

# 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**

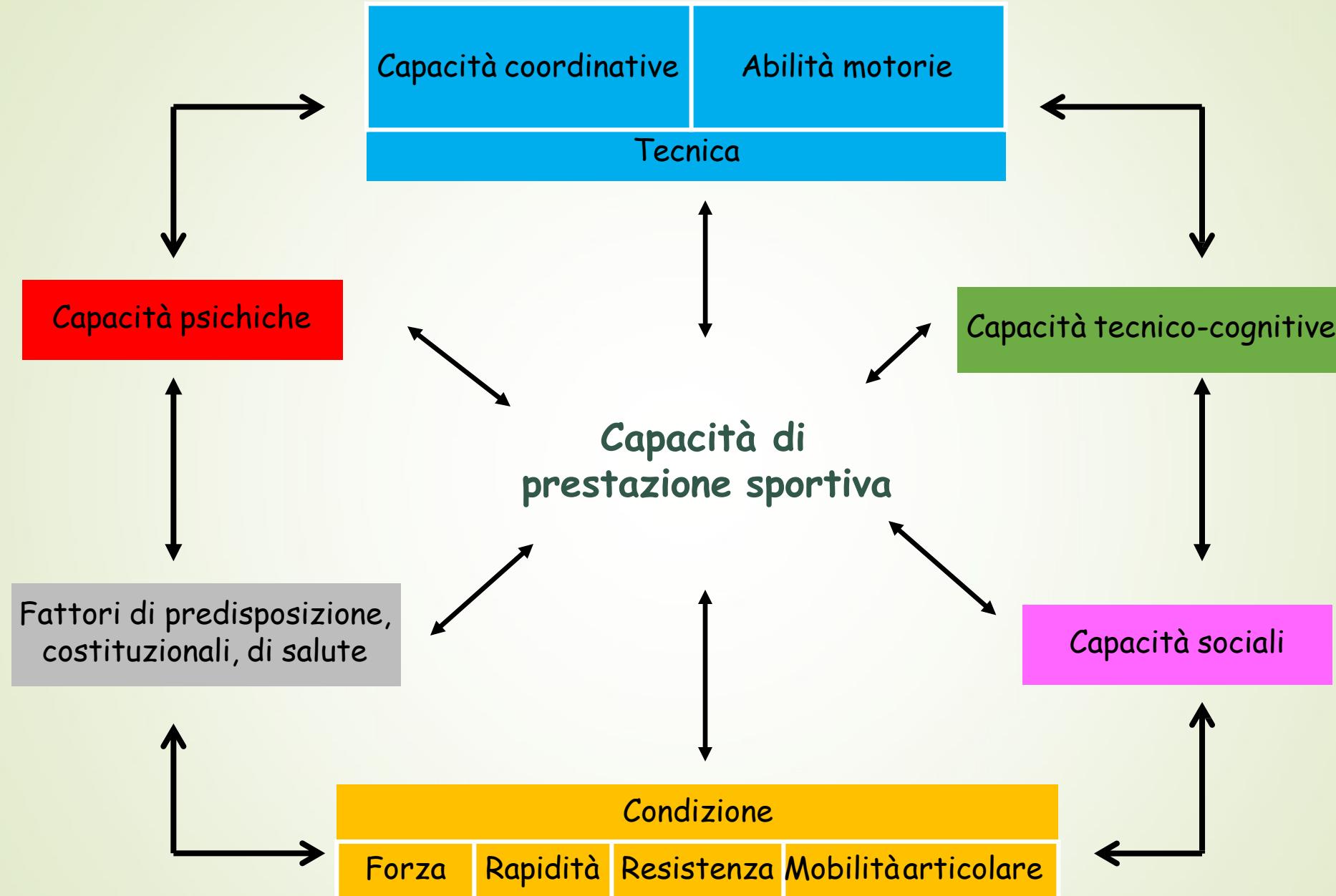
# “Methodos” = metà (attraverso) e hodòs (via)

## 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 COORDINAZIONE 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

(conto  
sto)

Valutazione iniziale

**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

**COSA SANNO FARE**

(capacità valutate tramite test e occhiometro)

## **“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	
Macrocicli						
Microcicli						

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

**La seduta o unità di allenamento**  
è **"l'unità" di base** che compone i vari microcicli.

*1. il riscaldamento 2. parte centrale: obiettivi della seduta; 3. parte finale o defaticamento.*

### A MEDIO termine

#### **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

### A LUNGO TERMINE

#### **Il piano multi-stagionale**

### **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.

### **Il macrociclo**

è costituito da un numero variabile di mesocicli solitamente compresi fra **3 e 5**.

### **Il piano di carriera**

### **Il piano annuale**

comprende la periodizzazione di tutti i macrocicli che costituiscono l'intera stagione sportiva.

# 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



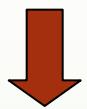
FATICA



RECUPERO



SUPERCOMPENSAZIONE



**PROCESSO INDIVIDUALIZZATO**

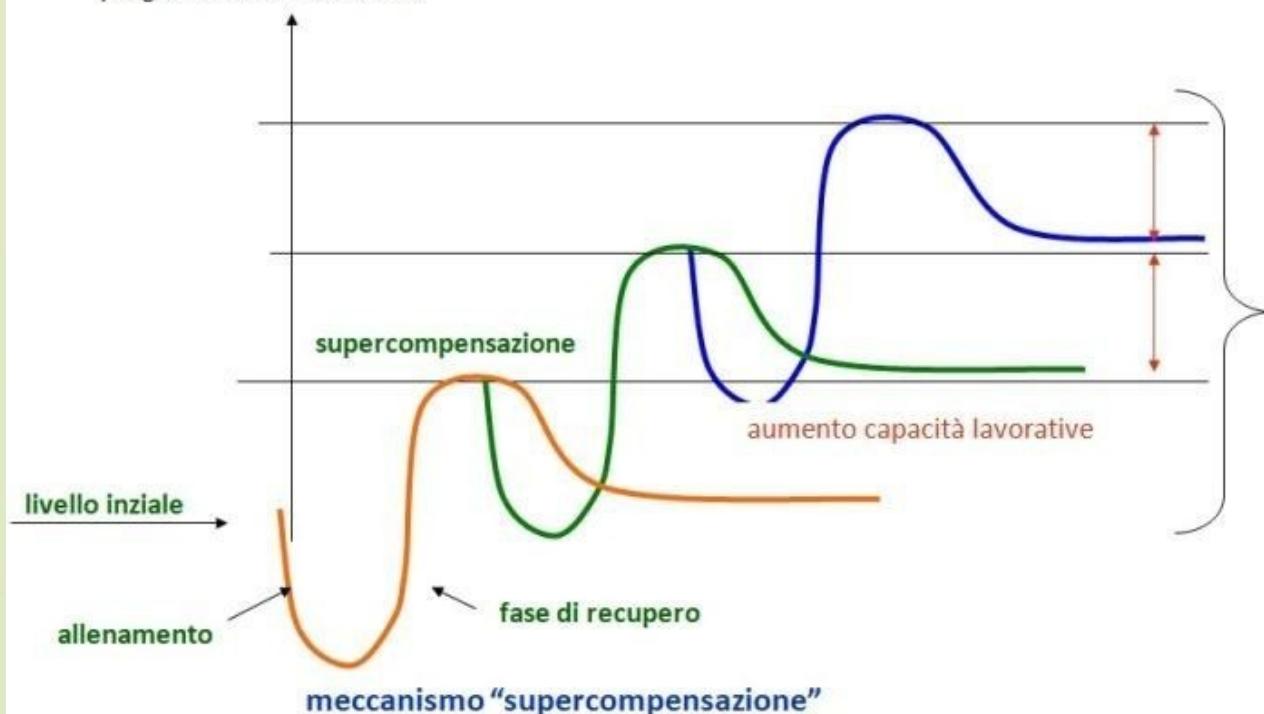
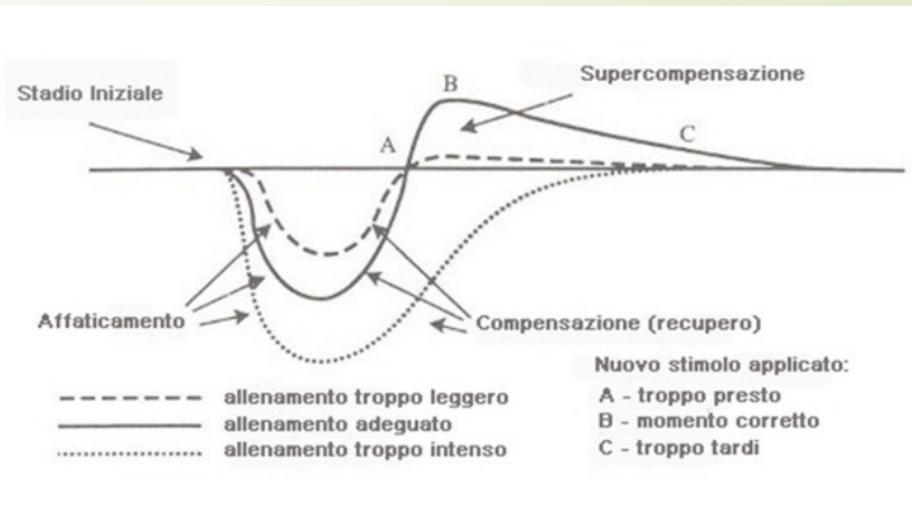
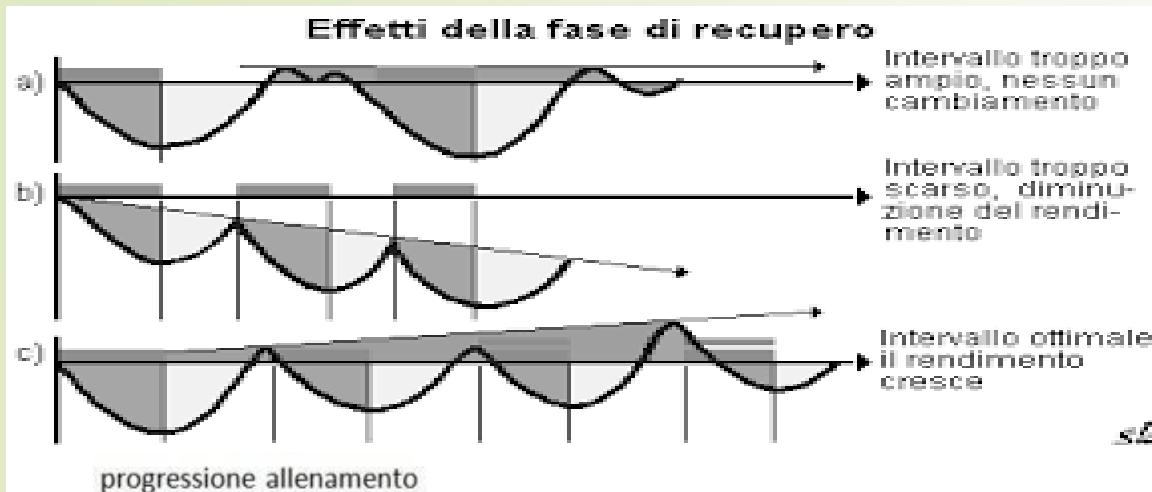
# ALLENAMENTO - SUPERCOMPENSAZIONE

i carichi di lavoro provocano una reazione,  
FATICA

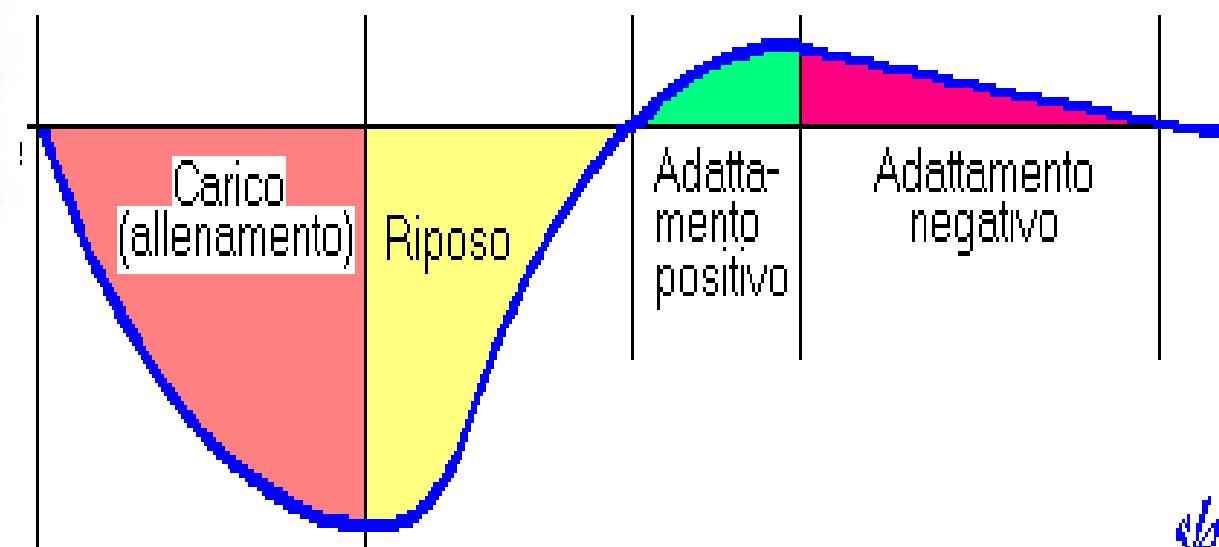
A FINE ALLENAMENTO avviene una reazione alla fatica con una fase di recupero attivo in cui avvengono gli adattamenti

- 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

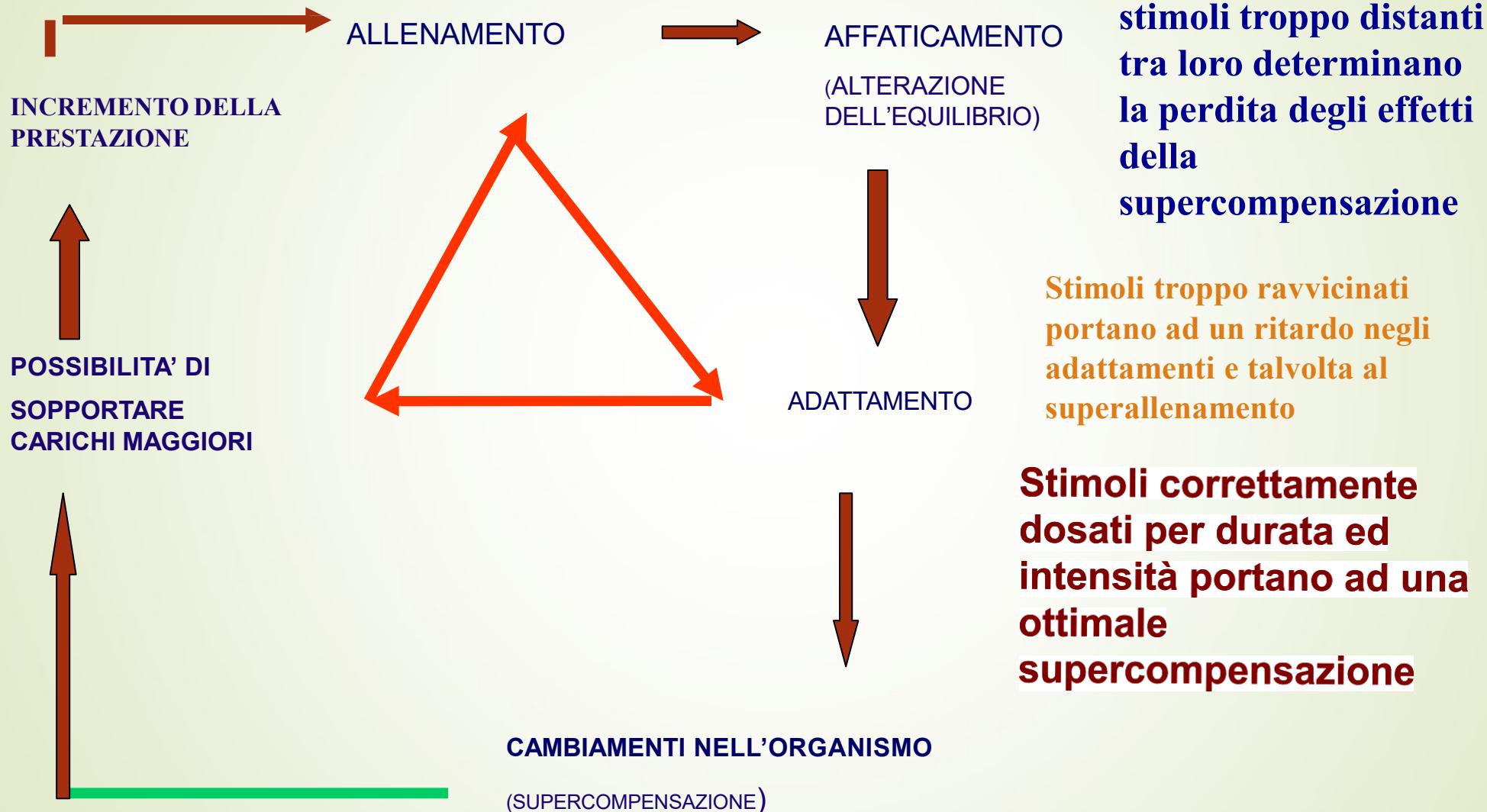


Carico di allenamento e adattamento biologico

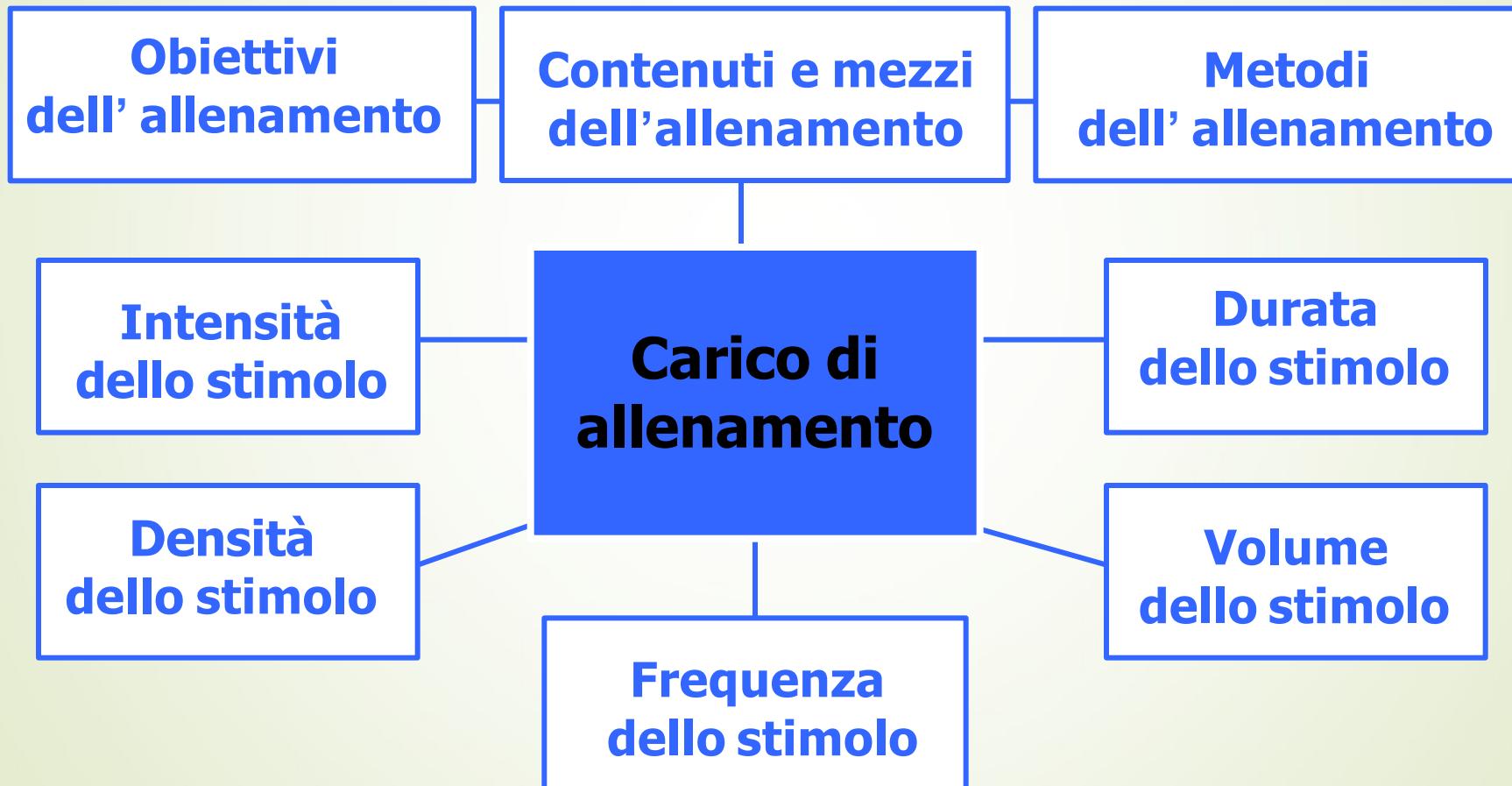


# RAPPORTO FRA ALLENAMENTO, ADATTAMENTO E INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE

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 (km, 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

Aampiezze 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

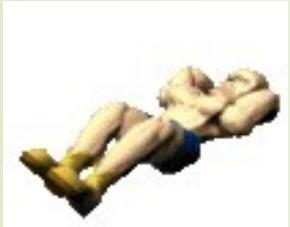


**Si determina con:**

**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

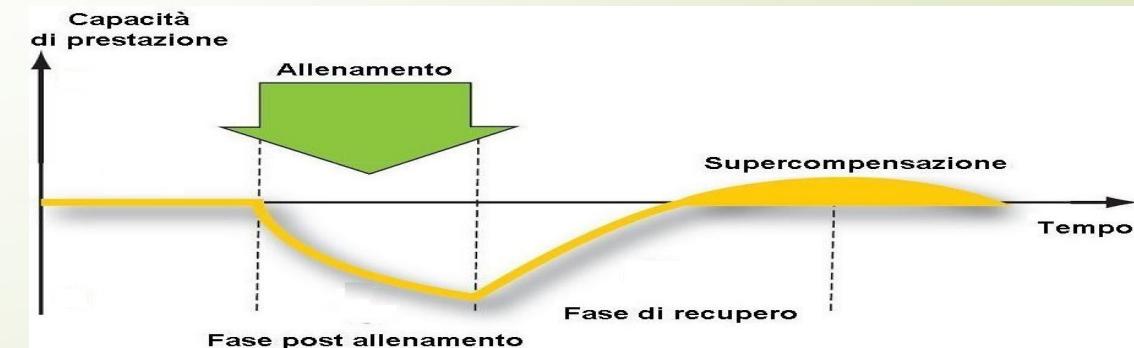
Del carico crescente **Il carico dell'allenamento deve aumentare in modo graduale e progressivo**

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 mobilità

### **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

2° sessione

3° sessione

4° sessione

Rapidità

Velocità

Resistenza

Forza

Forza

Mobilità

Resistenza

Forza

Mobilità

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

## **PROGRESSIVITÀ NELLA QUANTITÀ**

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)

## ESERCIZIA 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

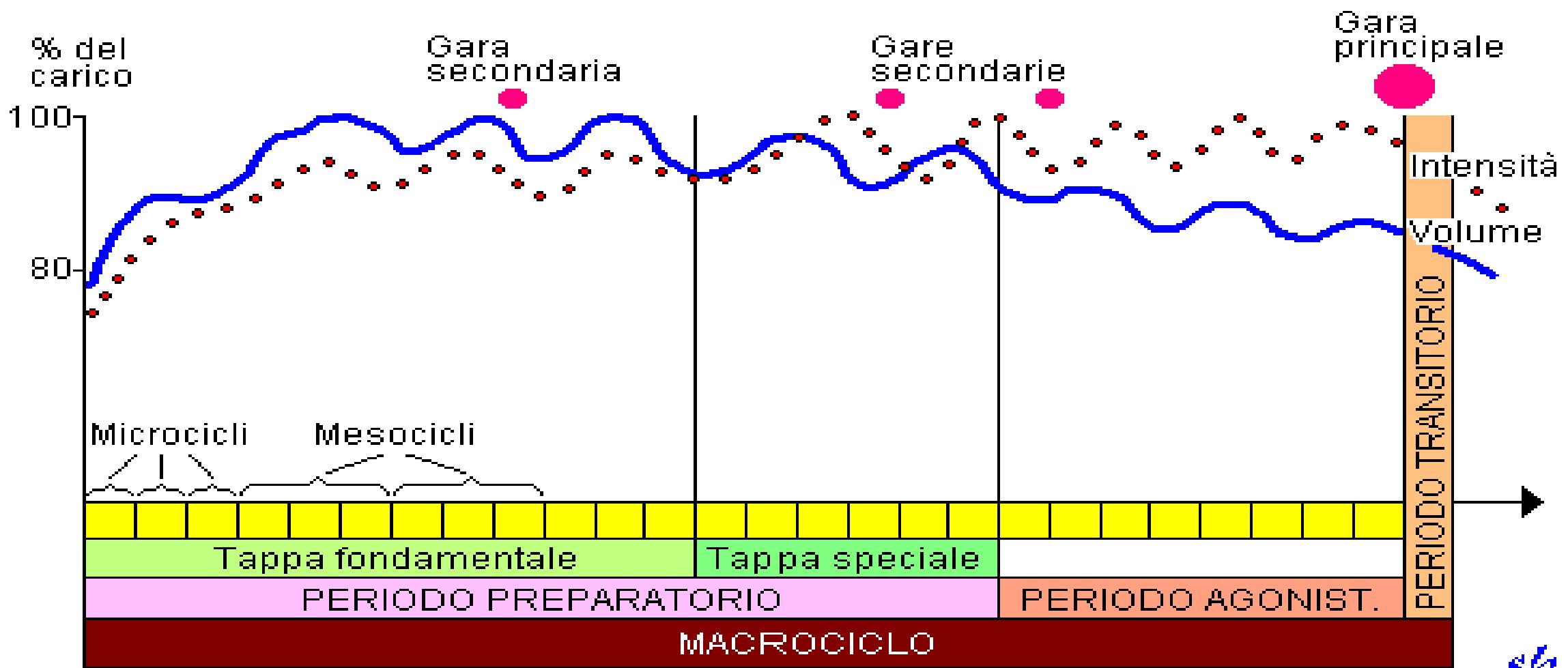
**realizzare verifiche adeguate ai cambiamenti dei  
ragazzi**

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

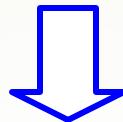
**-risultato** = tempo, metri

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

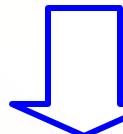
## ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE



# 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

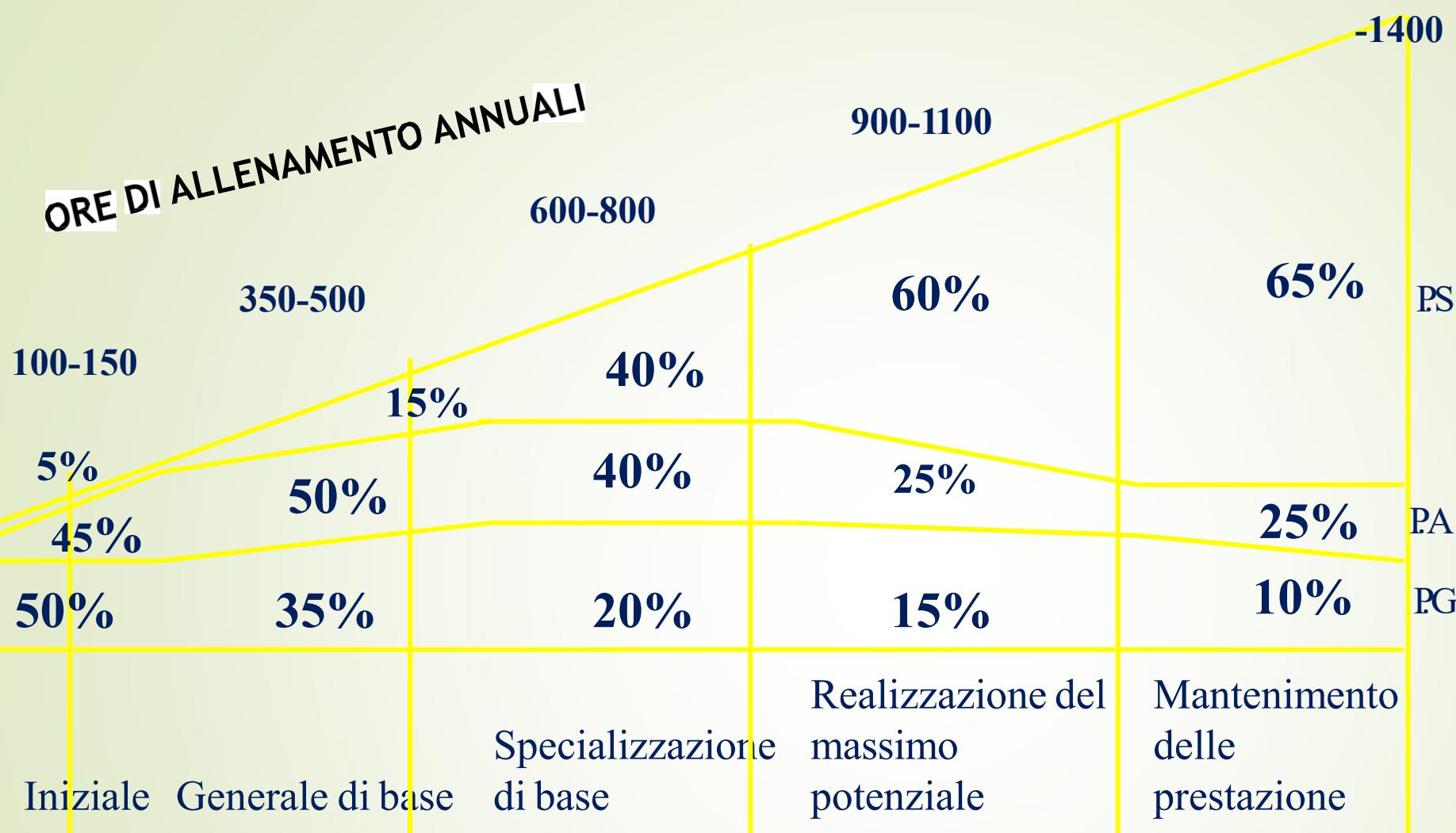
# L' ALLENABILITA'

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



## TAPPE PROGRESSIVE DELLA PREPARAZIONE

P.G.= PREPARAZIONE GENERALE

P.A.= PREPARAZIONE AUSILIARIA

P.S.= PREPARAZIONE SPECIFICA

- 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 !!!

# 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 un 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.

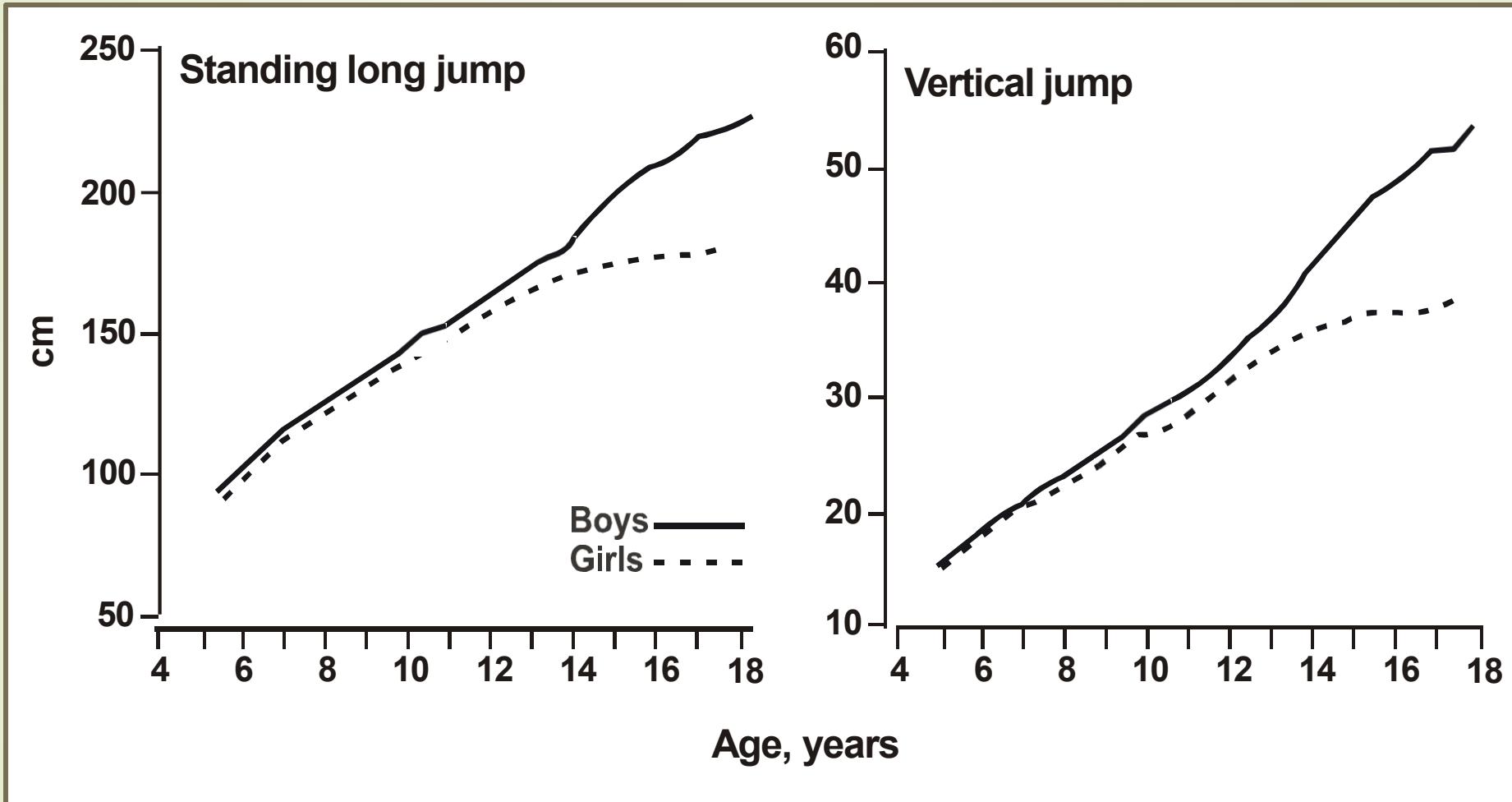


Antonio La Torre

# FORZA E COORDINAZIONE

Standing long jump = salto in lungo da fermo

Vertical jump = salto verticale

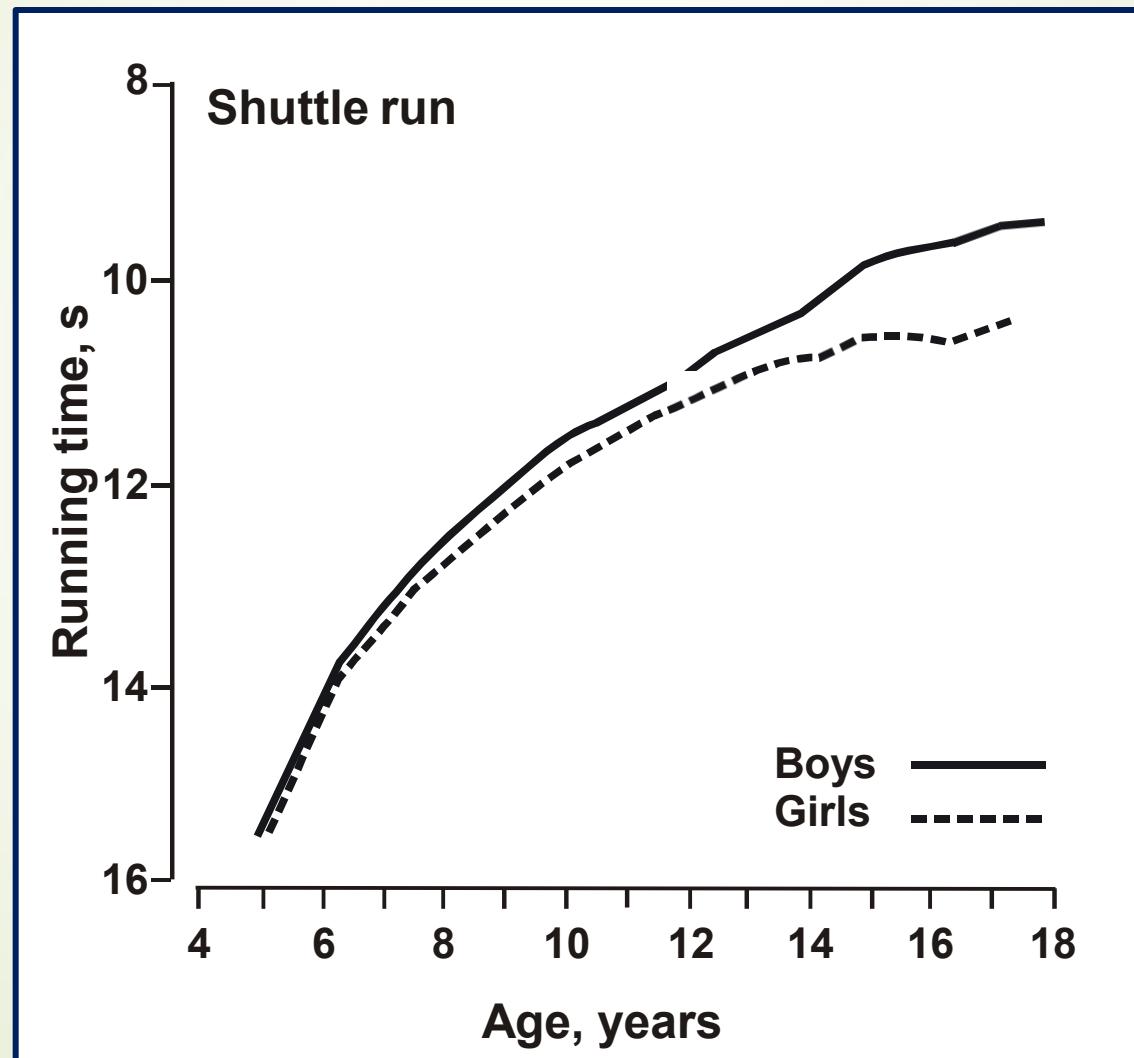


Malina et al. (2004)

# AGILITÀ

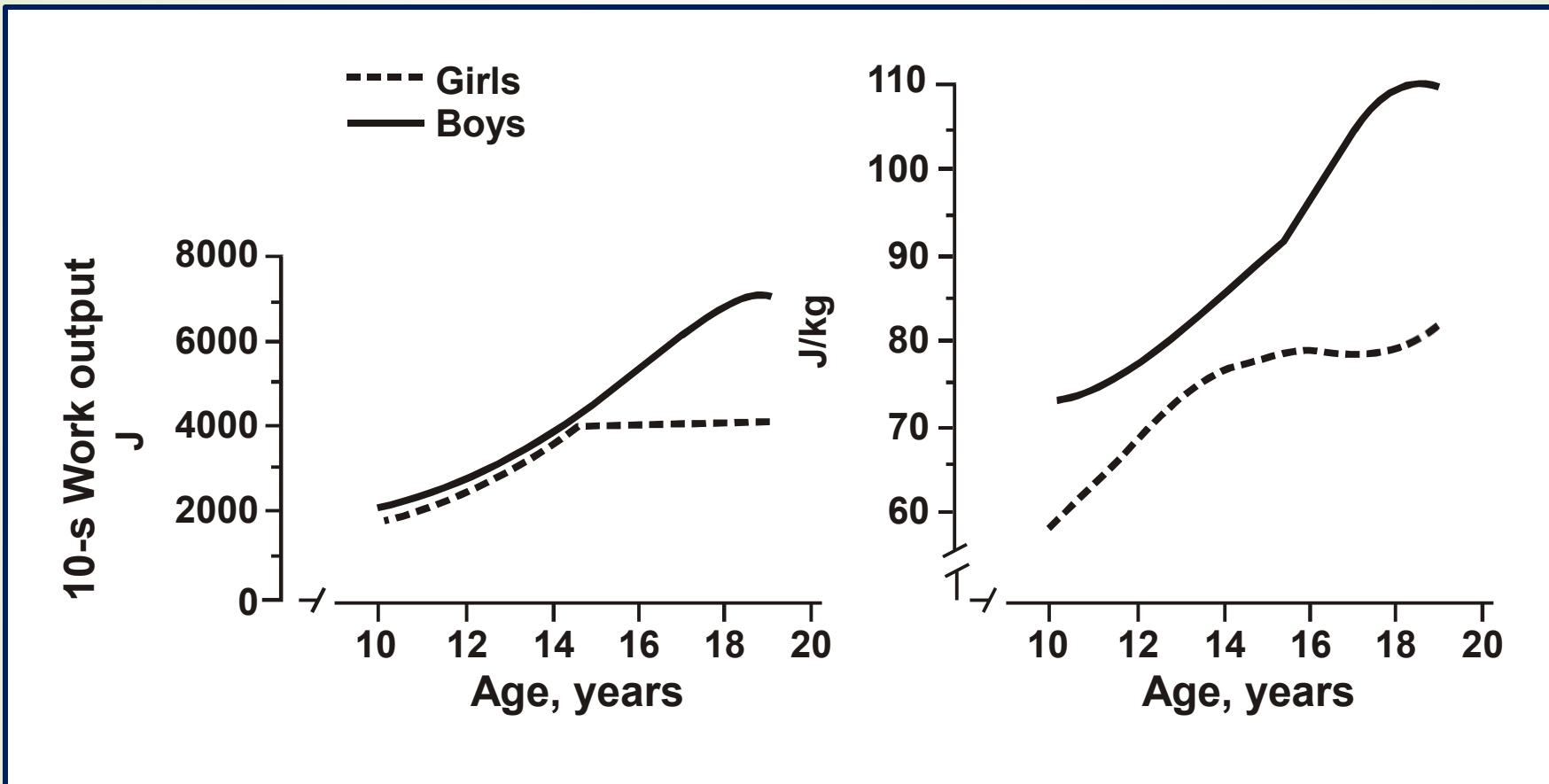
shuttle run = corsa a navetta

running time = tempo di corsa



# POTENZA ANAEROBICA

## POTENZA SVILUPPATA IN 10 SECONDI DI LAVORO



Malina et al. (2004)

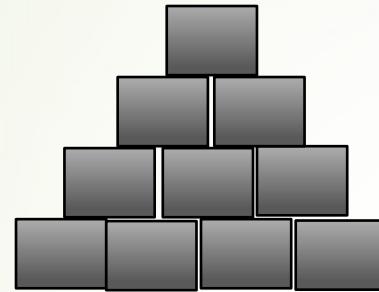
# LA COSTRUZIONE A LUNGO TERMINE DELL'ALLENAMENTO

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”

Sì 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