

**Il Settore Tecnico della FIDAL , in relazione ai Progetti di
Supporto e Sviluppo del Settore Ostacoli**



**Modelli di sviluppo del
talento nel settore
Ostacoli: *Avviamento
alla specialità***

mercoledì 27 maggio ore 18.00

Gianni Tozzi

FIDAL Sicilia

Obbiettivi del Percorso di Sviluppo:

3rd IAAF U20 Coaches conference -

How To Prevent "Drop Out" in U20 Competitive Sport (T&F) & Age/Development Related Training of U20 Athletes Tampere 15/07/2018)

RACCOMANDAZIONI:

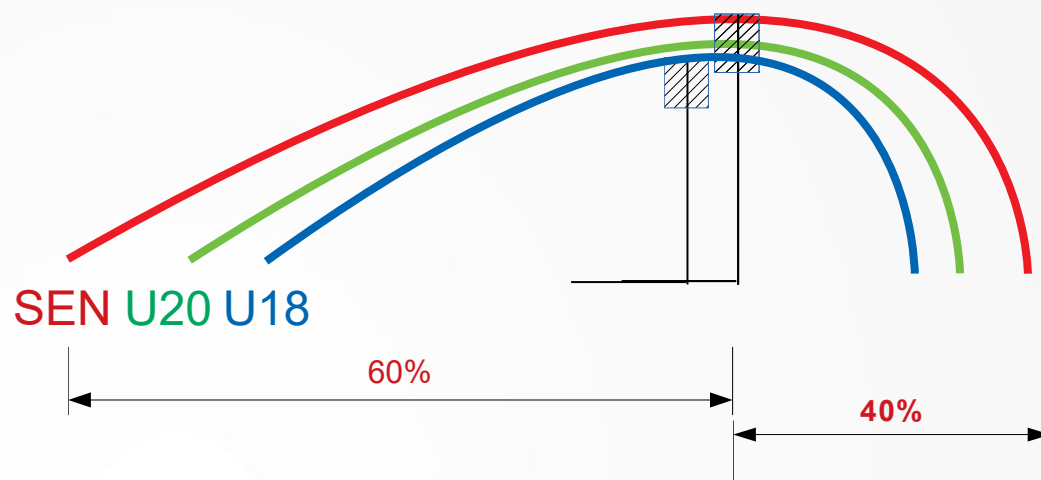
- atleti liberi da infortuni,
- variabilità dell'allenamento,
- evitare specializzazione precoce

RISPOSTE:

- una crescita armonica di tutti i distretti muscolari, raggiungimento dei ROM.
- sviluppo delle capacità coordinative speciali e conseguente aumento del bagaglio motorio individuale,
- non anticipare i tempi di maturazione dei meccanismi energetici



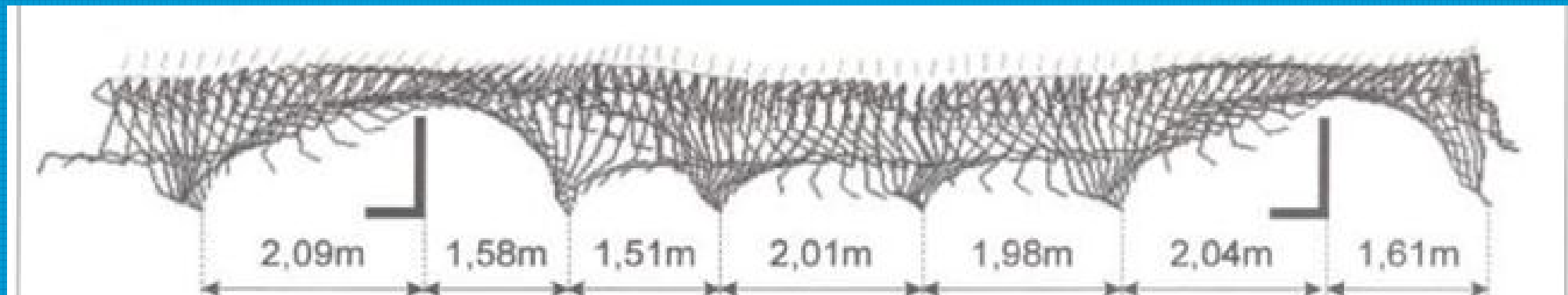
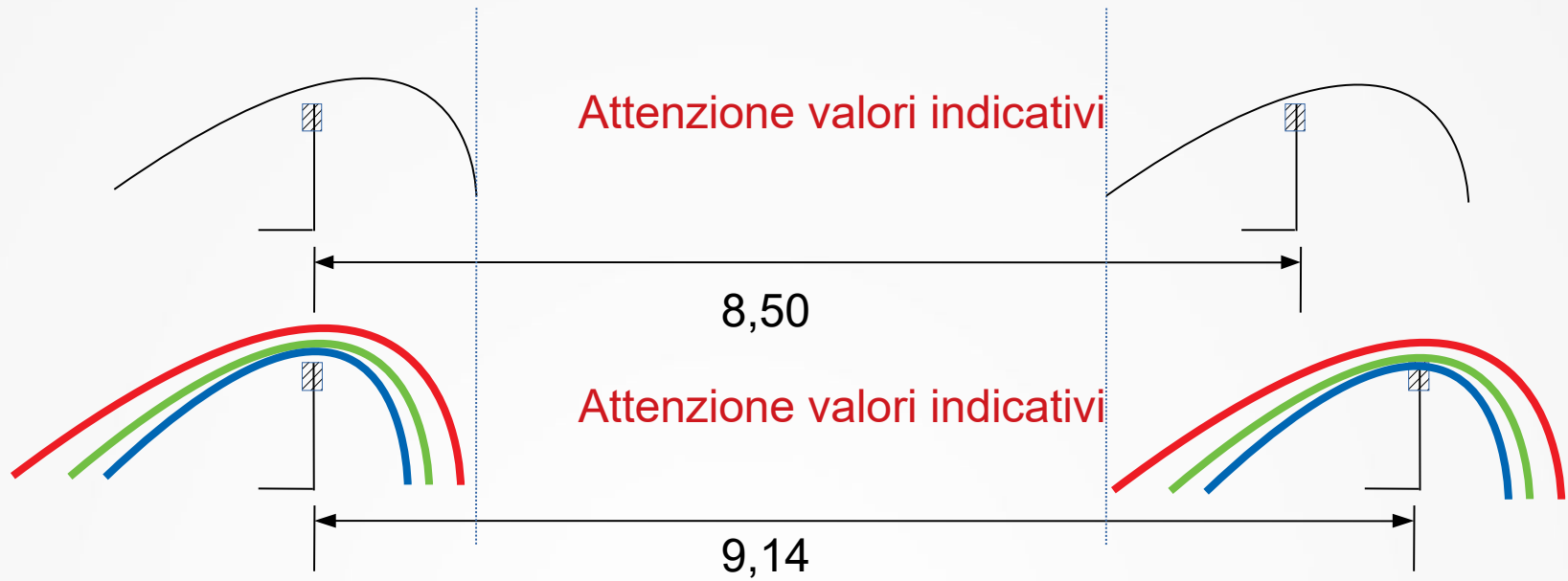
Obiettivi del Percorso di Sviluppo:



ATTENZIONI:

Oltre la gestione dell'aspetto fisiologico, va gestito l'aspetto tecnico, al giovane, attendono 2 variazioni di altezza, 1 per le ragazze.

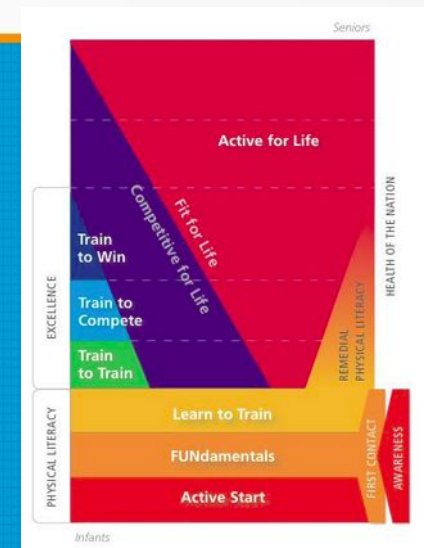
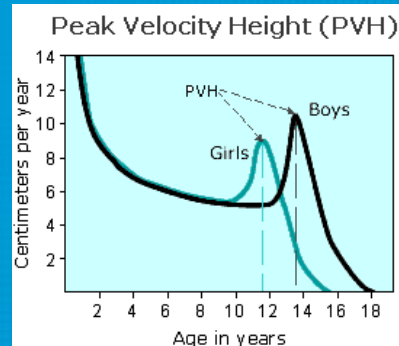
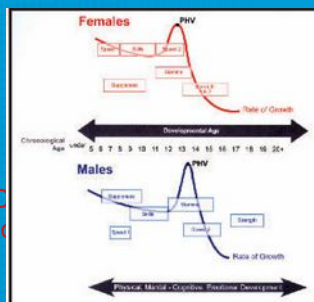
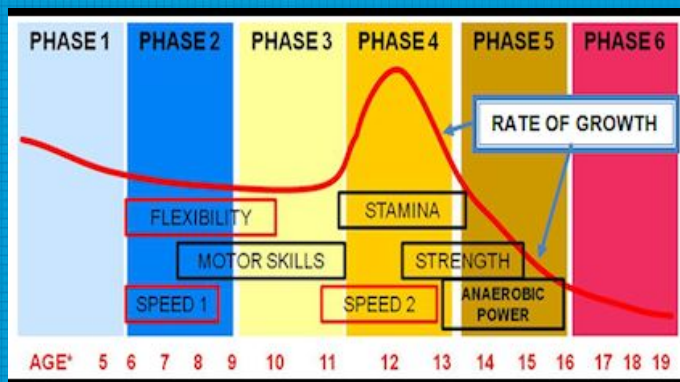
Obbiettivi del Percorso di Sviluppo:



Tutti i sistemi sono sempre allenabili

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD				ADOLESCENCE							ADULTHOOD						
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STeady Growth				ADOLESCENT SPURT				DECLINE IN GROWTH RATE									
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV						PHV				YEARS POST-PHV										
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)							COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)													
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS			FMS											
	SSS			SSS			SSS			SSS											
	Mobility			Mobility			Mobility														
	Agility			Agility			Agility				Agility										
	Speed			Speed			Speed				Speed										
	Power			Power			Power				Power										
	Strength			Strength			Strength				Strength										
	Hypertrophy			Hypertrophy			Hypertrophy				Hypertrophy										
	Endurance & MC			Endurance & MC			Endurance & MC				Endurance & MC										
	TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE				MODERATE STRUCTURE		HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE							

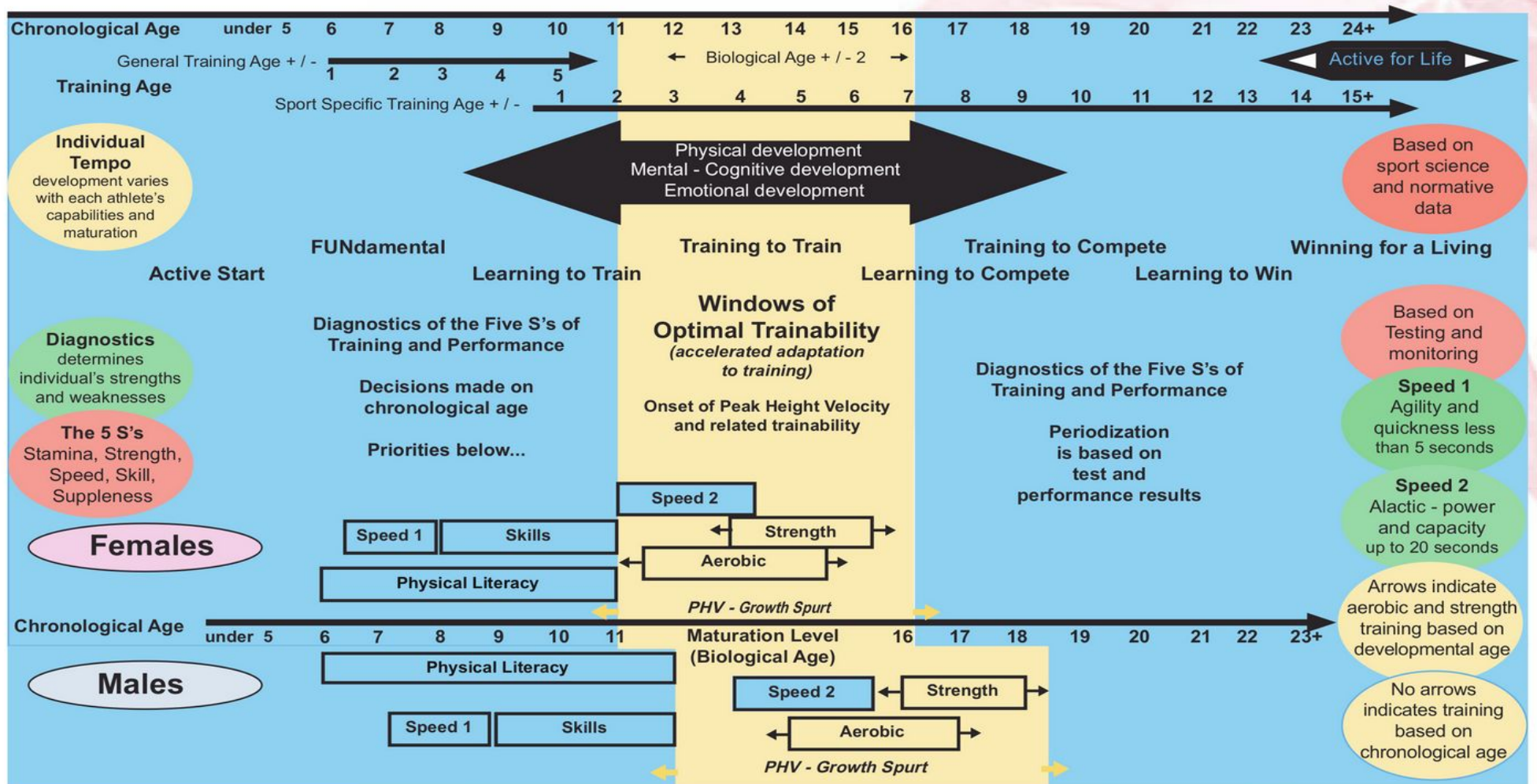
YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD				ADOLESCENCE							ADULTHOOD						
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STeady Growth				ADOLESCENT SPURT				DECLINE IN GROWTH RATE									
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV						PHV				YEARS POST-PHV										
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)							COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)													
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS			FMS											
	SSS			SSS			SSS			SSS											
	Mobility			Mobility			Mobility														
	Agility			Agility			Agility				Agility										
	Speed			Speed			Speed				Speed										
	Power			Power			Power				Power										
	Strength			Strength			Strength				Strength										
	Hypertrophy			Hypertrophy			Hypertrophy				Hypertrophy										
	Endurance & MC			Endurance & MC			Endurance & MC				Endurance & MC										
	TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE				MODERATE STRUCTURE		HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE							



Allenabilità ottimale

Athletics Canada - Optimal Trainability

(Balyi, Gramantik, Gmitroski, Kaye and Way, 2006 ©)



(ABC's = Agility Balance Coordination Speed + RJT = Run Jump Throw + KGB's = Kinesthesia Gliding Bouyance Striking w/object + CPK's = Catching Passing, Kicking Striking w/body)

Athletics Long Term Athlete Development

Stage N. Stage level

- STAGE 1 Active Start
- STAGE 2 FUNdamentals (Fundamentals 1)
- STAGE 3 Learning To Train (Fundamentals 2)
- STAGE 4 Training to Train (“Building the Engine”)
- STAGE 5 Learning to Compete (“Challenge of Competition”)
- STAGE 6 Training to Compete (“Heat of the Battle”)
- STAGE 7 Learning to Win (“Consistent Performance”)
- STAGE 8 Winning for a Living (“Performing when it Counts”)
- STAGE 9 Retainment/Active for Life (“Dealing with Adversity”)

Long Term Athlete Development		Chronological age:		Categorie agonistiche Fidal	
Stage N.	Stage level	Male	Female	CATEGORIA	maschi/femmine
STAGE 1	Active Start	0-6	0-6		
STAGE 2	FUNdamentals (Fundamentals 1)	6-9	6-8	Esordienti	6 - 11 anni
STAGE 3	Learning To Train (Fundamentals 2)	9-12	8-11	Ragazzi	12 - 13 anni
STAGE 4	Training to Train (“Building the Engine”)	12-16	11-15	Cadetti	14 - 15 anni
STAGE 5	Learning to Compete (“Challenge of Competition”)	16-18	15-17+	Allievi	16 - 17 anni
STAGE 6	Training to Compete (“Heat of the Battle”)	18-21 +/-	17-21 +/-	Juniores	18 - 19 anni
STAGE 7	Learning to Win (“Consistent Performance”)	20-23 +/-	20-23 +/-	Promesse	20 - 22 anni
STAGE 8	Winning for a Living (“Performing when it Counts”)	23 +/-	23 +/-	Seniores	23 anni e oltre
STAGE 9	Retainment/Active for Life (“Dealing with Adversity”)			Amatoriale	

STAGE 4 Training to Train “Building the Engine” (U16 Cadetti/e)

Sviluppare resistenza, forza e velocità

Sviluppare abilità e costituzione specifiche per l'atletica

Capacità coordinative, Speciali incidono sulla future CAPACITÀ DI ORGANIZZAZIONE,
CONTROLLO E DI MODULAZIONE DEI MOVIMENTI (se non l'avete fatto prima)



STAGE 5 Learning to Compete “Challenge of Competition” (U18 Allievi/e)

Sviluppare la preparazione fisica dell'area specifica dell'evento

Introdurre protocolli specifici per eventi, per identificare punti di forza e punti deboli

Implementare la specializzazione dell'area dell'evento

Integrare lo sviluppo fisico, mentale, cognitivo ed emotivo



STAGE 6 Training to Compete

“Heat of the Battle” (U20 Junior)

Ottimizzare la preparazione specifica dell'evento per la competizione

Perfezionare la specializzazione dell'area dell'evento

Continuare con l'integrazione dello sviluppo fisico, mentale, cognitivo ed emotivo

Condurre test e monitoraggio specifici dell'evento



STAGE 7 Learning to Win

“Consistent Performance” (U23 Promesse)

Massimizzare la preparazione specifica dell'evento per risultati ad alte prestazioni

Introdurre un Team Formale per il miglioramento delle prestazioni

Continuare con l'integrazione dello sviluppo fisico, mentale, cognitivo ed emotivo

Imparare a competere quando conta



Cosa Evitare:

L'esercizio strenuo improprio

reiterare l'errore

Togliere l'errore perfetto

→ induce cambiamenti neurali in senso disorganizzato e dannoso

→ produce l'errore perfetto

→ resistenza al cambiamento

Cosa Inserire:

Attenzione alla tempistica. (stimoli simili, lontano dalla fase agonistica)

Attenzione all'asimmetria del trasferimento, (capire se vi è svantaggio nel trasferimento)

Variabilità:

stimoli nuovi anche se non specifici per spingere il trasferimento di apprendimenti, retroattivo o pro-attivo (può comportare sia un guadagno che una perdita prestazionale).

Capacità di Sincronizzazione:

movimenti completi invece del singolo gesto, che implicano l'utilizzo di tutti i segmenti corporei contemporaneamente

Metodi:

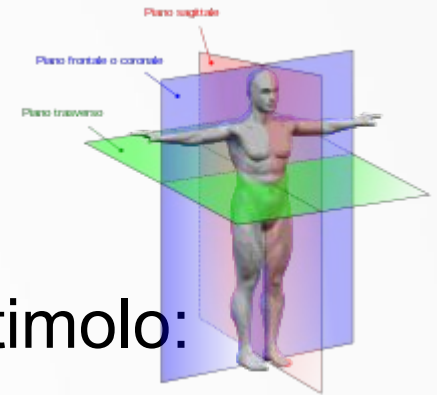
Miglioramento:
Abilità tecnica,
Padronanza, confidenza

Mobilità articolare

Miglioramento della
Coordinative speciali e
capacità condizionali:

Variabilità dello stimolo:
Analitici/sintetici,
Velocemente/lentamente
differente numero di passi
(3/4/5/7-14/15),
Alti/bassi
Vicini/lontani,

Routine di mobilità articolare



Metodi Analitici per l'apprendimento della corretta tecnica con gli ostacoli

Creazione della Padronanza e sviluppo di skill specifici (mastering)

Obiettivo#1 capacità di impulsione della gamba di spinta della 2 (trail Leg)

Obiettivo#2 capacità di anticipo della 1 (Lead Leg).

Obiettivo#3 Rimanere Alti

Metodi Sintetici per l'apprendimento della corretta tecnica con gli ostacoli

Obiettivo#4 rispetto delle proporzioni nelle distanze di attacco in rapporto alla velocità

Obiettivo#5 sviluppo del senso ritmico (differente numero di passi)

Obiettivo#6 differenziazione uomini donne (D: ostacolo nel passo di corsa, U: valicamento fluido)

Obiettivo#7 sincronia degli arti e corretta ripresa della corsa

Obiettivo#8 allenare l'intenzione

Raccomandazioni sull'introduzione di mezzi altamente specifici (per atleti evoluti)

Ovviamente, la variabilità e la soggettività delle caratteristiche atletiche impongono un certo livello di esperienza e preparazione tecnica da parte dell'allenatore, il quale dovrebbe valutare la tecnica di corsa e comprendere quali siano le carenze di ogni atleta specifico; in definitiva, il tecnico DEVE essere in grado di capire come far raggiungere al corridore il giusto equilibrio tra: ampiezza e frequenza del passo, e tempo di appoggio del piede.

ATTENZIONE! Si tratta di un progetto NON applicabile nei primi 17 anni di vita, in quanto le misure antropometriche e l'efficienza muscolare non sono sovrapponibili a quelli di un essere umano adulto; inoltre, fino ai 19 anni di età, dovrebbe costituire un semplice modello indicativo.

E' quindi logico che sarà preciso compito dell'allenatore individuare i settori muscolari coinvolti direttamente nell'espressione dell'una o nell'altra variabile (frequenza e ampiezza del passo) e potenziarli e/o allungarli in base alle carenze atletiche specifiche: La capacità di sviluppare AMPIEZZA dipende essenzialmente dai muscoli flessori delle gambe e dalla mobilità dell'anca sul rachide. La capacità di sviluppare FREQUENZA dipende soprattutto dai muscoli estensori e in particolare dalla sua STIFNESS (compattezza).

Bibliografia:

Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Prima parte: generalità, corse e marcia
- Centro Studi & Ricerche - pag. 21:38.

TEST di Valutazione Mezzi & Metodi

A) AMBIDESTRISMO: Test di valutazione della capacità coordinativa speciale nei giovani mediante cambio della gamba di attacco (trail Leg) nella corsa tra gli ostacoli (categoria Ragazzi/e nei 60m con ostacoli, numero ostacoli 6 hs, altezza ostacolo 0.60m dist. Partenza e 1° ostacolo. Partenza 12.00m distanza tra ostacoli 7.50m, distanza ultimo ostacolo e arrivo 10.50m)

- Numero ostacoli: 6hs
- Distanza: 7,50 m
- Altezza: 60cm

Saranno considerati il tempo totale della prova TOTAL TIME e il tempo parziale: LAP TIME tra gli ostacoli.