

A stack of papers, slightly blurred, with a purple and blue color gradient.

**L'allenamento della resistenza
nelle categorie
ragazzi e cadetti**



ANTONIO DOTTI



“Capacità dell’organismo di opporsi all’insorgere della fatica mantenendo inalterata l’efficacia del gesto tecnico”



**Resistenza generale:
riferita ad una crescita
uniforme di tutte le qualità
condizionali
(e quindi anche della
resistenza)**



**lo sviluppo della resistenza
generale persegue due
obiettivi :**



**creare le condizioni
necessarie per giungere
a sopportare carichi
elevati in allenamento**



**trasferire questi carichi alle
specialità cui verranno
indirizzati i ragazzi**



la caratteristica principale è data dal volume (sempre più elevato) dei mezzi usati e dalla intensità che risulta essere moderata (per cui essenzialmente di carattere aerobico) ed il fine ultimo è quello di garantire ad atleti della più disparate specialità un rapido recupero dopo il lavoro svolto.



Per cui :ricerca di una massima mobilitazione delle capacità aerobiche allorché ci si riferisce a giovani che appaiono indirizzati a specialità di media e lunga distanza



Mentre per gli atleti indirizzati a sport di forza veloce il processo di sviluppo è molto complesso poiché tutto il lavoro non deve creare ostacoli al successivo sviluppo di movimenti veloci



Resistenza specifica



riguarda un gruppo di specialità sportive, per cui ci sarà una miriade di resistenze tutte munite di peculiarità che si adattano ad uno sport piuttosto che ad un altro



Gli esercizi sono rappresentati da quelli speciali che per loro forma sono molto vicini a quelli di gara.



**Esiste una età particolare
per sviluppare forme
distinte di resistenza?**



Certamente, se esaminiamo un periodo così particolare (adolescenza) le età prese in esame rappresentano il momento più ampio, caratteristico e tumultuoso, nella vita di un atleta.



**Mai differenze così marcate
si riscontreranno nel
proseguimento della
carriera di un atleta.**



**Per cui parlare di resistenza
accomunando gli anni di
queste due categorie
rappresenta un grosso
errore**



**Infatti prenderemo in esame
anno per anno per vedere
quali sono i passi da
seguire per poter giungere
ad uno sviluppo completo
della resistenza in modo da
esaltare appieno le
potenzialità dell' atleta**



ragazzi 1° anno (12 anni)
Fase dell'allenamento di base

elemento distintivo del periodo: rinforzo e sviluppo della motivazione



ragazzi 2° anno (13 anni)
fase dell'allenamento di
costruzione
elemento distintivo :
innalzamento delle
possibilità del carico



cadetti 1° anno (14 anni)
inizio della specializzazione
elemento
distintivo: introduzione di
fasi della periodizzazione



cadetti 2° anno (15 anni)
fase della specializzazione
avanzata
elemento distintivo :
integrazione molto stretta
tra preparazione tecnica e
condizionale



multilateralità : caratterizza una forma di allenamento in cui vengono sviluppati tutti i presupposti anche indiretti della preparazione specifica



ma la multilateralità non deve essere uno slogan usato per contrapporsi ai rischi di una specializzazione precoce per cui ci si limita ad effettuare durante gli allenamenti movimenti delle varie specialità senza preoccuparsi di esaltare invece tutte quelle attività che poi porteranno ad un indirizzo specialistico



e' evidente quindi che nella progettazione dello sviluppo di una qualità condizionale preminente il tecnico deve avere idee molto chiare sul contributo dei diversi fattori prestativi nei vari periodi di sviluppo e si deve preoccupare di dirigere in modo efficace questo processi negli anni.



..... E grazie per
.....l'attenzione
dedicatami.....