VIOLINO ALFONSO

CORSO PER ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA:

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

IL RUOLO DELL'ALLENATORE GIOVANILE

IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il tecnico dovrà inizialmente svolgere due tipi di ruoli:

- Ruolo di Amico

- Ruolo di Educatore

IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Ruolo di Amico:

Diventando "Amico" dell'atleta deve portarlo alla maturazione psichica e fisica

La fiducia che gli trasmettiamo sarà uno dei motivi per cui verrà al campo

Il tecnico deve pensare alla futura persona e non solo al futuro atleta



IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il tecnico dovrà capire la differenza tra tecnico giovanile e tecnico per atleti assoluti:

Il primo sarà l'artefice dell'innamoramento o dell'abbandono dell'attività





Il secondo sarà il mezzo con il quale l'atleta riesce esprimere al meglio le sue motivazioni esterne al rapporto tecnico-atleta



LA MOTIVAZIONE

Le motivazioni corrispondo a diverse esigenze:

- Scoprire le motivazioni

- Coltivare la motivazione e sostenerla

E’ importante con il tempo aiutare l’atleta a modificare le sue motivazioni

LA MOTIVAZIONE

Cercare le vere esigenze del ragazzo e non affidare lui le motivazioni degli adulti

Per ogni età e per ogni individuo possono esserci diversi tipi di motivazione



APPRENDIMENTO

Bisogna prevedere un processo di apprendimento a lunga scadenza

Importanza della varietà e della fantasia degli esercizi proposti

Proporre l’atletica sotto forma di gioco

APPRENDIMENTO

L’atletica rispetto altri sport non maschera l’agonismo sotto forma di gioco

Per questo adattando le esercitazioni dobbiamo trovare il metodo per affrontare il nostro sport sotto forma di gioco

ATLETICA GIOCANDO

Come si può fare????

- Le Esercitazioni proposte devono variare il più possibile

- Impegno Psichico presente ma non esasperato

- Anche se l'atletica è uno sport individuale dobbiamo aiutare la socializzazione

ATLETICA GIOCANDO

Cosa è sbagliato????

- Specializzazione motoria precoce

- Una programmazione Micronizzata

- Pensare minor numero di allenamento = attività più densa

SPECIALIZZAZIONE MOTORIA

- La specializzazione motoria è la capacità di svolgere un particolare gesto padroneggiandolo in tutti i suoi dettagli

- Nel giovane atleta bisogna arricchire il bagaglio di esperienze in modo da costruire i dettagli che andranno poi a comporre il gesto speciale

PROGRAMMAZIONE

- Bisogna per cui adattare la programmazione a ogni individuo

- Prevedere un piano educativo in modo che l'atleta possa apprendere tutti i livelli del gesto motorio che in un secondo tempo andrà ad applicare nella sua futura specialità

PRINCIPI METODOLOGICI

ASSIDUITA' NEGLI ALLENAMENTI

- Stabilire delle regole

- L'allenamento ha delle sue cadenze nel tempo

- Fondamentale insegnare al ragazzo il rispetto della presenza agli allenamenti per ottenere risultati

- Questo gli insegna anche ad organizzare tutti le altre componenti della sua vita (scuola, amici, parenti…)

- Di conseguenza nel tempo la sua prestazione massima avrà un'involuzione dovuta all'incapacità di dedicare maggior spazio alla preparazione per la competizione

PRINCIPI METODOLOGICI

PROGRESSIVITA' DEL CARICO

- Il carico dovrà essere lentamente e progressivamente aumentato ma sempre tenendo conto delle reali possibilità del ragazzo

- Dobbiamo paragonare la capacità di allenamento alle altre capacità che alleniamo

- Il giovane atleta deve essere educato a dedicare maggior tempo e maggior carichi di lavoro

- I precedenti presupposti sono la base per la prestazione di un atleta assoluto

PRINCIPI METODOLIGI

TEMPI DI APPRENDIMENTO

- Non tutti apprendono con la stessa velocità (età, sesso, sviluppo fisico e psichico..)

- Si dovrà tener conto della capacità del proprio atleta

- Consolidare le conoscenze già acquisite

- Passare a nuovi elementi senza fermarsi a lungo sulle abilità acquisite

PRINCIPI METODOLIGI

DISPONIBILITA' AL LAVORO E AL NUOVO

L'atleta evoluto e maturo sarà colui che avrà le seguenti caratteristiche:

- Capacità di mettersi in discussione

- Voglia di migliorarsi

L'allenatore dovrà quindi sempre ricordarsi che il miglioramento è dovuto ad aspetti fisiologici ma anche ad aspetti psicologici.

COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Una seduta interessante e v

Gli obiettivi che ci poniamo

Spesso la seduta potrebbe e na per COME vengono proposte

L'allenatore dovrà quindi ser aspetti fisiologici ma soprattutto ad aspetti psicol



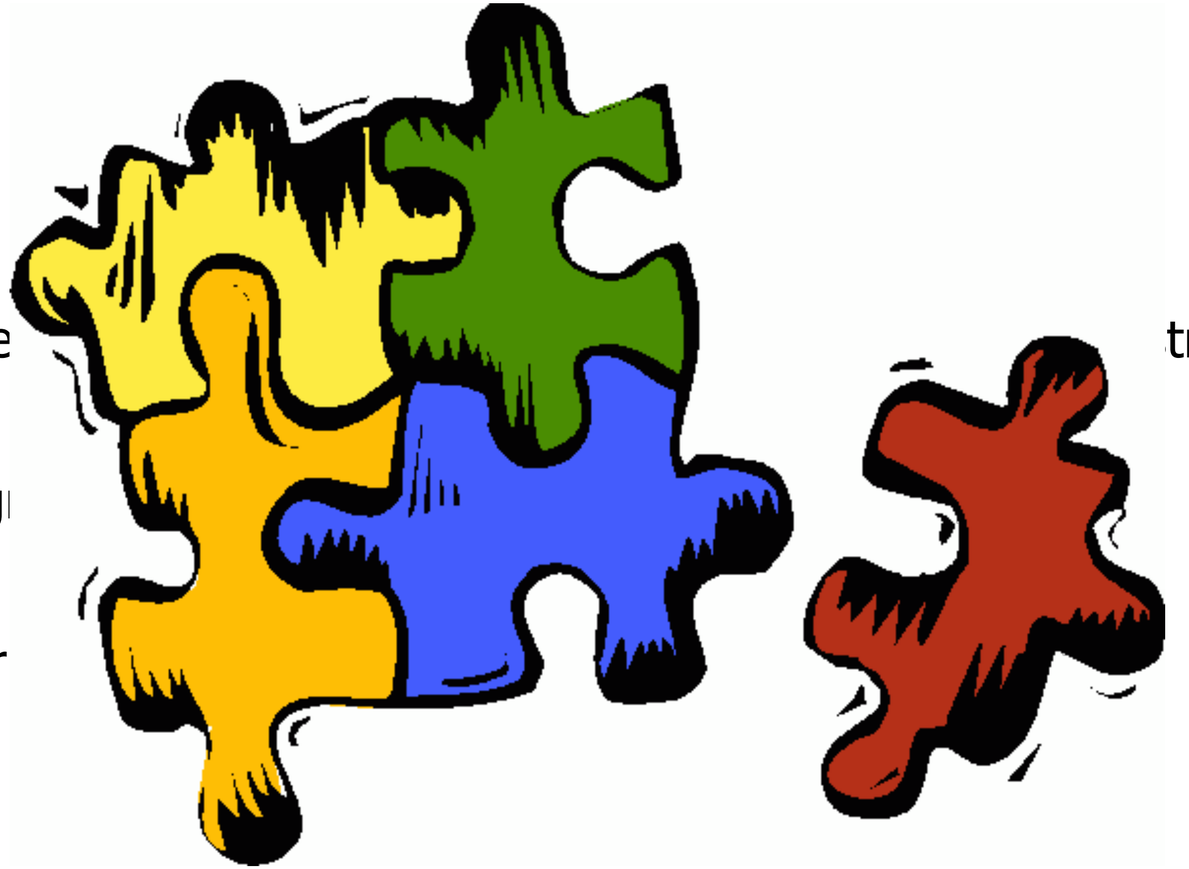
FANTASIA

COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Il livello della seduta dovrà e tro atleta

Ricordarsi di adattare il prog

Costruire un programma per



ADATTABILITA’

COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Definire con il ragazzo qu

Non fossilizzarsi sugli obi

Essere sempre chiari e si

Spiegare sempre i motivi, do

La consapevolezza di ciò all'ignoranza



CHIAREZZA

DIVERSITA’ DI CARATTERE SPECIFICO

La multilateralità deve essere indirizzata alle abilità che serviranno nella futura specialità

Aumentare il minutaggio di allenamento

Aumentare la densità di allenamento

Presenza costante della fatica mentale

Struttura portante dell’allenamento aumento della condizione specifica, delle capacità tecniche-motorie finalizzandole alla prestazione agonistica

DIECI PUNTI FONDAMENTALI PER L'ALLENATORE GIOVANILE

MULTILATERALITA'

STIAMO ALLENANDO INDIVIDUI SEMPRE DIVERSI

OBIETTIVI

NON ALLENIAMO MINI-ATLETI

TRASMETTERE PASSIONE

REGOLE

BENESSERE PSICO-FISICO

FANTASIA

NON SPECIALIZZARE

FIDUCIA

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

- Le progressioni didattiche sono i capisaldi dell'allenamento giovanile
- Fondamentale passare dal semplice al complesso, dal facile al difficile
- Sono esercitazioni che hanno un medesimo obiettivo ma che partono più o meno distanti dalla prestazione finale
- Sono una semplificazione delle gesto tecnico finale
- Sono anche definite scalette didattiche

APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



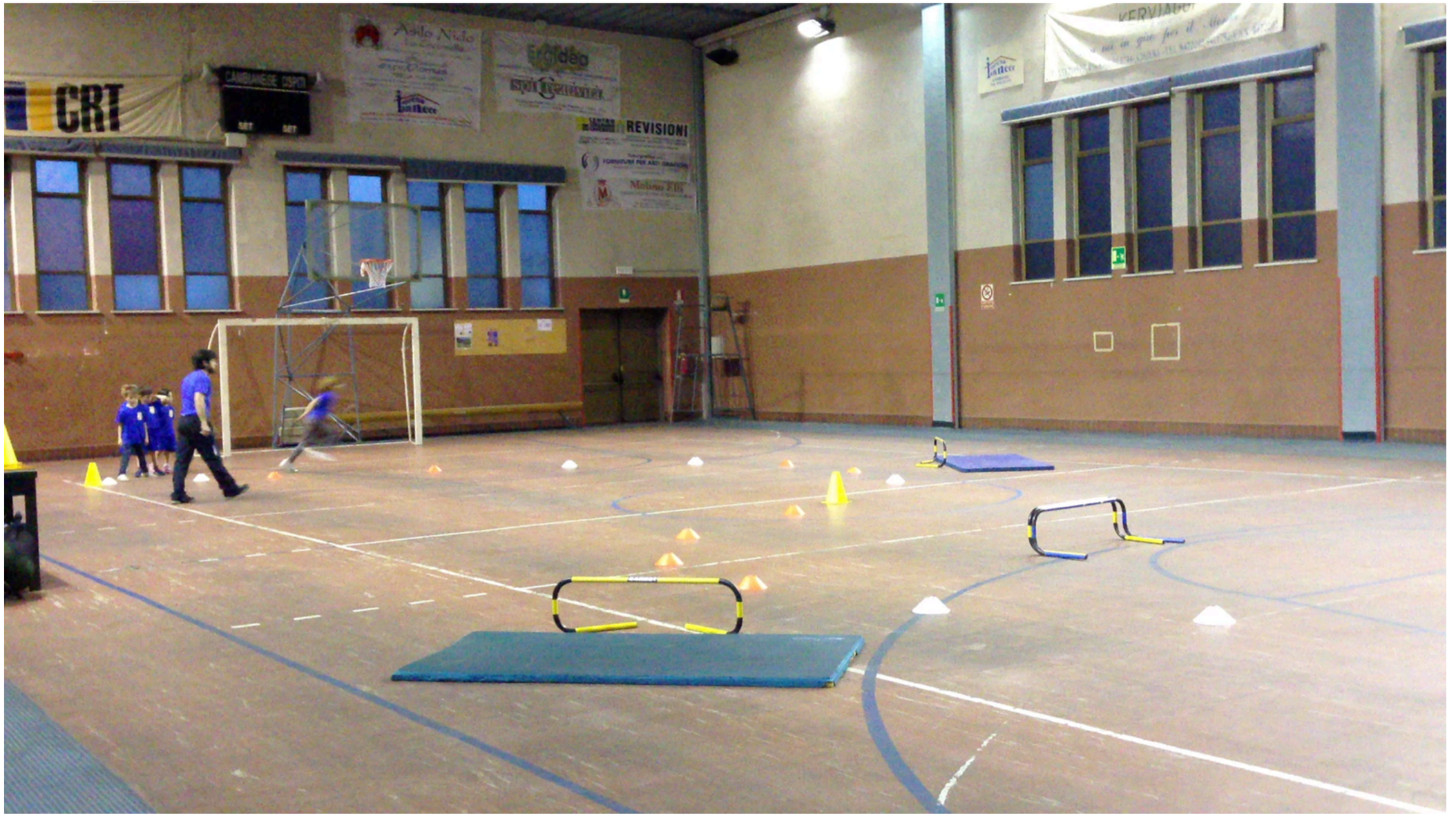
APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



APPROCCIO AL SALTO IN ALTO



DIDATTICA DELLA RIVIERA



DIDATTICA DELLA RIVIERA



Cambiano, 22 Ottobre 2016

Prof. Alfonso Violino

DIDATTICA DELLA RIVIERA



Cambiano, 22 Ottobre 2016

Prof. Alfonso Violino

DIDATTICA DELLA RIVIERA

