

Graziano Camellini



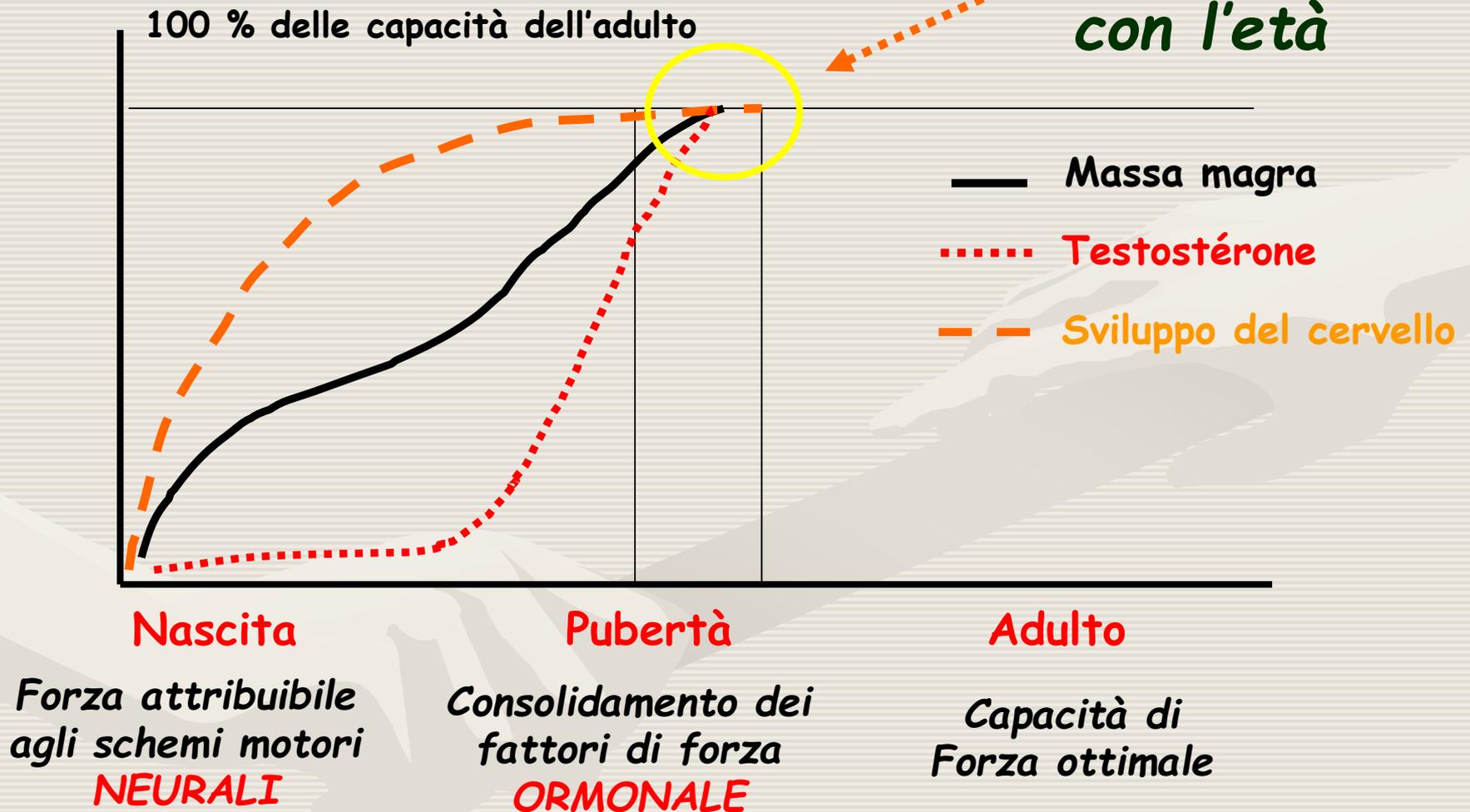
Riserve di prestazione

**Allenamento
precoce ed intensivo**

MATURAZIONE

elementi della crescita

*Si stabilizza
con l'età*



(Kraemer, 1989)

LE RISERVE DI PRESTAZIONE

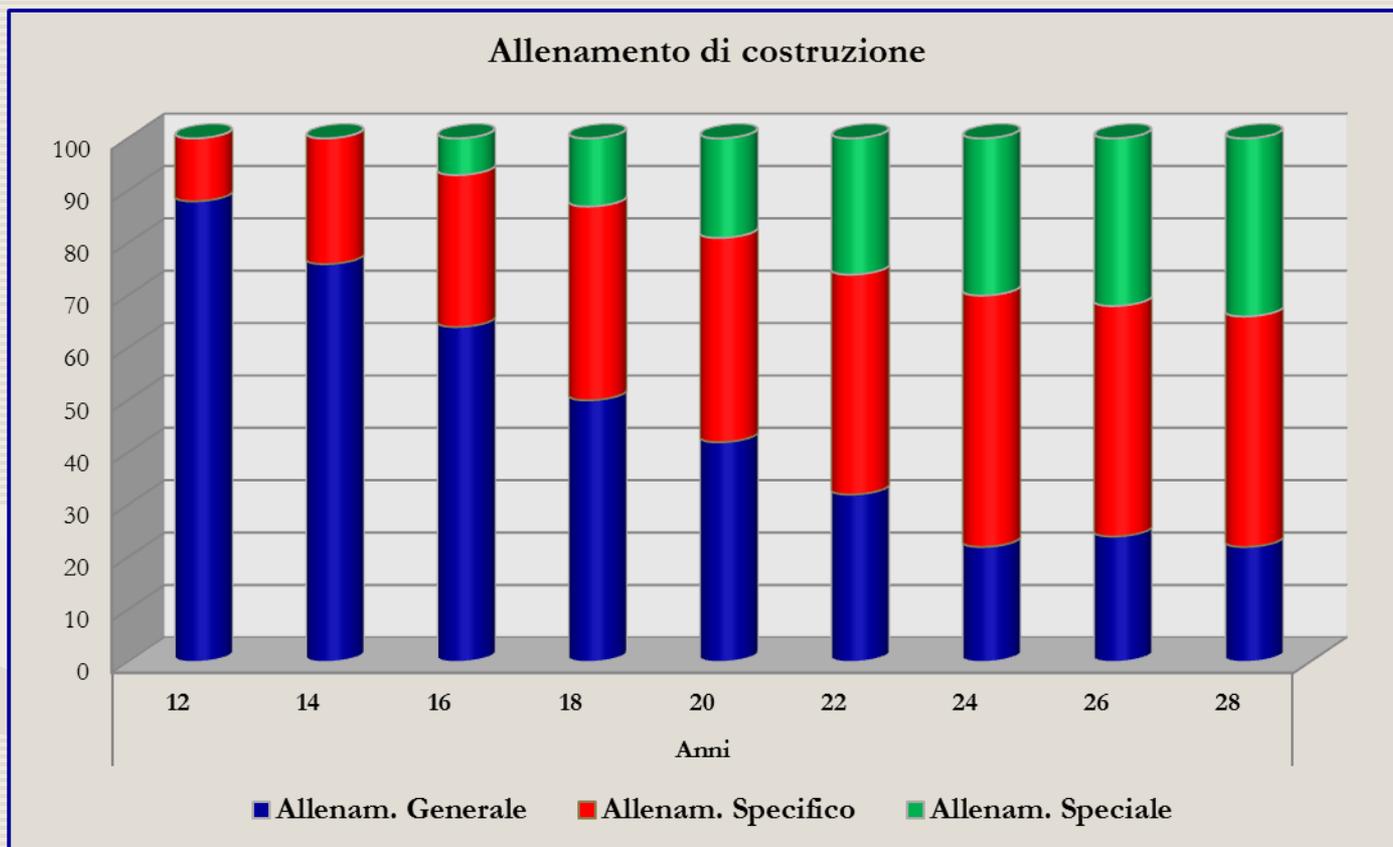
Le **riserve di prestazione** sono le opportunità offerte ad ogni giovane atleta per sviluppare le varie capacità motorie e coordinative, attraverso l'allenamento, con esercizi generali, specifici, speciali.

Queste capacità devono essere introdotte nella complessità fisica e psichica dell'atleta da un allenamento graduale, lineare, consequenziale e spalmato in un lungo periodo per creare ed ottimizzare i presupposti per successive prestazioni di alto livello.



Nell'allenamento di costruzione le diverse percentuali di **allenamento speciale** e di **allenamento generale** vanno spalmate lungo tutto il percorso di costruzione, cioè quello che un atleta dovrebbe compiere nel corso di tutta la sua vita agonistica..

L'allenamento **specifico**, è sempre presente (anche se da giovani in quantità relativa) ed è elemento fondamentale del percorso di costruzione



Le riserve di prestazione possono essere:

FISIOLOGICHE: apparato e organi, possono avere dei notevoli incrementi in positivo nella loro funzionalità, a patto che il lavoro sia modulato e graduale

METABOLICHE: i sistemi energetici possono essere migliorati nella loro efficacia, anche per lungo tempo, a patto sempre che il lavoro sia graduale

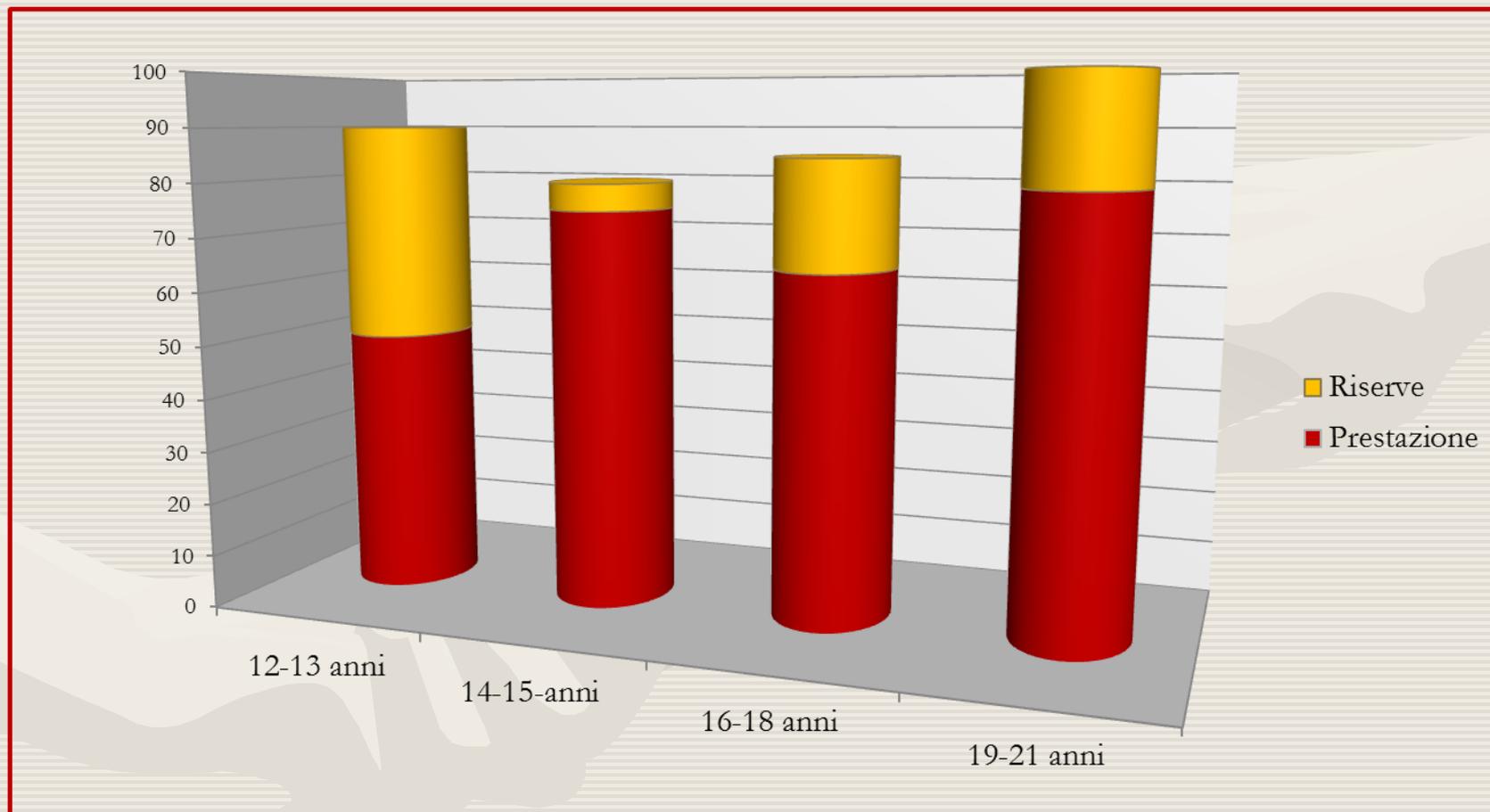
MUSCOLARI/OSSEE/LEGAMENTOSE: le nostre strutture portanti si devono adattare al lavoro durante un lungo arco di tempo, in modo particolare nel periodo della crescita, per questa ragione hanno bisogno di relativi momenti di pausa o di riduzione delle tensioni

MENTALI E MOTIVAZIONALI: è importante che l'atleta non pensi ossessivamente all'allenamento e al risultato, altrimenti in breve tempo si disinteresserà allo sport. Deve mantenere vivi l'entusiasmo e le motivazioni

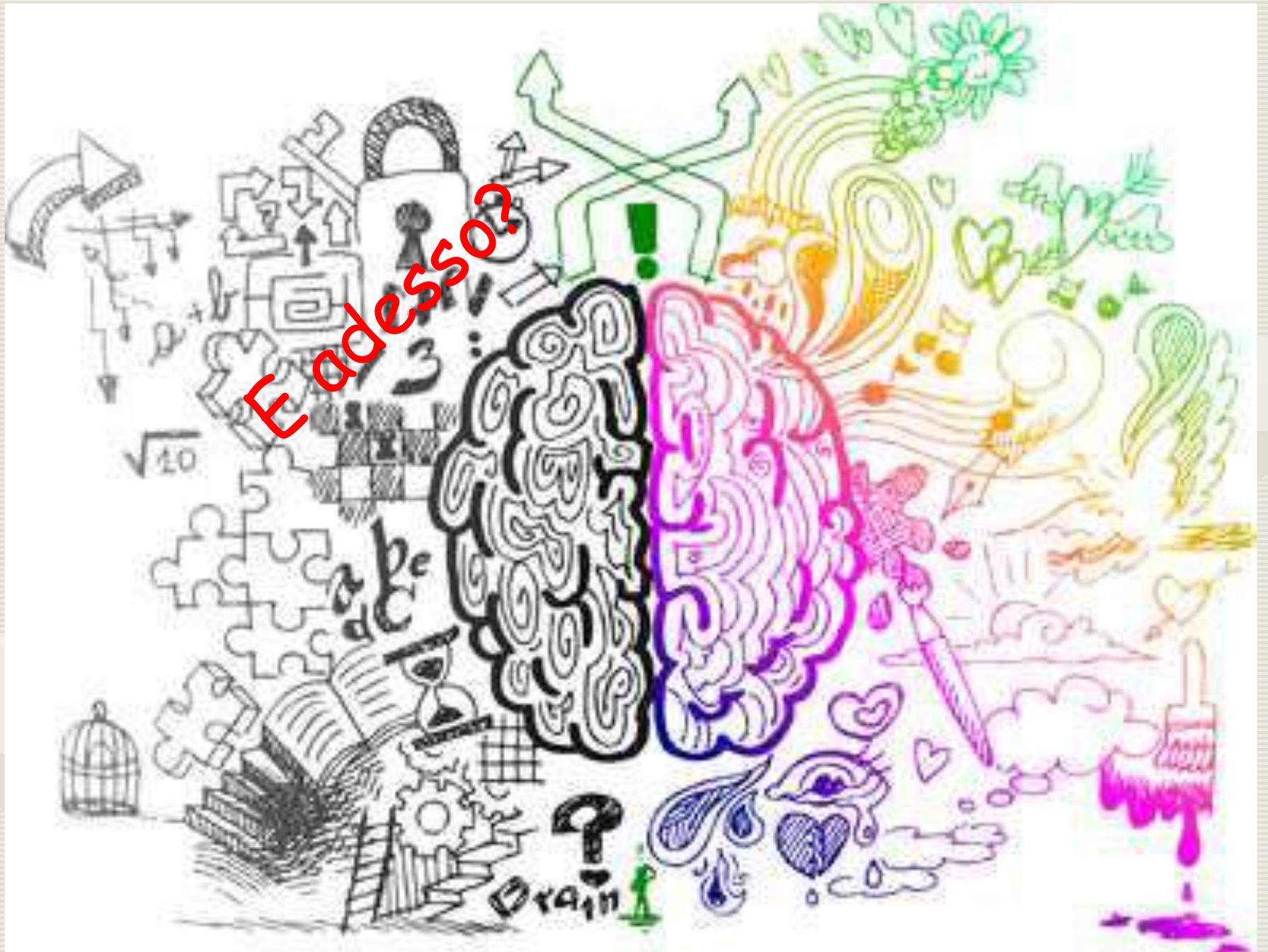
TECNICHE: tutto ciò che può essere tenuto in riserva per ottenere prestazioni più elevate quando sarà il momento (esercitazioni speciali)

Utilizzo scorretto delle riserve di prestazione

Attenzione all'allenamento precoce ed intensivo



E adesso?



Prestazione e sviluppo dei presupposti

Lo sviluppo dei presupposti necessari all'alta prestazione si ottiene con una programmazione a lungo termine, nella quale l'allenamento multilaterale ha un ruolo dominante.
(Creare "riserve"!)

L'ottenimento dei massimi risultati, invece, è il frutto di una specializzazione accentuata.
(sfruttare le "riserve" create)

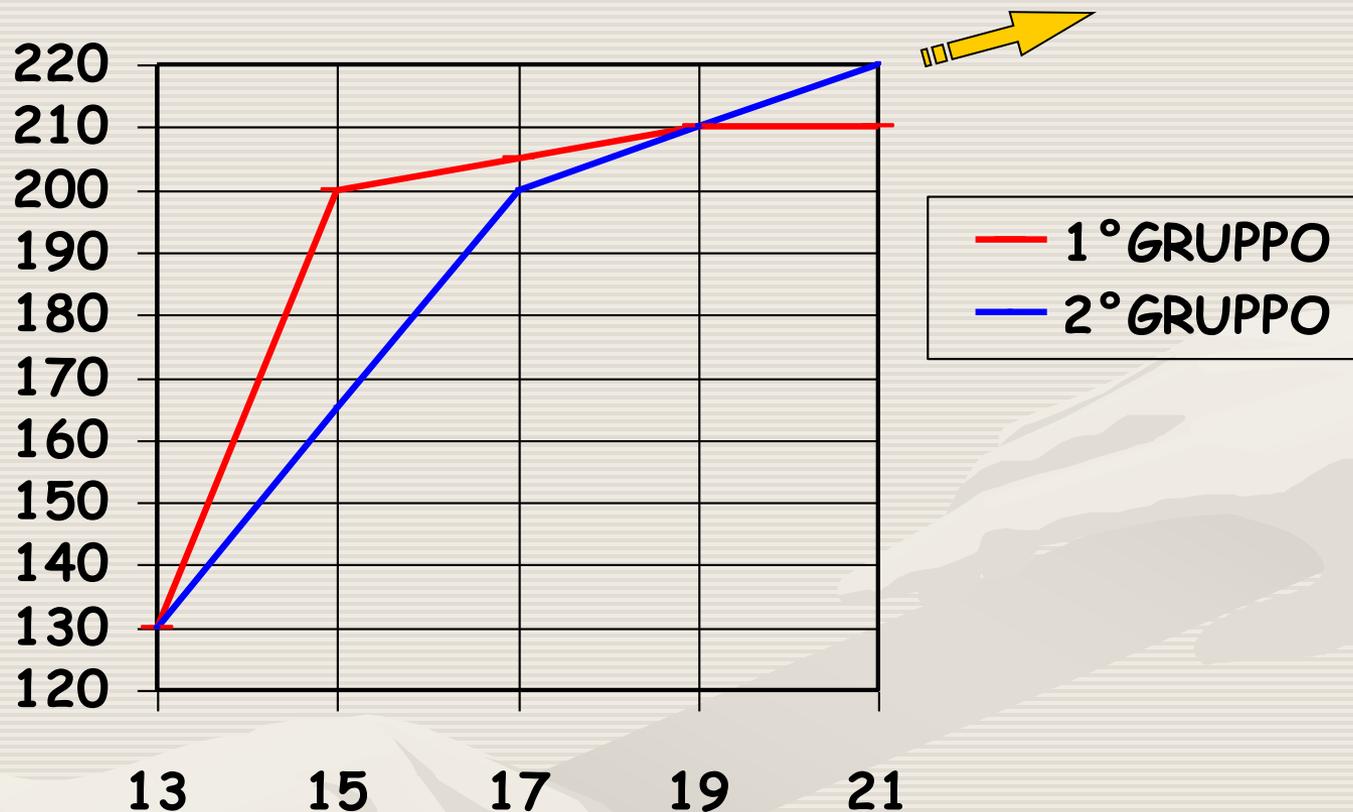
Una corretta pianificazione, comunque, non impedisce ai giovani atleti dotati di talento di raggiungere buoni risultati anche nel presente.

GRAFICO DI BOGEN

... la **SCELTA** di allenare il proprio atleta sin dai 13/14 anni “**da specialista**”, comporterebbe dei risultati anche molto buoni, in età giovanile, ma... **si sarebbe** anche **RESPONSABILI di avergli impedito di raggiungere, “da adulto”, le ben più importanti prestazioni di cui sarebbe stato potenzialmente capace.**

L'allenamento giovanile deve basarsi su una molteplicità di esercitazioni, sempre comunque legate (e comunque collegate o utili) alle varie discipline dell'atletica, per creare una base sufficientemente ampia di esperienze motorie (sia coordinative sia di tipo condizionale) capace di fare da supporto ad esercitazioni sempre più **complesse, articolate e finalizzate**

IL GRAFICO DI BOGEN



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