



ALLENAMENTO GIOVANILE VELOCITA'

Corso Aggiornamento Allenatori 2013

Proposte e linee guida

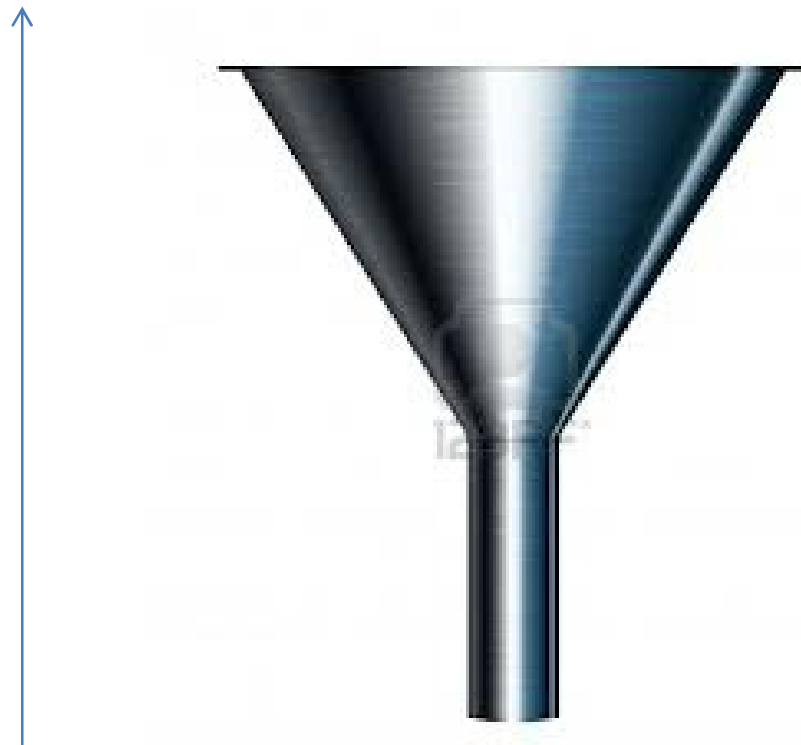
Ezio Caldognetto

Tecnico Federale F.I.C.K.

- Sviluppare programma di crescita che tenga in considerazione sia la **crescita sportiva** che quella **personale**
- Tenere in conto i **bisogni non materiali**: cultura, ambiente, qualità della vita



dalla qualità alla quantità qualitativa



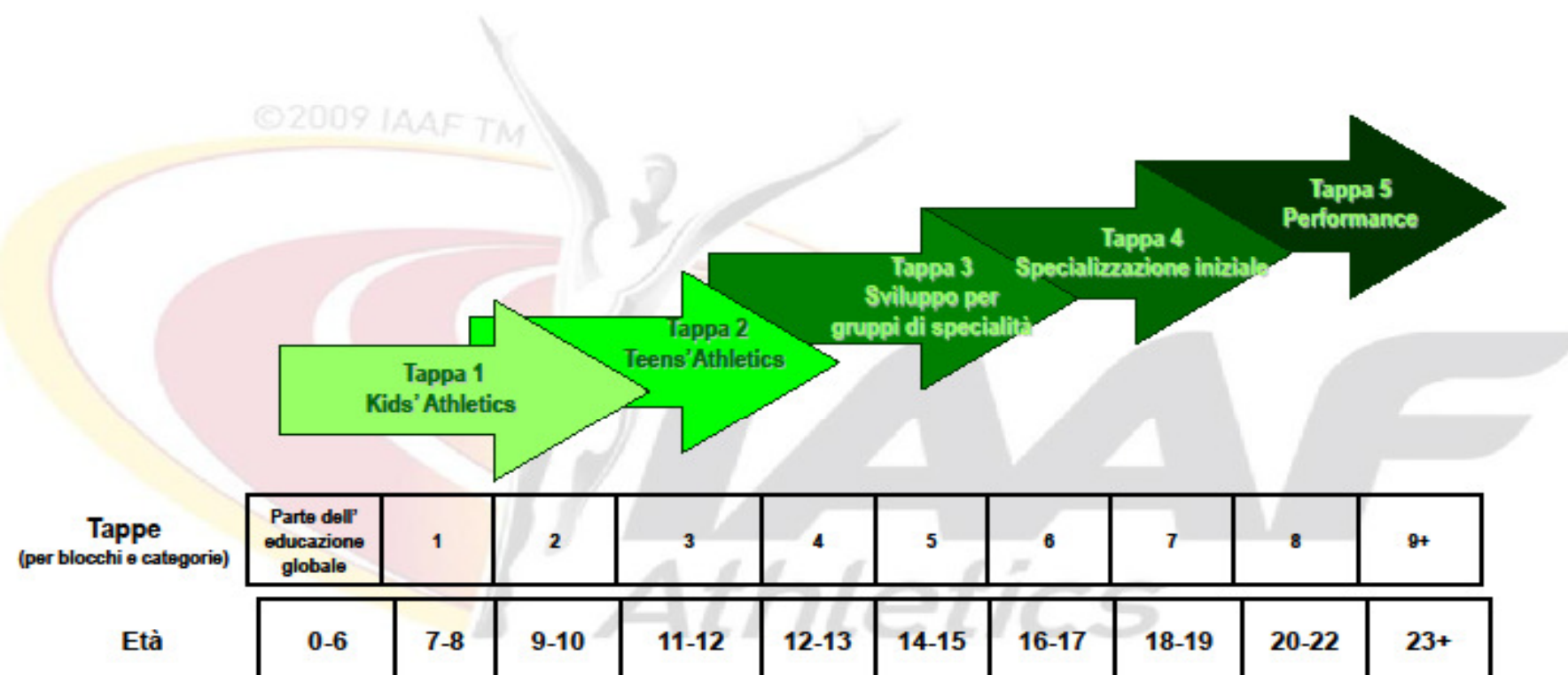
Attività giovanile:

Tappa fondamentale per lo sviluppo
dell'atleta di alto livello

Basi dell'attività giovanile

- Rispetto delle tappe di apprendimento
- Rispetto delle capacità di apprendimento
- Sviluppo armonico
- Stimolo delle capacità coordinative
- Stimolo delle capacità condizionali
- Percorso a lungo termine - basi
- Non creare aspettative “non volute”

Tappe di Sviluppo dell'Atleta (in Atletica)



Falsi risultati:

- età anagrafica
- età biologica

Allievi



- Mezzi K/C
- Attrezzi
- Necessità
- Tecnica
- Equilibrio
- Tempo
- Stimolo capacità:
coordinative/condizionali
- Forza: struttura - postura

Allievi

- Proposte ludiche/gioco
- Ambiente piacevole
- Comunicazione
- Aggregazione
- Multilateralità
- Multidisciplinarietà: polo/slalom/discesa/
acqua piatta
- Adattamento/i

dal semplice al difficile



Metodi



Metodi



Metodi



Metodi



Pesi



Cadetti



- Mezzi / attrezzi
- Tecnica
- Sviluppo delle capacità:
condizionali
coordinative
- Multilateralità
- Multidisciplinarietà

Da “Ragazzi” a “Junior” a “Senior”

- Elemento fondamentale “TECNICA”
- Aumento graduale dei volumi
- Aumento graduale delle intensità
- Individuare necessità
- Individuare aree di miglioramento
- Esaltare le qualità

Uno sguardo attento al Sistema Tedesco

- Un efficace e interessante confronto, pur nel rispetto delle nostre caratteristiche culturali e geografiche, in termini di preparazione pluriennale dei giovani canoisti, può essere fatto analizzando i contenuti dell'articolo "Capousek, 2011 - Allenamento a lungo termine: dal giovane canoista all'atleta di alto livello. Canoa kayak on-line n.45, Gennaio 2011.



Buon divertimento.

Grazie per l'attenzione