



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Emilia Romagna

DOMENICA 1 DICEMBRE 2013 - MODENA IMPIANTO INDOOR –via Alfonso Piazza 70

LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI NELLE TAPPE GIOVANILI

INDICAZIONI METODOLOGICHE E PROGRAMMATICHE PER DEFINIRE I CORRETTI ORIENTAMENTI A PARTIRE DALLE CAPACITA' DI BASE (TUTELA DELLE NECESSITA' FORMATIVE) FINO ALLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' ENERGETICHE E DINAMICHE A SOSTEGNO DELLA PROGRESSIONE CONDIZIONALE DEI GIOVANI NELLE SUCCESSIVE FASCE DI QUALIFICAZIONE

Mattino 09.15/12.45:

- prima parte: breve descrizione delle basi biomeccaniche che definiscono i criteri di lavoro
- seconda parte: dimostrazione pratica dei mezzi di lavoro e della loro applicazione nell'attività di base (esordienti e ragazzi) secondo principi fisiologici e psico-pedagogici
- terza parte: dimostrazione pratica dei mezzi di lavoro e della loro applicazione nella categoria cadetti e allievi auxologicamente immaturi
- quarta parte: breve discussione

Pomeriggio 14.30/17.30:

- indicazioni in merito all'uso delle mezzi di sviluppo delle capacità specifiche e generali nell'atleta delle categorie allievi/juniores

NB: questa parte dei lavori verrà svolta con la divisione per gruppi di specialità

1. lanci
2. mezzofondo e marcia
3. velocità e ostacoli
4. salti e prove multiple

RELATORI:

MATTINO: DI MAGGIO MARCO - PIOVATICCI MASSIMO

POMERIGGIO:

- | | |
|--|--|
| • <u>LANCI</u> | CASARINI ALESSANDRO-BARBOLINI ORLANDO
MOZZI MARCO – BUSI ALESSANDRA |
| • <u>MEZZOFONDO-MARCIA</u> | UBERTO CARLO - TERRANOVA PATRICE
PASI DARIO |
| • <u>VELOCITA'-OSTACOLI</u> | CASI STEFANO - TONIOLI MIRCO
SAVORETTI SIMONE – MENOZZI FEDERICO |
| • <u>SALTI – PROVE MULTIPLE</u> | DI MAGGIO MARCO - PIOVATICCI MASSIMO
CORRADI GIULIANO - RUBBIANI MATTEO
OBINO GABRIELE |

MATTINO 9.15 – 12.45

Parte prima: 40'

- breve descrizione dell'anatomia e fisiologia del sistema muscolo scheletrico e della colonna vertebrale in particolare
- rapporti biomeccanici con la forza di gravità delle principali strutture di sostegno
- legami di causa ed effetto delle diverse tappe di preparazione

Parte seconda: 60'

- proposta di metodo di lavoro per il rafforzamento delle catene antigravitazionali nelle prime fasi di pratica dell'atletica leggera
- proposta di metodo di lavoro per la tonificazione e sviluppo muscolare nelle prime fasi di pratica dell'atletica leggera

Break: 20'

Parte terza: 60'

- proposta di metodo di lavoro per un iniziale sviluppo delle capacità condizionali della categoria cadetti e allievi auxologicamente immaturi
- la forza tonica e la forza veloce
- la rapidità e la velocità
- la resistenza muscolare e organica

Parte quarta: discussione: 30'

POMERIGGIO 14.30 – 17.30

Parte prima: 60'

- metodo di sviluppo delle capacità specifiche nella categoria allieve e junior per produrre gli adattamenti desiderati anche al fine della migliore progressione condizionale dei giovani nelle successive fasce di qualificazione.

Parte seconda: 90'

- parte pratica: uso dei mezzi di allenamento, procedimenti applicativi delle tecniche

Parte terza: 30'

- discussione