

IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

Corso Allievo Allenatore

Modena 22/05/2016

Rel. Carlo Bonfatti

Obiettivo del modulo

Per progettare l'allenamento delle qualità fisiche nei giovani è necessario conoscere i momenti che ne segnano la crescita. La pubertà costituisce un periodo chiave e oggi può essere delimitata in maniera precisa attraverso metodi molto semplici.

Allenamento della forza

- ▣ Preparazione dell'atleta (se è pronto ad iniziare un programma di forza);
- ▣ Continuità;
- ▣ Comprensione (far capire il perché...)

Definizione di capacità di gioco

La capacità complessa di utilizzare nella loro azione reciproca, capacità condizionali, coordinative e le abilità tecnico -tattiche necessarie nelle situazioni di gioco, per poter così affrontare e risolvere in modo razionale, ciò è adeguato alla situazione, i problemi esistenti in partita, che cambiano di continuo.

Le fasi di accrescimento

La pubertà è il momento di massima crescita e i processi di sviluppo osseo sono più pronunciati.

Lo sviluppo corporeo avviene per SPINTE di ACCRESCIMENTO che tendono a diminuire dalla nascita fino all'età adulta, ma che trovano in questo periodo un momento importante. Per Blimkie (1989) e vari autori la pubertà dura circa tre anni.

Le fasi di accrescimento

Gli anni corrispondenti della pubertà sono mediamente:

- Maschi: da 12,7 a 15,6 anni
- Femmine: Da 10,1 a 12,6 anni

Questo periodo è delimitato da altri due momenti:

- La prepubertà
- la post -pubertà

che possono durare, sempre secondo Blimkie, ciascuno fino a 3 anni.

Le fasi di accrescimento

Da notare :

- ▣ Mani e piedi sono più precoci rispetto allo sviluppo della gamba e dell'avambraccio.
- ▣ L'accrescimento scheletrico va di pari passo con l'aumento del metabolismo basale (vitamine, minerali, proteine).
- ▣ La produzione di testosterone molto alta nei maschi è responsabile dell'aumento della massa muscolare e del miglioramento del sistema anaerobico.

Le fasi di accrescimento

I grossi mutamenti corporei creano delle destabilizzazioni molto importanti:

- ▣ A livello psichico c'è la rielaborazione di un corpo nuovo e quindi un peggioramento iniziale del rapporto Peso/Forza con una notevole riduzione della capacità di prestazione coordinativa scarsa precisione del controllo del movimento (movimento fuori misura).
- ▣ Bisogna allenare le capacità condizionali e stabilizzare, se possibile, le coordinative.
- ▣ L'allenamento deve essere ADEGUATO al periodo.

Le fasi di accrescimento

La seconda fase puberale determina la fine del processo di sviluppo:

- 17/18 anni per le femmine;
- 18/19 anni per i maschi

Non c'è una crescita rapida in lunghezza ma una crescita in larghezza. Un processo di armonizzazione delle proporzioni e di conseguenza un aumento dello sviluppo delle capacità coordinative.

C'è una stabilizzazione psichica, uno sviluppo intellettuale e miglioramento delle capacità di osservazione (l'allenamento può e deve crescere di Intensità e di Volume)

ANALISI TECNICO - TATTICA

Quali sono gli elementi tecnici che caratterizzano la fascia d'età / il livello di qualificazione del campionato di pertinenza?

- In base alla strategia formativa di insegnamento tecnico, se riferita al contesto giovanile (under 14 - under 16 - under 18)
 - In quali aspetti sono eccellenti le migliori squadre della categoria?
 - Quali di questi aspetti sono correlati con il risultato sportivo?
 - Tale correlazione riguarda gli indici di efficienza o di positività?

ANALISI TECNICO - TATTICA

Quali sono gli elementi tecnici che caratterizzano la fascia d'età / il livello di qualificazione del campionato di pertinenza?

- In base allo studio delle dinamiche del punteggio e dell'errore se riferita ai campionati di divisione (1° divisione - 2° divisione - 3° divisione)
 - In quali aspetti sono eccellenti le migliori squadre della categoria?
 - Quali di questi aspetti sono correlati con il risultato sportivo?
 - Tale correlazione riguarda gli indici di efficienza o di positività?

ANALISI TECNICO - TATTICA

- ▣ Quale è il modo più diffuso ed efficace di organizzare il sistema di gioco?
 - Analisi dei vari sistemi implicati nel gioco
 - ▣ Sistema di ricezione
 - ▣ Sistema di attacco per il cambio palla
 - ▣ Sistema di difesa
 - ▣ Sistema di muro
 - ▣ Sistema di contrattacco
- ▣ Quale è il grado di specializzazione tecnico - tattica richiesta alle giocatrici e quale è il livello di specializzazione conseguentemente richiesto nel sistema di allenamento?

ANALISI TECNICO - TATTICA

- ▣ Quale è il modo più diffuso ed efficace di organizzare il sistema di gioco?
 - Analisi dei vari sistemi implicati nel gioco
 - ▣ Sistema di ricezione
 - ▣ Sistema di attacco per il cambio palla
 - ▣ Sistema di difesa
 - ▣ Sistema di muro
 - ▣ Sistema di contrattacco
- ▣ Quale è il grado di specializzazione tecnico - tattica richiesta alle giocatrici e quale è il livello di specializzazione conseguentemente richiesto nel sistema di allenamento?

ANALISI TECNICO - TATTICA

Altri aspetti da considerare in relazione ai modelli di prestazione riferiti ai campionati giovanili:

- Le attitudini tecniche evidenziate sono attendibili nella previsione del talento e della specializzazione nel ruolo?
- Le caratteristiche fisiche evidenziate possono essere considerate oggettivamente attitudini nella previsione del livello di qualificazione massimo raggiungibile dal giovane?