

# PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE



Corso istruttori 2026



# Ci si allena per



# L'allenamento sportivo moderno

E' un processo pianificato, individualizzato, basato su conoscenze scientifiche, finalizzato allo sviluppo delle capacità fisiche, tecniche, tattiche, mentali dell'atleta, con l'obiettivo di migliorarne la prestazione , favorirne l'adattamento a lungo termine e preservarne la salute

# Elementi chiave

**Individualizzazione** : ogni atleta risponde in modo diverso agli stimoli

**Centralità del recupero** : stile di vita, alimentazione, sonno, gestione dello stress e prevenzione degli infortuni sono parte integrante dell'allenamento

**La prestazione** : è frutto dell'interazione tra corpo, mente ed ambiente

**Sviluppo sostenibile** : attenzione alla carriera atletica, al benessere, non solo ai risultati

# Quali precauzioni dobbiamo adottare per evitare di affrettare il percorso?

Dato che l'allenamento è correlato agli adattamenti che causa nell'organismo è necessario sapere:

- in quale tappa dell'età evolutiva si colloca il soggetto
- Come risponde agli stimoli dell'allenamento la sua struttura biologica
- In che modo si modificano le sue caratteristiche strutturali
- Come cambia l'allenabilità delle capacità motorie

# Allenamento giovanile

Deve essere un progetto a lungo termine e dobbiamo sapere ed organizzare quali saranno :

- I contenuti
- I mezzi
- I metodi
- gli obiettivi a breve, medio e lungo termine

**Quanti anni deve durare questo progetto?**

**Un periodo compreso tra i 10/12 anni**

Più la prestazione è complessa e più si allunga il periodo

# L'allenamento giovanile

## **Deve essere**

- generalizzato ed estensivo
- deve interessare capacità coordinative e condizionali
- ricco di stimoli

## **Modellato su**

- le caratteristiche dei ragazzi
- Le capacità di apprendimento e di adattamento
- I ragazzi devono vivere molte esperienze sportive perché devono costruire un vasto repertorio motorio

# Obiettivi generali

Gli obiettivi GENERALI dell'attività giovanile sono :

**efficienza dei sistemi percettivi:**

strutturazione degli schemi motori di base,  
miglioramento della coordinazione generale;

**sviluppo delle capacità condizionali:**

formazione di abilità.

# **Gli obiettivi SPECIFICI sono**

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

Sono legati all'acquisizione di specifiche abilità motorie/tecniche

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

**capacità** coordinative

**qualità** 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

L'ottenimento di grandi risultati è frutto di un allenamento a lungo termine, attraverso una graduale specializzazione

**Prerequisiti fondamentali :**

I ragazzi devono essere in grado di sostenere fisicamente e psicologicamente i contenuti dell'allenamento

# il ragazzo di talento si distingue per

- le attitudini che dimostra,
- la disponibilità alla prestazione
- per le possibilità che gli vengono offerte dall'ambiente in cui vive,
- per i risultati **superiori alla media della sua età**, suscettibili di sviluppo

Domandiamoci se:

- l'inizio precoce di un allenamento intensivo e sistematico corrisponde agli interessi e alle necessità dell'organismo dei bambini?
- Serve al loro sviluppo multilaterale fisico, psichico e motorio?

se i bambini sono considerati come oggetti  
queste domande non hanno significato

# Multilateralità

**A livello giovanile la formazione sportiva deve essere multilaterale:**

- per non limitare il repertorio delle esperienze e dei comportamenti
- per assecondare la pluralità di interessi
- perché la varietà diverte, dà entusiasmo
- per garantire uno sviluppo armonico dei vari sistemi di organi
- per evitare danni fisici da sovraccarico funzionale
- per evitare danni psichici da stress

**Il bambino non è un piccolo adulto**

**Senza questo non si può costruire la prestazione di alto livello**

La multilateralità si articola in :

### **multilateralità estensiva**

- adatta alle prime fasce di età
- rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie;

### **multilateralità intensiva**

- adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo,
- utilizzo della gamma dei mezzi e dei metodi di allenamento più specifici
- si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello.

# multilateralità specifica

- Si mantengono i contenuti a carattere multilaterale della preparazione per completare lo sviluppo necessario
- deve essere organizzata con esercizi e metodi della disciplina praticata per favorire lo sviluppo di un livello adeguato delle qualità fisiche
- l'apprendimento delle tecniche di base delle specialità sportive

Da questa crescita delle abilità -  
soddisfazione nel realizzare i  
movimenti

nasce la prima forma di fidelizzazione  
del giovane nei confronti dell' attività  
fisica che ha prescelto

rinforzo della motivazione

Lo sviluppo multilaterale tiene conto dello sviluppo delle capacità di coordinazione.

Si ottiene sfruttando

- le fasi sensibili dello sviluppo infantile

# Le fasi sensibili

sono periodi

in cui l'acquisizione motoria si ottiene con maggior efficacia più facilmente

consentono una crescita armonica dal punto di vista motorio

Il bambino che si accorge di essere in grado di assolvere tutti i compiti motori che vengono proposti si diventerà sicuramente

		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	capacità di apprendimento motorio										
	capacità di differenziazione e direzione										
	capacità di reazione acustica ottica										
	capacità di orientamento spaziale										
	capacità di ritmo										
	capacità di equilibrio										
COMPONENTI CONDIZIONALI	resistenza										
	forza										
	rapidità										
	mobilità articolata										
COMPONENTI PSICOGNITIVE	capacità aff. cognitive										
	apprendimento										

Fasi sensibili alle diverse capacità motorie e qualità psichiche nelle età dai 6 ai 15 anni, secondo Martin ('82, in Manno '89)

# A prescindere dalla successiva specializzazione

andranno sviluppate:

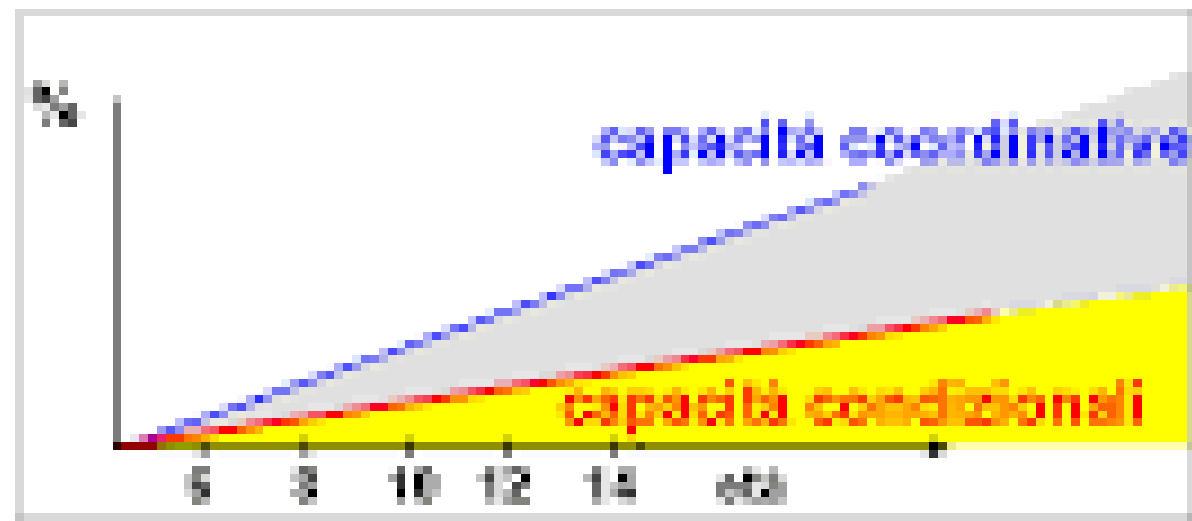
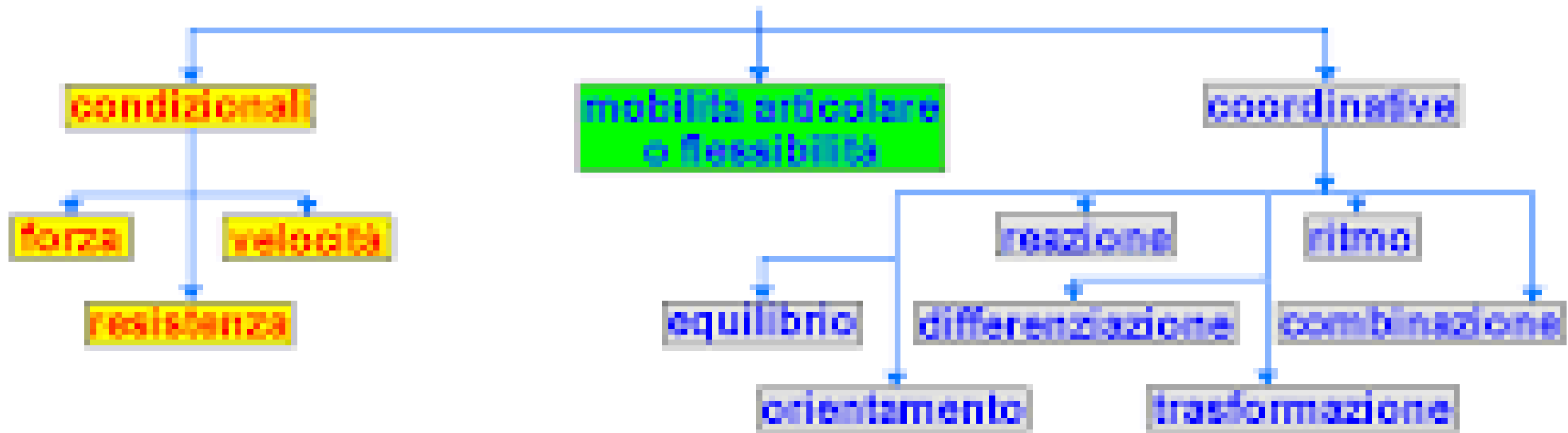
La rapidità

L'efficienza muscolare

La flessibilità e la mobilità articolare

La tecnica corretta

# CAPACITA' MOTORIE



# Caratteristiche dell'allenamento giovanile

- **Qualitativamente differente da quello degli adulti**

**La qualità della risposta nelle esercitazioni dei giovani e degli adulti è diversa**

- **Scelta delle strategie e dei metodi adeguati alle diverse tappe**
- **Fasi di verifica delle prestazioni**

# Criteri di costruzione di un piano di allenamento

- **Alternanza tra carichi di diverso tipo** ( forza, velocità, resistenza di varia durata )
- **Alternanza tra carico e recupero quando aumentano le sedute di allenamento**
- **Progressività nella quantità** di lavoro
- **Alternanza tra settimane** con carichi **intensi** e settimane con carichi ridotti **quando aumentano le sedute di allenamento**
- **Consapevolezza** : far capire la finalità dell'allenamento

# L'avviamento alla specializzazione

- **Deve essere**
- graduale ed avvenire nel tempo necessario
- programmare la progressività e lo sviluppo dei carichi
- far provare molte attività di specialità affini per favorire una buona scelta

# Compiti dell'allenatore

**Favorire la  
presenza assidua e  
motivata dei ragazzi**

**Suscitare  
disponibilità al  
lavoro**

**Favorire il  
desiderio di  
eccellere e di  
realizzarsi  
attraverso lo sport**

**Favorire un  
clima di fiducia  
e stima**

**Dare priorità al  
lavoro di gruppo  
e nel gruppo**

**Garantire  
la capacità  
di carico**

# L'istruttore deve osservare e valutare

- **L'interesse per l'allenamento** attraverso l'impegno
- **La capacità di apprendere** nel come eseguono gli esercizi
- **La capacità di adattamento e la resistenza agli stress** attraverso la respirazione, la frequenza cardiaca, le difficoltà coordinative
- **La tenacia e la costanza** nell'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 strutturati gli esercizi :

Sono finalizzati allo sviluppo dei processi di allenamento ed apprendimento

**Esistono metodi per l'allenamento:**

- **Organico-muscolare**
- **Tecnico-tattico**
- **Coordinativo**

## **VALUTAZIONE**

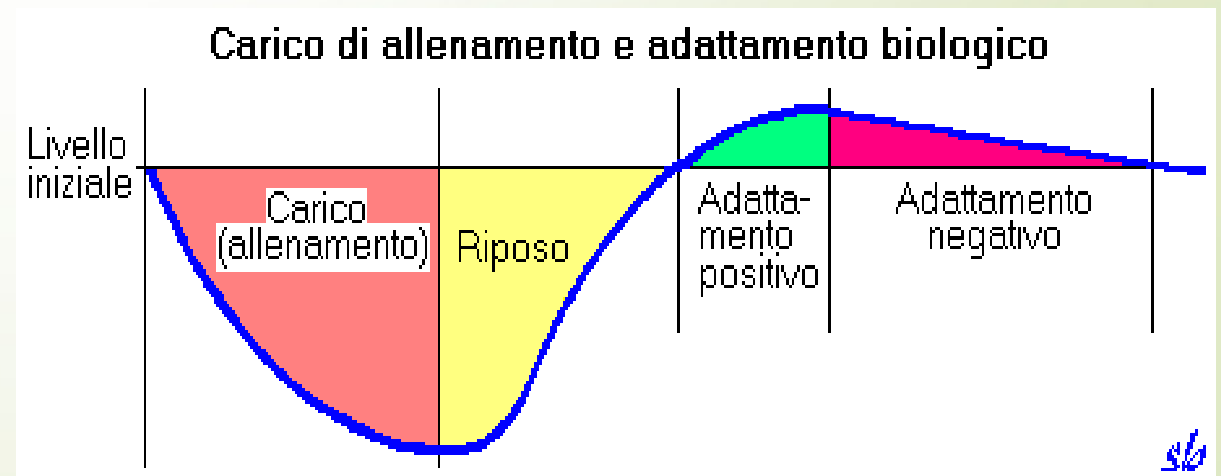
Momento fondamentale dell'allenamento  
**Fornisce informazioni sul grado di apprendimento delle abilità e sulla condizione psico-fisica dell'allievo e monitora l'intervento didattico**

# Piano di allenamento

- **Fissare obiettivi chiari e realizzabili**
- scegliere mezzi e metodi
- Far capire le priorità del lavoro e i tempi necessari alla realizzazione
- Le caratteristiche delle attività e le variabili
- Stabilire in ogni fase momenti di controllo e verifica

# Pianificazione ed adattamento

- Ogni ragazzo ha un potenziale di allenabilità influenzata dal patrimonio genetico e dall'esperienza motoria
- L'adattamento dopo alcuni anni si stabilizza ed il margine di allenabilità si restringe
- **Adattamento e carichi di lavoro**
- L'allenamento è il risultato degli adattamenti continui ai carichi di lavoro



# Le componenti del carico nell'allenamento giovanile



# **Carico**

**È l'insieme delle esercitazioni proposte**

## **Esterno**

**È misurabile e  
influenzabile con  
l'allenamento**

## **Interno**

**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**

# **Componenti del carico di allenamento**

con quale volume,

con quale intensità,

con quale frequenza,

quanto a lungo,

con quali intervalli si realizza un determinato tipo di esercizio

# Intensità e volume

**Per volume** si intende l'insieme di elementi omogenei del carico ( ad es. Km percorsi , Kg sollevati, ripetizioni

**Per intensità** si intende l'impegno messo nelle varie attività

# rapporto tra volume ed intensità



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

# Con i giovani occorre variare le intensità

La capacità di **differenziazione cinestesica** è uno **degli elementi coordinativi più importanti**

**Permette di far realizzare ai giovani**

- **l' ampiezza / la frequenza dei movimenti**
- **l'utilizzo di attrezzi diversi**
- **Balzi multipli**
- **Ecc**

# La pianificazione

la stagione si compone di periodi in funzione degli obiettivi

- Preparazione generale
- Periodo preagonistico ( ricerca della forma)
- Periodo agonistico
- Periodo di ripristino

# La programmazione

È la procedura che si elabora, in riferimento agli obiettivi da raggiungere

L'intervento educativo non va lasciato al caso, né può essere improvvisato, va programmato :

- 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

# Principi dell'allenamento

- **ADEGUATEZZA** : tenere conto dell'età, sesso, costituzione fisica
- stato della preparazione fisico- motoria ed esperienza sportiva;
  
- **UNITA' TRA CARICO E RECUPERO** : alternanza corretta tra carico e recupero per il ristabilimento del livello iniziale e la supercompensazione;
- **PROGRESSIVITA'** : il processo di adattamento dell'organismo si stabilizza a livello di prestazione se i suoi indici (volume, intensità, etc.) non sono elevati; se si elevano, l'adattamento sarà maggiore;

- **CORRETTA SUCCESSIONE** : attenzione a come si mettono i mezzi
- **STABILITA'** : i risultati vanno consolidati e stabilizzati (ripetizione sistematica e verifiche regolari);
- **CONSAPEVOLEZZA** : le proposte della seduta di allenamento devono essere chiare

# la programmazione

pluriennale

annuale

il macrociclo

il mesociclo

il microciclo

l'unità di 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!**

# Operazioni programmatiche

**CHI SONO** i miei allievi  
*(contesto)*

**COSA SANNO FARE**

*(capacità valutate tramite test e occhiometro)*

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

# La PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE

**serie di cicli di allenamento** che vengono sviluppati per realizzare la completa **costruzione di un atleta** come ad esempio nel passaggio dalla fase di allenamento di base alla specializzazione oppure per gli atleti di alto livello considerando le scadenze olimpiche.

**Modello di prestazione** = raccoglie le caratteristiche principali che un atleta di una specifica disciplina sportiva dovrebbe possedere.

Un orientamento di carattere pluriennale è indispensabile nella **progettazione dell'attività giovanile**

# Il piano individuale

Comprende tutte le decisioni da prendere per l'allenamento di un **singolo atleta**.

- **Obiettivi**
- contenuti
- mezzi
- **Metodi**
- misure organizzative dell'allenamento
- controlli e gare

# PERIODIZZAZIONE dell'Allenamento

1) Il Periodo **PREPARATORIO**: di diversa durata dipende dalla struttura agonistica dello sport considerato, fase preparatoria generale e speciale (costruzione della Forma)

1.2) Il Periodo **COMPETITIVO**: si effettuano le gare (mantenimento del livello di Forma)

2.3) Il Periodo di **TRANSIZIONE** : passaggio tra periodo competitivo ed inizio di una nuova stagione agonistica.

# PERIODIZZAZIONE dell'Allenamento

Nella suddivisione dei periodi di allenamento durante l'anno, oltre alla **presenza delle competizioni** bisogna tener conto simultaneamente anche delle **caratteristiche motorie e psicologiche** che si intendono sviluppare durante il ciclo annuale.

**Nella preparazione giovanile l'accento deve essere posto più sulla costruzione delle basi per la futura prestazione che sulle competizioni.**

# Il Microciclo

E' la struttura fondamentale dell'allenamento della **durata di una settimana.**

Ogni microciclo deve essere concatenato con quello precedente e quello successivo.

La struttura di un microciclo è data dall'ordine delle singole Unità di Allenamento, che sono organizzate in base ai fini e ai compiti del Mesociclo.

# Il Microciclo

Classificazione dei microcicli:(Matveev, Berger-Minow)

- **di preparazione:** ricerca della massima quantità di carico,intensità media
- **pre-gara:**diminuzione e aumento della specificità,intensità massima
- **di gara:**quantità di carico viene ridotta
- **di compensazione:** calo drastico di lavoro nella quantità e nell'intensità

# L'unità di allenamento

- Contiene le indicazioni concrete su come è impostata la **seduta singola** di allenamento.
- Descrive quali sono i singoli obiettivi del carico, i metodi e i mezzi necessari per la loro realizzazione.
- Organizza le fasi dell'allenamento: **riscaldamento, fase centrale della seduta e fase finale.**
- E' un insieme chiuso. In essa vengono sviluppate le componenti fisiche della prestazione, le abilità tecniche e le abilità tattiche, individuali
- A seconda della sua finalità la parte centrale dell'allenamento può essere ulteriormente suddivisa.
- I contenuti della fase preparatoria e di quella finale sono legati agli obiettivi della fase centrale

# La fase preparatoria

- Creare la disponibilità ottimale ad allenarsi
- Dirigere la concentrazione sui carichi e sui compiti da svolgere
- Preparare i muscoli con lavori di elasticità e allungamento

**collegata alla fase centrale**

per renderla fluida e senza interruzioni utilizzando in prevalenza esercizi semplici e conosciuti per favorire il movimento continuo e contemporaneo di tutti gli atleti.

La sua durata dipende :

- dalla temperatura esterna,
- dagli obiettivi della parte centrale dell'allenamento.

# La fase centrale

- E' la parte in cui **si sviluppano** gli **obiettivi dell'allenamento**
- comprende quelle attività che servono a migliorare o a consolidare la capacità di prestazione sportiva.

## Esercitazioni

- motorie
- tecniche tattiche
- condizionali

# La fase di recupero

- Serve a favorire i successivi **processi di recupero** e ristabilimento fisico
- **Riduzione graduale del carico** utilizzando esercizi di rilassamento
- **Riduzione del carico psichico** con riduzione della concentrazione

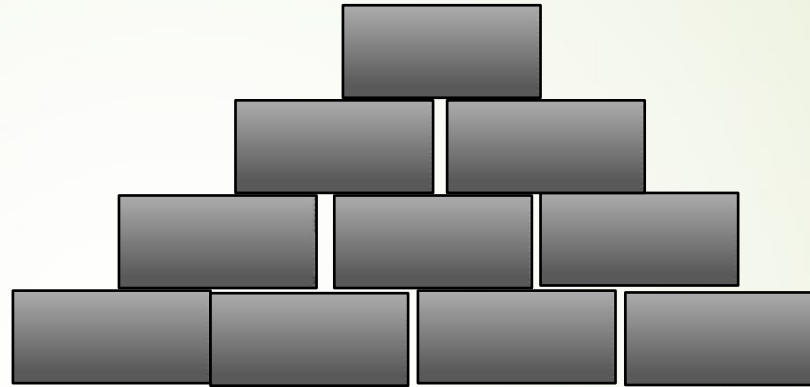
Il patrimonio motorio deve essere somministrato seguendo il principio della gradualità, consentendo il giusto tempo di apprendimento ( che è assolutamente individuale) ponendo l'accento sullo sviluppo delle capacità di coordinazione.

va considerata una proporzione adeguata tra gli esercizi che debbono essere utilizzati per la preparazione motoria generale e speciale.

si deve fare attenzione a dosare gradualmente l'utilizzazione degli esercizi speciali

<b>La periodizzazione</b> <b>A BREVE termine</b>	<b>A MEDIO termine</b>	<b>A LUNGO TERMINE</b>
<p><b>La seduta o unità di allenamento</b> è <b>"l'unità" di base</b> che compone i vari microcicli.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>il riscaldamento</i></li> <li>2. <i>Parte centrale: obiettivi della seduta;</i></li> <li>3. <i>parte finale o defaticamento.</i></li> </ol>	<p><b>Il mesociclo</b> 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><b>Il piano multi-stagionale</b></p>
<p><b>Il microciclo</b>  <b>la settimana di allenamento</b> ( 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><b>Il macrociclo</b>  è costituito da un numero variabile di mesocicli solitamente compresi fra <b>3 e 5</b>.</p>	<p><b>Il piano di carriera</b></p>
	<p><b>Il piano annuale</b>  comprende la periodizzazione di tutti i macrocicli che costituiscono l'intera stagione sportiva.</p>	

# 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.

## **Attenzione A COME SI LAVORA**

la seduta di allenamento deve essere

- interessante,
- impegnativa in proporzione alle possibilità' del ragazzo,
- chiara circa le finalita' da perseguire

## **SI DEVE ELABORARE**

un programma di lavoro che sia specifico

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

IGNORARE GLI SCOPI ed i mezzi che servono per ottenerli provoca la mancanza di partecipazione

## **COSTRUIRE L'ALLENAMENTO. SUL RAGAZZO**

.... **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

**Buon lavoro**

**[nicol349@gmail.com](mailto:nicol349@gmail.com)**