



PROTOCOLLO FORMATIVO PROGETTO GIOCAFIPE

INTRODUZIONE

Il progetto **GIOCAFIPE** nasce con l'obiettivo di rivoluzionare l'approccio all'attività motoria e allo sviluppo della forza nei bambini dai 6 ai 14 anni. Superando miti del passato e paure infondate, l'iniziativa mira a formare istruttori competenti, capaci di accompagnare i giovani in un percorso educativo, motorio e formativo basato su gioco, esercizio e sfida.

Si tratta di un modello integrato, che parte dal movimento spontaneo per evolvere verso le discipline sportive della FIPE, seguendo una progressione coerente con l'età e lo sviluppo biologico del bambino.

VISIONE

"Sfatare i miti del passato promuovendo e sviluppando la cultura della forza a partire dai 6 anni."

Da oltre 20 anni, la FIPE sostiene che la forza assoluta rappresenti il fondamento di tutte le capacità prestantive e, quindi, la base di ogni sport.

Le evidenze scientifiche odierne confermano questa visione: l'apprendimento e lo sviluppo della forza dovrebbero rivestire un ruolo prioritario nella preparazione fisica, in particolare durante l'infanzia.

Il progetto punta a crescere e radicarsi sempre di più nelle scuole e nelle comunità, grazie a collaborazioni con realtà locali e istituti scolastici. Allo stesso tempo, prende forma concreta attraverso corsi strutturati nelle palestre delle ASD/SSD affiliate FIPE, per offrire a bambini e ragazzi un'opportunità educativa stabile e accessibile in tutto il territorio.

MISSIONE

La missione del progetto è formare professionisti altamente qualificati nello sviluppo della forza nei bambini e ragazzi a partire dai 6 anni.

Bambini forti crescono per diventare adulti forti, non solo nel corpo ma anche nella mente.

Il percorso educativo-motorio si sviluppa attraverso una progressione didattica strutturata:

- dall'apprendimento motorio di base
- all'introduzione della forza e della tecnica
- fino all'agonismo e alla competizione.

LE FASCE D'ETÀ E I LORO OBIETTIVI

Fascia 6-8 anni – "SCOPRO E GIOCO"

- Sviluppo motorio globale attraverso giochi dinamici
- Coordinazione di base, equilibrio, mobilità e orientamento spaziale
- Prime forme di forza tramite movimenti naturali (trazioni, spinte, salti)

- Introduzione a sovraccarichi ludici (palle mediche leggere, elastici)
- Animal Walks, circuiti avventura, staffette creative

Fascia 9-11 anni – "IMPARO AD ALLENARMI"

- Consolidamento delle abilità motorie e introduzione di abilità specifiche
- Lavoro tecnico su sollevamenti basilari con carichi adeguati
- Sviluppo di forza, potenza e velocità con attenzione all' esecuzione corretta
- Crescente consapevolezza del gesto motorio e prime forme di autoregolazione
- Inizio della specializzazione ludica: gare, giochi a punteggio, staffette a tema FIPE

Fascia 12-14 anni – "MI PREPARO A COMPETERE"

- Allenamento strutturato e programmato
- Affinamento tecnico su esercizi fondamentali
- Introduzione progressiva a esercizi con bilanciere e attrezzi specifici
- Prime esperienze di competizione: mini-gare, valutazioni prestantive
- Sviluppo di resilienza mentale, senso di responsabilità e spirito di squadra

IL LAVORO CONTRO RESISTENZA

Il lavoro contro resistenza è il cuore del metodo FIPE, adattato alle caratteristiche specifiche di ogni fascia d'età:

- Si parte dal peso corporeo e da oggetti ludici come corde, ostacoli e palloni
- Si introducono poi resistenze leggere e controllate
- Infine, si passa a carichi più specifici, sempre con attenzione alla qualità tecnica

Il focus è su:

- Postura e allineamento
- Stabilità e controllo motorio
- Qualità tecnico ed espressività del gesto
- Varietà e creatività degli stimoli

DAL GIOCO ALL'ESERCIZIO... E VICEVERSA

Questa è la filosofia centrale del progetto **GIOCA FIPE**: un ciclo virtuoso che parte dalla motivazione naturale del bambino per guidarlo in un apprendimento motorio efficace.

Gioco → movimento spontaneo → esercizio → consapevolezza tecnica → gioco strutturato → motivazione e progresso.

Approccio educativo:

- Con il gioco → scopro il movimento
- Con l'esercizio → affino la tecnica
- Con il gioco strutturato → trasformo la tecnica in piacere

LA LIBRERIA GIOCAFIPE

Obiettivo generale:

Con la nascita del progetto GiocaFIPE si è resa evidente la necessità di disporre di strumenti pratici per costruire e personalizzare le attività. Da qui nasce l'idea di creare una libreria di giochi ed esercizi a cui gli istruttori possano attingere nel lavoro quotidiano. Sono stati selezionati gli esercizi più efficaci per lo sviluppo della forza, successivamente modificati in chiave ludica per stimolare maggiormente il coinvolgimento e la partecipazione.

I capitoli:

Ognuno dei primi quattro capitoli della libreria corrisponde a un gruppo muscolare principale, definito come "dominio", su cui focalizzare le attività. Questi sono i 4 punti cardine dell'allenamento funzionale.

I quattro domini sono:

- Core / Addome
- Anca / Arti Inferiori
- Scapola / Arti Superiori
- Sensibilizzazione del Piede / Salti / Pliometria

I restanti tre capitoli completano lo sviluppo della libreria perché risulta fondamentale il loro inserimento all'interno delle attività da predisporre.

Ai quattro domini principali si affiancano tre capitoli trasversali:

- Animal Walk
- Giochi di Gruppo Tradizionali
- Avviamento alla Pesistica Olimpica

L'utilizzo combinato di tutti e sette i capitoli consente di strutturare un'attività completa e adattabile a qualsiasi contesto.

CAPITOLO 1 – CORE/ADDOME

Troviamo tutti i giochi che stimolano la forza nella parte centrale del corpo e nei muscoli della parete addominale. Questo aspetto è fondamentale per un corretto sviluppo non solo della forza ma di tutte le capacità motorie di base.

- Tutti gli esercizi in posizione distesa supina (**ATTIVAZIONE ADDOME – SIT-UP – DEADBUG – RUSSIAN TWIST – HOLLOW-POSTION**) diventano i giochi dell'**INSETTO**
- L'esercizio del **BIRDDOG** e il **CRAWLING IN QUADRUPEDIA** diventano i giochi del **CANE**
- il **PLANK FRONTALE** diventa i giochi della **LUCERTOLA**
- IL **PLANK LATERALE** diventa i giochi della **STELLA**

CAPITOLO 2 – ANCA/ARTI INFERIORI

Troviamo giochi che stimolano la forza, l'attivazione e la mobilizzazione dell'anca, del bacino e del tratto lombo sacrale che diventa fondamentale per contrastare tutte le posture scorrette date dall'aumento della sedentarietà dei nostri bambini. Inoltre, troviamo molti giochi che stimolano la forza dei muscoli degli arti inferiori. Lo sviluppo della forza in questo distretto è fondamentale per tutte le discipline sportive e quindi li rende dei giochi ad alta versatilità.

- Tutti gli esercizi per mobilizzare il bacino (**ANTERO/RETROVERSIONE DEL BACINO, FLESSO-ESTENSIONE DELL'ANCA CORRETTA**) diventano vari giochi (**L'ORSO E L'ALBERO, IL RISVEGLIO DEL BRUCCO**)
- L'esercizio del **HIP-THRUST** e del **CHINESE PLANK** diventano i giochi del **GRANCHIO**
- lo **STACCO** diventa i giochi della **FORMICA**
- l'**AFFONDO** diventa i giochi del **CAMERIERE** e di **SPIDERMAN**
- lo **SQUAT** diventa i giochi dell'**ANATRA**

In questo capitolo troviamo tutti i giochi dedicati ai **LANCI** che per loro natura risultano divertenti e quindi molto facili da proporre ai più piccoli.

CAPITOLO 3 – SCAPOLA/ARTI SUPERIORI

Troviamo giochi che stimolano la forza, l'attivazione delle scapole e quindi tutti quei giochi che richiamano l'utilizzo degli arti superiori. Tutti i giochi partono dai 4 movimenti base della scapola (adduzione, elevazione, depressione e protrazione).

- Tutti gli esercizi di **DEPRESSIONE** scapolare come le **PARALLELE** diventano i giochi del **PAPPAGALLO**
- Gli esercizi in **ELEVAZIONE** scapolare come la verticale diventano i giochi dell'**ORSO** e del **CAMERIERE**
- Gli esercizi in **ADDUZIONE** come le **TRAZIONI** alla sbarra diventano i giochi della **SCIMMIA**

Diventa fondamentale capire che la scapola e le braccia vengono stimolate in modo importante anche all'interno degli altri capitoli.

CAPITOLO 4 – SENSIBILIZZAZIONE DEL PIEDE, SALTI E PLIOMETRIA

Troviamo giochi che stimolano, rafforzano e sensibilizzano i muscoli del piede e la sua propriocezione; in questo periodo storico le superfici artificiali e l'utilizzo continuo di calzature stanno influenzando in modo negativo lo sviluppo dei piedi dei nostri ragazzi comportando problematiche ascendenti su tutte le altre articolazioni.

Altri giochi invece richiamano il gesto del salto in tutte le sue forme, fino ad arrivare a stimolazioni più intense come quelle date dalla pliometria. Proprio il concetto di pliometria non va esasperato e strutturato eccessivamente in età giovanile perché già presente nel gioco spontaneo e nei movimenti di salto.

- Tutti gli esercizi di **SENSIBILIZZAZIONE DEL PIEDE** diventano i giochi della **SCIMMIA** e le **VARIE CAMMINATE SULLE PARTI DEL PIEDE (ESTERNO/INTERNO/TACCO/PUNTA)**
- Gli esercizi di salto (**CMJ, BROADJUMP, DEPTHJUMP, DROPJUMP**) diventano i giochi della **RANA** e del **CANGURO**
- Gli esercizi in **SALTO MONOPODALICO** diventano i giochi del **FENICOTTERO**

CAPITOLO 5 – ANIMAL WALK

In questo capitolo vengono raccolti e descritti i movimenti ispirati alle andature degli animali, catalogati nelle rispettive "walk" (camminate) dei diversi **ANIMALI GIOCAFIPE**. Dentro l'elenco degli Animal Walk troviamo alcuni animali che sono caratterizzati dal movimento base del rotolamento. Tutti i tipi di rotolamento vanno a completare una categoria importantissima soprattutto nel lavoro con le fasce di età più piccole.

L'utilizzo dell'immaginazione attraverso il **REGNO ANIMALE** spinge i più piccoli a mettersi in gioco e ad affrontare l'attività con ancora più trasporto emotivo. Gli istruttori possono sfruttare questo elemento come mezzo per stimolare la forza e migliorare la percezione e il controllo dei propri movimenti.

Un'attenta combinazione dei vari movimenti degli animali può rendere l'attività proposta altamente stimolante e completa senza necessità dell'utilizzo di molto attrezzatura.

Elenco animali:

ANIMALWALK QUADRUPEDIA (CANE, ORSO, GRANCHIO, LUCERTOLA, SCIMMIA, CONIGLIO, SCORPIONE, BRUCO, ASINO)

ANIMAL WALK SU DUE APPOGGI (ANATRA, GIRAFFA, ELEFANTE, PINGUINO, PAPPAGALLO, SERPENTE)

ANIMAL WALK ROTOLAMENTI (COCCODRILLO, RICCIO, SCARABEO, PANDA)

ANIMAL WALK SALTI (CANGURO, RANA, FENICOTTERO, CAVALLO)

Ogni animale può essere proposto con molte variazioni (cambi di direzione, modulazione di velocità, seguendo un ritmo, interagendo con gli altri). L'interazione dei bambini attraverso l'imitazione degli animali diventa un potente mezzo per stimolare lo spirito di gruppo e l'inclusione.

CAPITOLO 6 – GIOCHI DI GRUPPO TRADIZIONALI

I giochi di gruppo tradizionali rientrano nel progetto GiocaFIPE perché sono da sempre un elemento importante nelle attività motorie dei più giovani. Vengono inseriti in contesti dove il numero di ragazzi è alto (ambiente scolastico) e viene utilizzato come avviamento e attivazione alla fase centrale o come premio conclusivo della lezione. Questo tipo di giochi non rientrano mai nelle fasi centrali di una seduta GiocaFIPE.

Esempi: **PALLA PRIGIONIERA, IL PESCATORE, L'UOMO GHIACCIO, IL FAZZOLETTO, LE CANOE, LE ANFORE...**

CAPITOLO 7 – AVVIAMENTO ALLA PESISTICA OLIMPICA

Le alzate olimpiche della pesistica (strappo e slancio), sono riconosciute a livello internazionale come strumenti estremamente efficaci per sviluppare forza ed esplosività, qualità fondamentali in ogni disciplina sportiva. Non a caso, sempre più preparatori atletici le utilizzano per migliorare le prestazioni dei propri atleti. Tuttavia, uno degli ostacoli principali che molti professionisti incontrano riguarda la complessità tecnica di questi esercizi, che richiedono una buona conoscenza della biomeccanica e un processo di apprendimento ben guidato.

Proprio per questo, all'interno di GiocaFIPE si è scelto di proporre versioni semplificate e progressive degli esercizi di strappo e slancio, in modo da renderli accessibili e comprensibili anche ai più piccoli.

L'obiettivo è quello di introdurre gli elementi fondamentali della tecnica, così da costruire una solida base fin dalla giovane età e preparare gradualmente i bambini alla futura gestione del carico.

- **6–8 anni** → vengono affrontati gli elementi base della pesistica con esercizi semplificati e giochi
- **9–11 anni** → viene insegnata la tecnica corretta dello strappo e dello slancio
- **12–14 anni** → progredisce in modo corretto ed efficace con i carichi.

Questo sviluppo garantisce un alto rendimento motorio, utile in tutti gli sport.

Clicca qui per accedere alla Libreria GiocaFIPE