

FIDAL 
Comitato Regionale Piemonte

Progetto Formazione
Giovani Tecnici 2006-2007



L'attività giovanile in atletica Leggera

Moisè Paolo
Bra 17 dicembre 2006

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (TSCHIENE, 1995)

CAPACITA'	ALLENABILE DAI	ALLENABILE PER
RAPIDITA'	6-7 ANNI	5 ANNI
FORZA RAPIDA	13-14 ANNI	10-12 ANNI
FORZA MASSIMA	15-16 ANNI	15-20 ANNI
RESISTENZA AEROBICA	11-12 ANNI	20 ANNI
RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA	13-15 ANNI	10 ANNI
COORDINAZIONE	5-6 ANNI	10 ANNI

Fase sensible FORZA

CUADRO 1 FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible VELOCITA'

CUADRO 2 FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible RESISTENZA

CUADRO 3 FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Fase sensible FLESSIBILITA'

CUADRO 4 FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Tabella 3 - Possibilità d'inizio dell'allenamento e di allenamento intenso delle capacità condizionali nelle varie fasce d'età (da Grosser ed altri, 1981, pag. 13).

Elementi condizionali	Fasce d'età in anni (♂ = maschi, ♀ = femmine)						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Forza massima				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ —————>
Forza rapida			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ —————>	—————>
Resistenza alla forza				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ —————>
Resistenza aerobica		+ ♂ ♀	+ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀	—————>
Resistenza anaerobica				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂ —————>
Rapidità di reazione		+ ♂ ♀	+ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀	—————>
Massima rapidità aciclica			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	—————>
Massima rapidità ciclica			+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	—————>
Articolarità	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	++ ♂ ♀	+++ ♂ ♀	—————	—————	—————>

Legenda:

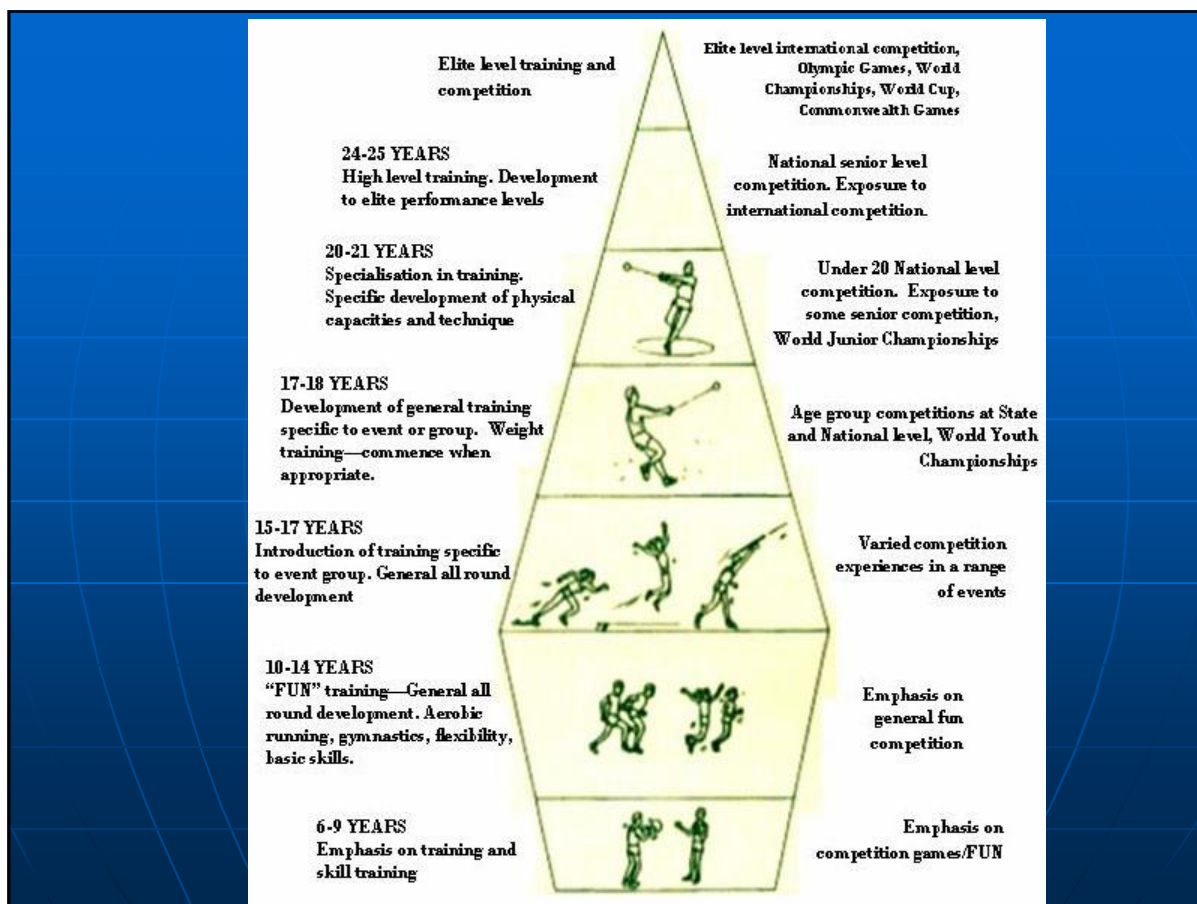
- + cauto inizio (1-2 volte alla settimana)
- ++ aumento dell'allenamento (2-5 volte alla settimana)
- +++ allenamento di alto livello
- > di qui in poi

Fasi sensibili e sesso

Età Biologica ↔ Eta' anagrafica







Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative
- n andature * calciata dietro 1 x 80 tocche * skip 1 x 60 tocche
* passo e stacco alternato 3 x 30 metri
- n allunghi 6 x
- n **ostacoli**
- n **esercizi propedeutici con particolare riferimento all'articolazione coxo-femorale**
- n **passaggi camminando (altezza 50-60 cm. distanza 6 piedi) lavorare con entrambi gli arti**
- n **lo stesso con doppio appoggio**
- n **lo stesso con doppio appoggio alternando la prima gamba**
- n **CIRCUITO (vedi allegato)**
- n allungamento

Allenamento Ragazzi

- n riscaldamento (vedi appendice)
- n funicella + allungamento
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche (con movimenti combinati degli arti sup.)
- n allunghi 4 x
- n **ostacoli**
- n **passaggi con ostacoli disposti a varie distanze, varie altezze, passando sopra o sotto l'ostacolo**
- n preacrobatica (rotolamenti su piani inclinati, sul dorso o sull'asse longitudinale/capovolte in avanti con diverse modalità)
- n circuito di destrezza (CON RIFERIMENTO ALLA CORSA-slalom, laterale, in arretramento, ecc.)
- n 20' di corsa su percorso misto
- n allungamento

Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative (addominali 2 x 20 lombari 2 x 12)
- n andature * calciata dietro 1 x 80 toccate * skip 1 x 60 toccate * passo e stacco alternato 3 x 30 metri
- n allunghi 2 x 60 metri
- n **salto in lungo (stacco libero)**
- n **6 - 8 passi di rincorsa stacco e arrivo sull'arto libero**
- n **6 - 8 passi di rincorsa stacco e arrivo sull'arto di stacco**
- n **salti completi con rincorsa completa**
- n 4 allunghi di 80 metri
- n 4 progressivi di 80 metri
- n allungamento

Allenamento Ragazzi

- n 6' di corsa + allungamento + andature coordinative
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche
- n allunghi 6 x 50 metri
- n **salto in lungo con 8-10 passi di rincorsa (utilizzando entrambi gli arti)**
- n **salti con rincorsa completa (utilizzando entrambi gli arti)**
- n passaggi con il vortex (o pallina)
- n lanci con il vortex con breve rincorsa
- n allungamento

Allenamento Cadetti

- n 8' di corsa + allungamento + andature coordinative (addominali 2 x 20 lombari 2 x 12)
- n andature * calciata dietro 3 x 80 tocche * skip 3 x 60 tocche
- n allunghi 6 x
- n salti
- n passo e stacco in varie modalità (in alto, in avanti, in alto - avanti)
- n stacchi a canestro con rincorsa diagonale
- n stacchi a canestro con rincorsa curvilinea
- n **lanci con palla medica**
- n **(dal petto 2 x 10 dal basso 2 x 10 dorsale 2 x 10 dall'alto 2 x 1) 1-2 kg/femmine 2-3 kg/maschi**
- n **a mò di peso con partenza di fronte**
- n **a mò di peso con partenza laterale**
- n Allungamento

Allenamento Ragazzi

- n 6' di corsa (inserendo variazioni es. correre su una panca traslocare sulla spalliera + andature coordinative + funicella + allungamento)
- n andature * calciata dietro 3 x 50 tocche * skip 3 x 50 tocche (con movimenti combinati degli arti sup.)
- n allunghi 4 x
- n lanci (a due mani con palle di vario tipo: dal petto /dall'alto a coppie
- n gara di lancio della palla a due mani dal petto (di precisione o con ricerca della lunghezza)
- n palla prigioniera con piccoli gruppi
- n 20' di corsa su percorso misto