravi che spesso compie un giovane atleta nella corsa veloce, è l'errata convinzione che lo sviluppo della massima velocità è possibile soltanto esprimendo uno sforzo massimo e totale.

Sarà bene, quindi, chiarire al più presto al giovane atleta che le velocità massime scaturiscono dallo sviluppo di ampiezze e frequenze ottimali dei movimenti delle gambe, la cui

agilità e scioltezza dipendono dall'importante gioco coordinativo di contrazioni e rilassamenti rapidi tra muscoli agonisti ed antagonisti, che stati di durezza o esagerata tensione muscolare, possono soltanto compromettere.

Innanzitutto è importante ricordare che molti errori tecnici possono derivare da carenze che rientrano nella struttura fisica dell'atleta, oppure da deficienze articolari o muscolari, per cui è necessario prima di proseguire nella strategia dell'apprendimento, rimuovere eventuali carenze.

Detto questo, prima di attuare qualsiasi tentativo per rimuovere un simile errore, è necessario sradicare la convinzione errata che l'atleta si è fatta, servendosi oltre che di spiegazioni e consigli, anche di filmati che puntualizzino la facilità con cui tutti i campioni esprimono le loro velocità. Si dovrà precisare che la foga e l'impegno debbono sfiorare quel limite di soglia oltre il quale le sensazioni diventano spiacevoli, come di essere imballati, fuori giri, in balia della velocità e dell'impossibilità di controllare e governare i movimenti delle gambe.

Per l'attuazione pratica di questi concetti si dovrà consigliare all'atleta di sviluppare una corsa a velocità media molto controllata. Ci si renderà subito conto di come la corsa cambi rapidamente struttura, soltanto perché la preoccupazione dell'atleta ora non è quella di tirar via i piedi da terra per far girare più rapidamente le gambe, ma quella di rispettare la successione ordinata dei movimenti che, dopo il rimbalzo e per suo effetto, prevede la salita del piede per flessione della gamba sulla coscia.

Successivamente, agli allunghi di corsa, si alterneranno esercizi di corsa *rimbalzata sotto* e *rimbalzata dietro* per percepire macroscopicamente il rimbalzo-salita del piede, ora sotto il gluteo e ora dietro di esso, ed avere memoria che il primo movimento che segue il distacco da terra, è quello di salita del piede.

Pian piano, alternando la corsa a velocità diverse, medie ed elevate, con esercizi di corsa quali quelli descritti, l'atleta, se porrà attenzione a recepire quanto sta realizzando, raggiungerà progressivamente una sempre migliore autonomia, necessaria per esprimersi anche a velocità massimali.

L'esercitazione che darà la misura delle capacità raggiunte è rappresentata da sprint su distanze di 40-50 metri sia con partenza in piedi, sia dai blocchi. L'atleta deve avvertire che le tensioni dei primi passi debbono via via cedere il posto e trasformarsi in espressioni più naturali e facili di forze reattive che da sole conferiscono rapidità e scioltezza ai successivi movimenti delle gambe.

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- FIDAL, 1994 – Atletica leggera. Guida tecnica 11-14 anni. FIDAL. Centro studi e ricerche, Roma.
- FIDAL, 1999 – Il manuale dell'istruttore di atletica leggera. Centro studi e ricerche, Tivoli.
- MANTOVANI C., 2004 – Feedback e controllo motorio. Ital J Sport Sci.
- RUSSO G., 1982 – Atletica per i giovani. Guida per l'avviamento razionale alle discipline atletiche. Edizioni Mediterranee, Roma.
- VITTORI C., 1997 – L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni. FIDAL. Centro studi e ricerche, Tivoli.

nuke.lanciodeldisco.it

www.noivelocisti.net

www.atleticanet.it