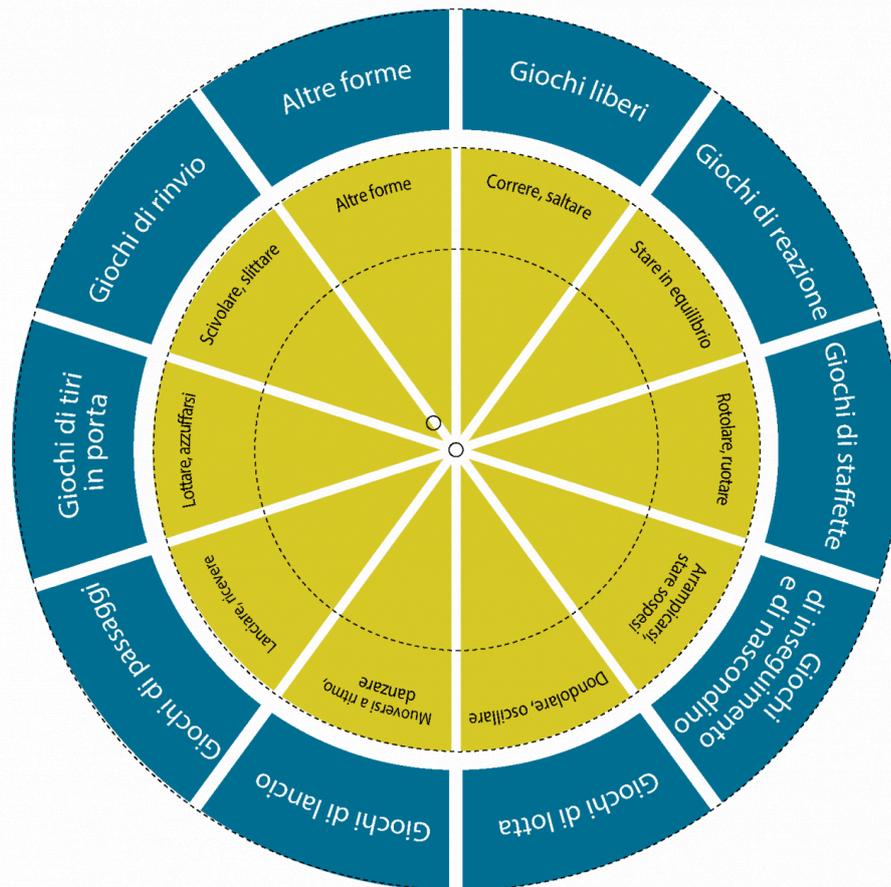


Forme di allenamento – Good Practice: Forme di base del movimento e del gioco

Le forme di allenamento si fondano sulle forme di base del movimento e le forme di base del gioco. L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme.



Insieme alle forme di base del movimento le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S a livello di Foundation. Foto: [Swiss Athletics](#)

Download

Le forme di base del movimento e del gioco possono essere assemblate come una diapositiva rotante con questo pratico schema da ritagliare. Gli esercizi e i giochi possono essere combinati

a piacimento nell'allenamento. Il modello è stato fornito da Swiss Athletics.

[Scarica il modello](#) (pdf)

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti.

Le forme di base del movimento come fondamento di una promozione variata

Più ampia è l'esperienza di movimento alla base e più stabili sono [le forme di movimento](#) apprese, tanto più complesse potranno essere le attività motorie future. Le forme di movimento esercitate spesso e in modo variato rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e generale coordinazione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Per uno sviluppo completo e salutare e per tutte le successive fasi di apprendimento della disciplina sportiva è quindi importante che i bambini collezionino già da piccoli anche nell'allenamento guidato molteplici esperienze di movimento.

A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate sono utili come orientamento per allestire una lezione di sport. Al livello Foundation (F1, F2) è da considerare un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e incentivare con compiti ludici che infondono motivazione.

Il motore dello sviluppo sportivo

Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive attrattive.

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi e contribuiscono quindi in modo eccellente alla promozione di fattori inerenti alla salute, ad esempio rafforzando il sistema cardiocircolatorio o aumentando la densità ossea.

In molte discipline sportive le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per buone prestazioni individuali e di gruppo. A questo proposito le forme di base del gioco forniscono un importante contributo in quanto i partecipanti devono sempre decidere tra più azioni possibili, imparando a stimare e valutare le azioni dei compagni e degli avversari. Una promozione precoce realizzata con forme di base del gioco aiuta quindi tra l'altro a riconoscere modelli di gioco, a intuire passaggi e percorsi o ad anticipare azioni di gioco.

Non da ultimo, le forme di base del gioco corrispondono al forte istinto di gioco dei bambini. La chiave ludica consente loro di accedere in modo divertente alle attività sportive e di movimento. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più.

Esempi già rivelatisi efficaci nella pratica per l'allenamento delle forme di base del gioco si trovano al capitolo

«Good practice».

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPPO (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO