



ALLENARE I GIOVANI MEZZOFONDISTI

ALCUNE PROPOSTE METODOLOGICHE PER LA CATEGORIA CADETTI

Firenze 21 Dicembre 2015

FINALITA' DELL'ALLENAMENTO NELLA CATEGORIA CADETTI



**COSTRUIRE I PRESUPPOSTI PER
RAGGIUNGERE L'ALTA
PRESTAZIONE IN ETA' EVOLUTA**

OSSIA?

CONOSCERE E **SCOPRIRE** LE POTENZIALITA' DEL GIOVANE:

- ✓ COMPONENTE FISICO ORGANICA
- ✓ TECNICO ABILITATIVA
- ✓ PSICO-TEMPERAMENTALE

NO SPECIALIZZAZIONE PRECOCE
SFRUTTARE IL PROCESSO DI **TRASMISSIONE ALLARGATA** A
COMPARTI DELL'ORGANISMO

IN CHE MODO?

ORGANIZZANDO UN PROGRAMMA DI LAVORO CHE CONTENGA I MEZZI
PER ESPLORARE E MIGLIORARE:

- **L'EFFICIENZA MUSCOLARE** DI TUTTI I SETTORI CORPOREI, CON PARTICOLARE RIFERIMENTO A QUELLI DEGLI ARTI INFERIORI
- **CAPACITA' DI VELOCITA'**
- **CAPACITA' DI RAPIDITA'**
- **CAPACITA' DI DESTREZZA**
- **CAPACITA' DI COORDINAZIONE**
- **CAPACITA' DI RESISTENZA** (intesa anche come sopportazione del carico di allenamento)
- **DISPONIBILITA' NEI CONFRONTI DELLE PROPOSTE DI ALLENAMENTO**

LA PRIMA COSA DA FARE (.....ma che non facciamo mai.....)



Insegnare a correre

...SAPER FARE BENE LO SKIP NON SIGNIFICA SAPER CORRERE...

ANDATURE TECNICHE

PRESUPPOSTO

**GESTO TECNICO EFFICACE ED
EFFICIENTE**

ATTENZIONE

Alcuni passaggi tecnici fondamentali della corsa presentano, per i giovani, difficoltà di realizzazione essenzialmente per una scarsa efficienza muscolare

PROPORRE ESERCIZI DI RACCORDO TRA LE ANDATURE ED IL GESTO DELLA CORSA

Alcuni esempi

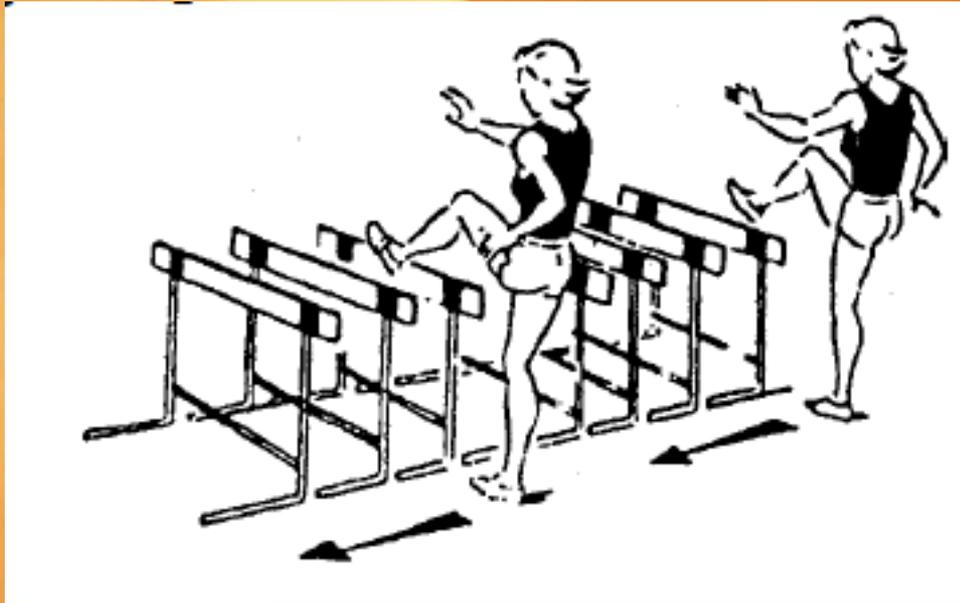
- **DOPPIO IMPULSO + SKIP + CORSA**
- **CALCIATA DIETRO + SKIP + CORSA**
- **SKIP + CORSA**
- **“Pinocchietto” + CORSA**
- **CORSA A GAMBE TESE + CORSA**
- **CORSA CIRCOLARE RAPIDA + CORSA**
- **CORSA CON FUNICELLA + CORSA**
-

- ✓ I passaggi dall'andatura tecnica al gesto della corsa debbono essere più sfumati possibile
- ✓ L'attenzione del tecnico deve essere continua
- ✓ Le correzioni verbali debbono essere comprese dall'atleta

Il “lavoro di rifinitura” viene fatto con gli allunghi ed i progressivi

DIDATTICA

- ✧ DAL FACILE AL DIFFICILE
- ✧ DAL GENERALE ALLO SPECIFICO
- ✧ DAL GLOBALE AL PARTICOLARE



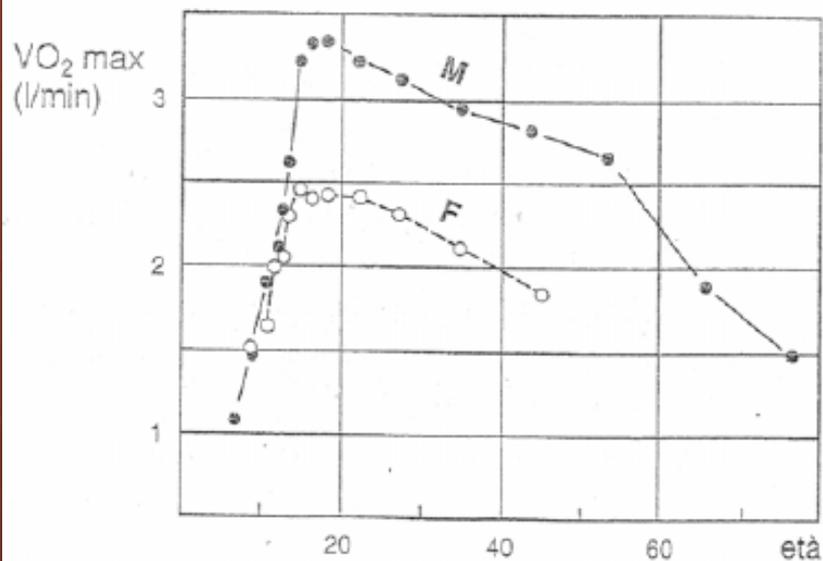
INDICAZIONI UTILI PER LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

- ✧ Fornire informazioni verbali e visive in modo frequente in una prima fase d'apprendimento o quando non è stato compreso;
- ✧ Ridurre gradualmente il feedback esterno al progredire dell'apprendimento;
- ✧ Correggere gli errori uno alla volta a partire da quelli più rilevanti;
- ✧ Permettere che l'atleta modifichi subito l'esecuzione dopo un intervento correttivo;
- ✧ Evitate istruzioni formulate in negativo, centrate sull'errore e su ciò che va evitato (si rafforza l'errore);
- ✧ Fornire istruzioni in positivo descrivendo l'azione richiesta;
- ✧ Utilizzare parole stimolo e frasi brevi per richiamare l'azione corretta;
- ✧ Impegnare di frequente incoraggiamenti del tipo "*bravo, ben fatto, continua così....*" per innalzare la motivazione, aumentare l'interesse e rinforzare l'azione corretta;
- ✧ Coinvolgere l'atleta con domande volte ad analizzare e discutere la prestazione personale;
- ✧ Coinvolgere l'atleta con domande volte ad analizzare la prestazione di un compagno

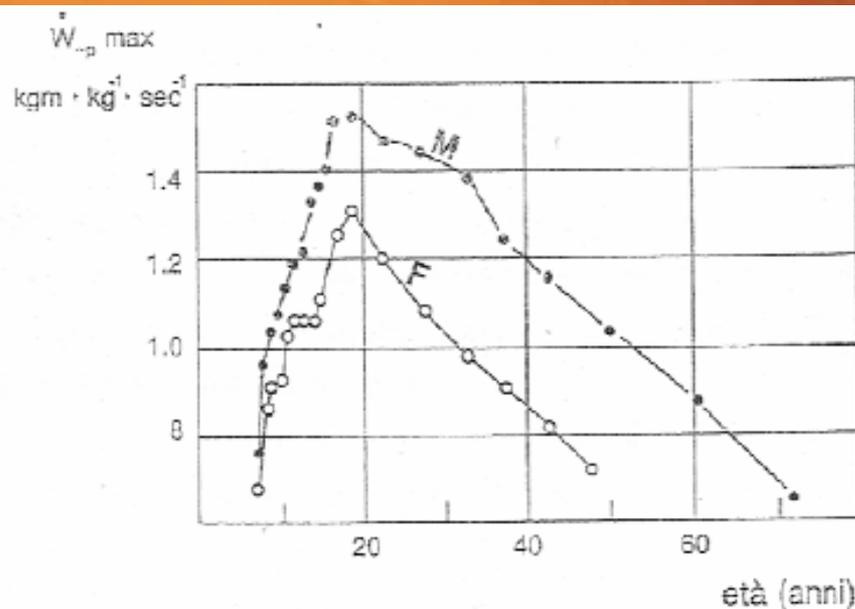
(C. Robazza)

.....una cosa che non facciamo più.....

Farli correre



Valori del massimo consumo di ossigeno in funzione all'età in maschi e femmine (Dal Monte – Faina)



Valori della massima potenza anaerobica per Kg. per sec. In relazione all'età in maschi e femmine (Dal Monte – Faina)

ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA NEI GIOVANI

Non è mai troppo presto, semmai è sempre troppo tardi, per iniziare un allenamento della resistenza aerobica

Prima fase puberale (fino a 14-15anni)

- ❖ Miglior periodo per allenare la capacità di resistenza aerobica (12-13 F e 13-14M)
- ❖ Carichi a maggiore intensità (aumenta la cap. anaerobica)
- ❖ Significato importante anche per la formazione del carattere
- ❖ Incremento delle capacità di resistenza generale e speciali

A. La Torre

RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO DI ENDURANCE NEI GIOVANI

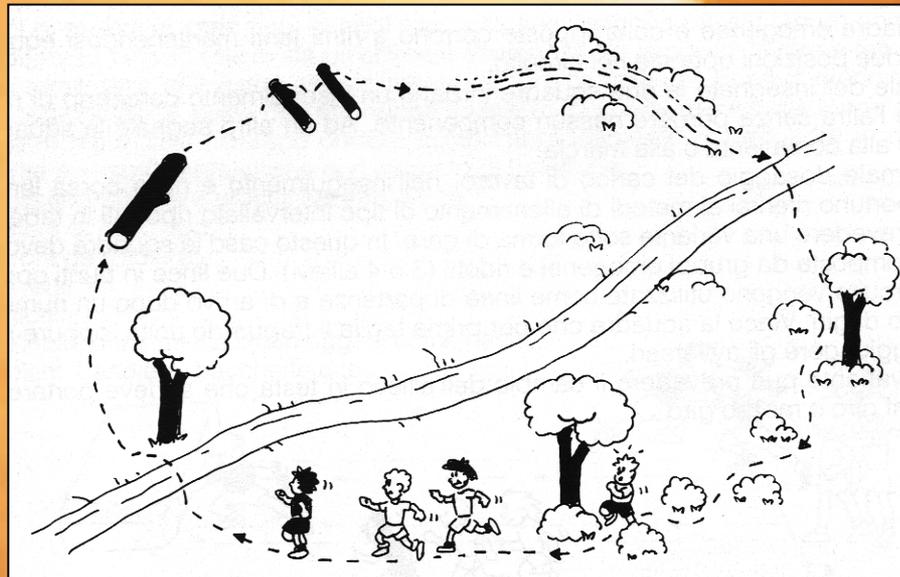
Cosa dice la fisiologia riguardo alla Capacità Aerobica

- Il sistema cardiocircolatorio e polmonare dei bambini reagisce come quello degli adulti
- I bambini sono in grado di usare in modo efficiente il metabolismo degli zuccheri e in misura ancora maggiore quello dei grassi
- La combustione degli zuccheri è assicurata per almeno un'ora
- Dal punto di vista metabolico bambini ed adolescenti sono particolarmente adatti a carichi di resistenza nella zona aerobica

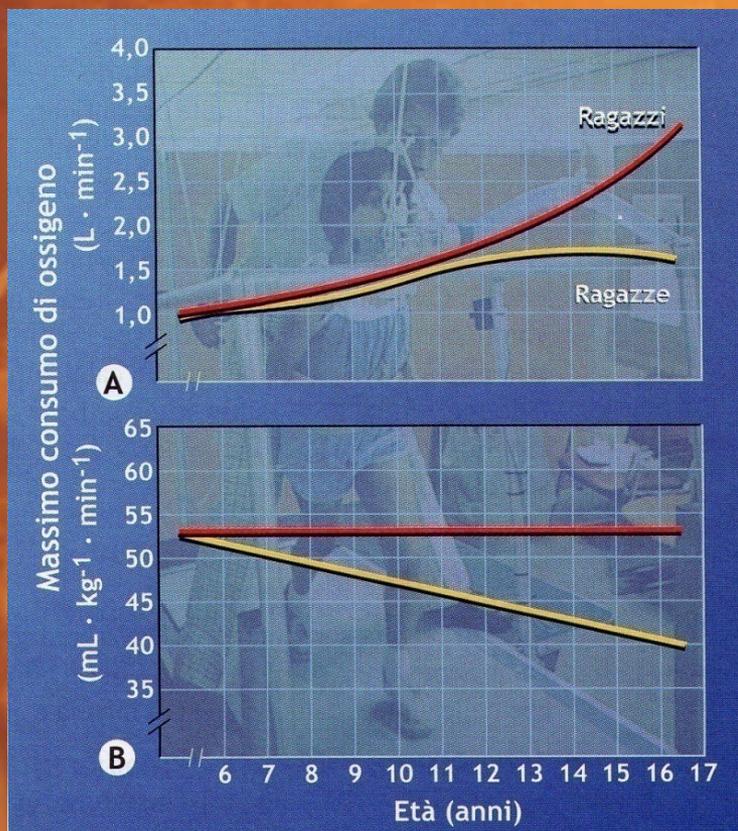
QUALITA' AEROBICHE

Confronto dei giovani con gli adulti

- ✓ Potenza metabolica analoga (per kg di peso)
- ✓ Gittata sistolica minore
- ✓ Frequenza cardiaca più elevata
- ✓ Soglia anaerobica migliore (in % del VO_2 max)
- ✓ Estrazione superiore dell' O_2 dal sangue
- ✓ Scorte di glicogeno muscolari inferiori
- ✓ Utilizzo maggiore dei grassi come carburante



DIFFICILE E' VINCERE LA RESISTENZA MENTALE AD ALLENARE LA RESISTENZA



A) Massimo consumo di ossigeno in funzione dell'età in ragazzi e ragazze in senso assoluto;

B) Massimo consumo di ossigeno in funzione dell'età in ragazzi e ragazze normalizzato rispetto all'unità di massa corporea

RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO DI ENDURANCE NEI GIOVANI

Cosa dice la fisiologia riguardo alla Capacità Anaerobica

- La capacità anaerobica dei bambini è limitata (a causa della limitata produzione di alcuni enzimi)
- Anche se i bambini riescono a raggiungere valori di lattato elevato non rappresentano carichi fisiologici
- Con il diminuire dell'età la capacità di recupero e riutilizzo del lattato è molto minore. 10 mmol/l di un bambino = 20 mmol/l di un adulto (Pietre, 1989)
- Alti tassi di catecolamine (Lehman, 1980)
- Da intensità superiori alla soglia fino allo sforzo massimo si creano situazioni che portano rapidamente ad un eccesso di sollecitazione psicofisica

QUALITA' ANAEROBICHE

Confronto dei giovani con gli adulti

- ✓ Potenza metabolica minore (per kg di peso)
- ✓ Attività inferiore degli enzimi muscolari (CPK)
- ✓ Aspetti funzionali delle fibre veloci meno marcati
- ✓ Capacità inferiore di produrre e accumulare lattato
- ✓ Forza muscolare analoga (per cm^2 di sezione)



UNO TRA I TANTI OBIETTIVI:

***“SVILUPPARE LA PERCEZIONE E LA
REGOLAZIONE DELLO SFORZO ALLE DIVERSE
VELOCITA' DI CORSA”***



CADETTI: MULTILATERALITA' SI O MULTILATERALITA' NO?

ASSOLUTAMENTE MULTILATERALITA'

SI

Attenzione però: la multilateralità non deve essere uno slogan usato per contrapporsi ai rischi di una specializzazione precoce, per cui ci si limita ad effettuare, durante gli allenamenti, movimenti delle diverse specialità senza preoccuparsi di esaltare tutte quelle attività che poi porteranno ad un indirizzo specialistico. (Dotti A.)

**LO SCOPO DELLA MULTILATERALITA' E' QUELLO DI
MIGLIORARE L'ADATTAMENTO GENERALE**

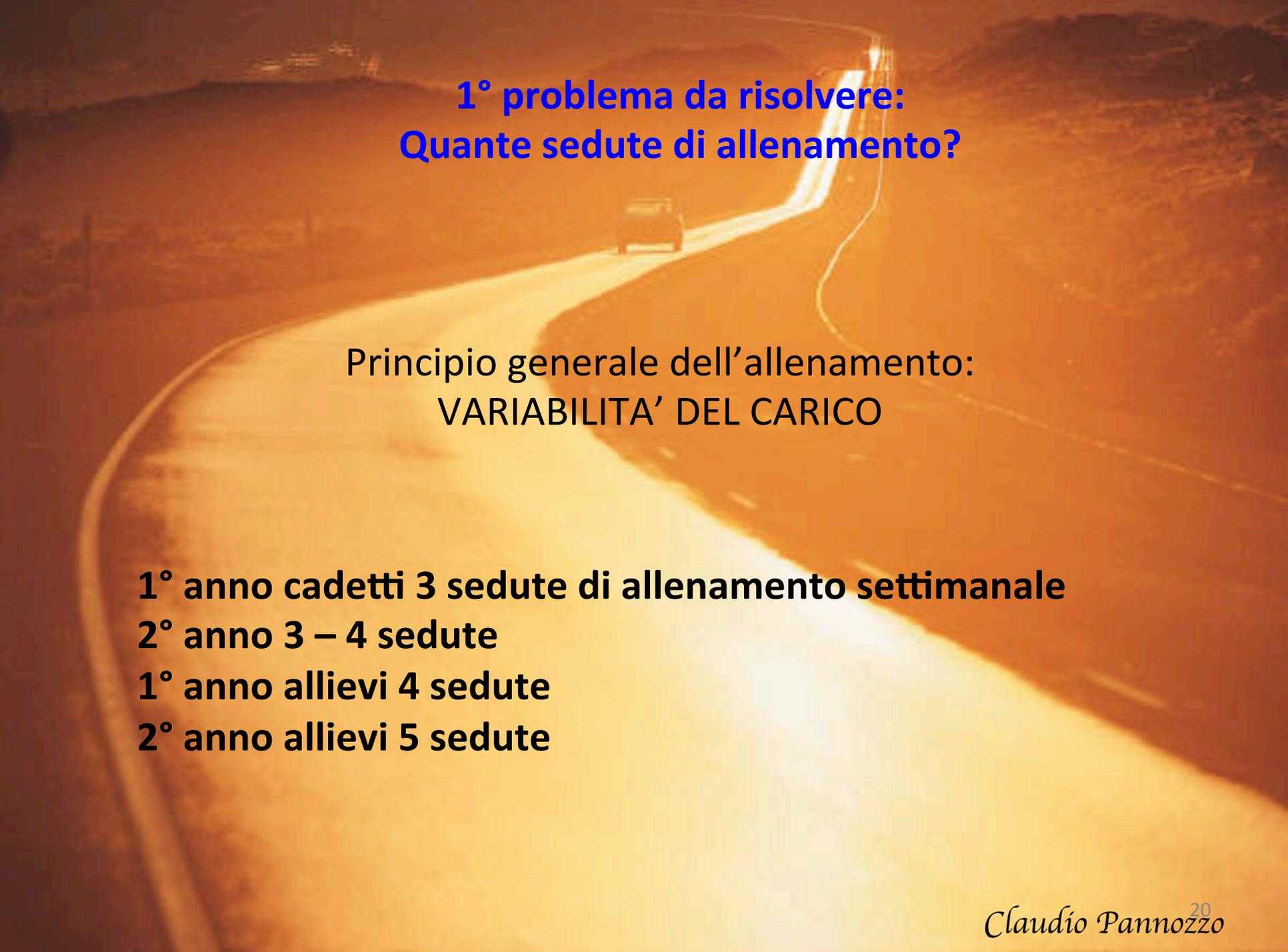
MA I BAMBINI SONO TUTTI UGUALI??????



LA PARTECIPAZIONE DEI BAMBINI ALLE COMPETIZIONI (ma anche agli allenamenti) SI BASA SULL'ETA' CRONOLOGICA, MA I GIOVANI ATLETI POSSONO AVERE ANCHE 3-4 ANNI DI DIFFERENZA NELL'ETA' BIOLOGICA

MA NON SOLO.....

OCCORRE ANCHE TENERE IN CONSIDERAZIONE IL BACKGROUND MOTORIO-SPORTIVO DEL GIOVANE ATLETA



**1° problema da risolvere:
Quante sedute di allenamento?**

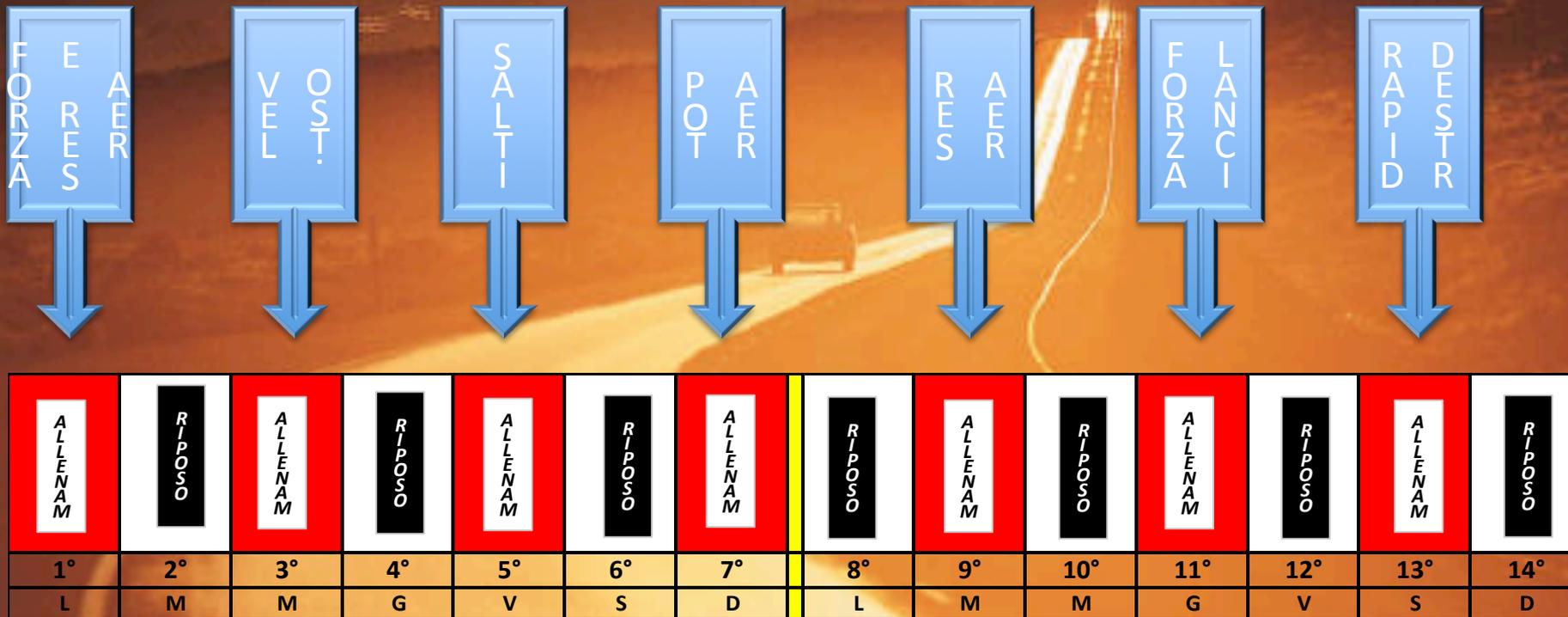
Principio generale dell'allenamento:
VARIABILITA' DEL CARICO

1° anno cadetti 3 sedute di allenamento settimanale

2° anno 3 – 4 sedute

1° anno allievi 4 sedute

2° anno allievi 5 sedute



MICROCICLO DI 14 GG

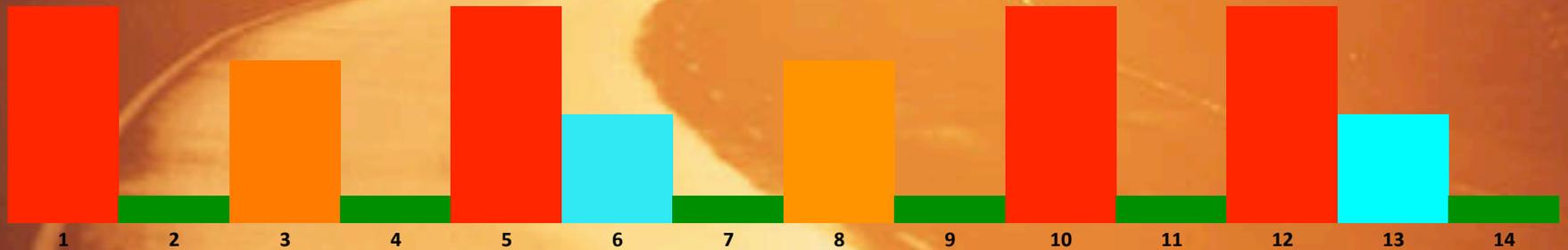
VANTAGGI

L'obiettivo con i giovani è la costruzione, (*molto lavoro generale e poco lavoro specifico*) pertanto devono essere utilizzati **più mezzi** di allenamento.

Un microciclo di 14 gg. consente di inserire più mezzi e poterli ripetere senza che siano troppo ravvicinati tra loro

MICROCICLO DI 14 gg. CADETTI

4 sedute settimanali



carico alto



carico medio



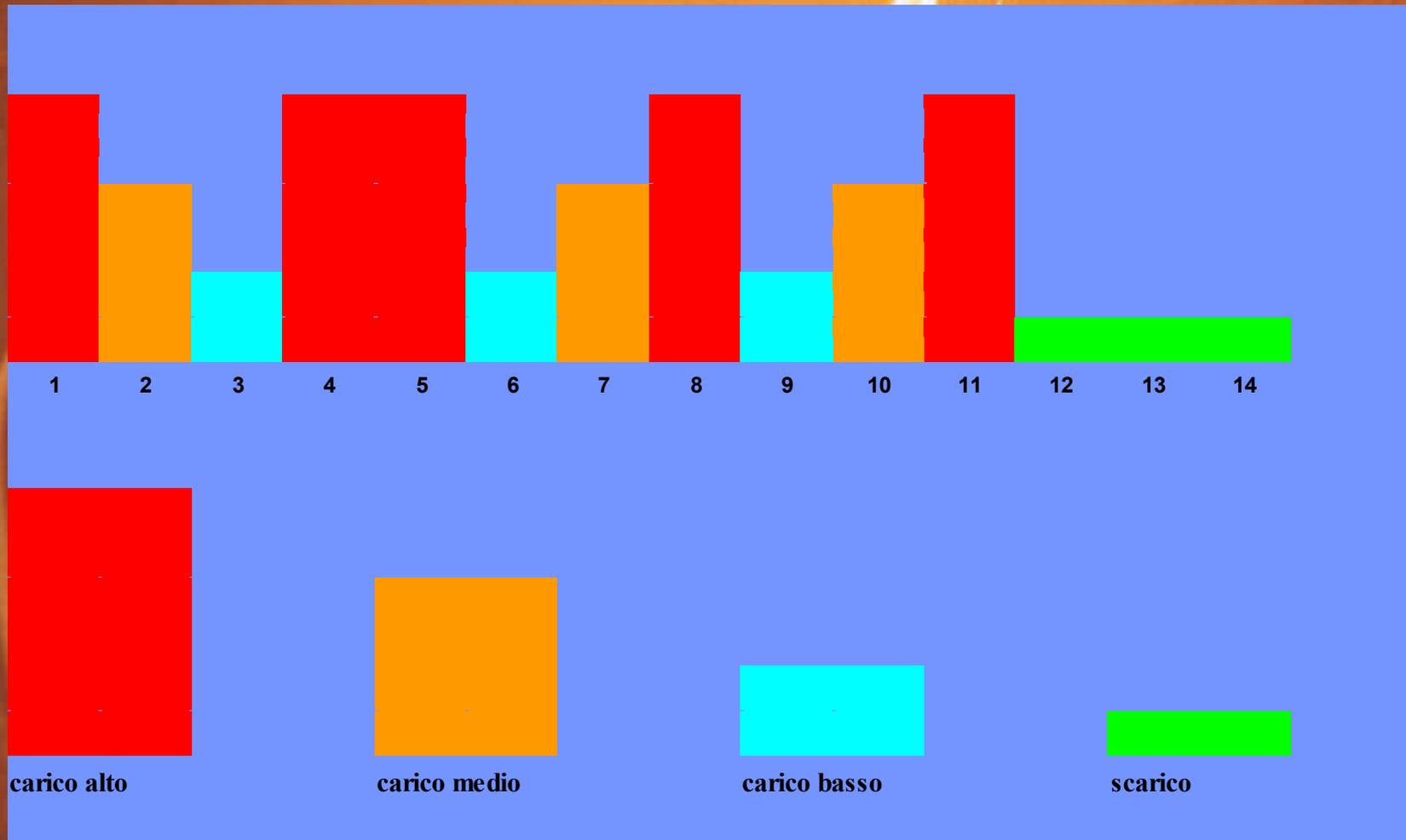
carico basso



riposo

IL MICROCICLO DI ALLENAMENTO

Esempio per un atleta categoria Juniores



Con i CADETTI si rende necessario un vero e proprio PROGETTO di allenamento

- ✧ **TEORIA** ↔ **PRATICA**
- ✧ **MINOR IMPORTANZA DEI CONTENUTI**
- ✧ **MOLTA IMPORTANZA ALLA METODOLOGIA USATA**



TEORIA ↔ **PRATICA**

- ✓ **Analisi della situazione di partenza**
- ✓ **Definizione degli obiettivi (.....realizzabili.....)**
- ✓ **Selezione dei contenuti**
- ✓ **Selezione dei metodi**
- ✓ **Ricognizione delle risorse disponibili**
- ✓ **Scelta dei materiali e degli strumenti**
- ✓ **Realizzazione dell'intervento**
- ✓ **Valutazione dell'apprendimento**

CADETTI

ALLENAMENTO	OBIETTIVO	
RESISTENZA AEROBICA	<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione organica • Sviluppo dell'apparato Respiratorio • Sviluppo dell'apparato Cardio Circolatorio • Sviluppo dei sistemi Bioenergetici 	<p style="text-align: center;">MODIFICAZIONI CARDIO CIRCULATORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento del volume cardiaco ✓ Aumento dei capillari ✓ Diminuzione della resistenza periferica <p style="text-align: center;">SISTEMI BIOENERGETICI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento del VO₂Max ✓ Captazione di O₂ ✓ Cessione di CO₂
POTENZA AEROBICA	Preparare l'organismo allo sviluppo del lavoro aerobico intensivo	
LAVORO LATTACIDO	Non è necessario dare organicità al lavoro lattacido. Le gare e poche prove di verifica durante i vari periodi sono più che sufficienti	
FORZA	<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione dell'atleta attraverso lo sviluppo equilibrato e armonioso di tutti i distretti muscolari • Inizio allo sviluppo della Forza Veloce degli arti inferiori 	
TECNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento dell'economia del gesto 	

LA RESISTENZA AEROBICA :

Mezzi e modalità per la categoria CADETTI

VOLUME	MODALITA'	LUOGO	ESEMPI
<ul style="list-style-type: none"> Da 20' a 40' – 45' 	<ul style="list-style-type: none"> Corsa continua a ritmo uniforme (130 -150 Batt./Min.) Corsa con variazioni di ritmo Corsa progressiva (130 – 180 Batt./Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Preferibilmente su percorsi naturali Occasionalmente su percorsi collinari 	<ul style="list-style-type: none"> Da 30' a 45' a ritmo uniforme 40' con 8-10 variazioni da 30'' rec. 2'30'' 35' con 5 variazioni da 1' rec. 3' 30' di cui gli ultimi 10' in progressione di ritmo 10' facili + 5 variazioni da 20'' rec. 1'40'' + 10' facili + 5' veloci

LA POTENZA AEROBICA:

Mezzi e modalità per la categoria CADETTI

VOLUME	MODALITA'	LUOGO	ESEMPI
<ul style="list-style-type: none"> Da 2 km. a 4 km. di volume totale 	<ul style="list-style-type: none"> Prove ripetute da 500 mt. fino a 1600 mt. – 2000 mt. Gare di CROSS Gare in pista sulle distanze più lunghe 	<ul style="list-style-type: none"> Su terreno da cross In pista 	<ul style="list-style-type: none"> 4x500 rec. 3' 3x1000 rec. 4' 1000 + 500 + 1000 + 500 rec. 4'-5'-4' 2x1000 variati (200 veloci + 100 lenti + 300 veloci + 200 lenti + 200 veloci) rec. 5' 500 – 1000 – 1500 – 500 rec. 3'-3'30"-4' 2000 – 1000 -500-500 rec. 4'-3'-3'

LA POTENZA AEROBICA

La progressione

1. AUMENTO DELLA DISTANZA
2. AUMENTO DEL NUMERO DELLE RIPETUTE
3. AUMENTO DELLA VELOCITA' DI PERCORRENZA DELLE SINGOLE PROVE
4. RIDUZIONE DEI TEMPI DI RECUPERO



RISCALDAMENTO

FINALITA':

- *Riscaldamento muscolare, elasticità dei tessuti, sistema nervoso ecc., ecc.;*
- *Ridurre i rischi di infortunio*

CIO' CHE E' NELLA REALTA':

- *2 giri in jogging;*
- *10 minuti di stretching;*
- *10 minuti di andature*



Tempo insufficiente, solitamente la velocità di corsa è troppo bassa e la frequenza cardiaca non cresce in maniera sufficiente

I muscoli sono ancora "freddi" e lo stretching non può essere realmente efficace

Molto spesso è solo routine senza correzioni

CONCLUDENDO:

Uno spreco di 30' ogni volta che ci alleniamo

ALTERNATIVE:

- Da 10 a 20 minuti di lavoro continuo intenso con una frequenza cardiaca di circa 150 bpm;
- Aumentare l'intensità negli ultimi minuti;
- Lo stretching è un elemento insito in ogni specifica seduta.

LE MIE GARE

ATLETA: **MATTEO LECCADITO**

STAGIONE: **2014-2015**

DATA	LUOGO	MANIFESTAZIONE	DIST.	TEMPO	T. AL KM.	PIAZZ.	NOTE
18/04/15	Grosseto	CDS	1200 st	4.00.90	3'20"	2°	TIMOROSO
02/05/15	Livorno	CDS	1000	3.03.5	3.03	12°	PERSONALE
24/05/15	Pietrasanta	CDS	2000	7.02.2	3.31	17°	
01/06/15	Castiglione Pesc.	Meeting Castiglione	1000	2.58.92	2.58	4°	PERSONALE
02/06/15	Pontedera (PI)	Trofeo delle provincie	300	41.8		13°	
13/06/15	Pontedera (PI)	CDS	600	1.36.1		2°	
27/06/15	Grosseto	Gara regionale	1200 st	3.49.33	3.11	1°	PERSONALE
28/06/15	Grosseto	Gara regionale	1000	2.56.65	2.56	1°	PERSONALE
26/09/15	Grosseto	C.ti reg. Ind.	1200 st	3.46.58	3.08	4°	PERSONALE
27/09/15	Arezzo	C.ti reg. Ind.	2000	6.39.56	3.20	13°	PERSONALE

10 gare - 5 specialità diverse

Atleta: MATTEO LECCADITO - CADETTO 1° anno – 3 sedute settimanali di allenamento

Esempio microciclo di 14 gg. mese di FEBBRAIO

lun. 2/2/15	Resistenza aerobica: 30' corsa continua + andature tecniche + esercizi di forza a carico naturale (affondi – lanci palla medica – skip – addominali – piegamenti sulla braccia – step -funicella) + 6 allunghi da 100 mt.
mar.	
mer.	15' corsa continua + 10' funicella + esercizi con hs alti + tecnica di corsa + Potenza aerobica frazionata: 4x500 cross (ritmo a sensazione) rec. 3'
gio.	
ven.	Resistenza aerobica: 35' di corsa continua + esercizi di rapidità con speed ladder
sab.	
dom. 8/2/15	
lun.	Resistenza aerobica: 35' di corsa continua con 6 variazioni da 20" rec. 2'40 nella parte centrale + lavoro con over (4x10 rimbalzi a piedi pari – 4 x10 doppio impulso + 4x10 skip)
mar.	
mer.	Allenamento nel settore velocità ostacoli
gio.	
ven.	Risc. 10' di corsa + 10' funicella + eserci con hs alti + tecnica di corsa + esercizi di rapidità: 2x40 tocche di calciata rapida + 2x40 tocche di skip rapido + 2x60 mt. corsa circolare rapida + Resistenza aerobica: 30' di corsa continua + addominali e lombari
sab.	
dom. 15/2/15	

Atleta: MATTEO LECCADITO - CADETTO 1° anno – 3 sedute settimanali di allenamento

Esempio microciclo di 14 gg. mese di APRILE

lun. 5/4/15	Risc. 20' + stretching, ginnastica + andature + tecnica su hs + Potenza aerobica e gestione del ritmo: 3x1000 mt. variati, in pista, correndo 200 mt. in 38" + 100 mt. in 30" + 300 mt. in 60" + 200 mt. in 1'00" + 200 mt. in 38" rec. 3'
mar.	
mer.	Allenamento in altri settori Lanci
gio.	
ven.	Resistenza aerobica: 40' di corsa continua + 10 allunghi sull'erba + addominali + moltissimo stretching
sab.	
dom. 12/4/15	
lun.	Resistenza aerobica: 40' + esercizi di forza a carico naturale sotto forma di circuito 3x10 stazioni (tutti i distretti muscolari) + 6 allunghi da 100 mt.
mar.	
mer.	Risc. 20' di corsa + 10' funicella + tecnica di corsa + Velocità: 6x30 mt. + 5x60 mt. + 4x80 mt. rec. ritono di passo + 5' tra le serie + navetta di 30 mt. con 4 hs
gio.	
ven.	Risc. 10' di corsa continua + funicella + esercizi fra hs + esercizi di rapidità: 2x50 tocche di calciata rapida + 2x50 tocche di skip rapido + 3x60 mt. corsa circolare rapida + Resistenza aerobica: 35' con parte finale in progressione + moltissimo stretching
sab.	
dom. 19/4/15	

Atleta: MATTEO LECCADITO - CADETTO 1° anno – 3 sedute settimanali di allenamento
Esempio microciclo di 14 gg. mese di GIUGNO

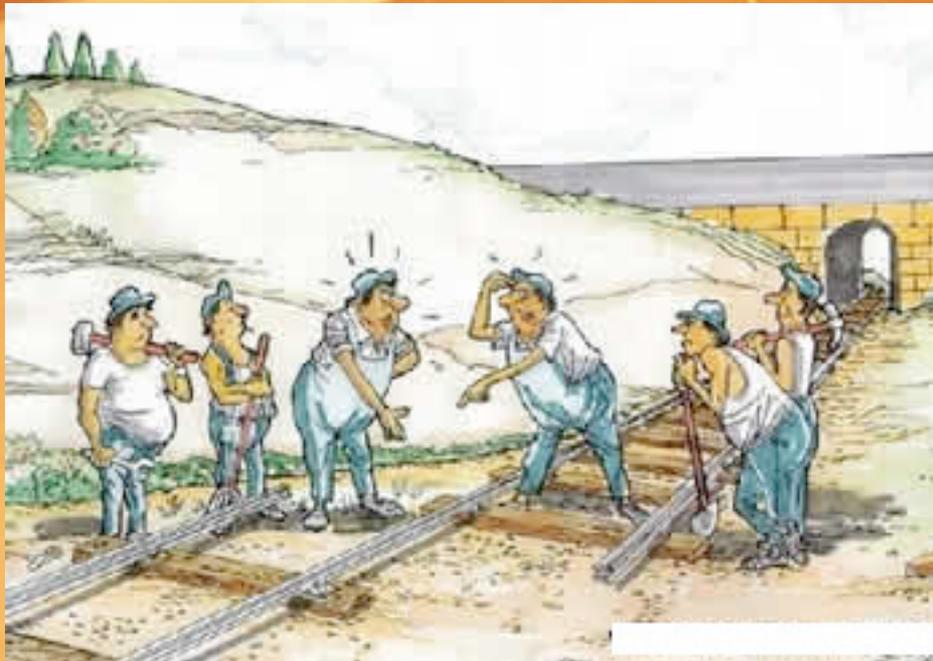
lun. 8/6/15	Risc. 20' + esercizi analitici con hs + navetta con hs + Potenza arobica con passaggio di siepi : 2x800 con 4 hs + 3x300 rec. 4'-5'- 3'-3'
mar.	
mer.	Resistenza aerobica : 40' + esercizi con hs + 10 allunghi nell'erba
gio.	
ven.	15' + 6 allunghi
sab.	GARA 1200 Siepi – CDS cadetti 3° giornata – 2° fase – Pontedera (PI)
dom. 14/6/15	
lun.	Resistenza aerobica : 40' di corsa con 5 variazioni 1' forte + 3' meno forte negli ultimi 20'+ esercizi di forza a carico naturale
mar.	
mer.	Risc. 20' + esercizi tra over + andature tecniche + lavoro lattacido : 600 – 400 – 300 – 200 rec. 6'-5'-4' (con i chiodi)
gio.	
ven.	Resistenza aerobica : 30' facili + eserciz con hs + velocità : 6x60 + 5x80 rec. ritorno di passo e 5' tra le serie
sab.	
dom. 21/6/15	

CONCLUSIONI 1

- Nel redigere un programma di allenamento occorre considerare l'età effettiva, biologica e da quanto tempo svolge attività sportiva l'atleta.
- Aumentare il carico di allenamento solo dopo che l'atleta dimostra di sopportare l'attuale carico senza stress, riuscendo a portarlo avanti in maniera continuativa.
- Non pensare ai singoli mezzi di allenamento genericamente, ma considerare sempre la finalità che si vuole ottenere.
- Mantenere in ogni periodo dell'anno tutti i mezzi complementari della corsa, volti al miglioramento della flessibilità, coordinazione, forza e tecnica di corsa.
- Valutare l'efficacia dell'allenamento proposto.
- Verificare lo stato di realizzazione dell'atleta ed il suo reale soddisfacimento

CONCLUSIONI 2

- ❑ Evitare di enfatizzare precocemente l'aspetto competitivo
- ❑ E' necessario identificare il prima possibile il potenziale dei giovani.....ma soprattutto, successivamente, non disperderlo



GRAZIE