

Nuove tendenze nella metodologia dell'allenamento

**Giornata di informazione per dirigenti e tecnici che ricoprono mansioni di
coordinamento tecnico-sportivo in ambito societario**

RICCARDO FRATI

- 31 anni;
- Dottore magistrale in scienze e tecnica dell'allenamento e dello sport presso la SUISM di Torino;
- Responsabile del settore giovanile SAFATLETICA;
- Referente regionale salto con l'asta;
- Docente presso la scuola ufficiali dell'esercito SUISS;
- Docente scuola superiore;
- Preparatore fisico basket SSNF;

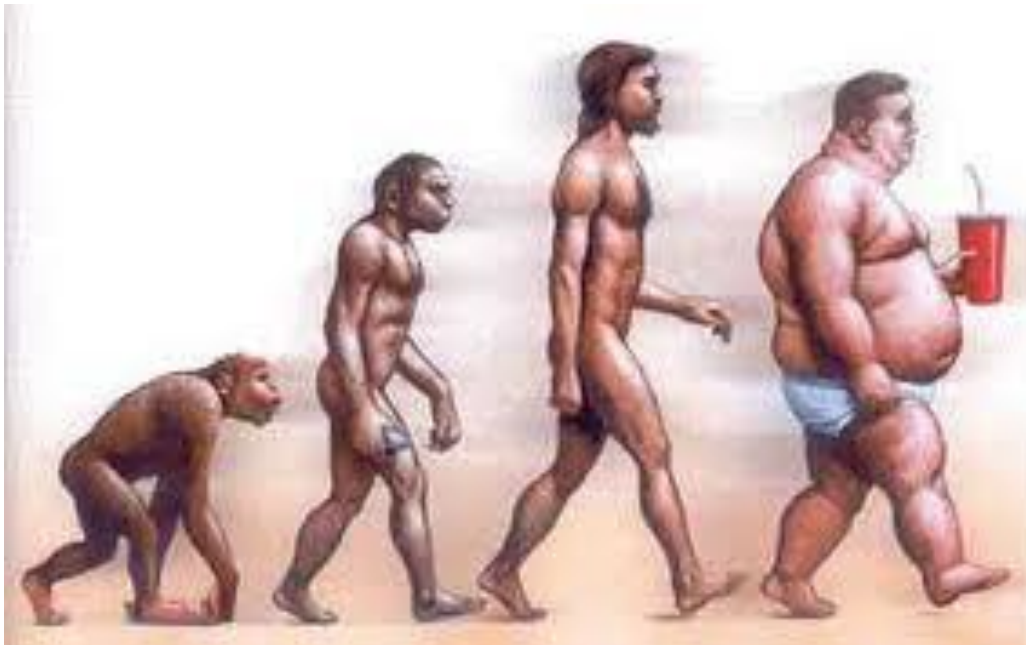


Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, la carenza di attività fisica è tra le 10 cause di mortalità e disabilità.



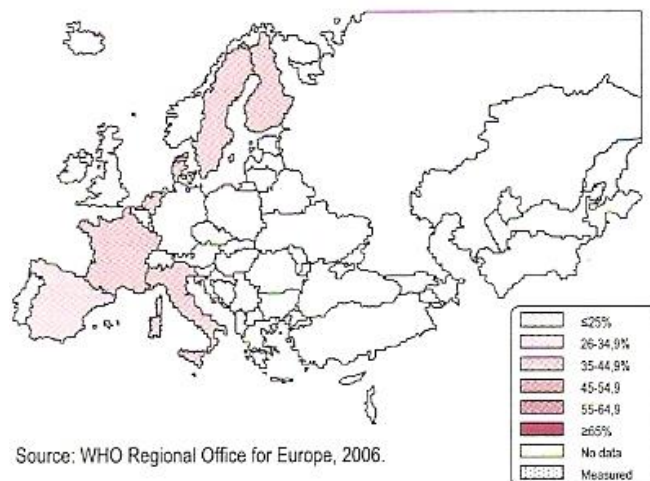
O.M.S. 2006

Consistenti dati scientifici dimostrano l'influenza dell'attività motoria, sul controllo del peso, sull'apparato scheletrico, sulla funzionalità dei sistemi cardiovascolare e respiratorio, sulle situazioni di stress e di depressione.

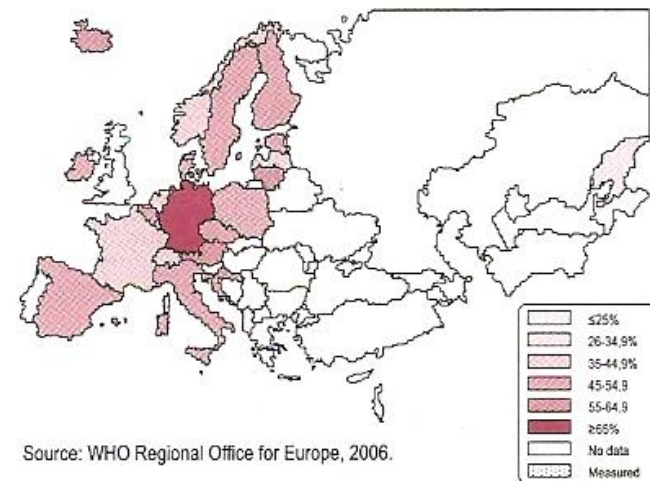


O.M.S. 2006

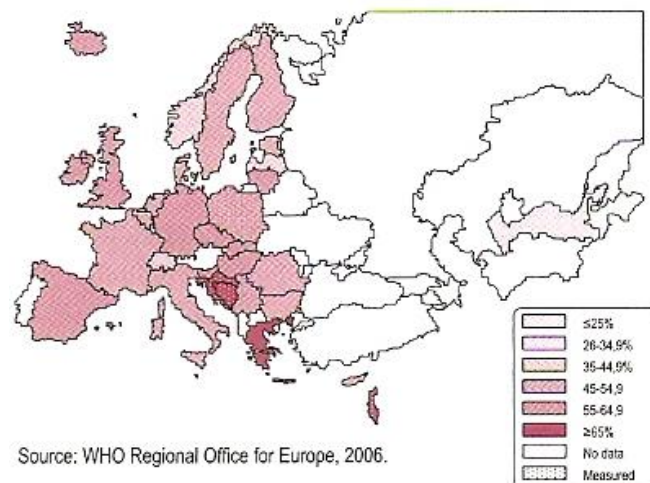
**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra gli uomini, 1980-1989**



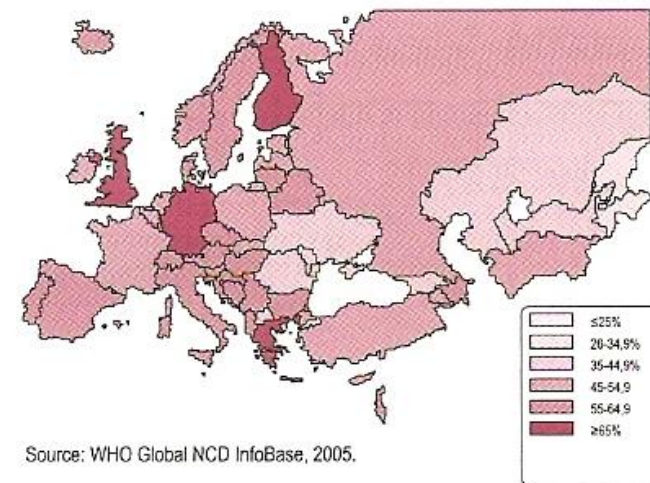
**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra gli uomini, 1990-1999**



**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra gli uomini, 2000-2006**



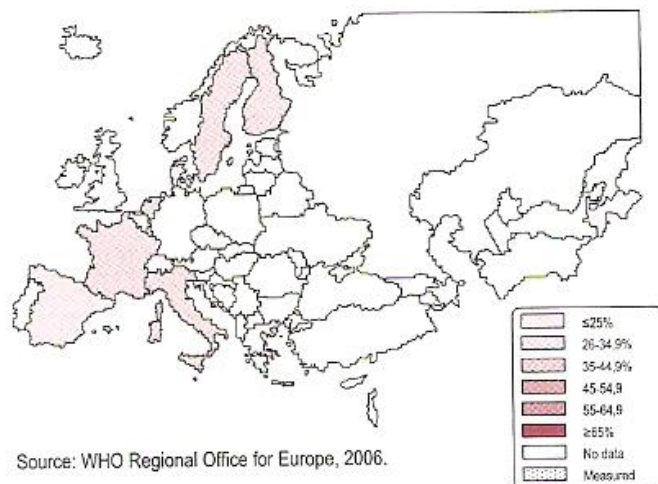
**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra gli uomini, proiezioni per il 2010**



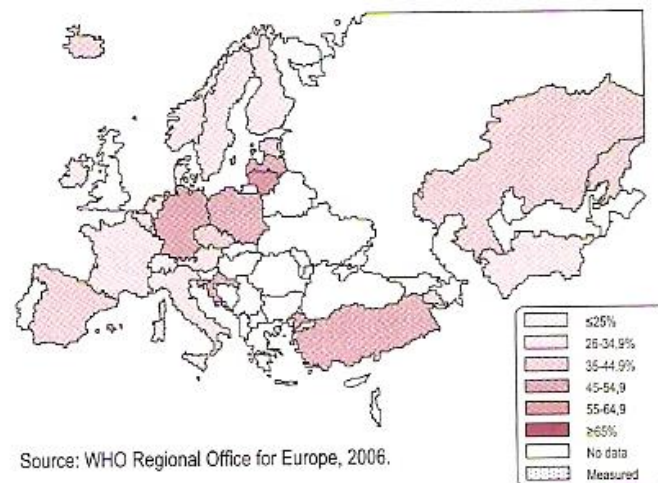
uomini

donne

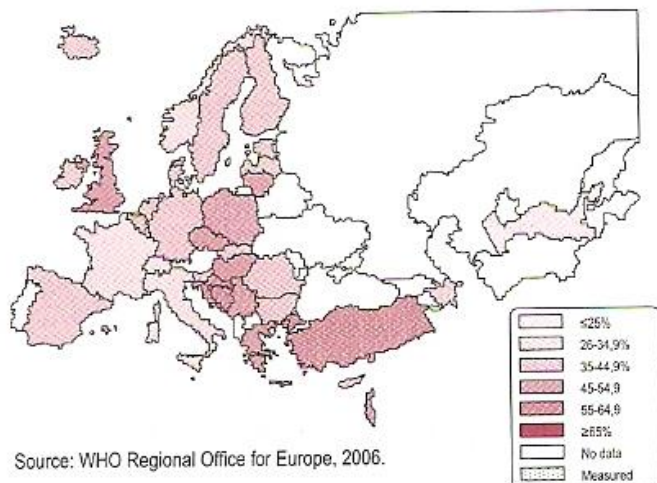
**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra le donne, 1980-1989**



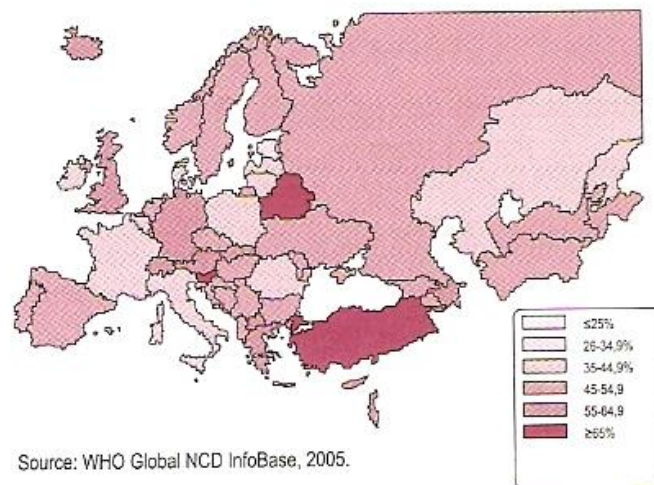
**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra le donne, 1990-1999**



**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra le donne, 2000-2006**



**Prevalenza del sovrappeso (BMI ≥ 25 kg/m²)
tra le donne, proiezioni per il 2010**



**Lo sport non è certo l'avvenimento sportivo
descritto e raccontato da giornali e televisioni.**



Di sport molti scrivono, ma più raccontano
l'episodica che esso genera e raramente
si soffermano sui valori educativi che
insostituibilmente rendono possibile la
formazione della personalità





Ministero della Salute

LO SPORT FA BENE!



CHE COS'E' LO SPORT?

Correre fino a che le gambe non ne possono più, pedalare o calciare la palla fino a che è sera, la mamma chiama dal balcone, svelto, sali, è ora di cena.



MAMMA, ESCO A GIOCARE!



IERI...

...E OGGI



www.bastardidentro.it

IN PASSATO ...



EVVIVA! ABBIAMO UN
BAMBINO SANO!

0661...



CURIAMOLO!

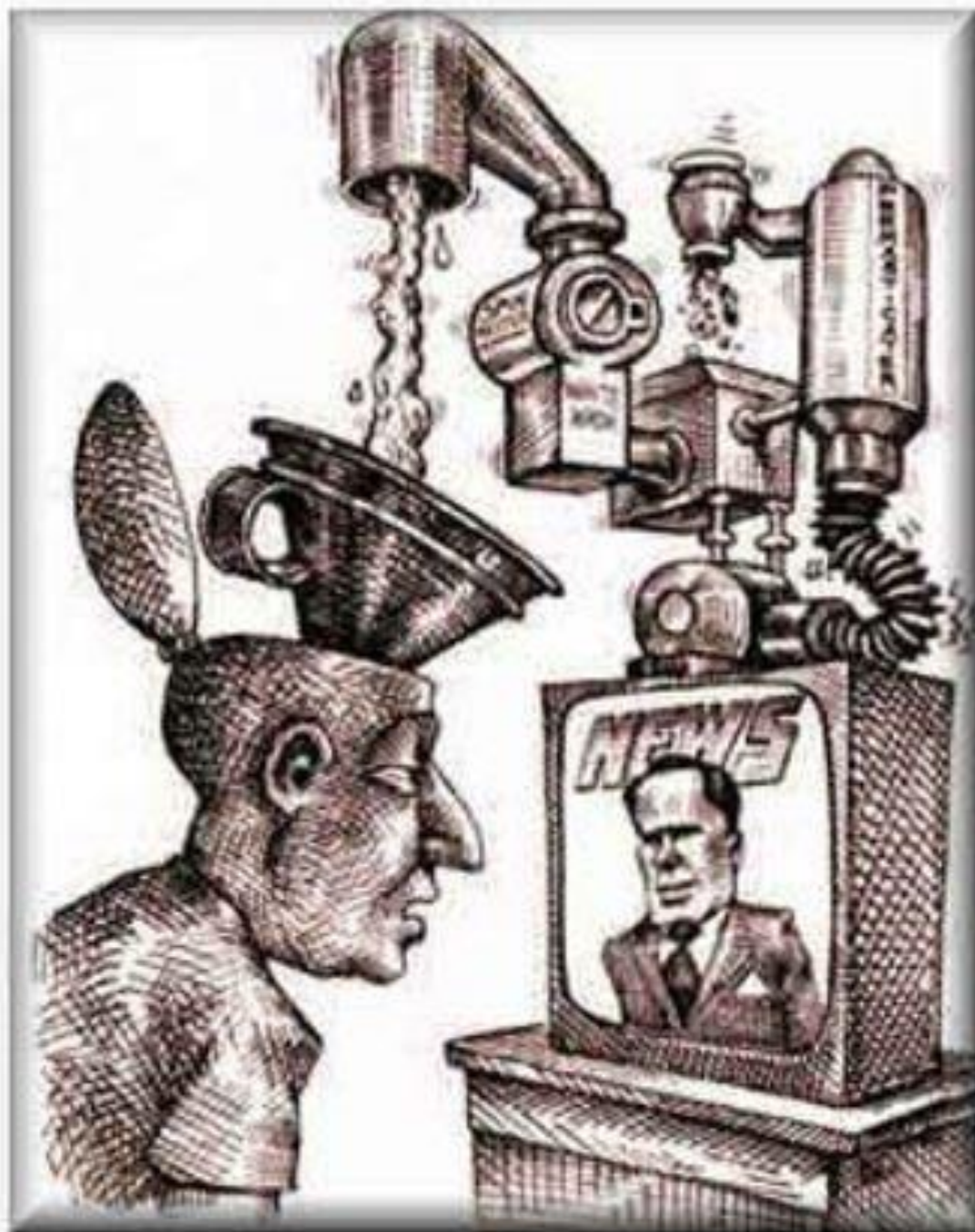
A woman with long dark hair and sunglasses perched on her head is shown in profile, looking towards a young child. The child, who has dark skin and is wearing a striped shirt, is looking back at the woman with a serious expression. The background is a simple, textured wall.

**MI STAI DICENDO CHE GUIDI
PER 2 KM FINO ALLA PALESTRA**

**PER ANDARE A CORRERE
2 KM SUL TAPIS ROULAN?**

PROZISO





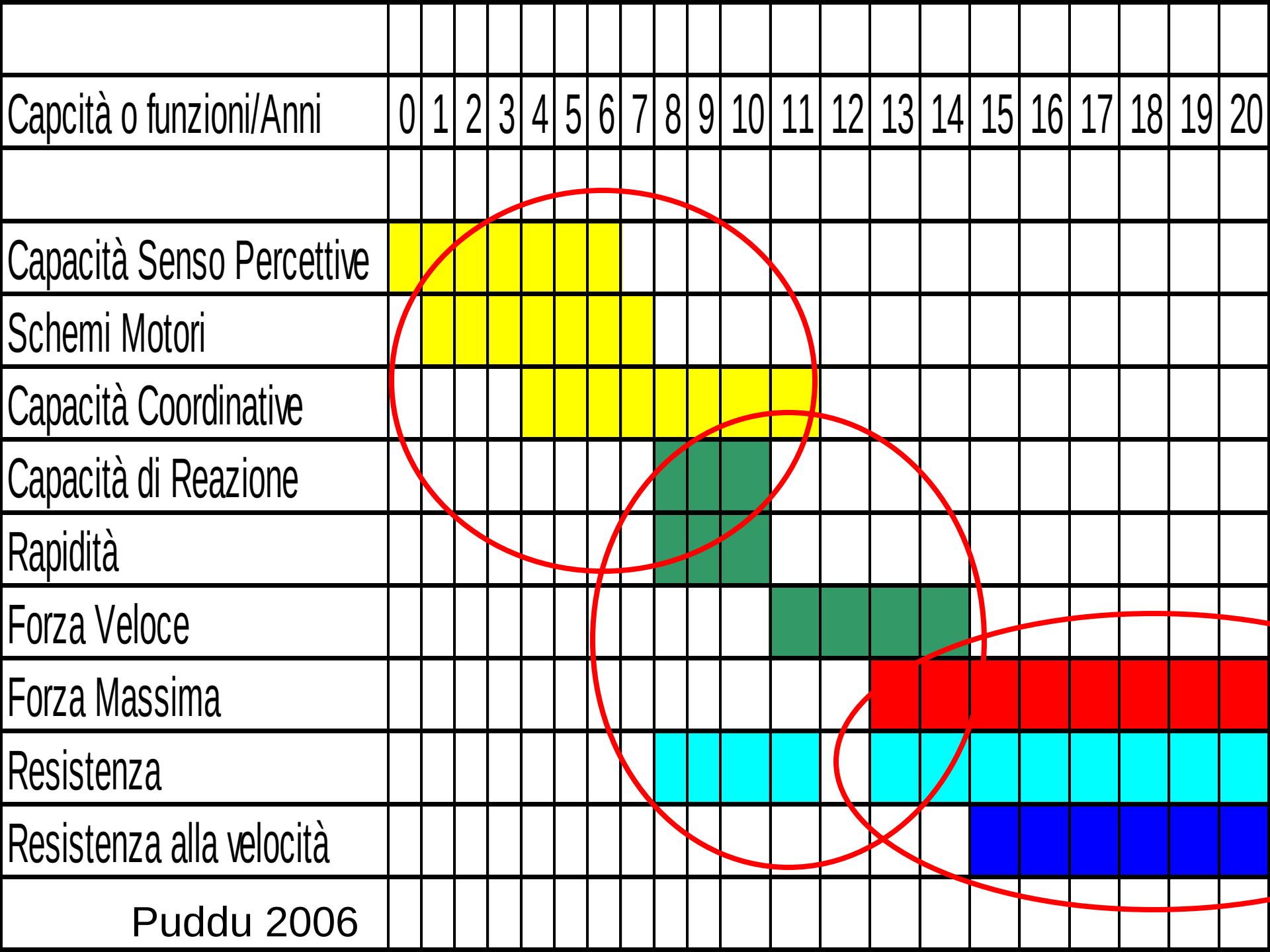


DUBBI SUL TRADIZIONALE MODELLO PIRAMIDALE



NUOVI MODELLI – SPORT PER TUTTI







Fundamental Movement Skills (FMS)



If you
can't

▶ Catch
Jump
Run
Swim
Throw

You won't
take part in



Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis



If you
can't

▶ Catch
Jump
Throw
Swim
Run

You won't
take part in



Baseball
Softball
Bowling
Soccer
Goalball
Football
Rugby



If you
can't



Throw
Catch
Jump
Swim
Run

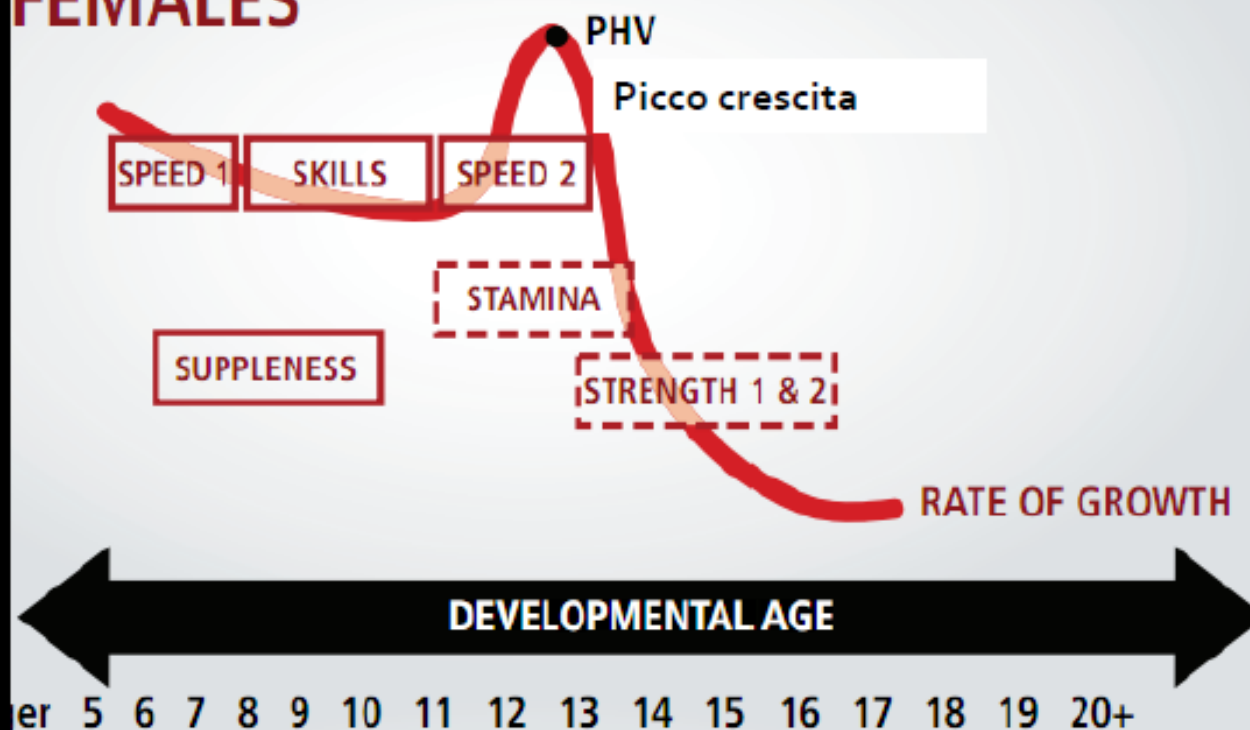
You won't
take part in



Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis

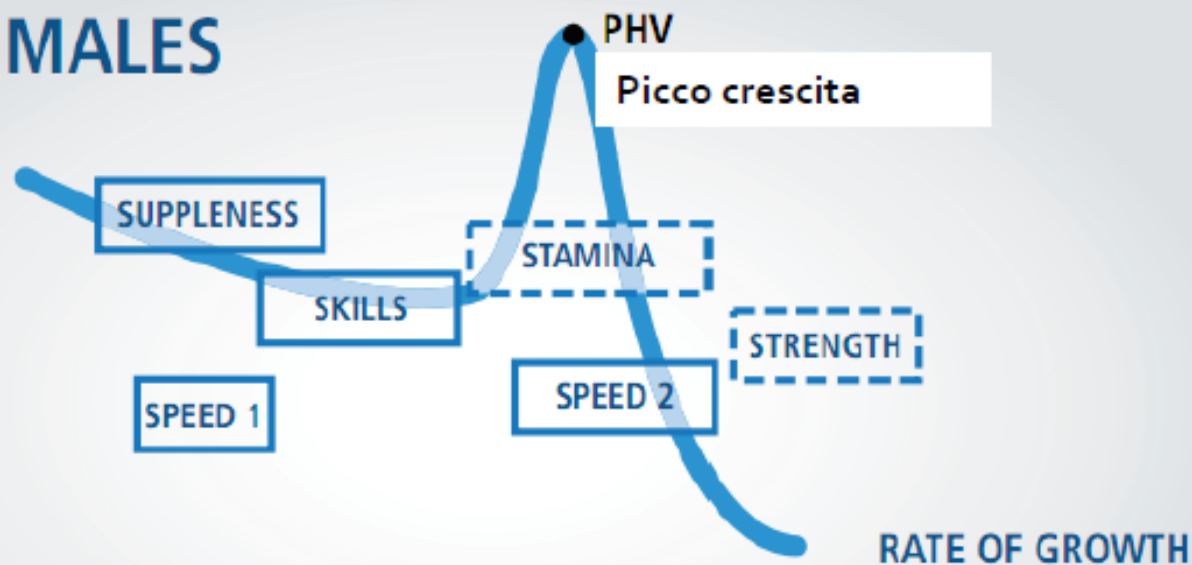
Crescita annuale

FEMALES



Crescita annuale

MALES



STAMINA (ENDURANCE)

Il periodo ottimale per allenarla si ha alla comparsa del “Peak Height Velocity” (PHV).

La capacità aerobica è consigliabile allenarla prima che l'atleta abbia PHV.

La potenza aerobica dovrebbe essere progressivamente allenata dopo il picco.



FORZA

La finestra ottimale per il miglioramento della forza per le bambine è immediatamente dopo PHV o all'insorgenza del menarca , mentre per i ragazzi è dai 12 ai 18 mesi dopo PHV.



VELOCITA'

Per i ragazzi la prima finestra per lo sviluppo della velocità si ha tra i 7 e 9 anni e la seconda si verifica tra i 13 e 16.

Per le ragazze, la prima finestra ottimale per lo sviluppo della velocità si verifica tra i 6 e 8 anni e la seconda è compresa tra 11 e 13.



ABILITA'

Il periodo ottimale per la formazione di abilità per i ragazzi si svolge tra i 9 e 12 anni di età e **tra 8 e 11 per le ragazze**



FLESSIBILITA'

La finestra ottimale per il miglioramento dell'elasticità, per entrambi i sessi, si verifica nell'età compresa tra 6 e 10 anni. Molta attenzione deve essere rivolta alla flessibilità durante PHV



BAMBINI O ATLETI?

SPORT PRECOCI

SPORT TARDIVI

- Atletica leggera;



Active Start

Males and
Females 0-6



FUNdamentals

Males 6-9
Females 6-8



Learning to Train

Males 9-12
Females 8-11



Training to Train

Males 12-16
Females 11-15



Training to Compete

Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-



Training to Win

Males 19 +/-
Females 18 +/-



Active for Life

Enter At
Any Age



- Attività fisica come un gioco divertente ed emozionante

- Iniziare con l'insegnamento dell'abilità coordinative e la velocità.

- Continuare a infondere l'importanza del gioco e dell'attività fisica quotidiana

- Continuare a migliorare le Cap. Cor. per sviluppare abilità sportive globali
- Integrare componenti cognitivi ed emotivi all'interno d'un programma ben strutturato
- Sviluppare l'alfabetizzazione fisica

- Sviluppare forza resistenza e velocità

- Iniziare a sviluppare le caratteristiche specifiche dell'atletica

- Ottimizzare la preparazione specifica al singolo evento
- Specializzazione alla disciplina
- Perfezionare gli aspetti fisici mentali cognitivi ed emozionali

- Massimizzare la preparazione specifica al evento per vincere
- Imparare a competere quando conta
- Continuare a perfezionare gli aspetti fisici mentali cognitivi ed emozionali
- Lavorare in team di esperti

Essere preparati ad interagire nella società

Active start

• 0 – 6

FUNdamentals

• F 6 – 8; M 6-9

Learn to train

• F 8 – 11; M 9 – 12

Train to train

• F 11 – 15; M 12 – 16

Train to compete

• F 15 – 18; M 16 – 18

Learn to win

• F 18 – 23; M 18 – 25

Train to win

• F 23 →; M 25 →

Active for life

• TUTTE LE ETA'

QUANTI ANNI HANNO?



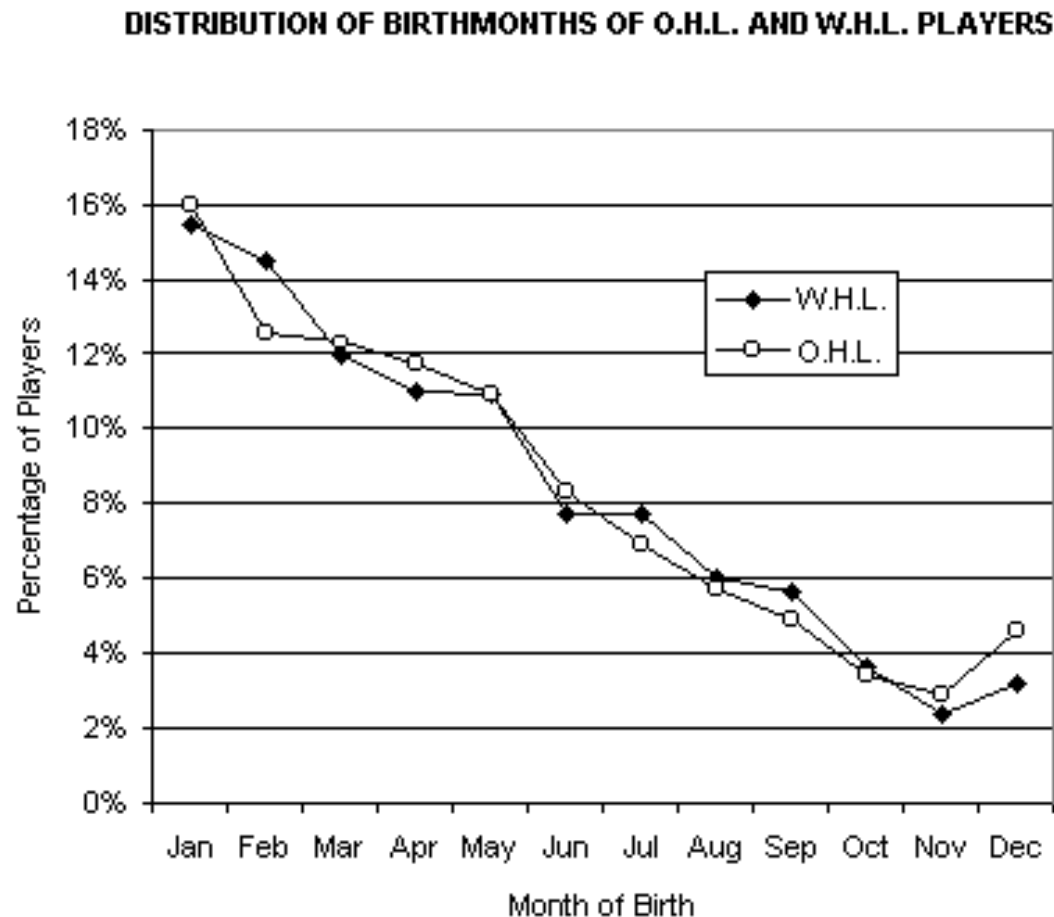
**QUANTI ANNI HA UN
RAGAZZO DI 14 ANNI?**



Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL

ROGER H. BARNESLEY
Faculty of Education, Saint Mary's University

AND A. H. THOMPSON
Alberta Mental Health Services

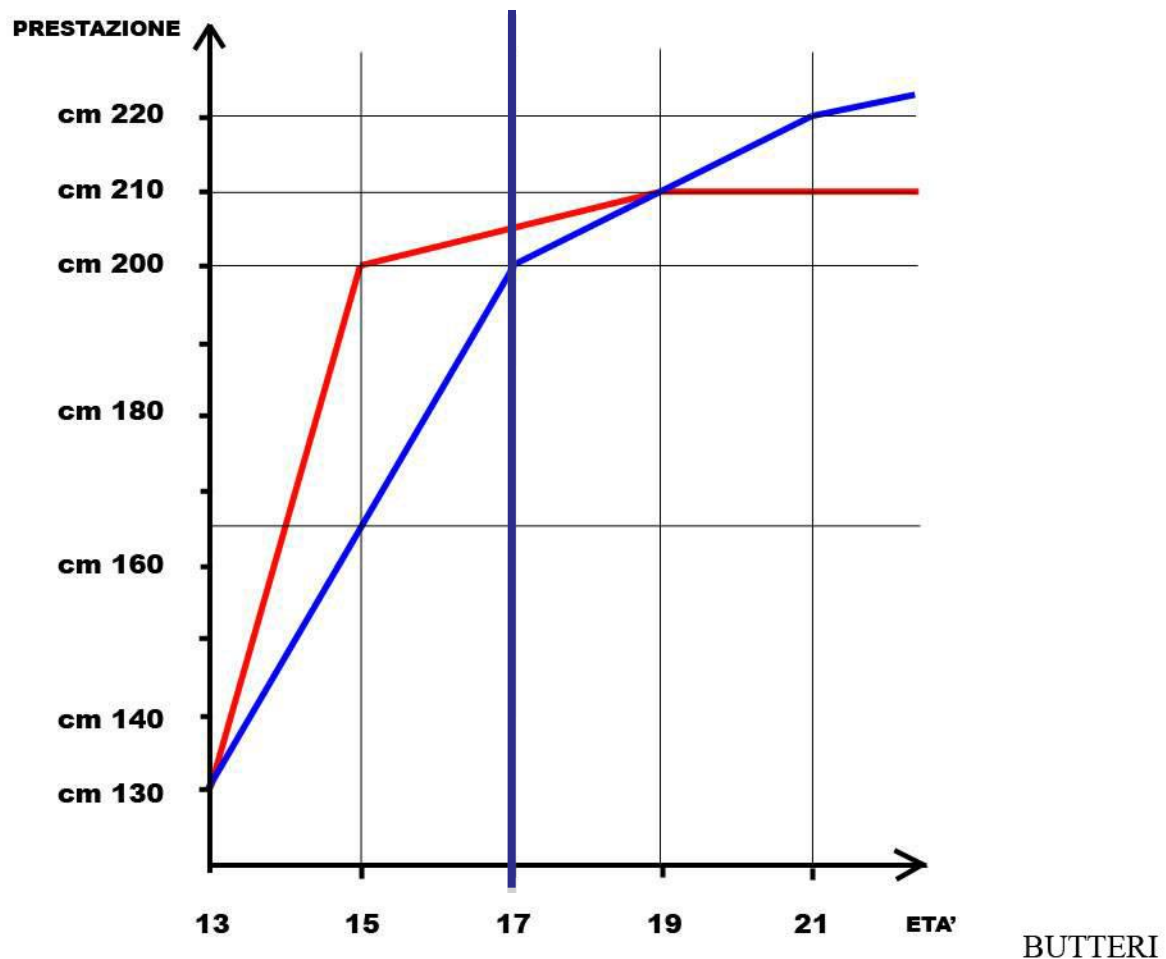


Il numero di atleti che giocano nella maggiore lega di hockey, provengono per la maggior parte dai primi mesi dell'anno, perchè quando erano giovani sembravano più bravi (e quindi sono stati "selezionati") degli altri che sono nati negli ultimi mesi dello stesso anno.

In realtà erano più bravi, non perchè più talentuosi, ma perchè più grandi.

Da qui l'esigenza di basarsi sull'età biologica e non cronologica.

IL GRAFICO DI M. BOGHEN



LINEA BLU = potenziamento muscolare generalizzato fino a 17 anni
LINEA ROSSA = potenziamento specifico per salto in alto sin da 13 anni

Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports

K. Moesch, A.-M. Elbe, M.-L. T. Hauge, J. M. Wikman

Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark

Corresponding author: Karin Moesch, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Nørre Allé 51 DK-2200 Copenhagen, Denmark. Tel: +45 35 32 08 01, Fax: +45 35 32 08 70, E-mail: Karin.Moesch@psychology.lu.se

Accepted for publication 17 November 2010

Se vostro figlio studiasse una sola materia a scuola ci si preoccuperebbe del suo sviluppo e delle mancate occasioni nell' imparare nuove abilità.



Quindi perché nello sport la specializzazione precoce è accettata e vissuta positivamente?

Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates

- Karin MOESCH^{1,2}
- Cecilie MAYER¹
- Anne-Marie ELBE¹

Reason	All athletes N=68		Males <i>n</i> =38		Females <i>n</i> =30	
	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Lack of motivation	18	25.5	8	21.1	10	33.3
Injury or health problems	18	26.5	9	23.7	9	30.0
Family-related reasons	16	23.5	6	15.8	10	33.3
Study or work reasons	14	20.6	6	15.8	8	26.7
Financial reasons	12	17.6	8	21.1	4	13.3
Lack of success	8	11.8	6	15.8	8	26.7
Sport environment	7	10.3	4	13.3	3	7.9
Age	3	4.4	1	2.6	2	6.7
De-selection	2	2.9	2	5.3	0	0
Positive doping test	1	1.5	1	2.6	0	0

Grazie

riccardo.frati@hotmail.it

