

IPOTESI DI PROGRAMMAZIONE PER IL SETTORE GIOVANILE

Proposta di lavoro per le categorie Cuccioli ed Esordienti

Questo articolo vuole solo dare delle indicazioni pratiche di massima su come organizzare un corso di avviamento/formazione/preparazione indirizzato alle prime due categorie del settore Giovanissimi. La contiguità delle età e le non troppe differenze esecutive e prestantive tra di loro, ci permette di utilizzare le stesse proposte sicuri di sortire effetti significativi.

Diverso discorso vale per la categoria ragazzi, dove il progressivo stabilizzarsi delle capacità motorie di tipo coordinativo e le accresciute dimensioni antropometriche e un maggior sviluppo dei sistemi ed apparati, ci permette di formulare proposte un po più impegnative anche dal punto di vista organico.

Un corso di preparazione per i nostri giovani atleti, deve prevedere una programmazione di massima con la quale decidere cosa far fare, quando farlo fare e per quanto tempo farlo fare .

Questa proposta, collegandosi al "Progetto piscine", permette di integrare con uno o due allenamenti settimanali un normale corso di nuoto che normalmente prevede, in queste fasce di età, due lezioni settimanali. Naturalmente parliamo di scuola nuoto e non di nuoto agonistico

La possibilità/necessità di lavorare su due diverse discipline sportive, Corsa/Bici, ci permetterà di utilizzare una infinita serie di combinazioni di esercitazioni motorie, riguardanti sia la motricità generale a corpo libero, per la corsa, che le abilità primarie e secondarie nella bici.

Contestualmente, ciò che faremo fare a corpo libero influenzerà quello che faremo con la bici e viceversa, permettendoci di stimolare e sviluppare in modo più completo e vario le abilità e capacità motorie.

Partendo da un numero congruo e vario di esercitazioni, nel corso dei periodi successivi si aumenteranno progressivamente sia le richieste motorie di tipo coordinativo che quelle di tipo organico, proponendo attività sempre più complesse e tempi di impegno più lunghi.

In questo modo aumenteremo il loro carico in modo intensivo (maggiore richiesta di concentrazione ed impegno nella precisione e nella coordinazione dei movimenti) che estensivo (maggiore tempo di lavoro per lezione/cose fatte per lezione).

Idea guida del nostro operare deve essere sempre la ricchezza di mezzi da utilizzare. Più stimoli di tipo diverso avranno i nostri allievi, più completa sarà la loro formazione/costruzione.

Quello che mai dobbiamo fare è pensare che siano dei Mini atleti capaci di poter fare quello che fanno i grandi, anche se in misura minore.

Nella metà del secondo Ciclo si potrà iniziare a proporre combinazioni di esercitazioni di tipo differente, dove le attività a corpo libero per lo sviluppo della motricità generale si alternano ad esortazioni con la bicicletta e successivamente con la corsa, senza soluzione di continuità. In una prima fase si organizzeranno combinazioni composte da due o tre fasi, aumentando via via nel tempo il loro numero.

Composizioni di combinazioni che prevedono più fasi, sono una logica espressione del carattere estensivo del carico ed allo stesso tempo ci permettono di provare più volte le transizioni in una stessa singola esercitazione.

Esercitazioni che prevedano tre fasi e due transizioni dove la corsa e la bici siano le uniche modalità esecutive, dovrebbero essere proposte solo verso la fine del periodo di preparazione ed all'avvicinarsi delle competizioni. Questo perché, il carattere specifico dell'esercitazione e la carica agonistica che i nostri allievi metteranno nel farla faranno innalzare di molto l'intensità dell'impegno. Giunti a questo punto saranno preparati a sopportare lo sforzo ed anche a ripeterlo senza eccessivi problemi e difficoltà.

In questo mio scritto, ho volutamente tralasciato di citare il Nuoto perché per ragioni prettamente logistiche si ha la necessità di trattarlo in sedute a parte e questo sarà compito dei vari istruttori di nuoto a cui i nostri ragazzi saranno affidati.

La diversità tra un corso di nuoto per il Triathlon differenzia è che oltre alle esercitazioni prettamente di scuola nuoto per l'acquisizione della tecnica dei quattro stili, il nostro giovane atleta dovrà cimentarsi in modalità di spostamento simili a quelle che si troverà in gara.

Il Giovane Nuotatore nuota sempre da solo in corsia, mentre il Giovane Triathleta nuoterà sempre o spesso a contatto con gli altri suoi compagni. Nuotare nel gruppo cercando di non essere danneggiato dagli altri, nuotare a testa alta per vedere dove si è e dove si deve andare, comporta la ricerca di nuove soluzioni e modalità di spostamento, con relativa rielaborazione degli appoggi e delle spinte in acqua.

Gli adulti si allenano, i piccoli si formano!

1° Ciclo (Ottobre/Novembre/Dicembre)

1° esempio (lezioni introduttive)

10' Bici: pedalare con rapporti leggeri con facilità;

15' Motricità a corpo libero: Andature imitative e andature quadrupediche:

(Il nanetto, il gigante, la rana, il cavallino che trotta, il cavallino imbizzarrito, la scimmietta, il granchio)

15' Bici: esercitazioni varie sulle abilità primarie:

(Slalom, slalom gigante, pedalare con una mano, pedalare da in piedi, scavalcare sella laterale, fuori sella, monopattino, frenata, salire e scendere dalla bici, rapidità di pedalata)

10' Gioco di gruppo con o senza palla

2° esempio (lezioni successive da intervallare con lezioni tipo 1° esempio)

10' Bici: pedalare con rapporti leggeri con facilità;

10' Motricità a corpo libero con circuito composto da slalom, saltelli vari , corse in varie modalità

10' Bici: esercitazioni varie sulle abilità primarie:

(Slalom, slalom gigante, pedalare con una mano, pedalare da in piedi, scavalcare sella laterale Monopattino, frenata, salire e scendere dalla bici, rapidità di pedalata)

10' Policoncorrenza: lanci palle mediche da 1 kg in vari modi, a coppie ed in gruppo

10' Gioco con bici su percorso.

2° ciclo (Gennaio/Febbraio/Marzo)

1° esempio

10' Bici: percorso su cui sono presenti alcuni elementi sviluppati nel ciclo precedente da effettuare con Rapporti leggeri

15' Andature imitative come ciclo precedente

15' Bici: abilità primarie

10' Combinazioni tra esercizi in bici e corsa

10' Gioco con o senza palla

2° esempio

10' Bici: percorso su cui sono presenti alcuni elementi sviluppati nel ciclo precedente da effettuare con Rapporti leggeri

15' Motricità a corpo libero con circuito composto da slalom, saltelli vari , corse in varie modalità

15' Bici: esercitazioni varie sulle abilità primarie:

(Slalom, slalom gigante, pedalare con una mano, pedalare da in piedi, scavalcare sella laterale Monopattino, frenata, salire e scendere dalla bici, rapidità di pedalata)

10' Policoncorrenza: lanci palle mediche da 1 kg in vari modi, a coppie ed in gruppo

10' Combinazioni tra andature imitative e Bici e combinazioni tra andature, bici, circuiti e corsa

