

Dott. Alfonso Violino – Cantalupa 12 Settembre 2009

INTRODUZIONE

Oggi Parleremo di:

- Ruolo dell'allenatore nell'attività giovanile
- La tecnica di corsa nel mezzofondo e fondo

IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il tecnico dovrà inizialmente svolgere due tipi di ruoli:

- Ruolo di Amico
- Ruolo di Educatore

IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Ruolo di Amico:

Diventando "Amico" dell'atleta deve portarlo alla maturazione psichica e fisica

La fiducia che gli trasmettiamo sarà uno dei motivi per cui verrà al campo

Il tecnico deve pensare alla futura persona e non solo al futuro atleta



IL RUOLO DEL TECNICO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il tecnico dovrà capire la differenza tra tecnico giovanile e tecnico per atleti assoluti:

Il primo sarà l'artefice dell'innamoramento o dell'abbandono dell'attività



Il secondo sarà il mezzo con il quale l'atleta riesce esprimere al meglio le sue motivazioni esterne al rapporto tecnico-atleta



LA MOTIVAZIONE

Le motivazioni corrispondono a diverse esigenze:

- Scoprire le motivazioni
- Coltivare la motivazione e sostenerla

E' importante con il tempo aiutare l'atleta a modificare le sue motivazioni

LA MOTIVAZIONE

Cercare le vere esigenze del ragazzo e non affidare lui le motivazioni degli adulti

Per ogni età e per ogni individuo possono esserci diversi tipi di motivazione



APPRENDIMENTO

Bisogna prevedere un processo di apprendimento a lunga scadenza

Importanza della varietà e della fantasia degli esercizi proposti

Proporre l'atletica sotto forma di gioco

APPRENDIMENTO

L'atletica rispetto altri sport non maschera l'agonismo sotto forma di gioco

Per questo adattando le esercitazioni dobbiamo trovare il metodo per affrontare il nostro sport sotto forma di gioco

ATLETICA GIOCANDO

Come si può fare????

- Le Esercitazioni proposte devono variare il più possibile
- Impegno Psicico presente ma non esasperato
- Anche se l'atletica è uno sport individuale dobbiamo aiutare la socializzazione

ATLETICA GIOCANDO

Cosa è sbagliato????

- Specializzazione motoria precoce
- Una programmazione Micronizzata
- Pensare minor numero di allenamento = attività più densa

SPECIALIZZAZIONE MOTORIA

- La specializzazione motoria è la capacità di svolgere un particolare gesto padroneggiandolo in tutti i suoi dettagli
- Nel giovane atleta bisogna arricchire il bagaglio di esperienze in modo da costruire i dettagli che andranno poi a comporre il gesto speciale

PROGRAMMAZIONE

- Bisogna per cui adattare la programmazione a ogni individuo
- Prevedere un piano educativo in modo che l'atleta possa apprendere tutti i livelli del gesto motorio che in un secondo tempo andrà ad applicare nella sua futura specialità

PRINCIPI METODOLOGICI ASSIDUITA' NEGLI ALLENAMENTI

- Stabilire delle regole
- L'allenamento ha delle sue cadenze nel tempo
- Fondamentale insegnare al ragazzo il rispetto della presenza agli allenamenti per ottenere risultati
- Questo gli insegna anche ad organizzare tutti le altre componenti della sua vita (scuola, amici, parenti...)
- Di conseguenza nel tempo la sua prestazione massima avrà un'involuzione dovuta all'incapacità di dedicare maggior spazio alla preparazione per la competizione

PRINCIPI METODOLOGICI PROGRESSIVITA' DEL CARICO

- Il carico dovrà essere lentamente e progressivamente aumentato ma sempre tenendo conto delle reali possibilità del ragazzo
- Dobbiamo paragonare la capacità di allenamento alle altre capacità che alleniamo
- Il giovane atleta deve essere educato a dedicare maggior tempo e maggior carichi di lavoro
- I precedenti presupposti sono la base per la prestazione di un atleta assoluto

PRINCIPI METODOLOGICI TEMPI DI APPRENDIMENTO

- Non tutti apprendono con la stessa velocità (età, sesso, sviluppo fisico e psichico..)
- Si dovrà tener conto della capacità del proprio atleta
- Consolidare le conoscenze già acquisite
- Passare a nuovi elementi senza fermarsi a lungo sulle abilità acquisite

PRINCIPI METODOLOGICI DISPONIBILITA' AL LAVORO E AL NUOVO

L'atleta evoluto e maturo sarà colui che avrà le seguenti caratteristiche:

- Capacità di mettersi in discussione
- Voglia di migliorarsi

L'allenatore dovrà quindi sempre ricordarsi che il miglioramento è dovuto ad aspetti fisiologici ma anche ad aspetti psicologici.

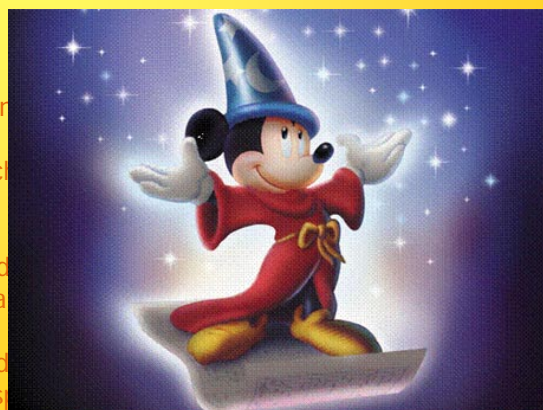
COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Una seduta in

Gli obiettivi di
strade

Spesso la seduta
proposte, ma

L'allenatore dovrà
dovuto ad as



verso diverse

zioni

ento è
logici.

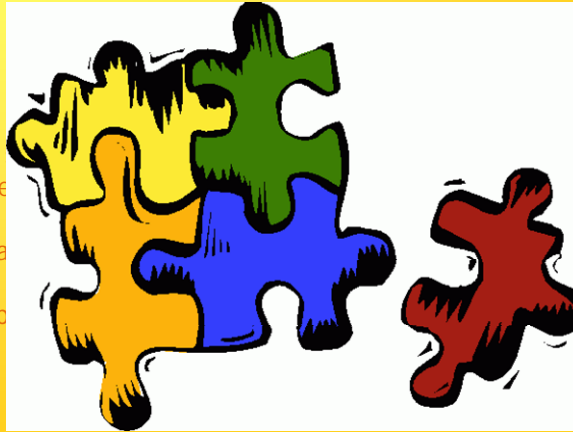
FANTASIA

COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Il livello della
del nostro atle

Ricordarsi di a

Costruire un p
programma



e al livello

ADATTABILITA'

COSA DOBBIAMO ASSICURARE AI NOSTRI ATLETI?

Definire co

Non fossiliz

Essere sem

Spiegare s
allenando

La consape
rispetto all



one

ni)

zzo si sta

oramenti

CHIAREZZA

DIVERSITA' DI CARATTERE SPECIFICO

La multilateralità deve essere indirizzata alle abilità che serviranno nella futura specialità

Aumentare il minutaggio di allenamento

Aumentare la densità di allenamento

Presenza costante della fatica mentale

Struttura portante dell'allenamento aumento della condizione specifica, delle capacità tecniche-motorie finalizzandole alla prestazione agonistica

DIECI PUNTI FONDAMENTALI PER L'ALLENATORE GIOVANILE

MULTILATERALITA'

STIAMO ALLENANDO
INDIVIDUI SEMPRE
DIVERSI

OBIETTIVI

NON ALLENIAMO
MINI-ATLETI

TRASMETTERE
PASSIONE

REGOLE

BENESSERE
PSICO-FISICO

FANTASIA

FIDUCIA

NON
SPECIALIZZARE

LA TECNICA DI CORSA

- Breve spiegazione di cos'è la tecnica di corsa
- La tecnica nella corsa prolungata
- Esercitazioni per la tecnica di corsa

LA TECNICA DI CORSA (Ciclo degli arti inf.)

Nella corsa possiamo individuare 4 fasi relative al lavoro degli arti inferiori:

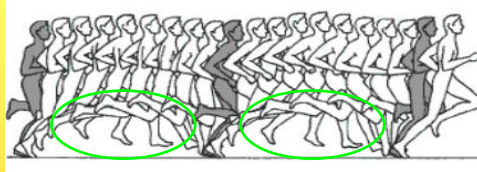
Fase di Volo

Fase di riavvicinamento della gamba

Fase di arrivo a terra

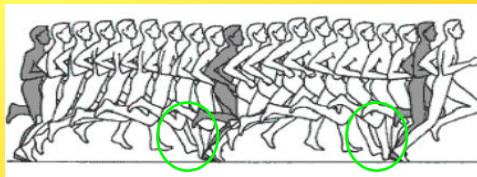
Fase di Spinta

LA TECNICA DI CORSA (Fase di volo)



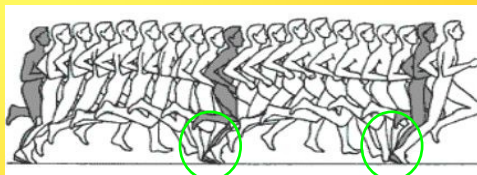
- La fase di volo è il momento in cui l'atleta non ha contatti con il terreno
- E' il momento successivo alla fase di spinta ed è una fase inerziale dovuta dall'estensione della gamba portante

LA TECNICA DI CORSA (Fase di riavvicinamento della gamba)



- Mentre la gamba posteriore avanza, il piede dell'anteriore cade in basso appena avanti il ginocchio

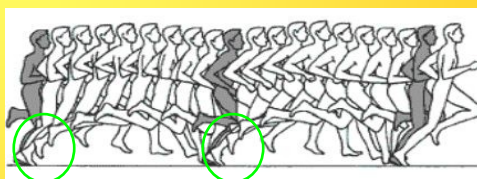
LA TECNICA DI CORSA (Fase di Arrivo a terra)



- Il piede prende contatto con il terreno prima con la parte esterna
- L'arto inferiore cede leggermente piegandosi per l'impatto
- Vi è una leggera diminuzione della velocità orizzontale (frenata) dovuta alla ricerca dell'equilibrio mediante spostamenti del baricentro

Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

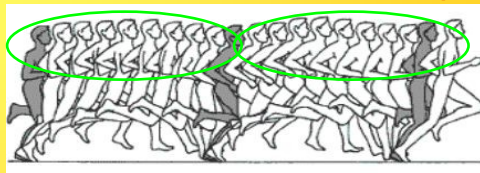
LA TECNICA DI CORSA (Fase di Spinta)



- Terminato l'ammortizzamento inizia la parte positiva del movimento grazie all'applicazione della forza al suolo
- L'effetto propulsivo cresce con lo spostamento in avanti del corpo
- L'ultima parte che lascia il terreno è l'interno piede

Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

LA TECNICA DI CORSA (Azione tronco, braccia e capo)



- Le braccia sono coordinate con le gambe in maniera naturale e oscillano con andamento avanti-alto dietro-basso
- Le braccia compensano l'azione rotativa che viene impressa al busto dalle gambe
- Un'azione corretta delle braccia porta a una corsa più economica
- Importanza muscoli posturali, posizione errata del busto porta a una maggiore energia consumata da questo tipo di muscoli
- Il capo mantenendo un buon equilibrio condiziona positivamente, senza ulteriori inutili contrazioni, i movimenti di braccia-busto

Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

LA TECNICA DI CORSA NEL MEZZOFONDO E FONDO

- La tecnica di corsa nel mezzofondo e fondo deve essere volta alla ricerca dell'economia del gesto



- A volte tuttavia (soprattutto in atleti evoluti) un cambio di tecnica non porta i benefici voluti ma potrebbe portare a una controprestazione

Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

LA TECNICA DI CORSA NEL MEZZOFONDO

- Il gesto tecnico della corsa prolungata è lo stesso della corsa veloce ciò che presenta differenze sono le componenti sostanziali della corsa (lunghezza, frequenza e ritmo dei passi)
- all'aumentare della distanza minor velocità media di percorrenza (più di 10 m/s nei 100m, 5 m/s circa nella maratona)
- la durata del tempo di appoggio aumenta con il crescere della distanza
- la frequenza di passo diminuisce in maniera significativa con l'aumentare della distanza (100 mt 4,5 passi/sec., 5000 mt 2,80 passi/sec.)

COME INCREMENTARE L'ECONOMIA DI CORSA

2 Metodi per incrementare l'economia del gesto:

- abbassare il dispendio energetico

- recuperare energia con il ciclo en. Cinetica-Potenziale-Cinetica



COME INCREMENTARE L'ECONOMIA DI CORSA (abbassare il dispendio energetico)

- Eliminare i movimenti non necessari cercando di affinare il gesto tecnico
- Eliminare le contrazioni muscolari superflue
- Diminuire le resistenze interne
- Evitare cambi di velocità
- Scegliere il rapporto ottimale fra frequenza e ampiezza



COME INCREMENTARE L'ECONOMIA DI CORSA (recupero dell'energia)

- trasformando l'energia cinetica di movimento in energia potenziale di gravitazione (posizione corretta del baricentro)
- trasformando l'energia cinetica in energia potenziale di deformazione elastica dei muscoli (sfruttare le caratteristiche intrinseche della muscolatura)



ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI CORSA

- Sono le stesse che vengono utilizzate per i velocisti
- Sono a carattere più estensivo
- Possono essere divise in generali e speciali

ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI CORSA

- Esercitazioni Generali sono le basi della coordinazione e della capacità di apprendimento, da svolgere su diversi piani (sagittale, frontale, combinato) e con varie complessità esecutive
- Esercitazioni Specifiche comprendono elementi motori specifici della corsa che possono essere eseguite in forma analitica o globale a seconda del grado di difficoltà con cui vengono proposte

ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI CORSA

GENERALI

- saltelli sul posto e in avanzamento
- saltelli ginocchia al petto
- saltelli talloni ai glutei
- accosciate con rimbalzo sul posto
- accosciate con rimbalzo in avanzamento
- saltelli con divaricata in fuori/in avanti/sagittale
- saltelli con ostacoli
- saltelli con gradoni

SPECIFICHE

- passaggi rimbalzati da un piede all'altro
- passo stacco
- skip veloce, medio, lungo, all'indietro
- rullata veloce
- rullata bloccata
- corsa calciata dietro, sotto, avanti
- corsa circolare
- corsa balzata
- alternanze skip e calciato

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!