



PROGETTO 5-14 ANNI

ASD

**Gli Atleti e le Atlete
al termine del percorso
di formazione psico-fisica
devono essere nelle condizioni
di poter intraprendere qualsiasi
DISCIPLINA SPORTIVA**



TOKYO ● 2020



**Arrampicata
Atletica leggera
Badminton
Baseball
Beach volley
Calcio
Canoa/kayak
Canottaggio
Ciclismo
Equitazione
Ginnastica
Golf
Hockey su prato
Judo**

**Karate
Lotta
Nuoto
Nuoto sincronizzato
Pallacanestro
Pallamano
Pallanuoto
Pallavolo
Pentathlon
Pugilato
Rugby a 7
Scherma
Skateboarding
Softball
Sollevamento pesi
Taekwondo
Tennis
Tennistavolo
Tiro a segno
Tiro con l'arco
Trampolino elastico
Triathlon
Tuffi
Vela**



FEDERAZIONI SPORTIVE

- 1 - Aero Club d'Italia
- 2 - Automobile Club d'Italia
- 3 - Atletica Leggera
- 4 - Badminton
- 5 - Baseball Softball
- 6 - Bocce
- 7 - Danza Sportiva
- 8 - Armi Sportive da Caccia
- 9 - Giuoco Calcio
- 10 - Canoa Kayak
- 11 - Canottaggio
- 12 - Ciclistica Italiana
- 13 - Cronometristi
- 14 - Ginnastica d'Italia
- 15 - Golf
- 16 - Gioco Handball
- 17 - Gioco Squash
- 17 - Hockey
- 18 - Sport Rotellistici
- 19 - Judo Lotta Karate Arti Marziali
- 20 - Medico Sportiva Italiana
- 21 - Motociclistica Italiana
- 22 - Motonautica
- 23 - Nuoto
- 24 - Pallacanestro
- 25 - Pallavolo

- 26 - Pentathlon Moderno
- 27 - Pesca e Attività Subacquee
- 28 - Pesistica
- 29 - Pugilistica Italiana
- 30 - Rugby
- 31 - Scherma
- 32 - Sci Nautico e Wakeboard
- 33 - Sport del Ghiaccio
- 34 - Sport Equestri
- 35 - Sport Invernali
- 36 - Taekwondo
- 37 - Tennis
- 38 - Tennistavolo
- 39 - Tiro a Segno
- 40 - Tiro a Volo
- 41 - Tiro con l'Arco
- 42 - Triathlon
- 43 - Italiana Vela

DISCIPLINE ASSOCIATE

- 1 - Sport Bowling
- 2 - Arrampicata Sportiva Italiana
- 3 - Italiana Biliardo Sportivo
- 4 - Gioco Bridge
- 5 - Cricket Italiana
- 6 - Tiro Dinamico Sportivo
- 7 - Dama
- 8 - Giochi e Sport Tradizionali
- 9 - Sport Orientamento
- 10 - Palla Tamburello
- 11 - Pallapugno
- 12 - Scacchistica Italiana
- 13 - Canottaggio Sedile Fisso
- 14 - Wushu-Kung Fu
- 15 - Kickboxing Muay Thai
- 16 - Twirling
- 17 - Turismo Equestre
- 18 - Rafting
- 19 - American Football



MODELLO TECNICO

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

PROGETTAZIONE

PROGRAMMAZIONE

REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

VERIFICA E VALUTAZIONE

PIANO DI MIGLIORAMENTO

RISCONTRO E COMPARAZIONE

FATTORI PRINCIPALI CHE DETERMINANO IL RISULTATO NELLA PRATICA SPORTIVA

PATRIMONIO GENETICO

PATRIMONIO MOTORIO

ANAGRAFICI

TECNICI E TATTICI

ORGANICI E PSICOLOGICI

STRUMENTALI E LOGISTICI

COGNITIVI

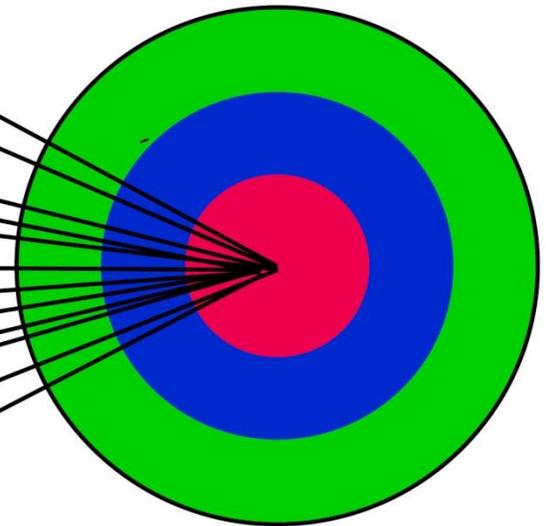
AMBIENTALI

CULTURALI

SOCIALI

SITUAZIONALI

MOTIVAZIONALI







Australopithecus Afarensis
(LUCY) 3.200.000 anni
ADDIS ABEBA (ETIOPIA)





**Lo sviluppo delle capacità motorie
può permetterci di essere unici**

CAPACITA' MOTORIE GENERALI

CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

È la capacità che permette ad un individuo di apprendere nuovi movimenti e, con l'esercizio, renderlo preciso e permanente.

CAPACITÀ DI CONTROLLO

È la capacità di eseguire e controllare i movimenti in maniera tale che essi corrispondano ad un programma d'azione precedentemente stabilito.

CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

È la capacità di adattare e trasformare il proprio programma motorio in situazioni che mutano continuamente e che sono imprevedibili.



CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' CONDIZIONALI

FORZA

VELOCITÀ

RESISTENZA

MOBILITA' ARTICOLARE

FLESSIBILITÀ

ELASTICITÀ

CAPACITA' COORDINATIVE

EQUILIBRIO

ORIENTAMENTO

COMBINAZIONE

REAZIONE

RITMO

DIFFERENZIAMENTO

TRASFORMAZIONE



AGOSTO - SETTEMBRE - OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE
GENNAIO FEBBRAIO - MARZO - APRILE - MAGGIO - GIUGNO - LUGLIO

AGOSTO

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO
ORGANIZZAZIONE FASCE D'ETA'

CONTROLLO SICUREZZA DEI MATERIALI E DEI LOCALI
VERIFICA FUNZIONAMENTO DEFIBRILLATORE

SETTEMBRE

ACCOGLIENZA E ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE;
ACQUISIZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO;
TESSERAMENTO FEDERAZIONE O ENTE DI PROMOZIONE;
FORMAZIONE DEI GRUPPI.

INIZIO ATTIVITA'

DIRITTI FONDAMENTALI DEL BAMBINO

- 1) DIVERTIRSI E GIOCARE;**
- 2) PRATICARE SPORT;**
- 3) BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;**
- 4) ESSERE CIRCONDATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;**
- 5) SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;**
- 6) MISURARSI CON LE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;**
- 7) PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;**
- 8) PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;**
- 9) AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;**
- 10) IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.**



REGOLE BASILARI DELL'ALLENAMENTO

- **ADEGUATEZZA DEL METODO DI INSEGNAMENTO;**
- **ADEGUATEZZA DEI CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO;**
- **FASI SENSIBILI DI MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE;**
- **ESERCIZI PROPOSTI DAL PIÙ SEMPLICE AL PIÙ COMPLESSO;**
- **VARIABILITÀ DELLE PROPOSTE DI ALLENAMENTO;**
- **VOLUME DELL'ALLENAMENTO;**
- **INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO;**
- **RICUPERO ORGANICO E NERVOSO;**
- **INTERRELAZIONE TRA FINALITÀ, CONTENUTI E METODI.**

OBIETTIVI GENERALI - 6-12 ANNI

- SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO SCHEMI POSTURALI;
- SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO SCHEMI MOTORI DI BASE;
- SVILUPPO CAPACITÀ COGNITIVE;
- SVILUPPO CAPACITÀ MOTORIE;
- MULTILATERALITÀ;
- AMBIDESTRISMO;
- INTERDISCIPLINARITÀ;
- MULTIDISCIPLINARITÀ;
- SOCIALIZZAZIONE;
- COOPERAZIONE;
-

EVITARE LA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

OBIETTIVI GENERALI ATLETI DI ALTO LIVELLO

- RAGGIUNGERE LA MASSIMA CONDIZIONE FISICA;
- RAGGIUNGERE LA MASSIMA CAPACITÀ TECNICA;
- RAGGIUNGERE L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO;
- PARTECIPARE ALLE GARE OTTENENDO OTTIME PRESTAZIONI;
-



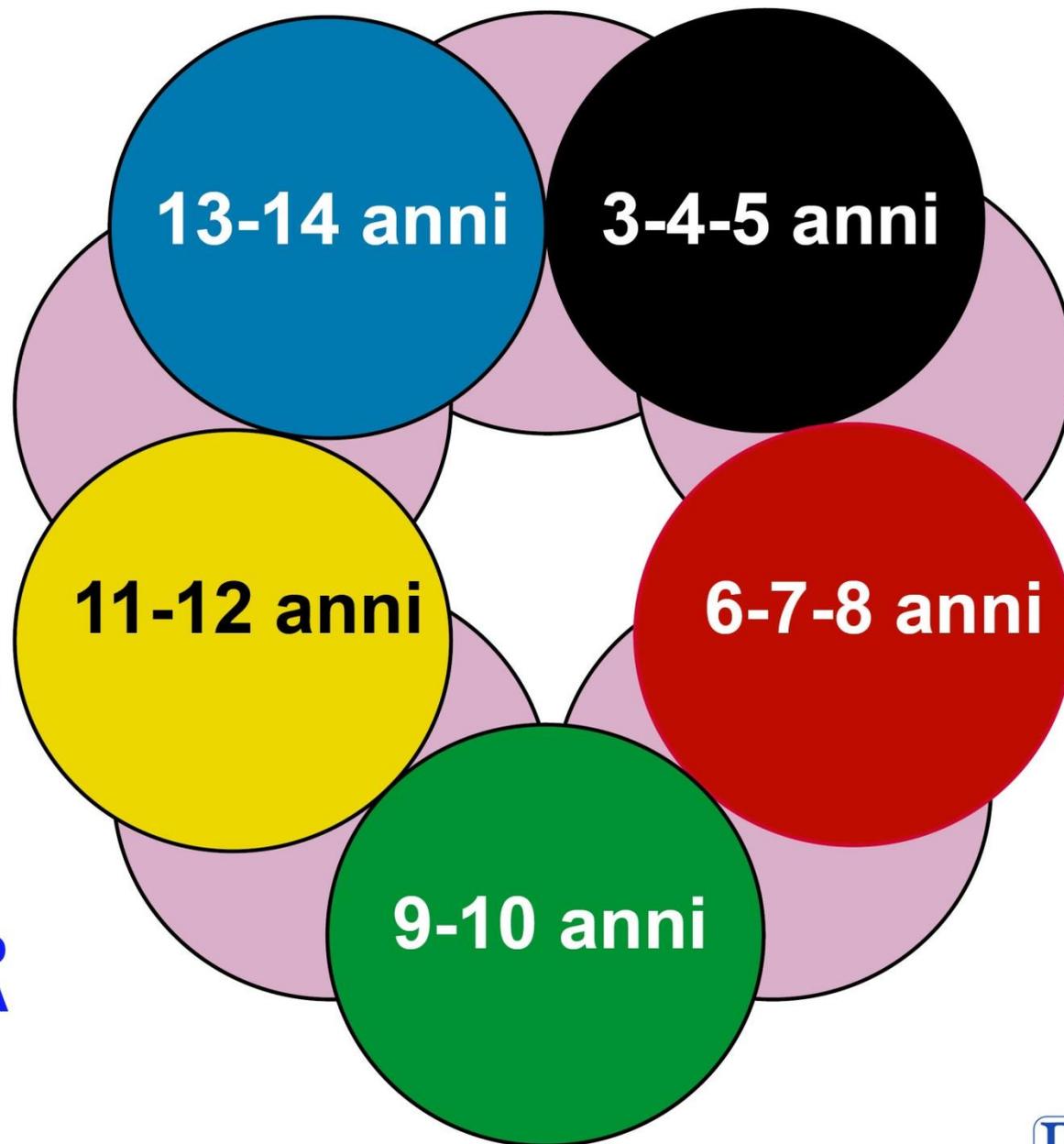
OBIETTIVI GENERALI

50-60-70-80 ANNI

- RAGGIUNGERE E MANTENERE IL BENESSERE PSICO-FISICO;
- AVERE UN IMPEGNO FISICO, MENTALE E ORGANIZZATIVO;
- SOCIALIZZAZIONE IN AMBIENTE SPORTIVO;
-



OGNI ANNO DI VITA DEL GIOVANE ALLIEVO È UNA FASE DIVERSA. È UNA CONTINUA EVOLUZIONE FISICA, MENTALE, RELAZIONALE, TECNICA, ECC. OGNI CAPACITÀ MOTORIA HA UNA FASE SENSIBILE PER LO SVILUPPO. LO STESSO ESERCIZIO PROPOSTO CON CARICHI E INTENSITÀ DIVERSE SVILUPPA CAPACITÀ FISICHE DIFFERENTI. NELLA FORMAZIONE PSICO-FISICA DEL GIOVANE INTERVENGONO LA SCUOLA, LA FAMIGLIA E LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE.



L'uomo apprende alcune cose in un attimo, per altre cose ha necessita' di esercitarsi tanti anni.

Lo scopo principale dell'allenatore non è quello di costruire campioni, ma è soprattutto quello di educare gli allievi ad affrontare le difficoltà della vita e diventare ottimi cittadini.

Quindi, l'insegnante tecnico non puo' improvvisare le lezioni o proporre sempre lo stesso allenamento, ma deve programmare un piano di offerta formativa secondo criteri scientifici, psicologici, sociali e culturali.

Che cosa significa programmazione dell'allenamento?

Programmare significa "stabilire in anticipo una serie di operazioni e le loro differenti fasi allo scopo della realizzazione di un progetto".

Sembra facile, prevedibile, scontato, ma, quando si passa alla realizzazione sul campo, ci si può rendere conto che la pratica è ben diversa dalla teoria.

Grazie alle nostre conoscenze teoriche possiamo sperare di riuscire a diminuire il più possibile il margine di inevitabile errore.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

IL MICROCICLO 1-3 settimane

IL MESOCICLO 6-12 settimane

IL MACROCICLO 6-8 mesi

IL PIANO ANNUALE

IL PIANO PLURIENNALE
1° BIENNIO OLIMPICO
2° BIENNIO OLIMPICO



**IL CARICO
DI ALLENAMENTO**

**E' L'INSIEME DEL LAVORO
FISICO E MENTALE
RICHIESTO ALL'ATLETA
IN UN DETERMINATO
PERIODO DI TEMPO.**

**FINALITÀ DEL LAVORO;
QUANTITÀ DEL LAVORO;
QUALITÀ DEL LAVORO;
INTENSITÀ DEL LAVORO.**

VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

**OSSERVAZIONI SISTEMICHE
TEST D'INGRESSO
GRIGLIA DATI OGGETTIVI**

NOME: PIERINO

ANNO DI NASCITA: 2010

DATA INIZIO ATTIVITÀ:

VALUTAZIONE



TEST D'INGRESSO

Socializzazione

Motivazione

Deambulazione

Corsa

Coordinazione

Forza veloce

Rapidità

Velocità

Mobilità articolare

Resistenza

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ESEMPIO DI TEST

5 CORSIE DI 10 METRI X 2 M

- 1^ CORSIA: CAPOVOLTA AVANTI; CORSA SLALOM;**
- 2^ CORSIA: BALZI LATERALI; SALTO OSTACOLO 30 CM;**
- 3^ CORSIA: BALZO OSTACOLO; QUAPRUPEDIA INDIETRO;**
- 4^ CORSIA: SKIP TRA BACCHETTE; BALZI A PIEDI PARI;**
- 5^ CORSIA: CORSA VELOCE.**

