



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi&Ricerche

CONVEGNO TECNICO
ASS.I.T.A.L./F.I.D.A.L

DALLA GIOVANE PROMESSA ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO

Sabato 12 marzo 2016

Palazzo delle Federazioni del Coni

Sala Auditorium

Viale Tiziano, 74 - Roma

Domenica 13 marzo 2016

Scuola dello Sport CONI

L.go Giulio Onesti, 1 - Roma

ALLENAMENTO DELLE GIOVANI LEVE

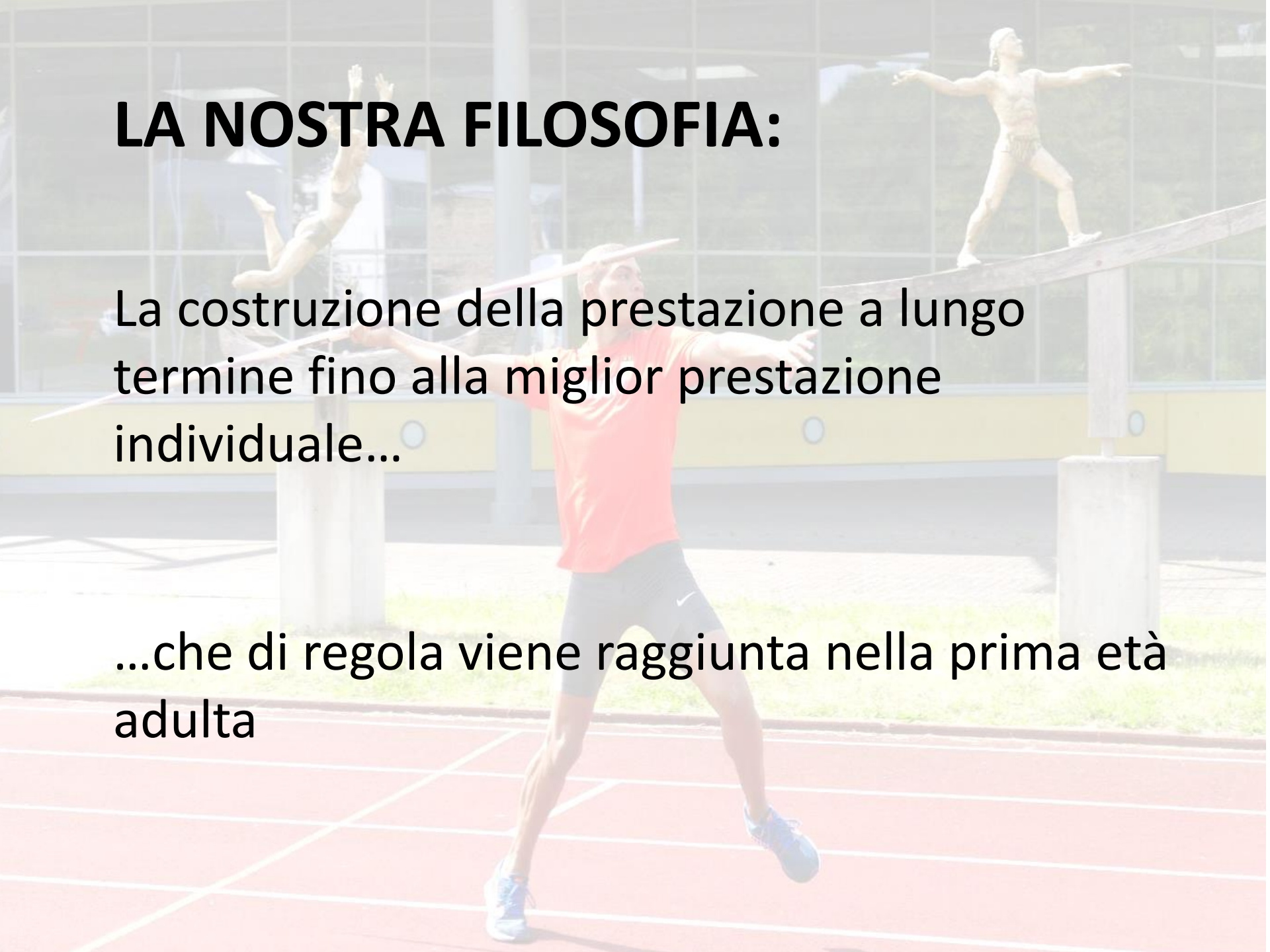


è allenamento d'anticipo

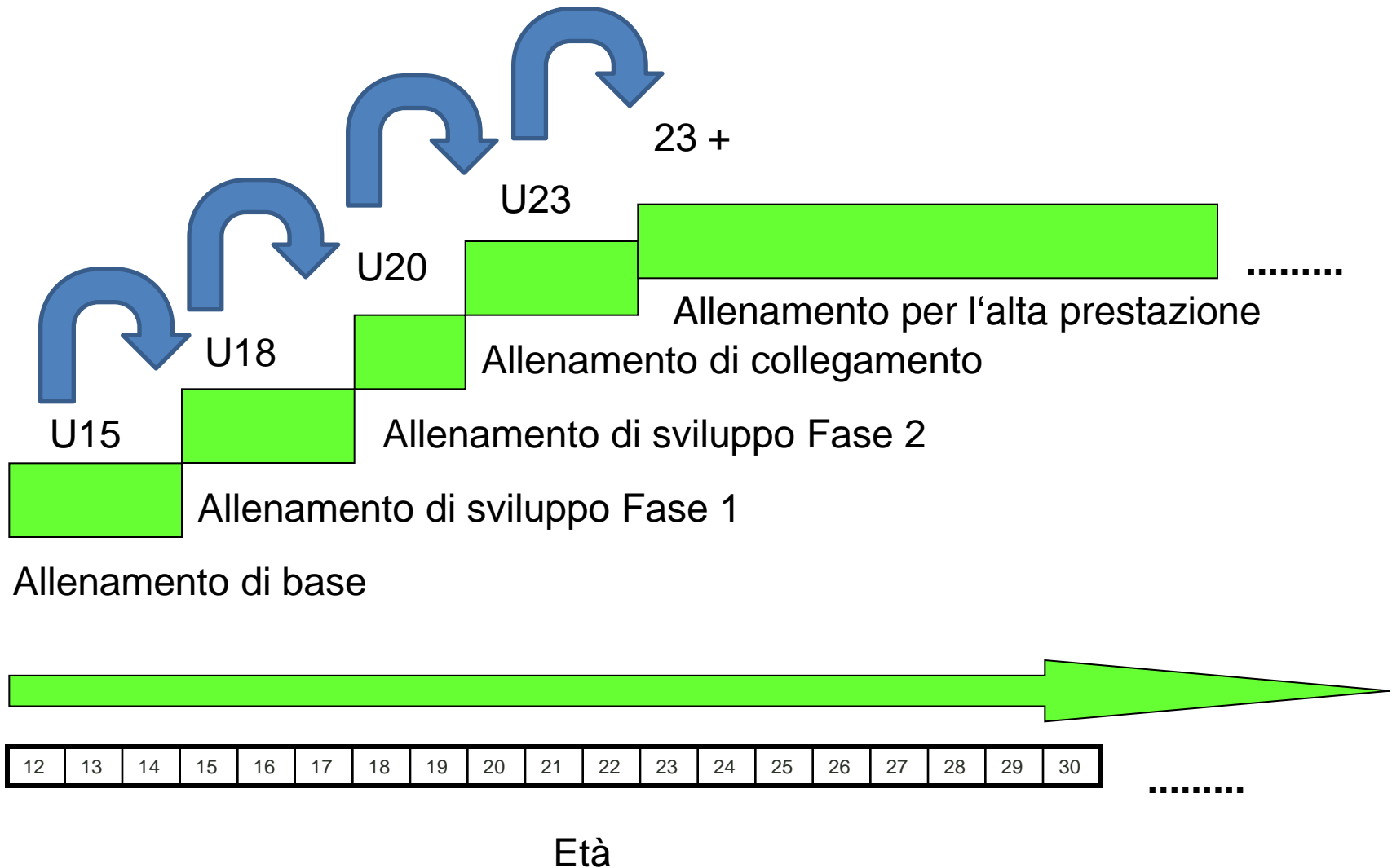
LA NOSTRA FILOSOFIA:

La costruzione della prestazione a lungo termine fino alla miglior prestazione individuale...

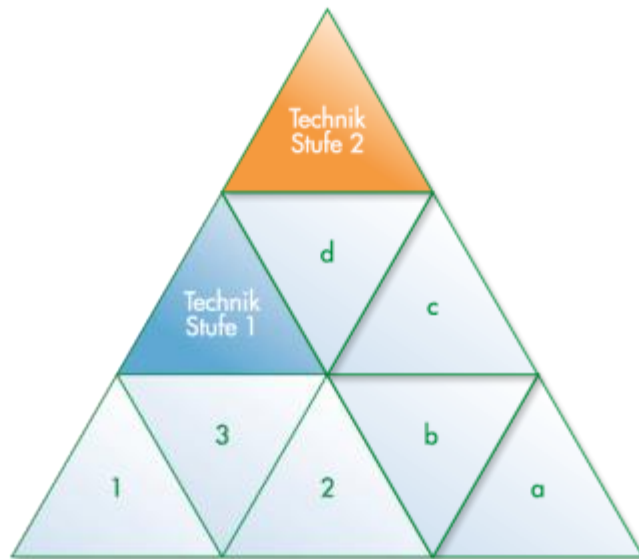
...che di regola viene raggiunta nella prima età adulta



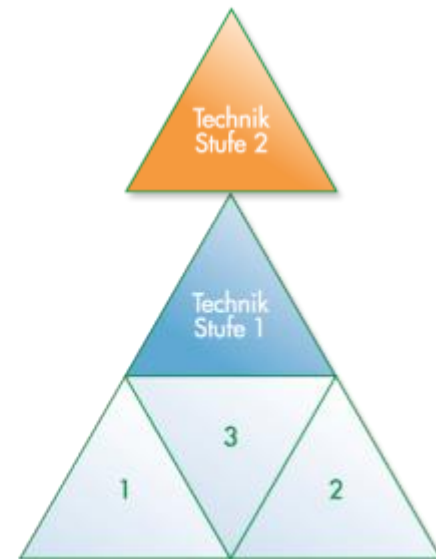
Tappe di sviluppo per la costruzione della prestazione di lunga durata



Allenamento d'anticipo vs. allenamento per la gara

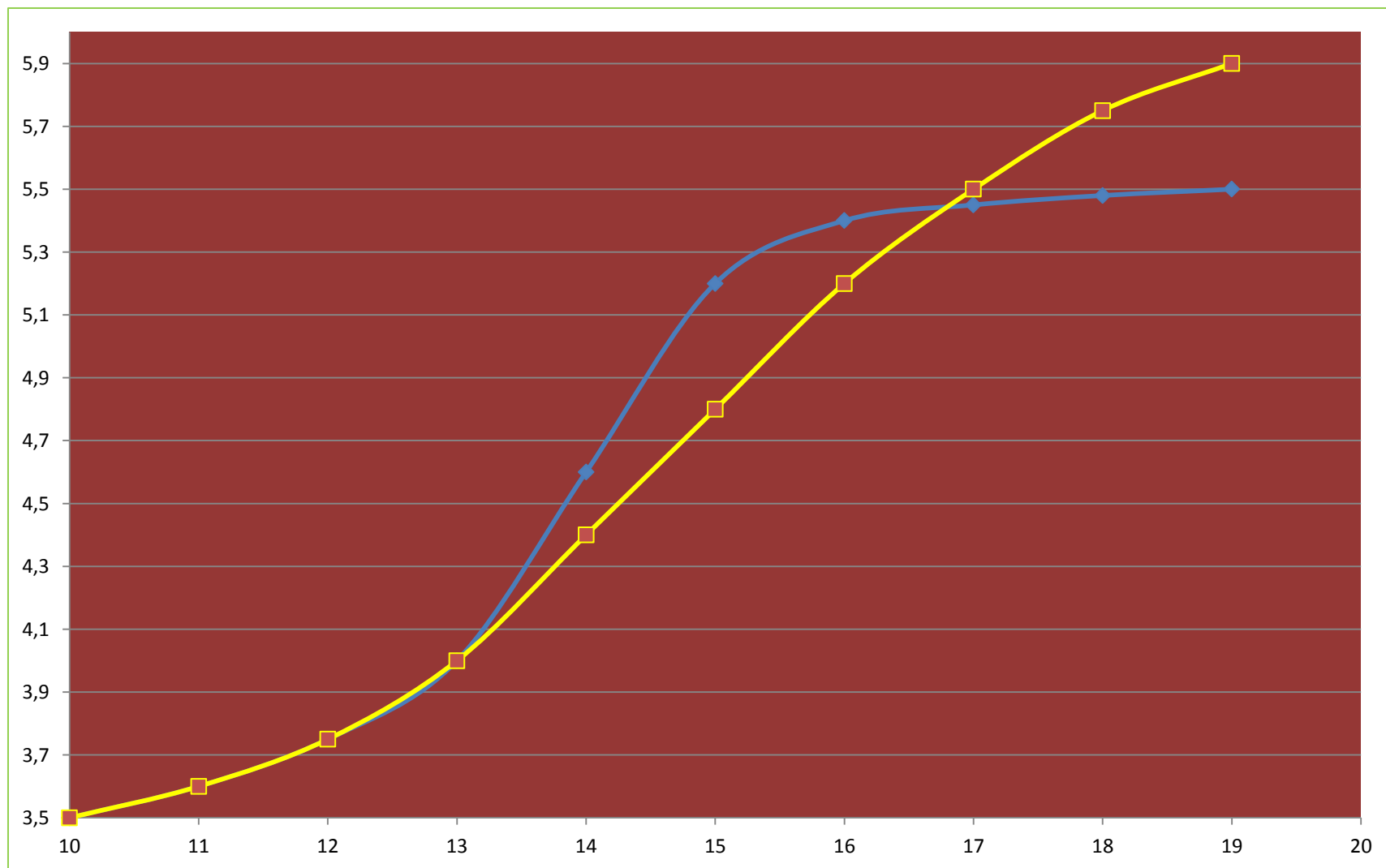


**L'allenamento d'anticipo
costruisce una base stabile**



**L'allenamento per la gara
costruisce una base
instabile**

Comparazione dell'effetto dell'allenamento generale (giallo) e specialistico (blu)



Allenamento d'anticipo vs allenamento per la gara

Allenamento d'anticipo

- Estensione della salute e capacità di carico
- Articolazioni, tendini e ossa forti
- Sviluppo delle abilità coordinative e tecniche
- Creazione delle basi condizionali per espressioni prestazionali successive

Allenamento per la gara

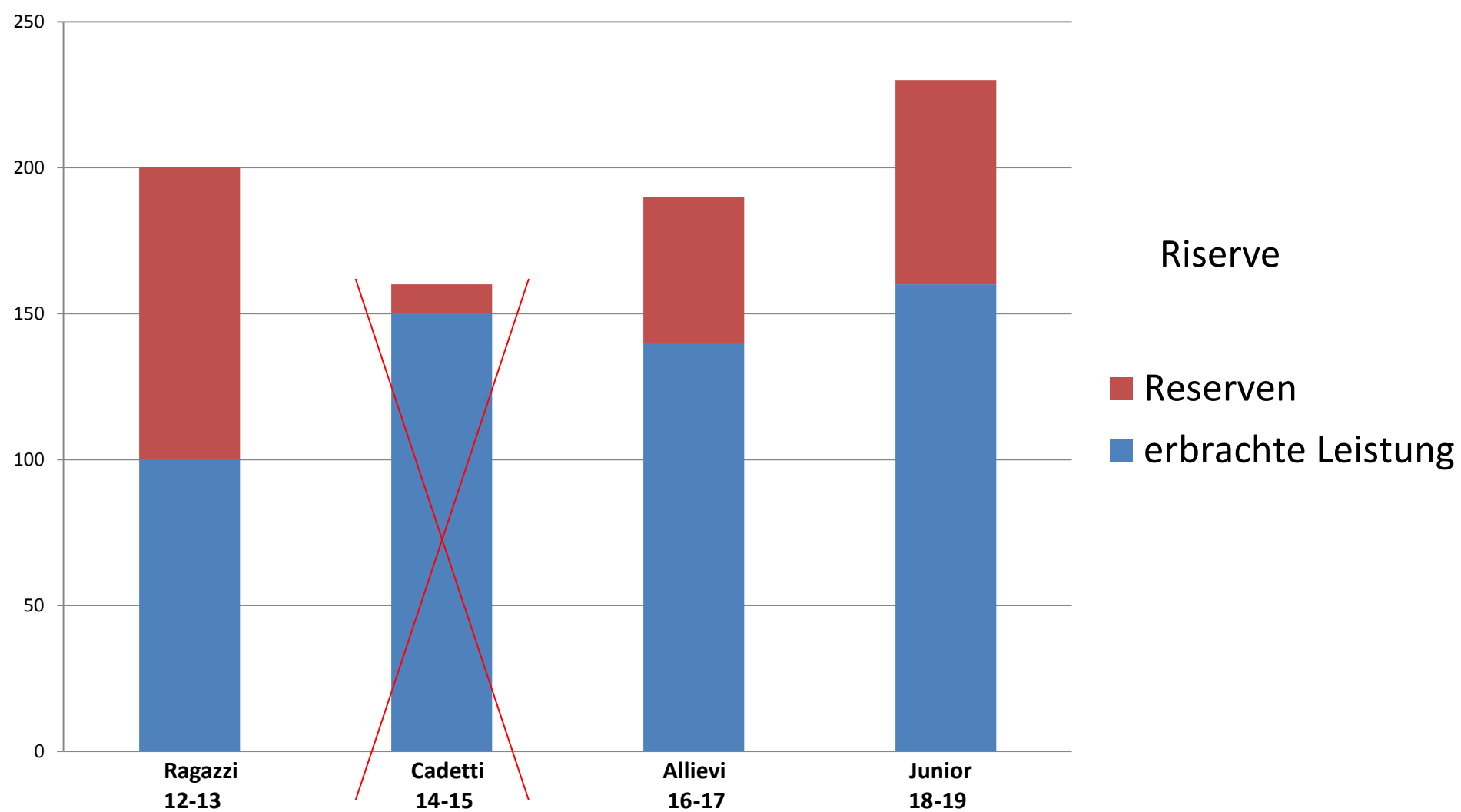
- Frequenti esercizi ad alta intensità del movimento per l'obiettivo
- Speciale lavoro di forza per un'immediata espressione della prestazione
- Negligenza ovvero disturbo della costruzione di lunga durata

Determinate forme d'allenamento solo per adulti

- Lavoro di forza speciale
 - Corsa con resistenza alla trazione
 - Lavoro con macchine speciali per la forza
- Forza massima intensiva
- Corsa a tempo intensiva
- Forme di allenamento pliometrico
 - Salti profondi
 - Lanci a colpo



Esempio negativo: giovane velocista con specializzazione precoce

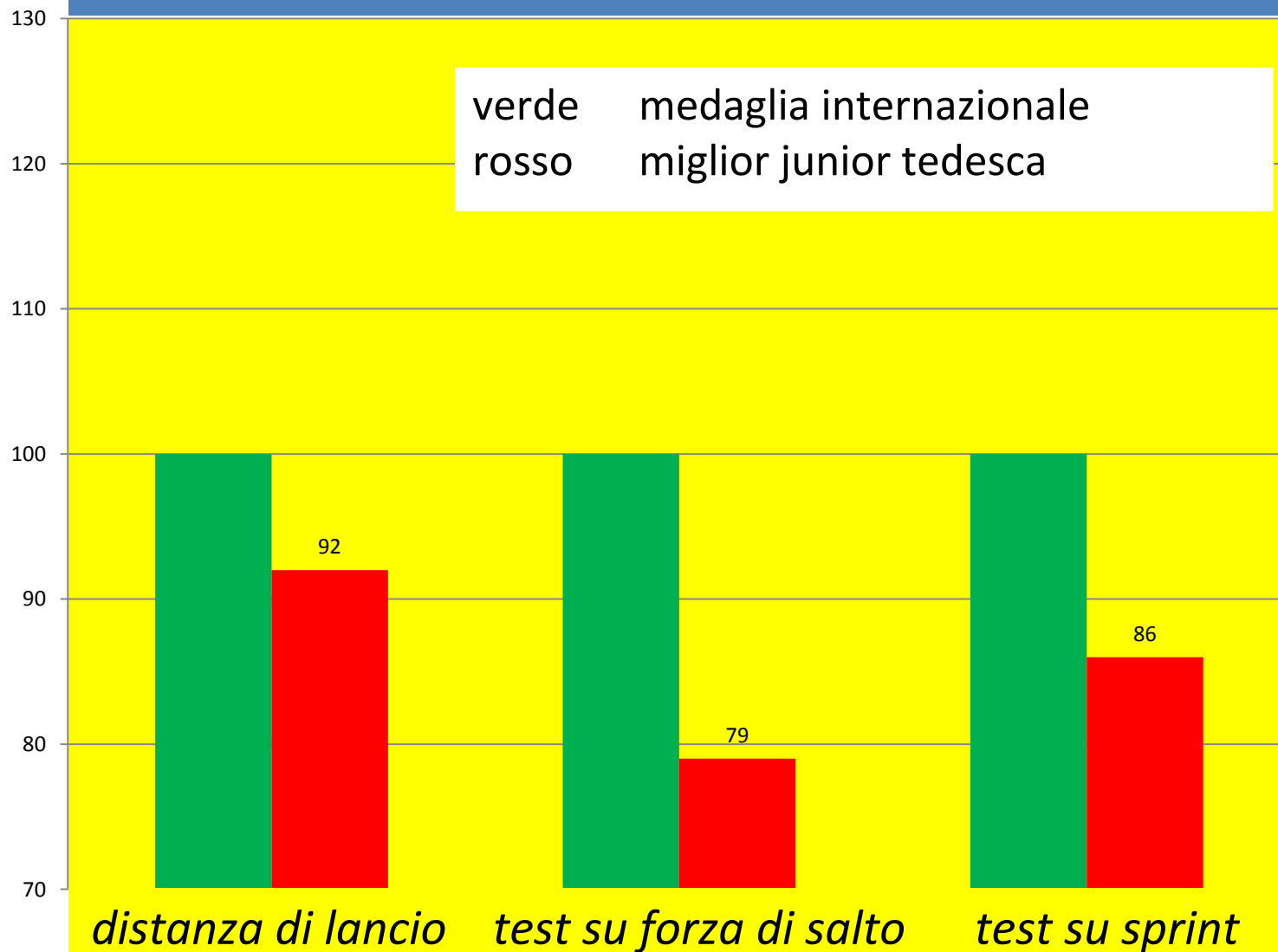


Anticipo dello sviluppo della prestazione attraverso:

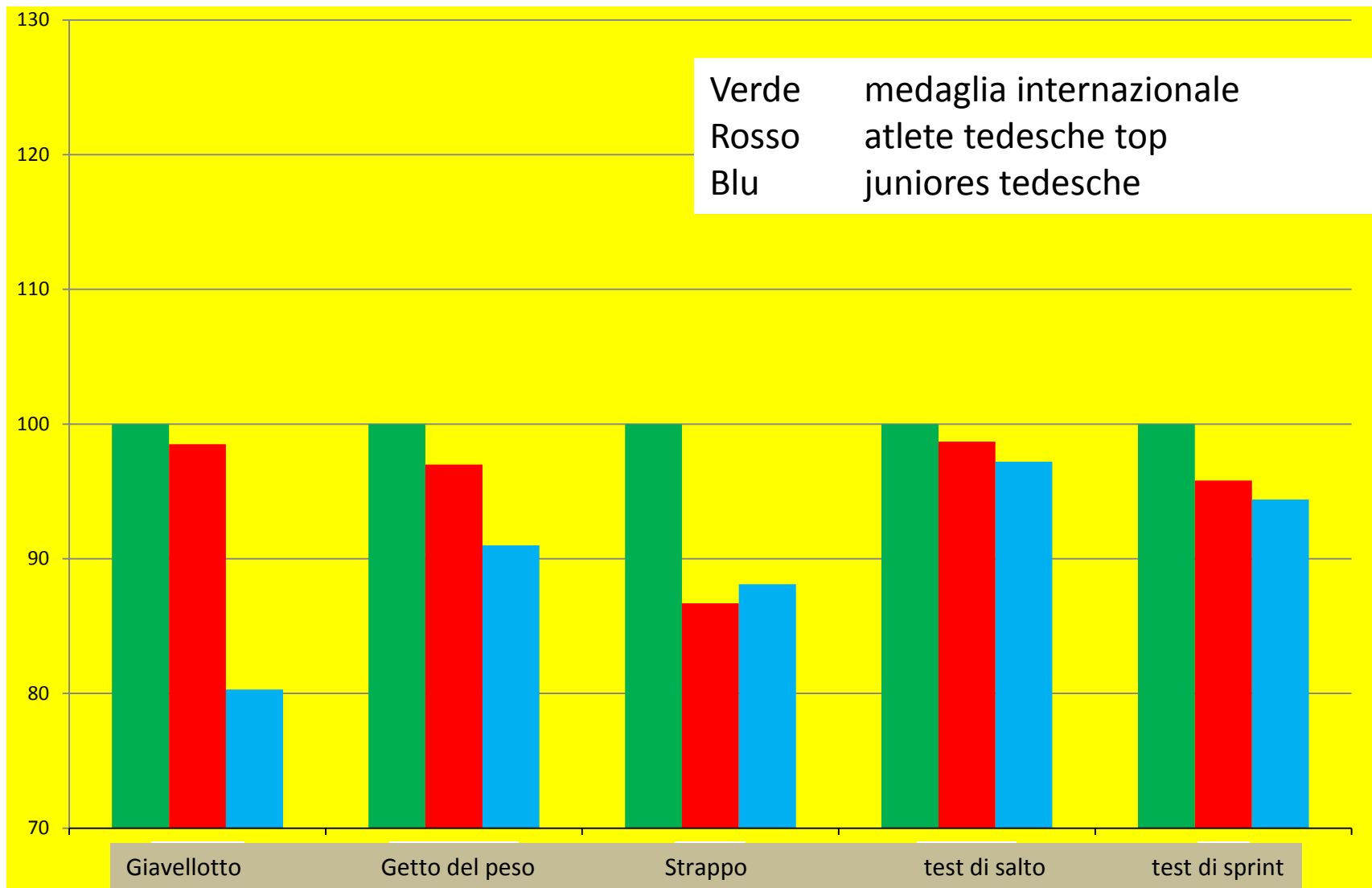


- Gare frequenti
- Allenamenti con partner esperti e di livello prestativo
- Campo di allenamento climatico
- Campo di allenamento di alto livello
- Allenamenti speciali di elevato livello
- Focalizzazione nello Sport

Lanciatrici del disco tedesche 2005 senza sufficiente condizione



Giavellottiste con una buona condizione



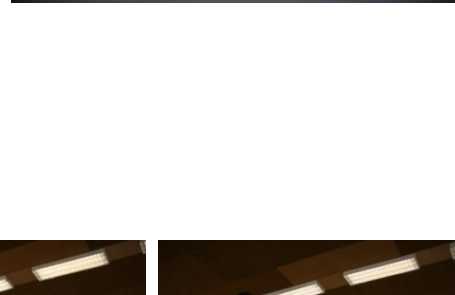
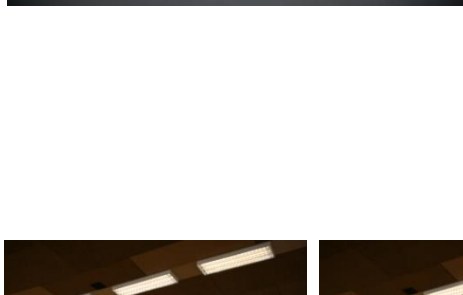
Elementi dell'allenamento d'anticipo

- Coordinazione nella corsa, nel salto e nel lancio
- Sviluppo della frequenza e della velocità
- Apprendimento poliedrico del movimento
- Allenamento della velocità e degli ostacoli
- Tecnica variabile stabile
- Allenamento della forza del salto e della forza
- Allenamento di stabilizzazione, circolo atletico
- Capacità di movimento

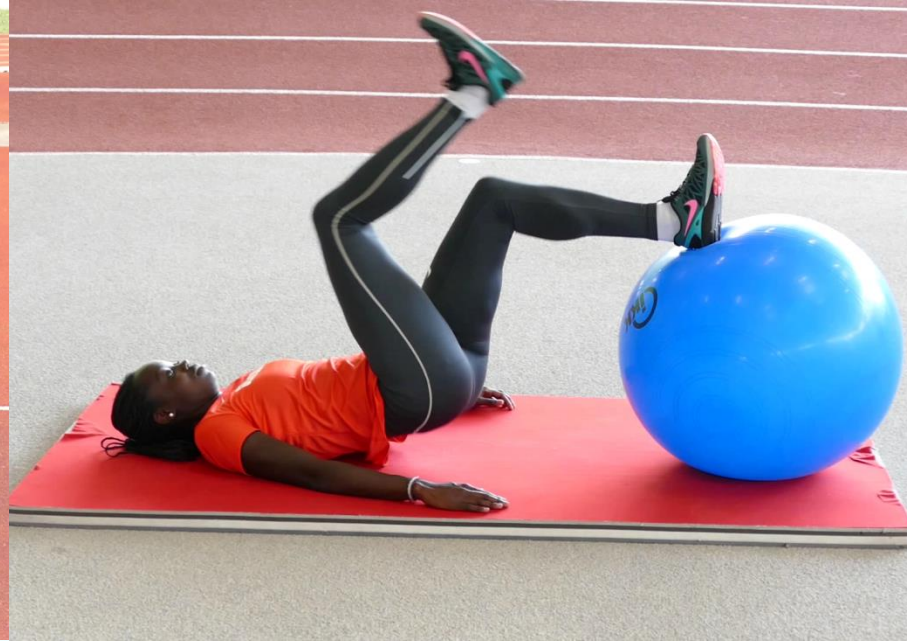
Buona capacità di movimento



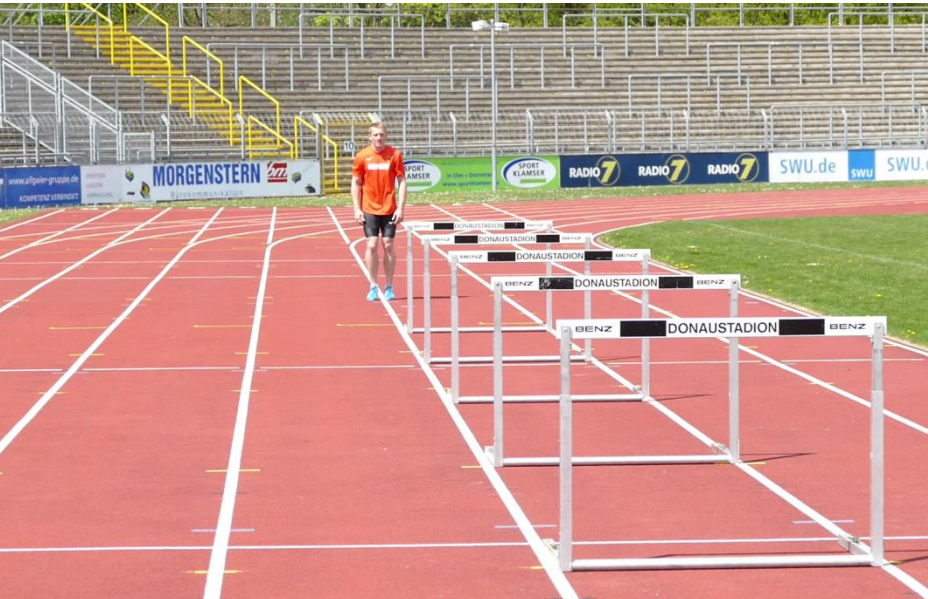
Stabilizzazione – Circuito atletico



Stabilizzazione – forza del tronco



Coordinazione – ostacoli – velocità

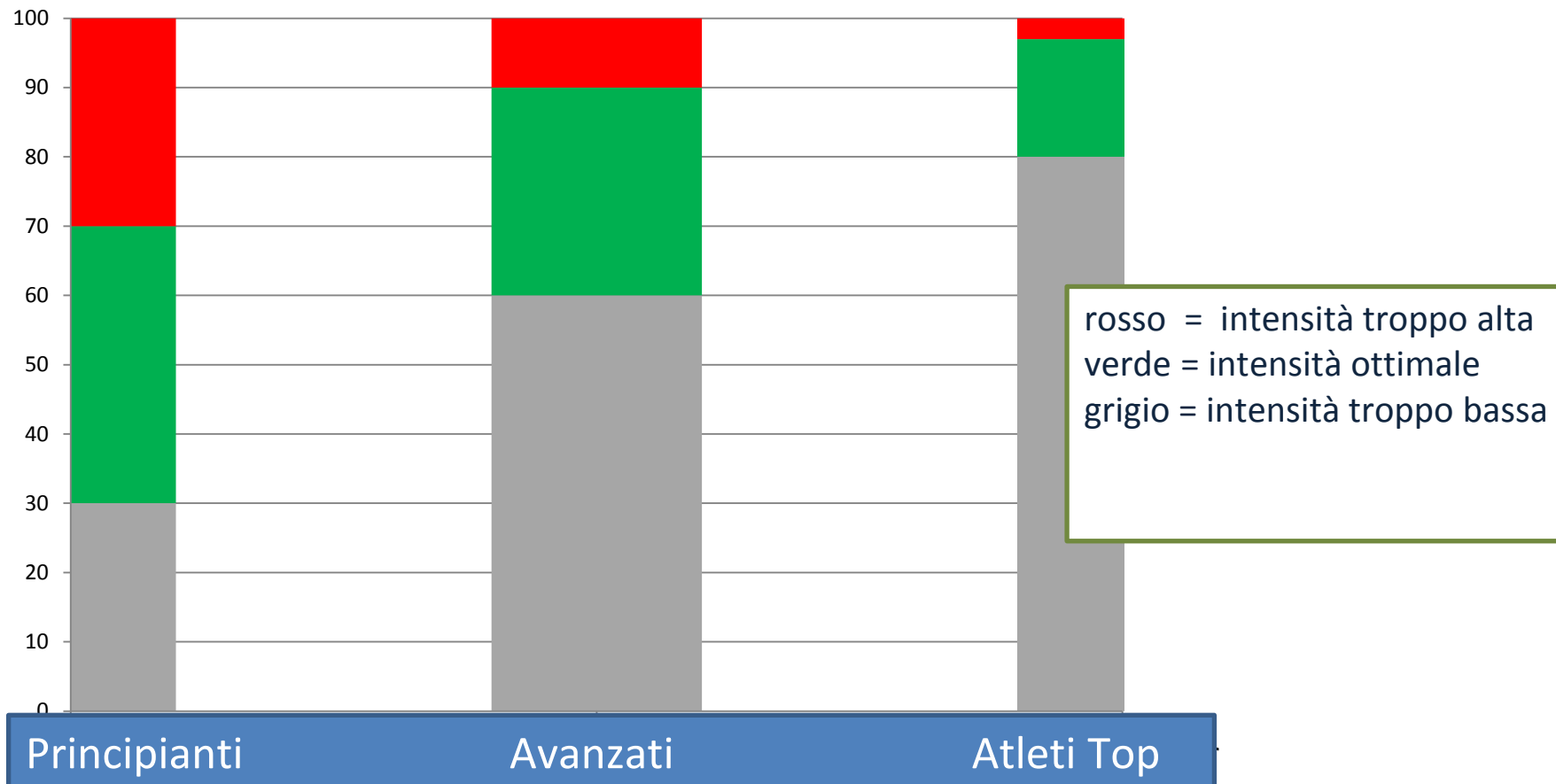


Allenamento polivalente per lancio e forza

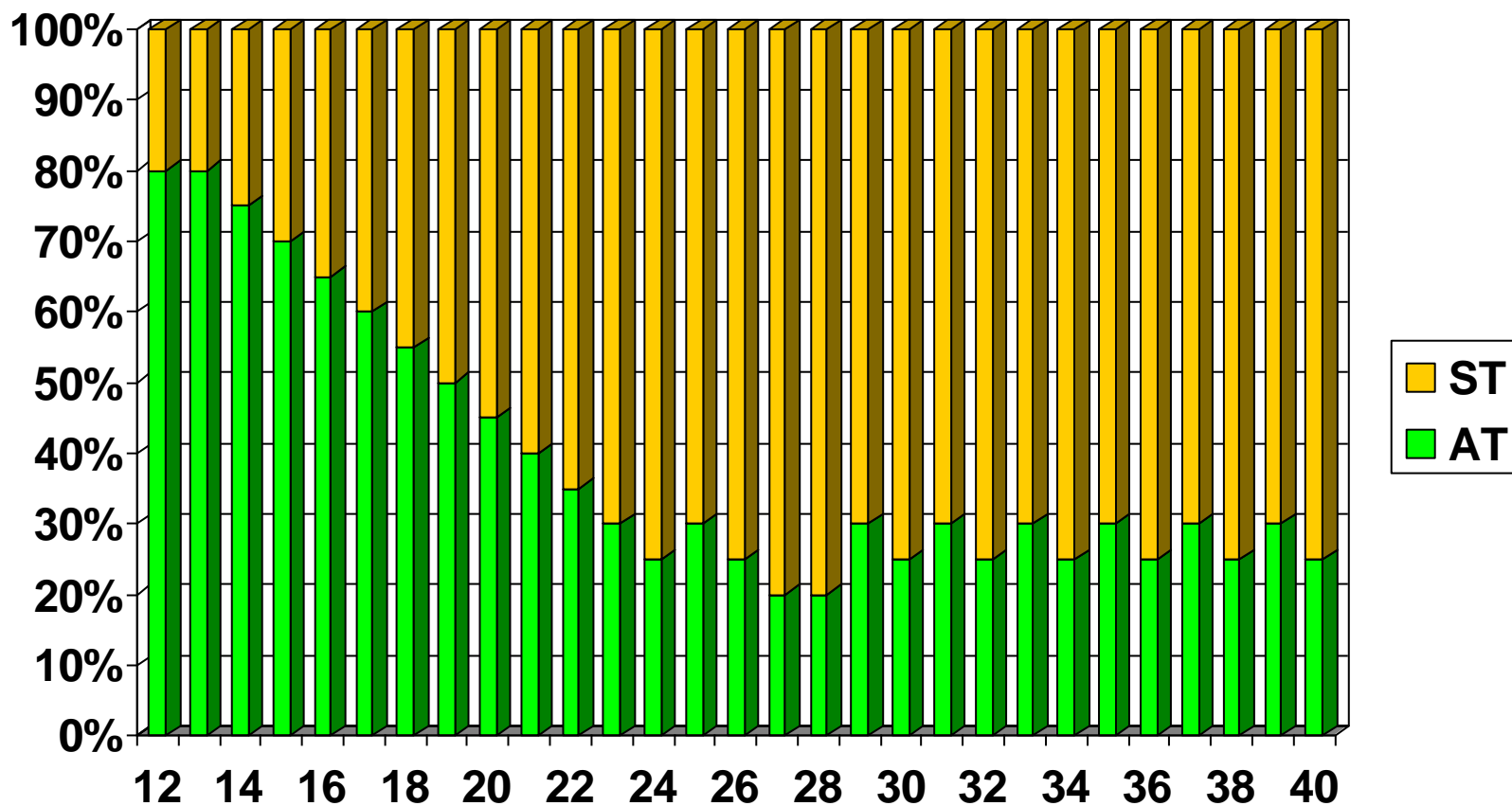




Intensità di allenamento in funzione del livello di prestazione



Relazione tra allenamento speciale (ST) e generale (AT)



In età giovanile bisogna favorire l'allenamento di gruppo

- I giovani sportivi necessitano di gruppi dei pari
- Il gruppo educa i singoli membri
- Intensità medie di allenamento piacciono a tutti
- L'allenatore impara col gruppo
- Stessi compiti d'allenamento -> effetti diversi
- Successivamente c'è tempo sufficiente per l'allenamento individuale