

LA PROGRAMMAZIONE



Pistoia 30 marzo 2016

Claudio Pannozzo Roberto Mazzantini

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

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: "lo sviluppo" è altamente psicologicamente non conveniente

A photograph of three sprinters on a track. The runner in the center is performing a handstand, celebrating. The runner on the right is also celebrating with arms raised. The runner on the left is looking forward. The background is a blurred crowd of spectators.

Prima di cominciare:

- La definizione degli obiettivi:

Per i giovani obiettivi di costruzione

Per gli atleti maturi obiettivi agonistici

- La definizione dei contenuti