



Biografia di apprendimento per il trampolino

Quaderno d'allenamento j+s trampolino
edizione 2016

Qui trovi gli obiettivi a medio termine che ti serviranno come base per la pianificazione a breve termine e per la pianificazione della tua attività/del tuo allenamento. Agli obiettivi nell'ambito della tecnica corrispondono esercizi tratti dal sito mobilesport.ch. Questi hanno la funzione di fornirti idee utili e di aiutarti nella pianificazione e nello svolgimento della tua attività.

Tecnica	Principianti Basi secondo il principio della versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Modello a strati	Documentazione G+S nozioni di base Ginnastica agli attrezzi/ginnastica artistica			
Posture chiave C+, C-, I	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posture chiave in modo statico e prolungato	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posture chiave in modo dinamico e prolungato (padroneggiano anche la postura S nel passaggio dal C+ a C-).	<input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare le posture chiave in modo differenziato	<input type="checkbox"/> Sono in grado di assumere e mantenere con sicurezza le posture chiave in movimenti complessi
Posizioni chiave in piedi, sulla pancia, seduti, sulla schiena	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire tutte le posizioni di base sul trampolino in modo statico e prolungato in tutte le posture chiave	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posizioni chiave in modo dinamico e prolungato	<input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare le posizioni chiave in modo differenziato	<input type="checkbox"/> Sono in grado di assumere e mantenere con sicurezza le posizioni chiave in movimenti complessi
Movimenti chiave Rotazioni attorno agli assi del corpo (RAL/RAT/RAO) fare capriole/ruotare	<input type="checkbox"/> Sono in grado di ruotare/fare capriole su tutti gli assi (in tutte le direzioni) in chiave ludica	<input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare da sé la rotazione/capriola, con la tecnica corretta <input type="checkbox"/> Padroneggiare diverse tecniche RAL (min. 2) <input type="checkbox"/> Prima combinazione di RAT-RAL	<input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare e fermare da sé la rotazione/capriola Sono in grado di variare la rotazione RAT <input type="checkbox"/> Sono in grado di esercitare le 3 tecniche RAL <input type="checkbox"/> Combinazione di RAT-RAL	<input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare, fermare e variare combinazioni di capriole e rotazioni <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire correttamente rotazioni multiple e combinate
Esempio	Sono in grado di eseguire rotazioni e capriole su diversi attrezzi (in avanti, all'indietro, di lato, sotto forma di elementi di formazione)	Elementi di formazione con RAL e sulla testa (p. es. salto mortale in avanti sulla panca) Elementi di formazione con RAT (sulla pancia - 1/2 sulla schiena)	Salto mortale fino alla posizione in piedi, Barani, 3/4 salto mortale in avanti A, 3/4 salto mortale indietro A, 1/2 in 3/4 salto mortale indietro, Rölleli, Baby, Cody, elementi di formazione Rudy	Full, Rudy, elementi di formazione salti mortali multipli con avvitamento, salto mortale doppio, fliffis, salti mortali multipli con RAL
Atterraggi/salti	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi tipi di salti <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi tipi di atterraggio	<input type="checkbox"/> Approfondire la capacità di eseguire diversi tipi di salti <input type="checkbox"/> Approfondire la capacità di eseguire diversi tipi di atterraggio	<input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare in modo corretto con collegamenti di due elementi <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare un atterraggio corretto dopo una rotazione	<input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare in modo corretto con collegamenti di più elementi diversi <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare un atterraggio corretto dopo una combinazione di rotazioni
Esempio	Frenata, salto in piedi, posizione seduta, piatto sulla schiena, panca, 1/2 avvitamento	1/2 sulla pancia, tutti i salti di base CBD, sulla schiena, frenata chiara, preparazione delle braccia, avvitamento 1/1, tutti i tipi di atterraggio con RAL, panca + 3/4 in avanti, salto mortale avanti e indietro con ausilio	Salto raggruppato - Salto mortale in avanti 1/2 salto mortale in posizione seduta/in piedi	Salto mortale all'indietro - Barani - Salto mortale all'indietro Salto mortale all'indietro - Barani - Full Fliffis - doppio salto mortale all'indietro

Atletica	Principianti Basi secondo il principio della versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Gestione fisica	Documentazione G+S: Fascicolo Physis			
Competenze coordinative				
Orientamento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in tutte le posizioni chiave e nelle loro variazioni in momenti statici e nei primi momenti dinamici <input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi durante la corsa con un ausilio (p. es. foto, disegno)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in tutte le posizioni chiave e nelle loro variazioni in momenti dinamici <input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in rotazioni/capriole su più assi	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi quando ruotano su più assi o eseguono più rotazioni su un asse.	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in rotazioni multiple su più assi
Reagire	<input type="checkbox"/> Sono in grado di reagire con un'adeguata tensione del corpo al contraccalpo del trampolino	<input type="checkbox"/> Reagire alle condizioni del trampolino al momento di saltare su di esso	<input type="checkbox"/> Eseguire salti di entrata e uscita ottimali su diversi dispositivi	<input type="checkbox"/> Adeguare in modo ottimale i salti di entrata e di uscita alle diverse condizioni dei dispositivi
Differenziare	<input type="checkbox"/> Sanno saltare in lungo e in alto <input type="checkbox"/> Sanno eseguire lo stacco su una gamba con rincorsa	<input type="checkbox"/> Sanno differenziare tra lo stacco e le diverse fasi di volo <input type="checkbox"/> Sanno differenziare tra varie quantità di rotazioni (RAT/RAL)	<input type="checkbox"/> Sanno variare lo stacco e le fasi di apertura a seconda del collegamento chiave successivo	<input type="checkbox"/> Sanno eseguire lo stacco e la fase di apertura ottimali sul trampolino con forza e velocità massime per ogni collegamento chiave successivo
Muoversi a ritmo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muoversi in modo appropriato e creativo a ritmo di musica <input type="checkbox"/> sentono il ritmo e lo trasferiscono nel movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi salti a ritmo e conoscono i salti di base	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi secondo i punti di riferimento di un brano musicale/di saltare sul trampolino a tempo di musica <input type="checkbox"/> Sono in grado di riconoscere diversi ritmi nei collegamenti chiave <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi salti come la sforbiciata, il salto teso con 1/2 rotazione (rotazione sull'asse longitudinale) <input type="checkbox"/> Imparano a saltare la corda sul trampolino <input type="checkbox"/> Imparano a eseguire salti sincronizzati	<input type="checkbox"/> Sono in grado di scandire il ritmo di un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare la corda sul trampolino <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire l'elemento previsto al momento giusto <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi ritmi nei collegamenti chiave <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguarsi correttamente nei salti sincronizzati <input type="checkbox"/> Imparano a eseguire salti più complessi	<input type="checkbox"/> Sono in grado di riconoscere le aggiunte in un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire una coreografia a tempo di musica <input type="checkbox"/> Riescono a mantenere il ritmo in collegamenti chiave complessi <input type="checkbox"/> Imparano a eseguire diversi salti complessi
Equilibrio	<input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere l'equilibrio su superfici instabili <input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere l'equilibrio in diversi modi su superfici sottili	<input type="checkbox"/> riescono a mantenere l'equilibrio in movimenti dinamici su diverse superfici e ampiezze della base di sostegno	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire l'equilibrio e lo squilibrio	<input type="checkbox"/> Sono in grado di utilizzare in modo consapevole nei movimenti l'equilibrio e lo squilibrio

Atletica	Fascicolo Physis			
Energia fisica				
Sostanza condizionale				
Forza	<input type="checkbox"/> Sono in grado di rafforzare i muscoli e le ossa in chiave ludica, praticando altre forme di base del movimento (p. es. lottare, azzuffarsi)	<input type="checkbox"/> Costituiscono un corsetto muscolare compatto, per preparare il corpo al carico specifico della disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Costituiscono un corsetto muscolare compatto e resistente a lungo termine per preparare il corpo al carico specifico della disciplina sportiva e lo mantengono durante i mutamenti fisici dovuti alla pubertà <input type="checkbox"/> Adeguamento del carico ai mutamenti fisici	<input type="checkbox"/> Mantengono il corsetto muscolare e lo ottimizzano per essere ben preparati ad affrontare carichi massimi (forza intracoordinativa), continui o ripetitivi (forza di resistenza)
Velocità	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre velocemente su distanze ripetitive (p. es. rincorsa per un salto). Sono in grado di correre alla velocità massima secondo la regola «5 metri per ogni anno di età» (p. es. 5 anni = 25 metri; 7 anni = 35 metri)	<input type="checkbox"/> Imparano le diverse velocità di chiusura e apertura	<input type="checkbox"/> Sono in grado di padroneggiare le diverse velocità di chiusura e apertura e sanno variarle	<input type="checkbox"/> Allenare i requisiti fisici in modo ottimale per ottenere chiusure, aperture, atterraggi e salti al massimo livello
Resistenza	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre senza fermarsi per una durata in minuti corrispondente alla loro età	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre senza fermarsi per una durata in minuti corrispondente alla loro età	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza aerobica con obiettivi nel sostegno alla rigenerazione e nel recupero	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza aerobica con obiettivi nel sostegno alla rigenerazione e nel recupero
Mobilità	<input type="checkbox"/> Sono in grado di migliorare la mobilità in chiave ludica, praticando altre forme di base del movimento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di migliorare la mobilità per esigenze specifiche della disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere la mobilità richiesta dalla disciplina sportiva anche quando intervengono mutamenti dei requisiti fisici	<input type="checkbox"/> Possiedono la mobilità necessaria per la disciplina sportiva in questione
Psiche	Principianti Basi secondo il principio della versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Energia psichica	Fascicolo Psiche, carta etica			
Competenza tattico-mentale				
Percepire il proprio corpo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muovere in modo isolato singole parti del corpo <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire la respirazione in chiave ludica <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire il tono muscolare	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muovere in modo isolato singole parti del corpo, sostenendo il movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di respirare in modo consapevole <input type="checkbox"/> Sono in grado di valutare le proprie capacità con un ausilio (feedback verbale o visivo)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire i mutamenti fisici causati dalla pubertà e di adeguarsi alle nuove condizioni <input type="checkbox"/> Sono in grado di impiegare la respirazione in modo consapevole <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare in modo ottimale il tono muscolare al movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire, verbalizzare o visualizzare (a livello mentale/grafico) in autonomia i diversi movimenti	<input type="checkbox"/> Sono in grado di caricare il corpo in modo ottimale <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare il tono muscolare a movimenti complessi <input type="checkbox"/> Sanno sfruttare in modo consapevole la percezione, la verbalizzazione e la visualizzazione come strumenti di allenamento
Relax/ritorno alla calma	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire esercizi di rilassamento a coppie seguendo le istruzioni	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire in autonomia esercizi di rilassamento a coppie	<input type="checkbox"/> Sono in grado di applicare tecniche per rilassarsi/tornare alla calma	<input type="checkbox"/> Sono in grado di applicare tecniche per rilassarsi/tornare alla calma

Energia psichica				
Sostanza emozionale				
Emozione	<input type="checkbox"/> Sono in grado di esprimere le emozioni in modo controllato (p. es. reazione a vittoria o sconfitta)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire le emozioni degli altri e di reagire in modo controllato <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire le paure <input type="checkbox"/> Sono in grado di imparare gli atteggiamenti di base per l'allenamento e la gara	<input type="checkbox"/> Sono in grado di differenziare le emozioni e di accedere alla propria interiorità <input type="checkbox"/> Sono in grado di affrontare le paure <input type="checkbox"/> Sono in grado di influenzare in modo positivo l'umore in situazioni di allenamento e di gara	<input type="checkbox"/> Conoscono le proprie emozioni e sanno gestirle <input type="checkbox"/> Sanno ottenere uno stato mentale ottimale per le situazioni di allenamento e di gara
Rituali e regole	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere i conflitti all'interno del gruppo con l'aiuto del monitore	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere in autonomia i conflitti all'interno del gruppo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere in autonomia i conflitti all'interno del gruppo e ricavarne misure costruttive	<input type="checkbox"/> Conoscono le proprie competenze sociali e le impiegano per creare un clima positivo
	<input type="checkbox"/> Rispettano poche e semplici regole e padroneggiano i rituali del gruppo	<input type="checkbox"/> Rispettano regole e basi sociali della vita di gruppo	<input type="checkbox"/> Rispettano regole e forme di comportamento sociali	<input type="checkbox"/> Rispettano regole e forme di comportamento