Principi generali dell'allenamento giovanile

Corso Istruttori

Settore giovanile FIDAL Piemonte

Alpignano 19 febbraio 2012

Prof. Luciano Mazzon

Abilità motoria

capacità di automatizzare un gesto atletico anche complesso

Capacità condizionali

Capacità coordinative

Mobilità articolare

Schemi motori di base e posturali

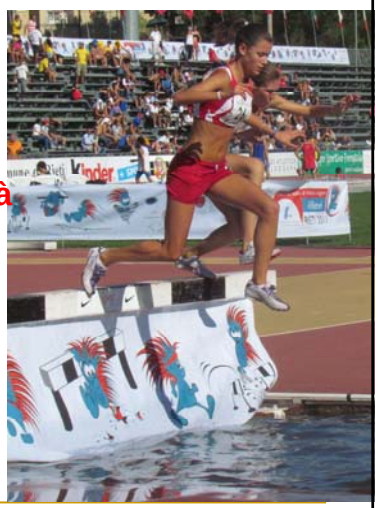
Prof. Luciano Mazzon

Saper fare, saper agire con efficacia

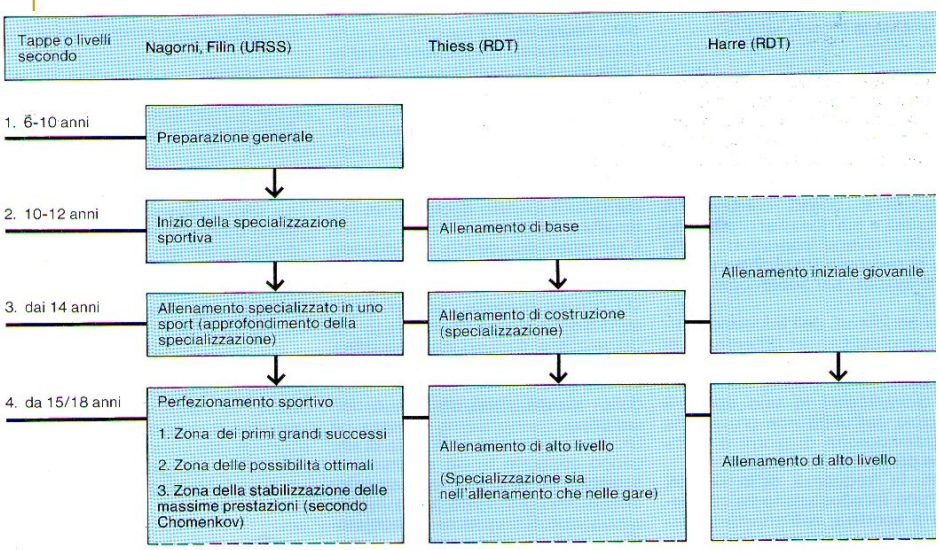
in ambito motorio

Muoversi con sicurezza e sistematicità

Capacità intellettive



Prof. Luciano Mazzon



Nota: i limiti da una tappa all'altra sono mobili e dipendono dallo sport in praticato

Prof. Luciano Mazzon

Principi del carico

- (1) Unità tra carico e recupero
- (2) Progressività del carico
- (3) Continuità del carico
- (4) Variazione del carico
- (5) Struttura ciclica del carico in allenamento

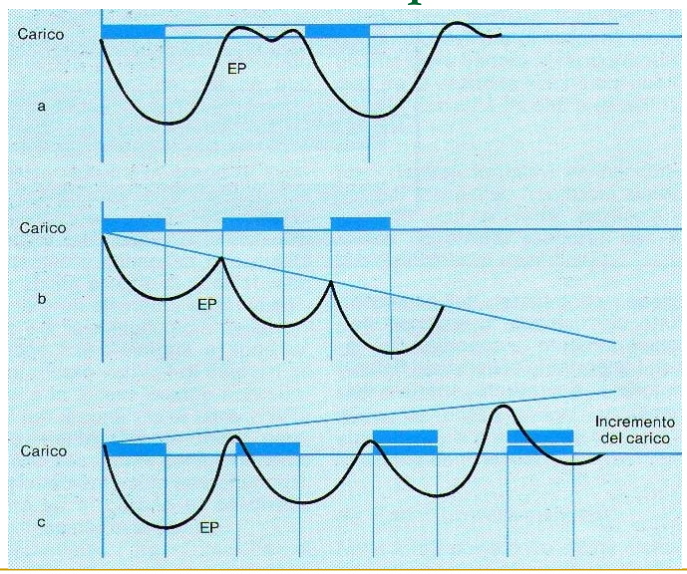
Prof. Luciano Mazzon

Principi del carico

- (6) Unità tra carico generale e carico speciale
- (7) Sistematicità
- (8) Stabilità
- (9) Evidenza
- (10) Adeguatezza
- (11) Consapevolezza

Prof. Luciano Mazzon

Incremento della prestazione



Prof. Luciano Mazzon

	scarso affaticamento	forte affaticamento	affaticamento molto forte (carico limite)	recupero dopo carichi limite
colore della pelle	lieve arrossamento	forte arrossamento	arrossamento molto intenso o notevole pallore	viso che rimane pallido per molti giorni
sudorazione	a seconda della temperatura da leggera a media	sudorazione intensa al di sopra della cintura	molto forte anche al di sotto della cintura	sudore notturno
movimenti	controllo molto sicuro adeguato al livello raggiunto	inizio di errori in serie, diminuzione della precisione	la coordinazione è molto disturbata, l'esecuzione dei movimenti fiacca, imprecisione continua e scomparsa della precisione, forte presenza di errori, comparsa di movimenti vacillanti	disturbi coordinativi e spossatezza durante il successivo allenamento, 24 o 48 ore dopo, diminuzione della precisione
concentrazione	normale; vengono seguite le indicazioni fornite per correggere i movimenti, nessun nervosismo, molta attenzione alle dimostrazioni	disattenzione durante le spiegazioni, diminuzione della capacità di comprensione nell'elaborazione delle abilità tecniche e tattiche, diminuzione della possibilità di differenziazione	notevole diminuzione della concentrazione, nervosismo, distrazione, tempi di reazione molto ritardati	disattenzione, incapacità di correggere i movimenti anche dopo 24-48 ore. Incapacità di concentrarsi su un lavoro mentale
stato generale	nessuna lamentela, si può ancora far fronte a tutte le richieste di carico	debolezza muscolare, notevoli difficoltà a respirare, riduzione della forza, notevole diminuzione delle capacità di prestazione fisica	muscoli pesanti, dolori muscolari ed articolari, capogiri, nausea, senso di vomito e vomito, fitte al petto. Sensazione di essere completamente esausto	insonnia, sonno inquieto, permanere di dolori muscolari ed articolari, debolezza, diminuzione della capacità di prestazione psicofisica, frequenza elevata del polso anche dopo 24 ore
disponibilità allo sforzo	inalterata voglia di continuare ad allenarsi	diminuzione dell'attività, desiderio di pause più lunghe, ancora disponibilità a continuare l'allenamento	desiderio di riposo assoluto e di smettere l'allenamento, tendenza ad abbandonare	poca voglia di riprendere ad allenarsi il giorno dopo. Indifferenza, insofferenza verso le richieste dell'allenatore
stato d'animo	umore buono, contento, vivace (soprattutto nel gruppo)	umore un po' meno buono, ma soddisfatto quando i risultati dell'allenamento rispondono alle aspettative, attesa dell'allenamento successivo	comparsa di dubbi sul senso e il valore dell'allenamento. Timore di un nuovo carico	depressione, cambiamento di umore molto lento, permanere di dubbi sul valore dell'allenamento, ricerca di motivazioni per assentarsi dall'allenamento

Fonte: Sotov e Ivanov