

# PROTOCOLLO DI LAVORO SULLO STHENATHLON YOUNG



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE





Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## I PERIODI EVOLUTIVI

### OBIETTIVI

Introdurre alla pratica sportiva multidisciplinare un numero crescente di bambine/i e adolescenti attraverso una metodologia di lavoro innovativa che fornisce loro strumenti fisici e morali tali da garantire continuità alla pratica sportiva che sia di carattere amatoriale o di carattere agonistico.

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. 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.



## 13-17 ANNI

## 8-10 ANNI

- Fascia di età con grande capacità di apprendimento motorio
- Favorire l'apprendimento di schemi motori di base
- Superare l'affettività con il suolo e con l'avversario
- Sviluppare capacità sociali di cooperazione
- Esercitazioni somministrate in forma ludica differenziando lo stimolo ogni 10 minuti per mantenere l'attenzione
- Stimolare alla gestione e percezione del centro del corpo e a come trasmettere correttamente la forza

## 11-12 ANNI

- Le capacità coordinative diventano sempre più specifiche
- È fondamentale favorire l'acquisizione di una grande quantità di abilità motorie
- Sviluppare i livelli generali di forza assume maggiore importanza
- È possibile iniziare a somministrare i movimenti olimpici con bilancieri giocattolo
- Bisogna sempre rispettare le limitazioni attentive dei ragazzi (circa 10-15 minuti)

- Specializzazione sportiva basata su abilità motorie specifiche, capacità condizionali e struttura muscolare
- Le esercitazioni vanno dall'attrezzo stabile a quello instabile, dal semplice al complesso, dal movimento lento al veloce, dal carico leggero al pesante
- Programmare le esercitazioni facendo riferimento ai substrati energetici
- Programmare esercizi di compenso per equilibrare le carenze muscolari
- Allenare la parete addominale sia con componente isometrica, sia in movimento



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# SYNCHRO SNATCH



Tutti gli elementi della squadra effettuano contemporaneamente uno Strappo (Snatch) mediante l'utilizzo di un bilanciere, 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.

Puoi vedere l'esecuzione di questo esercizio [qui](#).



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# BUNGEE BALLS



Puoi vedere l'esecuzione di questo esercizio [qui](#).

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



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# 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.

Puoi vedere l'esecuzione di questo esercizio [qui](#).



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# 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

Puoi vedere l'esecuzione di questo esercizio [qui](#).



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# 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.

Puoi vedere l'esecuzione di questo esercizio [qui](#).



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



Per informazioni contattaci:  
[avvisipubblici@federpesistica.it](mailto:avvisipubblici@federpesistica.it)