

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE



Corso istruttori



TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**Ci si allena per migliorare
LA PRESTAZIONE SPORTIVA**



**Una prestazione sportiva può essere definita come una
connessione delle seguenti componenti**

CAPACITA' MOTORIE

ABILITA' MOTORIE O TECNICO-TATTICHE

CAPACITA' TATTICHE

QUALITA' DEL CARATTERE E DEL COMPORTAMENTO

CONOSCENZE

Methodos" = metà (attraverso) e hodòs (via)

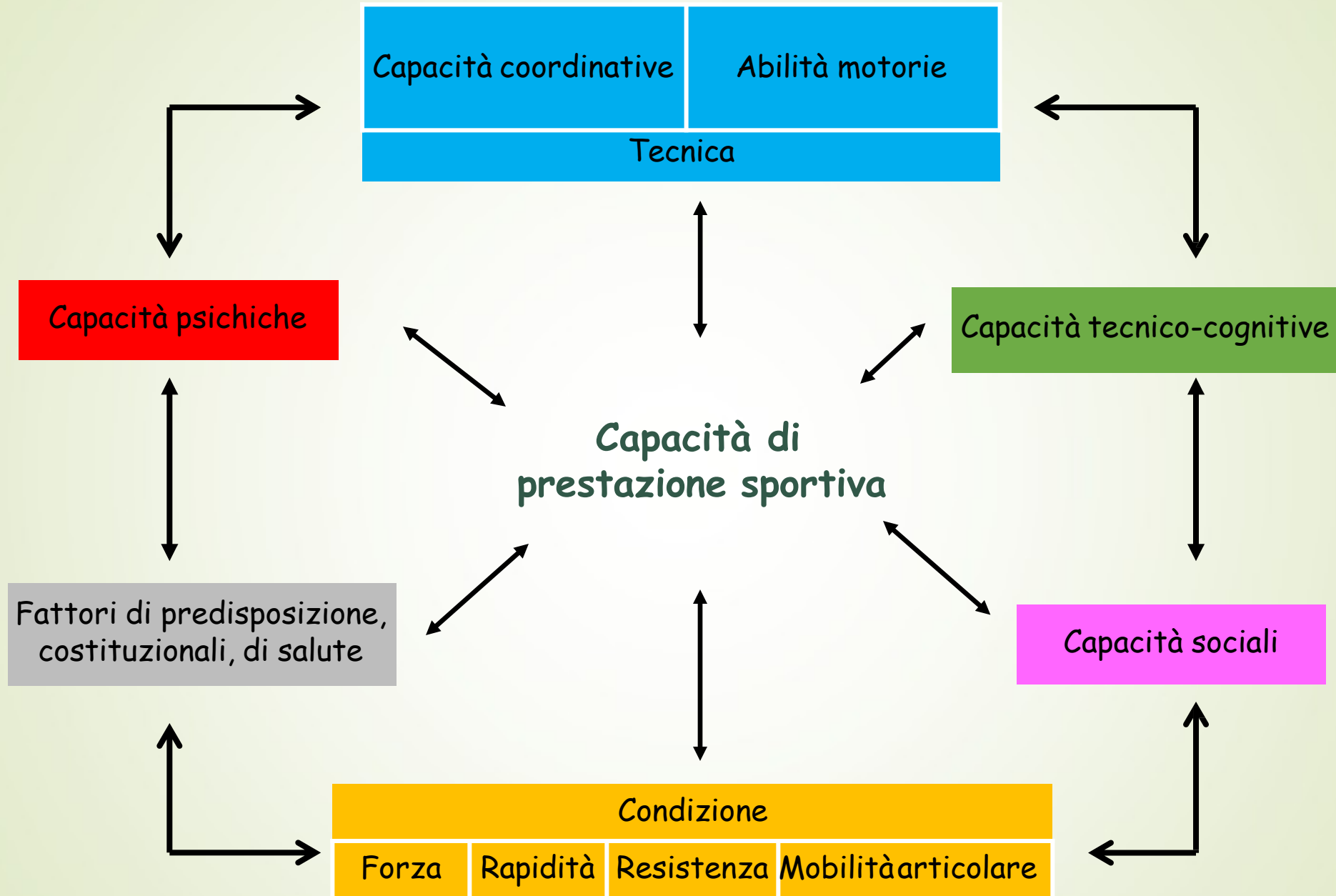
Metodologia dell'allenamento

L'allenamento sportivo moderno è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione

In quantità e qualità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti per stimolare i processi di "supercompensazione" dell'organismo

e migliorare le capacità fisiche, tecniche, tattiche e psichiche dell'atleta

Carlo Vittori



La programmazione

È la procedura che l'allenatore elabora, in riferimento agli obiettivi da raggiungere, al fine di pianificare le occasioni di apprendimento.

L'intervento educativo non va lasciato al caso, né può essere improvvisato, va invece programmato secondo lo schema seguente:

- analisi della situazione di partenza (da dove partire);
- definizione degli obiettivi (dove andare);
- organizzazione e scelta delle attività e contenuti;
- scelta e organizzazione dei metodi;
- scelta e organizzazione dei materiali;
- realizzazione;
- valutazione

Obiettivi generali e specifici

Gli obiettivi GENERALI dell'attività giovanile sono:

attivazione dei sistemi percettivi;

strutturazione degli schemi motori di base;

miglioramento della coordinazione dinamica generale;

sviluppo delle capacità condizionali;

formazione di abilità.

Gli obiettivi SPECIFICI sono

legati all'acquisizione di specifiche abilità motorie,
abilità tecniche

Gli obiettivi sono in stretta dipendenza con la valutazione iniziale della capacità dei soggetti e del loro livello di prestazione.

Gli obiettivi specifici devono essere tradotti in obiettivi operativi per definire con precisione, ciò che i ragazzi devono **SAPER FARE.**

FATTORI DETERMINANTI LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA

capacita'

coordinative

condizionali

- Forza
- Resistenza
- Velocità -Rapidità
- Articolabilità-flessibilità

principi fondamentali

1. Il modello prestativo specifico;
2. il lavoro proposto: volume, intensità e densità;
3. gli effetti generali dell' allenamento proposto;
4. i diversi tempi di **supercompensazione** in rapporto al metodo e ai mezzi di allenamento

RICORDIAMOCI CHE LA CCORDINAZIONE E' IMPORTANTE

La coordinazione influisce:

- sul livello della tecnica dei giovani atleti
- sul livello dei miglioramenti che si possono avere in futuro
- permette una maggiore variabilità (e quindi scelta) di movimenti
- ma... **SI PUO' ACQUISIRE IN GRAN PARTE FINO AI 12-14 ANNI!**

GIORGIO CARBONARO



La Programmazione dell'allenamento

prevede una stesura dettagliata del programma di allenamento, sulla base di quanto pianificato in precedenza:

Andamento del carico e dello scarico (struttura del macrociclo)

Mezzi e metodi di allenamento;

Intensità e volumi di allenamento;

Frequenza di utilizzo dei mezzi allenanti;

Grado di specificità degli mezzi allenanti;

Modalità di controllo dell'allenamento

programmare significa:

- rendere l'allenamento adeguato alle capacità dei soggetti
- razionalizzare l'intervento educativo con piani di lavoro
- ottimizzare le capacità di prestazione



improvvisare ... no, grazie!

Operazioni programmatiche

CHI SONO i miei allievi

(contesto)

Valutazione iniziale

COSA SANNO FARE

(capacità valutate tramite test e occhiometro)

CHE COSA DOVRANNO SAPER FARE

Definizione degli obiettivi

CHE COSA DEVO PROPORRE

Scelta dei contenuti o compiti

COME DEVO PROPORRE LE ATTIVITA'

Scelta di mezzi e metodi

COME DEVO PROPORMI

Stile di insegnamento

CHE COSA, COME, QUANDO DEVO OSSERVARE

Identificazione di strumenti, modalità e tempi di valutazione

“chi è” l’allievo

Analisi delle esperienze: educative, motricità di base, attività motorie scolastiche...

Analisi immediata: individuare le capacità motorie degli allievi in relazione all’età ...test motori, test cognitivi

Test motori: livello iniziale delle attitudini motorie, ovvero gli obiettivi generali dell’insegnamento

Test cognitivi: valutano le capacità di rappresentazione mentale, di anticipazione, di ordine, di percezione spaziale

PROGRAMMARE

PER OBIETTIVI

definire con precisione le abilità e le azioni che l'allievo deve saper fare al termine di un piano di formazione

PERIODIZZARE

divisione del processo di allenamento in "periodi" (o cicli, fasi).

Piano annuale o macrociclo
Mesociclo (da 3 a 5 settimane)
Microciclo (da 7 o più giorni)
Unità di allenamento

Il Piano annuale										
Fasi di allenamento	Preparatoria				Agonistica				Transizione	
Sub-fasi	Preparazione generale		Preparazione specifica		Pre-agonistica		Agonistica		Transizione	
Macro cicli										
Micro cicli										

Divisione del piano annuale nelle sue fasi e cicli d'allenamento

Le tappe della programmazione

1. L'elaborazione teorica di un programma

Stabilire gli obiettivi

Scegliere i mezzi da utilizzare

2. La "messa in campo" del programma;

3. il controllo (e l'eventuale aggiustamento in corso d'opera), **della programmazione effettuata**

4. modificare il programma in base alle risposte fisiche degli atleti e degli eventi imprevisti

La periodizzazione A BREVE termine	A MEDIO termine	A LUNGO TERMINE
<p>La seduta o unità di allenamento è “l’unità” di base che compone i vari microcicli.</p> <p><i>1. il riscaldamento 2. parte centrale: obiettivi della seduta; 3. parte finale o defaticamento.</i></p>	<p>Il mesociclo solitamente è costituito dall’insieme di 4 microcicli; per esigenze particolari, può essere allungato o diminuito ed essere di 3 o 5 settimane</p>	<p>Il piano multi-stagionale</p>
<p>Il microciclo la settimana di allenamento (può anche essere più lungo o più corto). Le sedute di allenamento devono avere una successione logica che rispetti i principi di base della programmazione sportiva.</p>	<p>Il macrociclo è costituito da un numero variabile di mesocicli solitamente compresi fra 3 e 5.</p>	<p>Il piano di carriera</p>
	<p>Il piano annuale comprende la periodizzazione di tutti i macrocicli che costituiscono l’intera stagione sportiva.</p>	

Che cosa scegliere con i giovani?

Progetto a lunga scadenza

Strutturare strategie d'intervento e dare continuità negli anni

Proporre obiettivi annuali

Progressione nelle difficoltà

Organizzare situazioni sfidanti, gare, staffette, circuiti..

Preoccuparsi anche dello sviluppo cognitivo **Proporre esempi positivi di atleti «grandi»**

Che cosa è necessario per migliorare la capacità di prestazione sportiva

stimoli di carico adeguati/ recuperi appropriati

Carico – alterazione dell'omeostasi

Supercompensazione - processo di adattamento dell'organismo

Adattamento – livello funzionale più elevato

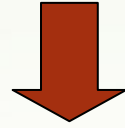
Si devono conoscere le componenti del carico e come interagiscono

Ricordarsi la differenza tra adattamento e aggiustamento

L'ADATTAMENTO è il risultato dei miglioramenti prestativi raggiunti nel tempo **attraverso un allenamento costante e frequente** che diventano quindi stabili, cronici e duraturi

AGGIUSTAMENTO: è il risultato di immediati incrementi prestativi di tipo organico – muscolare che non essendo determinati da stimoli ripetuti sono **temporanei e labili.**

STIMOLO ALLENANTE



FATICA



RECUPERO



SUPERCOMPENSAZIONE



PROCESSO INDIVIDUALIZZATO

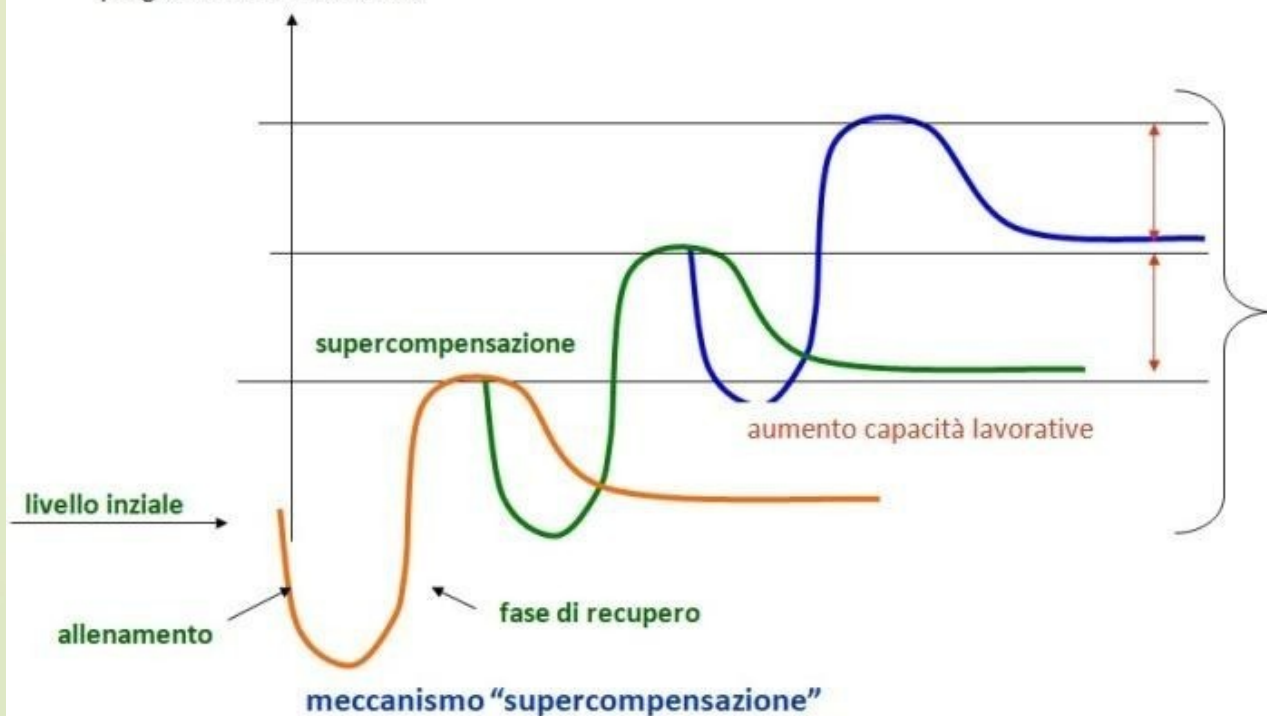
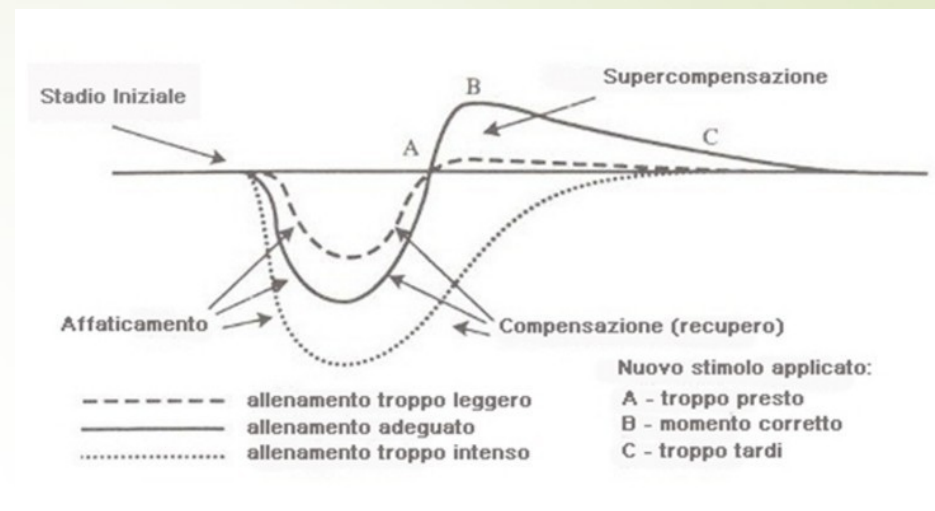
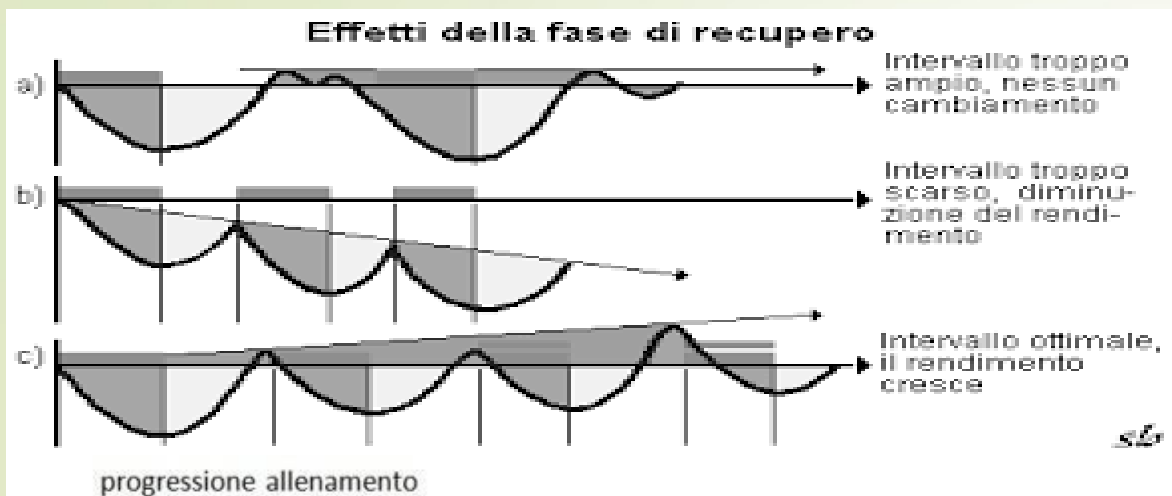
ALLENAMENTO - **SUPERCOMPENSAZIONE**

i carichi di lavoro provocano una reazione,
FATICA

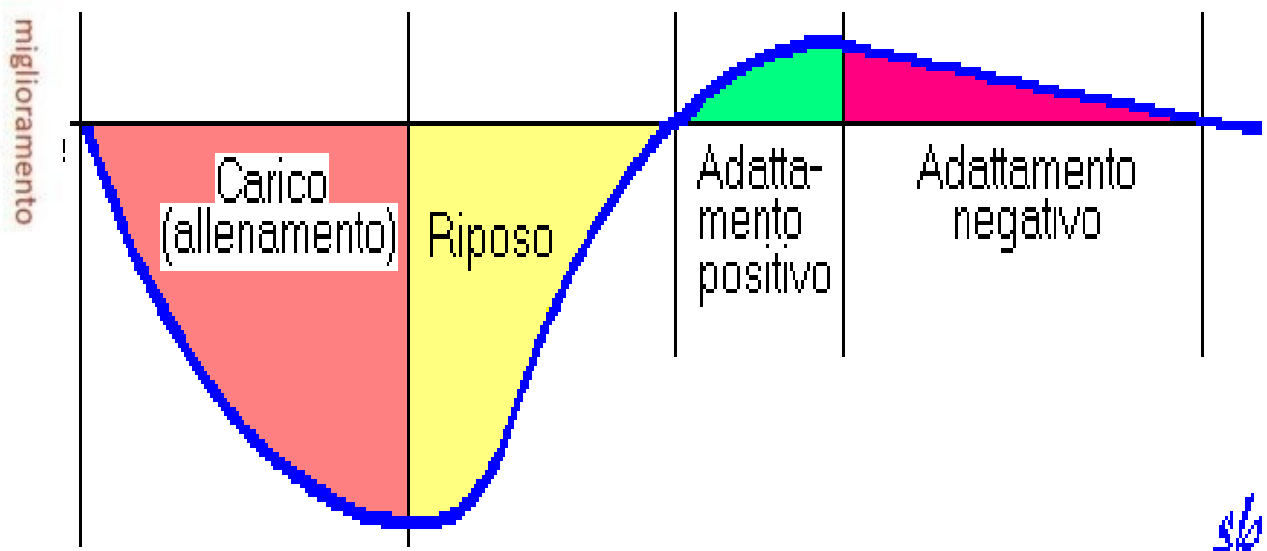
A FINE ALLENAMENTO avviene una reazione alla fatica con una fase di recupero attivo in cui avvengono gli adattamenti

- **ALLENAMENTO SUCCESSIVO CAPACITA' DI ASSORBIRE CON MINORE FATICA LO STESSO CARICO DI LAVORO**

Per attuare il meccanismo corretto di supercompensazione è necessario che lo stimolo allenante sia reiterato con una frequenza regolare e nei momenti opportuni

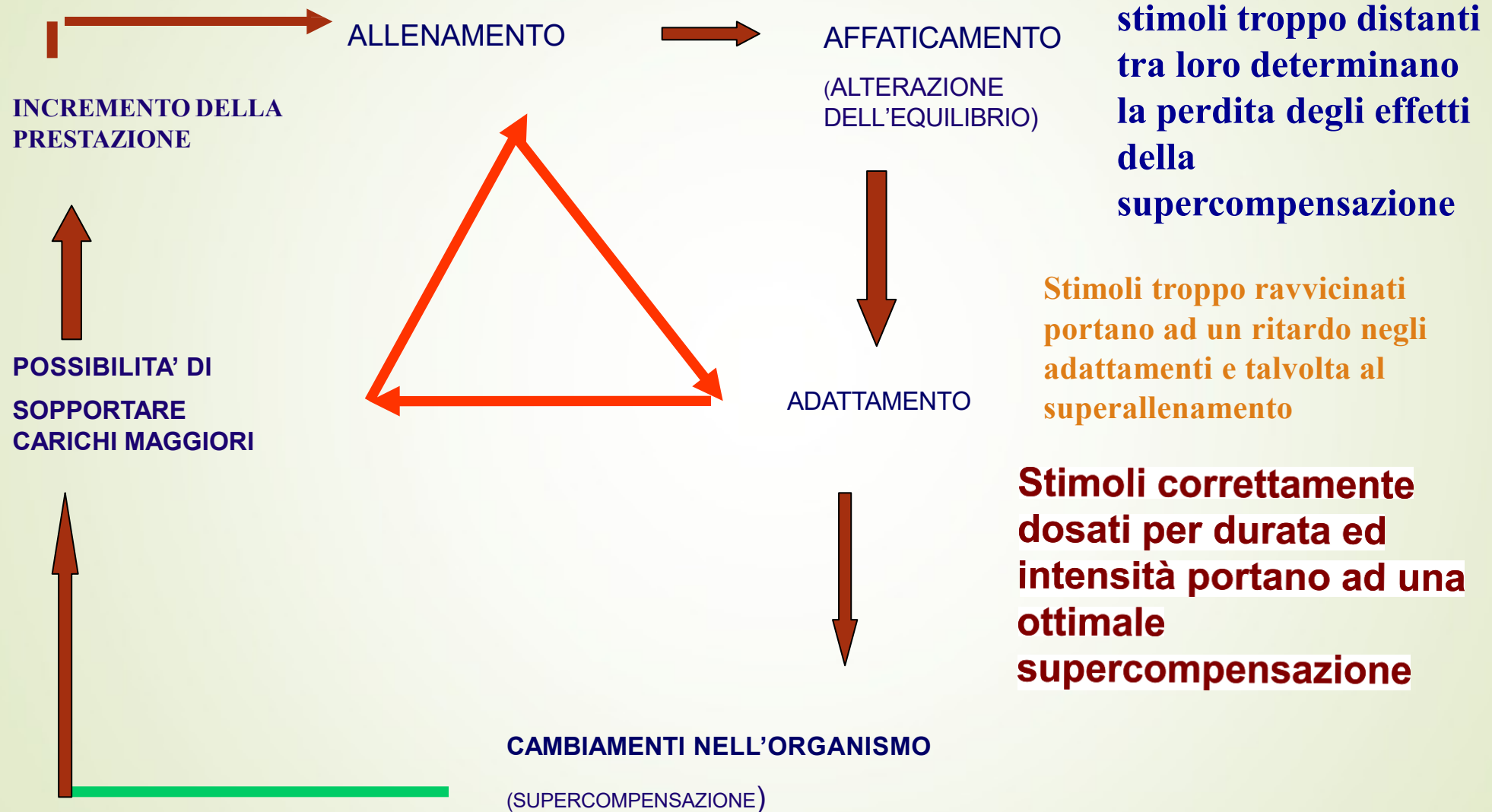


Carico di allenamento e adattamento biologico

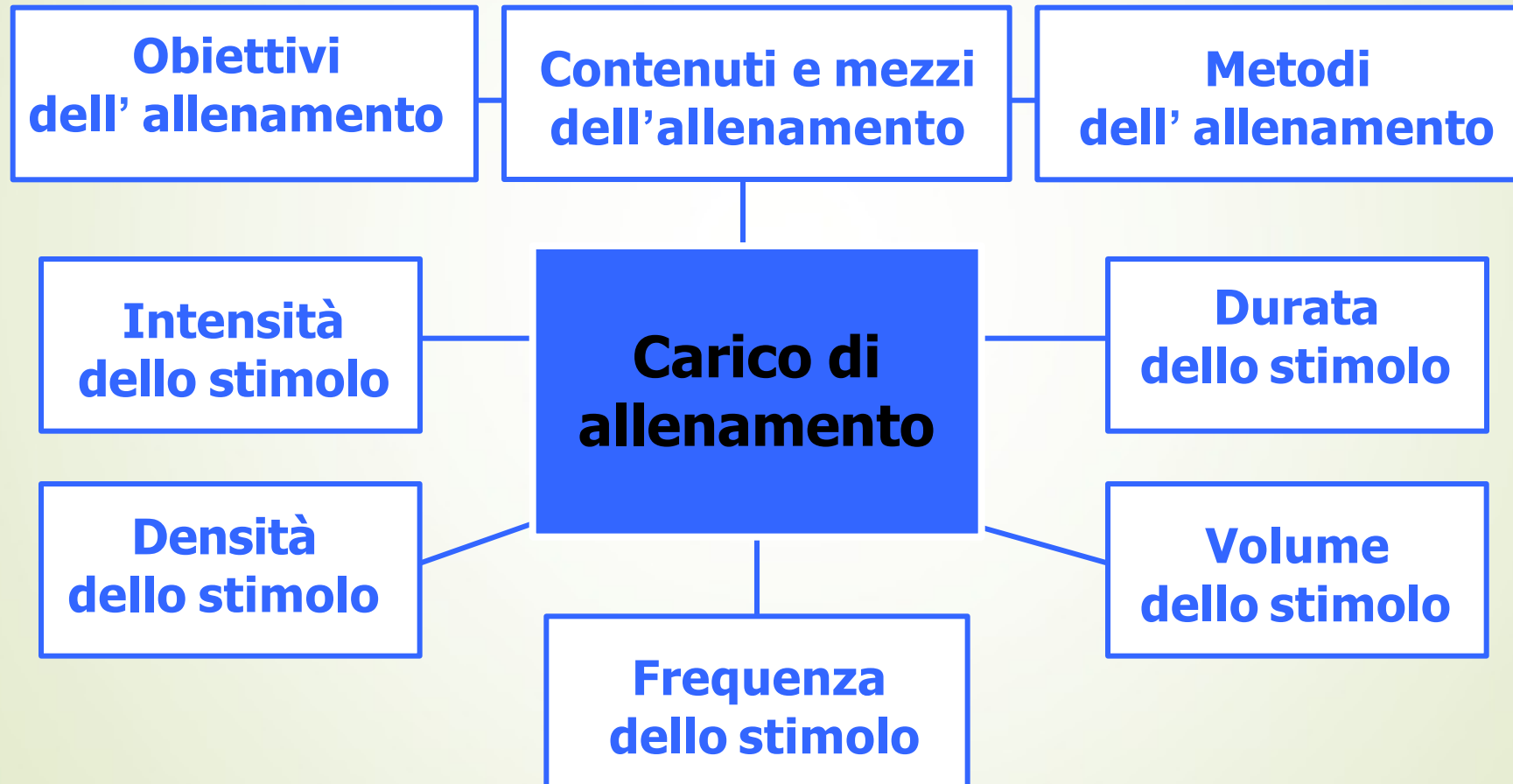


RAPPORTO FRA ALLENAMENTO, ADATTAMENTO E INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE

22



LE COMPONENTI DEL CARICO DI ALLENAMENTO



ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO

MEZZI DI ALLENAMENTO

Gli attrezzi, le strutture, i percorsi, tutto ciò che serve per svolgere l'allenamento.

Sono legati ai contenuti dell'allenamento e ne permettono la realizzazione

METODI

Come vengono svolti gli esercizi, come vengono messi insieme ...

Sono finalizzati allo sviluppo dei processi di allenamento ed apprendimento

Esistono metodi per l'allenamento:

- Organico-muscolare
- Tecnico-tattico
- Coordinativo

VALUTAZIONE

Momento fondamentale dell'allenamento
Fornisce informazioni sul grado di apprendimento delle abilità e sulla condizione psico-fisica dell'allievo e monitora l'intervento didattico

Le componenti del carico nell'allenamento giovanile



Componenti del carico di allenamento

**FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO,
VOLUME, INTENSITA', DURATA,
DENSITA' DEL CARICO**

con quale volume,
con quale intensità,
con quale frequenza,
quanto a lungo,
con quali intervalli

si realizza un determinato tipo di esecuzione dell'esercizio

Le componenti del carico

Intensità dello stimolo

la forza dei singoli stimoli e dal lavoro svolto nell'unità di tempo.

Le unità di misura dell'intensità sono:

forza e potenza (kgm, kgm/sec),

nei salti e lanci (m, cm),

nella resistenza e velocità (rapidità metri/sec)

la frequenza. (Harre)

30-50 %	scarsa
50-70 %	leggera
70-80 %	media
80-90 %	submassimale
90-100 %	massimale

rapporto tra volume ed intensità



Con i giovani, intensità e volume dello stimolo sono parametri antagonisti: se si privilegia uno si penalizza lo sviluppo dell'altro.

Con i giovani occorre variare le intensità

Una delle capacità coordinative più importanti da sviluppare nei giovani è la capacità di **differenziazione cinestesica**.

Consente di far capire al ragazzo le diverse forze messe in gioco, le ampiezze dei movimenti e l'utilizzo di diversi pattern di movimento a seconda dell'intensità richiesta

proporre differenti:

Velocità di corsa

Ampiezze di passo (frequenze)

Distanze di lancio

Lunghezze di salto

Forze da vincere

VOLUME DEL CARICO

Si determina con:

la lunghezza della distanza da percorrere
il peso totale dei sovraccarichi esterni
la frequenza delle ripetizioni
i tempi di allenamento

Le sue unità sono:

- ↳ Km
- ↳ Kg
- ↳ numero delle ripetizioni
- ↳ ore
- ↳ minuti

DURATA DEL CARICO

Si determina con:

il tempo per il quale agisce il carico stesso
l'intensità (in rapporto con la distanza da percorrere)

Le sue unità sono:

- secondi
- minuti
- ore

E' la durata

della singola *ripetizione*),, di una *serie di ripetizioni*.

DENSITA' DEL CARICO

Si determina con:

la successione temporale dei singoli carichi
il rapporto tra carico e recupero

Le sue unità sono:

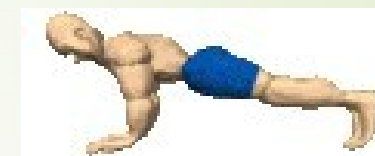
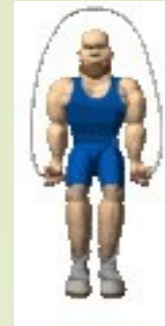
→ intervalli di tempo

→ pause tra i singoli carichi in secondi, minuti

E' il rapporto temporale tra fasi di lavoro e fasi di recupero nell'ambito di una seduta di allenamento

Il recupero può essere **parziale, totale, attivo**

nei bambini abbiamo la necessità di proporre tante esercitazioni nel tempo a disposizione



Carico

È l'insieme delle esercitazioni proposte

Esterno

Componenti

- Intensità
- Durata
- Volume
- Densità

È misurabile e pianificabile

Interno

reazioni fisiche e psichiche determinate dal lavoro

è difficilmente quantizzabile

Ad ogni carico esterno corrisponde un diverso carico interno

Carico esterno : si può vedere, valutare....

Il Carico interno è l'effetto che ha sull'organismo è di difficile e complessa valutazione

Caratteristiche del carico di allenamento

Volume

l'ammontare di elementi omogenei fra loro (Kg sollevati, Km percorsi, numero delle prove)

intensità

Inversamente proporzionali
la modalità con la quale è stata realizzata una determinata esercit.
(correre al 100%, sollevare il 70% del proprio max, ecc..)

Densità

rapporto tra quantità di lavoro compiuto e la durata dell'allenamento (es. 4x1000 in 3'30: la densità è >quanto < è il recupero tra una prova e l'altra)

Principali fattori che determinano il carico di allenamento

Volume di lavoro

Intensità di lavoro

Numero degli allenamenti

Principi del carico

Principio dello stimolo allenante: se lo stimolo allenante non è sufficientemente intenso non si ottengono risposte adattative

Dell'individualizzazione del carico

Del carico crescente Il **carico dell'allenamento deve** aumentare in modo graduale e progressivo

Della successione corretta ad es. esercizi di coordinazione, forza e rapidità.

Della variazione , per ottenere gli effetti desiderati si devono modificare gli esercizi.

Dell'alternanza, è necessario allenare i diversi fattori della prestazione

Della relazione ottimale tra carico e recupero



SPECIFICITA'

ogni esercizio provoca sul corpo una risposta specifica

CORSA LENTA:

migliora la resistenza ma non incide sulla forza e sulla mobilita'

PESI

potenziamento muscolare ma non si migliora la resistenza e si ha una diminuzione dell'agilità

MOBILITA'

non incrementa né la forza né la resistenza

Peculiarità dell'allenamento dei giovani

- 1) Alternanza tra carichi di tipo diverso (forza, resistenza di varia durata, velocità ecc)
- 2) Alternanza tra carico e recupero
- 3) Progressività nella quantità di lavoro
- 4) Alternanza tra sedute con carichi più intensi e sedute con carichi ridotti (con 4/5 sedute settimanali)
- 5) Alternanza tra settimane con carichi intensi e settimane con carichi ridotti (con 4/5 sedute settimanali)
- 6) Consapevolezza: conoscere le finalità dell'allenamento

Alcuni principi importanti per i giovani

Principio della variazione

Variazioni del carico di allenamento settimanale

1° sessione

Resistenza

Forza

2° sessione

Rapidità

Velocità

Forza

Mobilità

3° sessione

Resistenza

Forza

Mobilità

4° sessione

Rapidità

Velocità

Forza

Principio dell'adeguatezza rispetto all'età

I carichi di allenamento devono essere programmati in funzione dell'età biologica del soggetto (e non dell'età cronologica) per poter sfruttare nel momento giusto il potenziale prestativo esistente.

Principio della relazione ottimale nello sviluppo delle componenti della prestazione

l'allenamento della velocità, della tecnica, delle esercitazioni di forza deve precedere quello organico-muscolare
(altrimenti l'affaticamento influisce negativamente sull'allenamento)

Ricordarsi che

un ragazzo deve coltivare altri interessi

il riposo è un elemento fondamentale dell'allenamento

occorre alternare il facile con il difficile ed il semplice con il complesso

occorre avere un piano flessibile, orientato verso le abilità specifiche,

Che cosa chiedere ai ragazzi

ASSIDUITA' NELLE PRESENZE

- Il ragazzo deve comprendere che ci deve essere continuità negli allenamenti per progredire

PROGRESSIVITA' NELLA QUANTITA'

**Il carico di lavoro non può essere sempre uguale
deve essere lentamente ma costantemente
aumentato**

**La capacità lavorativa dell'allievo va allenata
come qualsiasi altra capacità**

Che cosa ci dobbiamo ricordare

TEMPI DI APPRENDIMENTO PERSONALIZZATI DISPONIBILITÀ AL LAVORO E AL NUOVO

- nelle varie sedute di allenamento

il tecnico dovrà tener conto della rapidità di apprendimento dell'allievo:

-il piano di lavoro dovrà essere elaborato sui tempi di evoluzione

- non dovrà sostare troppo a lungo su abilità già acquisite

Come organizzare la seduta di allenamento

Criteri di organizzazione:

Attenzione al dosaggio, intensità, tempi di recupero

Variare le proposte

quale stile adottare (induttivo/deduttivo)

come favorire la motivazione

come valutare (valutazione soggettiva/oggettiva)

Fasi della seduta di allenamento

Fase di avvio (riscaldamento/anticipo della fase centrale)

Fase centrale (obiettivo della seduta)

- fase primaria: alto impegno psico-fisico
- fase secondaria: impegno moderato

Fase conclusiva (ripristino psico fisico)

Contenuti

In relazione agli obiettivi

1. Scelta del compito appropriato
2. Determinare le possibili modifiche al compito iniziale
3. Individuare eventuale percorso di recupero
4. Presentazione (spiegazione)

ESERCIZI A carattere generale Indirizzati sulle capacità

– rivolti allo sviluppo di una base di capacità motorie molto ampia su cui costruire in seguito la specializzazione

A carattere speciale Indirizzati sulle abilità

– rivolti allo sviluppo di componenti motorie in stretta relazione con la disciplina

A carattere di gara Indirizzati sulle competenze

- rivolti allo sviluppo in forma complessa di tutte le componenti della prestazione specifica

Esempio di lavoro con obiettivi a carattere coordinativo

- a) rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- b) - sviluppo della capacità di organizzazione spazio-temporale: spazi percorsi a differenti velocità; precisione nello stacco dei salti; ritmica di corsa variata tra gli ostacoli; ottenere parabole diverse nei lanci ...
- c) - sviluppo della coordinazione semplice e complessa: combinazioni varie tra arti superiori ed inferiori; passaggio dalla corsa al salto, dalla corsa al lancio ...

d) - precisazione della capacità di differenziazione dinamica: modulazione delle parabole di volo del corpo e degli attrezzi

e) - sviluppo capacità di ritmo: ricercare le frequenze e le ampiezze ottimali nelle diverse specialità dell'atletica

f)- sviluppo della capacità di equilibrio statico, dinamico e di volo: in tutti i movimenti

Come scegliere le attività

- 1 - adattare le attività al ragazzo (individualizzazione)
- 2 - proporre attività significative
- 3 - scegliere attività specifiche
- 4- garantire un effetto fisiologicamente sufficiente
- 5 - diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione
- 6 - stimolare l'interesse, la motivazione
- 7 - realizzare verifiche adeguate

È fondamentale utilizzare esercitazioni adeguate.

L'individualizzazione richiede:

progressività degli interventi (dal semplice al complesso);

formazione di gruppi omogenei per livelli di capacità;

assegnazione di compiti differenziati;

elasticità della proposta da parte dell'istruttore :

Per l'individualizzazione saranno indispensabili:

quantità sufficiente di attrezzi;

capacità di autogestione e autonomia da parte dei ragazzi

Quali strategie didattiche

Adattare le proposte al livello dei ragazzi

Scegliendo :

- 1 - le distanze per i lanci di precisione
- 2- la distanza e l'altezza degli ostacoli:
una fila a 6.00 metri alti cm
una fila a 6.50 alti cm 60 ...
- 3 - i tempi e le distanze da percorrere
- 4- la lunghezza della rincorsa nei salti
- 5 - pesi da lanciare

proponendo compiti differenziati

Proporre gli elementi essenziali delle diverse specialità del correre, saltare e lanciare e di approfondirne almeno 3 (una corsa, un lancio, un salto)

Queste attività possono anche svolgersi contemporaneamente e il ragazzo può provarle e poi scegliere quali sviluppare.

utilizzando percorsi e circuiti

Si possono proporre esercitazioni diverse della stessa specialità (es: salto in alto); di specialità diverse (es: corsa veloce e ostacoli) ed anche di attività diverse (es: lanci e pallacanestro).

Strategia didattica che permette:

- proposte diversificate
- attività specifiche
- coinvolgimento di tutti gli allievi
- effetto fisiologico positivo

diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione

Variabilità per evitare la monotonia:

- 1 nei contenuti proponendo programmi motori diversi (es: correre con e senza ostacoli; corsa veloce e corsa di resistenza ...);
- 2 all'interno del programma motorio stesso variando i parametri esecutivi (ampiezza e frequenza del movimento; piegamento più o meno accentuato degli arti ...);
- 3 nei metodi di lavoro.

Stimolare l'interesse e la motivazione

Aspetto primario di qualsiasi attività

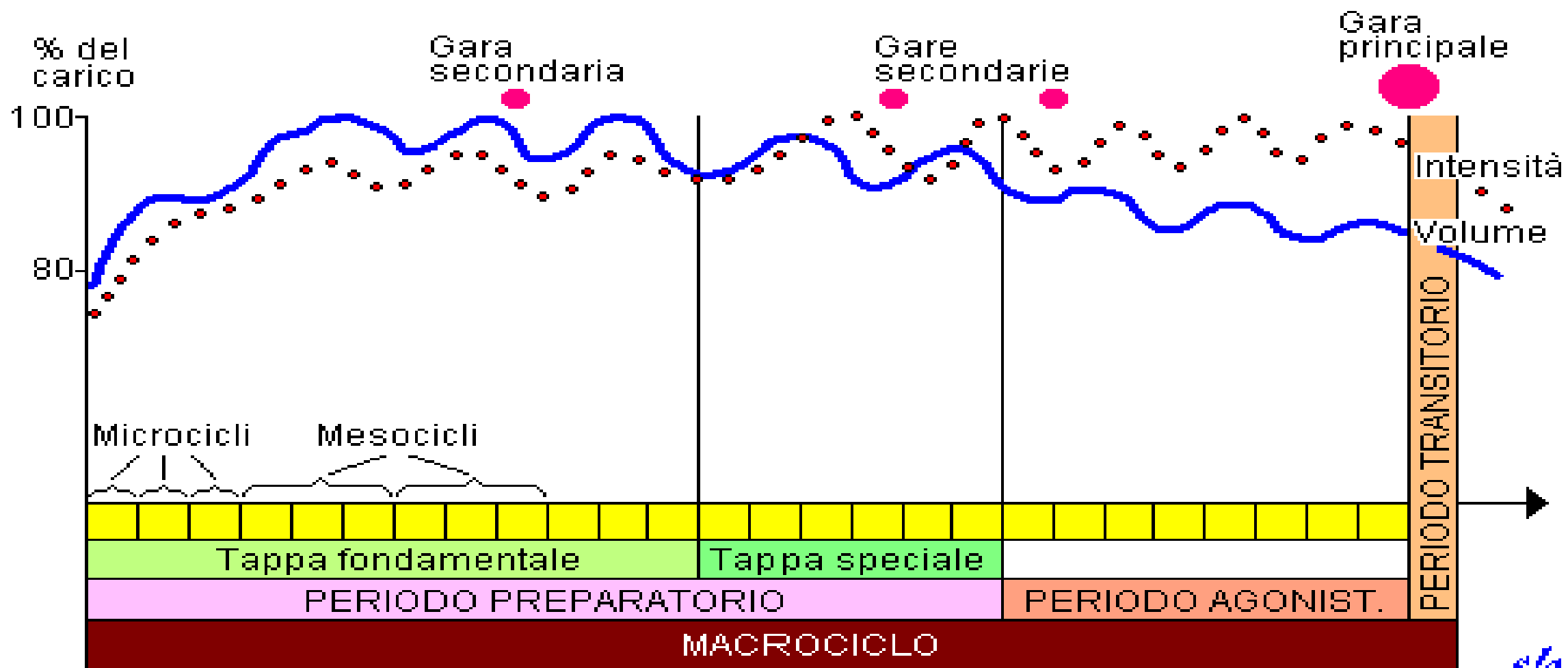
realizzare verifiche adeguate ai cambiamenti dei ragazzi

La verifica è un momento significativo sia per l'istruttore che per il ragazzo che vede i progressi raggiunti.

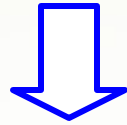
-risultato = tempo, metri

-prestazione = evoluzione del risultato, informazioni sulla riuscita, sugli errori, sui mezzi per migliorare

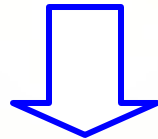
ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE



IL BAMBINO NON E' UN ADULTO IN MINIATURA



La sua mentalità è diversa qualitativamente e quantitativamente da quella degli adulti



Per questa ragione un bambino non è soltanto più piccolo, ma anche diverso

Claparède 1937

L' ALLENABILITA'

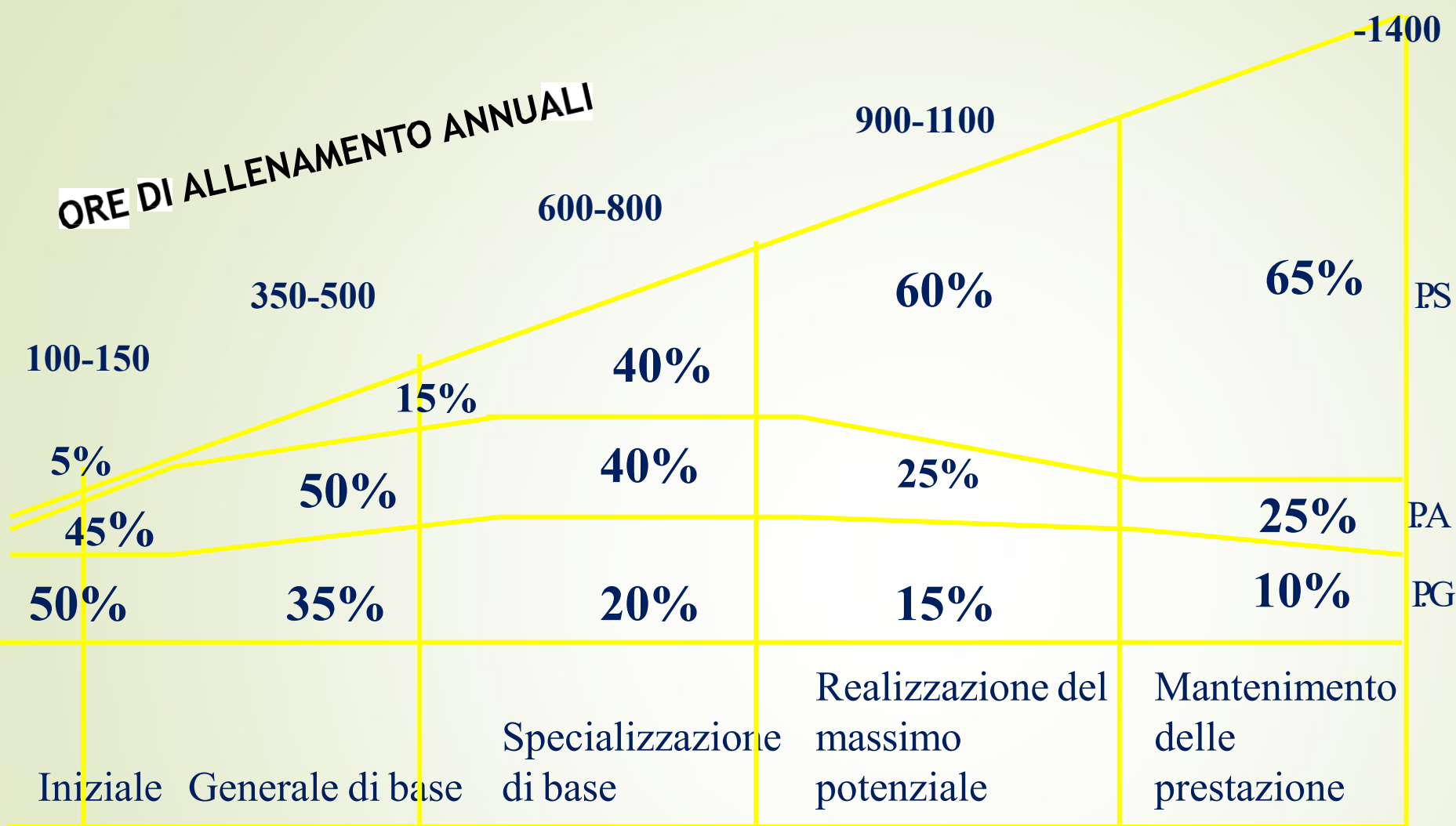
è influenzata dal grado di adattamento ai carichi di allenamento

COMPRENDE

la velocità di apprendimento di nuovi movimenti

la capacità di adattamento ai vari carichi di lavoro

ORE DI ALLENAMENTO ANNUALI



- Allenamento per allenarsi (10-14)
 - Imparare ad allenarsi
 - Allenamento per la competizione (14-18)
 - Allenamento per vincere (18+)
 - Stage fondamentale (5-10)
- Raggiungere livelli di elite richiede 10 anni o
- 10.000 ore di impegno.

significa circa 3 ore al giorno per dieci anni !!!

TAPPE PROGRESSIVE DELLA PREPARAZIONE

P.G.= PREPARAZIONE GENERALE

P.A.= PREPARAZIONE AUSILIARIA

P.S.= PREPARAZIONE SPECIFICA

(Platonov, 1984)

PEAK HIGH VELOCITY

NON SIAMO TUTTI UGUALI:

- ❖ Anche a livello interindividuale le fasi di crescita sono eterogenee.
- ❖ Ciascun ragazzo ha un proprio tempo di sviluppo: ci sono soggetti che hanno una maturazione precoce rispetto alla media e altri tardiva.
- ❖ All'interno di un programma a lungo termine è fondamentale definire l'età biologica dell'atleta per adattare a questa gli stimoli allenanti.

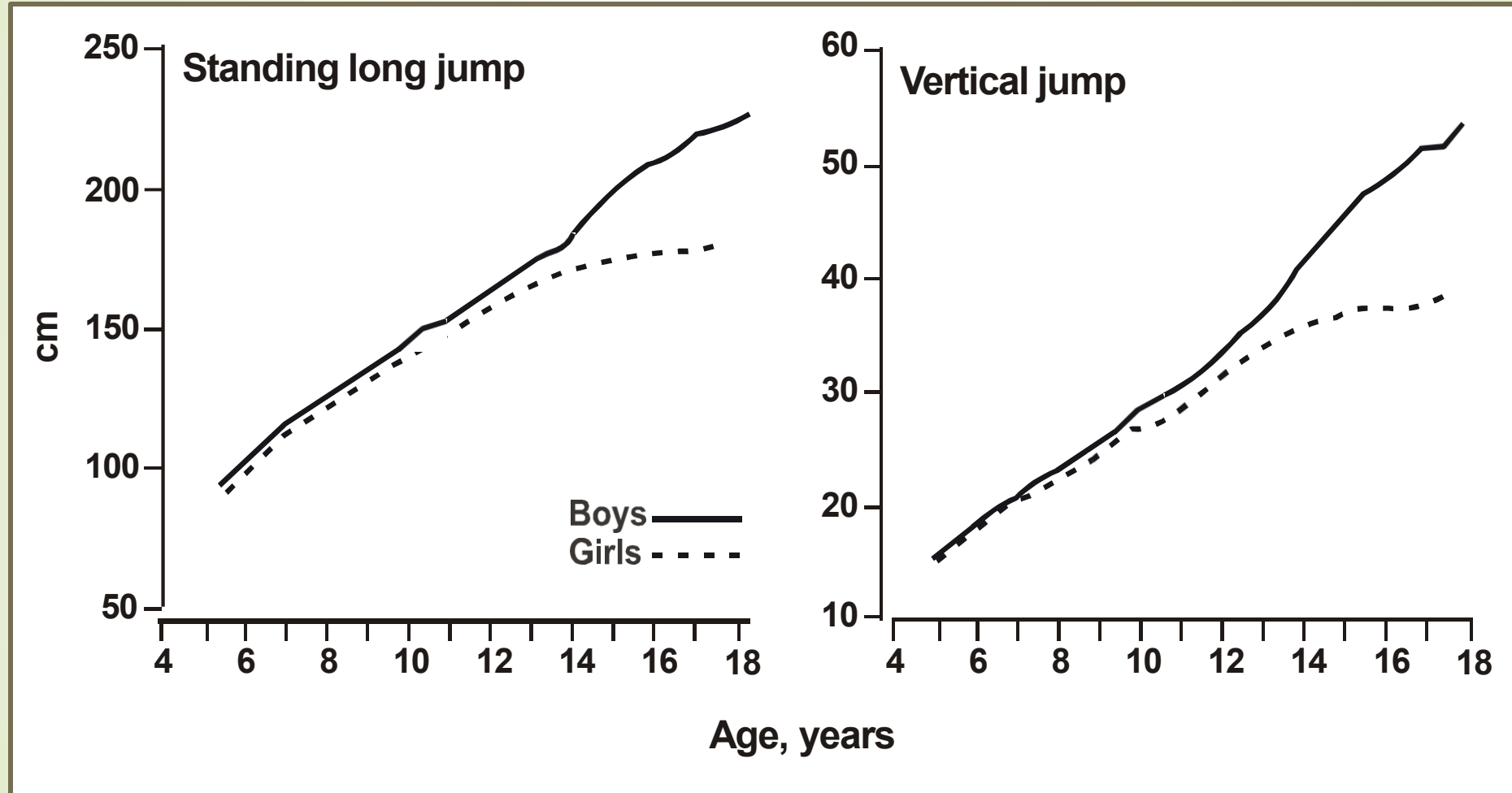


Antonio La Torre

FORZA E COORDINAZIONE

Standing long jump = salto in lungo da fermo

Vertical jump = salto verticale

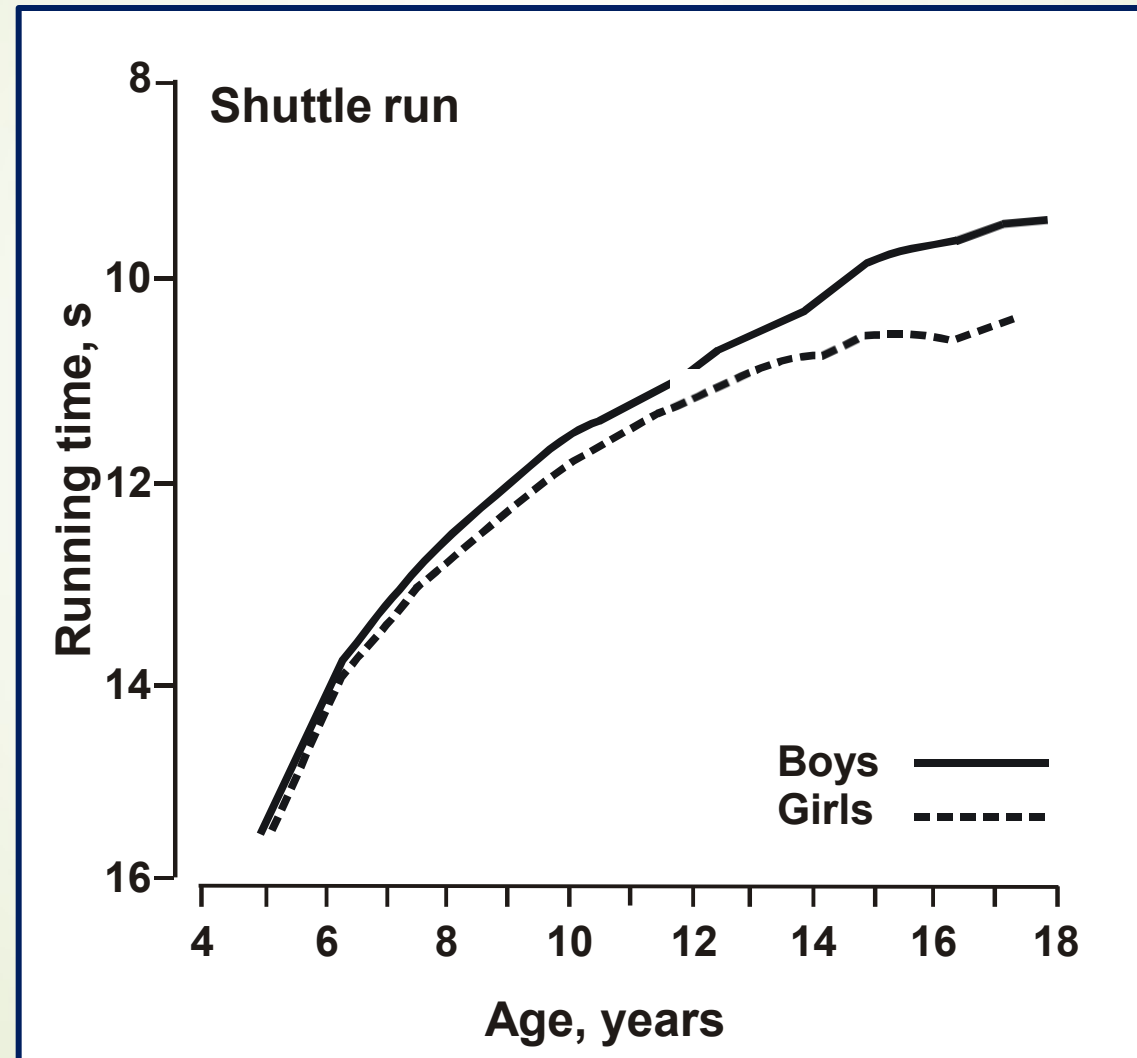


Malina et al. (2004)

AGILITÀ

shuttle run = corsa a navetta

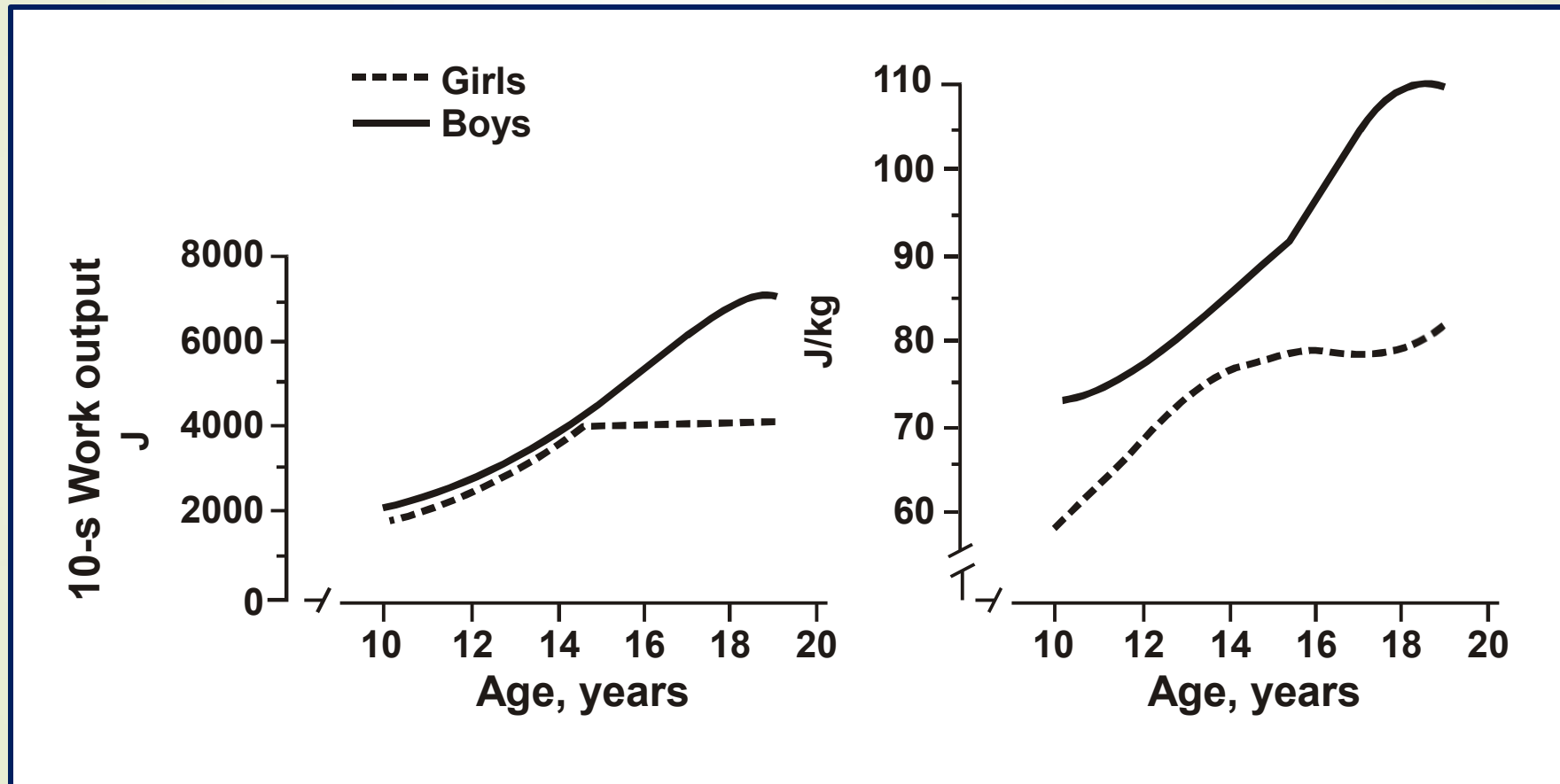
running time = tempo di corsa



Malina et al. (2004)

POTENZA ANAEROBICA

POTENZA SVILUPPATA IN 10 SECONDI DI LAVORO



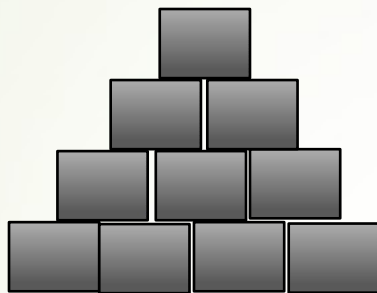
LA COSTRUZIONE A LUNGO TERMINE DELL'ALLENAMENTO

FORMAZIONE DI BASE	ETA' PRESCOLARE	Attività ludiche, destrutturate, multilaterali	Ampliamento del bagaglio motorio, delle capacità motorie generali (apprendimento, controllo e trasformazione motoria e degli schemi motori di base)
ALLENAMENTO GENERALE DI BASE	PRIMA ETA' SCOLARE	Attività ludiche, giochi sportivi, esercitazioni, allenamento neuromuscolare	Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative (ritmo, equilibrio, differenziazione, orientamento), socializzazione
ALLENAMENTO GIOVANILE	DI BASE	Formazione generale di base multilaterale e indirizzata verso uno sport (da 3 a 5 ore settimanali)	Abilità tecniche di base e varie
	DI COSTRUZIONE	Specializzazione dei contenuti, aumento del carico di allenamento (9-14 ore settimanali)	Presupposti per il passaggio all'alto livello
	DI TRANSIZIONE	Ulteriore aumento della capacità di carico, aumento dell'impegno agonistico, avvicinarsi alle metodiche di allenamento (all. in quota) e alla valutazione funzionale (test, match analysis) (fino a 16 ore settimanali)	Scelta dello sviluppo dei risultati sportivi
ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO		Massimizzazione del carico di allenamento, ulteriore specializzazione sportiva (da 16 a 25 ore settimanali)	Raggiungimento delle massime prestazioni e mantenimento del livello

Antonio La Torre

CONSIDERANDO IL GIOVANE ATLETA NEL SUO INSIEME LA PREPARAZIONE DELLA PRESTAZIONE ATLETICA SI PUO' PARAGONARE AD UNA TORRE:

QUANTO PIU' E' LARGA LA BASE, TANTO PIU' ALTA PUO' DIVENTARE LA TORRE



Gli schemi motori di base, le capacità coordinative, il controllo del gesto motorio, la coordinazione neuromuscolare sono le basi su cui bisogna costruire le abilità motorie, le capacità tecniche e tattiche dell'atleta.

Antonio La Torre

OCCHIO A COME SI LAVORA!

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE INTERESSANTE,
IMPEGNATIVA IN PROPORZIONE ALLE POSSIBILITA' DEL RAGAZZO,
ESTREMAMENTE CHIARA CIRCA LE FINALITA' DA PERSEGUIRE

SI DEVE ELABORARE

un programma di lavoro che sia specifico per i ragazzi con cui si
lavora

il ragazzo deve sapere che cosa sta facendo e perché ...

IGNORARE GLI SCOPI ed i mezzi che servono per ottenerli provoca
il rifiuto dell'allenamento

COSTRUIRE L'ALLENAMENTO SUL RAGAZZO

I “problemi” di ogni piano di allenamento

ricercare i mezzi di allenamento più idonei, e la distribuzione nel tempo

Cosa fare?

In che modo?

Quanto?

Quando?

“Semplificare” è giusto?
O solo comodo e conveniente?

Vittori diceva: “è sbagliato semplificare”

Si può allenare

- senza programmare
- senza distinzioni tra gli atleti,
- senza valutare le situazioni

NO

....quindi....

Progetto di allenamento a lunga scadenza in
controtendenza alla filosofia del tutto e subito

NO alla specializzazione precoce

NO alla forzatura dei contenuti e dei tempi di
apprendimento/assimilazione

Antonio La Torre