



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**



Associazione Italiana Tecnici
di Atletica Leggera

Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

Riccardo Frati

16-11-2022



RICCARDO FRATI



foto safatletica



Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

- Contesto di lavoro;
 - Test utilizzati;
- Esempi pratici di lavoro;
 - Tavola rotonda.



Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

- Contesto di lavoro;
 - Test utilizzati;
- Esempi pratici di lavoro;
 - Tavola rotonda.



Lo sport non è certo l'avvenimento sportivo descritto e raccontato da giornali e televisioni.



- STATISTICHE
- GOSSIP
- SECONDO ME



CHE COS'E' LO SPORT?

Correre fino a che le gambe non ne possono più, pedalare o calciare la palla fino a che è sera, la mamma chiama dal balcone: «svelto, sali, è ora di cena».



MAMMA, ESCO A GIOCARE!



IERI...

...E OGGI



BD
www.bastardidentro.it

IN PASSATO ...



**EVVIVA! ABBIAMO UN
BAMBINO SANO!**

OGGI ...



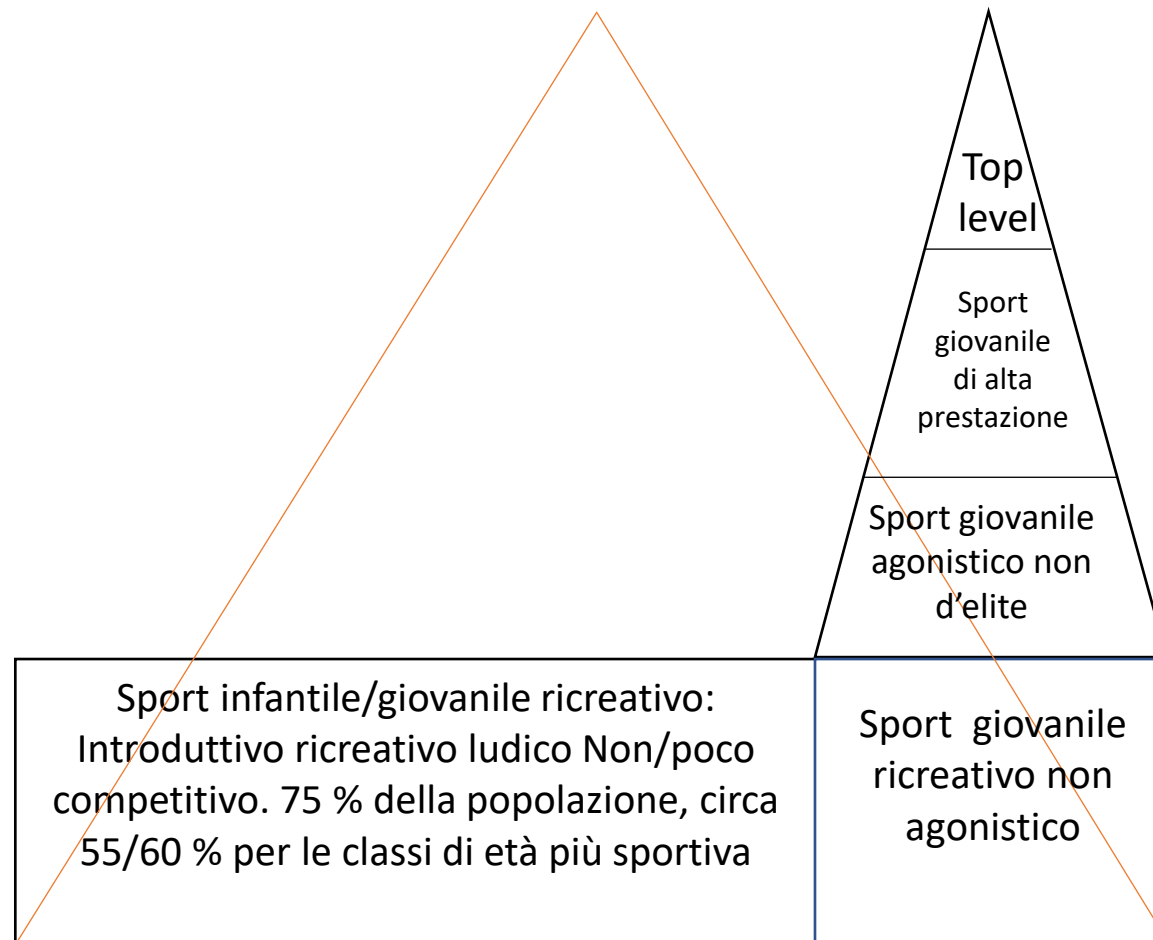
CURIAMOLO!



Nuovo modello di sport per tutti



IERI



OGGI

QUANTI ANNI HANNO?



13

14

13

14

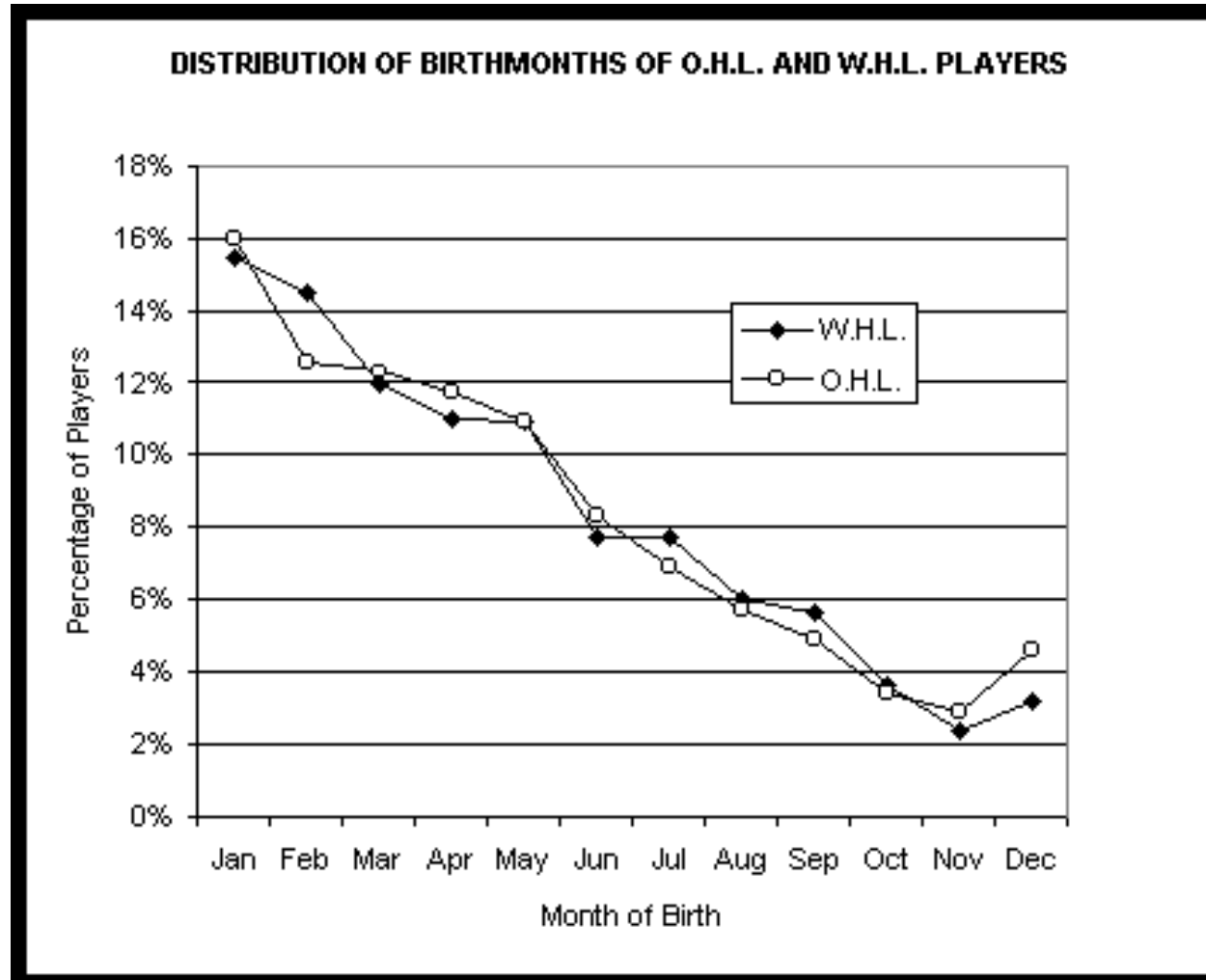
15 anni



Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL

ROGER H. BARNESLEY
Faculty of Education, Saint Mary's University

AND A. H. THOMPSON
Alberta Mental Health Services




Il numero di atleti che giocano nella maggiore lega di hockey, provengono per la maggior parte dai primi mesi dell'anno, perchè quando erano giovani sembravano più bravi (e quindi sono stati "selezionati") a discapito degli altri, che sono nati negli ultimi mesi dello stesso anno.

In realtà erano più bravi, non perchè più talentuosi, ma perchè più grandi.

Da qui l'esigenza di basarsi sull'età biologica e non cronologica.

The Beginning of Senior Career in Team Sport Is Affected by Relative Age Effect

 Corrado Lupo¹,  Gennaro Boccia¹,  Alexandru Nicolae Ungureanu¹,  Riccardo Frati², 
Roberto Marocco² and  Paolo Riccardo Brustio^{1*}

¹NeuroMuscularFunction Research Group, School of Exercise & Sport Sciences, Department of Medical Sciences, University of Turin, Turin, Italy

²School of Exercise & Sport Sciences, SUISM, University of Turin, Turin, Italy

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

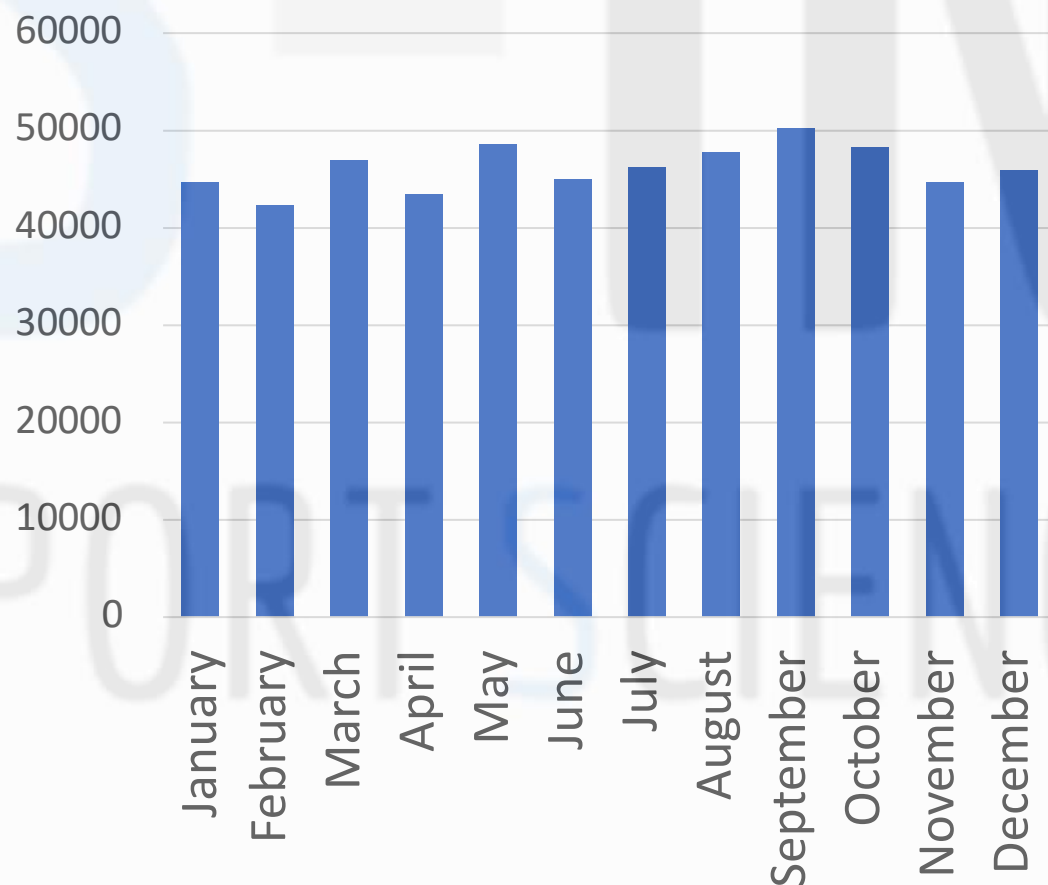
Front. Psychol., 26 June 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01465>

RITENUTI PIU' BRAVI,
non perchè più talentuosi,
ma perchè più grandi.



Talent is equally distributed, opportunity is not

Birthdates of Italian population

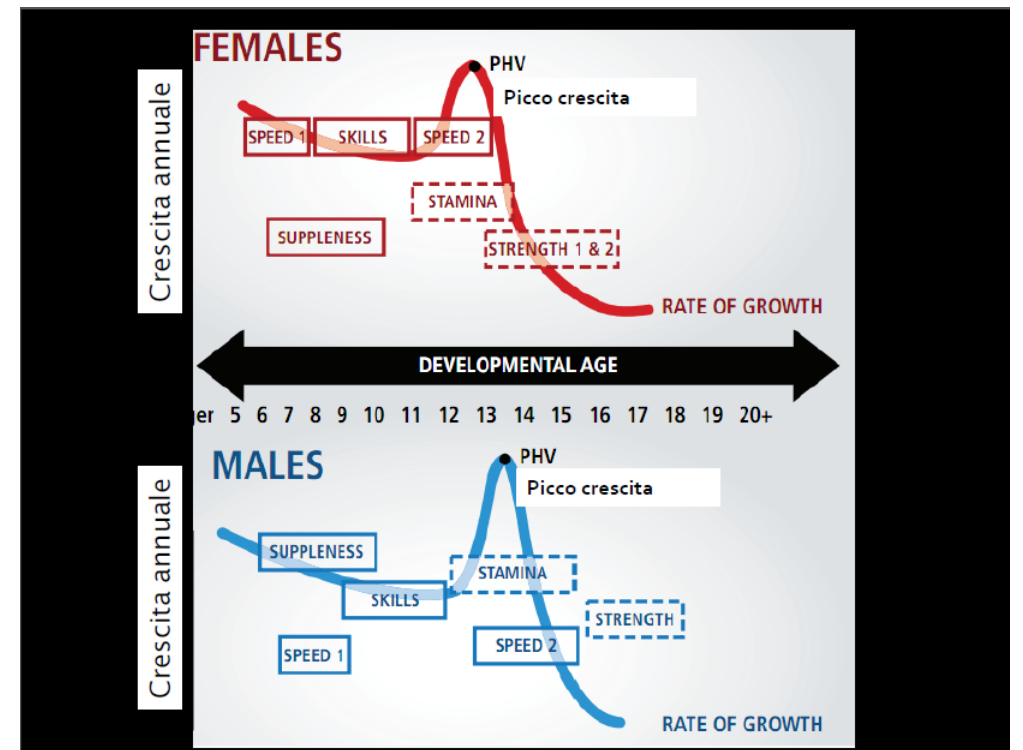


Italian soccer U16 national squads



FASI SENSIBILI

Capacità o funzioni/Anni	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Capacità Senso Percettive																						
Schemi Motori																						
Capacità Coordinative																						
Capacità di Reazione																						
Rapidità																						
Forza Veloce																						
Forza Massima																						
Resistenza																						
Resistenza alla velocità																						



FASI SENSIBILI

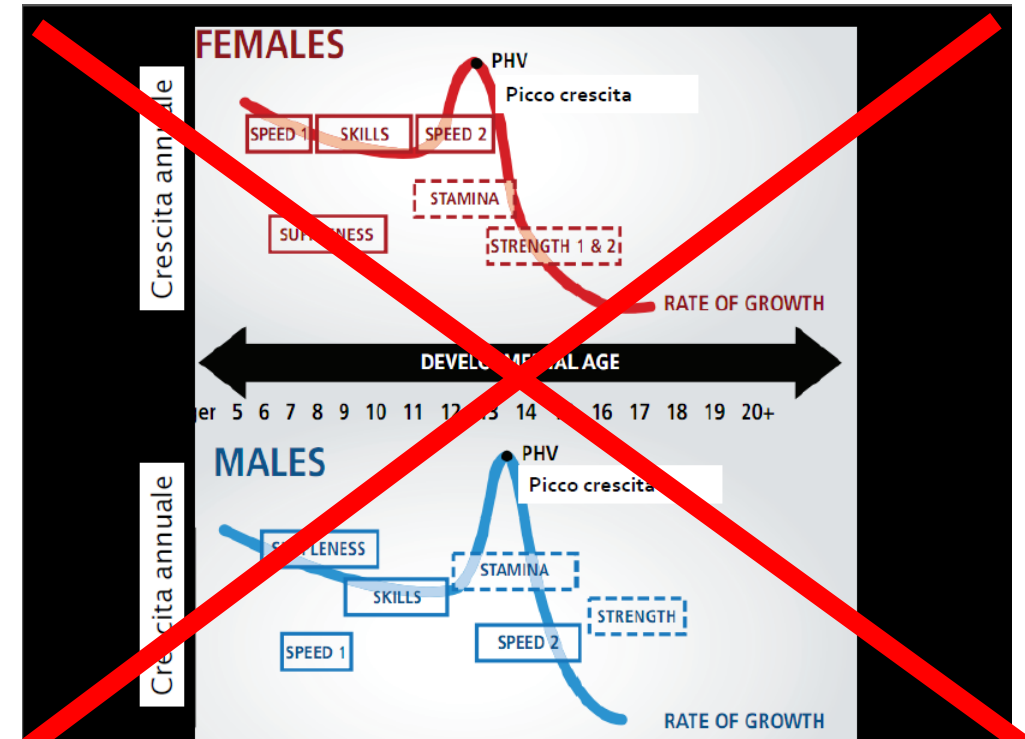
**NON hanno nessun
fondamento scientifico**

Capacità/Anni	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Capacità Senso Percettiva																						
Schemi Motori																						
Capacità Coordinative																						
Capacità di Reazione																						
Rapidità																						
Forza Veloce																						
Forza Massima																						
Resistenza																						
Resistenza alla velocità																						

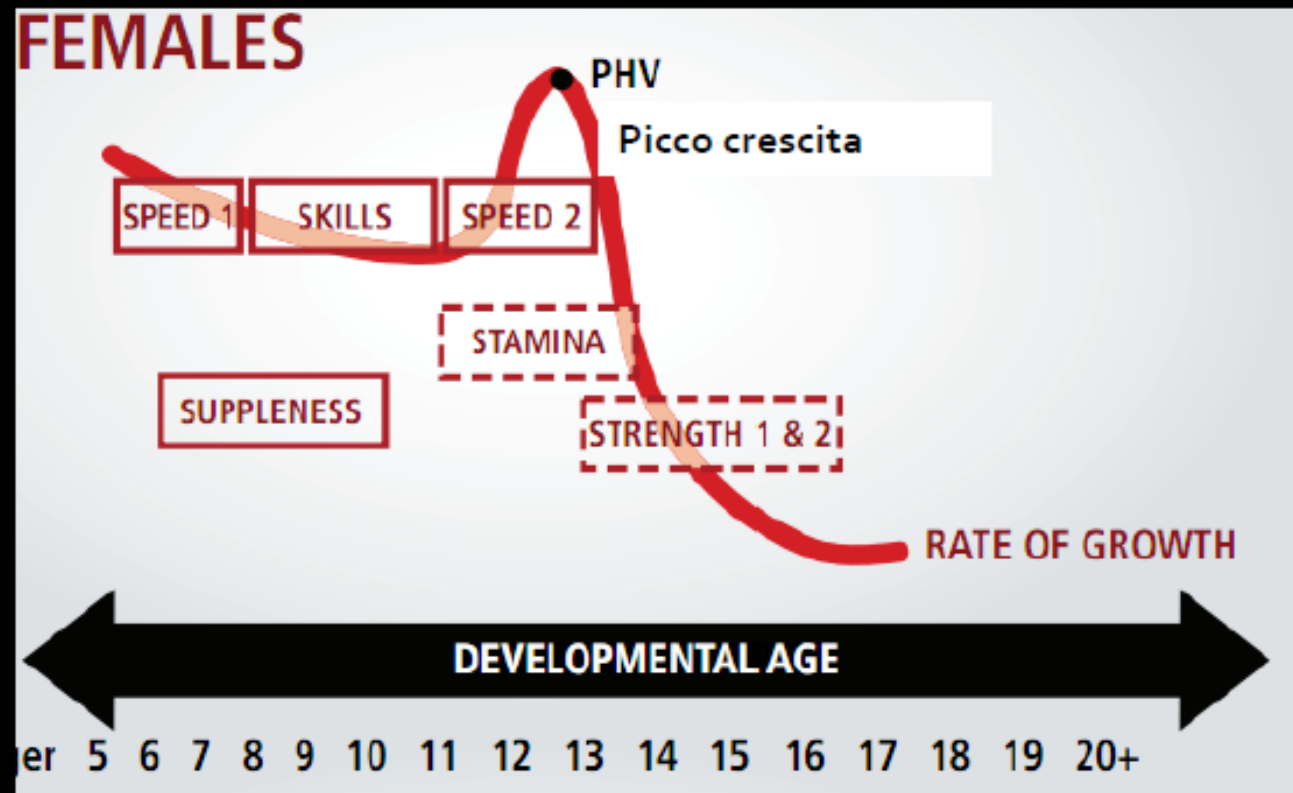
OPEN

Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? A Critical Appraisal

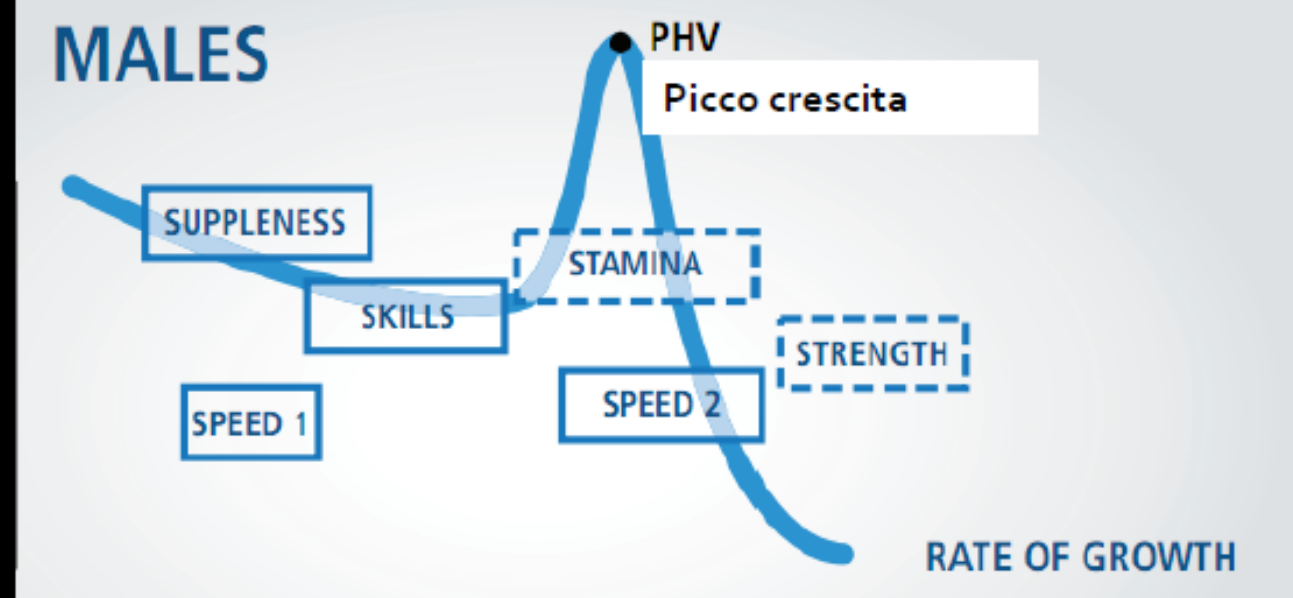
Bas Van Hooren, MSc^{1,2} and Mark De Ste Croix, PhD³
¹Department of Nutrition and Movement Science, NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Centre+, Maastricht, The Netherlands; ²Fontys University of Applied Sciences, Institute of Sport Studies, Eindhoven, The Netherlands; and ³School of Sport and Exercise, University of Gloucestershire, Cheltenham, United Kingdom



Crescita annuale



Crescita annuale



Se vostro figlio studiasse una sola materia a scuola ci si preoccuperebbe del suo sviluppo e delle mancate occasioni nell' imparare nuove abilità.



Quindi perché nello sport la specializzazione precoce è accettata e vissuta positivamente?

MULTILATERALITA'

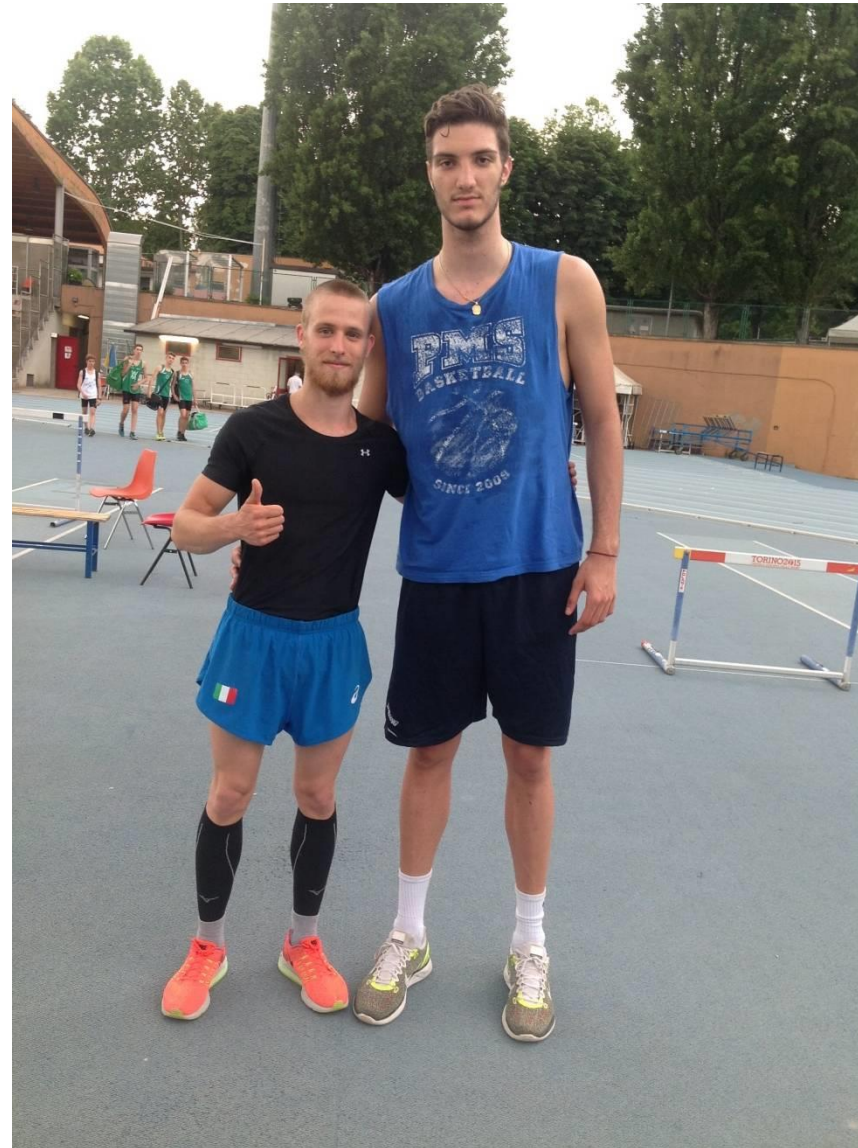
≠

MULTIDISCIPLINARIETA'



MODELLO PRESTATIVO

esprime l'insieme dei
presupposti della
prestazione





Fundamental Movement Skills (FMS)



If you can't

Catch
Jump
Run
Swim
Throw

You won't take part in

Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis



If you can't

Catch
Jump
Throw
Swim
Run

You won't take part in

Baseball
Softball
Bowling
Soccer
Goalball
Football
Rugby



If you can't

Throw
Catch
Jump
Swim
Run

You won't take part in

Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis

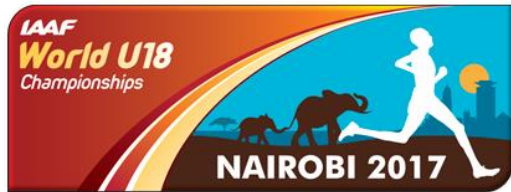
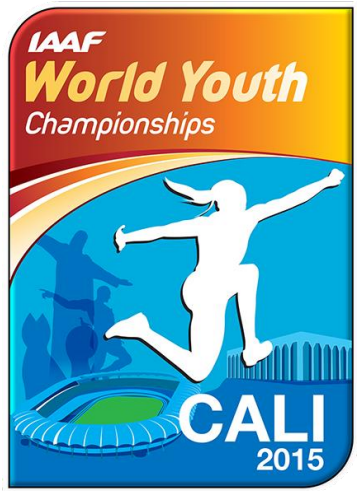
BAMBINI O ATLETI?

SPORT PRECOCI

SPORT TARDIVI

- Atletica leggera;





Active Start

Males and
Females 0-6



- Attività fisica come un gioco divertente ed emozionante con attenzione agli schemi motori di base

FUNdamentals

Males 6-9
Females 6-8



- Iniziare con l'insegnamento dell'capacità coordinative e la velocità.
- Continuare a infondere l'importanza del gioco e dell'attività fisica quotidiana

Learning to Train

Males 9-12
Females 8-11



- Continuare a migliorare le Cap. Cor. per sviluppare abilità sportive globali
- Integrare componenti cognitivi ed emotivi all'interno d'un programma ben strutturato
- Sviluppare l'alfabetizzazione fisica

Training to Train

Males 12-16
Females 11-15



- Sviluppare forza resistenza e velocità
- Iniziare a sviluppare le caratteristiche specifiche dell'atletica

Training to Compete

Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-



- Ottimizzare la preparazione specifica al singolo evento
- Specializzazione alla disciplina
- Perfezionare gli aspetti fisici mentali cognitivi ed emozionali

Training to Win

Males 19 +/-
Females 18 +/-



- Massimizzare la preparazione specifica al evento per vincere
- Imparare a competere quando conta
- Continuare a perfezionare gli aspetti fisici mentali cognitivi ed emozionali
- Lavorare in team di esperti

Active for Life

Enter At
Any Age



Essere preparati ad interagire nella società

Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

- Contesto di lavoro;
 - Test utilizzati;
- Esempi pratici di lavoro;
 - Tavola rotonda.





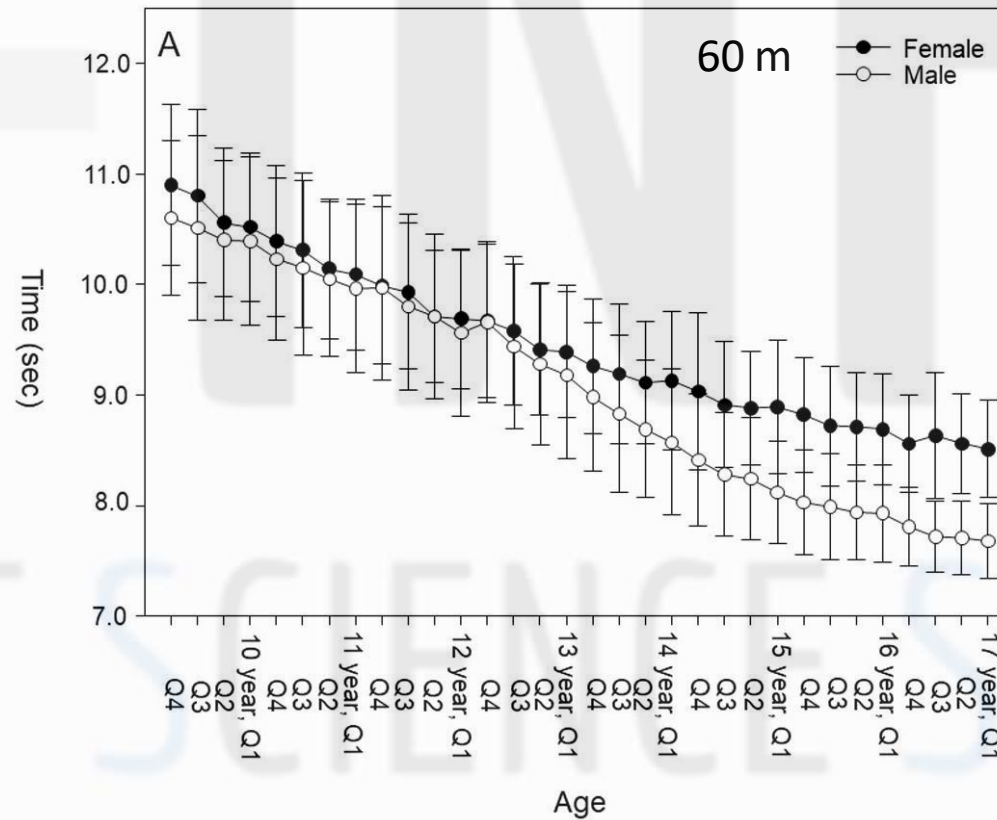
Conoscere i genitori



Conoscere data di compleanno

Le prestazioni dipendono dal compleanno

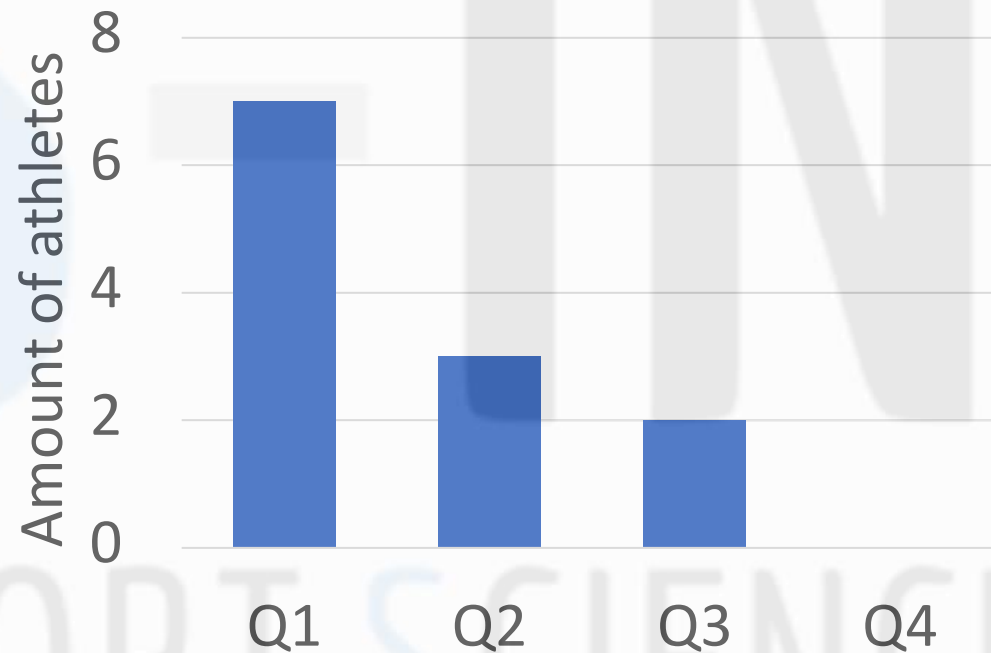
n = 28999



- Q1:** Jan – Feb – Mar
- Q2:** Apr – May – June
- Q3:** Jul – Aug – Sep
- Q4:** Oct – Nov – Dec

Relative age effect in atletica

Campionati italiani allievi di salto in lungo 2022



Q1: Jan – Feb – Mar

Q2: Apr – May – June

Q3: Jul – Aug – Sep

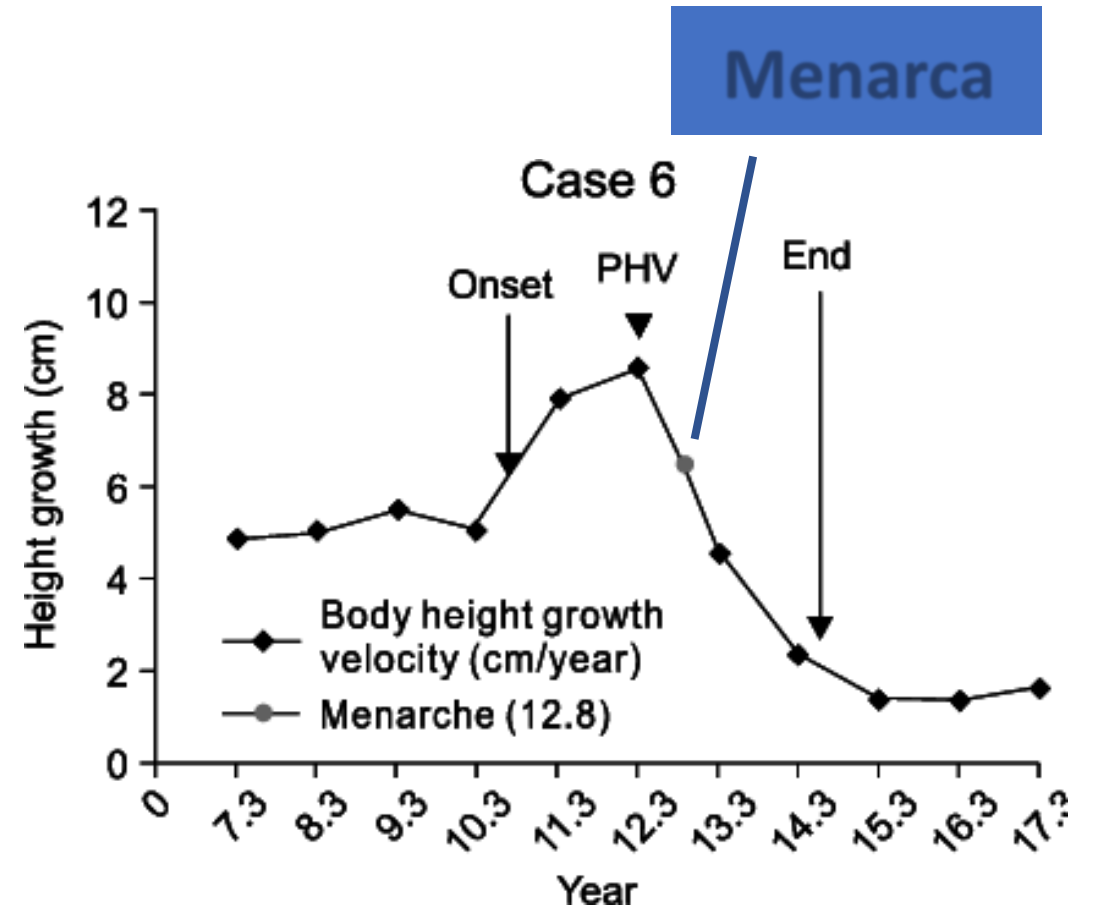
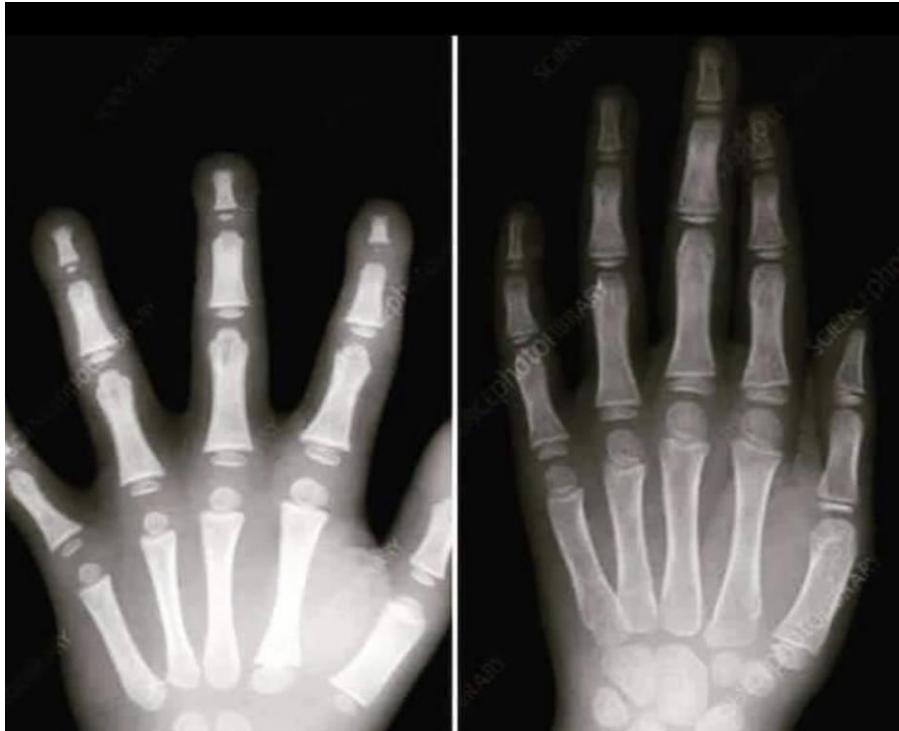
Q4: Oct – Nov – Dec



Le persone nate a fine anno:

- Aumento del rischio di essere diagnosticati con difficoltà di apprendimento **DSA** (Whitely 2019);
- Meno propensi a iscriversi **all'università** (Thomson 2004);
- Più portati a **ripetere gli esami** causa voti bassi (Bernardi 2014)
- Bassa **autostima** (Thomson 2004),
- Bassa capacità di **leadership** (Dhuey 2008)
- Maggior rischio al **suicidio** (Thomson 1999)
- Basse possibilità di **vincere il Nobel**, in UK (Fukunaga 2013)
- Ricevono **salari** più bassi durante la maggior parte della loro carriera calcistica (Fumarco 2015)
- Minore possibilità di conseguire una **laurea in scienze motorie** (Boccia 2017)





Misurare l'altezza ogni 4 mesi

Analisi qualitativa del movimento
dello squat
e
one leg squat





Salto in lungo da fermo
12 appoggi stacco libero



Lancio palla medica dal petto di 3 kg



60 m
con partenza individuale



1000 m

Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

- Contesto di lavoro;
 - Test utilizzati;
- Esempi pratici di lavoro.
 - Tavola rotonda



“Entro la categoria U20 l’atleta deve essere capace di maneggiare al massimo del potenziale personale tutti i mezzi generali dell’allenamento, per poi dedicarsi all’uso di mezzi a carattere speciale e specifico”

Scand J Med Sci Sports 2011; 21: e282–e290
doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01280.x

© 2011 John Wiley & Sons A/S
SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports

K. Moesch, A.-M. Elbe, M.-L. T. Hauge, J. M. Wikman

Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark
Corresponding author: Karin Moesch, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Nørre Allé 51
DK-2200 Copenhagen, Denmark. Tel: +45 35 32 08 01, Fax: +45 35 32 08 70, E-mail: Karin.Moesch@psychology.lu.se

Accepted for publication 17 November 2010



Esercizi



generali

speciali

specifici



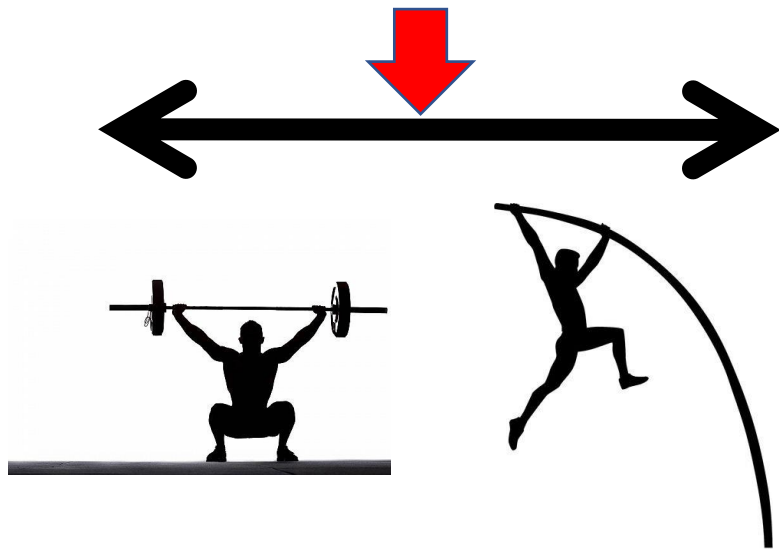
Esercizi

generali



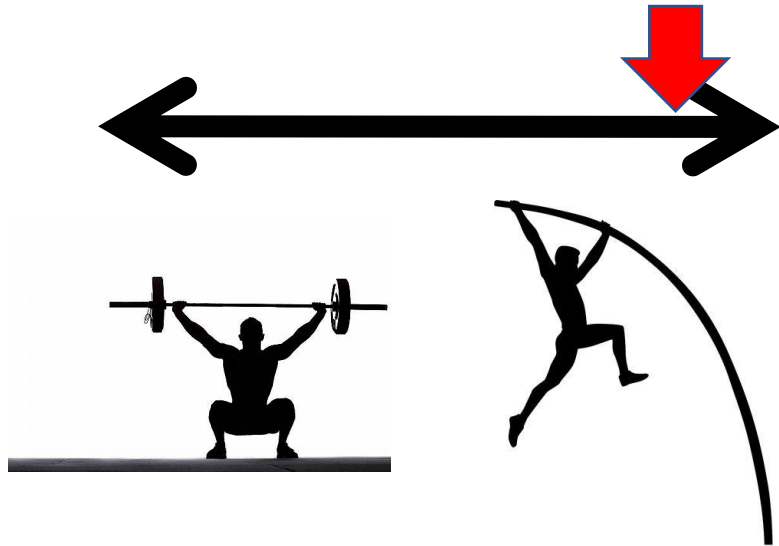
Sono quelli che favoriscono lo sviluppo funzionale multilaterale dell'organismo dell'atleta. Possono corrispondere sia alle particolarità della specializzazione, sia trovarsi in una certa contraddizione con essa (es. compensativi)

Esercizi speciali



Occupano una parte centrale nel sistema dell'allenamento degli atleti di elevata qualificazione e comprendono mezzi che includono elementi dell'attività competitiva e azioni che per forma, struttura, carattere delle capacità espresse e attività dei sistemi funzionali dell'organismo sono simili ad esse.

Esercizi specifici



Prevedono l'esecuzione di un insieme di azioni motorie che rappresentano l'oggetto della specializzazione sportiva nel rispetto del modello prestativo. Si esprime il massimo livello di possibilità di adattamento dell'atleta.

Preatletismo generale

1. Andature:
 - Coordinative;
 - Tecnica di corsa;
 - Piedi;
 - Balzi.
2. Funicella;
3. Mobilità ostacoli;
4. Palla medica in policoncorrenza:
 - Lanciare;
 - Gettare;
 - Tirare.
5. Ragionare su catene di muscoli e tre dimensioni;
6. Ritmica: corsa in frequenza ampiezza;
7. Corsa con gestione del tempo;
8. Salto.

Molteplici esercitazioni tendenti a costruire muscolarmente il giovane atleta



FORZA

La finestra ottimale per il miglioramento della forza per le bambine è immediatamente dopo PHV o all'insorgenza del menarca , mentre per i ragazzi è dai 12 ai 18 mesi dopo PHV.



FORZA

Didattica allo Strappo

e

Slancio



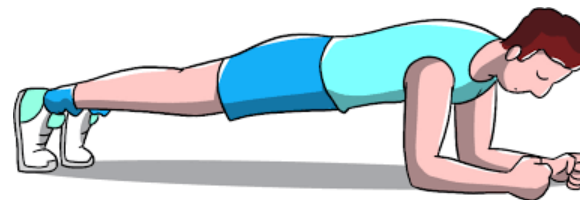
Didattica Balzi



Palla medica



Posture isometriche















Cambiare i tipi di superficie varia il carico e aiuta la didattica



Sabbia



Erba



Segatura



Tappeti artistica



Parquet



Pista



Gommato



Cemento

Seduta allenamento

- 1 o 2 giri di campo;
- 20' andature coordinative;
- 40' lavoro tecnico;
- 40' lavoro tecnico;
- 15' lavoro di corso.



SETTEMBRE

OBIETTIVI e MEZZI:

- Allenamenti sotto forma di gare sulle varie discipline dell'atletica per **far conoscere e appassionare i cadetti all'atletica;**
- **Andature coordinative;**
- Provare le varie discipline (dando spazio alla globalità del gesto);
- Tecnica di corsa (lavoro piedi, andature, corsa tra cerchi o piccoli hs, giochi di corsa);
- Resistenza generale (corsa continua, giochi con la palla).

OTTOBRE

OBIETTIVI e MEZZI:

- **Controllo delle caratteristiche dei giovani atleti** (test d'ingresso)
- Lavoro piedi in sabbia;
- Tecnica di corsa (conoscenza delle tre andature base di corsa);
- **Frequenza e ampiezza:** corsa tra cerchi o piccoli hs;
- **Analitica e globale ostacoli.**
- Resistenza generale (corsa continua, giochi con la palla);

OBIETTIVI e MEZZI:

- **Didattica ed utilizzo della palla medica;**
- Raggiungere un livello di tecnica di corsa sufficiente (uso dei piedi, ginocchia, ALLUNGO, ecc.);
- Andature e trasformazione in allungo, marcia e trasformazione in allungo

- **Didattica allo stacco in particolare nel lungo;**
- Resistenza generale: TUTTI DEVONO ESSERE IN GRADO DI CORRERE 20'/30' [Fondo Lento ed intermittenza];

NOVEMBRE

DICEMBRE

OBIETTIVI e MEZZI:

- Utilizzo delle andature coordinative
- Tecnica di corsa (lavoro piedi, andature, hs, corsa balzata);
- Potenziamento generale
- Resistenza generale (corsa continua/Intermittente/PAF)
- Corsa e salto lungo o alto concetto di corsa progressiva

- Raggiungere un livello di tecnica di corsa sufficiente (uso dei piedi, ginocchia, ecc.), concetto di allungo
- Didattica al sollevamento pesi
- La partenza nelle gare di velocità
- Raggiungere una buona condizione fisica generale
- Ritmica ostacoli con 5/4/3 passi messi a varia distanza,
- Didattica peso

OBIETTIVI e MEZZI:

- Tecnica di corsa (aggiunta della funicella)
- Potenziamento generale;
- Didattica al sollevamento pesi;

- Resistenza generale (corsa continua/PAF) per coloro che partecipano alle campestri;
- Accostamento alle discipline dell'atletica leggera lungo, ostacoli, alto, peso, giavellotto;
- Avviamento al balzo.

GENNAIO

OBIETTIVI e MEZZI:

- Tecnica di corsa;
- Potenziamento generale didattica strappo e slancio
- Preparazione alle discipline indoor

- Resistenza generale per coloro che partecipano con buoni risultati alle campestri
- Accostamento alle discipline dell'atletica leggera (con aggiunta di disco andature con rotazione asse longitudinale e asta)

FEBBRAIO

<p>OBIETTIVI e MEZZI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tecnica di corsa (lavoro piedi, andature) • <u>Esercitazioni tecniche tipiche delle differenti discipline due per ogni allenamento</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Condizionamento generale • <u>Perfezionamento tecnica di balzi e di pesistica</u> • Perfezionamento della tecnica delle discipline dell'atletica leggera

MARZO

<p>OBIETTIVI e MEZZI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varie forme di andature; • Preatletismo generale; • Tecnica di corsa (lavoro piedi, andature); • Esercitazioni tecniche tipiche delle differenti discipline; • <u>Didattica delle staffette;</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Condizionamento generale; • <u>Perfezionamento della tecnica delle discipline dell'atletica leggera.</u>
--	---

APRILE

<p>OBIETTIVI e MEZZI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varie forme di andature; • Preatletismo generale; • Tecnica di corsa (lavoro piedi, andature); • Esercitazioni tecniche tipiche delle differenti discipline; 	<ul style="list-style-type: none"> • Condizionamento generale; • <u>Perfezionamento della tecnica delle discipline dell'atletica leggera in funzione delle gare;</u>
---	--

MAGGIO

“Non esiste un esercizio giusto o sbagliato”



“il miglior allenamento è quello che si avvicina di più al modello prestativo”





“Non è un singolo esercizio che garantisce la qualità del lavoro, ma il metodo che si utilizza”

Active start

• 0 – 6

FUNdamentals

• F 6 – 8; M 6-9

Learn to train

• F 8 – 11; M 9 – 12

Train to train

• F 11 – 15; M 12 – 16

Train to compete

• F 15 – 18; M 16 – 18

Learn to win

• F 18 – 23; M 18 – 25

Train to win

• F 23 →; M 25 →

Active for life

• TUTTE LE ETA'

Il passaggio da Ragazzi a Cadetti come gestirlo

- Contesto di lavoro;
 - Test utilizzati;
- Esempi pratici di lavoro;
 - Tavola rotonda.





Fine



[Mail: fratiriccardo@gmail.com](mailto:fratiriccardo@gmail.com)

Cell: 328.1183104

Instagram: @Sport.science.seminars

S-INFO
SPORT SCIENCE SEMINARS

