

# PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE



Corso istruttori Prato 2024



# **TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

**Ci si allena per ... migliorare  
LA PRESTAZIONE SPORTIVA**



**Una prestazione sportiva può essere definita come una connessione  
di molte componenti**

**CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE, QUALITA' TECNICHE  
REQUISITI STRUTTURALI**

**QUALITA' DEL CARATTERE E DEL COMPORTAMENTO  
CONOSCENZE del tecnico**

**Methodos**" = metà (attraverso) e hodòs (via)

## **Metodologia dell'allenamento**

L'allenamento sportivo moderno è un processo **pedagogico educativo** complesso che si concretizza nell'organizzazione in **quantità e qualità** tali da produrre sforzi **progressivamente crescenti** per stimolare i processi di **"supercompensazione"** dell'organismo e migliorare le capacità fisiche, tecniche, tattiche e psichiche dell'atleta

**Carlo Vittori**



# FATTORI DETERMINANTI LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA

## capacita'

coordinative

condizionali

- Forza
- Resistenza
- Velocità -Rapidità
- Articolabilità-flessibilità

## principi fondamentali

1. il lavoro proposto: **volume, intensità e densità**
2. gli effetti generali dell'allenamento proposto
3. i diversi tempi di **supercompensazione** in rapporto al metodo e ai mezzi di allenamento

## Il tecnico deve

- progettare l'allenamento in modo finalizzato e articolato per tenere sotto controllo un sistema complesso.
- analizzare- scegliere -realizzare-valutare l'allenamento
- dosare i carichi di lavoro

## Tener conto di

- obiettivi e fattori che limitano il loro raggiungimento.
- scegliere e distribuire nella settimana e nel mese, nei mesi i carichi di allenamento (gli esercizi) in previsione delle gare
- organizzare e distribuire i carichi di lavoro per produrre sulle funzioni psico-fisiche dell'atleta

# Che cosa scegliere con i giovani?

## **Progetto a lunga scadenza**

Strutturare strategie d'intervento e dare continuità negli anni

Proporre obiettivi annuali

Progressione nelle difficoltà

Organizzare situazioni sfidanti, gare, staffette, circuiti..

Preoccuparsi anche dello sviluppo cognitivo

Proporre esempi positivi di atleti «grandi»

# Obiettivi generali e specifici

- **Gli obiettivi GENERALI dell'attività giovanile sono:**

- attivazione dei sistemi percettivi;
- strutturazione degli schemi motori di base;
- miglioramento della coordinazione
- sviluppo delle capacità condizionali
- formazione di abilità.

- **Gli obiettivi SPECIFICI sono**

legati all'acquisizione di specifiche abilità motorie, abilità tecniche.

in stretta dipendenza con la valutazione iniziale delle capacità dei soggetti e del loro livello di prestazione.

devono essere organizzati in obiettivi operativi per definire ciò che i ragazzi devono

**SAPER FARE.**



# La progettazione

Piano di lavoro avendo presenti  
**mezzi, metodi e obiettivi** da raggiungere

Si parte da

- analisi della situazione di partenza (da dove partire)
- definizione degli obiettivi (dove andare)
- organizzazione e scelta delle attività e contenuti
- scelta e organizzazione dei metodi
- scelta e organizzazione dei materiali
- realizzazione
- valutazione

# stesura del programma

- Andamento del carico e dello scarico (struttura del macrociclo)
- Mezzi e metodi di allenamento;
- Intensità e volumi di allenamento;
- Frequenza di utilizzo dei mezzi allenanti;
- Modalità di controllo dell'allenamento

# programmare significa:

- rendere l'allenamento adeguato alle capacità dei soggetti
- razionalizzare l'intervento educativo con piani di lavoro
- ottimizzare le capacità di prestazione

**improvvisare**  
**... ?!**



# Operazioni programmatiche

**COSA SANNO FARE**

**CHI SONO gli allievi**

*(capacità valutate tramite test e occhiometro)*

*(contesto)*

Valutazione iniziale

**CHE COSA DOVRANNO SAPER FARE**

Definizione degli obiettivi

**CHE COSA DEVO PROPORRE**

Scelta dei contenuti, mezzi e metodi **COME DEVO PROPORRE LE ATTIVITA'**

Stile di insegnamento

**COME DEVO PROPORMI**

Identificazione di strumenti, modalità e tempi di valutazione

**CHE COSA, COME, QUANDO DEVO OSSERVARE**

***NB*** *modificare il programma in base ai dei ragazzi e degli eventi imprevisti*

## che si deve sapere dell'allievo

**Analisi delle esperienze:** educative, motricità di base, attività motorie scolastiche...

**Analisi delle caratteristiche :** individuare le capacità motorie in relazione all'età ( età biologica/cronologica), test motori, test cognitivi

### Test motori

Livello delle attitudini motorie

### Test cognitivi

valutano le capacità di rappresentazione mentale, di anticipazione, di ordine, di percezione spaziale

# PROGRAMMARE

## PER OBIETTIVI

definire le abilità e le azioni che l'allievo deve saper fare al termine di un piano di formazione

# PERIODIZZARE

divisione del processo di allenamento in "periodi" (o cicli, fasi).

Piano annuale o macrociclo  
Mesociclo (da 3 a 5 settimane)  
Microciclo (da 7 o più giorni)  
Unità di allenamento

Il Piano annuale										
Fasi di allenamento	Preparatoria				Agonistica				Transizione	
Sub-fasi	Preparazione generale		Preparazione specifica		Pre-agonistica		Agonistica		Transizione	
Macro cicli										
Micro cicli										

Divisione del piano annuale nelle sue fasi e cicli di allenamento

<b>La periodizzazione</b> <b>A BREVE termine</b>	<b>A MEDIO termine</b>	<b>A LUNGO TERMINE</b>
<p><b>La seduta o unità di allenamento</b> è <b>"l'unità" di base</b> che compone i vari microcicli.</p> <p><i>1. il riscaldamento 2. parte centrale: obiettivi della seduta; 3. parte finale o defaticamento.</i></p>	<p><b>Il mesociclo</b> solitamente è costituito dall'insieme di 4 microcicli; per esigenze particolari, può essere allungato o diminuito ed essere di 3 o 5 settimane</p>	<p><b>Il piano multi-stagionale</b></p>
<p><b>Il microciclo</b>  <b>la settimana di allenamento</b> ( può anche essere più lungo o più corto).</p> <p>Le sedute di allenamento devono avere una successione logica che rispetti i principi di base della programmazione sportiva.</p>	<p><b>Il macrociclo</b></p> <p>è costituito da un numero variabile di mesocicli solitamente compresi fra <b>3 e 5</b>.</p>	<p><b>Il piano di carriera</b></p>
	<p><b>Il piano annuale</b></p> <p>comprende la periodizzazione di tutti i macrocicli che costituiscono l'intera stagione sportiva.</p>	

Che cosa è necessario per migliorare la capacità di prestazione sportiva

## **stimoli di carico adeguati/ recuperi appropriati**

**Carico** –alterazione dell'omeostasi

**Supercompensazione** - processo di adattamento dell'organismo

**Adattamento** –livello funzionale più elevato

Si devono conoscere le componenti del carico e come interagiscono

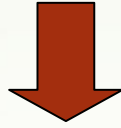
## **Ricordarsi la differenza tra adattamento e aggiustamento**

**L'ADATTAMENTO** è il risultato dei miglioramenti prestativi raggiunti nel tempo **attraverso un allenamento costante e frequente** che diventano quindi stabili, cronici e duraturi

**AGGIUSTAMENTO** è il risultato di immediati incrementi prestativi di tipo organico – muscolare che non essendo determinati da stimoli ripetuti sono **temporanei e labili.**



STIMOLO ALLENANTE



FATICA



RECUPERO



SUPERCOMPENSAZION

E



**PROCESSO INDIVIDUALIZZATO**

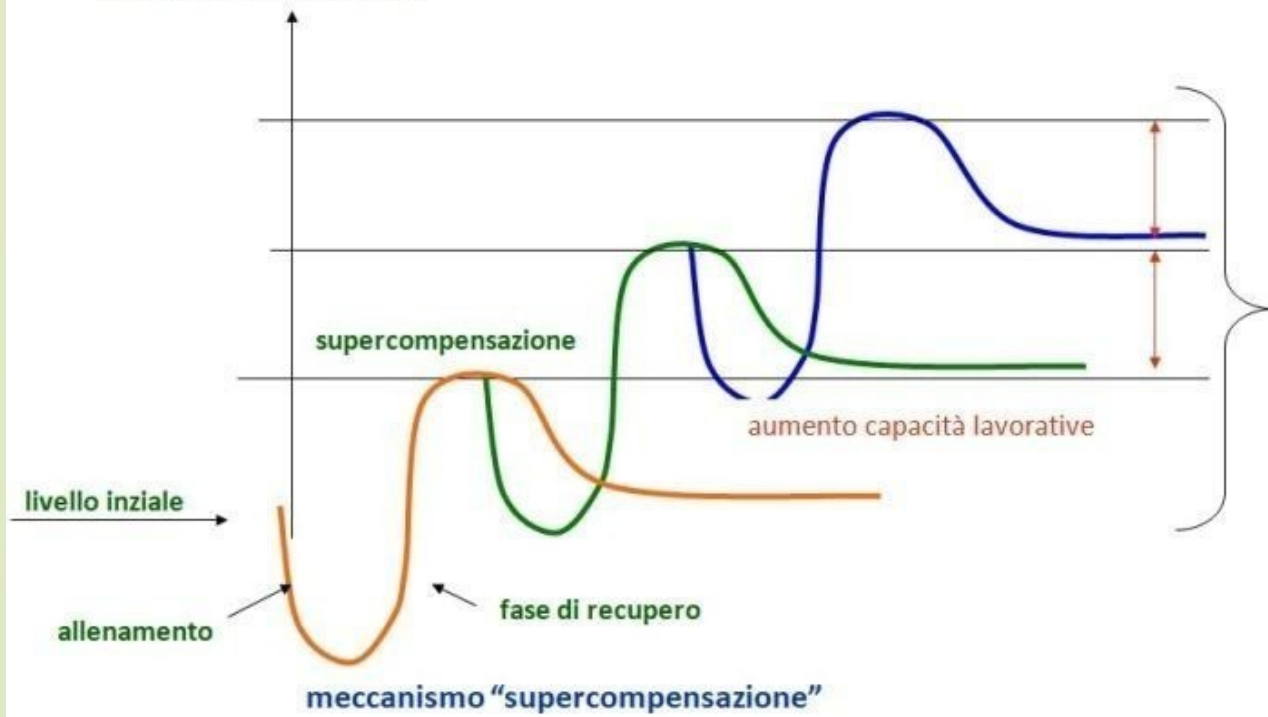
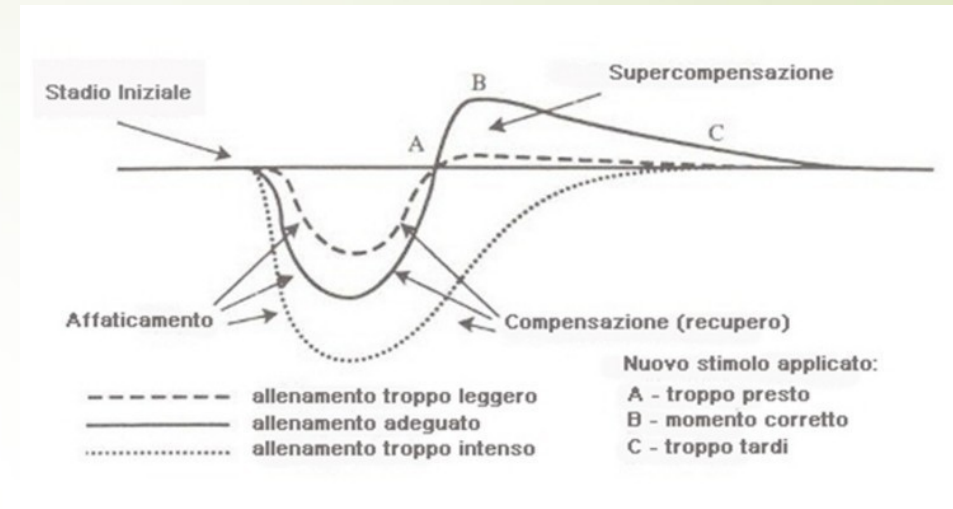
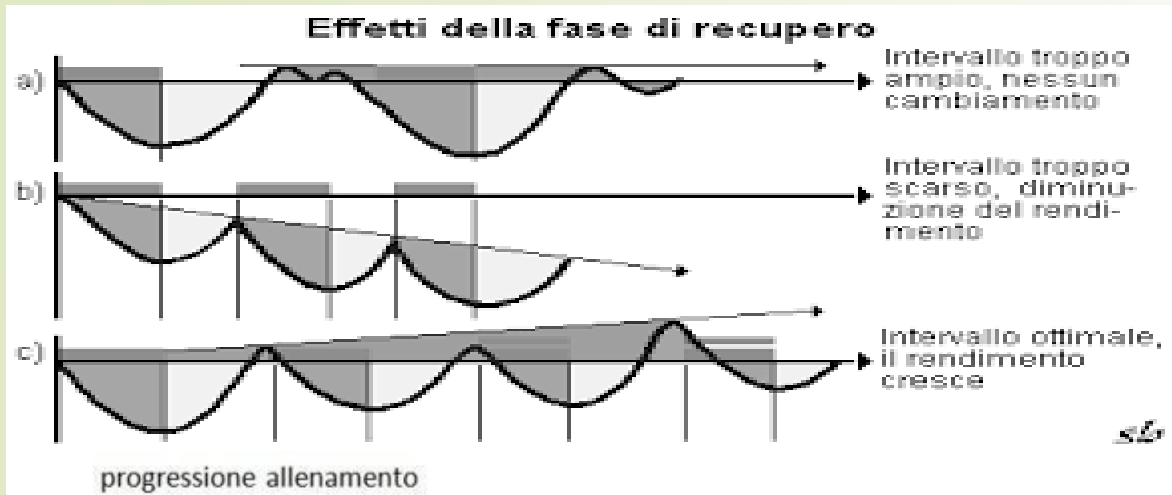
ALLENAMENTO → SUPERCOMPENSAZIONE

i carichi di lavoro provocano una reazione  
**FATICA**

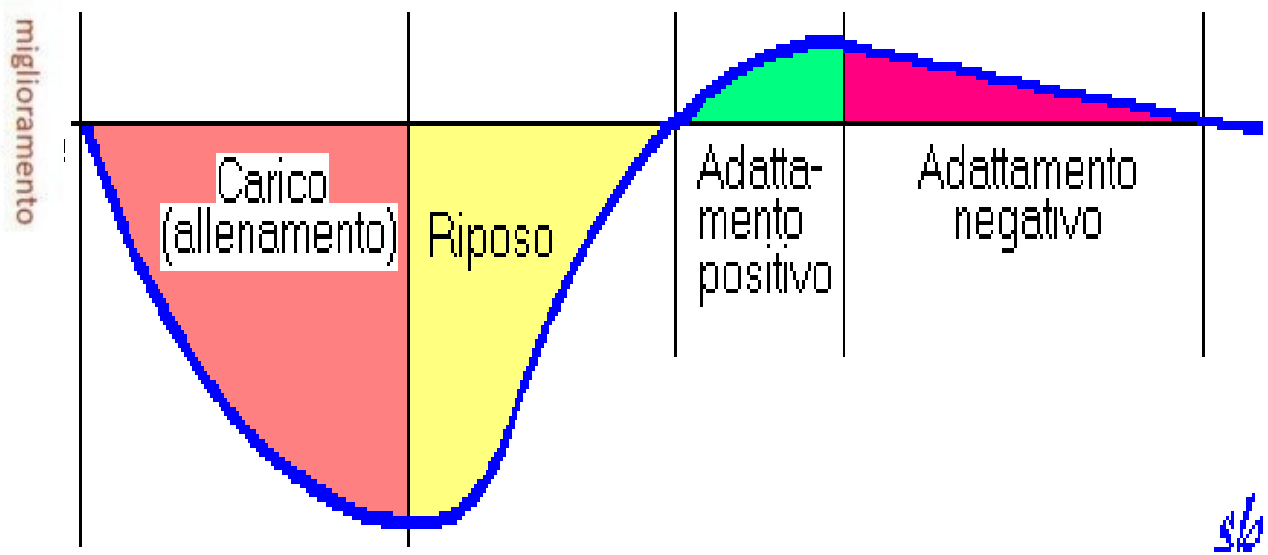
**A FINE ALLENAMENTO** avviene una reazione alla fatica con una fase di recupero attivo in cui avvengono gli adattamenti

- nell' allenamento successivo si avrà la capacità di assorbire con minore fatica lo stesso carico di lavoro

**Per attuare il meccanismo corretto di supercompensazione è necessario che lo stimolo allenante sia ripetuto con frequenza regolare e nei momenti opportuni**

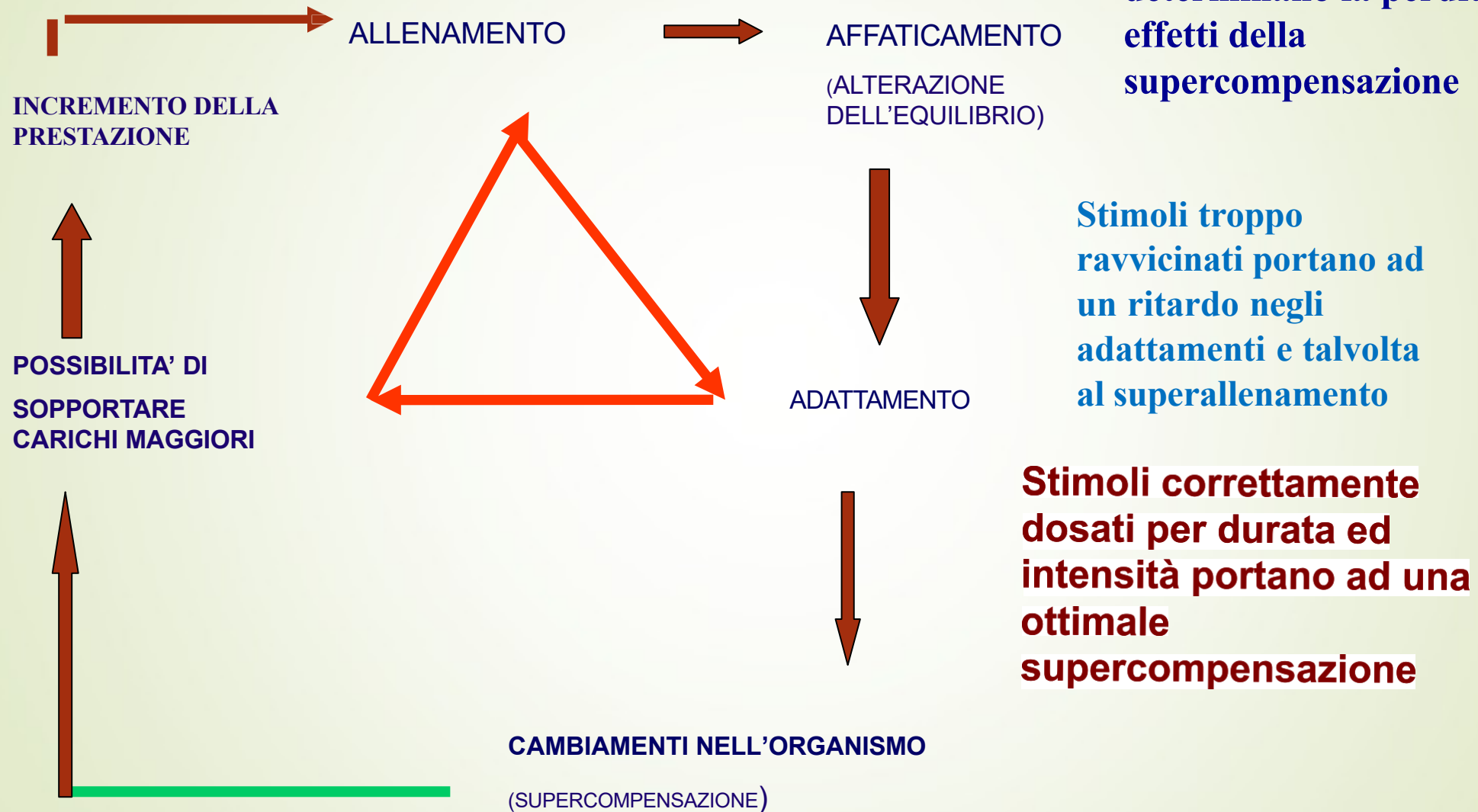


### Carico di allenamento e adattamento biologico



# RAPPORTO FRA ALLENAMENTO, ADATTAMENTO E INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE

22



# ELEMENTI

# DELL'ALLENAMENTO

## MEZZI DI ALLENAMENTO

Gli attrezzi, le strutture, i percorsi, ciò che serve per svolgere l'allenamento.

Sono legati ai contenuti dell'allenamento e ne permettono la realizzazione

## METODI

- Come vengono svolti gli esercizi
- come vengono messi insieme ...
- Sono finalizzati allo sviluppo dei processi di allenamento ed apprendimento

Esistono metodi per l'allenamento:

- Organico-muscolare
- Tecnico-tattico
- Coordinativo

## VALUTAZIONE

Momento fondamentale dell'allenamento

Fornisce informazioni sul grado di apprendimento delle abilità e sulla condizione psico-fisica dell'allievo e monitora l'intervento didattico

# PRINCIPI DEL CARICO

Adeguatezza / carico individualizzato

Unità tra carico e recupero

Progressività

Continuità

Corretta successione

Unità tra carico generale e speciale

Variazione del carico

Sistematicità

Stabilità

Consapevolezza

# Principi del carico

**ADEGUATEZZA o CARICO INDIVIDUALIZZATO** : tenere conto dell'età, sesso, stato della preparazione fisica ed esperienza sportiva, il carico deve essere adeguato alle caratteristiche psicofisiche dei soggetti

**UNITA' TRA CARICO E RECUPERO** : alternanza corretta tra carico e recupero per il ristabilimento del livello iniziale e la supercompensazione;

**PROGRESSIVITA'** : il processo di adattamento dell'organismo si stabilizza a livello di prestazione se i suoi indici (volume, intensità, etc.) non sono elevati , si può migliorare la prestazione solo aumentando una o più variabili

**CONTINUITA'** : l'allenamento deve svolgersi con continuità, periodi prolungati di inattività provocano la perdita degli effetti del lavoro svolto

**CORRETTA SUCCESSIONE** : si deve scegliere la giusta sequenza degli esercizi

**UNITA' TRA CARICO GENERALE E SPECIALE:**

Gli esercizi generali migliorano la funzionalità dell'organismo, su questi si inserisce l'allenamento specifico (unità tra capacità fisiche e abilità motorie)



**VARIAZIONE DEL CARICO** : per migliorare la prestazione si deve variare le tipologie di lavoro

**SISTEMATICITA'** : in accordo con le leggi dello sviluppo delle capacità fisiche e abilità motorie si passerà dal semplice al complesso, dal facile al difficile, dal conosciuto all'ignoto

**STABILITA'** : i risultati vanno consolidati e stabilizzati (ripetizione sistematica e verifiche regolari)

**CONSAPEVOLEZZA** : lo svolgimento della seduta di allenamento deve essere chiaro e stimolante dal punto di vista emotivo e conoscitivo.

# Le componenti del carico nell'allenamento giovanile



# **Componenti del carico di allenamento**

## **FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO, VOLUME, INTENSITA', DURATA, DENSITA' DEL CARICO**

con quale volume,

con quale intensità,

con quale frequenza,

quanto a lungo,

con quali intervalli

si realizza un determinato tipo di  
esecuzione dell'esercizio

# Le componenti del

## Intensità dello stimolo carico

la forza dei singoli stimoli e dal lavoro svolto nell'unità di tempo.

Le unità di misura dell'intensità sono:

forza e potenza (kg, kgm, kgm/sec),

nei salti e lanci (m, cm),

nella resistenza e velocità (rapidità metri/sec) la frequenza.

(Harre)

30-50 %	scarsa
50-70 %	leggera
70-80 %	media
80 90 %	submassimale
90-100 %	massimale

# rapporto tra volume ed intensità



**Con i giovani, intensità e volume dello stimolo sono parametri antagonisti: se si privilegia uno si penalizza lo sviluppo dell'altro.**

# VOLUME DEL CARICO

Si determina con:

la lunghezza della distanza da percorrere

il peso totale dei sovraccarichi esterni

la frequenza delle ripetizioni

i tempi di allenamento

Le sue unità sono:

- ➔ Km
- ➔ Kg
- ➔ numero delle ripetizioni
- ➔ ore
- ➔ minuti

# DURATA DEL CARICO

Si determina con

il tempo per il quale agisce il carico

l'intensità ( in rapporto con la distanza da percorrere)

Le sue unità sono:

→ secondi

→ minuti

→ ore

**la durata** della singola *ripetizione...* di una *serie di ripetizioni*.

# DENSITA' DEL CARICO

Si determina con:

la successione temporale dei singoli carichi

il rapporto tra carico e recupero

Le sue unità sono:

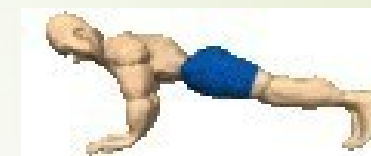
→ intervalli di tempo

→ pause tra i singoli carichi in secondi, minuti

E' il rapporto temporale tra fasi di lavoro e fasi di recupero nell'ambito di una seduta di allenamento

Il recupero può essere **parziale, totale, attivo o passivo**

nei bambini abbiamo la necessità di proporre tante esercitazioni nel tempo a disposizione





# Carico

È l'insieme delle esercitazioni proposte e si suddivide in :

## Esterno

Componenti

- Intensità
- Durata
- Volume
- Densità

È misurabile e pianificabile

## Interno

reazioni fisiche e  
psichiche determinate  
dal lavoro

è difficilmente quantizzabile

**Ad ogni carico esterno corrisponde un diverso carico interno**

**Il Carico esterno : si può vedere, valutare....**

**Il Carico interno è l'effetto che il carico ha  
sull'organismo , è di difficile e complessa valutazione**

## **SPECIFICITA'**

ogni esercizio provoca sull'organismo una risposta specifica

### **CORSA LENTA:**

migliora la resistenza ma non incide su forza e mobilità'

### **PESI**

migliorano la forza, ma non la resistenza e si ha una diminuzione dell'agilità

### **MOBILITA'**

non incrementa né la forza né la resistenza

## Peculiarità dell'allenamento dei giovani

- 1) Alternanza tra carichi di tipo diverso (forza, resistenza di varia durata, velocità ecc)
- 2) Alternanza tra carico e recupero
- 3) Progressività nella quantità di lavoro
- 4) Alternanza tra sedute con carichi più intensi e sedute con carichi ridotti (con 4/5 sedute settimanali)
- 5) Alternanza tra settimane con carichi intensi e settimane con carichi ridotti (con 4/5 sedute settimanali)
- 6) Consapevolezza: conoscere le finalità dell'allenamento

# Alcuni principi importanti per i giovani

## Principio della variazione

Variazioni del carico di allenamento settimanale

1° sessione

Resistenza

Forza

2° sessione

Rapidità

Velocità

Forza

Mobilità

3° sessione

Resistenza

Forza

Mobilità

4° sessione

Rapidità

Velocità

Forza

**Ricordarsi  
che**

un ragazzo deve coltivare altri interessi

**L'ALLENABILITA'**

è influenzata

- dal grado di adattamento ai carichi di allenamento
- dalla velocità di apprendimento di nuovi movimenti
- dalla capacità di adattamento ai vari carichi di lavoro

# Che cosa chiedere ai ragazzi

## **ASSIDUITA' NELLE PRESENZE**

Il ragazzo deve comprendere che ci deve essere continuità negli allenamenti per progredire

## **PROGRESSIVITA' NELLA QUANTITA'**

Il carico di lavoro non può essere sempre uguale deve essere lentamente ma costantemente aumentato

La capacità lavorativa dell'allievo va allenata come qualsiasi altra capacità

# Che cosa ci dobbiamo ricordare

**Tempi di apprendimento personalizzati**

**Disponibilità al lavoro**

- nelle varie sedute di allenamento

il tecnico dovrà tener conto della rapidità di apprendimento dell'allievo:

-il piano di lavoro dovrà essere elaborato sui tempi di evoluzione

- non dovrà sostare troppo a lungo su abilità già acquisite

# Come organizzare la seduta di allenamento

## Criteri di organizzazione:

Attenzione al dosaggio, intensità, tempi di recupero Variare le proposte quale stile adottare (induttivo/deduttivo) come favorire la motivazione come valutare ( valutazione soggettiva/oggettiva)



# **Fasi della seduta di allenamento**

**Fase di avvio** (riscaldamento/anticipo della fase centrale)

**Fase centrale** (obiettivo della seduta)

- fase primaria: alto impegnopsico-fisico
- fase secondaria: impegno moderato

**Fase conclusiva** (ripristino psico fisico)

# Contenut

## i In relazione agli obiettivi

- Scelta del compito appropriato
- Determinare le possibili modifiche al compito iniziale
- Individuare eventuale percorso di recupero
- Presentazione (spiegazione)

## ESERCIZI A carattere generale

### Indirizzati su capacità

- rivolti allo sviluppo di una base di capacità motorie molto ampia su cui costruire in seguito la specializzazione

### A carattere speciale

#### Indirizzati su abilità

- rivolti allo sviluppo di componenti motorie in stretta relazione con la disciplina

### A carattere di gara

#### Indirizzati su competenze

- rivolti allo sviluppo in forma complessa di tutte le componenti della prestazione specifica

**La PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE**

**La PROGRAMMAZIONE ANNUALE**

**LA PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE**

Un orientamento di carattere pluriennale è indispensabile nella  
**progettazione dell'attività giovanile**

**LA PROGRAMMAZIONE ANNUALE**

**Il Macro ciclo**

**Il Mesociclo**

**Il Microciclo**

**L'Unità di Allenamento**

# La **PROGRAMMAZIONE ANNUALE**

Impostazione del lavoro annuale

I contenuti:

- i diversi **scopi dell'allenamento** e i punti di forza durante l'anno
- la **pianificazione del carico**
- la **valutazione della prestazione**
- la **pianificazione delle gare** (di costruzione, di preparazione, di controllo)

# Il Macro ciclo

l'insieme di un periodo

di PREPARAZIONE,

di GARA

di TRANSIZIONE

riassume tutti gli elementi di un periodo compiuto di allenamento.

Può coincidere con un anno di allenamento

se durante l'anno si verificano più fasi agonistiche allora vi possono essere più macrocicli (periodizzazione doppia o tripla)

# La **PERIODIZZAZIONE** dell'Allenamento

Il Periodo **PREPARATORIO**: di diversa durata dipende dalla struttura agonistica dello sport considerato, fase preparatoria generale e speciale (costruzione della Forma)

Il Periodo **COMPETITIVO**: si effettuano le gare (rapporto tra durata e numero di competizioni) (mantenimento del livello di Forma)

Il Periodo di **TRANSIZIONE** : passaggio tra periodo competitivo ed inizio di una nuova stagione agonistica.

# La **PERIODIZZAZIONE** dell'Allenamento

Nella suddivisione dei periodi di allenamento durante l'anno, oltre alle **competizioni** **bisogna** tener conto delle **caratteristiche motorie e psicologiche** che si intende sviluppare durante il ciclo annuale.

Nella **preparazione giovanile** l'accento deve essere posto più sulla costruzione delle basi per la futura prestazione che sulle competizioni.

# La **PERIODIZZAZIONE** dell'Allenamento

la programmazione implica la **variazione dei carichi** per l'intero macrociclo attraverso la gestione dei **parametri di**

- **volume, frequenza, intensità e densità**

(diversità tra gli atleti in via di specializzazione e quelli evoluti)

- il numero di periodi di **gara** durante l'anno, (periodizzazioni semplici, doppie, triple) dipende dalle discipline sportive, dall'età e dal livello di specializzazione dell'atleta



# Il Mesociclo

E' il ciclo di allenamento di durata intermedia tra il macrociclo ed il microciclo

di circa **3-6 settimane** con caratteristiche proprie (struttura carico-scarico)

**l'alternanza tra cicli con carichi elevati e cicli con carichi più bassi deve seguire le possibilità di adattamento dell'atleta**

deve essere collegata a strumenti di controllo e al feedback dell'atleta

# IL Mesociclo

Alcuni tipi fondamentali di mesociclo:

- Introduttivo
- Fondamentale di costruzione o di perfezionamento
- Pre-gara
- Gara
- Di recupero attivo o rigenerazione
- Transizione

# Il Microciclo

E' la struttura dell'allenamento della **durata di una settimana**.

Ogni microciclo deve essere concatenato con quello precedente e quello successivo.

La struttura di un microciclo è data dall'ordine delle singole Unità di Allenamento, che sono organizzate in base ai fini e ai compiti del Mesociclo.

**Classificazione dei microcicli:**(Matveev, Berger- Minow)

- **di preparazione:** ricerca della massima quantità di carico, intensità media
- **pre-gara:** diminuzione e aumento della specificità, intensità massima
- **di gara:** quantità di carico viene ridotta
- **di compensazione:** calano quantità e intensità

# Unità di allenamento

Come si imposta la **seduta** di allenamento

quali sono gli obiettivi del carico, i metodi e i mezzi

Come si organizzano : **riscaldamento, fase centrale della seduta e fase finale.**

Vengono sviluppate le componenti fisiche della prestazione, le abilità tecniche e le abilità tattiche, individuali e/o di squadra.

I contenuti della fase preparatoria e di quella finale sono legati agli obiettivi della fase centrale

# Fase preparatoria

- Creare la disponibilità ottimale ad allenarsi
- Concentrarsi sui carichi e sui compiti da svolgere
- Preparare i muscoli con lavori di elasticità e allungamento
- Lavoro preliminare sui processi tecnici e coordinativi specifici che si dovranno affrontare

## Legata alla fase centrale

Per renderla fluida e senza troppe interruzioni utilizzare esercizi semplici e conosciuti

La durata dipende dal tipo di attività , dalla temperatura esterna, dagli obiettivi della parte centrale dell'allenamento.

Si sviluppa tra 15' e 30'

# Parte centrale

E' la parte dove **si sviluppano** gli **obiettivi dell'allenamento** e comprende quelle attività che servono a sviluppare o a consolidare la capacità di prestazione sportiva, tutte quelle esercitazioni motorie, tecniche tattiche e condizionali necessarie per migliorare la prestazione

La durata varia tra **45'** e **60'**

## La parte finale

- Serve ad introdurre e a favorire i successivi **processi di recupero**
- **Riduzione graduale del carico** utilizzando esercizi di rilassamento
- **Riduzione del carico psichico** con riduzione della concentrazione

## DEFATICAMENTO

- Ristabilimento dei valori pre-carico del sistema cardiocircolatorio e del metabolismo
- **Chiusura piacevole dell'allenamento**

# TAPPE DELLA FORMAZIONE FISICA E DI ALLENAMENTO SPORTIVO

(Hann modif. Bellotti, Donati, Vittori '83)

TAPPA	ETA'	CONTENUTI
Preparazione Generale (di base)	6-13 anni	Ampia gamma di esperienze motorie; saper fare molte cose con il proprio corpo
Allenamento giovanile	14-16 anni	Gamma più delimitata dei gesti e delle attività ma sempre ampia scelta dei mezzi.
Allenamento specialistico	17-19 anni	Mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi
Allenamento di elevato livello	> 20 anni	Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare

# Come scegliere le attività

- 1 - adattare le attività al ragazzo (individualizzazione)
- 2 - proporre attività significative
- 3 - scegliere attività specifiche
- 4- garantire un effetto fisiologicamente sufficiente
- 5- diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione
- 6 - stimolare l'interesse, la motivazione
- 7 - realizzare verifiche adeguate



È fondamentale utilizzare esercitazioni adeguate.

L'individualizzazione richiede:

progressività degli interventi (dal semplice al complesso);

formazione di gruppi omogenei per livelli di capacità;

assegnazione di compiti differenziati;

elasticità della proposta da parte dell'istruttore :

Per l'individualizzazione saranno indispensabili:

quantità sufficiente di attrezzi;

capacità di autogestione e autonomia da parte

dei ragazzi

# Quali strategie didattiche

## Adattare le proposte al livello dei ragazzi

Scegliendo :

1 - le distanze per i lanci di precisione

2- la distanza e l'altezza degli ostacoli:

una fila a 6.00 metri alti cm ....

una fila a 6.50 alti cm 60 ...

3 - i tempi e le distanze da percorrere

4- la lunghezza della rincorsa nei salti

5 - pesi da lanciare

## proponendo compiti differenziati

Proporre gli elementi essenziali delle diverse specialità del **correre, saltare e lanciare** approfondirne almeno 3 (una corsa, un lancio, un salto)

Queste attività possono anche svolgersi contemporaneamente e il ragazzo può provarle e poi scegliere quali sviluppare.

## utilizzando percorsi e circuiti

Si possono proporre esercitazioni diverse della stessa specialità (es: salto in alto); di specialità diverse (es: corsa veloce e ostacoli) ed anche di attività diverse (es: lanci e pallacanestro).

### Strategia didattica che permette:

- proposte diversificate
- attività specifiche
- coinvolgimento di tutti gli allievi
- effetto fisiologico positivo

# diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione

**Variabilità** per evitare la monotonia:

1 nei contenuti proponendo programmi motori diversi (es: correre con e senza ostacoli; corsa veloce e corsa di resistenza ...);

2 all'interno del programma motorio stesso variando i parametri esecutivi (ampiezza e frequenza del movimento; piegamento più o meno accentuato degli arti ...);

3 nei metodi di lavoro.

## **Stimolare l'interesse e la motivazione**

Aspetto primario di qualsiasi attività

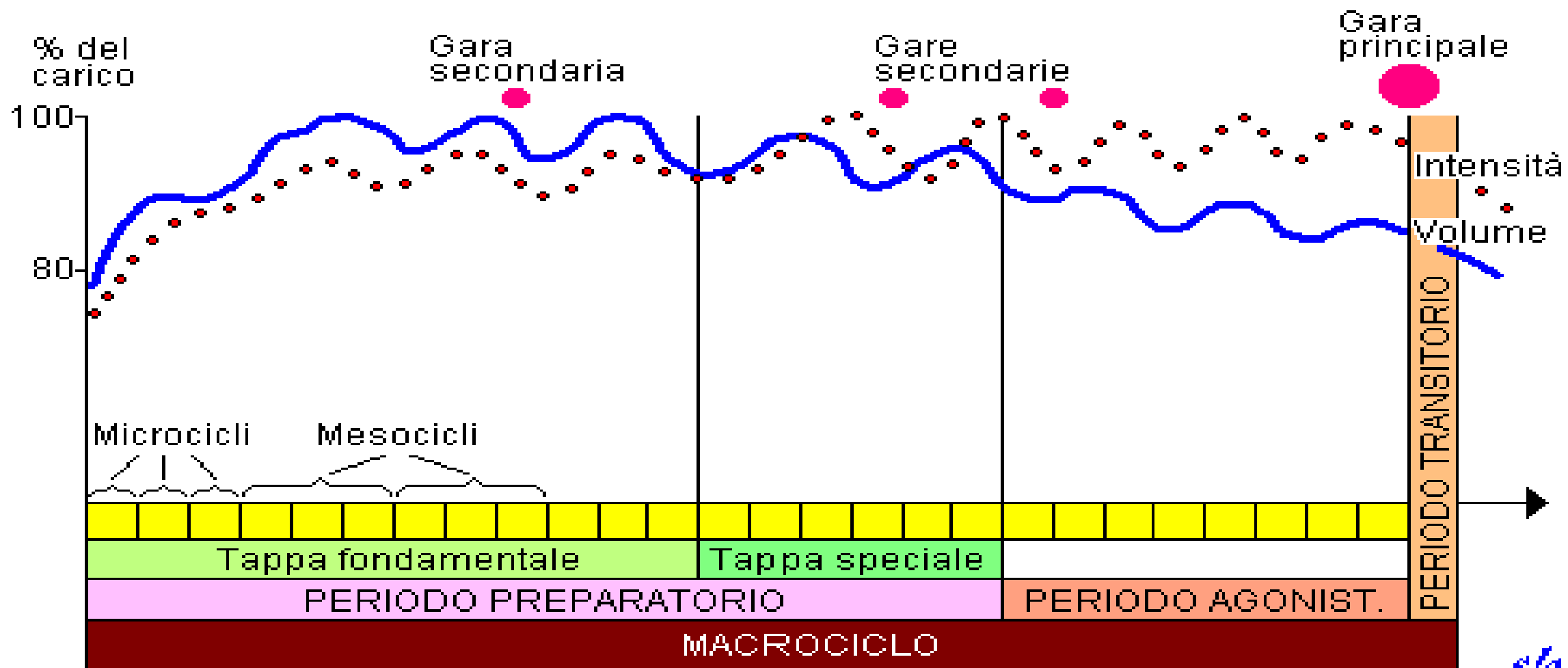
**realizzare verifiche adeguate ai cambiamenti dei ragazzi**

**La verifica è un momento significativo sia per l'istruttore che per il ragazzo che vede i progressi raggiunti.**

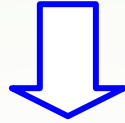
**-risultato** = tempo, metri

**-prestazione** = evoluzione del risultato, informazioni sulla riuscita, sugli errori, sui mezzi per migliorare

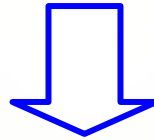
# ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE



# IL BAMBINO NON E' UN ADULTO IN MINIATURA



La sua mentalità è diversa qualitativamente e quantitativamente da quella degli adulti

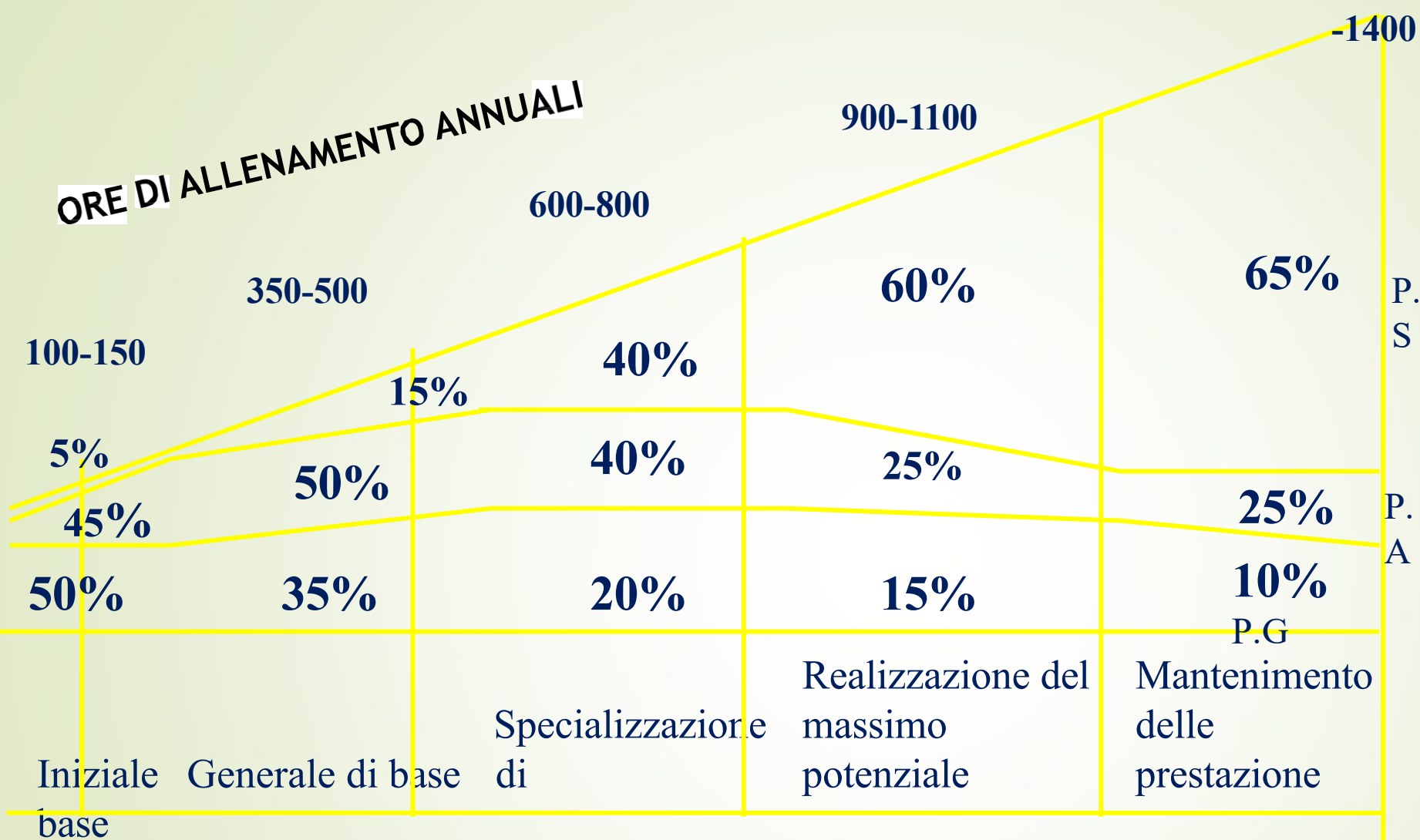


**Per questa ragione un bambino non è soltanto più piccolo, ma anche diverso**

Claparède 1937



# ORE DI ALLENAMENTO ANNUALI



## TAPPE PROGRESSIVE DELLA PREPARAZIONE

P.G.= PREPARAZIONE GENERALE

P.A.= PREPARAZIONE AUSILIARIA

P.S.= PREPARAZIONE SPECIFICA

- Allenamento per allenarsi (10-14)
  - Imparare ad allenarsi
  - Allenamento per la competizione (14-18)
  - Allenamento per vincere (18+)
  - Stage fondamentale (5-10)
- Raggiungere livelli di elite richiede 10 anni o
- 10.000 ore di impegno.

significa circa 3 ore al giorno per dieci anni !!!

(Platonov, 1984)

# PEAK HIGH VELOCITY

## NON SIAMO TUTTI UGUALI:

- ❖ Anche a livello interindividuale le fasi di crescita sono eterogenee.
- ❖ Ciascun ragazzo ha un proprio tempo di sviluppo: ci sono soggetti che hanno una maturazione precoce rispetto alla media e altri tardiva.
- ❖ All'interno di un programma a lungo termine è fondamentale per definire l'età adatta gli stimoli allenanti.

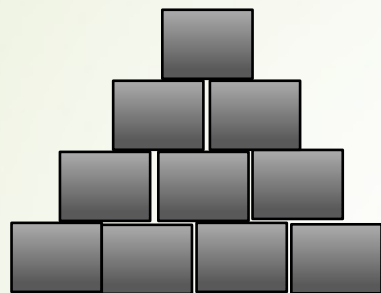


Antonio La Torre



CONSIDERANDO IL GIOVANE ATLETA NEL SUO INSIEME LA PREPARAZIONE DELLA PRESTAZIONE ATLETICA SI PUO' PARAGONARE AD UNA TORRE:

**QUANTO PIU' E' LARGA LA BASE, TANTO PIU' ALTA PUO' DIVENTARE LA TORRE**



Gli schemi motori di base, le capacità coordinative, il controllo del gesto motorio, la coordinazione neuromuscolare sono le basi su cui bisogna costruire le abilità motorie, le capacità tecniche e tattiche dell'atleta.

**COSTRUIRE L'ALLENAMENTO SUL RAGAZZO**

# I “problemi” di ogni piano di allenamento

ricercare i mezzi di allenamento più idonei e la distribuzione nel tempo

Cosa fare?

In che

modo?

Quanto?

Quando?

“Semplificare” è giusto? O comodo e conveniente?

Vittori diceva: “è sbagliato semplificare”

NON si può allenare

- senza programmare
- senza distinzioni tra gli atleti

- senza valutare le situazioni

Progetto di allenamento a lunga scadenza in

controtendenza alla filosofia del tutto e subito

**NO** alla specializzazione precoce

**NO** alla forzatura dei contenuti e dei tempi di apprendimento/assimilazione

**Buon lavoro**

**[nicol349@gmail.com](mailto:nicol349@gmail.com)**