

Corso per aspirante tecnico

Programma - contenuti

Nuovo pre-corso Istruttori (Aspirante Tecnico)		ore	slide
1	Elementi di organizzazione sportiva e federale	1	
2	Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record	3	60
	Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi		
3	Filosofia del Coaching	2	18
4a	Introduzione all'anatomia	3	16
4b	Introduzione alla Fisiologia		15
4c	Crescita e sviluppo		28
5	Le capacità motorie e le motivazioni allo sport	3	35
	Coordinazione e apprendimento della tecnica		
6	Il talento	2	21
7	Kids' Athletics per corso animatore	2	63
8a	Utilizzo attrezzi		16
		16	

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- **Filosofia del Coaching**
- Introduzione all'anatomia
- Introduzione alla fisiologia
- Crescita maturazione e sviluppo
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- Il Talento
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

CORSO PER ASPIRANTE TECNICO

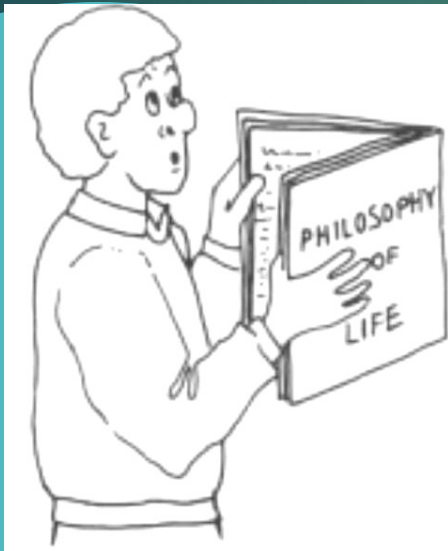
Filosofia del Coaching



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

La Vostra Filosofia di vita

- Ciascuno di noi può fare scelte di vita



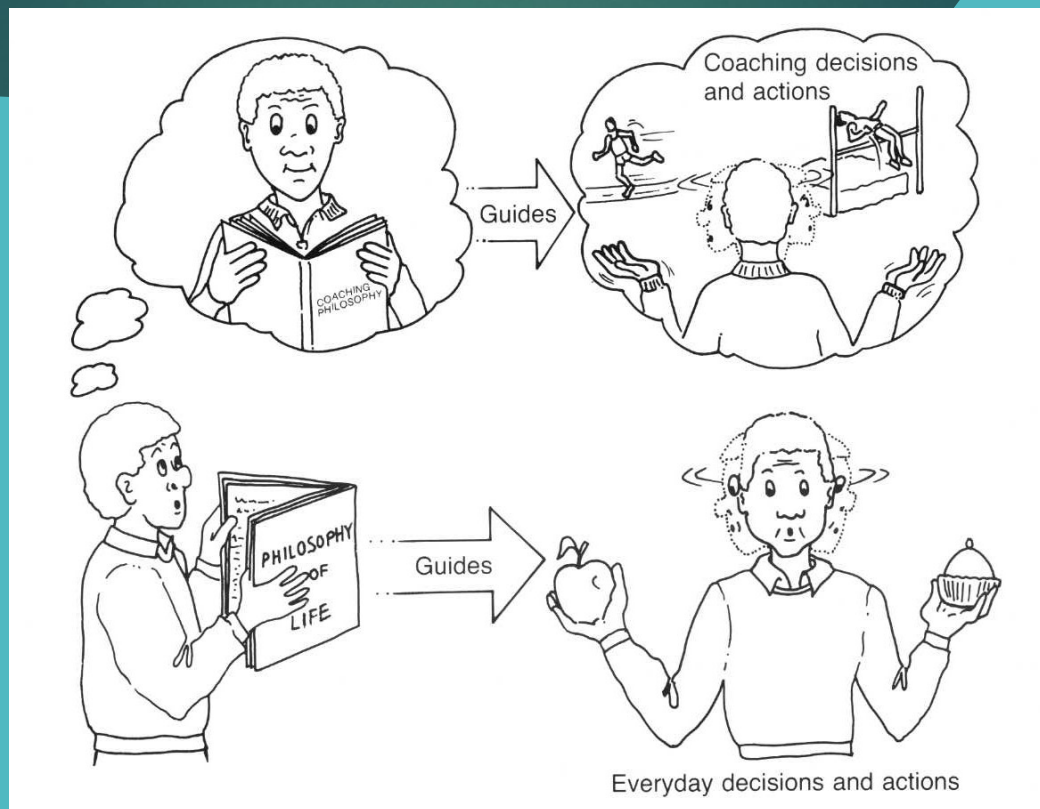
DIRIGI



Ogni giorno decisioni ed azioni

La Tua Filosofia riguardante il Coaching

-guida le tue scelte in Atletica.....



Atleta al Centro

- ▶ Basata sulle Scienze
- ▶ Guidata dal Coach

Perchè i suoi
amici la fanno

Divertimento

Incontrare
gente, fare
nuove amicizie

*Per quali ragioni il vostro atleta è approdato
all'Atletica?*

Per sviluppare
le sue qualità
sportive

Avere successo

Essere
in forma

Come allenatore dovete sapere che cosa lo motiva.

Approccio: "Atleta al Centro"

- Collocare i bisogni dell'atleta prima di qualsiasi altra cosa:
 - l'attività
 - la competizione
 - i vostri personali obiettivi /ambizioni
 - gli obiettivi dei genitori /ambizioni
- Assicuratevi che tutti gli atleti siano...
 - benvenuti a partecipare,
 - valutateli ed incoraggiateli per esplorare il loro potenziale

Coach deve trattare ciascun atleta come un individuo per quanto riguarda:

- bisogni
- interessi
- obiettivi
- Riconoscendo l'importanza di farli divertire in un ambiente sicuro
- Gli atleti vanno incoraggiati a partecipare al loro sviluppo
- Gli atleti si rafforzano prendendo importanti responsabilità

Cos'è il Coaching?

Quali sono i ruoli del Coach?

- Insegnante
- Allenatore
- Istruttore / Mentor
- Modello di Riferimento
- Motivatore
- Manager
- Amministratore
- Socializzatore
- Leader
- Amico
- Scienziato
- Studioso

Droghe nello Sport

Le droghe sono proibite perchè esse:

- Sono una forma di imbroglio
- Possono causare:
 - Irreversibili problemi di salute a lungo termine
 - Uccidere gli atleti che ne fanno uso

Cosa possiamo fare per rimuovere le droghe dall'Atletica?

• **Prevenendo**

- Educazione di:
 - Allenatori
 - Atleti

Allenare implica:

- forte coinvolgimento
- valori umanistici

• **Reprimendo**

- Test
- Sanzioni
- Criminalizzazione

La IAAF ha prodotto un “**Codice Etico**” per gli allenatori

Codice Etico

Quali sono i punti principali del Codice Etico per il Coach?

- **Rispetto** di:
 - atleti
 - allenatori
 - dirigenti
 - regole.
- Possedere un'adeguata **competenza**
- Educazione
 - iniziale
 - continuativa e permanente
- Mantenere un **Comportamento** Rispettoso
- Degno della Comunità degli Allenatori.



Aiutate gli atleti a sviluppare indipendenza

Sviluppo dell'Atleta: l'approccio di *lungo termine*

- Il ruolo essenziale del Coach
 - Aiutare lo sviluppo dell'atleta a raggiungere il suo pieno potenziale
- L'approccio a lungo termine dovrebbe essere considerato per tutti gli atleti, ***prima che le date delle competizioni a breve termine abbiano il sopravvento.***
- Questa idea trova espressione in:

“Athletes First, Winning Second”



“Athletes First, Winning Second”

- ▶ L'atletica va vista come un aspetto dello stile di vita non come la sola ragione di vita
- ▶ deve esserci rispetto ed apprezzamento del coach e del suo lavoro
- ▶ l'atleta decide con il coach l'importanza delle competizioni e di lottare per raggiungere le loro comuni aspettative
- ▶ rispettare le regole e lo spirito della competizione:
 - espresso dal “fair play ”
- ▶ l'atleta che riesce a sfruttare il suo potenziale va visto come un grande successo
- ▶ rispettare:
 - l'avversario
 - i giudici

Dichiarazione dei diritti dei giovani

► Diritti nel fare lo sport

- Diritto di divertirsi e giocare come un bambino
- Diritto di allenarsi in buone condizioni
 - Diritto del rispetto della dignità
 - Diritto di essere allenati da persone competenti
 - Diritto di gareggiare con avversari che hanno lo stesso livello e capacità
 - Diritto di partecipare a Competizioni appropriate
 - Diritto di fare Sport in condizioni di Sicurezza
 - Diritto di alternare l'allenamento al Riposo
 - Diritto di non essere un Campione

Filosofia

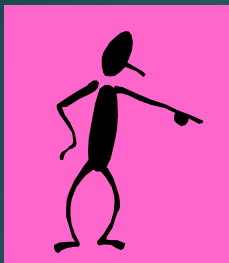
Per diventare un Coach migliore c'è bisogno di:

- fare autocritica
- apprendimento continuo (Life Long Learning)
- essere imparziale
- rispettare i tuoi atleti
- comunicare con i tuoi atleti.

Il Coaching e la Leadership sono lo specchio di:

- la vostra filosofia del coaching
- la vostra personalità
- il vostro stile di insegnamento.

Stili di Coaching

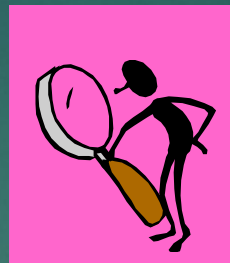


DIRE

PESANTE NELLE ISTRUZIONI

Coach led
Coach centred
Il Coach prende le decisioni

Utile quando si allena un gruppo numeroso dove per la sicurezza il tempo è limitato



DIMOSTRARE

METTE ENFASI SULLA DIMOSTRAZIONE: "COSI' BISOGNA FARE"

Coach led
Il Coach e l'atleta discutono ma alla fine il Coach decide

Utile nelle esercitazioni pratiche con atleti giovani e/o novizi



COINVOLGERE

USA LA CAPACITA' DELL'ATLETA DI SCOPRIRE DISCUTENDO SUL CASO

Athlete - led
Athlete - centred
Il Coach esprime il suo parere ma alla fine l'atleta decide

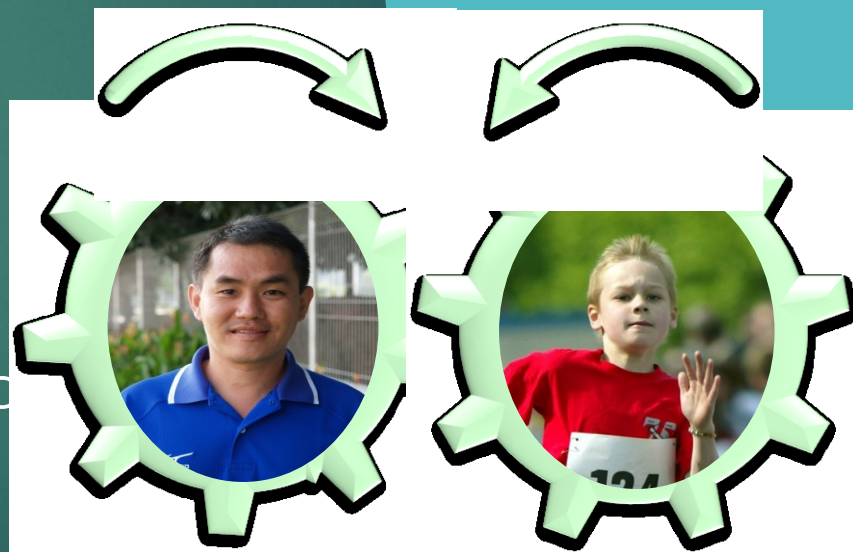
Utile sempre, quando possibile, massimizza l'apprendimento e lo memorizza

Ora rifletti su quanto sopra rispetto alla tua pratica in base agli effetti ottenuti

Relazioni Atleta-Allenatore

- ▶ Ci sono tre modelli di base per le relazioni Atleta-Allenatore:
 - Il Sistema **di Accompagnamento**
 - Il Sistema di **Partnership**
 - Il Sistema del **Transfer**

Qualsiasi venga utilizzato dovrà essere quello “giusto” sia per l'Atleta che per il Coach



La Filosofia in Azione



Allora????????????????

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- **Introduzione all'anatomia**
- Introduzione alla fisiologia
- Crescita maturazione e sviluppo
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- Il Talento
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

CORSO PER ASPIRANTE TECNICO

Anatomia Funzionale



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Che cosa deve conoscere il Coach?

- Le Strutture di base del corpo umano

- Come queste lavorano insieme

- Il corpo umano è una struttura complessa così composta:

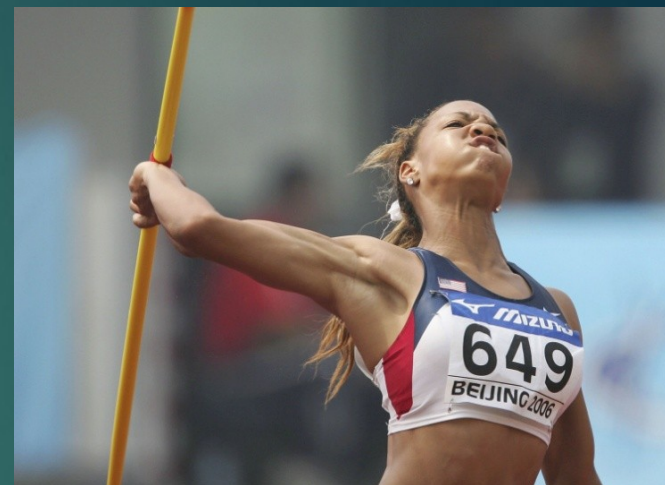
 - Sistema Osseo*

 - Sistema Muscolare*

 - Sistema Nervoso*

 - Sistema Digestivo*

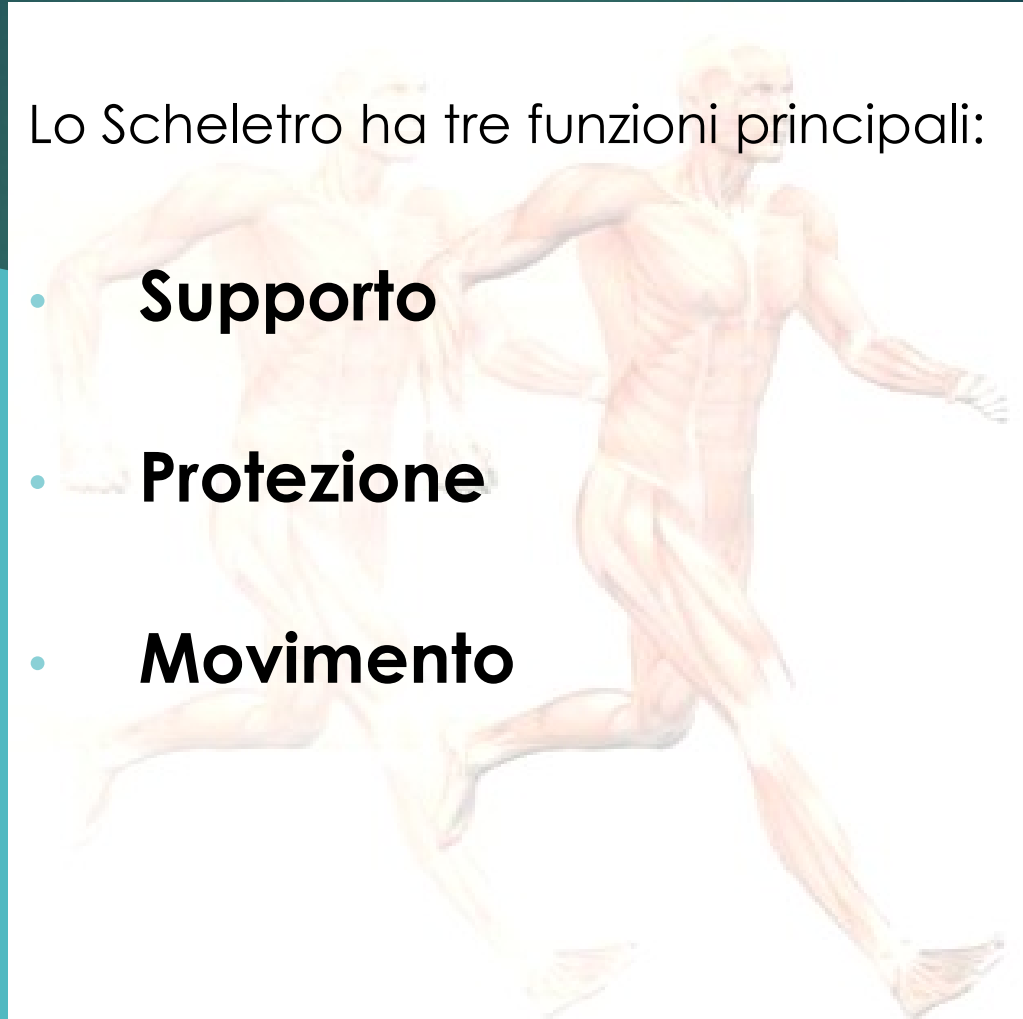
 - Sistema Cardio-Vascolare*



Lo Scheletro

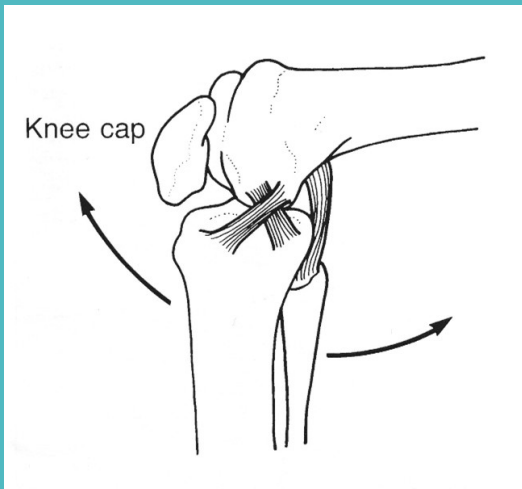
Lo Scheletro ha tre funzioni principali:

- **Supporto**
- **Protezione**
- **Movimento**



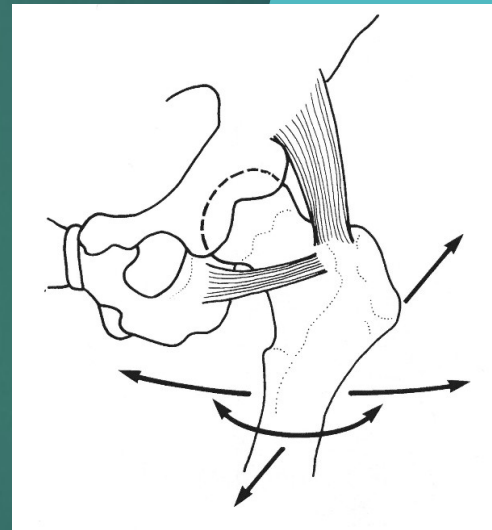
Le Articolazioni

- ▶ Sono collocate tra ossa vicine
- ▶ Differenti tipi di articolazioni permettono movimenti in varie direzioni
- ▶ Esempi:



Articolazione del ginocchio

Questa articolazione è una “**diartrosi**”, le ossa possono muoversi in una sola direzione



Articolazione dell'anca

Questa articolazione è un’**enartrosi**; le ossa possono muoversi in tutte le direzioni

Il Sistema Muscolare

► I Muscoli sono strutture Contrattili

► Essi lavorano:

- in coppia
 - Agonisti
 - Antagonisti
- Come catena muscolare



Sviluppo Muscolare

- ▶ bisogna allenarli in modo “bilanciato”
 - sia per l’agonista che per il suo antagonista: per esempio, il quadricipite lavora in modo concentrico (accorciandosi)

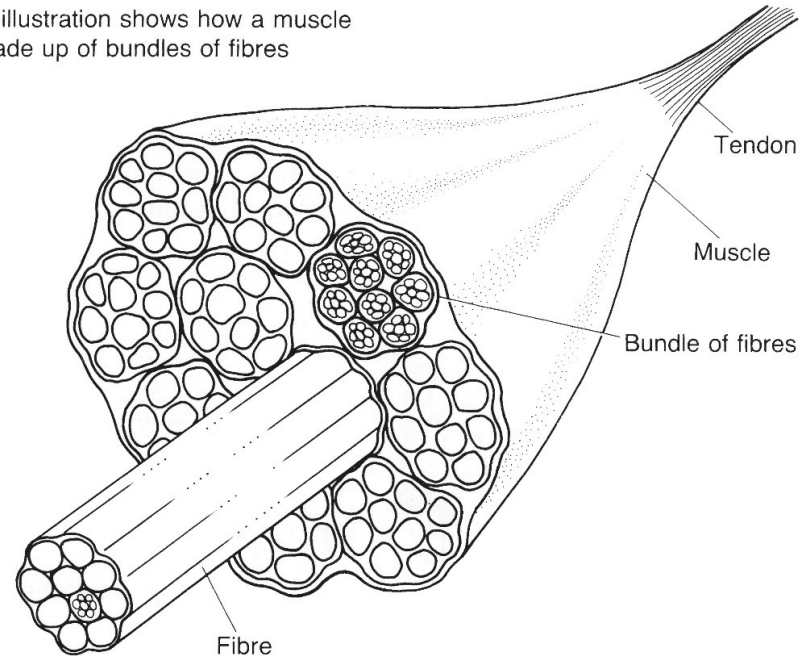
la ratio della forza è di: 1:1

- i muscoli ischiocrurali lavorano in modo eccentrico (allungandosi)
- la parte destra e sinistra del corpo:
 - l’arto di stacco del salto verso l’arto libero
 - l’arto di lancio verso l’altro arto

Azione dei Muscoli

- ▶ Le **ossa** si spostano nello spazio per l'azione dei muscoli
 - contrazione
 - decontrazione
- ▶ **Tendini:** si trovano ad un capo del **muscolo** e congiungono il muscolo alle **ossa**
- ▶ Il nostro corpo conta oltre **600** muscoli
- ▶ I muscoli contraendosi ci permettono
 - muoverci
 - respirare
 - mantenere la stazione eretta

This illustration shows how a muscle is made up of bundles of fibres

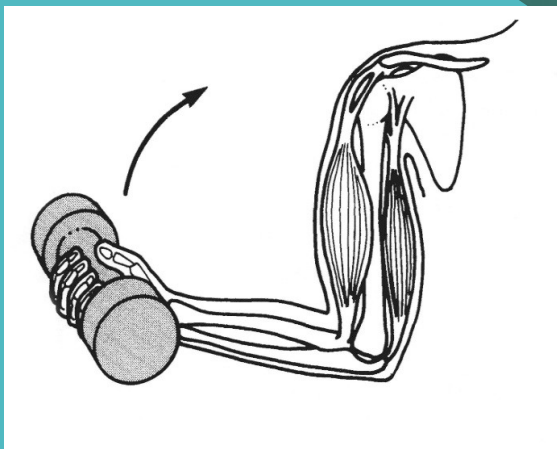


Interno del muscolo

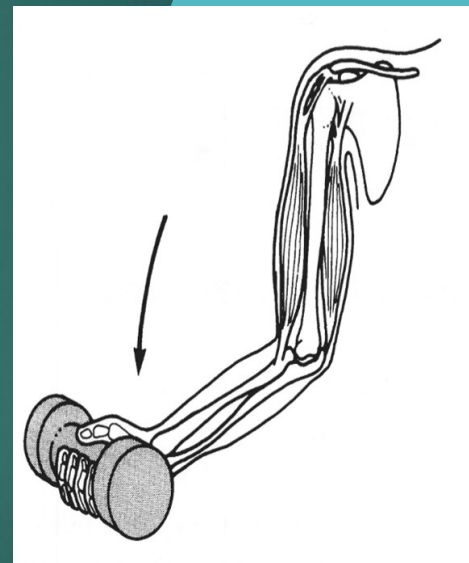
Come Agiscono i Muscoli

Dinamicamente:

- Cambiando la loro lunghezza
- Movimento a livello di una o più articolazioni.



Contrazione Concentrica,
Il muscolo si accorcia e sposta
un carico

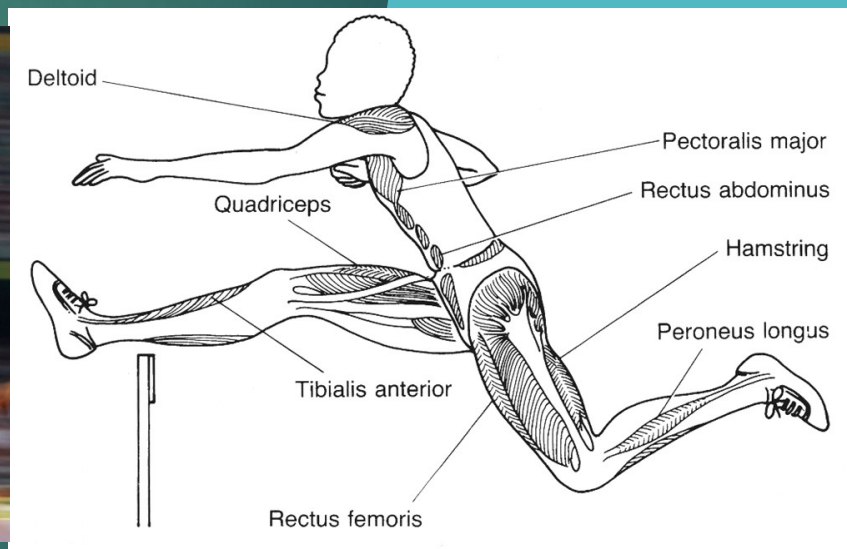


Contrazione Eccentrica,
Il muscolo si allunga per l'azione
del carico

Esempio:: Contrazione Dinamica del Bicipite Brachiale.

Analisi dell'Azione Muscolare

- La conoscenza dell'Anatomia aiuta il Coach ad analizzare i movimenti dell'atleta



Esempio: I muscoli coinvolti nel superamento dell'ostacolo

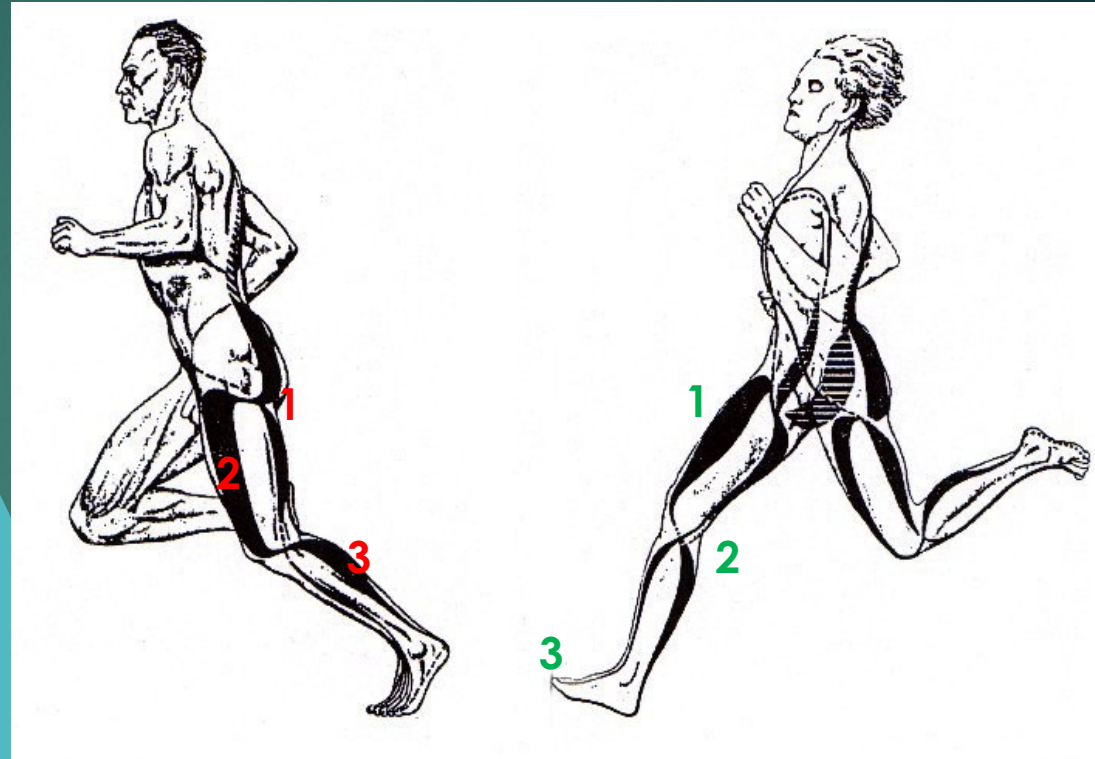
Catena Muscolare

Estensione: Flessione:

1
2
3

1
2
3

Agonista ↔ Antagonista



Esempio: I muscoli più importanti nella corsa

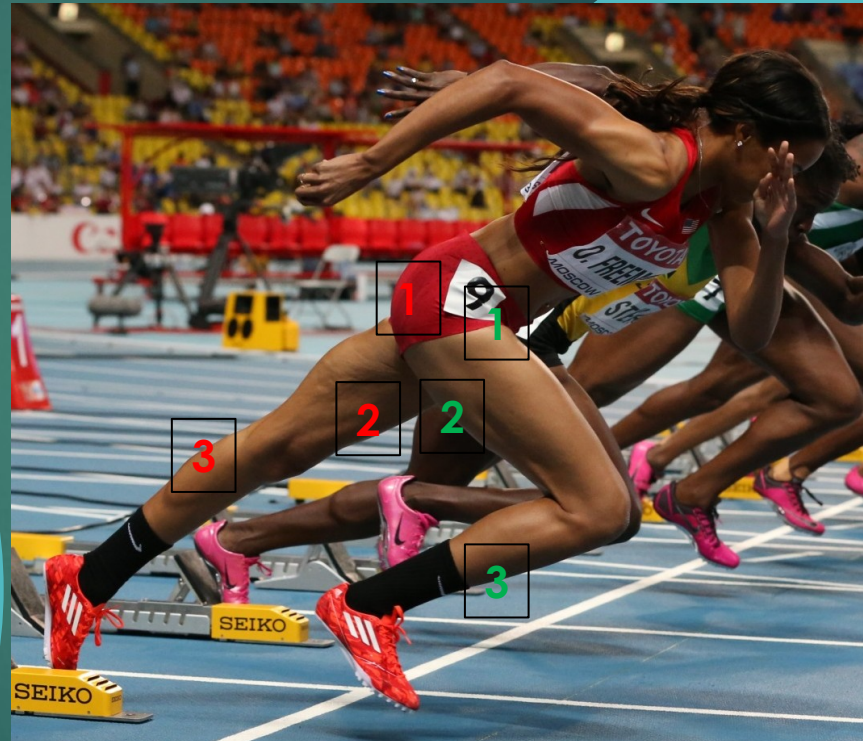
Catena Muscolare

Estensione: Flessione:

1
2
3

1
2
3

Agonista ↔ Antagonista



Esempio: I muscoli più importanti nella partenza dai blocchi

La Contrazione Muscolare Statica

- Nessun accorciamento od allungamento del Muscolo
- Nessun movimento a livello delle Articolazioni
- ▶ Conosciuta come **Contrazione Isometrica**.

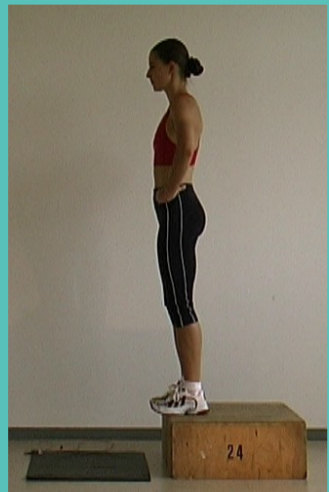


Esempio: “ai vostri posti”



“pronti”: posizioni della partenza

Contrazione Muscolare Dinamica



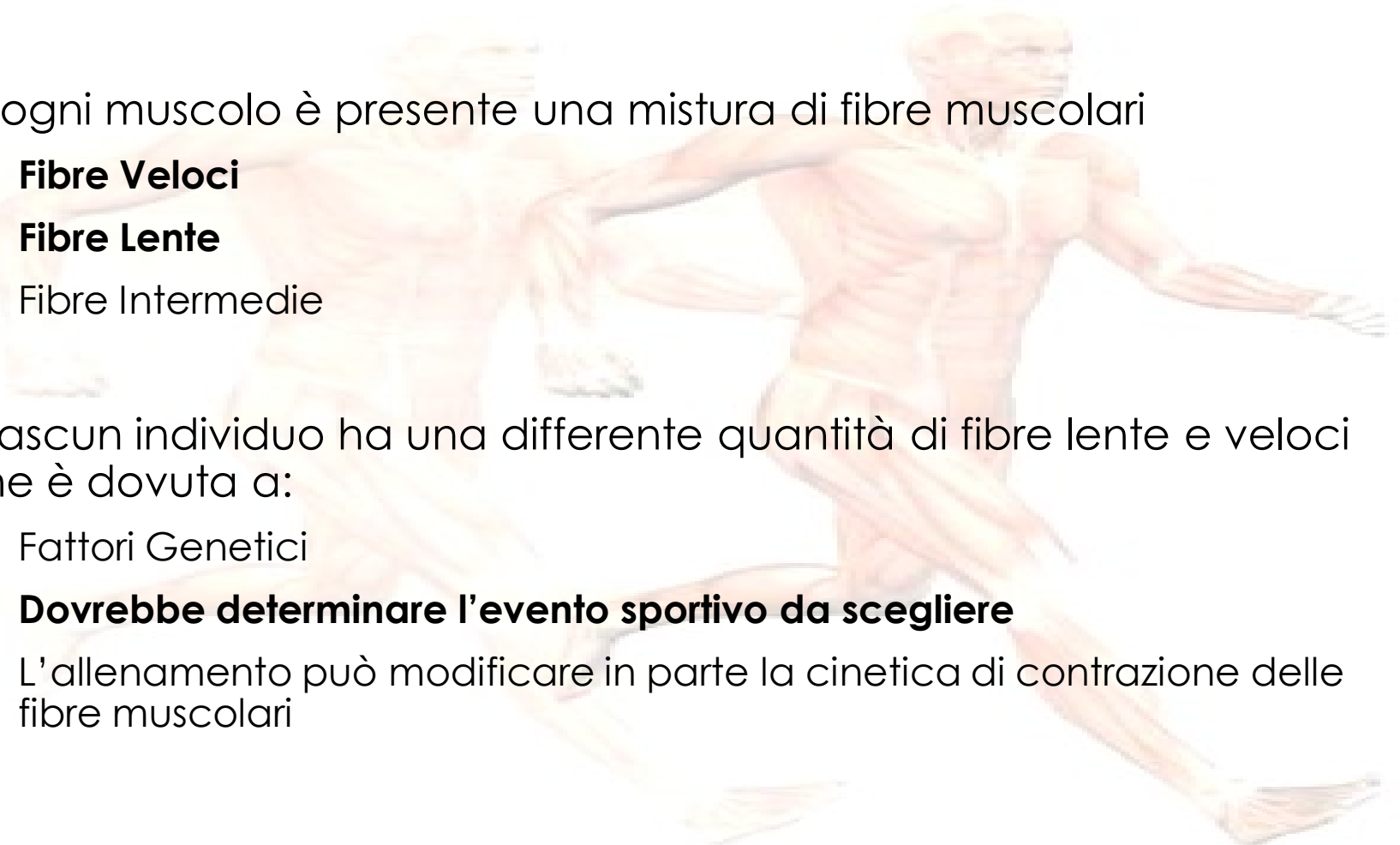
Contrazione eccentrica Contrazione concentrica

Ciclo di Allungamento - Accorciamento

Esempio: Contrazione dinamica dei muscoli della coscia.

Tipi di Fibre Muscolari

- In ogni muscolo è presente una mistura di fibre muscolari
 - ▶ **Fibre Veloci**
 - ▶ **Fibre Lente**
 - ▶ Fibre Intermedie
- Ciascun individuo ha una differente quantità di fibre lente e veloci che è dovuta a:
 - ▶ Fattori Genetici
 - ▶ **Dovrebbe determinare l'evento sportivo da scegliere**
 - ▶ L'allenamento può modificare in parte la cinetica di contrazione delle fibre muscolari



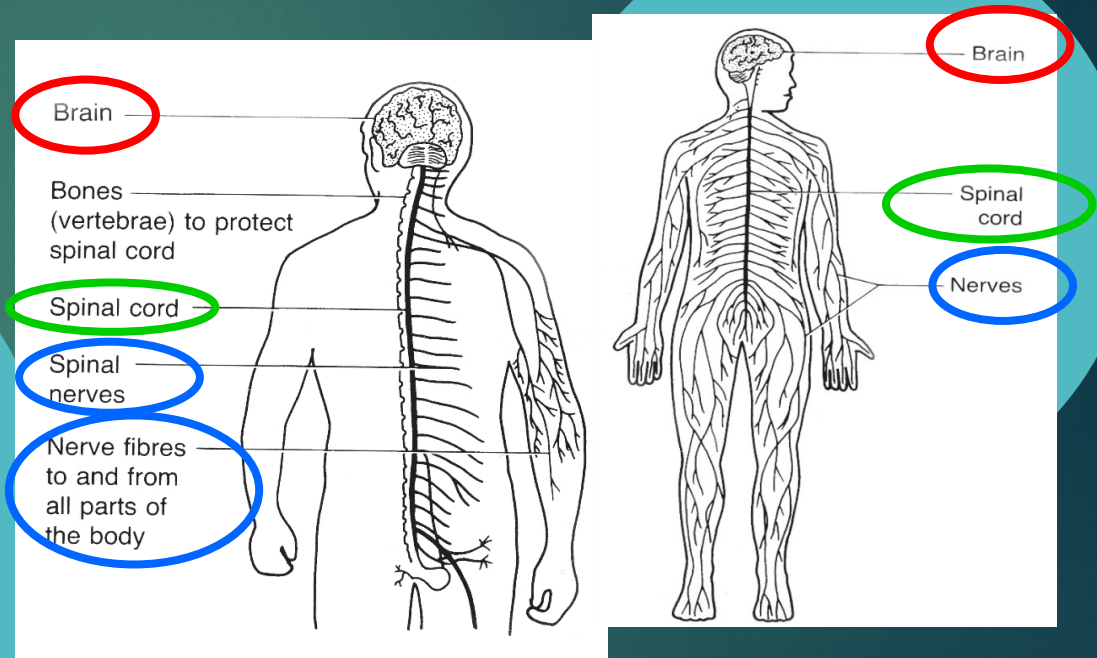
Il Sistema Nervoso

Il Muscolo si contrae allorquando riceve un segnale dal cervello:

► Il Sistema Nervoso

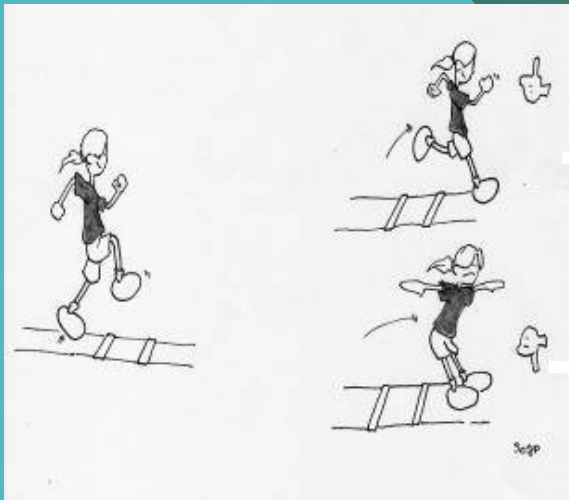
► È composto da:

- **Cervello**
- **Cordone Spinale**
- **Nervi Spinali**



Anatomia

- Il Sistema Nervoso ci permette di pensare e di muoverci
- Esso è alla base di tutti i processi di apprendimento



apprendere

riflesso

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- Introduzione all'anatomia
- **Introduzione alla fisiologia**
- Crescita maturazione e sviluppo
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- Il Talento
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

CORSO PER ASPIRANTE TECNICO

Introduzione alla Fisiologia



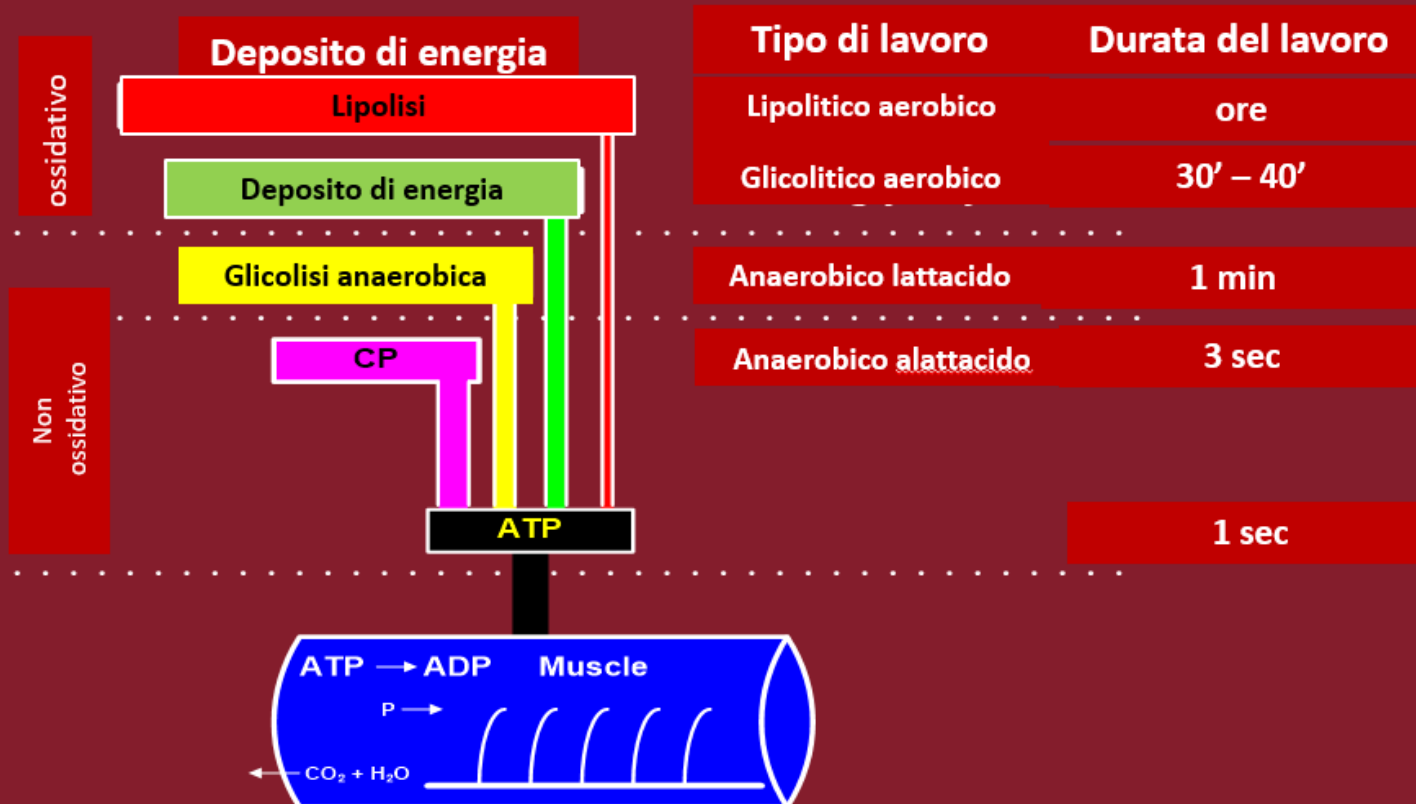
FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Definizione

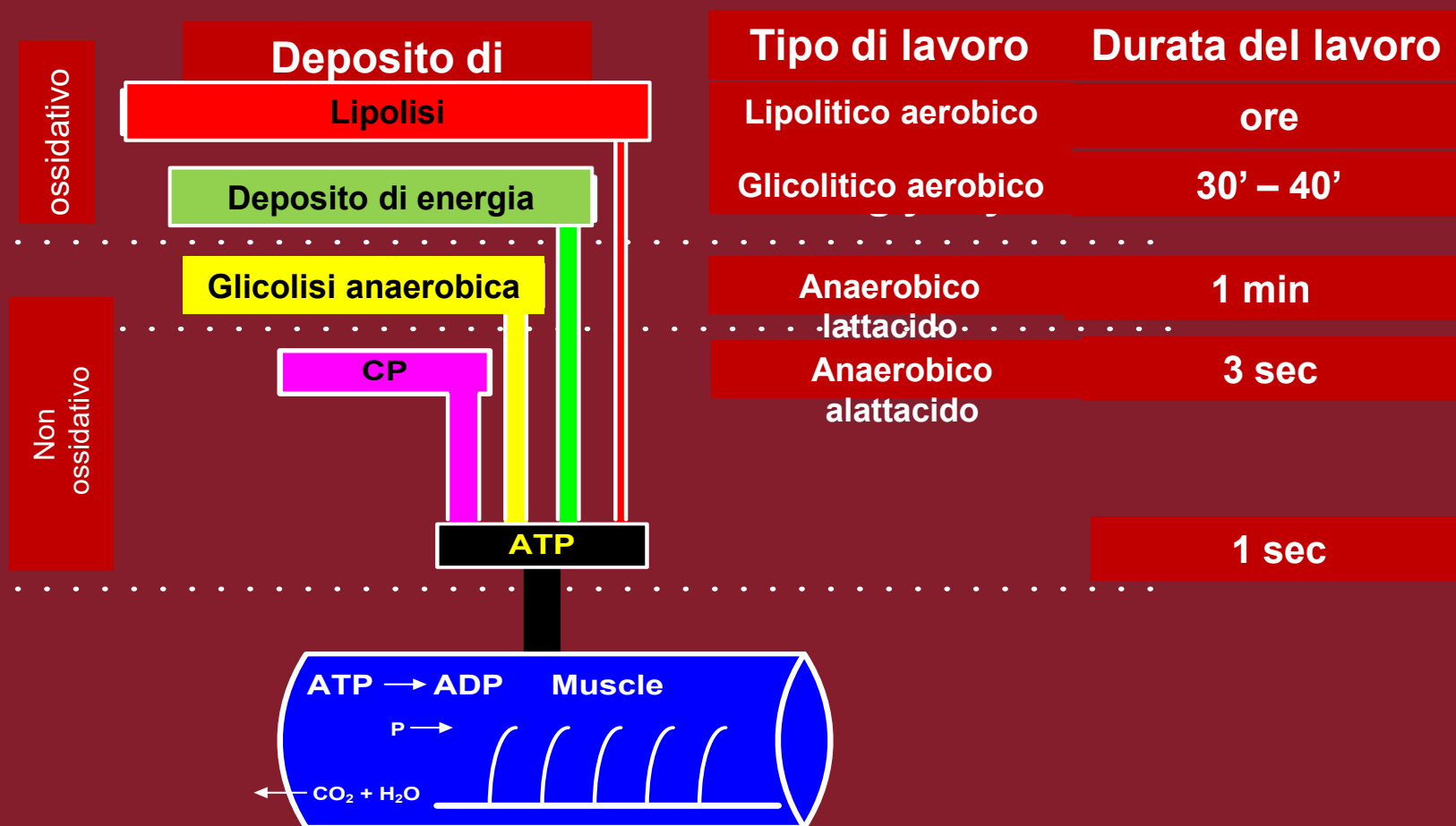
- Lo studio di come **Funziona il Corpo Umano**
- **Adattamenti** che si ottengono attraverso l'esercizio fisico
- Si notano sostanziali **differenze fisiologiche tra gli individui**
- Conoscendo come il corpo **produce energia** per la contrazione muscolare potete programmare l'**allenamento (specifico)**
- I muscoli lavorano come le macchine – essi bruciano l'energia proveniente dal cibo per creare movimento
- Questa **energia** viene prodotta **da tre sistemi energetici**.

Sistemi Energetici

- **Tutti** i Sistemi lavorano in **modo continuo**
- Il relativo **contributo di un Sistema energetico** ad una particolare attività fisica dipende dalle richieste energetiche; queste sono **direttamente correlate con l'intensità e la durata dell'esercizio**
- differenti eventi presentano differenti carichi di lavoro (intensità e volume)
- differenti eventi enfatizzano quindi l'utilizzo di differenti sistemi energetici:
 - **predominanza** aerobica: Maratona
 - **predominanza** anaerobica lattacida (glicolisi): 200m
 - **predominanza** ATP / CP (pool dei fosfati): 30 m



Meccanismi energetici nel muscolo scheletrico umano



Meccanismi energetici nel muscolo scheletrico umano

Contributi dei meccanismi energetici durante diverse specialità dell'Atletica Leggera (Mader/ Hartmann)

distanza	Velocità di accelerazione %	Resistenza alla velocità %	Resistenza generale %
30 m	80	19	1
60 m	55	43	2
100 m	25	70	5
200 m	15	60	25
400 m	12	43	45
800 m	10	30	60
1500 m	8	20	72
3000 m	5	15	80
5000 m	4	10	86
10000 m	3-2	12-8	85-90
maratona	0	5-2	95-98

Adattamento Circolatorio

La circolazione del sangue segue la domanda:

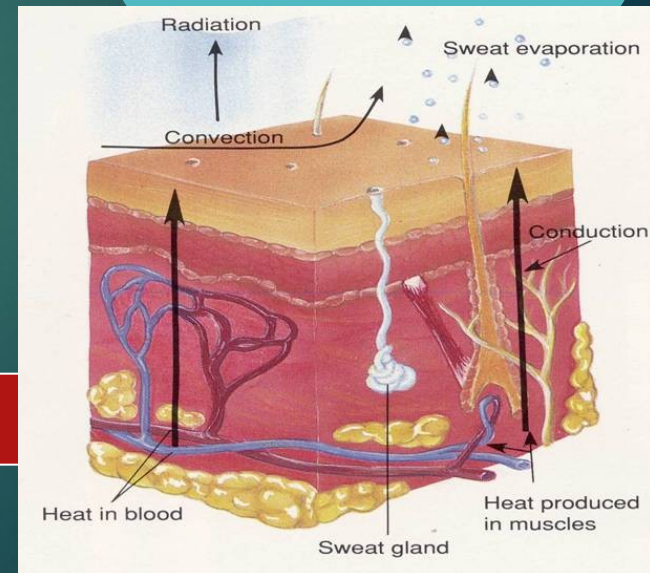
- omeostasi (equilibrio) del calore corporeo

Termoregolazione

60 – 70 % dell'energia prodotta viene degradata in calore

- Lavoro dei Muscoli
- Digestione

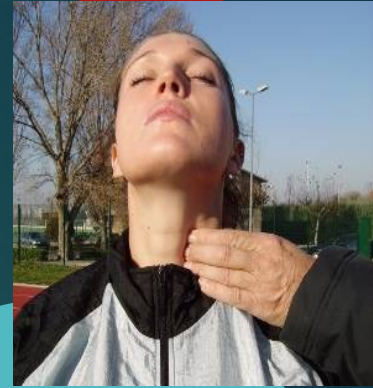
Sudorazione ed arrossamento della pelle



Durante 1° Esercizio

Frequenza Cardiaca: aumenta

- **Polmoni:** lavorano più efficacemente ed aumentano la loro capacità
- ▶ **Vasi sanguigni:** si dilatano, ingrossano, verso dove c'è necessità di ossigeno, diventano più sottili, dove la richiesta di ossigeno è minore
- ▶ **Il Sangue:** circola più velocemente
- ▶ **Risultato:** più ossigeno verso i muscoli che lavorano = aumento del VO_2max (ml/kg/min)



Composizione del Corpo

Il Corpo Umano è composto di:

► **Massa Magra**

- Ossa
- Muscoli e Tessuti

► **Massa Grassa**

- Distribuita intorno al Corpo.
- Grassi Essenziali

Tasso del grasso Corporeo (Maschi/ Femmine)

Il Corpo Umano è composto di:

► Massa Magra

- ossa
- muscoli e tessuti

► Massa Grassa

- distribuita intorno al corpo.
- grassi essenziali

Eventi	Nei Maschi (%)	Nelle Femmine (%)
Maratona	5 – 9	8 – 12
Mezzofondo prolungato	5 - 12	8 – 15
Altri Eventi dell'Atletica	8 - 18	12 – 20
Tasso Normale (persone non praticanti attività sportiva)	12 – 18	20 – 26



ZERSENAY TADESE / ER.
21.098 KM / 58:23
21.03.2010 Lisboa
6.0 m/sec

Il Grasso Corporeo è un fattore limitante la performance

Prolungato
trasporto di maggior peso

JOYCILINE JEPKOSGEI / KEN
21.098 KM / 64:51
22.10.2017 Valencia /ESP
5.4 m/sec



L'Eccesso del
grasso corporeo
penalizza la performance



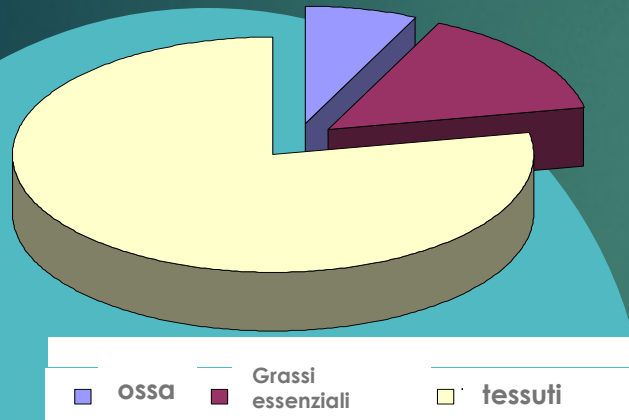
Una persona più pesante
richiede un maggior dispendio
energetico

Il massimo consumo di ossigeno
di una persona più pesante porta
ad un più basso **tasso** di lavoro
ed il ritmo che dovrebbe essere
mantenuto **decrese**

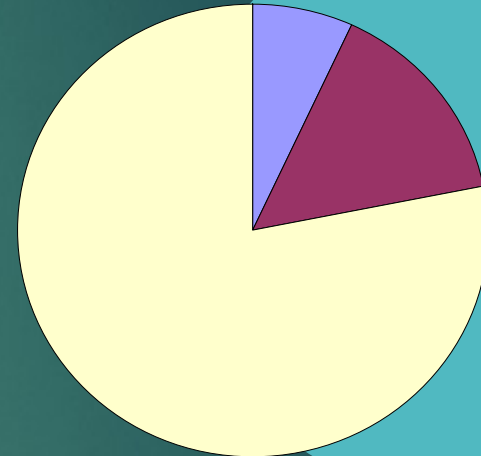
VO2max (ml / kg / min)

Composizione Corporea

Il Peso Corporeo non è un mezzo adatto per misurare la fitness.



A: Peso 75 Kg
(Massa Magra = 75 Kg)



B: Peso 75 Kg
(Massa Magra 68 Kg + 7 Kg Eccesso di Grasso = 75 Kg)

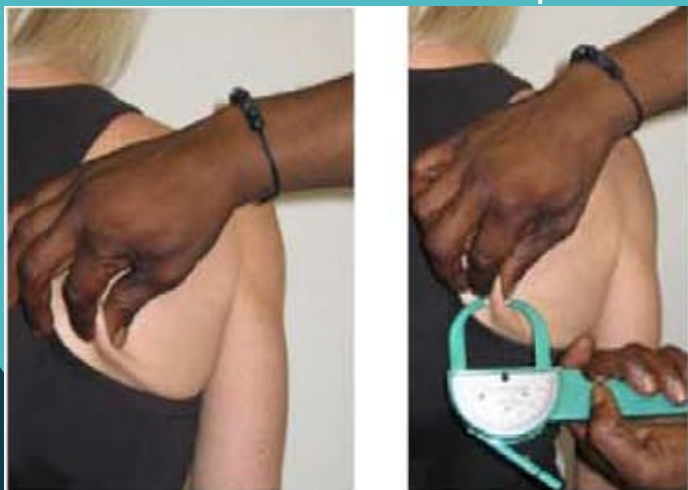
Due individui con lo stesso Peso Corporeo ma con differente 'fitness'

Misurazione pliche cutanea

Tricipite



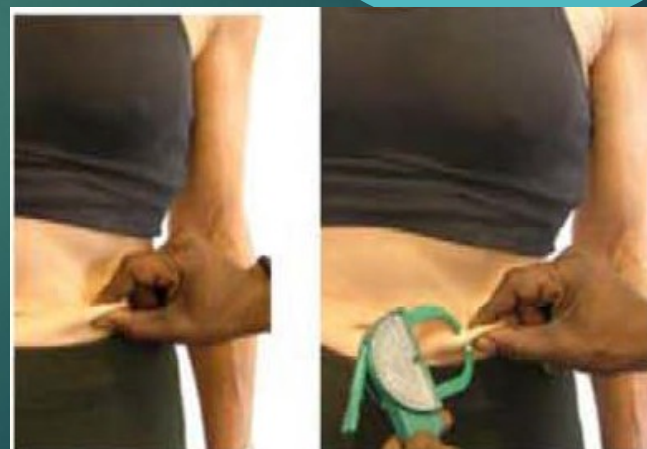
Sottoscapolare



Bicipite



Soprailiaca



Misurazioni del Grasso Sub-cutaneo

Norme percentili per MASCHI

Età anni													
Pepercentili		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	99	7	7	7	7	7	8	8	7	7	8	8	8
	95	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	90	9	9	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10
	85	10	10	10	10	11	11	10	10	10	11	11	11
	80	10	10	10	11	11	12	11	11	11	11	11	12
	75	11	11	11	11	12	12	11	12	11	12	12	12
	70	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	13
	65	11	11	12	12	13	13	13	12	12	13	13	13
	60	12	12	12	13	13	14	13	13	13	13	13	14
	55	12	12	13	13	14	15	14	14	13	14	14	14
	50	12	12	13	14	14	16	15	15	14	14	14	15
	45	13	13	14	14	15	16	15	16	14	15	15	16
	40	13	13	14	15	16	17	16	17	15	16	16	16
	35	13	14	15	16	17	19	17	18	16	18	17	17
	30	14	14	16	17	18	20	19	19	18	18	18	19
	25	14	15	17	18	19	22	21	22	20	20	20	21
	20	15	16	18	20	21	24	24	25	23	22	22	24
	15	16	17	19	23	24	28	27	29	27	25	24	26
	10	18	18	21	26	28	33	33	36	31	30	29	30
5	20	24	28	34	33	38	44	46	37	40	37	38	

Norme percentili per FEMMINE

Età anni													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Pepercentili	99	8	8	8	9	9	8	9	10	10	11	11	12
	95	9	10	10	10	10	11	11	12	13	14	14	15
	90	10	11	11	12	12	12	12	13	15	16	16	16
	85	11	12	12	12	13	13	13	14	16	17	18	18
	80	12	12	12	13	13	14	14	15	17	18	19	19
	75	12	12	13	14	14	15	15	16	18	20	20	20
	70	12	13	14	15	15	16	16	17	19	21	21	22
	65	13	13	14	15	16	16	17	18	20	22	22	23
	60	13	14	15	16	17	17	17	19	21	23	23	24
	55	14	15	16	16	18	18	19	20	22	24	24	26
	50	14	15	16	17	18	19	19	20	24	25	25	27
	45	15	16	17	18	20	20	21	22	25	26	27	28
	40	15	16	18	19	20	21	22	23	26	28	29	30
	35	16	17	19	20	22	22	24	25	27	29	30	32
	30	16	18	20	22	24	23	25	27	30	32	32	34
	25	17	19	21	24	25	25	27	30	32	34	34	36
	20	18	20	23	26	28	28	31	33	35	37	37	40
	15	19	22	25	29	31	31	35	39	39	42	42	42
	10	22	25	30	34	35	36	40	43	42	48	46	46
5	26	28	36	40	41	42	48	51	52	56	57	58	

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- Introduzione all'anatomia
- Introduzione alla fisiologia
- **Crescita maturazione e sviluppo**
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- Il Talento
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

CORSO PER ASPIRANTE TECNICO

Crescita, Maturazione e Sviluppo



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Crescita e Sviluppo: dalla nascita all'età adulta

- i bambini non sono dei “piccoli adulti”
- gli allenatori devono capire:
 - come i bambini crescono
 - come i bambini si sviluppano



Le fasi attraverso le quali i bambini, dalla nascita all'età adulta, passano sono ben chiari

Definizioni:

➤ **MATURAZIONE**

- Aumento delle abilità funzionali
- Termine: quando l'individuo è in grado di procreare
- Maturità
 - biologica
 - comportamentale
 - sociale

Cameron, (2002)

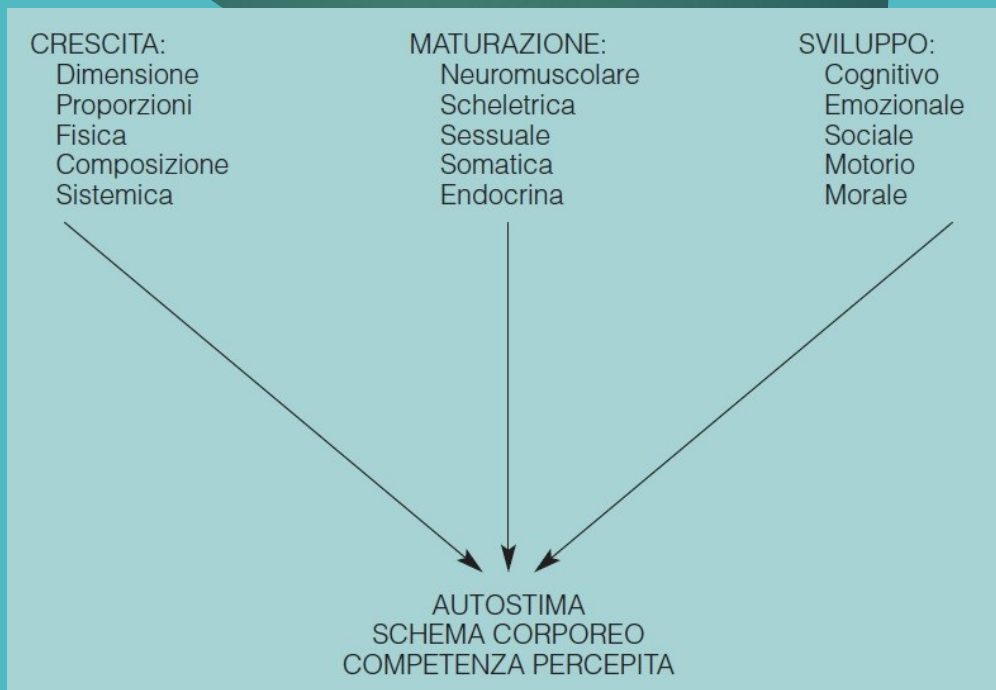
▶ **CRESCITA**

- Aumento delle dimensioni (statura e peso) sino alla seconda infanzia
- I cambiamenti sono misurabili in
 - dimensioni
 - fisici
 - composizione corporea
 - vari sistemi

R. Malina

LO SVILUPPO

Lo sviluppo si riferisce all'acquisizione delle competenze comportamentali, l'apprendimento di comportamenti adeguati alle aspettative sociali. Man mano che i bambini fanno esperienze di vita a scuola, in chiesa, negli sport, nell'attività ricreativa e nelle altre attività della comunità, essi si sviluppano dal punto di vista cognitivo, sociale, emozionale, morale, e così via.
(Malina)



Dove e come si manifesta la crescita?

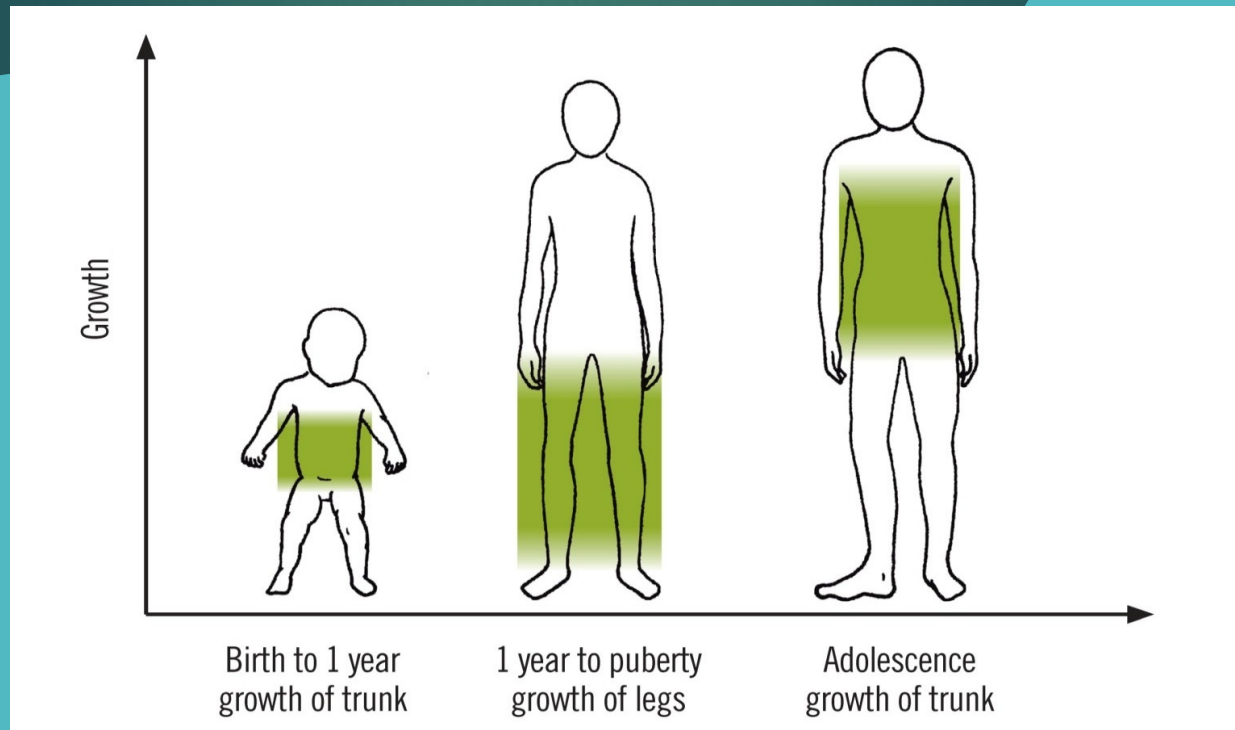
- Durante la crescita del corpo non tutti i segmenti corporei crescono nella stessa misura



Sviluppo della crescita dalla nascita all'età adulta.

Come e quando la crescita si manifesta?

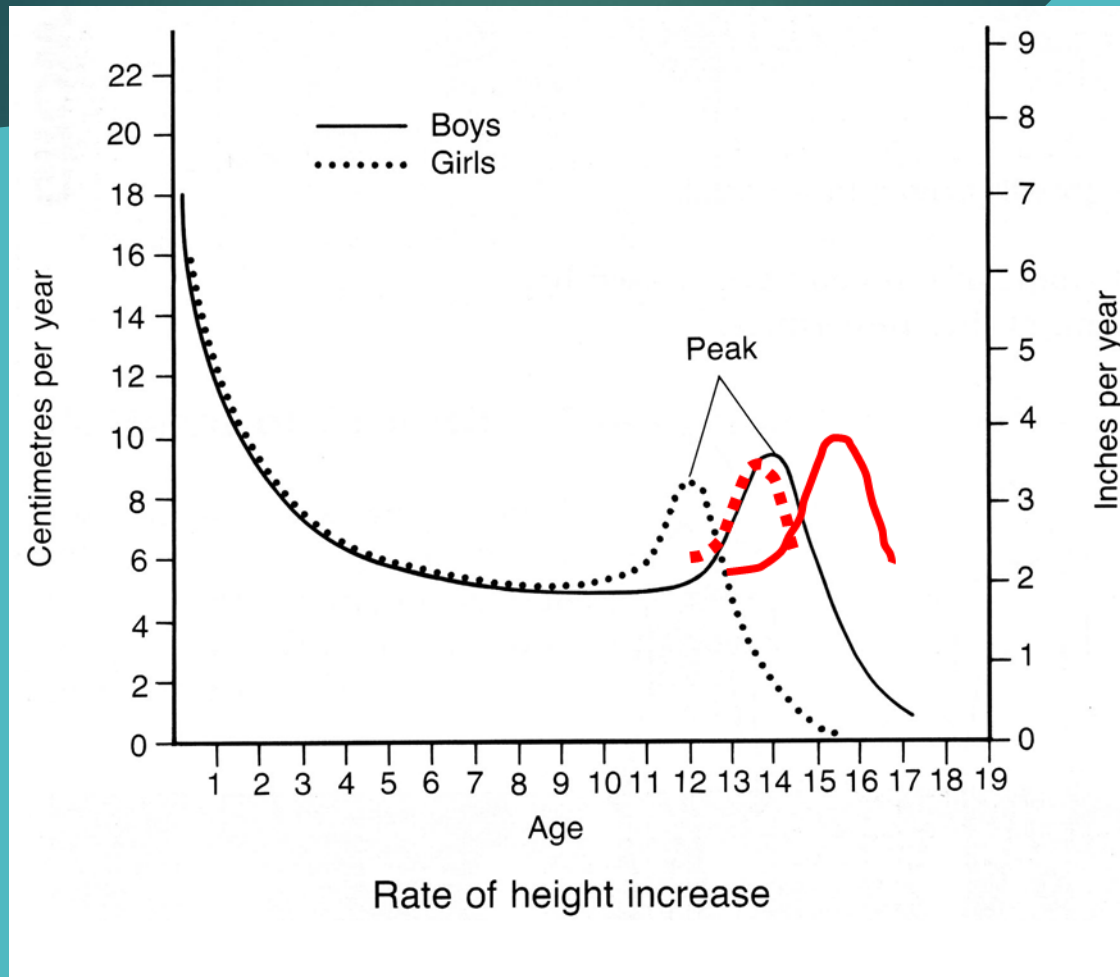
Il corpo cresce con la crescita dei **differenti** segmenti corporei che crescono a tempi **differenti**



Aree di crescita dalla nascita all'età adulta

Il Picco di Crescita

- Il Picco di crescita nell'adolescente avviene alla pubertà.



Modalità di Crescita del Corpo



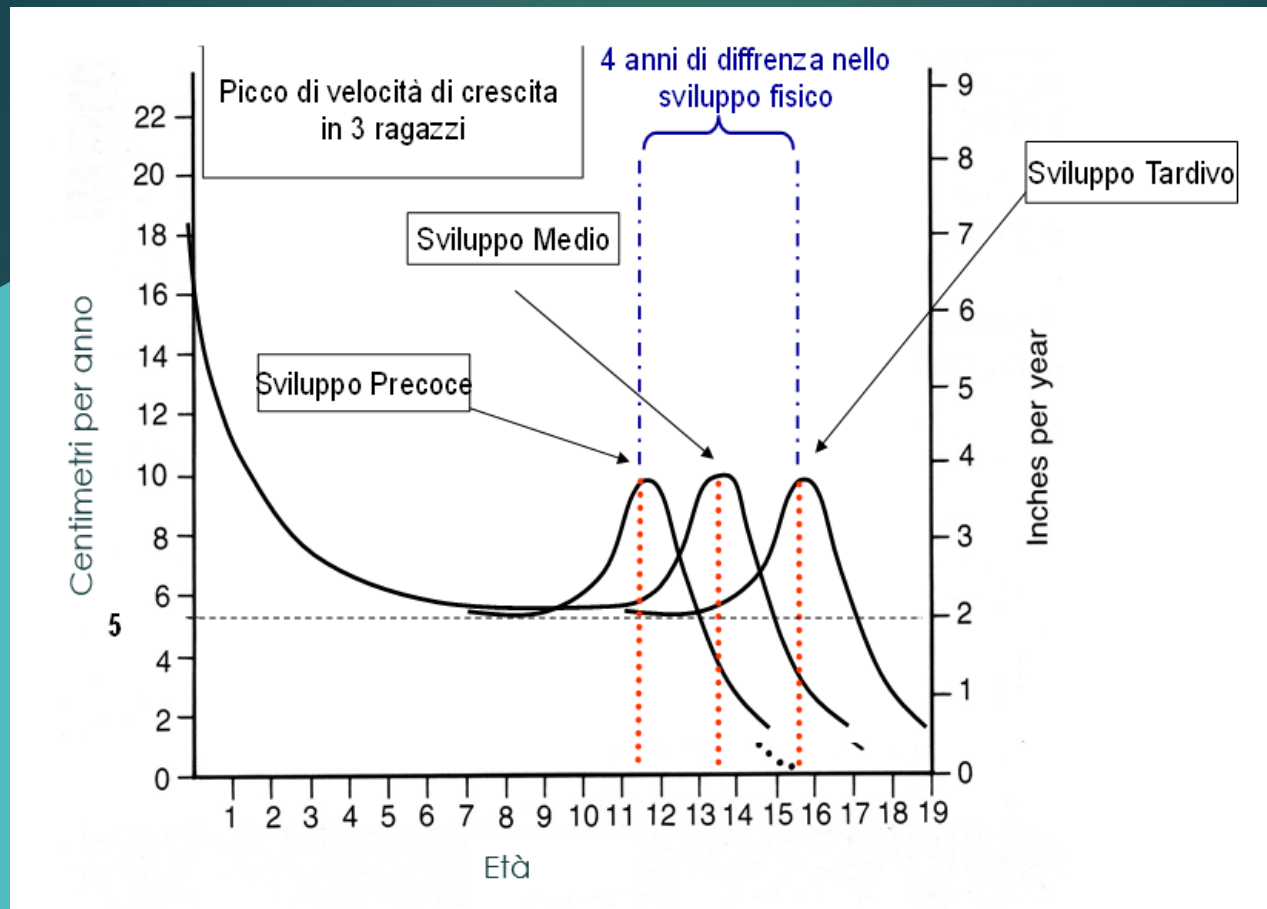
Sviluppo Precoce verso Talento Tardivo

Tre Giovani Atleti – tutti quattordicenni

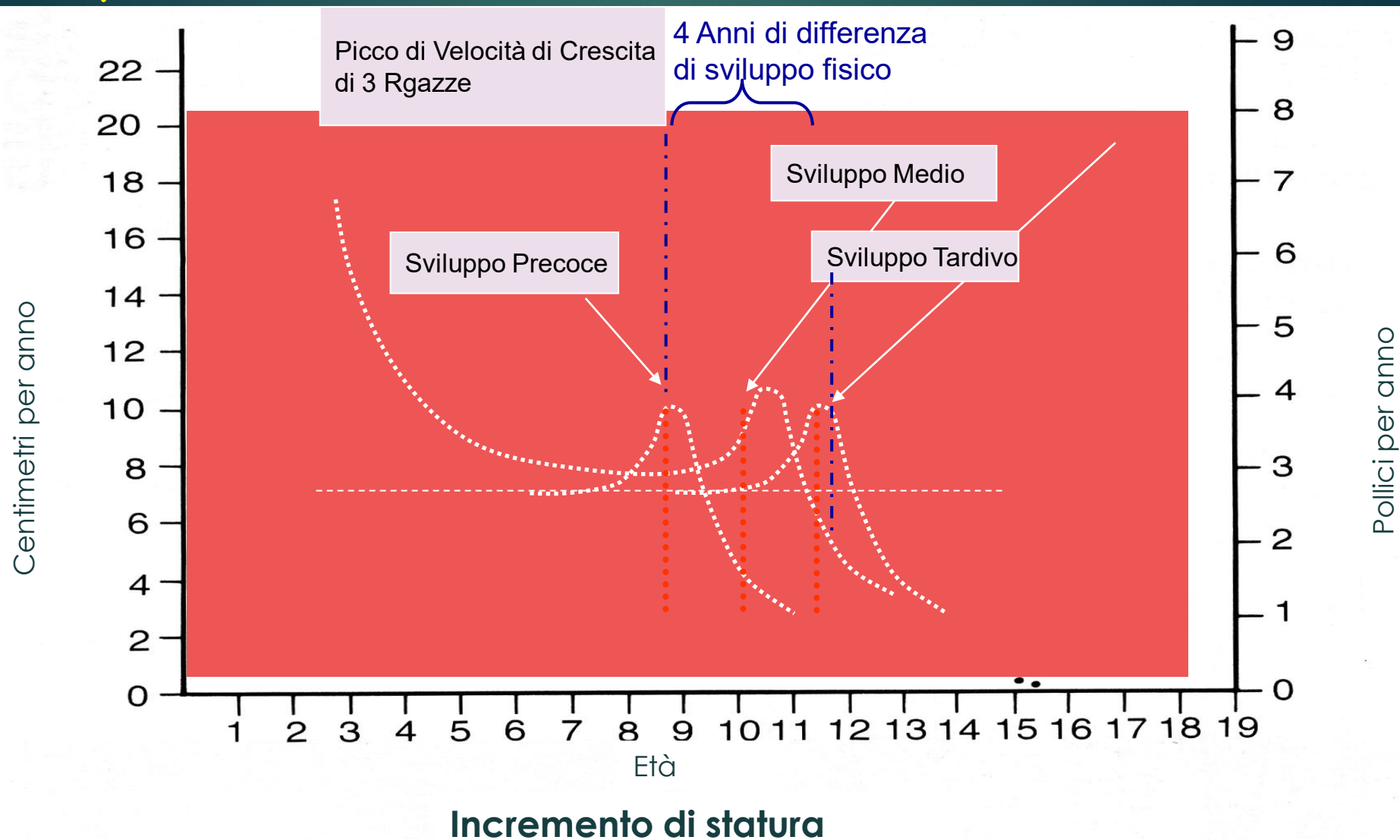
Photo: I. Balyi, LTAD Implications for coaches and parents, NCTC Coaching Conference, UK 2005

Differenze nello sviluppo Maschi - precoce e tardivo

61



Differenze nello sviluppo Femmine - precoce e tardivo



Individui Precoci e Tardivi

- Possono tranquillamente esserci quattro anni di differenza nello sviluppo biologico di bambini che hanno la medesima età
- Quì di seguito un esempio di bambini al momento del Picco di Crescita
 - Ragazzi di 14 anni
 - Ragazze di 12 anni

Sviluppo:	Picco di Crescita		
	Precoce	Medio	Tardivo
Ragazzi:	12	14	16
Ragazze:	10	12	14



Comparazione tra Ragazzi e Ragazze

Nella Prima e Seconda Infanzia ambedue i sessi sono comparabili

Pubertà

Sviluppo Ragazzi	Sviluppo Ragazze
Caratteristiche Sessuali Maschili	Caratteristiche Sessuali Femminili
Larghezza delle Spalle Accentuata	Piccolo cambiamento nella Larghezza
Piccolo Cambiamento a livello delle Anche	Anche più larghe.



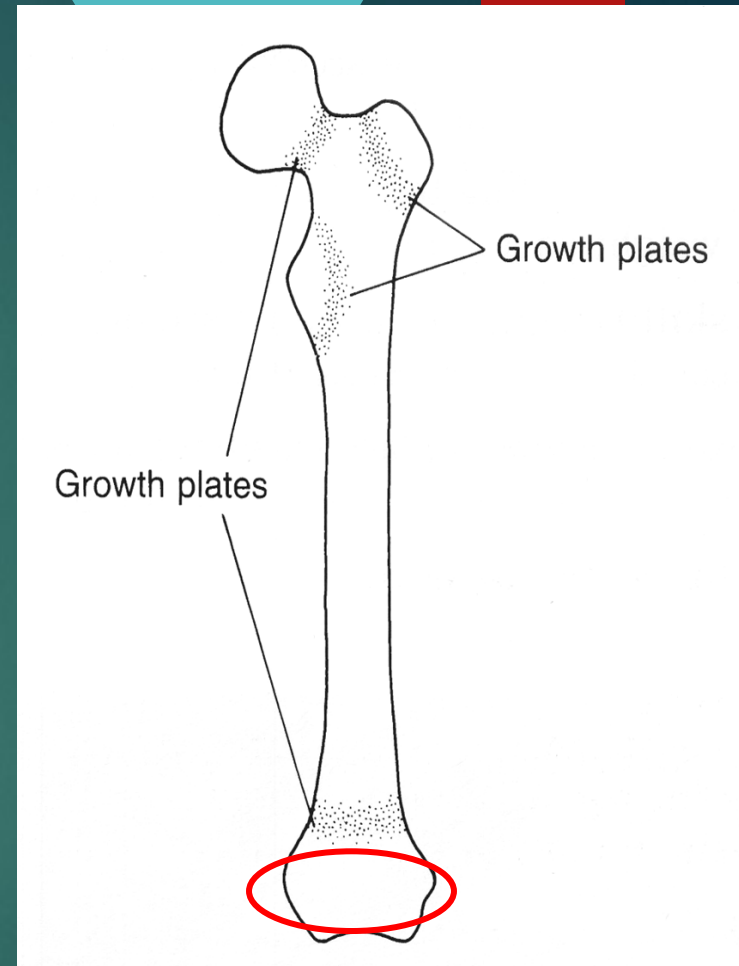
Il Periodo della Pubertà

Menarca

- La comparsa della prima Mestruazione rappresenta un significativo evento nello sviluppo delle donne
- Il Peso delle donne fluttua durante il ciclo mestruale: si riscontrano differenze che vanno da 0.5 a 3Kg
- Un'atleta deve annotare tutte le irregolarità nella tempistica del suo ciclo mestruale e, come per ogni irregolarità Fisiologica, consultare il medico se necessario.

Crescita Ossea

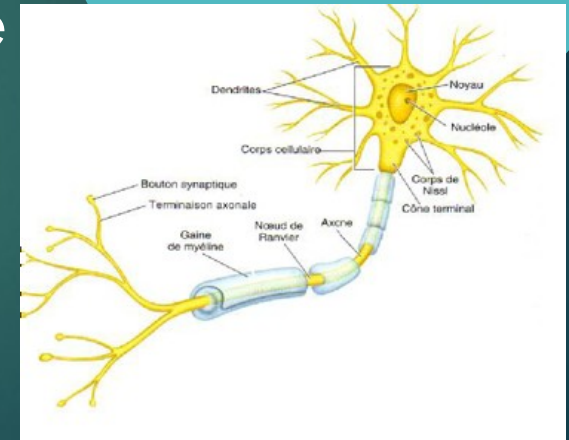
- Le Ossa crescono in lunghezza e larghezza in particolari Aree chiamate “Placche di Crescita”
- Durante la crescita queste “Placche” si trovano dove le cellule ossee sono maggiormente attive
- Se queste Aree sono “super-stressate” ciò potrebbe causare infortuni



Crescita della Placca Ossea del Femore

Sviluppo del Controllo del Movimento

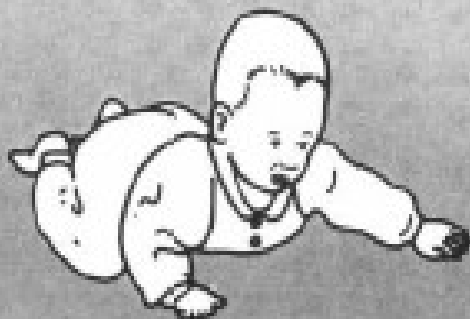
- ▶ Che cosa determina le abilità dei bambini??
- La Maturazione del Sistema Nervoso
- Esperienza / Variabilità Neurale



Schemi motori di base dei bambini

0-2 anni

Movimenti iniziali
(carponi, camminare)



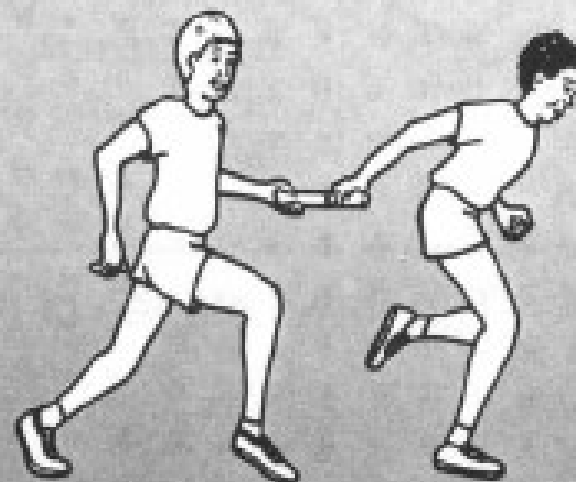
2-7 anni

Schemi motori di base
(correre, saltare, lanciare,
afferrare, colpire)

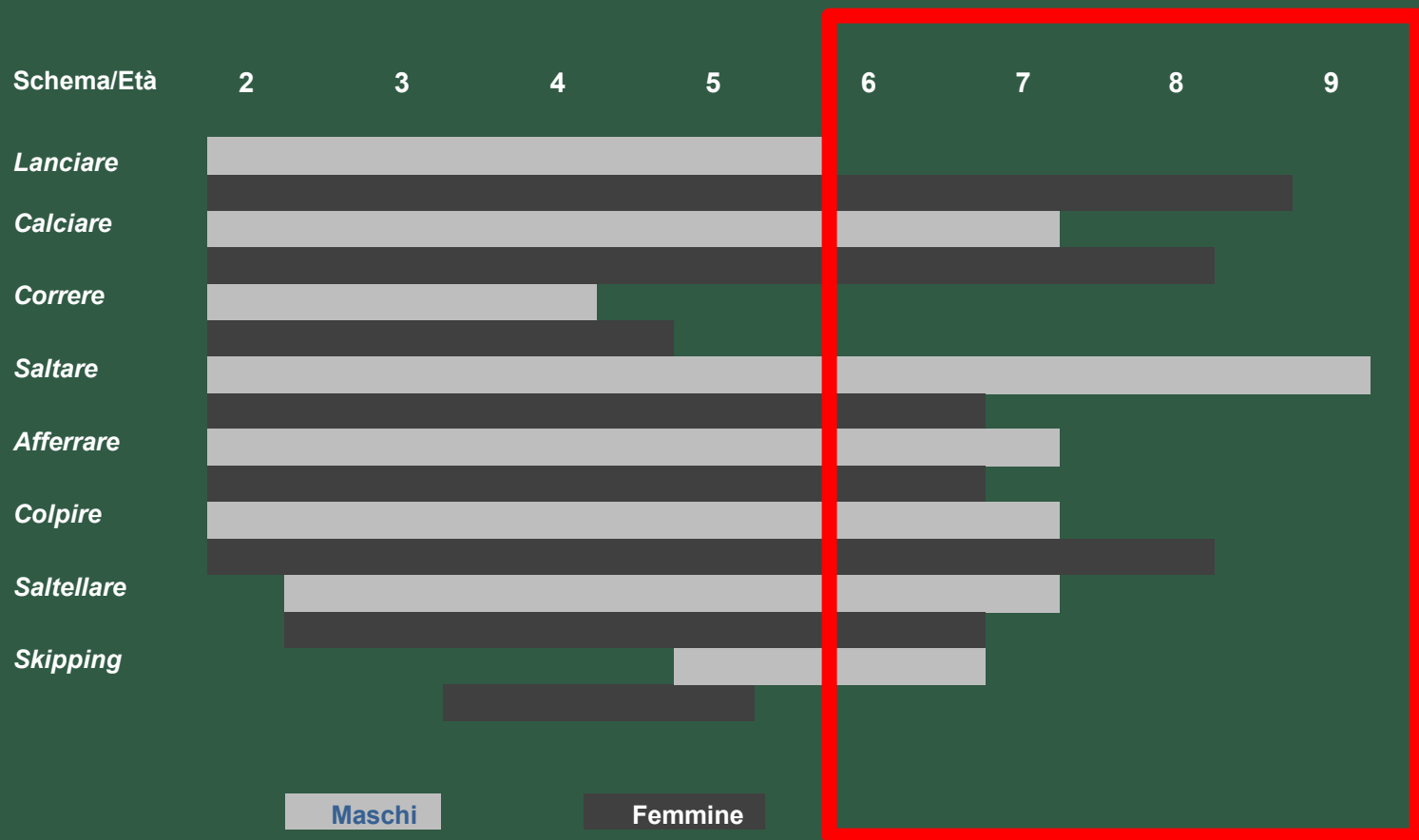


7-10 anni

Movimenti sportivi



Evoluzione degli schemi motori di base



(Branta et al. 1984, modificato IAAF)

Principi per strutturare la pratica dell'esercizio fisico

- Movimenti globali precedono quelli locali
- **Compiti che vanno dal semplice al complesso**
- Concetto di variabilità: dividere in differenti parti ciò che si riferisce a differenti abilità
- **Per i bambini la motivazione intrinseca si mantiene attraverso esercitazioni di abilità che essi hanno imparato con situazioni di gioco.**

Implicazioni per l'Allenatore

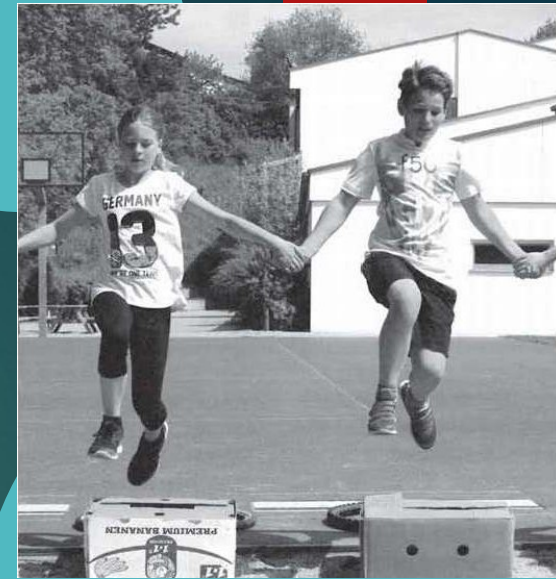
- Conoscere le limitazioni dei bambini nella pratica
- Disegnare una vasta gamma di esperienze motorie
- Educare in modo semplice
- Non aspettarsi troppo e subito
- Sviluppare le basi del movimento prima delle abilità speciali.
- Non chiedere di pensare troppo a ciò che si sta facendo.

Gioco Sport e Competizione

- giochi per adulti
- gioco per bambini
- conoscenza della competizione da parte dei bambini

adattare l'atletica ai bambini – kids' athletics:

- tecniche facilitanti
- adottare e modificare le dimensioni degli attrezzi
- modificare i regolamenti per aiutare l'apprendimento.



Stadio N.1: Kids' Athletics

Età Biologica
Ottimale
6 - 11

- A. agilità, equilibrio, coordinazione e velocità
- B. fondamentali di corsa, salto e lancio
- C. cinestetica, scivolare, galleggiare e colpire
- D. afferrare, calciare e colpire



• Alfabeto Motorio = A + B + C + D

Stadio N.2: Multilateralità orientata

- Abilità motorie
 - motricità – opportunità durante questo stadio
- Se le abilità motorie non vengono apprese in questo stadio, gli atleti non potranno raggiungere...
 - il loro potenziale genetico
 - livelli ottimali di performance
 - perfezionare l'alfabeto motorio

Età Biologica
Ottimale
12 - 13



Stadio N.3 - Sviluppo per Gruppo di Eventi

Età Biologica
Ottimale
12 - 13



- Variabilità neuronale nel perfezionare le abilità
 - Sprint & ostacoli
 - Lanci
 - Salti
 - Mezzofondo e marcia
 - Prove multiple
- La maggioranza degli atleti avranno il loro “picco di statura” in questo periodo

Stadio N. 4: - Lo Stadio della Specializzazione

- imparare a gareggiare (in ogni circostanza)
- affinare il modello competitivo
- inizio della programmazione individuale

Età Biologica
Ottimale
14- 17



Stadio N.5: Stadio della Performance

Età Biologica
Ottimale
18 +

- Allenamento per l'alto Livello
- Alta intensità e frequenza degli allenamenti con appropriate pause di recupero
- Totale individualizzazione dell'allenamento, gare, tapering, rigenerazione e preparazione mentale.



Implicazioni per il Coach

- Premiare gli atleti per il loro impegno
- Allenare piccoli Gruppi
- Mantenere le regole al minimo con i giovanissimi
- Fino a 12 anni le competizioni devono essere informali (non finalizzate)
- Cercare di adattare l'Atletica alle loro capacità
- Usare attrezzature appropriate
- Modificare i regolamenti per un migliore apprendimento
- Siate creativi nel "Problems Solving"
- Improvvisare attrezzi e strutture se necessario.

Sviluppo Sociale

Autodefinirsi – Come i bambini si vedono

- Sviluppare ciò in base alle cose che i bambini possono o non possono realizzare e dalla influenza dell'ambiente

influenza dell'ambiente:

- genitori
- altri bambini
- altri atleti
- l'allenatore.

