



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato **TRENTINO**

Pre-corso istruttori di atletica leggera 2017/2018

Rel. Pancheri Matteo

CORRERE

SALTARE

LANCIARE

Cos'è l'atletica leggera???

CORRERE

- Corsa veloce (100/110hs, 100, 200, 400, 400hs)
- Corsa di resistenza (800, 1500, 3000siepi, 5000, 10000, mezza maratona, maratona)
- Marcia (20km, 50km)



SALTARE

- Salti in estensione (lungo, triplo)
- Salti in elevazione (alto, asta)



LANCIARE

- Lanci in rotazione (martello, disco, peso)
- Lanci rettilinei (giavellotto, peso)



Dove si svolge?

Correre: pista 400 mt, strada, cross, montagna

Saltare: pedana (lungo e triplo, alto, asta)

Lanciare: pedana (disco, martello, giavellotto, peso)

LE CATEGORIE DELL'ATLETICA LEGGERA

Giovanili

- **Esordienti c-b-a** → classi elementari (6-11anni)
- **Ragazzi** → 1^a e 2^a media (12-13anni)
- **Cadetti** → 3^a media e 1^a superiore (14-15anni)

Assoluti

- **Allievi** → 16-17 anni
- **Junior** → 18-19 anni
- **Promesse** → 20-22 anni
- **Senior** → 22-34 anni
- **Master** → +35 anni

GARE GIOVANILI 2018

Gara: occasione per verificare i progressi e la crescita raggiunti durante gli allenamenti e analizzare i punti deboli e forti di ogni ragazzo. Non ci dovrebbe essere troppo agonismo.

esordienti



Giocasport

cadetti



Gare individuali

ragazzi



Gare a squadre + alcune gare individuali
(camp. regionali e di società, 1 rappresentativa)

PROGRAMMA GARE GIOVANILI:

Esordienti: giocasport *****

Ragazzi: biathlon con staffetta; gare individuali scelte tra lungo, alto, pallina, peso, 60 hs altezza 60cm, 60 piani (con o senza blocchi di partenza), 600, 1000.

Cadetti: 80mt, 80hs, 300mt, 300hs, 1000, 2000, 1200siepi, lungo, alto, triplo, asta, giavellotto, disco, peso, martello, staffetta 4*100, prove multiple.

PROGRAMMA GARE GIOVANILI: MANIFESTAZIONI

Ragazzi: Grand prix trentino estivo (solo biathlon e staffetta); campionati regionali; campionati regionali societari; rappresentativa Triveneto pista e cross + Cortenova cross.

Cadetti: Gare individuali durante gran prix; campionati regionali e italiani; diverse rappresentative (Ancona, Fidenza, Majano); cross + campionati italiani + campionati italiani corsa in montagna.

ATTIVITA' GIOVANILE: COSA FARE



STUDI AUXOLOGICI

- **TURGOR PRIMUS da 1 a 4anni**

Primo accrescimento ponderale inizio deambulazione e linguaggio; inizia il processo di mielinizzazione.

Obiettivi: Sviluppo propriocettivo, sollecitazione di schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicarsi, calciare)

- **PROCERITAS PRIMA da 5 a 7 anni**

Primo allungamento, calo della coordinazione conseguente allo squilibrio statura/peso, ipotonia muscolare, lassità legamentosa, quindi si dovrà lavorare sull'esecuzione ripetuta di esercizi di difficoltà media non nuovi. Il bambino deve riadattare la forza degli arti alla lunghezza degli stessi e rivedere i suoi schemi corporei.

Obiettivi: Affinamento schemi motori di base, prevenzione posturale.

STUDI AUXOLOGICI

- **TURGOR SECUNDUS da 8 a 11 anni (età dell'oro)**

Riprende peso e muscolatura: consolidamento dello schema corporeo ed una capacità di forza adeguata al corpo. Sviluppo repentino delle capacità coordinative.

Migliora l'efficienza dell'apparato locomotore; incremento della forza e dell'efficienza cardio respiratoria. In questa fase si possono inserire nuovi esercizi di difficile esecuzione.

Obiettivi: Coordinazione generale ed inizio della coordinazione speciale.

- **PROCERITAS SECONDA da 11 a 13 anni (fase prepuberale)**

Massima crescita staturale, crescita del muscolo scheletrico, strettamente connesso alle variazioni di lunghezza dello scheletro con conseguente aumento della forza muscolare (n°sarcomeri e diametro fibre muscolari, nuovi filamenti).

Obiettivi: inizio del potenziamento muscolare preventivo e mirato.

STUDI AUXOLOGICI

- **TURGOR TERTIUS da 13 a 16 anni F / da 14 a 17 anni M**

Definitiva crescita della massa corporea. Recupero proporzioni peso/statura. Aumento della ventilazione. Intensa attività ormonale, perfezionamento motorio.

Obiettivi: lavoro tecnico, potenziamento muscolare e mantenimento delle capacità coordinative.

- **PROCERITAS TERTIA da 15 a 18 anni F / da 17 a 21 anni M**

Crescita in altezza: ultima fase.

Obiettivi: condizionamento muscolare e fisiologico e psichico.

LO SPORT IN ETA' GIOVANILE (8-12 anni: l'età dell'oro)



Un po' come le piante abbiamo bisogno di radici forti per crescere "bene"

LO SPORT IN ETA' GIOVANILE

Attenzione ad età cronologica e biologica

Massimo sviluppo delle **capacità coordinative**

Sono l'espressione della funzionalità del sistema nervoso centrale (SNC) nell'organizzazione dei gesti motori). determinano in modo importante la qualità stessa del movimento e, quindi la prestazione dell'atleta.

Generali

- *Apprendimento motorio*
- *Controllo motorio*
- *Adattamento e trasformazione del movimento*

Speciali

- *Capacità di accoppiamento e combinazione*
- *Capacità di differenziazione cinestesica*
- *Capacità di equilibrio*
- *Capacità di orientamento*
- *Capacità di ritmo*
- *Capacità di reazione*
- *Capacità di adattamento*
- *Fantasia motoria*

SETTORE GIOVANILE

Obiettivi settore giovanile: creare le basi per lo sviluppo di **TANTI** buoni corridori, saltatori, lanciatori, promuovendo l'atletica come sport sano e divertente.



Socializzazione



Sviluppo corporeo



Divertimento

I ragazzi sono la base di un'attività di alto livello.
L'allenamento è un gioco, attraverso il quale si imparano le discipline dell'atletica leggera.

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE (6-12anni)

- Bassa intensità generale
- Tante esercitazioni (correre saltare lanciare)
- Basso livello di attenzione
- Pochi esercizi che richiedano forza
- Tanti esercizi di rapidità
- Mobilità e stretching
- Lavorare con entrambi gli arti
- Esercitazioni sempre più complesse
- Allenamenti divertenti
- No capacità condizionali (F-r-Vel)



ALLENAMENTO

Come fare
per farli
divertire?

Cosa gli
posso
insegnare?

Che spazi e
tempi ho a
disposizione?



Chi ho di
fronte?

Quali sono le
loro
caratteristiche?

Che
progetti ho
per il loro
futuro?

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- Cosa fare durante l'ora di allenamento
- Cosa fare durante la settimana
- Cosa fare nel mese
- Cosa fare durante l'anno

COSA FARE DURANTE L'ORA DI ALLENAMENTO (6-12anni)

Riscaldamento: gioco dove si introducono le abilità che andremo a sviluppare dopo (durata: 15-20 min)

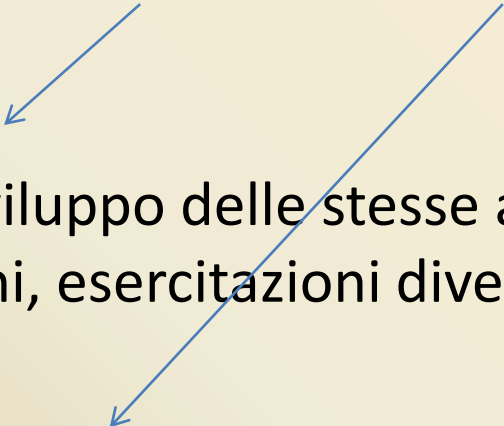
Recupero: idratazione, esercitazioni di stretching o di tecnica in statica (durata: 5-10 min)

Parte centrale: sviluppo delle abilità prefissate (durata: 20-25 min)

Parte finale: piccolo gioco, staffetta o percorso, divertente in modo che resti un bel ricordo dell'allenamento (durata: 10-15min)

COSA FARE DURANTE LA SETTIMANA

Sono gli stessi ragazzi??



SI: sviluppo delle stesse abilità ma in modi differenti (altri giochi, esercitazioni diverse ...) in modo che si consolidino

NO: ripropongo l'esercitazione già fatta in modo che tutti riescano ad essere allo stesso livello

COSA FARE NEL MESE

Devo far sì che le abilità che mi sono prefissato si consolidino ed i ragazzi riescano ad avere una buona padronanza di quei gesti motori.

(coordinazione grezza → coordinazione fine)

Per fare ciò propongo esercizi diversificati, pertinenti all'obiettivo da raggiungere.

Verso fine del mese inizio ad introdurre l'attività del mese seguente.

1) COSA FARE DURANTE L'ANNO (CAT. ESORDIENTI)

- Avviamento agli ostacoli
- Avviamento alla velocità
- Salto in lungo
- Avviamento al salto in alto
- Lancio della pallina
- Abilità di mira
- Rapidità
- Giochi di squadra (sviluppare la capacità di stare in gruppo)
- Abilità con cerchi, ostacolini, corda, bastoni
- Abilità nelle andature tecniche (inizialmente semplici: skip, gambe tese, calciata dietro, saltelli su un piede, passo saltellato)

2) COSA FARE DURANTE L'ANNO (CAT. RAGAZZI)

- Avviamento ostacoli
- Avviamento velocità
- Salto in lungo + alcuni balzi
- Salto in alto
- Lancio pallina + capacità di mira
- Getto del peso
- Rapidità
- Andature tecniche più difficili (soprattutto per le ragazze finalizzate ad esprimere forza)
- Abilità con cerchi, corde, ostacolini, gradini, gradoni, pedane
- Staffette
- Corsa con i FUTURI mezzofondisti / primi esercizi di forza per chi si cimenta in altre discipline

3) COSA FARE DURANTE L'ANNO (CAT. CADETTI)

- Ostacoli (primi esercizi tecnici)
- Velocità (tecnica di corsa e di partenza)
- Salti + balzi (importante conoscere tutte le tipologie)
- Lanci (in base alla disponibilità della struttura)
- Rapidità
- Andature tecniche (tutte!)
- Forza (importante conoscere gran parte degli esercizi)
- Cercare di capire che ragazzo/atleta sarà (orientare alcuni allenamenti verso la specialità che praticherà, senza però tralasciare il resto)

L'abbandono precoce

(studio univ. Pescara prof. Laura Bortoli-2012)

- Soprattutto in età puberale(15-16 anni), nel settore giovanile.
- Le ragazze partecipano meno all'attività sportiva.

Perché??

CAUSA: L' ALLENATORE

I giovani sacrificano il loro tempo libero per praticare sport. Se non si divertono o raggiungono ottimi livelli abbandoneranno l'attività (è fondamentale il periodo dell'anno in cui si nasce).

La percezione della propria abilità è uno degli aspetti principali (meglio concentrarsi sulle proprie abilità ed sulla ricerca del miglioramento che sul confronto con gli altri)

RELAZIONE CON I RAGAZZI

Autorevole (cit. che esercita un'autorità morale dovuta ai meriti ed alla conoscenza)

Siamo lì per loro: rispettiamo i ragazzi e pretendiamo di essere rispettati.

Poche regole che tutti devono rispettare

Non imporsi ma cercare di spiegare quello che facciamo.

Sviluppo corpo
quasi completo

Gare con gli
assoluti

Risultati che
contano



È possibile se ho delle basi solide da cui
partire



Obiettivo:
competizione

Possibilità di lavoro

Fatto questo inizia l'atletica!!

Grazie per l'attenzione!

