

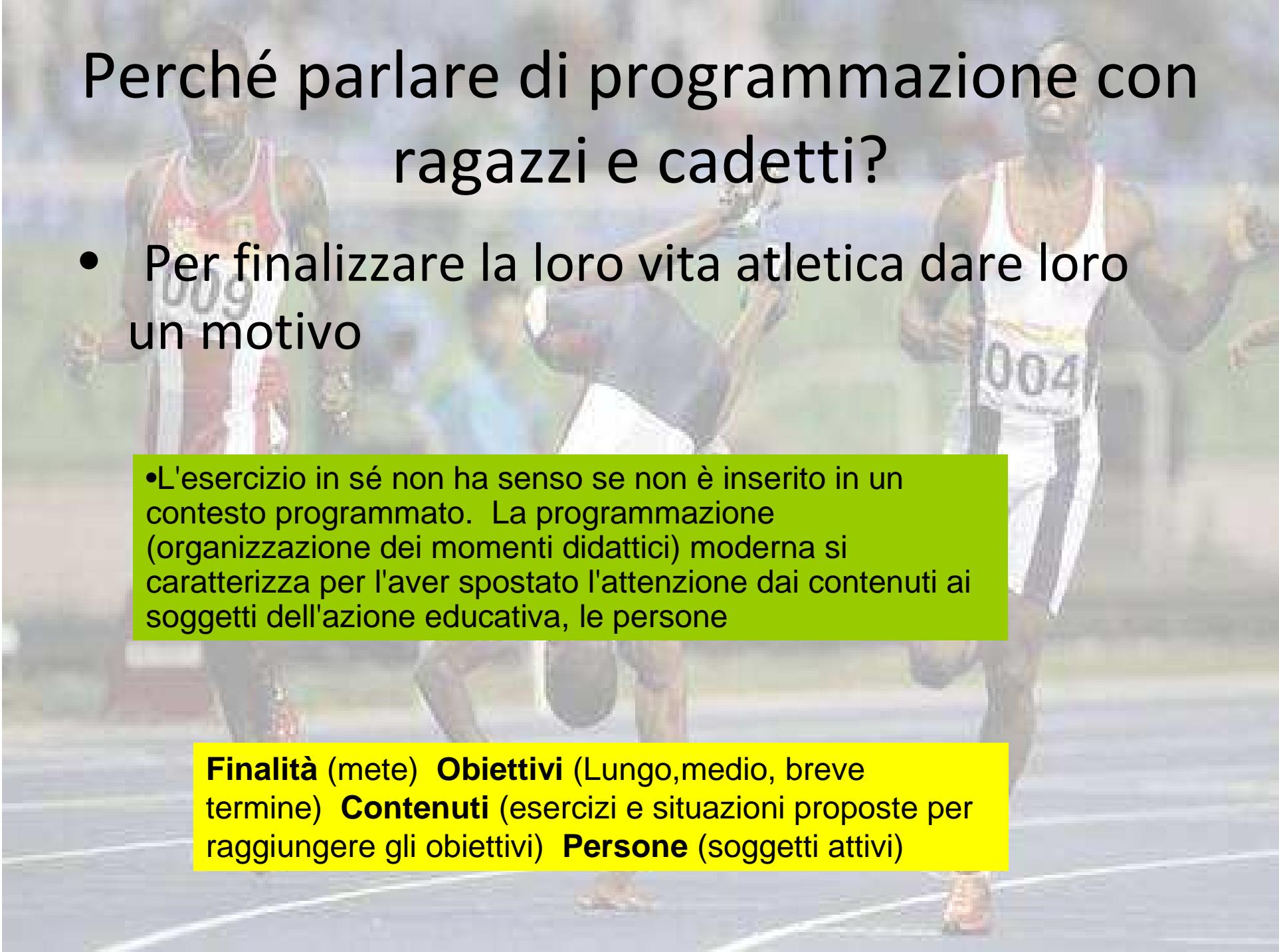
A photograph of three male athletes in mid-stride during a race. The athlete on the left wears a white and red singlet with the number 009. The athlete in the center wears a grey singlet with the number 946. The athlete on the right wears a white singlet with the number 004. They are running on a track with a blurred background of spectators and trees.

LA PROGRAMMAZIONE

Pistoia 30 marzo 2016

Claudio Pannozzo

Roberto Mazzantini

A blurred background image of several athletes in athletic gear, some with numbers like 009 and 004, running on a track. The image is out of focus, creating a sense of motion.

Perché parlare di programmazione con ragazzi e cadetti?

- Per finalizzare la loro vita atletica dare loro un motivo

• L'esercizio in sé non ha senso se non è inserito in un contesto programmato. La programmazione (organizzazione dei momenti didattici) moderna si caratterizza per l'aver spostato l'attenzione dai contenuti ai soggetti dell'azione educativa, le persone

Finalità (mete) **Obiettivi** (Lungo,medio, breve termine) **Contenuti** (esercizi e situazioni proposte per raggiungere gli obiettivi) **Persone** (soggetti attivi)

Pianificazione della vita atletica

Definire come evolverà nel tempo l'allenamento

Il Macro ciclo della vita sportiva: i punti di intervento

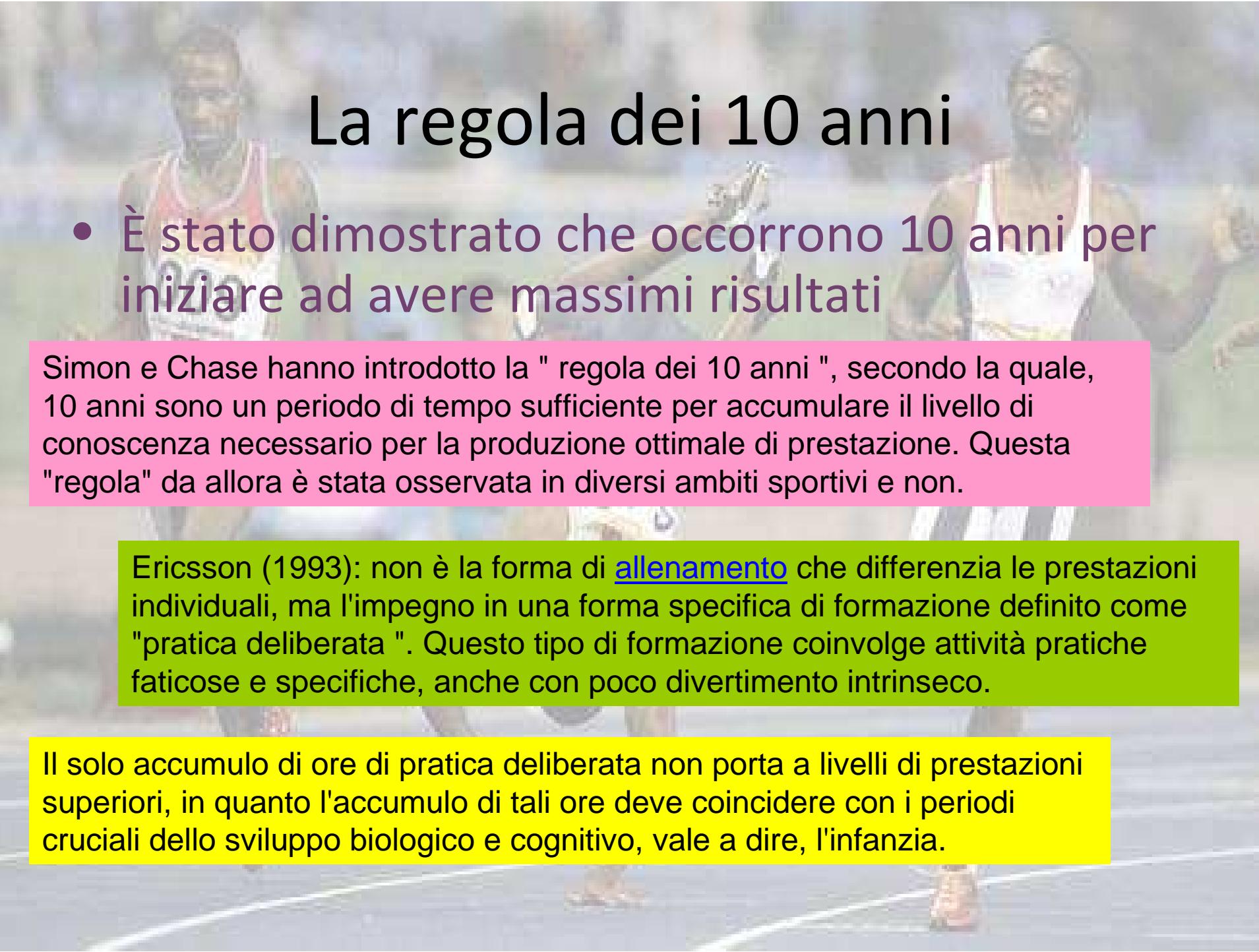
- o Aumento del numero di allenamenti
- o Aumento delle quantità all'interno dei singoli allenamenti
- o Aumento della qualità
- o Variazione della ripartizione delle metodiche
- o Introduzione di nuove metodiche

A photograph of several athletes in motion on a running track. The runner on the right is in sharp focus, wearing a white tank top and shorts, with the number '004' on their shorts. Other runners are blurred in the background and foreground, creating a sense of speed and competition.

L'inizio della specializzazione

- Si inizia a specializzare quando la preparazione generale non porta a miglioramenti per un tempo consistente

- La specializzazione estrema non è spesso efficace nemmeno per atleti maturi



La regola dei 10 anni

- È stato dimostrato che occorrono 10 anni per iniziare ad avere massimi risultati

Simon e Chase hanno introdotto la " regola dei 10 anni ", secondo la quale, 10 anni sono un periodo di tempo sufficiente per accumulare il livello di conoscenza necessario per la produzione ottimale di prestazione. Questa "regola" da allora è stata osservata in diversi ambiti sportivi e non.

Ericsson (1993): non è la forma di allenamento che differenzia le prestazioni individuali, ma l'impegno in una forma specifica di formazione definito come "pratica deliberata ". Questo tipo di formazione coinvolge attività pratiche faticose e specifiche, anche con poco divertimento intrinseco.

Il solo accumulo di ore di pratica deliberata non porta a livelli di prestazioni superiori, in quanto l'accumulo di tali ore deve coincidere con i periodi cruciali dello sviluppo biologico e cognitivo, vale a dire, l'infanzia.



Le riserve di prestazione

L'allenamento ottimale è quello che ottiene i migliori risultati con il minimo sforzo

Per contro è necessario sviluppare l'abitudine all'allenamento.

Giovarsi solo dell'aiuto allenatore: "Io sviluppo" è altamente psicologicamente non conveniente



Prima di cominciare:

- La definizione degli obiettivi:

Per i giovani obiettivi di costruzione

Per gli atleti maturi obiettivi agonistici

- La definizione dei contenuti