



**COMITATO PROVINCIALE DI VICENZA**

# **CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA 2018/19**

Il Comitato provinciale CSI di Vicenza, da anni porta avanti l'idea che lo sviluppo della nostra attività non può prescindere dalla **formazione/qualificazione/aggiornamento** delle persone preposte al lavoro con i ragazzi.

Nel contesto della gestione della nostra complessa ed articolata attività è **l'allenatore che intrattiene il rapporto più significativo**, sia nella relazione interpersonale con l'atleta in ogni fase della sua evoluzione che in termini di tempo. Appare evidente quanto possano essere determinanti, e non solo sul piano della prestazione sportiva, le azioni e le modalità operative messe in campo.

Questa iniziativa non ha certamente la presunzione di dare risposte esaustive alle molteplici problematiche riferibili al rapporto allenatore-atleta, ma si prefigge di **rendere disponibili alcuni strumenti didattico-tecnico-metodologici** riferibili in particolare alla fase dell'avvicinamento e dell'avviamento alla nostra disciplina sportiva.



**COMITATO PROVINCIALE DI VICENZA**

**CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA  
LEGGERA 2018/19**

***L'ALLENAMENTO E'.....(Prof. Vittori )***

**L'allenamento è “un processo pedagogico - educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto di qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione dei loro contenuti per stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e migliorare le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara”**

## **Definizione degli obiettivi in riferimento agli atleti**

### **Definizione degli obiettivi finali**

- possono essere a medio termine (1 anno) o a lungo termine (3-4-5.... anni)

### **Definizione degli obiettivi intermedi**

- a breve termine: creare le basi su cui successivamente si possa ulteriormente lavorare
- a lungo termine: porsi degli obiettivi annuali che siano gratificanti e stimolino l'atleta ad allenarsi con continuità e metodo.

### **Progetto di lavoro**

- stesura di un progetto di lavoro che sia graduato nella proposta e attento alla scelta dei contenuti

## A qualificare l'allenamento sono le esercitazioni e il loro carico

### **Qualità delle esercitazioni:**

- scelta delle capacità/abilità da allenare
- scelta contenuti
- gradualità della proposta

### **Quantità delle esercitazioni :**

- n° ripetizioni
- n° serie
- frequenze
- pause
- gradualità della proposta

### **Intensità delle esercitazioni :**

- n° ripetizioni
- n° serie
- frequenze
- pause
- gradualità della proposta

# **Principali adattamenti indotti dall'allenamento**

## **Adattamento fisiologico**

- apparato cardiocircolatorio
- apparato respiratorio
- apparato muscolare

## **Adattamento psichico**

- capacità di sopportare lo stress e la fatica
- metodo di lavoro
- determinazione
- gestione positiva delle tensioni in gara

## **Adattamento tecnico**

- padroneggiare le specifiche dinamiche motorie, anche nei momenti di stress, con sicurezza ed efficacia

## PERCHE' L'ALLENAMENTO SIA EFFICACE DEVO RICORDARE CHE:

- Il lavoro deve essere sempre **motivato e finalizzato**: “per arrivare a...mi serve ...e devo...”.
- Devono essere proposte che portano i ragazzi, in particolare i più giovani, a **scoprire da soli le abilità di base** che portano a risolvere determinate situazioni; se si scoprono in modo naturale, si interiorizzano e si scordano con meno facilità.
- I ragazzi devono acquisire **continuità e metodo** nel lavoro, altrimenti la preparazione sarà frammentaria e poco proficua.
- Devo richiedere ai ragazzi una **esecuzione precisa** dell'esercizio, altrimenti automatizzo un gesto sbagliato, **alleno l'errore**, correggerlo poi è difficile.

- › La necessità di ripetere molte volte lo stesso esercizio richiede, per essere più efficace e meno alienante, la continua **variazione dello stimolo stesso.**
- › L'esercizio deve essere **graduato nelle difficoltà e nell'intensità.**

**L'insieme di tutte queste componenti portano, in modo spontaneo all'acquisizione, all'affinamento e al consolidamento di quella piattaforma di abilità-capacità su cui si potrà costruire la futura prestazione sportiva.**

***In conclusione a me piace pensarla così:***

***„A tutti piace arrivare primi, ....VINCERE è bello!***

***.... meglio ancora, però, è poter LOTTARE.....***

***e se poi vinco, meglio!!!“***

***Per poter lottare, però, io devo possedere  
gli strumenti che mi consentono di farlo!***

*Lorenzo Zoccante*



***GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!***