

Parkour Verona ASD
Via Spagnolo 17, 37139, Verona
(+39) 329 7140307
info.parkourverona@gmail.com



Progetto “Parkour 4 Schools” - Scuole Secondarie

PROPOSTA: insegnare elementi e tecniche basilari del parkour ai ragazzi, per arricchire il loro bagaglio motorio con abilità trasferibili alla vita quotidiana

DESTINATARI: studenti di scuole Secondarie di Primo e Secondo Grado

DURATA: da 4 a 8 incontri da 1 h, per ogni classe

COSTO: 1.50 € a studente all'ora

REFERENTE: Pietro Mantovani, 3297140307

Cos'è il parkour?

Il Parkour è una disciplina nata alla fine degli anni 80 in Francia da dove si è poi espansa nel resto del mondo; originatasi dai "parcour du combatant", si propone di apprendere una nuova forma di interazione con l'ambiente circostante, sia in senso di efficienza di movimenti (spostandosi da A a B), sia come utilizzo creativo di ostacoli presenti all'interno del panorama urbano.

Le attività principali prevedono lo scavalcare ostacoli, salti da fermi e in corsa, rotolamenti e arrampicate.

Perché il parkour?

Il parkour, disciplina sportiva ora riconosciuta anche dal Coni, insegna a chi lo pratica un miglior utilizzo del proprio corpo sia dal punto di vista delle abilità condizionali che coordinative.

Attraverso le tipiche tecniche è infatti possibile lavorare contemporaneamente sullo sviluppo di forza, coordinazione e agilità.

In un'epoca sempre più digitale, in cui i ragazzi si allontanano sempre più dallo sport, stanno venendo alla luce pesanti scompensi tra i giovani, che ritardano l'apprendimento degli schemi motori e degli sviluppi cognitivi ad essi associati.

Citiamo, a titolo di esempio, l'inchiesta del Corriere della Sera in cui Sergio Dugnani, docente di Scienze del Movimento all'Università di Milano, racconta: "In prima media due ragazzi su tre non sanno eseguire una capovolta in avanti: si bloccano, contorcono, accasciano su un fianco. Un tempo la capovolta si apprendeva in maniera naturale giocando, tra i 6 e gli 8 anni, dopo aver imparato a rotolare e strisciare."

https://www.corriere.it/sport/17_maggio_01/a-scuola-senza-sport-due-ragazzi-tre-non-sanno-fare-capriola-deficit-sportivo-scolastico-36cb75fc-2de3-11e7-b8fc-9ab855dcd23a.shtml?refresh_ce-cp

Il parkour, inoltre, rispetto agli sport tradizionali risulta molto **meno specializzante** essendo **non competitivo** e copre un **ampio vocabolario di movimento**.

Non a caso negli ultimi 10 anni l'interesse verso questa disciplina è stato sempre crescente da parte di ragazzi e ragazze.

Il progetto

Per far conoscere ai ragazzi le basi della disciplina proponiamo ad ogni classe:

- da 4 a 8 incontri se le lezioni sono da 1h
- da 2 a 4 incontri se le lezioni sono da 2 h

In questi incontri verranno trattati i seguenti argomenti, mediante graduali progressioni e in base all'attrezzatura disponibile nella palestra ospitante:

- SCAVALCAMENTI - in questa categoria vengono presentati diversi modi di approcciarsi e scavalcare un ostacolo, analizzandone i rischi e arrivando a strategie per riuscirci in sicurezza
- ARRAMPICATA - mediante l'uso delle spalliere è possibile proporre ai ragazzi diversi esercizi che li mettano di fronte a situazioni insolite e in cui dovranno sviluppare problem solving motorio per superarle (ad esempio percorsi con prese limitate)
- EQUILIBRIO - imparare a stare in equilibrio su superfici sottili, tipicamente su una sbarra, permette di sviluppare percezione del proprio corpo, sia in situazioni statiche che dinamiche (camminandoci sopra in vari modi)
- SALTI - saltare sembra un'attività banale, ma pochi ragazzi ormai la sanno eseguire bene. Nel parkour i salti sono uno dei movimenti più frequenti e richiedono di imparare a coordinare in velocità parti diverse del corpo per coprire la giusta distanza e atterrare in modo da assorbire l'impatto

Nella seguente tabella troverete alcune delle tecniche che verranno trattate durante il percorso.

	Scavalcamenti	Arrampicata	Equilibrio	Salto
Movimenti da apprendere	<ul style="list-style-type: none"> • Step Vault • Lazy Vault • Turn Vault • Monkey vault 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorsi di difficoltà incrementale con ausilio delle spalliere 	Equilibrio su sbarra <ul style="list-style-type: none"> • Statico su 1 e 2 piedi • Camminata avanti • Statico frontale • Camminata indietro 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto da fermi • Salto di precisione, da fermo e in corsa • Salto di fondo e atterraggi
Attributi sviluppati	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa (schema motorio) • Coordinazione e ritmo • Interazione con l'ambiente • Riflessi 	<ul style="list-style-type: none"> • Schema motorio • Forza • Problem solving 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Propriocezione 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione • Fase di volo • Assorbimento impatti • Esplosività

Per ognuna di esse è possibile valutare l'apprendimento dello studente attraverso degli indicatori o quantitativi o qualitativi.

Alcuni esempi di test sono forniti in seguito alla tabella per i movimenti in grassetto.

Esempi di test:

Salto da fermi

Il test consiste nella semplice misura della massima lunghezza raggiunta mediante un singolo salto con partenza in piedi, da fermi.

Un incremento rispetto alla prima misurazione ci rivela un miglioramento della coordinazione del gesto tecnico e dell'esplosività degli arti inferiori, in misura tanto più rilevante in base al valore percentuale dell'incremento ottenuto.

Equilibrio statico su un piede

Un'altro semplice test, in questo caso, è la misura del tempo medio di permanenza nella posizione citata su una sbarra.

Step Vault

Nel caso di gesti tecnici di scavalcamento, il parametro di misura non è diretto come nei precedenti casi (distanza e tempo), ma si avvale di indicatori e dell'osservazione attiva dell'insegnante.

Alcuni indicatori possono essere i seguenti:

1. ostacolo non superato
2. ostacolo superato, ma non con le specifiche tecniche richieste
3. ostacolo superato, usando 2 mani e un piede
4. ostacolo superato, usando una mano e un piede
5. ostacolo superato con atterraggio su un punto preciso (es. step)

Struttura Allenamenti

Ogni allenamento verrà tenuto da uno o due istruttori (se il numero di partecipanti è maggiore alle 15 persone) con qualifica ADAPT e seguirà la seguente struttura:

- Riscaldamento
- Stazioni tecniche
- Potenziamiento
- Defaticamento

Riscaldamento

Il riscaldamento è fondamentale nella preparazione ai gesti che si andranno ad eseguire, all'attivazione neuromotoria ed alla prevenzione di infortuni; all'interno delle lezioni si utilizzeranno elementi di attivazione articolare, cardiovascolare e coordinativa, per andare poi ad attivare gli schemi motori necessari per la sezione tecnica della lezione.

Stazioni Tecniche

Verranno tenute una o due stazioni tecniche in contemporanea (una per istruttore) di modo da far lavorare contemporaneamente un maggior numero di ragazzi.

In queste stazioni verranno trattati gli argomenti in tabella, con le opportune progressioni.

Potenziamiento

Nel Parkour è fondamentale una adeguata preparazione fisica per la gestione dei gesti atleticamente più impegnativi e per la prevenzione di infortuni. Pertanto all'interno degli allenamenti sarà presente una parte di potenziamento, volta a migliorare la forza e la resistenza dei ragazzi, insegnando loro le basi del potenziamento a corpo libero, in modo da fornire loro gli strumenti per potersi allenare in modo autonomo.

Tra queste nozioni rientrano:

- piani di tirata e spinta
- principi di sovraccarico progressivo
- catene cinetiche anteriore e posteriore
- allenamento del core

Defaticamento

Parte finale di ogni allenamento, mirata ad allentare la tensione muscolare accumulatasi e all'evitare una brusca interruzione dell'attività fisica

Didattica del Parkour

Alla base della nostra didattica del Parkour per le scuole sta il concetto chiave di voler utilizzare le tecniche base del parkour per lavorare indirettamente e far acquisire schemi motori allo studente, il quale imparerà una nuova forma di interazione con l'ambiente circostante.

Progressioni

Nell'insegnamento delle tecniche base (es: scavalcamenti) si utilizzano progressioni incrementalmente che si adattano al livello del praticante, permettendogli comunque di avere un miglioramento nella sua interazione con l'ostacolo

Esempio di progressioni:

-replicare lo stesso movimento su ostacoli con altezza incrementale, o di spessore progressivamente minore (cavallina-> trave-> sbarra)

Lavoro in Parallelo

Tutte le fasi dell'allenamento sono strutturate in maniera da limitare il più possibile i tempi morti, tramite la divisione in più gruppi ai quali vengono date proposte diverse e complementari, adottando, ad esempio, modalità di recupero attive

Esempio

-lavoro a coppie, mentre uno studente scavalca un ostacolo, il compagno rimane appeso o in equilibrio

-lavoro a gruppi su movimenti diversi: 1. salti, 2. scavalcamenti, 3. equilibrio

Gioco e Sfida

Questi sono elementi fondamentali della didattica del Parkour: ad esempio il riscaldamento cardiovascolare spesso incorpora elementi di gioco per evitare che si associ l'aumento della frequenza cardiaca ad un fatto spiacevole e noioso (e quindi, indirettamente, da evitare), mentre ci sarà sempre un elemento di sfida all'interno delle proposte tecniche offerte nelle lezioni (ad esempio passare al livello successivo della progressione proposta, o effettuare correttamente un movimento un certo numero di volte).

Gestione del rischio

Vogliamo, infine, dire due parole sui rischi a cui si espone chi pratica parkour. Scavalcare ostacoli, stare in equilibrio su oggetti sopraelevati e saltare da un punto ad un altro sono attività intrinsecamente rischiose.

La possibilità di infortunarsi è concreta, come in ogni altra attività di movimento.

Salire le scale, ad esempio, è un'attività molto rischiosa, se pensiamo a quali possano essere le conseguenze che una caduta disarticolata giù per gli scalini possa provocare.

Perché allora continuiamo ad usarle?

Perché abbiamo imparato il corretto schema motorio per salire i gradini, abbiamo la forza e l'equilibrio sufficienti per farlo e sappiamo riconoscere quali siano gli elementi che minano la nostra sicurezza se presi con leggerezza (ad esempio mettersi i pattini per scendere).

Sotto quest'ottica, il parkour non è meno sicuro di tante altre attività.

Durante le lezioni esporremo ai ragazzi quali siano i rischi delle attività e spiegheremo loro progressioni che permettano di imparare le tecniche proposte minimizzando i rischi presenti per arrivare a eseguirle in autonomia, allo stesso modo in cui abbiamo imparato a salire le scale in sicurezza.

NOTE

Ai fini di mantenere la più alta qualità possibile, la nostra associazione si assume la responsabilità del contenuto 'tecnico' della proposta formativa. La responsabilità disciplinare verrà mantenuta dall'insegnante incaricato, con il quale saremo felici di collaborare.

Contatti

Referenti del corso:

Pietro Mantovani - 3297140307

Pablo Pimazzoni - 3929260287

Mail associazione: info.parkourverona@gmail.com

Sito web: www.parkourverona.com

Instagram: Parkour Verona ASD (@parkourverona)

Facebook: Parkour Verona ASD