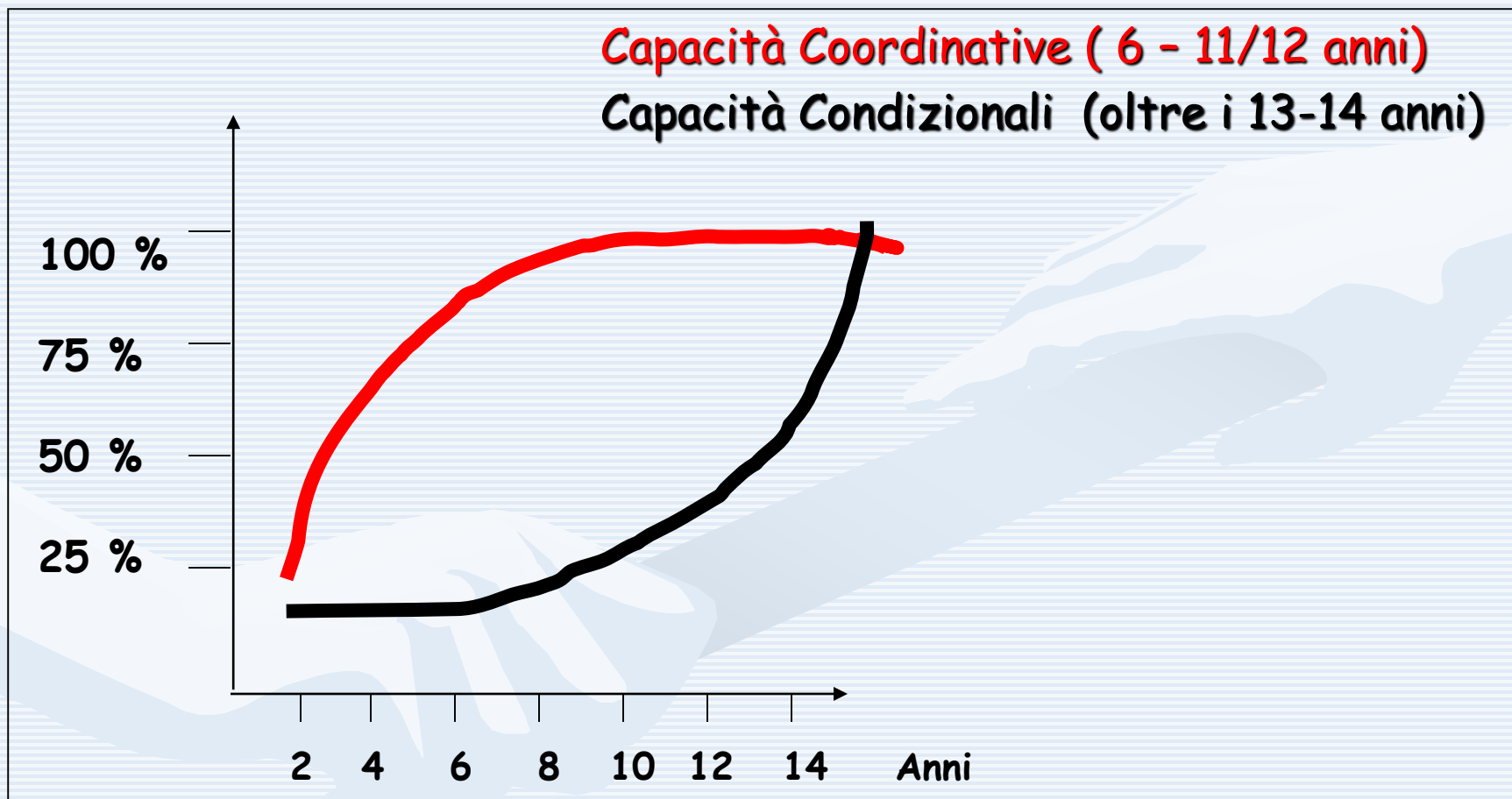


A young boy in a white and red soccer jersey with 'ELIAS' on it, holding a green cone and shouting on a field. The background shows a red running track and a green field with orange and white striped tape.

***PROPOSTA
FORMAZIONE
ATTIVITA'
GIOVANILE***

graziano camellini

GRAFICO CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA'	ALLENABILE dai	ALLENABILE per
COORDINAZIONE	5-6 anni	10 anni
RESIST. ANAEROB.	13-15 anni	10 anni
RESIST. AEROBICA	11-12 anni	20 anni
FORZA MASSIMA	15-16 anni	15-20 anni
FORZA RAPIDA	13-14 anni	10-12 anni
RAPIDITA'	6-7 anni	5 anni

Perché allenarsi con obiettivi a lungo termine:

per i diversi tempi di adattamento dei sistemi interessati!

Sistema	Primi adattamenti	Adattamenti con effetto sulle prestazioni
SNC	Subito, giorni	settimane (variazioni della tecnica)
Sistema muscolare	settimane	2-3 mesi (aumento della sezione trasversa)
Tessuto connettivo	mesi	Anni (addensamento delle strutture)

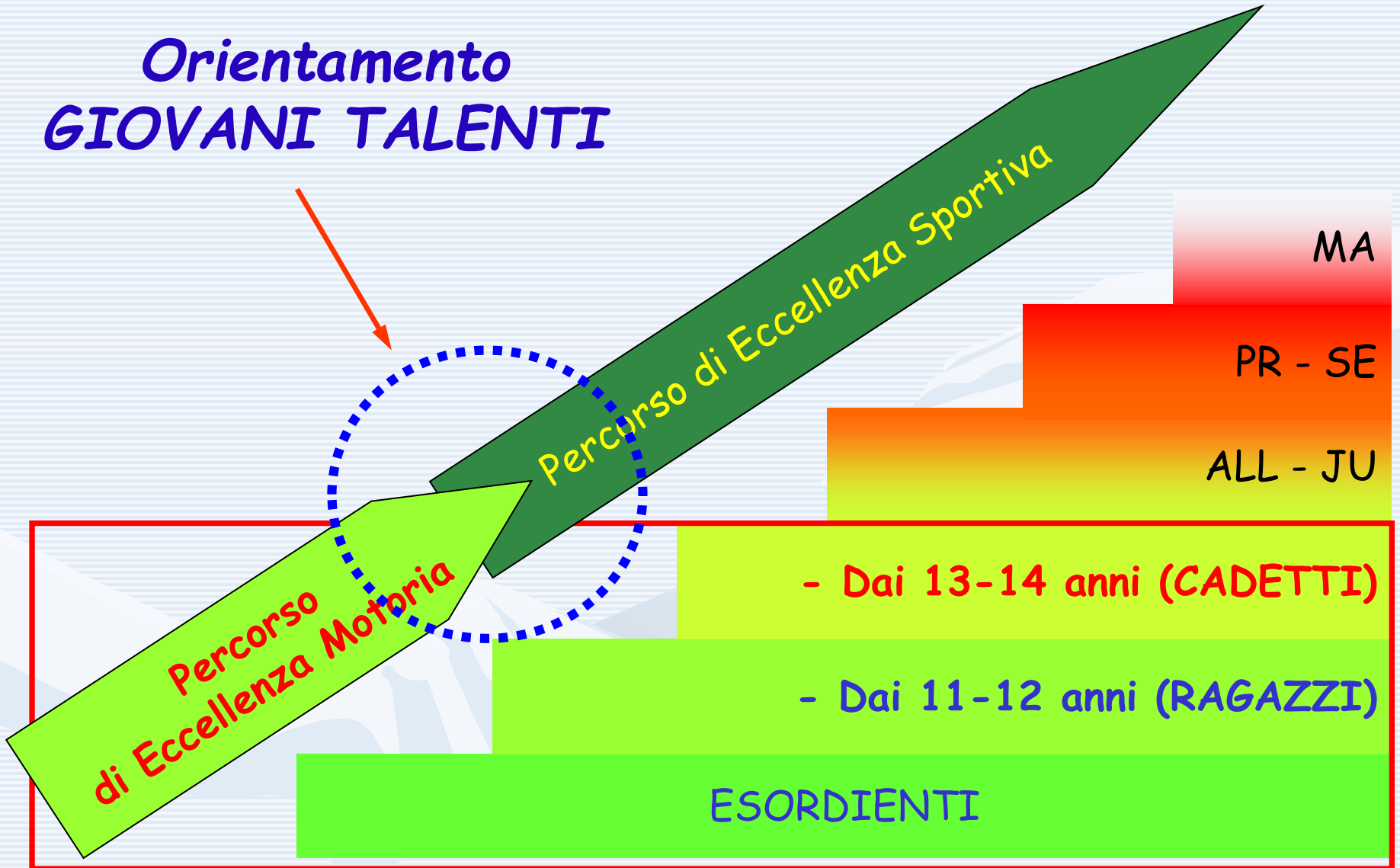
Cos'è l'allenamento di costruzione?

L'allenamento di giovani sportivi orientato allo sviluppo a lungo termine ed alla costruzione della prestazione

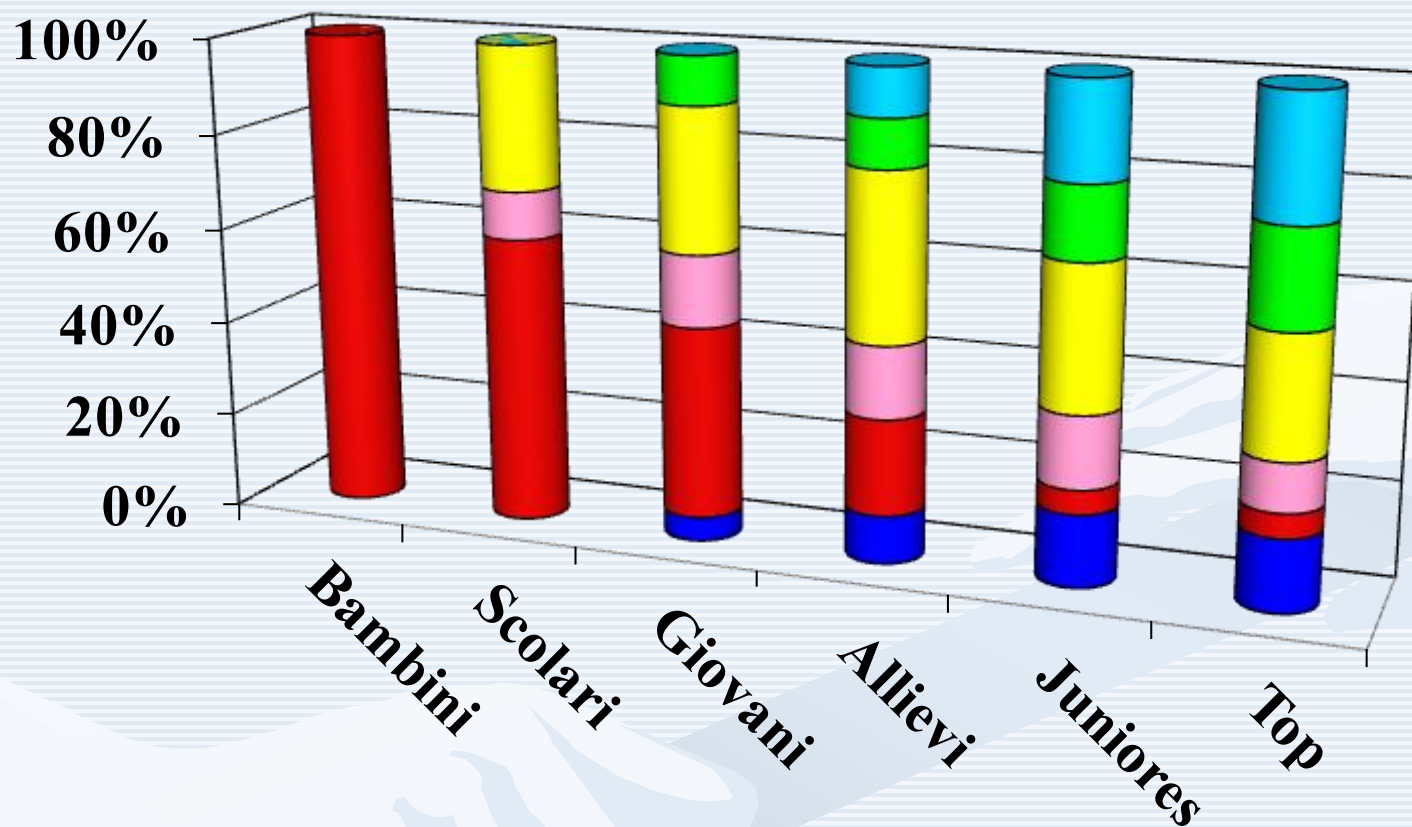


Termine carriera sportiva

Orientamento GIOVANI TALENTI



Variazioni a lungo termine dei contenuti dell'allenamento



■ Lavoro compensativo

■ Allenam. generale

■ Disciplina pref.

■ All. tecnico-coordin.

■ All. Atl. Leggera

■ Allen. Forza

OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Miglioramento pianificato ed a lungo termine di uno stato specifico di prestazione fino ad un livello tale da rendere possibile iniziare l'allenamento per lo sport di alta prestazione

La pianificazione richiede che vi sia sempre un rapporto ottimale tra:

- formazione generale*
- formazione speciale*
- condizioni di sviluppo dell'organismo*

Stabilizzazione di una motivazione elevata al successo sportivo

LA CORSA è una coordinazione motoria istintiva e globale che migliorerà parallelamente con l'equilibrio generale, con la fiducia in sé stessi e con la sua utilizzazione in situazioni sempre più complesse

IL SALTO è un esercizio di coordinazione globale per eccellenza. Rappresenta sul piano educativo una coordinazione neuro motoria precisa, una lotta contro l'apprensione, un'educazione alla volontà.

IL LANCIO, la ricezione di palle o palloni è un esercizio indirizzato alla coordinazione oculo-manuale ed è una organizzazione di sé sul piano verticale (dal basso verso l'alto). Gli esercizi di lancio rappresentano un adattamento dello sforzo muscolare ed una coordinazione ideo-motoria, cioè la rappresentazione mentale dei gesti da compiere per giungere al gesto desiderato

MODELLO TECNICO

L'attuale preparazione tecnica è una "contraddizione" tra la stabilità delle ripetizioni non precise per naturali carenze psicofisiche in età giovanile e la necessità di rendere le tecniche sportive più precise in età adulta.

(Ratov)



IMPORTANZA della TECNICA



“uno sviluppo carente della tecnica impedisce che l'atleta riesca a trasformare il suo crescente potenziale fisico in risultati elevati della sua prestazione nello sport specifico”

(Silvaggi)

Spesso la tecnica viene trascurata a vantaggio dell'incremento delle qualità organico - muscolari.



Essa è invece il fattore fondamentale per l'ulteriore sviluppo della prestazione

PRINCIPI PER LO SVILUPPO QUALITATIVO DEI MOVIMENTI

MULTILATERALITA': sviluppo omogeneo di tutte la capacità motorie

GRADUALITA': incremento graduale delle difficoltà

TEMPESTIVITA': la cosa giusta al momento giusto

CONTENUTI PER LO SVILUPPO DELLE QUALITA' FISICHE

MOBILITA'

Caviglie: tutti i movimenti di abduzione pronazione supinazione e rotazione.

Coxo - Femorale: tutti gli esercizi dell'ostacolista a muro, a terra, a coppie, spaccate frontali e sagittali

Scapolo - Omerale: tutti gli slanci, le rotazioni, esercizi del giavellottista.

ALLUNGAMENTO

Polpacci: molleggi su un rialzo, con un solo piede, in isometria.

Posteriori cosce: slanci, flessioni a terra, in piedi, cadute trattenute dalla posizione in ginocchio.

Anteriore cosce: slanci esercizi dell'ostacolista da sdraiati, isometrici a muro

Braccia - spalle: tutti i tipi di allungamento, slancio, in isometria

VELOCITA'

Esercizi di reazione ai suoni, alla luce, partenze da ogni posizione, reazione ad uno stimolo da uno stato di decontrazione.

RESISTENZA

Corsa lunga, lenta, variata, Fartlek.

FORZA GENERALE

Accosciate su due gambe, su una sola gamba affondi in divaricata frontale e sagittale, a carico naturale o con leggero sovraccarico, in isometria a muro, esercitazioni di alzate classiche.

Per la parte superiore, trazioni variando le impugnature, piegamenti continui, sollevate, tirate, girate, slanci, strappi con bastoni o sbarre.

Addominali e dorsali sempre.

FORZA VELOCE

Andature a rana, salti da fermo (lungo, triplo..) balzi successivi e alternati, lanci con palloni leggeri e pesanti (dorsali, frontali ...)

FORZA ELASTICA

Saltelli tra gli ostacoli, corsa balzata, salti da caduta.

CONTENUTI SPECIFICI

Resistenza: esercitazioni per l'educazione al ritmo e per la resistenza specifica

Velocità: Skip, corto, lungo, veloce, lento, calciata avanti, dietro, corsa circolare a muro. Partenze, prove di velocità 30-40-50 metri con recuperi completi.

Ostacoli: esercizi globali con 5-7 ostacoli su una ritmica di 5-4-3 passi focalizzando l'attenzione sul veloce ritorno a terra. Analitici per la cura del particolare.

Lanci

Peso: esercitazioni di conoscenza e dimestichezza dell'attrezzo. Tecnica di lancio laterale, dorsale e rotatorio. Analisi delle partenze, scivolamento o rotazione e completamento del lancio. Analitici per la cura del particolare.

Giavellotto: lanci con palle da baseball, palline di gomma, sassi, da fermo e con impulso. Analisi ultimi 5 appoggi e lanci completi

Disco: conoscenza e dimestichezza dell'attrezzo, tutte le esercitazioni per la sensibilità dell'impugnatura, rotolamenti a terra, in aria. Esercitazioni per l'equilibrio con rotazioni in linea. Apprendimento del ritmo della rotazione forte - lento - forte spingendo sul piede sinistro alla partenza. Esercitazioni con palle e bastoni. Analitici per la cura del particolare

Salti;

alto: esercitazioni di corsa in curva, in cerchio (su diametri da 6 a 8 metri) passo stacco con ricaduta sull'arto di stacco (anche su ostacoli), salti a forbice da 4-6 appoggi anche in curva, salti indietro da fermo a piedi pari. Analisi della rincorsa, (evitare le rincorse troppo lunghe) sensibilizzazione al lavoro degli appoggi in curva e precedenti lo stacco.

Lungo: esercitazioni di passo e stacco, tre passi e stacco, 5 passi e stacco anche con riferimenti o ostacolini. Analisi della rincorsa, stacchi da 4-5 appoggi facilitati da rialzo o cassetta. Analisi delle fasi di stacco - volo - chiusura e della coordinazione braccia gambe.

Asta: apprendimento della corretta presentazione: da fermo; camminando con 2, 4, 6 passi. Esercizi in palestra salto in alto su materasso con partenza da un plinto: sospensione con caduta in piedi; sospensione con raccolta delle gambe piegate con il busto verticale; sospensione raccolta gambe più in alto del bacino; sospensione raccolta giro basso; salto con l'elastico con giro basso.. Esercizi con asta rigida (in sabbia prima ed in pedana poi): entrata sospensione con due passi con l'asta sopra la testa; entrata sospensione con due passi con l'asta bassa (vicino al fianco); entrata sospensione con quattro passi; entrata sospensione con 6 passi; con 6 passi di rincorsa esercizi per capovolta, infilata, tirata giro; salti completi con 6 passi (con elastico o asticella)

Le linee guida della programmazione

Considerazioni iniziali:

- *Individuazione lacune tecniche*
- *Individuazione punti forti e deboli*
- *Individuazione delle capacità ritmiche*
- *Individuazione degli obiettivi di allenamento*
- *Individuazione degli obiettivi di competizione.*

Programmazione tipo

Periodo	Sett.	Ott.	Nov	Dic.	Genn.	Febb.	Mar.	Apr	Mag.	Giu.	Est.
Condizioni di allenamento		Palestra Natura Pista			Palestra Natura Pista			Pista			V A C A N Z E E S T I V E
Attività		Gare Autunnali			Gare Invernali			Finali Regionali			
Altre competiz.	Camp. Regi.	Cross Indoor			Cross Indoor			Pista Finali C.d.S.			
		C R I T E R I U M			N A T A L E			P R I M A V E R A			

Le linee guida della programmazione

Periodo	Sett	Ott	Nov	Dic	Genn	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	L/A
---------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

V
A
C
A
N
Z
E

N
A
T
A
L
E

P
A
S
Q
U
A

V
A
C
A
N
Z
E

Le linee guida della programmazione

Periodo	Sett	Ott	Nov	Dic	Genn	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	L/A
---------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Attività pista	Gare autunnali	Gare autunnali	N A T A L E	Gare invernali	Gare Primav.	Finali regionali
Altre compet.	Pista	Cross		Cross Attività Indoor		Individuale Estiva

TIPO DI LAVORO (CADETTI)

- INGRESSO
- INTEGRAZIONE NEL GRUPPO
- PREPARAZIONE GENERALE
- FONDAMENTALI TECNICI LEGATI ALLA PREPARAZIONE DEI LAVORI DI INIZIO STAGIONE E ADATTI ALLE CONDIZIONI FISICHE DEI GIOVANI
- CONTROLLO DELLE CAPACITÀ FISICHE (PIÙ VOLTE DURANTE L'ANNO)

Periodo	Sett	Ott	Nov	Dic	Genn	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	L/A
---------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Attività pista	Gare autunnali		N A T A L E	Gare invernali	Gare Primav.		Finali regionali
Altre compet.	Pista	Cross		Cross Attività Indoor			Individuali Estive

TIPO DI LAVORO (CADETTI)	<p>RESISTENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> Sviluppo della resistenza Miglioramento della corsa <p>CORSA</p> <ul style="list-style-type: none"> Correre bene Correre veloci Partenze /fase di accelerazione <p>SALTI (4 SALTI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Collegamento corsa stacco Rincorse ridotte e complete Gestione dei riferimenti <p>LANCI</p> <ul style="list-style-type: none"> Peso (traslocazione regolare) Giavelotto (andature + rincorse reg. <p>FORZA</p> <ul style="list-style-type: none"> Rafforzare ogni distretto muscolare 	<p>RESISTENZA</p> <p>Correre a lungo e frazionato</p> <p>CORSA</p> <ul style="list-style-type: none"> Correre con e senza ostacoli Sapere accelerare <p>SALTI</p> <ul style="list-style-type: none"> Stacchi (posizione di forza) Cadute o chiusure Gestione del ritmo Sapere accelerare <p>LANCI</p> <ul style="list-style-type: none"> Posizione di forza Ritmo nelle trasloc. E nelle rincorse Agire sull'attrezzo <p>FORZA</p> <ul style="list-style-type: none"> Rafforzamento delle catene musc.
--------------------------	--	---

Periodo	Sett	Ott	Nov	Dic	Genn	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	L/A
---------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Attività pista	Gare autunnali		N A T A L E	Gare invernali	Gare Primav.		Finali regionali	
Altre compet.		Cross		Cross Attività Indoor			Individuali Estive	

TIPO DI LAVORO (CADETTI)

RESISTENZA

- Saper correre 2000/2500m (continuo o frazionato)
- Saper adeguare il passo della corsa

CORSA

- Correre sugli ostacoli (frequenza)
- Correre veloci (frequenza/ampiezza)

SALTI (4 SALTI)

- Collegamento corsa stacco
- Rincorse ridotte e complete (efficaci)
- Gestione dei riferimenti

LANCI

- Lanciare ogni attrezzo
- andature + rincorse regolari.

FORZA

- Potenza

PROVE MULTIPLE

- Concatenare le prove

RESISTENZA

- Gestione del recupero

CORSA

- Partenze/accelerazioni
- Gestione della velocità

SALTI

- Essere determinati allo stacco
- Saper orientare il salto
- Corase preparazione allo stacco

LANCI

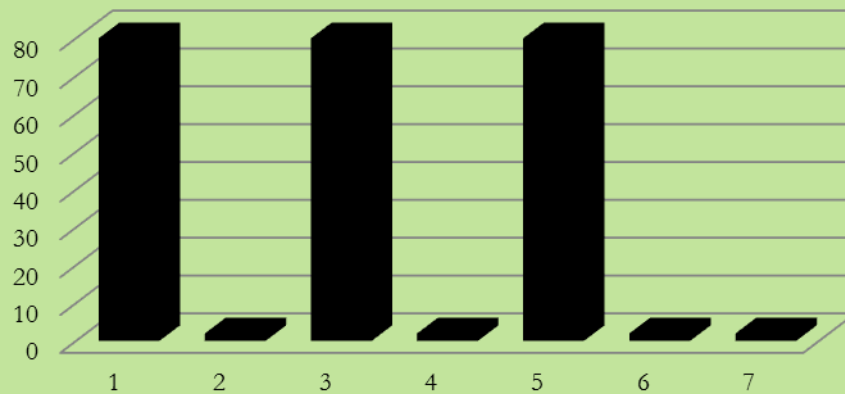
- Il percorso più lungo possibile
- Imprimere all'attrezzo la elevata velocità possibile

FORZA

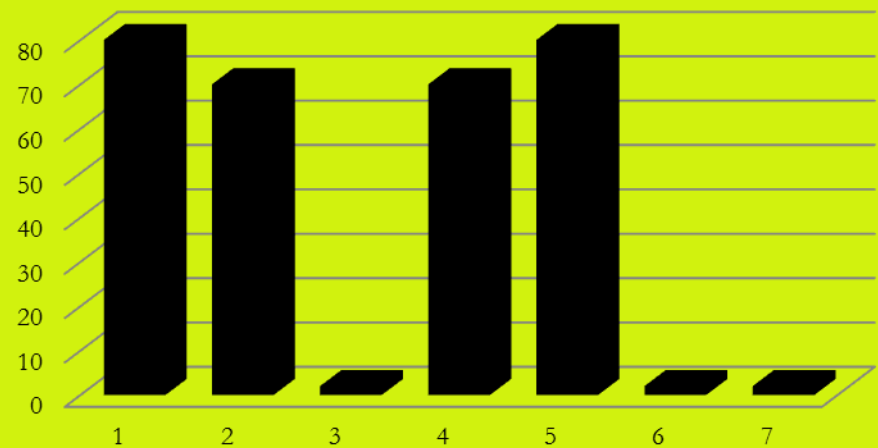
- Tenuta / compattezza

Proposta microcicli

Distribuzione settimanale A



Distribuzione settimanale B



LUNEDI'

Riscaldamento con conoscenza elementi della tecnica di corsa: skip, andature, allungo, progressivi, sprint.
Lanci vari con pallone pesante (1-2 kg): catena cinetica
Gioco di movimento



Periodo ottobre/dicembre

Proposta per i giovani che si avvicinano all'atletica

MERCOLEDI'

Riscaldamento con conoscenza degli elementi del salto: saltelli, passo saltellato, doppio impulso,
Elementi di ginnastica artistica (capovolte avanti, indietro, ponte, volteggio alla cavallina, salita fune)
Gioco staffetta veloce

VENERDI'

Riscaldamento, esercitazioni di corsa e marcia, conoscenza dei movimenti di passaggio ostacolo.
Varie forme di lancio (palline da tennis, cerchi, freesby...), gare di tiro di precisione.
Resistenza aerobica: cross, continuo, variato,

LUNEDI'

Riscaldamento con particolare attenzione alla tecnica della corsa.

Tecnica corsa: andature per ... accelerazione, giochi di velocità.

Tecnica lancio palloni pesanti (2-3 kg) lancio dorsale, frontale ...

Gioco di movimento

Allunghi . marcia



Periodo gennaio/febbraio

MERCOLEDI'

Riscaldamento con esercizi di sensibilizzazione piedi, rimbalzi, ritmica nei movimenti, introduzione ai salti ... ai balzi

Es. impostazione stacco con e senza ostacolini.

Elementi di ginnastica artistica (verticale, rovesciata, rondata..)

Circuito irrobustimento generale.

Gioco staffetta veloce

VENERDI'

Riscaldamento alternando esercitaz. con la funicella ad esercit. di mobilità

Es. tecnici passaggio ostacolo (balletto, cammin.)

Lancio vortex, palline. apprendimento impugnature e "gestualità" attrezzi lancio

(peso, vortex, palline, giavellotto). Resistenza

aerobica:

corsa con variazioni

LUNEDI'

Riscaldamento con particolare attenzione alla tecnica della corsa.
Esercizi tecnici di corsa, esercitazioni per la partenza dai blocchi.
Policoncorrenza (30/40 lanci) Kg 2-3
Gioco di movimento.



Periodo marzo/aprile

MERCOLEDI'

Riscaldamento con es. sensibilizzazione piedi, rimbalzi con e senza coni, over ...
Andature ed esercit. di salto (con e senza ostacoli), salto in lungo /2/4 passi, salto in alto frontale e forbice 2/4 passi, esercitazioni per il fosbury.
Circuito irrobustimento generale
Allunghi cambio a seguire (per staffetta)

VENERDI'

Riscaldamento alternando esercitazioni con funicella e mobilità
Es. tecnici e ritmici con ostacoli.
Lanci dalla posizione finale
Resistenza aerobica: cross progressivo e/o esercizi per la marcia e marcia

Periodo agonistico

LUNEDI'

Riscaldamento con particolare attenzione agli atteggiamenti della corsa. Andature, allunghi, eserc. per i piedi, eserc. tecnici della corsa, conoscenza corsa ampia e rapida (listelli)
Irrobustimento “addominali e dorsali”.
Apprendimento tecnica balzi.
Progressivi(60-120-60m)



MERCOLEDI'

Riscaldamento con es. coordinazione generale ed esercizi specif. lanci.
Salto in alto (6/8 passi) a forbice, a fosbury e/o salto in lungo (10/12 passi rincorsa).
Es. con l'asta: camminata con presentazione, salto in sabbia ...
Policoncorrenza (40/50 lanci).
Cambi staffetta 4x100

VENERDI'

Riscaldamento alternando esercitazioni con la funicella ad esercitazioni di mobilità
Es. tecnici e ritmici con ostacoli (più intensi).
Lanci con parte della traslocazione.
Potenza aerobica: introduzione lavori frazionati (in pista, su terreno diverso ...)

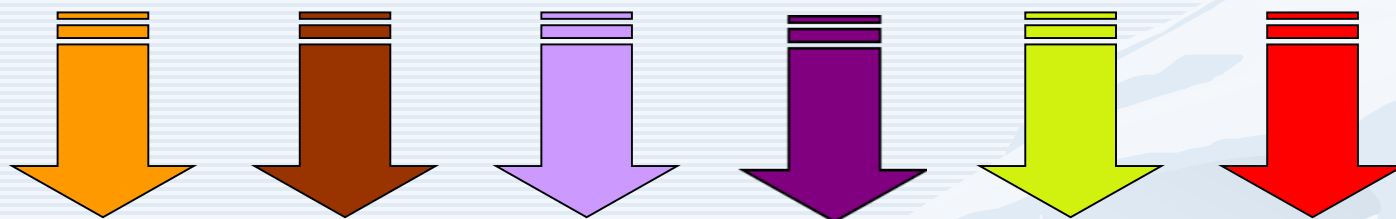
***ESEMPLIFICAZIONE DI UNA PROGRAMMAZIONE
CADETTI/E PRIMO ANNO DI ATTIVITA'***



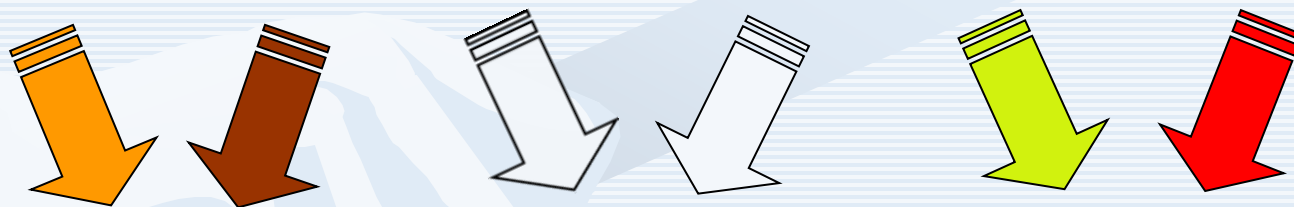
Le linee guida della programmazione

La successione delle gare nella prova multipla giovanile

Ostac. Alto Giavel. Lungo Disco 600/1000



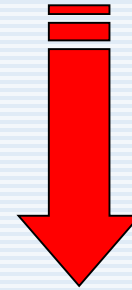
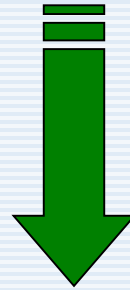
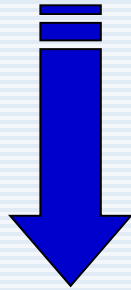
Corsa Salto Lancio Salto Lancio Corsa



Lunedì

Mercoledì

Giov. venerdì



<p>Corsa con Ostacoli</p> <p>+ Lungo +</p> <p>Velocità</p>	<p>Lanci Giavellotto disco</p> <p>Policoncor.</p> <p>Forza</p>	<p>Salti Alto/lungo</p> <p>+ Velocità +</p> <p>Potenza Aerobica</p>
--	--	---

Lunedì

Mercoledì

Giovedì/Vene

**SVILUPPO DEI FONDAMENTALI COMUNI alle
CORSE ai LANCI ai SALTI**

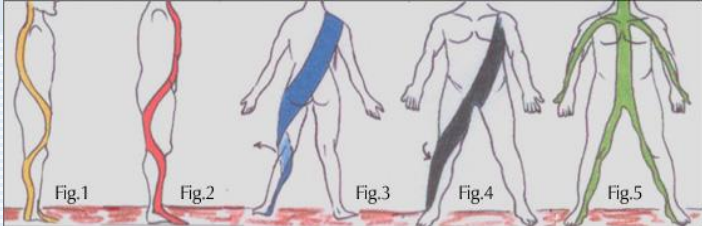
Appoggio ed azione reattiva dei piedi

***Estensione completa alternata dell'arto inferiore di
appoggio***


***Mantenimento dell'equilibrio (posizione del tronco, azione
alternata delle braccia)***

***Ritmo finale prima di una azione dinamica (stacco per il
salto in lungo, salto in alto, salto con l'asta, spinta
prima dell'ostacolo, tenuta dell'arto anteriore nel lancio
del peso, disco e giavellotto)***



OTTOBRE - NOVEMBRE

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
<p>40' riscaldamento con miglioramento conoscenza elementi</p> <p>corsa- ostacoli – marcia</p> <p>-Ripasso concetto allungo, sprint, accelerazione</p> <p>Esercizi rapidità</p> <p>Corsa in salita</p> <p>Da 30 a 120 m modulabile</p> <p>2x3x30-4x60-2x120</p> <p>6x30-4x60 v.l.v. 2x120 v.l.v.</p> <p>PALLONE PESANTE</p> <p>1/2/3 Kg 10'/15'</p> <p>(catena cinetica)</p> <p>Gioco di movimento</p>	<p>20'riscaldamento di corsa in progressione o variazione</p> <p>educazione posturale</p> <p>Elementi ginnastica artistica</p> <p>Movimenti di sensibilizzazione piedi e di coordinazione con la funicella</p> <p>Flessibilità, mobilità</p> <p>esercizi rapidità</p> <p>- gioco staffetta veloce</p>	<p>20' riscaldamento con miglioramento conoscenza elementi salto lancio</p> <p>approfondimento conoscenza es. tecnica corsa e specialità preferita</p> <p>policoncorrenza e lanci imitativi</p> <p>- con pallone pesante</p> <p>- sviluppo resistenza:</p> <p>7' di corsa + 2 x 7/8' di corsa a 160 p. + 2 x 7/8' di corsa a 140 puls.</p>	<p><u>Gara Multipla</u></p> <p>Ostacoli – salto – lancio</p> <p>Velocità – lancio – corsa lunga (600-1000)</p> <p>Posturali Mezieres</p>
			



DICEMBRE - GENNAIO

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
<p>30' riscaldamento con approfondimento conoscenza elementi</p> <p>corsa - ostacoli</p> <p>Educazione alla corsa in progressione</p> <p>Staffette, sprint o giochi di velocità</p> <p>Esercizi di rapidità</p> <p>Policoncorrenza e lanci imitativi con palloni pesanti</p> <p>Tecnica lanci</p> <p>-Gioco sportivo di movimento</p>	<p>Riscaldamento con miglioramento uso funicelle, andature per i salti + elementi ginnastica artistica</p> <p>Molleggio caviglie</p> <p>Tecnica un salto</p> <p>Circuito forza-resistenza per tutti i distretti muscolari</p> <p>Combinazioni di movimenti e corsa su:</p> <p>3x6 stazioni di 20" di lavoro con 100m di raccordo e 30" di recupero</p>	<p>-Riscaldamento con esercizi corsa e ostacoli</p> <p>-esercizi tecnici con ostacoli passaggi laterali e centrali su 5-7 ostacoli</p> <p>gioco a staffetta di velocità</p> <p><u>Potenza aerobica:</u></p> <p>- cross progressivo</p> <p>4 x 3' (15" vel.+ 30" facili)</p> <p>Oppure</p> <p>1x 8' rec 4' – 6' rec 3' – 4' rec 2' - 2'</p> <p>oppure</p> <p>3x (3' recupero 2' 2' recupero 1' 1' recupero 1')</p> <p>Oppure</p> <p>2x3x1' veloce+1' lento</p>	<p>Gare cross</p> 

FEBBRAIO - MARZO

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
<p>Riscaldamento con elementi corsa - ostacoli es. corsa + perfezionam. tecnica del balzo</p> <p>ostacoli tecnica analitica due/tre esercizi e avvio alla ritmica</p> <p>Tecnica salto in lungo (andature – rincorse)</p> <p>Resistenza alla velocità Modulare le intensità anche con elementi tecnici</p> <p>4x40 3x60 2x80 1x120</p>	<p>Riscaldamento con funicella, es. tecnici di corsa e marcia</p> <p>Esercitazioni di rapidità circuito potenziamento.</p> <p>Add/dors. e parte posteriore e/o forza globale</p> <p>Es. abilità e uso “piedi” con ostacoli</p> <p>Potenza Aerobica 500/5x100/300 rec. 2/3 oppure 800/6x100/500rec. 2/3 Oppure 7x80 + 600 rec 6’ 5x80 + 400 rec 6’</p>	<p>Riscaldamento con andature salto e lancio</p> <p>Tecnica salto in alto (andature -studio della rincorsa)</p> <p>Tecnica lancio del giavelotto (andature studio della rincorsa)</p> <p>POLICONCORRENZA</p> <p>- PROGRESSIVI</p> 	<p>Gare Multiple Oppure; 2 gare (.....)</p> <p>Oppure approfondimento gara di elezione</p> 

APRILE - AGONISTICO

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato/Domenica
<p>Riscaldamento con andature corsa, ostacoli (a piacere; nuove esercitazioni)</p> <p>Esercizi di rapidità</p> <p>partenza blocchi con 3 – 4 ostacoli a meno 1 piede</p> <p>Esercitazioni di rapidità sugli ostacoli</p> <p>Forza generale richiamo; nuovi esercizi</p> <p>Tecnica lancio del giavelotto (lanci con rincorsa completa)</p> <p>esercitazione specifica di corsa</p> <p>4x40 rec 3' / 6</p> <p>2x80(30-20-30) rec. 3 / 6</p> <p>2x120 (50-20-50)rec. 4'</p>	<p>Riscaldamento con andature generali corsa e salto</p> <p>BALZI corti in buca (lungo da f. biplo alter. E succ. Triplo alter. E succ.)</p> <p>sviluppo tecnico per gara del fine settimana (multiple o gara a scelta)</p> <p>Potenza aerobica</p> <p>500 rec.2- 4x100 rec 2'</p> <p>1x500</p> <p>oppure</p> <p>600 rec. 4' 300</p> <p>Ritmo gara</p>	<p>Riscaldamento con funicella ed andature per la rapidità e la reattività</p> <p>es. tecnici e ritmici con ostacoli</p> <p>tecnica di una specialità diversa del giorno prima oppure esercitazione di coordinazione generale</p> <p>-progressivi</p> 	<p>Competizioni</p> <p>VARIARE!</p> 

CADETTI SECONDO ANNO

1° CICLO. 20 ottobre – 20 novembre: TECNICA - RESISTENZA

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento con andature corsa – salto</p> <p>Educazione posturale</p> <p>Esercizi di rapidità</p> <p>Approfondimento tecnica passaggio ostacolo, su ostacoli corti.</p> <p>sviluppo resistenza:cross continuo o gioco</p> <p>10'di corsa + 6x1'+1'</p> <p>3x2'+2'</p> <p>4x1'+1'</p> <p>oppure</p> <p>3x1'forte + 2 tranquilli</p> <p>+1x1000+3' tranquilli</p>	<p>Riscaldamento con funicelle</p> <p>Approfondimento tecnica salto in alto(come?)</p> <p>approfondimento tecnica giavellotto/peso</p> <p>circuito forza resistenza</p> <p>3x6 stazioni di:</p> <p>20'' gambe add. dors. andature con 200mt di raccordo e 30''di recupero</p> 	<p>Riscaldamento di corsa con esercitazioni per la partenza</p> <p>Es. tecnica di corsa</p> <p>Approfondimento elementi tecnici del salto in lungo</p> <p>Chiusure</p> <p>Sviluppo resistenza: cross progressivo(3 km) lavoro con variazioni</p> <p>Fartlek</p> <p>15' (1'continuo. rec. 30'')</p> <p>Al termine</p> <p>1x1000 m.</p> <p>1x600 f.</p>	<p>Approfondimento tecnica gara preferita</p> 

Considerazioni sui cicli:


Introduttivo

- **Recupero fisico - avviamento alle capacità di lavoro**
- **Preparazione fisica generale - verifiche tecniche.**
- **Lavoro condizionale - punti deboli**

2° CICLO. 20 novembre- 20 dicembre: TECNICA - FORZA

OBIETTIVI: Aumentare le capacità di carico

Creare le condizioni per raggiungere le migliori prestazioni fisiche e tecniche

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento con esercit. tecnica corsa /marcia educazione posturale Tecnica analitica e ritmica ostacoli</p> <p>Forza (apprendimento alzate classiche) e lanci palloni pesanti e leggeri</p> <p>Potenza aerobica: cross progressivo e frazionato Es.1x2000/2500 rec .4' 1x300+1x200 rec .2' oppure 3x200 rec. 3'</p>	<p>Riscaldamento con funicelle, mobilità generale Tecnica di salto o lancio circuito tecnico imitativi con panche e palloni pesanti per salti e lanci</p> <p>-(postura)</p> <p>-giochi staffetta</p> <p>Oppure: Velocità corta (in piano o in salita) 3 x (3 x 30) 2 x (3 x 60)</p>	<p>Riscaldamento con gioco o circuito prova multipla esercitazioni corsa e salto</p> <p>Esercitazioni di acrobatica Approfondimento tecnica gara di elezione Forza veloce 10'/15' Policoncorrenza - balzi rana e/o gradoni</p> <p>corsa in variazione: 1 x 3 km con 100m di sprint ogni minuto di corsa</p>	<p>Approfondimento tecnica gara elezione</p> <p>Eventuali gare cross</p> 



Considerazioni sui cicli:

Fondamentale

- **Avviamento alle capacità di lavoro**
 - ciclicità del lavoro
- **Lavoro condizionale - punti deboli**
 - sviluppo generale di tutti i mezzi di allenamento

3° CICLO. 20 Dicembre – 20 Gennaio: TECNICA – VELOCITA'

OBIETTIVI: Migliorare la tecnica con i carichi propri della competizione

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento con funicelle ed es. tecnica di corsa/marcia</p> <p>Forza generale catena anteriore e posteriore</p> <p>Tecnica ostacoli analitica e ritmica 5/3 passi (lavori di rapidità con ostacoli corti)</p> <p>sviluppo corsa specifica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Corsa prolungata varia-prove ripetute varie <p>1x350 (50+50) 1x250 (50+50) 1x150 (50+50)</p> <p>Rec. 200m camm.</p>	<p>Riscaldamento con esercitazioni corsa, anche con funicelle</p> <ul style="list-style-type: none">-andature salti e lanci <p>(postura)</p> <p>sviluppo tecnica balzi (dal saltello al balzo alternato)</p> <p>sviluppo velocità/rapidità esercitazioni su 40/60 m.</p> <p>Sprint in piano</p> <ul style="list-style-type: none">-progressivi 	<p>Riscaldamento con tratti di corsa a buona intensità</p> <p>Acrobatica e ginnastica</p> <p>Lancio palloni pesanti esercitazioni generali e per lanci (orientato)</p> <p>tecnica peso(anche rotatorio)</p> <p>sprint in salita: 6x30+4x40+ 2x60</p> <p>Sprint di compensazione in piano</p>	<p>Approfondimento Tecnica gara elezione</p> <p>Eventuali gare di cross</p> 

Considerazioni sui cicli:

Speciale

- Lavoro tecnico - punti forti - sviluppo generale di tutti i mezzi di allenamento
- Successione di lavori sulla sequenza gara

4° CICLO. 20 gennaio – 20 febbraio: 1° AGONISTICO

Competizioni indoor e cross

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento generale corsa- mobilità -funicelle esercizi tecnici per ostacoli dalla mobilità alla tecnica</p> <p>-Forza reattiva con ostacolini- palloni pesanti e leggeri</p> <p>-esercitazioni di rapidità sprint/blocchi</p> <p>Partenze anche con hs.</p> <p>-sviluppo corsa specifica: 6x30 rec 3' 3x60 (20-20-20) rec 3' 3x60 veloci</p>	<p>Riscaldamento con corsa ed andature per i piedi sviluppo rapidità e velocità con es. coordinati con funicelle</p> <p>Balzi dal pinocchietto corto alla corsa balzata</p> <p>-tecnica per la gara del gara del week-end</p> <p>-Sviluppo corsa specifica: 2x80(6')2x100(8')2x150 150(6)200(8)250(12)300 3x80(10)2x100(12) 1x300 4x100(10)1x500/600</p>	<p>Riscaldamento secondo la specialità (come?)</p> <p>Reattività e rapidità</p> <p>es: studio della partenza da varie posizioni oppure esercit. su over o coni</p> <p>esercizi tecnici, ritmici con ostacoli</p> <p>-tecnica lanci. giavellotto, peso,disco.</p> <p>Progressivi su prato</p>	<p>Gara di elezione</p> <p>Gara sui 60</p> <p>Oppure, approfondimento Tecnica gara di elezione</p> 

5° CICLO. 20 febbraio – 20 marzo: TECNICA - FORZA

OBIETTIVI: Preparare l'atleta a fornire un impegno ottimale

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento generale andature della corsa,</p> <p>esercitazioni tecniche e ritmiche con 5/4/3 passi con ostacoli</p> <p>Studi della rincorsa salto in lungo (event. esercit. di stacco)</p> <p>Forza generale in circuito 4 esercizi intercalati da 30m sprint</p> <p>10-12 progressivi diagonali campo di calcio 1x600 /500</p>	<p>Riscaldamento con funicelle + es. mobilità + ginnastica artistica/acrobatica (mirato per specialità)</p> <p>andature salto/stacco con ostacoli (....)</p> <p>Analisi più profonda tecnica di corsa (ampia, rapida) (come?)</p> <p>Sprint corto</p> <p>Piramide a salire e scendere 30-50-80-100-80-60-30</p> <p>Rec. completi</p>	<p>Riscaldamento generale e esercizi di educazione posturale</p> <p>Skip (come?)</p> <p>Sprint in piano e/o sprint in salita 4x30+3x40+2x50</p> <p>Lancio palloni pesanti generali e imitativi lanci</p> <p>Tecnica di un lancio (giavellotto)</p> <p>allunghi tecnici</p>	<p>Approfondimento Fondamentali Tecnica Gara Elezione</p> 


Evoluzione sui cicli:

Pre-agonistico

- **Lavoro tecnico - punti forti - sviluppo generale di tutti i mezzi di allenamento**
- **Reattività**
- **Successione di lavori sulla sequenza gara**
- **Adeguamento della tecnica**


6° CICLO. 20 marzo – 20 aprile: TECNICA – VELOCITA'

OBIETTIVI: Stabilizzare i fattori della prestazione

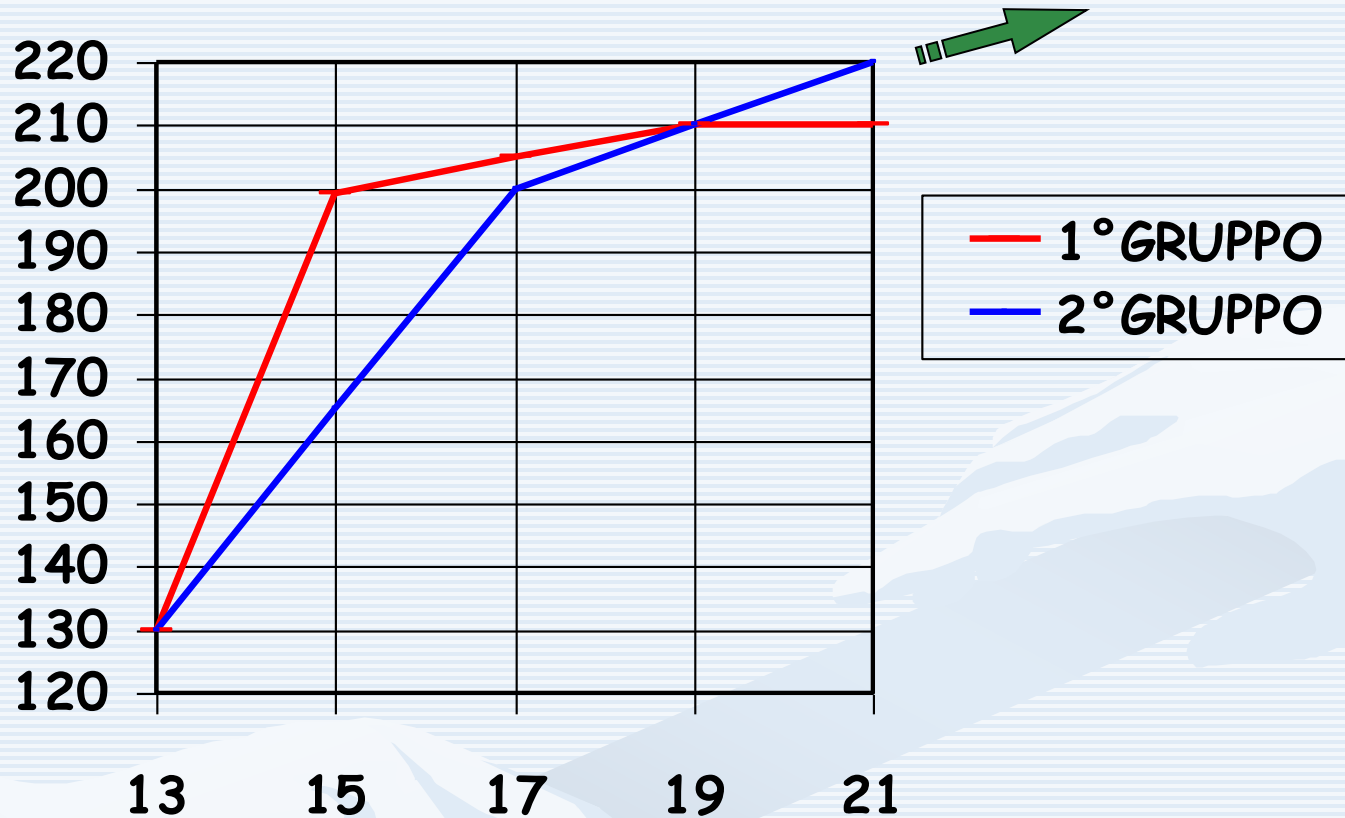
Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento con funicella ed esercizi di mobilità andature di avvio ai balzi</p> <p>- Balzi(3x6 rana 13-15m) 3+3 quintupli succes. 3 quintupli altern. + 2x50m a balzi</p> <p>Tecnica salto in lungo Fasi di stacco e chiusura</p> <p>Esercitazioni corsa specifica/res. spec. mista 80+150+500+150+80</p> <p>Oppure:</p> <p>2x3x60m. Corsa ampia frequenza. normale 1x100 + 1x250 variazioni</p> <p>Oppure:</p> <p>300-500-300</p>	<p>Riscaldamento generale con andature salti e lanci</p> <p>Allungamento, mobilità e tecnica giavellotto</p> <p>esercitazioni tecniche e ritmiche 5/3 passi tra gli ostacoli partenze 4-3-2 ostacoli(-2 piedi poi -1 piede)</p> <p>Forza richiamo: squat 1arto + 1/2 squat balzo lancio p.m.</p> <p>Resistenza/pot. aerobica</p> <p>a)15' Cross rec. 5'+ 1x500m.4' 4x100 2' 1x400</p> <p>b)500/300rec.3'</p> <p>10'+200/150 rec.2</p> <p>d) progressivi diagonali</p>	<p>Riscaldamento con pallone pesante. Molleggio piedi, addominali e muscolatura posteriore</p> <p>Partenze dai blocchi</p> <p>Esercitazioni e analisi delle posizioni</p> <p>2x6/8 x 30 m. sprint con traino leggero oppure con elastico</p> <p>qualche sprint di compenso</p> <p>progressivi o allunghi tecnici o esercitazione di tecnica di corsa</p>	<p>Approfondimento Tecnica gara elezione</p> <p>Oppure</p> <p>Apprendimento nuova tecnica</p> <p>Oppure</p> <p>prima gara</p> 

7° CICLO. 20 aprile: 2° AGONISTICO

OBIETTIVO: Tentare di superarsi.

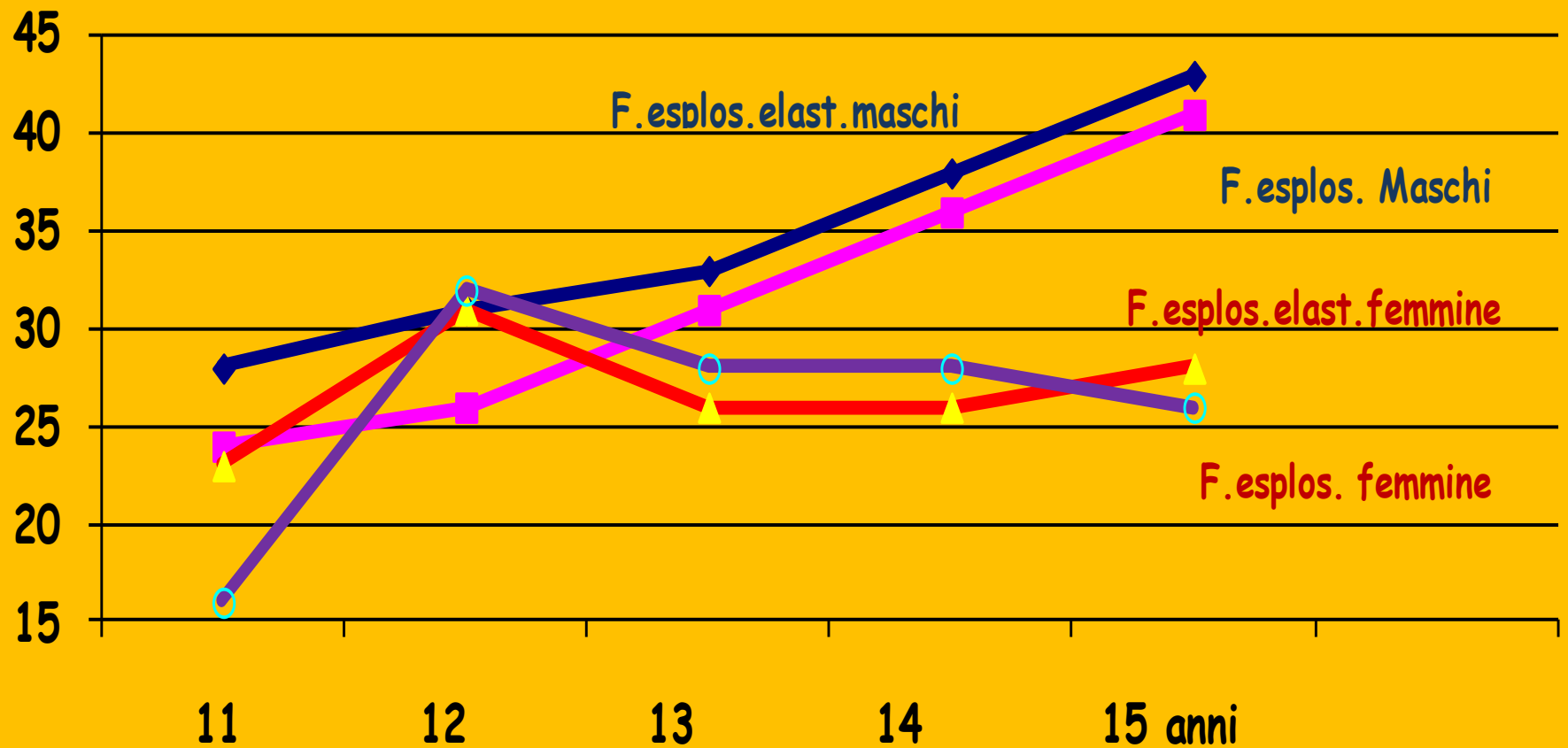
Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
<p>Riscaldamento generale con andature corsa salto lancio</p> <p>Tecnica hs (rapidità e partenze)</p> <p>Breve richiamo di forza con esercizi a carico naturale e successivo lavoro esplosivo o reattivo</p> <p>es: piegam. braccia e lancio p.m. in alto</p> <p>Accosciata su una gamba e saltelli reattivi tra ostacoli</p> <p>corsa, res specifica</p> <p>1x120 in variazioni</p> <p>1x150 veloce</p> <p>1x120 in variazioni</p>	<p>Riscaldamento con esercizi tecnici di corsa salto e lancio</p> <p>multibalzi</p> <p>(6 lunghi da fermo</p> <p>4/4 tripli successivi</p> <p>4 tripli alternati</p> <p>4quintupli alternati</p> <p>sviluppo tecnica lungo (ritmica della rincorsa) e peso(lanci completi)</p> <p>esercitazione corsa specifica:-60/80/60 vari</p> <p>Oppure</p> <p>1x500+1x300</p> <p>****</p> <p>1x600+4x100+1x300</p>	<p>Riscaldamento con es. specifici per specialità</p> <p>Esercizi di impulso reattività: ostacoli piedi pari (alti-bassi)</p> <p>es. rapidità e sprint (anche dai blocchi e con ostacoli se serve)</p> <p>Coordinazione, acrobatica, educazione posturale</p> <p>Tecnica salto in alto (rincorsa-stacco)</p>	<p>Gare: Variare, tenere conto di tutte le gare</p> <p>Quelle di elezione nelle manifestazioni importanti</p> 

IL GRAFICO DI BOGEN



ESERCIZI CON BILANCERE		—	1° GRUPPO
ESERCIZI A CARATTERE GENERALE	ESERCIZI CON BILANCERE	—	2° GRUPPO

FORZA ESPLOSIVA E FORZA ELASTICA NEI MASCHI E FEMMINE



Il corretto allenamento

È l'attenta proposta di una vasta serie di esercitazioni organizzate in maniera tale da sottoporre l'atleta a carichi di lavoro progressivamente crescenti in

Qualità

Quantità

Intensità

tali da produrre positive risposte di adattamento fisiologico ...

è, un'altrettanto progressivo lento

miglioramento

perfezionamento

stabilizzazione

*delle capacità tecniche, condizionali e
psicologiche al fine di perseguire nei*

tempi opportuni

*la migliore prestazione di cui è
potenzialmente capace l'atleta*

Grazie



Le speranze e i
progetti sono
l'energia
necessaria ai
successi del futuro