



IL PASSAGGIO DALLA CATEGORIA CADETTI ALLA CATEGORIA ALLIEVI NELLE GARE AD OSTACOLI

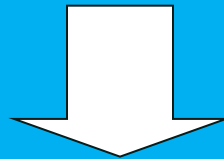
PASSAGGIO FONDAMENTALE PER MOLTI ASPETTI

- PSICOLOGICO
- SOCIALE
- FISIOLOGICO
- GARE

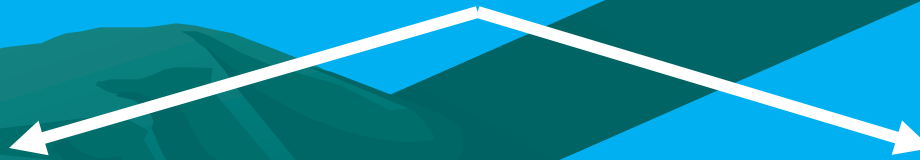


PSICOLOGICO

- COGNITIVO
- AFFETTIVO-RELAZIONALE



RICERCA DI UNA PROPRIA IDENTITÀ



MOTIVAZIONE

ASPETTATIVA

SOCIALE

◆ SCUOLA



◆ GRUPPI

FISIOLOGICO

◆ FINE PROCERITAS



CAMBIAMENTO

- ◆ DISTANZE GARE
- ◆ ALTEZZA E DISTANZA HS
- ◆ LIVELLO GARE



ORGANIZZAZIONE ALLENAMENTO

Deve rispondere all'esigenza di evoluzione, ma deve anche indurre una ulteriore crescita dell'atleta in un momento in cui la spinta della crescita fisiologica comincia a venir meno.



Il cambio di struttura rende difficile la valutazione del grado di incidenza che l'allenamento ha sulla prestazione complessiva, in quanto gli effetti hanno uno sviluppo eterocronico ed è possibile valutarli solo alla fine del periodo preparatorio

ORGANIZZAZIONE DELLA CICLIZZAZIONE

◆ Elementi meno correlati
all'inizio della preparazione

◆ Elementi più correlati nel
periodo pre-agonistico e
agonistico



CICLO FUNZIONALE

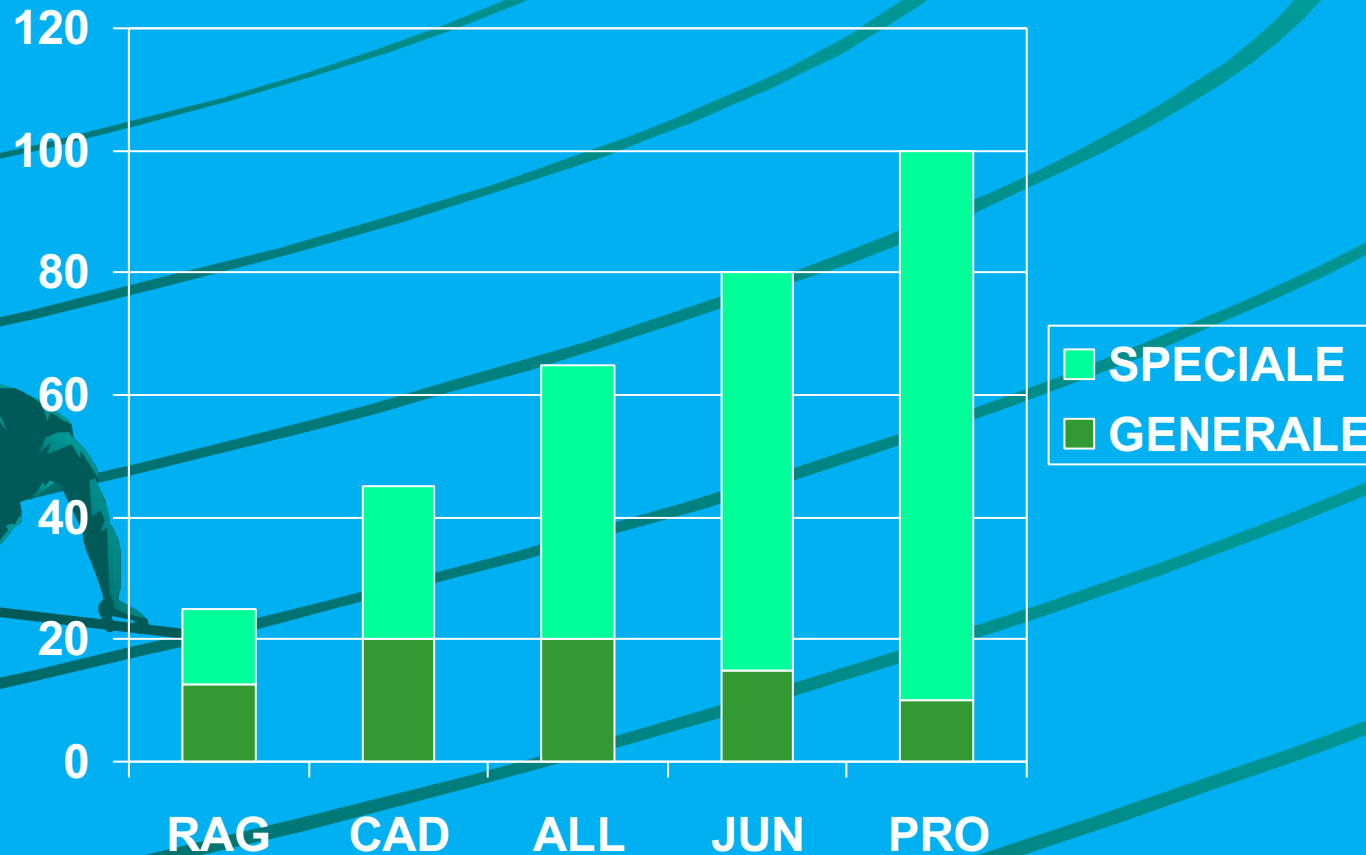
CARICO+RIGENERAZIONE (recupero nervoso)

- ◆ Cicli di alta intensità o carico elevato si organizzano in tempi più brevi
- ◆ Poche sedute settimanali permettono la supercompensazione già fra una seduta e l'altra
- ◆ Il recupero è il momento fondamentale per l'esaltazione delle capacità sollecitate

LA RIDUZIONE DEL LAVORO
DOPO UN PERIODO DI
CARICO PERMETTE IL SALIRE
PROGRESSIVO DELLA
CONDIZIONE



Aumento progressivo dei carichi



Il numero di allenamenti cresce da 2/3 a 4/5 settimanali

La durata sale da 90 a 120 minuti

Possibilmente inserire il giorno di riposo in mezzo alla settimana, se ciò non è possibile, l'allenamento in mezzo alla settimana deve essere più blando (tecnica)

Sfruttare i periodi di vacanza per effettuare periodi di rigenerazione o test

DOPPIA PERIODIZZAZIONE

Valido come momento di test

Rottura della monotonia degli allenamenti invernali

Motivare maggiormente gli atleti a metà preparazione

Ricerca di brillantezza

Mantenere l'abitudine alla gara



Carico di allenamento

Il carico è l'attività fisica svolta ed è influenzata da:

- ◆ Intensità
- ◆ Quantità
- ◆ Pause di recupero
- ◆ Carico esterno



Non si può e non si deve
stabilire a priori la quantità e l'intensità dei
carichi senza conoscere l'atleta, le sue
qualità e il suo trascorso

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned to the left of the second text block.

Si possono stabilire però
mezzi e metodi

Percezione del movimento

Rendere l'atleta consapevole di ciò che si fa, metterlo al centro dell'attenzione perchè non deve più solo fare ma anche

SENTIRE, percepire le sensazioni di tipo endogeno

No a troppe e costanti correzioni

No a troppe riprese filmate

Esercitazioni tecniche

- ❖ Aumentare le esercitazioni analitiche
- ❖ Esercitazioni ritmiche fra HS più impegnative
- ❖ Esercitazioni specifiche per la spinta della seconda gamba
- ❖ Esercizi per attaccare da lontano l'ostacolo
- ❖ Aumentare gli esercizi di propriocettività
- ❖ Mantenere alta la mobilità delle anche e la scioltezza della catena cinetica posteriore



Forza

- ◆ Alzate classiche (impostazioni tecniche)
- ◆ ½ squat veloce con leggeri sovraccarichi
- ◆ Esercizi dinamici e esplosivi a carico naturale
- ◆ Salite - Traini
- ◆ Balzi verticali e orizzontali (non più solo come gesto tecnico ma anche come espressione di forza speciale in particolare nel periodo agonistico)

Rapidità

- ◆ Skip in varie forme e Corsa circolare rapida
- ◆ Esercizi di rapidità sull'ostacolo
- ◆ Rapidità fra Hs più stretti o fra "over"



Spazi di allenamento
specifici
per questi mezzi



Capacità alattacida-lattacida

- ❖ Le distanze delle prove si allungano in virtù del fatto che sono aumentate le distanze di gara
- ❖ Aumenta il numero di prove ripetute con e senza HS
- ❖ È bene inserire progressivamente allenamenti lattacidi in modo sistematico, non più in modo estemporaneo, in particolare nei periodi preagonistici

Potenza aerobica

- ◆ Nel primo mesociclo sotto tutte le forme
- ◆ Dal secondo mesociclo è consigliabile potenza aerobica frazionata per permettere una corsa tecnicamente più affine all'esercizio di gara



Riscaldamento

Deve essere vario e non stereotipato seguito dal tecnico che potrà correggere eventuali errori esecutivi o variarlo a seconda delle necessità

Deve sviluppare abilità ed avere una importante azione allenante

Non esagerare con lo stretching prima degli esercizi di rapidità e preferire quello dinamico

Differente Risc. fra allenamento e gara

C
O
N
T
E
N
T
I

Tecnica



Rapidità-Reattività



Forza



Res.Velocità(cap. alatt.)



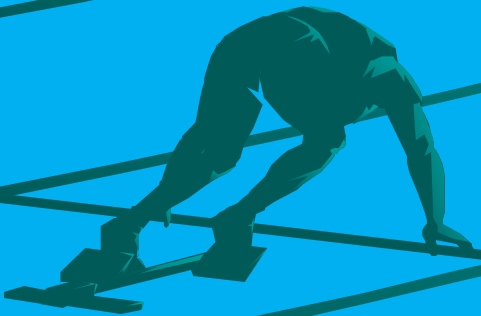
Pot.Latt.



Cap .Latt.



Aerobico



Bibliografia

- ◆ L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni (C.Vittori Centro studi ricerche 1997)
- ◆ La pratica dell'allenamento (C.Vittori Centro studi ricerche 2003)
- ◆ Il manuale dell'istruttore di atletica leggera (Centro studi ricerche 1999)

