L'Allenamento Precoce e prematuro dei giovani saltatori

Prof. Claudio Mazzaufo

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO

L 'ALLENAMENTO SPORTIVO E' UN PROCESSO PEDAGOGICO EDUCATIVO COMPLESSO CHE SI CONCRETIZZA NELL'ORGANIZZAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO RIPETUTO IN QUALITA', QUANTITA' ED INTENSITA' TALI DA PRODURRE CARICHI PROGRESSIVAMENTE CRESCENTI IN CONTINUA VARIAZIONE DEI LORO CONTENUTI PER STIMOLARE I PROCESSI FISIOLOGICI DI SUPER-COMPENSAZIONE DELL'ORGANISMO E MIGLIORARE LE CAPACITA' FISICHE, PSICHICHE, TECNICHE E TATTICHE DELL'ATLETA, AL FINE DI ESALTARNE E CONSOLIDARNE IL RENDIMENTO IN GARA"

C. VITTORI

L'ALLENAMETO E' SEMPRE ORIENTATO VERSO IL RAGGIUNGIMENTO DELLA PIU' ELEVATA PRESTAZIONE POSSIBILE IN UNA O PIU' SPECIALITA'.

L'ORGANIZZAZIONE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

- ***ALLENAMENTO DI "COSTRUZIONE"***
- ***ALLENAMENTO DI "PRESTAZIONE"***

ALLENAMENTO DI "PRESTAZIONE"

Riferito prevalentemente ad atleti "evoluti".

*Si tratta di un allenamento che ha come obiettivo la "prestazione" dell'atleta. Le esercitazioni proposte sono, prevalentemente, a carattere **SPECIALE** e **SPECIFICO.** Tutto è finalizzato al massimo risultato da ottenere in gara.*

ALLENAMENTO DI "COSTRUZIONE"

Riferito prevalentemente ai giovani atleti.

Si tratta di un allenamento che ha come obiettivo la "costruzione" del futuro atleta sotto l'aspetto ***fisico-tecnico-caratteriale.*** *Le esercitazioni proposte sono sia di carattere* ***GENERALE*** *che* ***SPECIALE.*** *Le gare assumono carattere di controllo del corretto sviluppo del processo di allenamento.*

ALLENAMENTO GIOVANILE
MULTIDISCIPLINARE MIRATO

ESEMPIO DI COSTRUZIONE A 4…

…E A 3 APPOGGI

CONOSCENZE FONDAMENTALI CHE UN ALLENATORE DEVE POSSEDERE

A – CONOSCENZA DELLA TECNICA

Conoscere tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo, cioè capire il perché di determinate posizioni e sapere quali forze entrano in gioco.

B – CONOSCENZA DELLA DIDATTICA

E' il modo di insegnare/allenare, cioè la capacità di scomporre gesti complessi in gesti più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento.

C – CONOSCENZA DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Conoscere i Principi dell'Allenamento. Saper programmare.

D – CAPACITA' RELAZIONALI

Con Atleti, Tecnici, Genitori.

PERCHE' BISOGNA ALLENARE TUTTE LE CAPACITA' FISICHE DI PRESTAZIONE

SE SI ALLENA LA SOLA QUALITA' FISICA DI PRESTAZIONE RITENUTA ESSENZIALE PER UNA PARTICOLARE DISCIPLINA SPORTIVA, LA PRESTAZIONE MIGLIORA PROGRESSIVAMENTE FINO AD UN CERTO LIVELLO PER POI ARRESTARSI (EFFETTO BARRIERA). SE INVECE SI ALLENANO CONTEMPORANEAMENTE ANCHE LE ALTRE QUALITA', LA CAPACITA' PRESTATIVA CONTINUA A CRESCERE. TALE FENOMENO SI SPIEGA COL FATTO CHE LE CAPACITA' FISICHE DI PRESTAZIONE SONO CORRELATE TRA LORO E IL LORO SVILUPPO COMPORTA UNA SOMMATORIA DI EFFETTI CHE MIGLIORANO COMPLESSIVAMENTE LA PRESTAZIONE.

CONSIDERAZIONI

Il rischio concreto e reale al quale noi tecnici siamo esposti, è quello di rimanere abbagliati dai facili trionfi raggiunti in età giovanile dai nostri atleti, magari figli di precocità biologiche, che ci portano ad anticipare i tempi, generando errori tecnici e di programmazione che il nostro atleta pagherà in età adulta.

La tendenza sembrerebbe essere quella di anticipare la specializzazione, intesa come propensione a una singola disciplina, allenando con pochi mezzi finalizzati a singoli momenti tecnici specifici (correre per le corse, saltare per i salti , lanciare per i lanci).

Precoce o Prematura?

Nell'allenamento Giovanile spesso impropriamente si utilizza il termine ***"Precoce"*** quando si parla di allenamento e/o specializzazione al posto di ***"Prematura"***.

Da una lettura superficiale i termini potrebbero sembrare sinonimi ma in realtà celano sviluppi della sfera psico-fisica completamente differenti.

ALLENAMENTO PREMATURO

Somministrazione dei contenuti dell'allenamento ad un giovane atleta,con una crescita biologica ritardata, in quantità , intensità e unità di lavoro elevate, tali da creare problematiche sia fisiche che psicologiche, anche rispettando i principi della Multilateralità.

LA SPECIALIZZAZIONE "PREMATURA"

La "specializzazione prematura" attiva tutta una serie di meccanismi strutturali (apparato osteo-tendineo-muscolare) e funzionali (neurologiche e psichiche) che, non essendo ancora sviluppati nel "giovane atleta", possono provocare problematiche a livello di apprendimento e crescita armonica delle funzioni del loro complesso organismo.

ALLENAMENTO PRECOCE

Somministrazione dei contenuti dell'allenamento ad un giovane atleta, con una crescita biologica avanzata, in quantità , intensità e unità di lavoro elevate, tali da non creare particolari problematiche sia fisiche che psicologiche.

LA SPECIALIZZAZIONE "PRECOCE"

La "Specializzazione Precoce" presuppone interventi atti a migliorare una determinata caratteristica o qualità fisica su un organismo in grado di recepire tale intervento, che abbia già stabilizzato una certa forma di tecnica e una buona base atletica. Operare in questa direzione non porterebbe grosse problematiche sul sistema psico-fisico ma rischierebbe di compromettere le future prestazioni sportive.

"FORMA" E "CONTENUTO" DEL MOVIMENTO E DELLA TECNICA

Per una buona esecuzione di un gesto Tecnico Sportivo, è indispensabile un approccio complessivo al suo insegnamento che prenda in considerazione due componenti:

- ***Quello ESTENO (Forma)***
- ***Quello INTERNO (Contenuto)***

PRESTAZIONE
cm 220
cm 210
cm 200
cm 180
cm 160
cm 140
cm 130
13
15
17
19
21
ETA'
ESERCIZI CON BILANCIERE
ESERCIZI A CARATTERE GENERALE
ESERCIZI CON BILANCIERE

Costruiamo il **“SISTEMA SALTATORE”** senza tralasciare la Tecnica, le Abilità Motorie e le Capacità Coordinative

FORMA* e *CONTENUTO
del MOVIMENTO SPORTIVO

“FORMA” E “CONTENUTO” DELLA TECNICA SPORTIVA

FORMA

(immagine ESTERNA del Movimento)

Posizione e movimenti delle gambe, delle braccia, del tronco, angoli, ampiezza dei movimenti, loro velocità, ritmo esecutivo.

W. Starosta (modificato)

FORMA

“FORMA” E “CONTENUTO” DELLA TECNICA SPORTIVA

CONTENUTO

(immagine INTERNA del Movimento)

Attività del S.N.C., manifestazione della volontà, contrazioni, tensioni e rilassamento dei muscoli, uso della forza di gravità, di inerzia, di accelerazione e decelerazione, impressioni cinestetiche specifiche (Sentire il ritmo della rincorsa, Sentire l’asse di battuta, il volo).

W. Starosta (modificato)

CONTENUTO