

UNIVERSITÁ DEGLI STUDI DI PAVIA

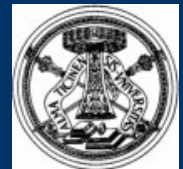
TEORIA TECNICA DIDATTICA
DELL'ATTIVITÁ MOTORIA RICREATIVA E DEL
TEMPO LIBERO

ANNO ACCADEMICO 2008 - 2009

DOCENTE prof. GIAN PIERO GRASSI

gianpiero.grassi@unimi.it

gianpiero.grassi@unipv.it

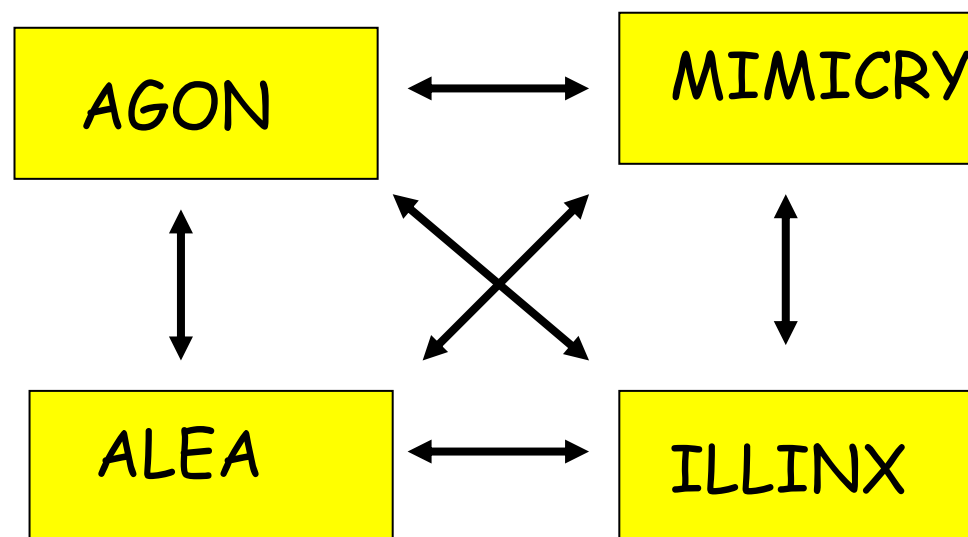


prepara gli studenti ad avere proprie idee

Roger CALLOIS, 1980 "Los juegos, los hombres, la mascara, y el vertigo"

ASPETTO PSICOLOGICO

QUESTA SUDDIVISIONE E' PURAMENTE DIDATTICA
NELLA REALTA' SPORTIVA



Roger CALLOIS, 1980 "Los juegos, los hombres, la mascara, y el vertigo"

RAPPORTO AGON / ALEA

L' atleta interpreta in modo ALEA un contesto sportivo di tipo AGON la preparazione tecnica, le capacità tattiche si lasciano condizionare dalla FORTUNA

ESASPERAZIONE DELL' AGON

Il soggetto è meritevole solo nella misura in cui raggiunge determinati risultati

risultato sportivo = risultato socio economico

la PRODUTTIVITA' l'OTTIMIZZAZIONE dei TEMPI e degli SPAZI raggiungono limiti estremi producendo stress psico-fisici

IL CONSIGLIO D'EUROPA

Carta europea dello sport per tutti

IL CONSIGLIO D'EUROPA

Comitato per lo sviluppo dello sport (CDDS), creato nel 1977
riunisce tutti gli Stati contraenti la Convenzione Culturale
Europea, definisce e gestisce un programma di lavoro e
predisporre le

Conferenze dei Ministri europei dello sport.

Le Conferenze, che si svolgono ogni due anni, stabiliscono le
direttive politiche per la cooperazione nel campo dello sport

IL CONSIGLIO D'EUROPA

Nel 1975 è proposta dai Ministri europei dello Sport la
"Carta europea dello sport per tutti",
ufficialmente approvata e adottata il 24 settembre 1976.

Queste due date hanno segnato una tappa fondamentale nella storia delle attività del Consiglio d'Europa nel campo sportivo poiché, grazie alla Carta, le politiche sportive in Europa hanno seguito un programma comune basato sul profondo convincimento del Consiglio d'Europa nei valori dello sport.

CARTA EUROPEA PER LO SPORT PER TUTTI

Art. 1 "La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti

..... ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono fattori essenziali per il pieno sviluppo della personalità"

Art. 2 "l'educazione fisica e lo sport costituiscono un elemento essenziale all'educazione permanente nel sistema globale di educazione

ogni sistema globale d'educazione deve riservare il ruolo e l'importanza necessari all'educazione fisica ed allo sport per stabilire l'equilibrio e rafforzare i legami tra le attività fisiche e le altre attività educative"

Art. 3 "i programmi di educazione fisica e di sport devono rispondere ai bisogni dell'individuo e della società "

CARTA EUROPEA PER LO SPORT PER TUTTI

Art. 4 "l'insegnamento, l'inquadramento e l'amministrazione dell'educazione fisica e dello sport devono essere affidati ad un personale qualificato"

Art. 5 "all'educazione fisica ed allo sport sono indispensabili attrezzature e materiali adatti"

Art. 6 "la ricerca e la valutazione sono elementi indispensabili allo sviluppo dell'educazione fisica e dello sport"

Art. 7 "l'informazione e la documentazione contribuiscono a promuovere l'educazione fisica e lo sport"

CARTA EUROPEA PER LO SPORT PER TUTTI

Art. 8 "i mezzi di grande informazione dovranno esercitare un' influsso positivo sull'educazione fisica e lo sport"

Art. 9 "le istituzioni nazionali hanno un ruolo primario nell'educazione fisica e nello sport"

Art. 10 "la cooperazione internazionale è una delle condizioni per lo sviluppo universale ed equilibrato dell'educazione fisica e dello sport"

AA.VV. Il CONI e le Federazioni sportive alla Conferenza Nazionale per lo Sport, Roma 10/13 novembre 1982.

1906
2006



Grassi

UN SECOLO DI NOBEL



LA RICERCA SVOLTA IN ISTITUTO 2006

UNDERHAND BALL-THROWING TASK: A CROSS-SECTIONAL INVESTIGATION ON PRIMARY SCHOOL CHILDREN.

^{1,2}Grassi GP., ²Turci M., ³Boratto R., ¹Gazzaniga C., and
^{1,3}Tazzi A.

¹C.d.L. in Scienze Motorie e Tecniche Sportive, Università degli Studi di Pavia, Sede di Voghera.

²LAFAL (Laboratorio di Anatomia Funzionale dell'Apparato Locomotore), Dipartimento di Morfologia Umana, Università degli Studi di Milano.

³Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi di It J Anat Embriol, 2006, 111: S2129

1906
2006



Grassi

UN SECOLO DI NOBEL



LA RICERCA SVOLTA IN ISTITUTO 2006

SOMATIC GROWTH IN CHILDREN: A CROSS-SECTIONAL INVESTIGATION ON PRIMARY SCHOOL PUPILS FROM VOGHERA (PAVIA, ITALY).

^{1,2}Grassi GP., ²Turci M., ³Boratto R., ¹Magnani B., and ^{1,3}Tazzi A.

¹C.d.L. in Scienze Motorie e Tecniche Sportive, Università degli Studi di Pavia, Sede di Voghera.

²LAFAL (Laboratorio di Anatomia Funzionale dell'Apparato Locomotore), Dipartimento di Morfologia Umana, Università degli Studi di Milano.

³Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi di Pavia.



Sassari, 19 - 22
settembre 2007

LA RICERCA SVOLTA IN ISTITUTO 2007

BALANCE DURING ONE-LEG STANCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN.

Grassi G.P., Boratto R., Giovanetti G., Turci M., Tazzi A.
It. J. Anat. Embryol., 112:126, 2007.

BODY SWAY AFTER EXHAUSTION EXERCISE: A PILOT STUDY IN BLACK BELT KARATEKA

Grassi GP., Turci M., Boratto R., Magnani B., Giovanetti G., Tazzi A.
It. J. Anat. Embryol., 112:127, 2007.

LA RICERCA SVOLTA IN ISTITUTO 2007

**4TH INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON TRADITIONAL KARATE,
BUDO ARTS AND COMBAT SPORTS**

Milano, 19-20th May 2007

Dipartimento di Morfologia Umana – Università degli Studi



**MILANO
2007**

EFFETTO DELLA FATICA SULL'EQUILIBRIO DEL KARATEKA.

M. Turci, B. Magnani, G. Giovanetti, A. Tazzi, G.P. Grassi.

Proc. 4th International Symposium on Traditional Karate, Budo Arts and
Combat Sports, Milano 19-20 May 2007: 18.

CONSIGLIO D'EUROPA

7[^] Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport
Rodi, 13 - 15 maggio 1992

CODICE EUROPEO DI ETICA SPORTIVA

Definizione del fair play - il gioco leale -

Fair play significa molto di più che il semplice rispetto delle regole. Esso incorpora i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo.....

..... esso comprende la lotta contro l'imbroglio, contro le astuzie al limite della regola, la lotta al doping, alla violenza (sia fisica che verbale), agli abusi verso i bambini, i giovani o verso le donne, allo sfruttamento, alla disuguaglianza delle opportunità, alla commercializzazione eccessiva e alla corruzione.....

Organizzazioni sportive o connesse allo sport: creazione di un contesto idoneo per il fair play

Le organizzazioni sportive, o comunque connesse allo sport, hanno le seguenti responsabilità:

1. pubblicare chiare linee-guida per definire i comportamenti conformi o non conformi all'etica, e verificare - in tutte le forme di sport e a tutti i livelli di partecipazione - l'applicazione di incentivi e/o sanzioni coerenti e appropriate;

Organizzazioni sportive o connesse allo sport: creazione di un contesto idoneo per il fair play

2. garantire che tutte le decisioni siano conformi ad un codice di etica applicabile alla loro disciplina sportiva ed ispirata al Codice europeo;
3. incrementare la coscienza sul fair play nell'ambito della loro sfera d'influenza tramite campagne d'opinione, premi, materiale educativo e opportunità di formazione. Esse devono anche sorvegliare e valutare l'impatto di queste iniziative

Organizzazioni sportive o connesse allo sport: creazione di un contesto idoneo per il fair play

4. creare sistemi che premiano il fair play e la progressione personale, oltre che il successo agonistico;

5. fornire aiuto e sostegno ai giornalisti perché promuovano il fair play;

azioni verso i giovani

1. garantire che la salute, la sicurezza e il benessere dei bambini o dei giovani atleti vengano prima di ogni altra considerazione come il successo, la reputazione della scuola, della società sportiva, dell'allenatore o del genitore;
2. far vivere ai bambini un'esperienza di sport che li incoraggi a partecipare per tutta la vita ad una sana attività fisica;

azioni verso i giovani

3. evitare di trattare i bambini semplicisticamente come piccoli adulti, essere coscienti delle trasformazioni fisiche e psicologiche implicate nella maturazione giovanile e di come questi cambiamenti influiscono sulla prestazione sportiva;
4. evitare di imporre a un bambino aspettative sproporzionate alle sue possibilità;
5. mettere in risalto il piacere e la soddisfazione di fare sport, e non esercitare pressioni indebite contrarie al diritto del bambino di scegliere liberamente sulla sua partecipazione;

azioni verso i giovani

6. dedicare un interesse uguale ai giovani con maggiore o minore talento;
sottolineare e premiare, oltre che i successi agonistici più evidenti, la progressione individuale e l'acquisizione di capacità personali;
7. incoraggiare i più piccoli a elaborare propri giochi con proprie regole, ad assumere il ruolo di allenatore, giudice di gara e arbitro oltre che quello di partecipante;
elaborare propri incentivi per il fair play e sanzioni per atti di slealtà;
ad assumersi la responsabilità personale delle proprie azioni;

azioni verso i giovani

8. fornire ai giovani e alle loro famiglie la maggiore informazione possibile sui rischi e sui benefici potenziali relativi al raggiungimento di elevate prestazioni sportive.



IL CONSIGLIO D'EUROPA

Eurofit

una serie di test di idoneità fisica attesta come il CDDS (Comitato per lo sviluppo dello sport) abbia voluto porre in evidenza e sviluppare la correlazione esistente tra salute, educazione fisica e sport.

1987: viene elaborato il primo Manuale Eurofit per bambini e adolescenti;

in base al successo riscosso

1995: manuale Eurofit per adulti.

Tali test forniscono delle informazioni utili per dei programmi di attività fisiche. Entrambi i manuali rispecchiano il crescente convincimento che una sana pratica sportiva e una buona forma fisica contribuiscono a favorire la salute, il benessere e la qualità della vita nel mondo moderno.



IL CONSIGLIO D'EUROPA



Il Consiglio d'Europa ha voluto porre in evidenza e sviluppare la correlazione esistente tra salute, educazione fisica e sport attraverso una serie di test di idoneità fisica

Test Eurofit

Tali test forniscono delle informazioni utili per i programmi di attività motorie





Il Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa Tests Eurofit di Efficienza Fisica 19-05-1987

Raccomandazioni inerenti

- a) agli aspetti medici,
- b) ai programmi di attività motoria nelle scuole
- c) alle valutazioni biologiche e psicologiche dell'attitudine alle attività fisiche
- d) all'organizzazione di centri medico sportivi adeguati ai giovani





Raccomandazioni inerenti



e) all'inserimento della attività motoria con le altre aree d'intervento programmatico e di pianificazione:

l'istruzione la sanità i servizi sociali

f) all'efficienza fisica, obiettivo determinante per l'educazione alla salute e necessaria alla condizione di benessere generale:

per una migliore qualità della vita



EUROFIT



ISTITUTO SUPERIORE STATALE DI EDUCAZIONE FISICA

CONSIGLIO D'EUROPA COMITATO PER LO SVILUPPO DELLO SPORT

TEST EUROPEI DI ATTITUDINE FISICA

Giuseppe CILIA, Mario BELLUCCI, Marco RIVA, Italia VENERUCCI

ROMA

dimensione

fattori

Test Eurofit

dati di
identità

età
sesso

giorno - mese - anno

Misure
antropometriche

statura, peso,
grasso corporeo

cm; Kg; 4 pliche cutanee:
bicipite, tricipite,
sottoscapolare, soprailiaco

flessibilità

flessibilità

Flessione del
busto da seduti

Equilibrio

Equilibrio
generale

Posizione del
fenicottero

dimensione

fattori

Test Eurofit

Resistenza
cardio
respiratoria

Resistenza
cardio
respiratoria

Test Leger
Test al ciclo
ergometro

Forza

Forza statica
Forza esplosiva

Dinamometro manuale
Salto in lungo da fermo

Resistenza
muscolare

Forza funzionale
Forza del tronco

Sospensione braccia flex
Elevazione del busto

Velocità

ciclica: corsa
segmentaria

navetta 10m x 5
battute su dischi



valutazione & ricerca

elementi indispensabili allo sviluppo
dell'educazione fisica e dello sport

In God we trust,

all others bring data

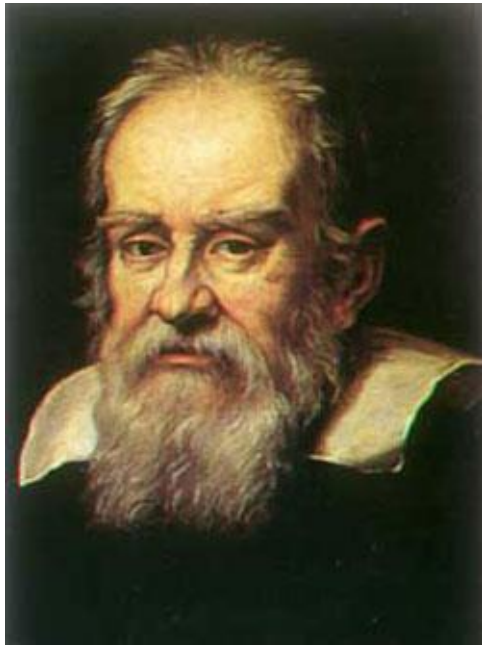
Dr. W. Edwardas Deming 1900-1993

In Dio crediamo, tutti gli altri ci mostrino i dati



valutazione & ricerca

elementi indispensabili allo sviluppo dell'educazione
fisica e dello sport



Galileo Galilei

“omnia in tempore,
pondere, mensura.”



Università degli Studi di Pavia
Corso di Laurea in Scienze Motorie



BAMBINI IN MOVIMENTO

4 ottobre 2007

OSSERVATORIO ANTROPOMETRICO

Scuole primarie del Comune di Voghera

a.s. 2006-2007

Gian Piero Grassi

Corso di Laurea in Educazione Fisica e Tecnica Sportiva

Università degli Studi di Pavia – Sede di Voghera

Perdita di efficienza fisica nei giovani in età evolutiva

“Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare”

B. Filippone, C. Valentini, M. Bellucci, A.D. Faigenbaum, R. Casella e C. Pesce
SdS, n° 72, 2007

- ❖ Nel nuovo secolo si evidenzia una riduzione dell'attività fisica generalizzata in tutti i paesi industrializzati
- ❖ Questo fenomeno si avverte soprattutto nel periodo della scolarizzazione (Widra, 2004)
- ❖ La partecipazione ad attività motorie non strutturate è in diminuzione in molti paesi europei
- ❖ La diminuzione di moto è la causa principale della diminuzione del consumo energetico con un incremento vertiginoso dell'obesità in età evolutiva



La prestazione motoria



La diminuita attività fisica determina un abbassamento dei parametri di riferimento per lo stato di salute

(Donati et al., 1993; Riva, 2001; Andersen et al., 2006)

- diminuzione delle prestazioni aerobiche

fattore di rischio cardio circolatorio

- riduzione delle capacità coordinative

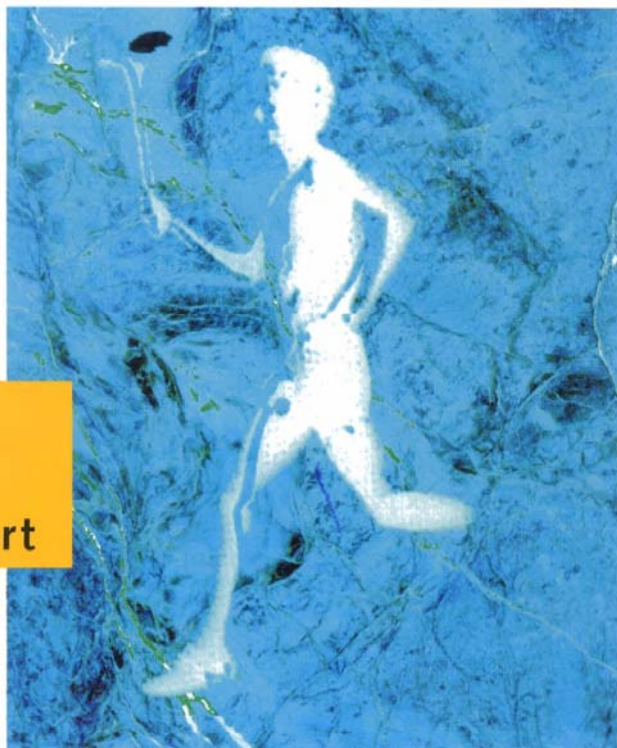
fattore negativo che influenza l'area cognitiva e affettiva della personalità del giovane

Il monitoraggio dell'efficienza fisica

- l'aspetto coordinativo dell'attività motoria assume rilevanza nell'efficienza fisica collegata alla salute dei giovani
- Dordel evidenzia come nel 2000 rispetto agli anni '70 la capacità di coordinazione dei bambini in età evolutiva tende a regredire
- in misura maggiore nei centri urbani che nelle zone rurali
(Eggert et al., 2000)
- questo fenomeno si ripercuote nelle fasce d'età superiori
(Dordel, 2000; Schilling, 1974; Eggert et al., 2000)



AUTORE	ETÀ	EFFICIENZA FISICA
Dawson et al. 2001	10-14 anni	Attività fisica
Dordel 2000	7-11 anni	Capacità coordinative
Eggert et al. 2000	1° 2° elementare	Competenze psicomotorie di base
Eisenman, Malina 2000	6-18 anni	Capacità aerobica
Mahmoud et al. 2002	10-13 anni	Capacità aerobica
Przewaeda, Dobosz 2003	7-19 anni	Efficienza fisica, Composizione corporea
Raczeck 2002	Età scolare	Efficienza fisica, Capacità coord., Sviluppo soma
Tomkinson et al. 2003	6-19 anni	Capacità aerobica
Wedderkopp et al. 2004	9 anni	Efficienza fisica, Obesità



Sport

Eurofit for adults

Assessment of health-related fitness



Council of Europe Publishing
Editions du Conseil de l'Europe

I TESTS EUROFIT PER ADULTI

LO STATO DI SALUTE FISICA È
VALUTATO ATTRAVERSO

- la potenza aerobica
- l'attitudine muscolo - scheletrica
- l'attitudine motoria
- la composizione corporea

LA POTENZA AEROBICA

Il consumo massimale di ossigeno (VO_2 max) è la misura obiettiva della catena aerobica, che comprende le funzioni respiratorie, cardio vascolare e metaboliche.

Dipende dal livello di allenamento del soggetto, nei limiti genetici determinati.

La valutazione diretta o indiretta del VO_2 max è un'importante elemento di ricerca per la relazione: attitudine fisica-salute.

Il VO_2 max è il mezzo di misura dell'attitudine funzionale necessaria alla vita quotidiana.

L'ATTITUDINE MUSCOLARE-SCHELETRICA

Si concretizza attraverso la componente forza e resistenza e quella di flessibilità muscolare.

Forza e resistenza muscolare

del distretto del dorso, degli arti inferiori, degli arti superiori

ruolo determinante per l'aspetto salutistico dell'individuo, per la sua stabilità (equilibrio):

Si evidenzia la relazione:

forza / resistenza (endurance) muscolare

contrazione dinamica/contrazione statica

L'ATTITUDINE MUSCOLARE-SCHELETRICA

flessibilità muscolare

la mobilità della colonna vertebrale, del cingolo scapolo omerale e del cingolo coxo femorale determinano, nel loro insieme lo stato di benessere fisico dell'uomo.

Questa mobilità globale comprende anche i tessuti adiacenti alle articolazioni: tendini, tessuto connettivo, legamenti, capsule articolari.

La lassità articolare può rappresentare un rischio.

L'ATTITUDINE MOTORIA

Una buona motricità permette alla persona adulta di mantenere un aggiustamento posturale adeguato alle attività quotidiane, soprattutto costituisce un efficace deterrente contro il rischio cadute.

I fattori che determinano una buona motricità sono da ricercarsi nelle complesse funzioni neuromuscolari, sensoriali e propriocettive di difficile indagine.

Tuttavia, i tests di equilibrio e di coordinazione relativamente semplici danno delle buone indicazioni sulla capacità di controllo motorio.

LA COMPOSIZIONE CORPOREA

Gli elementi che determinano la composizione della massa corporea sono:

l'adiposità

Si misura attraverso la misura dello spessore delle pliche cutanee in rapporto all'indice di massa corporea.

la distribuzione dei grassi

Il tessuto adiposo contenuto nelle cavità viscerali dell'addome e del tronco sono indici di un buon stato di salute

Si misura attraverso il rapporto circonferenza vita-circonferenza fianchi

dimensione

fattori

Test Eurofit

Attitudine muscolare scheletrica	Endurance muscolatura del tronco	Flessione del busto in stazione supina
	Potenza dei muscoli degli arti inferiori	Salto verticale
	Endurance muscolatura braccia	Sospensione, braccia piegate
	Forza muscoli della mano	Dinamometro manuale
	Mobilità del tronco	Flessione laterale, flessione avanti da seduti
	Mobilità delle spalle	Abduzione delle spalle

dimensione

fattori

Test Eurofit

Attitudine
aerobica

Resistenza
cardio
respiratoria

Test Leger. Test 2 Km marcia
Test al ciclo ergometro

Attitudine
motoria

Equilibrio
generale del
corpo

Test di equilibrio su una
gamba

Rapidità delle
mani

Battute

dimensione

fattori

Test Eurofit

Antropometria	Indice di massa corporea	Rapporto peso/altezza
	Pliche cutanee	Stima dell'adiposità corporea
	Circonferenza vita Circonferenza fianchi	Stima della ripartizione dei tessuti adiposi

