

Principi dell'allenamento dei giovani

di

Roberto Cerasaro

Definizione di allenamento riferita a sport di Squadra

L'allenamento è un processo specializzato, su basi scientifiche, finalizzato allo sviluppo e formazione del giocatore, considerato sia individualmente sia integrato nella squadra, nella prospettiva di sviluppare la massima capacità di prestazione....

Teodorescu, 1981

Definizione di allenamento riferita a sport di Squadra

Il giocatore deve allenare, ad intensità diverse, azioni concatenate, adatte alle varie fasi di gioco, in condizioni di scontro con l'avversario ed in regime di sollecitazione delle qualità motorie e della tensione psichica.

Teodorescu, 1981

Definizione di allenamento riferita al Rugby moderno

L'evoluzione del gioco del Rugby moderno presuppone un aumento delle capacità e abilità motorie e quindi un necessario adeguamento delle metodologie di preparazione fisica in diretta sinergia con la preparazione tecnica

Definizione di allenamento Sportivo

...è un processo pedagogico-educativo complesso che presuppone la scelta degli esercizi fisici più adatti alle caratteristiche e alle prospettive di specializzazione sportiva del soggetto e che si concretizza nell'organizzazione degli esercizi stessi ripetuti:

- secondo forme, combinazioni e gradi di difficoltà, tali da promuovere lo sviluppo delle abilità tecnico-tattiche
- in quantità ed intensità, tali da favorire l'impiego efficace, in gara delle abilità, anche in condizioni di affaticamento

L'allenamento dei Giovani
presenta
tre caratteristiche fondamentali

1° - L'attività di gruppo:

- gli sport di squadra rappresentano l'attività sportiva di gruppo per eccellenza e devono essere parte integrante della formazione giovanile
- gli sport di squadra consentono uno sviluppo più articolato e qualificato di alcune capacità coordinative speciali (es: capacità di anticipazione)

L'allenamento dei Giovani
presenta
tre caratteristiche fondamentali

2° - Il perseguimento di numerosi ma fondamentali obiettivi metodologici:

- ha il fine di favorire la costituzione di un insieme integrato di esperienze motorie mirate e via via sempre più qualificate
- vanno quindi proposte il maggior numero di esperienze motorie di reale fondamento per la successiva specializzazione sportiva
- sarà determinante la periodica e continua progressività delle proposte didattiche verso il modello finale

L'allenamento dei Giovani
presenta
tre caratteristiche fondamentali

**3° - L'obiettivo di sviluppare molteplici
capacità motorie:**

- Conduce a ricercare nel breve periodo un miglioramento agonistico più attenuato e riferito ad esperienze di gara diversificate
- Esempi di Diversificazione: il calciatore che pratica i diversi ruoli il nuotatore i diversi stili e distanze e la pallanuoto, etc.
- La diversificazione delle esperienze di allenamento e di gara consente di valutare meglio le caratteristiche e gli obiettivi specialistici del giovane praticante

L'allenamento è un processo
Pedagogico Multilaterale
per l'educazione globale dell'atleta

Allenamento Multilaterale:

- assimilazione di ampio spettro di conoscenze di abilità e capacità motorie
- aumento della capacità di lavoro muscolare
- assimilazione della tecnica di vari esercizi sportivi
- assimilazione dell'arte di gareggiare

Verchoshanskiy

L'allenamento
Pedagogico Multilaterale
nei **Giovani Atleti**

Un Precoce Allenamento Multilaterale:

- agevola la maturazione nervosa
- agevola lo sviluppo della muscolatura
- predispone ad una maggiore capacità di carico, indispensabile per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello

Principi specifici dell'Allenamento Giovanile

- **Polisportività Fondamentale**
 - le tecniche e metodologie dell'allenamento dei fondamentali dei vari sport sono alla base dell'allenamento giovanile

- **Polisportività Mirata**
 - le tecniche e metodologie dell'allenamento dei fondamentali dei gruppi omogenei di sport rappresentano un indispensabile riferimento per i giovani che iniziano la specializzazione

- **Specializzazione**
 - allenamento degli adulti in relazione alla singola specialità sportiva

Principi generali dell'Allenamento Giovanile

Nell'allenamento dei giovani è necessario adottare carichi e metodologie di lavoro tenendo conto di non danneggiare ed anzi di sviluppare sia la **capacità di carico meccanica** (riferita all'apparato osto-tendineo-muscolare) sia la **capacità organica generale**

Principi specifici dell'Allenamento Giovanile

- La soluzione ideale è rappresentata dall'adozione di metodologie di allenamento di tipo **Multilaterale** durante tutta la carriera dell'atleta
 - **nella fase giovanile** l'efficacia sarà alimentata da un'allenamento di tipo **MULTILATERALE FONDAMENTALE**, costituito da un ampio ventaglio di esercizi mirati a diversi obiettivi fondamentali
 - **nell'età adulta** l'efficacia sarà valorizzata da un allenamento di tipo **MULTILATERALE SPECIALE**, formato da un'ampio spettro di esercizi specifici rispetto all'obiettivo

- **Valutazione del contesto**

Categorie :

- **U 12**

- **U 14**

- **U 16**

- **U 18**

- **U 20**

- **Prima Squadra**

**Programma *Diversificato*
di
Preparazione Atletica**

Programma di Preparazione Atletica

- **U 12 / infanzia**

- l'apparato locomotore reagisce favorevolmente a stimoli adeguati all'allenamento della *forza rapida* e della *velocità*

- età adatta all'allenamento della *resistenza* per elevata capacità di adattamento dell'organismo

- **Forza in modo dinamico**

(*per scarsa capacità anaerobica e sfavorevole condizione al lavoro statico*)

- varietà di esercizi e di giochi sotto forma di circuiti armonici

- **Velocità**

- varietà di giochi di corsa (es:staffetta)

- **Resistenza**

- cambi di ritmo
- varie percorrenze

Programma di Preparazione Atletica

Impegno settimanale - U 12

- **3 volte (circa 2 ore) - Campo da Rugby**

Programma di Preparazione Atletica

• **U 14 / inizio pubertà**

- accentuata crescita in lunghezza con disarmonia corporea

- modificazione morfologico e funzionale delle cartilagini di accrescimento per rilascio dell'ormone di crescita (GH), con elevata sensibilità a carichi e posture errate a livello della colonna vertebrale (*50% dei soggetti non seguiti hanno alterazioni spontanea della postura*)

• **Forza in modo dinamico**

- varietà di esercizi a carico naturale
- esercizi posturali
- piccoli sovraccarichi
- inizio potenziamento muscolatura addominale e dorsale
- giochi di lotta
- didattica pesistica
- tecnica di corsa
- pre-atletismo generale
- giochi sportivi (calcio, basket)
- Acrobatica

• **Velocità**

• **Resistenza**

- cambi di ritmo
- varie percorrenze

Programma di Preparazione Atletica

Impegno settimanale - U 14

- 3 volte (circa 2 ore) - Campo da Rugby**
- 1 volta (circa 1 ora) - Campo di Atletica**

Programma di Preparazione Atletica

• **U 16 / prima adolescenza**

- crescita muscolare con armonia corporea
- stabilizzazione del sistema scheletrico e incremento della allenabilità della forza
- sviluppo della capacità anaerobica

• **Forza**

- varietà di esercizi a carico naturale
- incremento sovraccarichi
- potenziamento muscolatura addominale e dorsale
- esercizi con il partner
- lotta
- pesistica
- tecnica di corsa
- pre-atletismo generale
- giochi sportivi
- acrobatica

• **Velocità**

• **Resistenza**

- in modo sistematico

• **Aumento dei tempi di recupero**

Programma di Preparazione Atletica

Impegno settimanale - U 16

- 3 volte (circa 2 ore) - Campo da Rugby**
- 1 volta (circa 1 ora) - Palestra**
- 1 volta (circa 1 ora) - Campo di Atletica**

Programma di Preparazione Atletica

• **U 18 / seconda adolescenza**

- crescita ponderale
- buona capacità anaerobica



• **Forza**

- massimo allenamento
- aumento preparazione fisica speciale
- varietà di esercizi a carico naturale
- incremento sovraccarichi
- esercizi con il partner
- lotta
- pesistica
- tecnica di corsa
- pre-atletismo generale
- giochi sportivi
- acrobatica

• **Velocità**

• **Resistenza**



- in modo sistematico

Programma di Preparazione Atletica

Impegno settimanale - U 18

- 3 volte (circa 2 ore) - Campo da Rugby**
- 2 volta (circa 1 ora) - Palestra**
- 1 volta (circa 1 ora) - Campo di Atletica**

Organizzazione Logistica

- **Campo da Rugby**
- **Campo di Atletica**
- **Palestra**

Organizzazione Logistica

Campo da Rugby

- **Ausili Didattici:**

- Conetti
- Scalette
- Scudi
- Palloni da Calcio

Organizzazione Logistica

Campo di Atletica

- Pista
- Ostacoli
- Buca Salto in Lungo

Organizzazione Logistica

Palestra

- **Ausili Didattici:**

- Spalliere Svedesi
- Bilancieri da Sollevamento Pesì
- Manubri
- Macchine da Muscolazione
- Panche orizzontali
- Sbarra da trazione
- Panca per rematore
- MultiPower
- Tappeto da Lotta
- Funi da Arrampicata
- Palle Mediche
- Suisse Ball
- Tavole Propriocettive
- Elastici