

# **LA PROGRAMMAZIONE DELL' ALLENAMENTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ATTIVITA' GIOVANILE**

---

## **STIAMO ANDANDO CONTROMANO?**

- a. Nel periodo storico che viviamo tutto si posticipa, la prestazione sportiva invece va in senso opposto
- b. I ragazzi che abitano i centri abitati mancano di basi motorie erogate dal gioco spontaneo, **occorre** crearle in fasi **sfavorevoli**. Su cosa sono fondate le acerbe prestazioni se non sulla risorsa genetica e l'anticipo della specializzazione?
- c. Le prestazioni assolute a livello mondiale, e in particolare continentale, sono in diminuzione mentre quelle giovanili sono sempre in aggiornamento.
- d. Si assiste ad un più che preoccupante drop-out sempre più anticipato, ma si confermano tutte le condizioni che lo favoriscono
- e. I risultati che altre nazioni più che evolute ottengono non supportano la teoria che il giovane è distratto da altri stimoli; ritengo che sia il nostro modello ad essere sbagliato, nella famiglia, a scuola e nelle erogazioni sportive.

## **Alcune considerazioni o quesiti introduttivi:**

1. L'allenamento è un processo (questa parola include: **ANALISI – OBIETTIVI – PROGETTO – PROCEDIMENTO – VERIFICA – MODULAZIONE**)
2. E' corretto pensare che possa avere uno svolgimento monotono, privo di processi di accrescimento continui o discreti?
3. E' necessario rispettare condizioni obbligatorie per avere la reazione organica e formativa auspicata?
4. Solo grazie ai parametri **QUANTITÀ E INTENSITÀ** è possibile conseguirla?
5. Se no, cos'altro entra in gioco?

## **PRINCIPI DI METODO**

1. Conoscere il soggetto a cui diamo supporto nel training
2. Lavorare per obiettivi primari e secondari
3. Definire le tappe di lavoro per cicli (macro e micro)

## **ALL'INTERNO DEI DIVERSI PRINCIPI CONSIDERARE:**

- a. RISORSE LOGISTICHE
- b. DISPONIBILITA' DI TEMPO
- c. EQUIPAGGIAMENTI E ATTREZZATURE
- d. PRESENZA E SOLIDITA' DEL GRUPPO, SUA ETEROGENEITA'
- e. MOTIVAZIONE E CAPACITA' DI CONDIVISIONE DELL'ATLETA
- f. RAPPORTO CON LA FAMIGLIA
- g. IMPEGNI SCOLASTICI

## **PRINCIPI DI METODO**

- 1. CONOSCERE IL SOGGETTO:** età anagrafica e fisiologica, esperienze, struttura antropometrica, capacità di attenzione, coinvolgimento e transfert, difetti e pregi, famiglia, scuola, altri interessi.
- 2. LAVORARE PER OBIETTIVI PRIMARI E SECONDARI:** nelle diverse tappe di lavoro avrà **priorità** ciò che è basilare: supporto cognitivo – salute – strutturazione – stabilità – approvvigionamento psicofisico.  
Sono obiettivi **prorogabili**: prestazione – perfezionamento – condizionamento spinto – supporto alimentare (quando integrativo)
- 3. DEFINIRE LE TAPPE DI LAVORO PER FASI MACRO E PER FASI MICRO:** il progetto si svolge su un intervallo di tempo pluriennale (**PUR CON IL RISCHIO CHE L'ATLETA POSSA SMETTERE PRIMA DELL'ETA' MATURA**) quindi gli intervalli più piccoli di allenamento devono rispettare il concetto generale fissato che deve essere **evidente** nella traccia di lungo periodo. E' necessario produrre il programma nel rispetto prioritario degli interessi del giovane, intendendo con ciò evitare che sia una macchina da competizione in età immatura. A questo proposito (luogo cruciale di applicazione di un'ortodossa forma deontologica) è necessario spiegare al giovane e alla famiglia (e se necessario ai dirigenti della Società, non sempre così accorti e competenti) le ragioni che giustificano i termini del progetto siffatto, e che ciò viene fatto a unico vantaggio dell'atleta. **E' un azione pedagogica che non nasconde varie difficoltà.**

**OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELLE TAPPE GIOVANILI (salti)  
(cadetti – allievi – junior)**

	Cadetti	Allievi	Junior
<b>Tecnica di base ed esercizi</b>	<b><i>buona</i></b>	<b><i>ottima</i></b>	<b><i>eccellente</i></b>
Tecnica specifica	discreta	buona	ottima
Condizionamento generale	discreto	buona	ottima
<b>Capacità di salto</b>	<b><i>buona</i></b>	<b><i>ottima</i></b>	<b><i>ottima</i></b>
<b>Coordinazione</b>	<b><i>buona</i></b>	<b><i>ottima</i></b>	<b><i>eccellente</i></b>
Forza max	sufficiente	discreta	buona
Forza veloce	dicreta	buona	ottima
Forza reattiva	sufficiente	discreta	buona
Velocità	discreta	buona	ottima

**PROGRESSIONE PRESTATIVA NEI PASSAGGI TRA LE DIVERSE CATEGORIE**

1. CADETTI 1° ANNO → CADETTI 2° ANNO 4%
2. CADETTE 1° ANNO → CADETTE 2° ANNO 4%
3. CADETTI 2° ANNO → ALLIEVI 1° ANNO 5%
4. CADETTE 2° ANNO → ALLIEVE 1° ANNO 3%
5. ALLIEVI 2° ANNO → ALLIEVI 2° ANNO 4%
6. ALLIEVE 1° ANNO → ALLIEVE 2° ANNO 4%
7. ALLIEVI 2° ANNO → 1° JUNIOR 7%
8. ALLIEVE 2° ANNO → 1° JUNIOR 3%

Esempio: progressione consigliata: cadetto 1° anno salto in lungo 5.50

1. cadetto 2° = 5.72
2. allievo 1° = 6.00
3. allievo 2° = 6.24
4. junior 1° = 6.68

Esempio: progressione consigliata: cadetta 1° anno salto in lungo 5.00

1. cadetta 2° = 5.20
2. allieve 1° = 5.35
3. allieva 2° = 5.57
4. junior 1° = 5.73

NB: provate a calcolare un cadetto che corre i 300m in 36" se dovesse progredire con percentuali simili a quelle proposte sopra.... (?)

**Si assiste spesso a fenomeni troppo distanti dal pronostico, con prestazioni molto al di sopra delle attese nelle categorie formative e fasi successive quasi inerti. Davvero ne siamo sospesi? Noi sappiamo da tempo che il metodo è precisamente orientato alla prestazione precoce. Perchè combatterlo solo a parole? Cosa lo determina?**

1. Manifestazioni controproducenti (Campionati italiani cadetti su tutte)
2. Preparazione inadeguata del tecnico, che asseconda invece che tamponare i difetti federali evidenti a tutti i livelli (pensiamo alle ginnasiadi !!)
3. E' frequente sentire il parere di tecnici che "non ho ancora iniziato a usare i pesi" "non ho spinto sull'acceleratore" "il mio atleta si allena solo tre volte" ecc. e invece in campo fanno sempre la stessa cosa in qualunque periodo, il riscaldamento è tempo buttato alle ortiche, quasi mai si allenano settori importanti come schiena, braccia, addome.
4. Sleale atteggiamento del tecnico (educatore?) che per fini personali investe molto e troppo sulle prestazioni precoci per raccattare medaglie.
5. Carenze nel gruppo di lavoro, con la carenza o mancanza dei ragazzi di maggiore età che fungono da esempio e regolano il metronomo

**NEL MERITO:**

**UN DECALOGO?**

1. Stabilire quando gareggiare, rendendo compiuti i passaggi programmati
2. Gareggiare solo se si è pronti fisicamente e/o tecnicamente
3. Il periodo di allenamento sta in proporzione di 3/1 rispetto a quello di gara
4. Non esistono gare che possono sostituire il training
5. Pretendiamo costanza nel lavoro, la fisiologia non si adatta ai nostri sfizi
6. Nelle categorie giovanili è il volume del lavoro che assume il maggior valore metabolico, lo si ottiene dapprima con l'aumento delle sedute settimanali
7. L'orco ha le sembianze dell'intensità e della poca variabilità di stimolo
8. Non esistono mezzi di lavoro illeciti, ma esistono metodi o tempi sbagliati del loro utilizzo, ad es. se inseguo le tecniche non faccio specializzazione, ma arricchisco il patrimonio motorio, mi giovo delle età sensibili sotto il profilo neurologico, evito futuri scompensi e infortuni, valorizzo le persone.
9. La multilateralità non è dispersione tecnica, ma consapevole utilizzo della molteplicità della motricità umana, ma se la applico ad un atleta che si allena due volte a settimana faccio l'animatore e non il tecnico
10. Nulla proibisce di sognare, ma l'atleta e il tecnico fanno sogni diversi

## **IL PUNTO N° 8: I MEZZI DI ALLENAMENTO**

A supporto dei mezzi che sceglieremo, in un programma di lavoro di categorie come CAD – ALL – JUN possiamo disporre di una vasta gamma di attrezzi:

- 1. Funicelle**
  - 2. Palle mediche da 1 – 2 – 3 – 5kg**
  - 3. Pedane propriocettive o situazioni instabili e informative**
  - 4. Gradinate**
  - 5. Ostacoli di ogni altezza**
  - 6. Traini di vario calibro e attrito**
  - 7. Salite di diversa %**
  - 8. Plinti di almeno 3 altezze diverse (20 – 40 – 60cm)**
  - 9. Piccoli attrezzi vari (cerchi – cinesini – bacchette – stuioie – swissball ecc.)**
  - 10. Cinture appesantite o similari di 2-3-5-10kg**
  - 11. Sovraccarichi: dai 100gr. ai 200kg.**
  - 12. Grandi attrezzi: sbarra – panche – parallele – piani inclinati – cavalline ecc.**
- 

Categoria **ALLIEVI: MEZZO DI ALLENAMENTO: BALZI**

ESEMPI DI UTILIZZO IN SITUAZIONI DIVERSIFICATE PER TAPPA DI LAVORO:

**attrezzi di supporto per i balzi**

- a. Plinti
- b. Ostacoli
- c. Gradinate e salite
- d. Palle mediche, Cinture, Sovraccarichi vari

**PRIMA TAPPA INTRODUTTIVA: 2-3 SETTIMANE**

condizioni di lavoro: **ESTENSIVA**

**OBIETTIVI**

1. ripristinare equilibri dei settori di cerniera e delle articolazioni più sollecitate
2. determinare un primo adattamento metabolico
3. recuperare elementi tecnici vincolanti

**PRECAUZIONI**

1. limitare gli stress eccentrici
2. traumatismi da pista (80% del lavoro su erba – sabbia – terra – segatura)
3. costruire una tonica catena segmentaria parallela alla forza di gravità
4. diventare pianisti dei propri piedi

## **1° UNITÀ**:

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento**

1. “culla” avampiede/retropiede, catena tesa + sovraccarico informativo 3x8
2. Con un piccolo balzo salire i gradini – passare da un cerchio all’altro 3x8

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E TECNICO DI BASE**

1. Balzi in salita a piedi pari utilizzando angoli max di 100° 5x5
2. A corpo libero o con cintura balzi a PP con stop (in piano o con ostacoli) 5x4
3. Come sopra, ma continui 3x6
4. Previo balzo a PP avanti: lanci palla medica dal petto tot. 20

## **2° UNITÀ**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento – corpo libero**

1. Da fermi, balzi + stop alternati dopo 2-3 oscillazioni sull’arto di appoggio 3x8
2. Come sopra in azione successiva 4x6

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E TECNICO DI BASE**

1. Balzi alternati e successivi in leggera salita 3x10
  2. Corsa a gambe tese, oppure balzi alternati a gambe tese 3x40m
  3. Balzi alternati a bassa intensità 3-4 x50m
- 

## **SECONDA TAPPA FONDAMENTALE: 3-4 SETTIMANE**

condizioni di lavoro: **ESTENSIVA**

### **OBIETTIVI**

1. consolidare equilibri di cerniera e delle articolazioni più sollecitate
2. produrre un significativo adattamento metabolico
3. consolidare elementi tecnici vincolanti

### **PRECAUZIONI**

1. limitare gli stress eccentrici
2. traumatismi da pista (80% del lavoro su erba – sabbia – terra – segatura)
3. eseguire test di entrata
4. utilizzare le chiodate e la pista solo per i test

## **1° UNITA'**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento**

1. "culla" avampiede/retropiede, catena tesa + sovraccarico potenziante 3x20
2. Con un piccolo balzo passare da un cerchio all'altro, o su e giù da plinti 3x12

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E TECNICO DI BASE**

1. Balzi in piano a piedi pari utilizzando angoli max di 100° 5x5
2. Con cintura, balzi a PP con stop ogni due balzi (in piano o con ostacoli) 5x6
3. Come sopra, ma continui e a corpo libero 3x6
4. Previo caduta da plinto basso, caricamento a PP + lanci palla medica 3kg dal petto tot. 20

## **2° UNITA'**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento – corpo libero**

1. Gradinate a balzi a piedi pari, anche due gradoni per volta 5x6
2. Gradinate a balzi successivi 3+3 x6

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E TECNICO DI BASE**

1. Balzi alternati e successivi in leggera salita 2x10
2. Balzi alternati a gambe tese 3x40m
3. Balzi alternati a bassa intensità 3-4 x60m

---

**TERZA TAPPA SPECIALE: 3-4 SETTIMANE**

**condizioni di lavoro: INTENSIVA**

## **OBIETTIVI**

1. mantenere equilibri di cerniera e articolari, utilizzare gli elementi tecnici
2. produrre un significativo adattamento coordinativo e neuro-muscolare

## **PRECAUZIONI**

1. inserire gli stress eccentrici anche se in modesta quantità
2. traumatismi da pista (50% del lavoro su erba – sabbia – terra – segatura)
3. eseguire test di entrata
4. utilizzare le chiodate solo per i test

## **1° UNITÀ :**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento**

- 1. Saltelli alternati con ricerca della reazione a catena piede/catena 3-4 x20m**
- 2. Combinazioni di balzi alternati e successivi in forma introduttiva 3-4 x40m**

### **ESERCIZI di POTENZIAMENTO MUSCOLARE SPECIALE E TECNICO**

- 1. Caduta a PP e salita su pance parallele: a terra azione reattiva 5x12**
- 2. Balzi in piano con riferimenti e con 2-4 passi di avvio (dd-ss-dd-ss oppure dds-dds-dds oppure dddd oppure ddsds con arrivo nella sabbia) totali 50**

## **2° UNITÀ**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento: saltelli uniti e divaricati + spinta braccia avanti/alto con bacchetta o bastone ferro 4x30**

- 1. Balzi a piedi pari con ostacoli: azione tipo pallavolo 4x8 (anche con cintura)**
- 2. Balzi a piedi pari con ostacoli: azione elastico/reattiva 6x8**

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE SPECIALE E TECNICO**

- 1. Decuplo intensivo con 2 max 4 passi di avvio x4 con misurazione**
- 2. Balzi alternati in velocità (es. alternando azioni di corsa e balzi) 2-3x60m**

---

**EVENTUALE QUARTA TAPPA SPECIALE DI RIFINITURA: 2-3 SETTIMANE**

**condizioni di lavoro: INTENSITÀ DIMINUITA**

## **OBIETTIVI**

- 1. Recuperare e compensare le attività precedenti, creare lo spazio per il processo di recupero, dissipare le nubi del carico → produrre un significativo assestamento coordinativo e neuro-muscolare**

## **PRECAUZIONI**

- 1. inserire gli stress eccentrici in modesta quantità anche se a intensità elevata**
- 2. traumatismi da pista (50% del lavoro su erba – sabbia – terra – segatura)**
- 3. eseguire test di uscita e pregara**
- 4. utilizzare le chiodate solo per le fasi speciali**
- 5. lunghe fasi di recupero tra le prove, anche quelle brevi**

## **1° UNITA'**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento**

- 1. Saltelli alternati con ricerca della reazione a catena piede/catena 2x20m**
- 2. Combinazioni di balzi alternati e successivi in forma introduttiva 3x20m**

### **ESERCIZI di RIFINITURA MUSCOLARE SPECIALE E TECNICA**

- 1. Gare di balzi tra compagni, ma non cadere nell'errore di eccedere nel volume 4-5 unità di esecuzione ad es. 4xquintuplo**
- 2. In pedana o distesi a occhi chiusi: eseguire solo mentalmente le fasi di salto**

## **2° UNITA'**

### **ESERCIZI a completare il riscaldamento: saltelli uniti e divaricati + spinta braccia avanti/alto con bacchetta o bastone ferro 4x12 rapidissimi**

- 1. Balzi a piedi pari con ostacolini: reattivi e precisi 3-4 x 6**

### **ESERCIZI di CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE SPECIALE E TECNICO**

- 1. Combinazioni di balzi al 70% con ricerca decontrazione 3-4x40m**

