

ALLENAMENTO GIOVANILE

**“PROCESSO PEDAGOGICO EDUCATIVO COMPLESSO STUTTURATO
IN FASI CONCATENATE ED ORIENTATE VERSO
L’OTTENIMENTO DI PRESTAZIONI SPORTIVE”**

**DEVE ESSERE UN PROCESSO A LUNGA SCADENZA DEL QUALE
OCCORRE PRECISARE :**

- **LE TAPPE**
- **I CONTENUTI**
- **I MEZZI ED I METODI**
- **GLI OBIETTIVI**

SI REALIZZA ATTRAVERSO :

- **LA PROGRAMMAZIONE**
- **L’ESECUZIONE**
- **IL CONTROLLO**

**E’ IL RISULTATO DI ADATTAMENTI CONTINUI AI CARICHI DI
LAVORO**

**DEVE TENERE IN CONSIDERAZIONE I SEGUENTI ELEMENTI DEL
CARICO:**

- **VOLUME**
- **INTENSITA’**
- **PROGRESSIVITA’**
- **CONTINUITA’**

ALLENAMENTO GIOVANILE

- **DEVE ESSERE QUALITATIVAMENTE DIFFERENTE DA QUELLO DEGLI ADULTI PER DIVERSITA' DELLA QUALITA' DELLA RISPOSTA ALL'ESERCIZIO**
- **OCCORRE RISPETTARE I SEGUENTI PRINCIPI:**

**ALTERNANZA TRA CARICHI DI DIVERSO TIPO
(FORZA – RESISTENZA – VELOCITA' – DESTREZZA)**

PROGRESSIVITA' NELLA QUALITA' DEL LAVORO

ALTERNANZA CARICO – RECUPERO

ALTERNANZA NELL'INTENSITA' DEL CARICO

Mezzi allenamento e Metodo

MEZZI

VENGONO DEFINITI MEZZI TUTTI QUEGLI ESERCIZI CHE UTILIZZANO SVARIATE RESISTENZE PER SVILUPPARE TENSIONI MUSCOLARI DIVERSE

I MEZZI POSSONO ESSERE:

- ESERCIZI CON L'UTILIZZO DEL PROPRIO CORPO IN MODO GLOBALE O SEGMENTARIO
- ESERCIZI CON SOVRACCARICHI VARIABILI (manubri, bilancieri, palle mediche, macchine, ecc)
- ESERCIZI CON VARIAZIONI DELLE CONDIZIONI ESTERNE (corsa in salita, corsa in discesa, corsa sulla sabbia; ecc

IL METODO E' L'ORGANIZZAZIONE DI VARI MEZZI SECONDO CRITERI RAZIONALI

- METODO SERIE E RIPETIZIONI - Es. 6 serie da 6 ripetizioni % RM
- METODO PIRAMIDALE Carichi crescenti dal 60% al 80%
- PIRAMIDE TRONCA PIRAMIDE DOPPIA Carichi crescenti e decrescenti dal 80% al 95% e dal 95% al 80% PIRAMIDE NORMALE PIRAMIDE ROVESCATA Carichi decrescenti dal 100% al 70% Carichi crescenti dal 70% al 100%
- METODO A CONTRASTO :
- TRA LE SERIE Si alternano serie con carichi alti a serie con carichi leggeri
- CONTRASTO NELLA SERIE Si alternano carichi pesanti a carichi leggeri nella stessa serie

LA DIDATTICA NELLE SPECIALITÀ DI LANCIO DELL'ATLETICA LEGGERA

Molti sono gli aspetti che, nonostante le diversità tecniche, accomunano le quattro specialità di lancio dell'atletica.

E' quindi possibile individuare delle fasi comuni, o meglio dei

“PILASTRI TECNICO DIDATTICI”

su cui poter intervenire fin dalle prime fasi dell'acquisizione tecnica.

Questi principi comuni saranno;

* IL LANCIO VA EFFETTUATO IN ACCELERAZIONE

è importante far capire e percepire all'allievo fin dai primi giorni dell'apprendimento tecnico l'esatto **ritmo** del lancio, e la sua struttura dinamica, far interpretare il finale del lancio non come un “ARRIVO”, bensì come una “PARTENZA”

* IL LANCIO INIZIA CON LA PARTE INFERIORE DEL CORPO

Uno degli errori comuni che l'allievo compie inizialmente, è quello di focalizzare l'attenzione solo su l'attrezzo e quindi su l'arto lanciante; è fondamentale invece che subito riesca a comprendere che l'azione inizia con la spinta delle gambe e che quindi più intervengono più l'attrezzo andrà lontano

* IL LANCIATORE E' TUTT'UNO CON L'ATTREZZO

si deve insistere molto su gli esercizi di SENSIBILITÀ con l'attrezzo, avere la giusta padronanza e sicurezza con l'attrezzo fa sì che l'attenzione focale si possa rivolgere verso altri particolari tecnici eventualmente richiesti

* LO SGUARDO DELL'ATLETA NEL FINALE, DEVE ESSERE ORIENTATO SEMPRE VERSO L'ATTREZZO

con questo semplice accorgimento didattico si può ovviare al rischio di disperdere delle forze accumulate nel finale di lancio, potendole così trasferire tutte su l'attrezzo. La semplice richiesta fin dai primi momenti dell'apprendimento tecnico o anche durante i giochi sui lanci, del guardare l'attrezzo che “vola via” (quindi porre lo sguardo verso la direzione di

lancio) , consentirà all'allievo di rimanere alto sul "puntello", permettendo anche alla spalla sinistra di non "cadere " o ruotare eccessivamente , errori questi che creano una dispersione delle forze accumulate ed un relativo mancato trasferimento sull'attrezzo ,o una non esatta pretensione muscolare fondamentale per la riuscita del finale.

*** GLI ATTREZZI DA USARE DEVONO CONSENTIRE ALTE VELOCITA'
D'USCITA**

soprattutto nelle fasce d'età che abbiamo considerato, la possibilità di utilizzare attrezzi leggeri ha il duplice scopo:

- di facilitare l'apprendimento tecnico, utilizzando strutture ritmiche altamente dinamiche
- motivare l'allievo, che è gratificato nel vedere il proprio attrezzo che vola lontano e quindi prova "PIACERE NEL LANCIARE"

*** IL LANCIO DEVE ESSERE "SENTITO"**

è un obiettivo fondamentale, che si realizza man mano che la tecnica si evolve, la " PROPRIOCEZIONE " del gesto è indice di maturazione tecnica. A tal proposito sono molto importanti le informazioni di ritorno (feed back) che l'allievo dà al suo tecnico ; sapere cosa l'atleta ha provato o "sentito" nell'effettuare il lancio ha una duplice finalità:

- consente all'allievo di effettuare un'introspezione tecnica , di rivivere in altre parole il lancio subito dopo la sua realizzazione . Questo allenamento IDEOMOTORIO gli permetterà di creare un modello tecnico che con il tempo si affinerà sempre più.
- Il tecnico a sua volta utilizza le informazioni di ritorno date dall'allievo per assicurarsi che i "messaggi" tecnici inviati siano stati effettivamente recepiti.

Un altro aspetto da non sottovalutare è il rapporto di collaborazione che si viene ad instaurare, attraverso questa semplice metodica, tra tecnico ed atleta.

LA DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ' DI LANCIO

Riteniamo utile la variazione e l'apprendimento di più tecniche anche per un maggior sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali , essendo i lanci perniati di tali capacità motorie.

Tutti gli esercizi che andremo più avanti ad illustrare possono essere modificati nelle modalità d'esecuzione, ad esempio:

■ VARIANDO LA DIREZIONE DEL MOVIMENTO

lanci di precisione

valutazione delle traiettorie e delle distanze

■ VARIANDO IL RITMO E VELOCITA' D'ESECUZIONE;

lanci con rincorse più o meno lunghe

utilizzo d'attrezzi più o meno pesanti

■ VARIANDO LE CONDIZIONI ESTERNE;

lanci su pedane o ambienti diversi

attrezzi di forma diversa

■ VARIANDO L'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO;

lanci da posizioni diversificate

E' IMPORTANTE RICORDARE CHE:

è nell'abilità del TECNICO educatore riuscire a creare, a secondo dell'età dei soggetti , situazioni e motivazioni sempre nuove avendo sempre ben chiari gli obiettivi da raggiungere sia breve sia a lunga scadenza.

INDICAZIONI PROGRAMMATICHE

- **STABILIRE OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI**
- **RIVALUTAZIONE DELLA TECNICA**
- **RIVALUTAZIONE DELLA PREPARAZIONE GENERALE**
- **LA FORZA DEVE PROGREDIRE IN RAPPORTO CON LO SVILUPPO TECNICO**
- **CARATTERIZZARE IL LAVORO IN FUNZIONE DELLA VELOCITA' E DELLA ESPLOSIVITA'**
- **IL LAVORO SPECIALE IN FUNZIONE DELL'APPRENDIMENTO TECNICO**
- **USO ATTREZZI LEGGERI IN FUNZIONE DI:**
 - TECNICA**
 - ASPETTO**
 - MOTIVAZIONALE**
- **RIGUARDO ALL'USO DEGLI ATTREZZI PESANTI TENERE SEMPRE PRESENTE IL LIVELLO DELLA TECNICA**