

## 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:

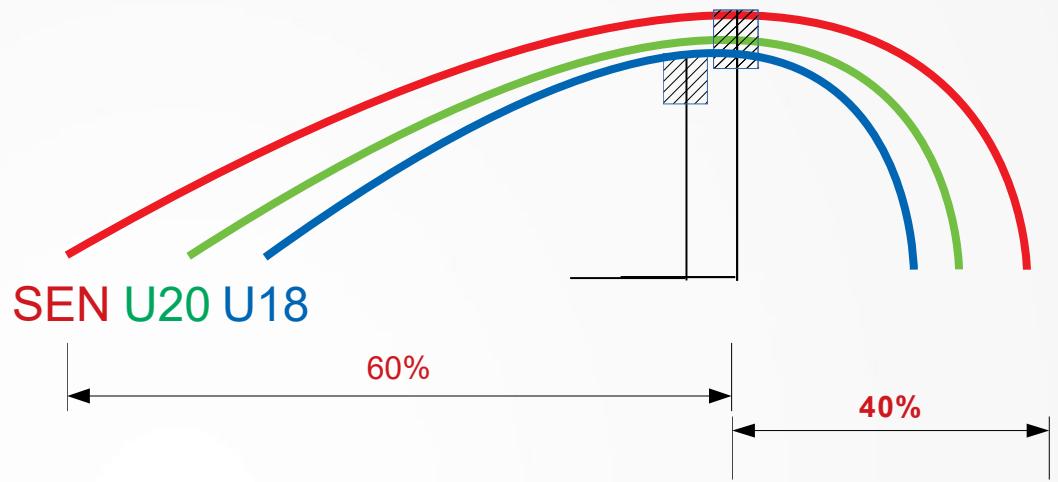
- a) atleti liberi da infortuni,
- b) variabilità dell’allenamento,
- c) evitare specializzazione precoce

## RISPOSTE:

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



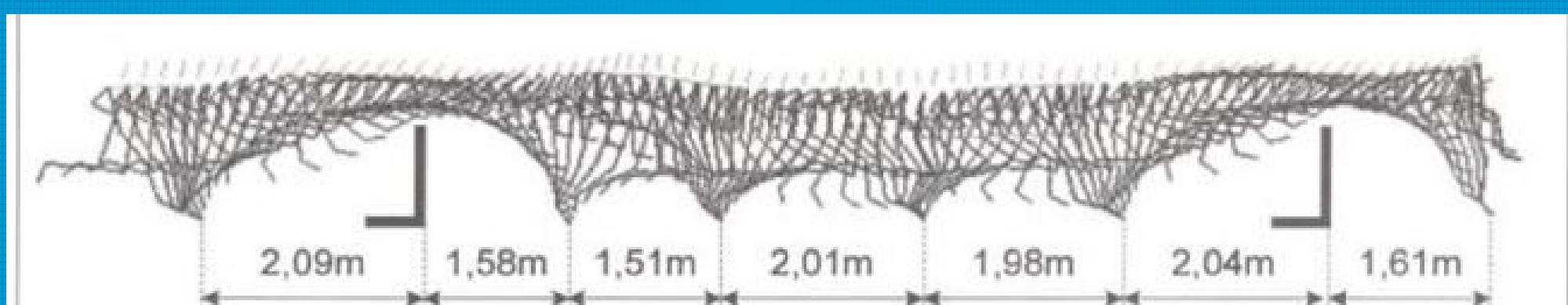
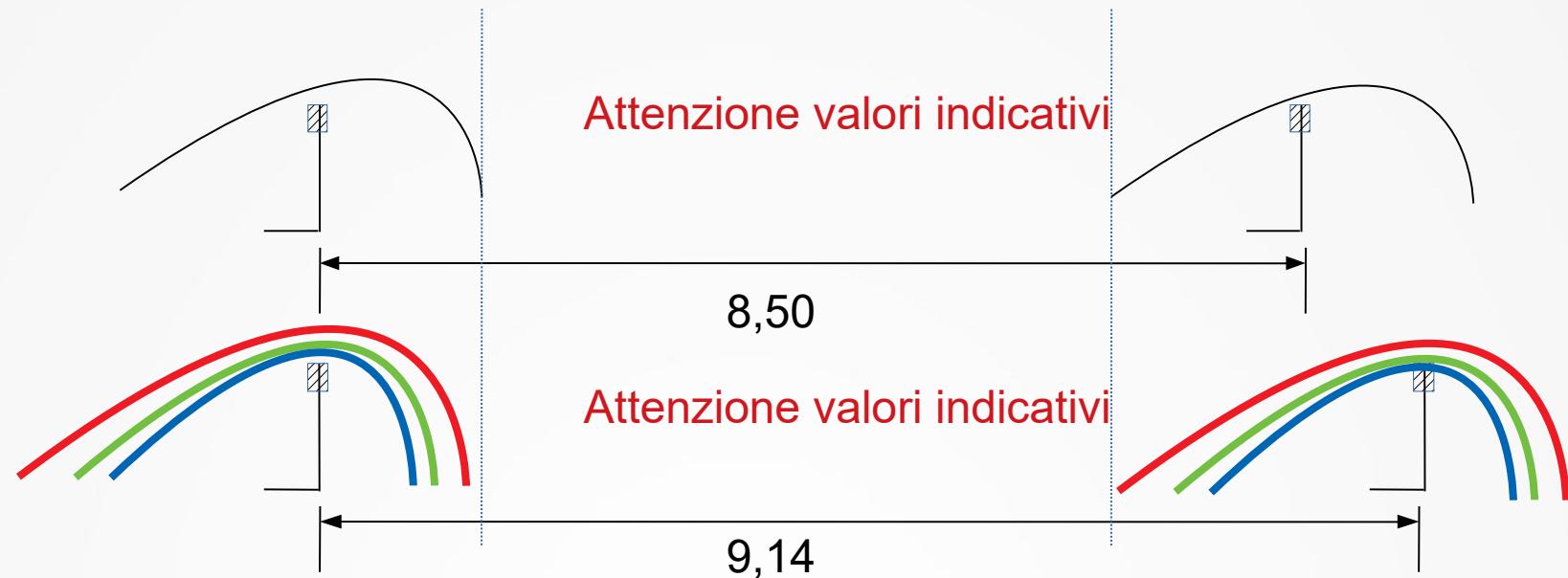
# Obbiettivi del Percorso di Sviluppo:



## ATTENZIONI:

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

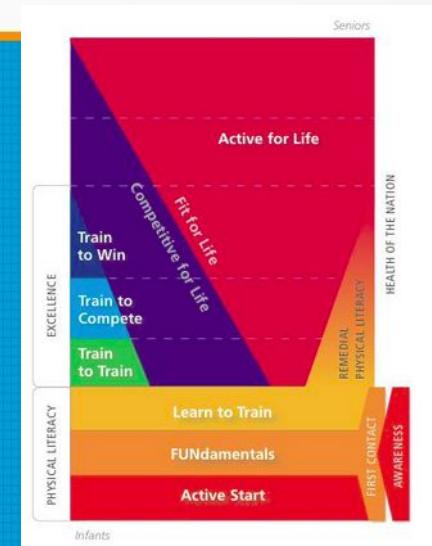
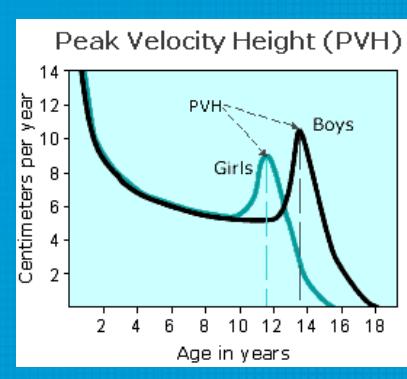
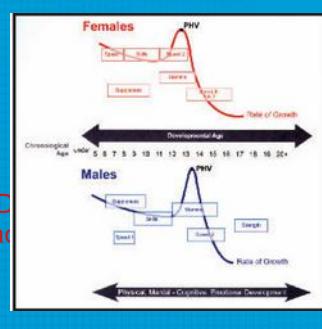
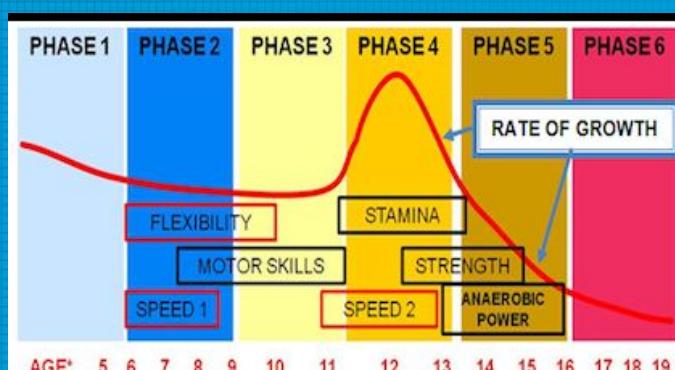
# Obiettivi del Percorso di Sviluppo:



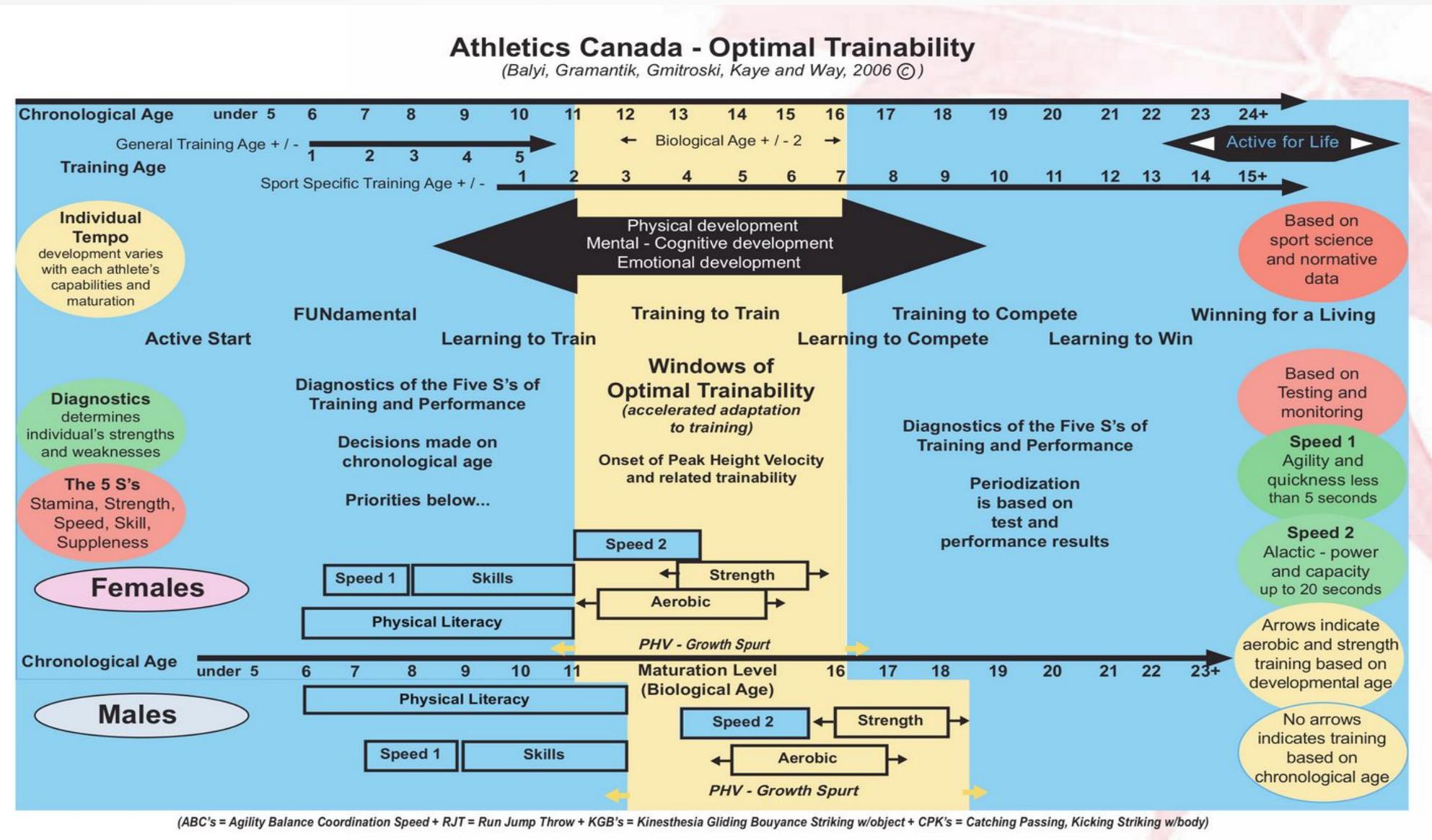
# Tutti i sistemi sono sempre allenabili

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												FMS					
	sss	sss	sss	sss												sss					
	Mobility		Mobility		Mobility												Mobility				
	Agility		Agility		Agility		Agility								Agility						
	Speed		Speed		Speed		Speed								Speed						
	Power		Power		Power		Power								Power						
	Strength	Strength	Strength	Strength		Strength								Strength							
	Hypertrophy			Hypertrophy		Hypertrophy		Hypertrophy								Hypertrophy					
	Endurance & MC		Endurance & MC		Endurance & MC		Endurance & MC								Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED		LOW STRUCTURE		MODERATE STRUCTURE		HIGH STRUCTURE		VERY HIGH STRUCTURE								Endurance & MC				

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						FMS	FMS	FMS	FMS								
	sss	sss	sss	sss						sss	sss	sss	sss								
	Mobility		Mobility		Mobility												Mobility				
	Agility		Agility		Agility		Agility								Agility						
	Speed		Speed		Speed		Speed								Speed						
	Power		Power		Power		Power								Power						
	Strength	Strength	Strength		Strength																
	Hypertrophy			Hypertrophy		Hypertrophy		Hypertrophy								Hypertrophy					
	Endurance & MC		Endurance & MC		Endurance & MC		Endurance & MC								Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED		LOW STRUCTURE		MODERATE STRUCTURE		HIGH STRUCTURE								Endurance & MC						



# Allenabilità ottimale



# 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 | Retention/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	Retention/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 s



# 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**

→ induce cambiamenti neurali in senso disorganizzato e dannoso

**reiterare l'errore**

→ produce l'errore perfetto

**Togliere 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,

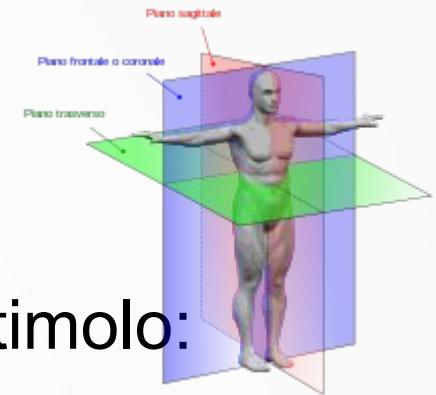
Velocemente/lentamente

differenti numero di passi  
(3/4/5/7-14/15),

Alti/bassi

Vicini/Iontani,

Routine di mobilità articolare



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

Creazione della Padronanza e sviluppo di skill specifici (mastering)

Obbiettivo#1 capacità di impulso della gamba di spinta della 2 (trail Leg)

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

Obbiettivo#3 Rimanere Alti

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

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

Obbiettivo#5 sviluppo del senso ritmico (differenti numeri di passi)

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

Obbiettivo#7 sincronia degli arti e corretta ripresa della corsa

Obbiettivo#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 STIFFNESS (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.