



ABSTRACT DEL PROTOCOLLO FORMATIVO DEL PROGETTO STHENATHLON YOUNG

Obiettivi

Introdurre alla pratica sportiva multidisciplinare e formativa dal punto di vista neuromuscolare e ludico-motoria, in assenza di specializzazione precoce, un numero crescente di bambine/i e adolescenti attraverso una metodologia di lavoro innovativa che fornisca loro strumenti fisici e morali tali da garantire continuità alla pratica sportiva che sia di carattere amatoriale (fitness/wellness) o di carattere agonistico. In entrambi i casi le/i bambine/i e adolescenti così formati, avendo acquisito le conoscenze preliminari e le capacità atletiche nei mesi di attività dello Sthenathlon Young, saranno in grado di partecipare allo sviluppo ludico della nuova disciplina eseguendo i seguenti giochi/esercizi: syncro snatch, bungee balls, jumping relay, fast and rope, stretch goal.

- 1- **Syncro Snatch:** tutti gli elementi della squadra effettuano contemporaneamente il movimento specifico dello Strappo (Snatch) mediante l'utilizzo di un bilanciere appositamente fornito, cercando di rispettare nella misura più puntuale la sincronizzazione dei rispettivi movimenti seguendo le indicazioni ricevute dai "giudici", che dettano i momenti specifici dell'esercizio suddividendoli in più fasi.
- 2- **Bungee balls:** ognuno dei componenti della squadra, rallentato da un elastico che gli cinge la vita, ha il compito di afferrare un totale di quattro palle collocate a terra ad una certa distanza dal punto di partenza e di ritornare indietro effettuando, infine, un tiro con l'obiettivo di centrare una cesta. Il punteggio per ciascuna palla è ottenuto solo se si completa l'intera azione prevista.
- 3- **Jumping relay:** ciascuno dei componenti della squadra effettua un salto in avanti cercando di coprire la distanza maggiore possibile. Il suo compagno effettua lo stesso salto partendo dal punto di arrivo del precedente e così via per tutti e quattro i componenti della squadra. La squadra che copre la distanza totale maggiore ottiene il massimo dei punti disponibili.
- 4- **Faster Rope:** collocando due file parallele di birilli (di una certa dimensione e ad una certa distanza tra loro), ogni ragazzo/a ha il compito di tirare a sé un disco di un determinato peso cercando di percorrere la corsia tra i birilli senza farli cadere per non incorrere in penalità.
- 5- **Stretch goal:** ciascuno dei componenti della squadra, rallentato da un elastico che gli cinge la vita, cerca di raggiungere il punto più lontano possibile dalla posizione di partenza fissando a terra un oggetto (bandierina o altro) che sancisca il suo risultato.

Abstract: Percorso di avviamento motorio e specializzazione giovanile Sthenathlon.

Perché il percorso sportivo di un giovane riceva uno sviluppo concreto ed efficace è necessario tenere conto del periodo evolutivo in cui questo si trova.

I periodi evolutivi presentano caratteristiche ben differenti tra loro e sono strettamente legati all'età biologica, motivo per cui un soggetto può trovarsi in un periodo evolutivo differente in relazione alla propria età cronologica, alle caratteristiche personali e al genere. Il sesso femminile ha infatti uno sviluppo ormonale e, di conseguenza, strutturale e condizionale, anticipato rispetto a quello maschile. È necessario prestare attenzione alle differenze di genere, nello specifico alle tempistiche di maturazione sessuale e alle differenze strettamente soggettive che caratterizzano i giovani atleti. Nonostante ciò, è possibile impostare una caratterizzazione generale dell'approccio didattico-allenante in relazione ai periodi prepuberali, puberali e subito successivi alla completa maturazione sessuale, partendo dagli 8 e arrivando ai 17 anni di età.



**Dipartimento
per lo Sport**

**SPORT
E SALUTE**



8-10 anni.

La fascia di età più giovane presa in considerazione (che prosegue fino ai 12 anni) è particolarmente delicata proprio perché caratterizzata dalla elevatissima sensibilità agli stimoli esterni e di conseguenza alla grande capacità di apprendimento motorio. Per questo motivo, risulta fondamentale sfruttare questo periodo per favorire l'apprendimento degli schemi motori di base, rendere possibile il superamento delle affettività con il suolo e con l' "avversario" (nel caso in cui questo ancora non sia avvenuto), sensibilizzare il giovane a percepire correttamente il proprio corpo e i corpi esterni in relazione a tempo e spazio, sviluppare le capacità sociali relative alla cooperazione con i compagni.

La corretta acquisizione degli schemi motori di base (quali camminare, correre, rotolare, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare) e lo sviluppo delle capacità coordinative avvengono tramite la somministrazione di esercitazioni a corpo libero o con l'utilizzo di corpi esterni, quali:

- Andature (in accosciata, in posizione eretta ad angoli completamente aperti, passo del soldato, corsa)
- Balzi (corsa balzata, salto in lungo, salto triplo, salto verticale)
- Capovolte frontali e dorsali
- Lanci (lancio dorsale, frontale e laterale della palla medica)
- Esercitazioni afferrando sbarre o funi
- Giochi di lotta a terra con ribaltamento e immobilizzazione dell'avversario

I ragazzi in questa fase hanno una capacità attentiva molto limitata ed è quindi necessario somministrare le esercitazioni in forma ludica, differenziando lo stimolo prima che l'attenzione generale del gruppo venga a mancare, orientativamente ogni 10-15 minuti.

In questo periodo è di grande importanza stimolare i ragazzi alla gestione e percezione del proprio centro del corpo (principalmente in relazione a rachide e bacino) e, conseguentemente, alla capacità di trasmettere correttamente la forza. È necessario anche prestare attenzione a uno sviluppo completo della capacità articolare attiva sia in chiusura che in massima apertura degli angoli.

11-12 anni.

Anche in questa fascia di età continua ad essere di fondamentale importanza lo sviluppo delle capacità coordinative che diventano sempre più fini e specifiche (accoppiamento e combinazione motoria, differenziazione cinestetica, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione), nonché l'acquisizione di una grande quantità di abilità motorie.

Le esercitazioni di cui si è parlato per la fascia precedente vengono riproposte con una maggiore attenzione alla precisione dei gesti insieme a giochi motorialmente più evoluti.

In questa fase assume maggiore importanza lo sviluppo dei livelli generali di forza, viene incrementata lunghezza e altezza dei balzi insieme al peso delle palle mediche, è possibile richiedere di arrampicarsi su pertiche e funi, e di trazionarsi su attrezzi stabili (sbarre) e instabili (anelli). Inoltre, nei casi in cui sussistono i requisiti di mobilità, coordinativi e di forza è possibile iniziare a somministrare i movimenti olimpici con bilancieri giocattolo (o in ogni caso di peso idoneo) per un breve lasso di tempo, sempre rispettando le limitazioni attentive dei ragazzi (anche in questo caso orientativamente 10-15 minuti).

13-17 anni.

Durante questo periodo abbiamo nella maggior parte dei casi la completa maturazione sessuale. Progressivamente inizia e si concretizza il processo di specializzazione sportiva, relativamente alle abilità motorie specifiche, alla costruzione delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) e della struttura muscolare.

Le esercitazioni volte a costruire un bagaglio motorio specifico sono a corpo libero e con attrezzi esterni, con una progressione didattica che va dall'attrezzo stabile a quello instabile, dal semplice al complesso, dal movimento lento a quello a veloce, dal carico leggero a quello pesante.



**Dipartimento
per lo Sport**

**SPORT
E SALUTE**



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Esse sono le seguenti:

- piegamenti
- tenuta in verticale (con e senza sostegno)
- piegamenti in verticale (con e senza sostegno)
- Trazioni (supinate e pronate, alla sbarra e agli anelli)
- Salita carpea (alla sbarra e agli anelli)
- Flessioni delle gambe sul busto (a gambe richiamate e tese)
- Balzi su plinto (con richiamo delle gambe e a gambe tese)
- Balzi pliometrici
- Salti con la corda (singoli e doppi)
- Squat monopodali
- Squat frontali e tergal
- Stacchi (slancio, strappo e impugnatura media)
- Swing (medi e alti)
- Strappo e slancio (con il bilanciere, con i kettlebell, con i manubri)
- Ausiliari del sollevamento pesi
- Salita alla corda (con e senza aiuto degli arti inferiori)

Per la corretta costruzione delle capacità condizionali specifiche diventa fondamentale programmare le tempistiche delle esercitazioni facendo riferimento ai substrati energetici (anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, aerobico).

Perché la struttura muscolare dei ragazzi cresca in maniera armonica risulta importante programmare degli esercizi di compenso finalizzati ad equilibrare le singole carenze muscolari.

La parete addominale deve essere allenata sia con componente isometrica, nella sua funzione di stabilizzazione del rachide e contenimento dei visceri (plank frontali e laterali, hollow), sia in movimento (anti-retroversione e flessione-estensione del tratto lombosacrale a terra e alla sbarra).