

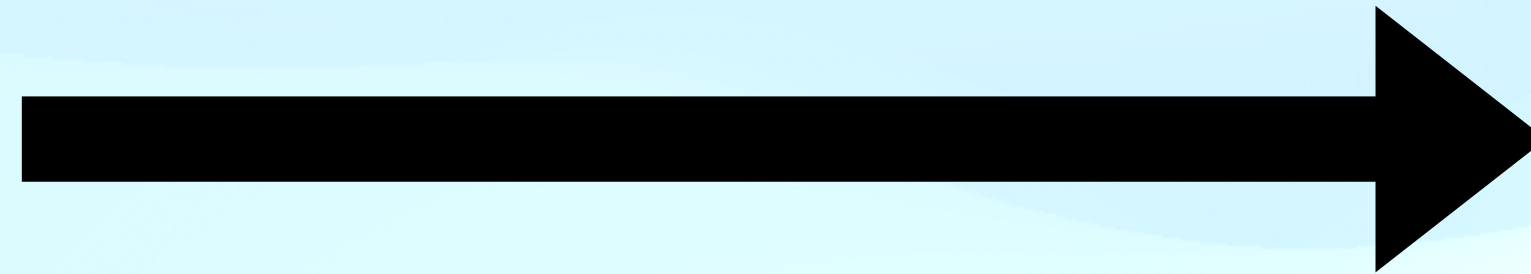
ALLENAMENTO GIOVANILE

TEORIA E PRATICA

COSLOVICH CLAUDIA Responsabile nazionale lancio del giavellotto
Dicembre 2023 Fidal Lombardia

IL SOGNO DELL'ALLENATORE????

GIOVANE
ATLETA DI
TALENTO

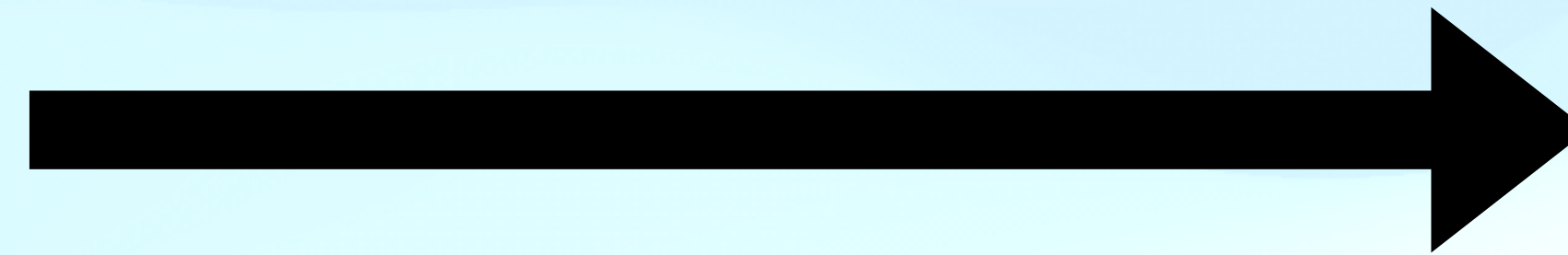


ATLETA
DI ALTO
LIVELLO

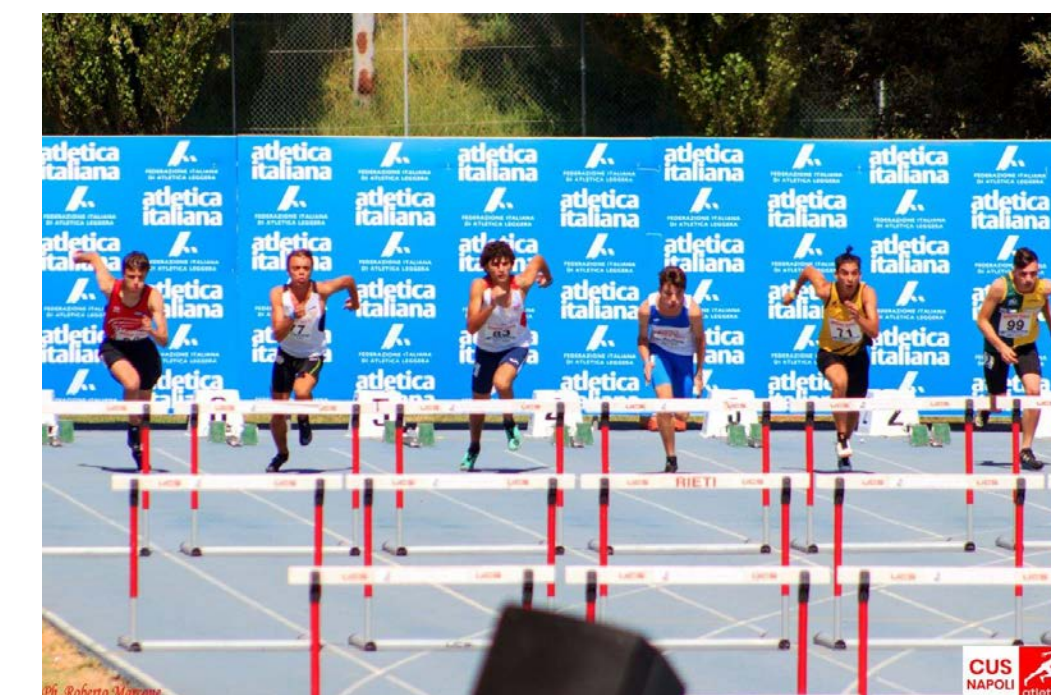


LA REALTA'???

GIOVANI ATLETI

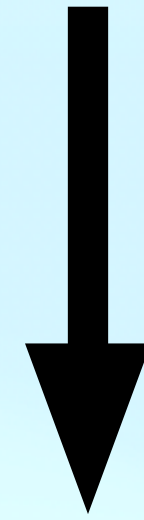


ATLETI SPECIALIZZATI

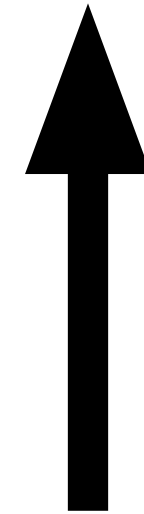


Coslovich Claudia

Indipendente dalla realtà che viviamo



OBIETTIVI



MEZZI

FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Rappresenta il momento fondamentale di ogni programmazione poiché definisce gli standard di livello condizionale, di abilità tecnico-tattiche e, a volte, anche di abilità mentali che ci si prefigge di raggiungere a breve, a medio e a lungo termine

- OBIETTIVO DI RISULTATO → VINCERE (legato però a fattori esterni)
- OBIETTIVO DI PRESTAZIONE → MIGLIORARE IL PROPRIO PB (confronto con la propria prestazione precedente)
- OBIETTIVI DI PROCESSO → METTERE A FUOCO UN PARTICOLARE ELEMENTO DELL'AZIONE (facilitano la consapevolezza del gesto)

- Con i principianti vanno identificati pochi obiettivi prioritari sui quali convergere l'attenzione e l'impegno
- Gli atleti esperti possono gestire un numero maggiore di obiettivi in maniera efficace

1. OBIETTIVI A BREVE TERMINE (una settimana o più)
2. OBIETTIVI A MEDIO TERMINE (un mese o più)
3. OBIETTIVI A LUNGO TERMINE (molti mesi o anni)

REGOLE BASE

1. ESSERE ATLETI PRIMA CHE LANCIATORI
2. LA TECNICA
3. USARE VARIABILITA' NELLE ESERCITAZIONI
4. ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI IN FORMA DINAMICA
5. RISPETTARE IL PROCESSO DI CRESCITA
6. NON VOLER TAGLIARE LE TAPPE

REGOLA N°1

IL RISCALDAMENTO

S'intendono tutte quelle misure che, prima di un carico di lavoro fisico e sportivo, di allenamento o gara, servono sia a creare uno stato di preparazione psicofisico e cinestetico-coordinativo ottimale, sia alla prevenzione di infortuni

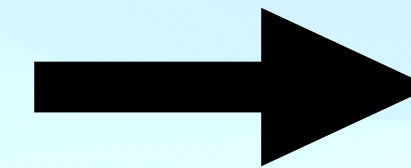


EFFETTI DEL RISCALDAMENTO

- **INNALZAMENTO DELLA TEMPERATURA CORPOREA**
- **AUMENTO DELLA QUANTITA' DI LIQUIDO SINOVIALE NELLE ARTICOLAZIONI**
- **MIGLIORE FLUIDITA' DEL SANGUE CHE FAVORISCE L'OSSIGENAZIONE DEI MUSCOLI E LA LORO ELASTICITA' AL FINE DI EVITARE INFORTUNI**

RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIALE

- Il riscaldamento **GENERALE** serve a portare ad un livello elevato l'insieme delle possibilità funzionali dell'organismo (Weineck, 2000)



Viene realizzato attraverso esercizi che servono al riscaldamento di grandi gruppi muscolari

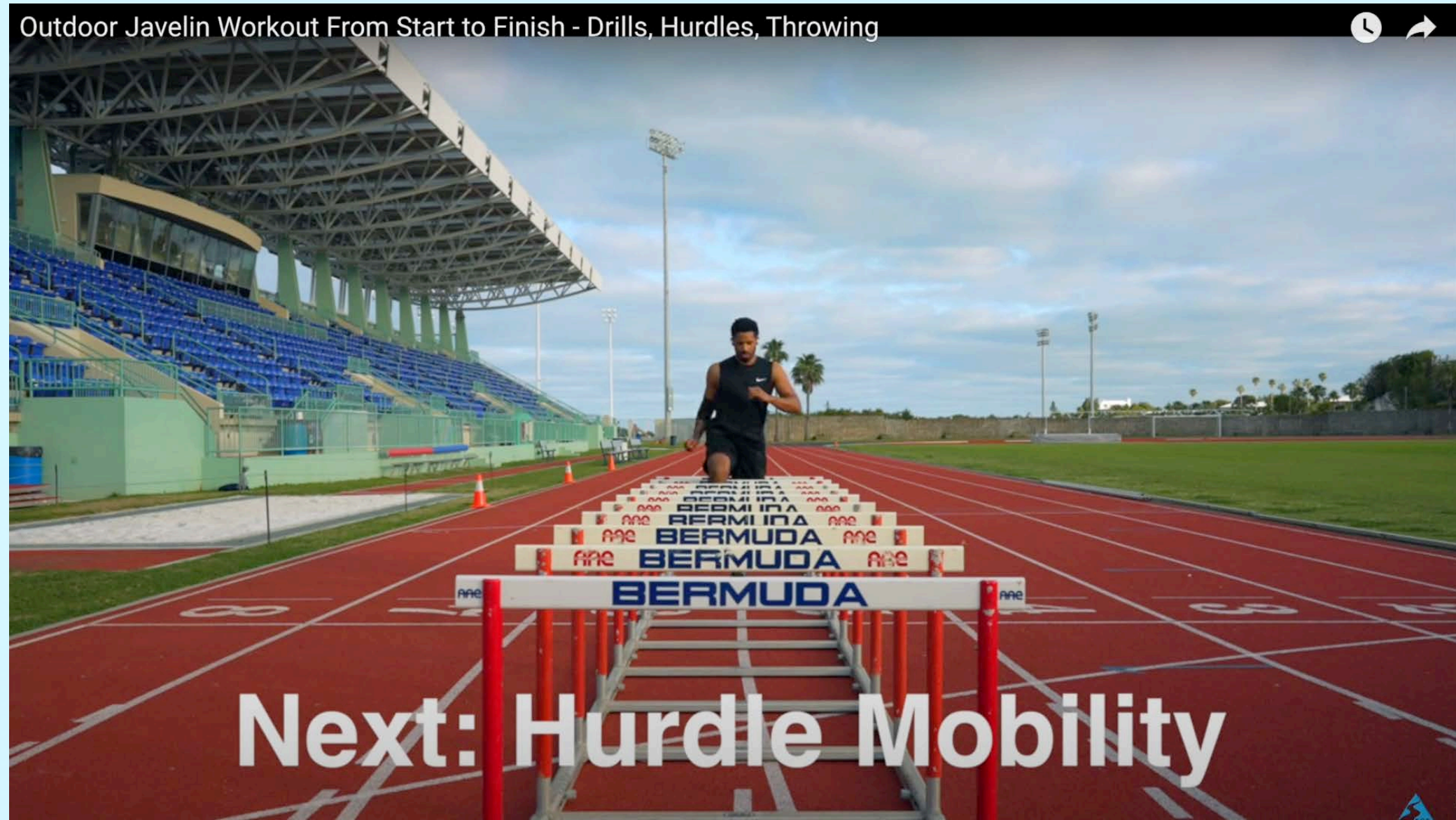
- Il riscaldamento **SPECIALE** invece è specifico per la disciplina praticata, cioè vengono eseguiti esercizi che servono a scaldare quei muscoli che sono in rapporto diretto con essa

LE ESERCITAZIONI

CREARE UN'AMPIO BAGAGLIO MOTORIO

- Andature
- Mobilità
- Corsa
- Balzi
- Lanci in varie forme
- Esercitazioni tecniche

Outdoor Javelin Workout From Start to Finish - Drills, Hurdles, Throwing



Next: Hurdle Mobility

Werner Gunthor treenailee



Alekna 2000 139 sett



@ALEKNA MARTYNAS

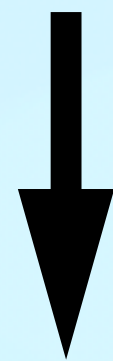
REGOLA N°2

LA TECNICA

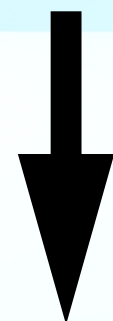
- L'insegnamento della tecnica ha caratteristiche peculiari nelle diverse fasce d'età. In età giovanile l'apprendimento tecnico va ancora integrato con una gamma più ampia di abilità motorie, anche non specifiche, al fine di sviluppare capacità generali di coordinazione e controllo motorio che risulteranno utili per un successivo perfezionamento tecnico.
(Bortoli L.,Robazza C. La didattica: l'insegnamento delle tecniche)

DEVELOPMENTAL MODEL OF SPORT PARTICIPATION (DMSP)

(Cotè, Baker e Abernethy 2007)



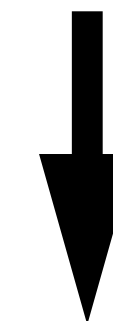
AVVIAMENTO PRECOCE
AD UN'UNICA DISCIPLINA



- Dai 6-7 anni di età alta qualità del lavoro tecnico con ottenimento di alte prestazioni ma rischio di problematiche legate alla salute e alla motivazione



TRE GRADI DI SVILUPPO SPORTIVO CON
CONTENUTI DIFFERENZIATI



- PRIMO: dai 6 ai 12 anni
- SECONDO: dai 13 ai 15 anni
- TERZO: dai 16 anni in su

1)PRIMO (sampling) 6-12 anni

- Bassa quantità di lavoro tecnico specifico
- Acquisizione di un'ampia gamma di abilità motorie anche di altre discipline
- Consolidamento ed ampliamento degli schemi motori di base
- Sviluppo delle capacità coordinative

2)SECONDO (specialization) 13-15 anni

- Inizio della specializzazione sportiva con esercitazioni tecniche specifiche ed altre attività (pratica di altre discipline sportive) bilanciate in termini di quantità
- Mantenimento di attività variate e multilaterali per uno sviluppo equilibrato di tutte le risorse motorie personali

3) TERZO (investment) dai 16 anni cca

- Investimento delle risorse personali nella carriera sportiva
- Alta quantità di tecnica specifica
- La tecnica assume un ruolo fondamentale nell'allenamento, sia ai fini del perfezionamento che dell'applicazione in gara

ALLENAMENTO TECNICO

- CREARE UNA BASE TECNICA SOLIDA
- ANDATURE TECNICHE
- ESERCITAZIONI TECNICHE :



Forma
analitica



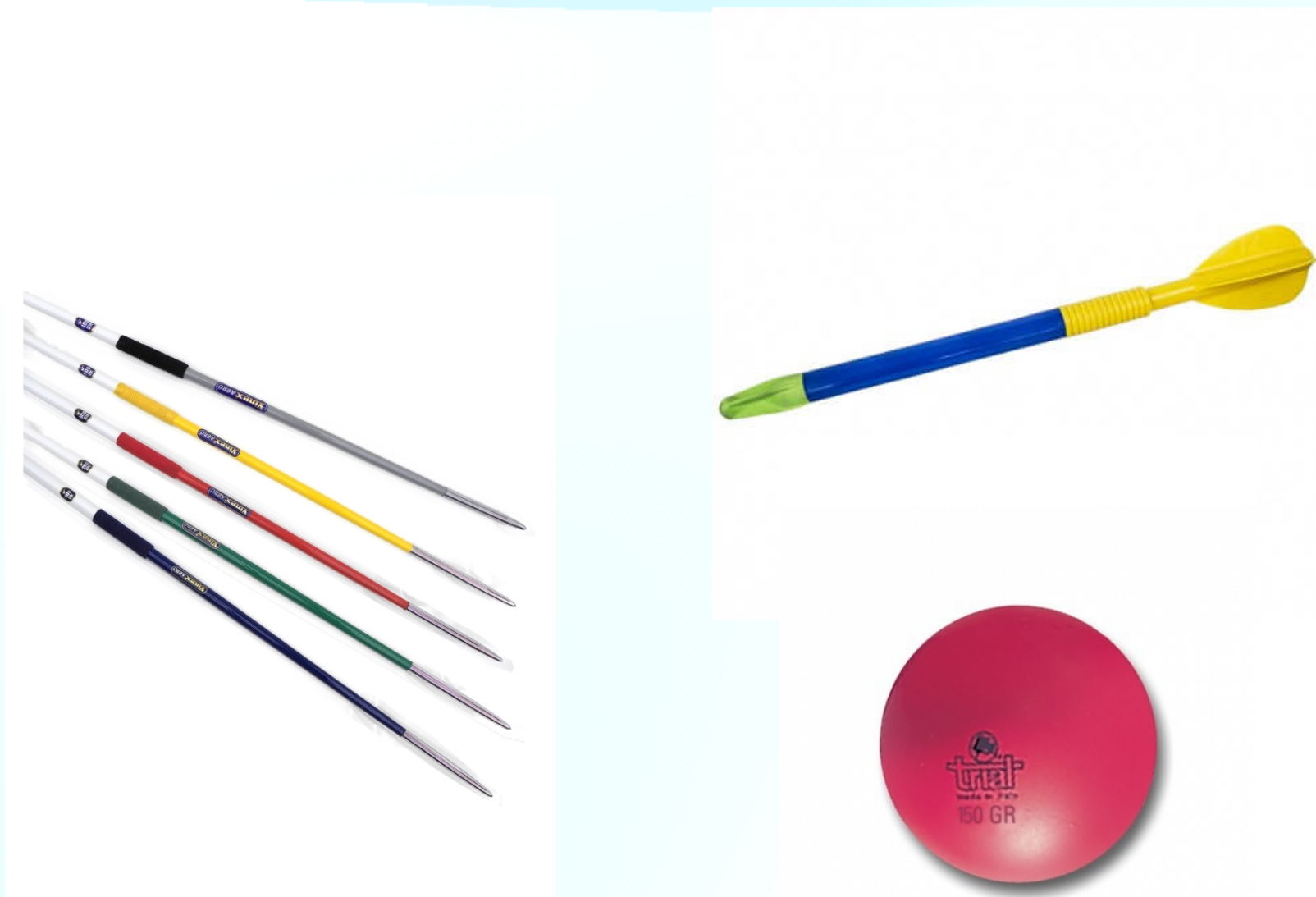
Forma
globale





- **CREARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA:**

1. Dal camminato alla corsa
2. Da fermo al movimento
3. Dal facile al difficile



- **USARE VARI MEZZI:**

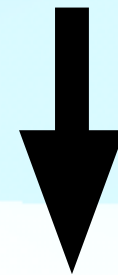
1. Giavellotto
2. Palline
3. Palle mediche
4. Elastici
5. Bastoni
6. Canne di bambù



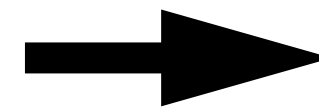
REGOLA N°3

VARIABILITA' NELLE ESERCITAZIONI

- NO alle esercitazioni monotematiche
- La ripetizione dei soliti esercizi porta alla noia

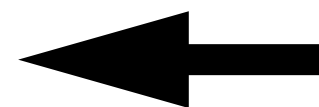


PRATICA COSTANTE



Esecuzione ripetuta
sempre nello stesso
modo e nelle stesse
condizioni

Quando vengono
effettuate variazioni
nell'esecuzione o nelle
condizioni nelle quali
avviene l'esecuzione



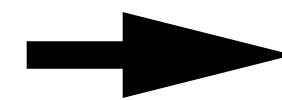
PRATICA VARIABILE



REGOLA N°4

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI IN FORMA DINAMICA

- Lanci in varie forme
- Balzi
- Spostamento del bilanciante



Iniziare dalla categoria cadetti ad insegnare il gesto corretto con l'ausilio di bastoni

REGOLA N°5 -6

Lo scopo dell'allenatore è di portare l'atleta ad avere i migliori risultati in età adulta e NON in età giovanile.

L'allenamento deve seguire una progressione logica e NON bisogna avere fretta di ottenere il risultato.

Grazie per l'attenzione

