

PROGRAMMA DI SECONDO LIVELLO

PRIMA SEDUTA

- Introduzione al corso: cosa tratteremo e perche'
- I SISTEMI ENERGETICI:
 - Aerobico: quando lo utilizziamo, quali sono i limiti fisiologici, quando è giusto allenarlo. Fare esempi pratici: la corsa lenta, i recuperi tra le azioni
 - Anaerobico alattacido: cosa vuol dire? Quando lo utilizziamo, come lo alleniamo? Fare esempi pratici: azioni brevi e fulminee
 - Anaerobico lattacido: cosa vuol dire produrre acido lattico? Facciamo degli esempi con tempi di lavoro. I bambini hanno più fibre lente e pochi enzimi glicolitici: sono animali aerobici e alattacidi. Da che età posso cominciare a fare lavori lattacidi veri e propri?

Costruiamo tre esercitazioni che facciamo capire bene la differenza:

- Corsa lenta con conduzione palla: 5' minuti di lavoro consecutivi
- Azioni brevi e veloci: dribbling e passaggio/tiro
- Azioni veloci e prolungate: conduzione veloce, passaggio, scatto, rec. 3-4 secondi e scatto di nuovo con 2-3 cambi di direzione: perché mi bruciano i muscoli?
- LE CAPACITA' CONDIZIONALI: MOBILITA' ARTICOLARE
 - Perché allenarla e perché nessuno la allena?
 - Differenza tra mobilità articolare e flessibilità
 - Mobilità: non c'è tempo da perdere! Il bambino man mano che cresce la perde
 - Come la alleniamo?
 - Con i più piccoli con i giochi:
 - Passarsi la palla lateralmente, in fila, sopra-sotto
 - Con i più grandi con le esercitazioni:
 - Stretching statico e dinamico
 - Ampiezza dei gesti

SECONDA SEDUTA

- LA FORZA

- Sfatiamo qualche mito: perché è importante allenarla nei bambini

- Per i bambini: alleniamola con i giochi

- Core stability con varie sequenze, a gara

- Tiro alla fune

- Corpo a corpo

- Giochi di salto

- Per i bambini più grandi

- Salti più articolati: pance, step, ostacoli

- Arti superiori: piegamenti, carriola

- Per la prima fase puberale

- Circuito di lavoro

- Forza di tiro, di lancio

- “lotta”

- Per gli adolescenti

- Esercizi mirati: salti, cambi di direzione, frenate, corpo a corpo

- VELOCITA': perché è importante introdurla fin da piccoli (SNC molto plastico e adattabile, orientamento delle fibre muscolari)

- Prediligere esercizi brevi con recuperi lunghi per non affaticare il SNC

- Velocità di reazione: reagire ad uno stimolo (sonoro, visivo, tattile), saper anticipare leggendo i segnali degli avversari compagni

- Frequenza dei movimenti: tapping, skipping, scaletta

- Peggioramento nella prima fase puberale (minore fluidità dei gesti: non preoccupiamoci)

- Lavoro sulla corretta esecuzione della corsa per essere fluidi e precisi

- Lavoro sulla forza veloce man mano che il bambino cresce:

- Salti: in alto, in lungo

- Partenze variate
- Preatletici (skip, balzelli)

TERZA SEDUTA

- RESISTENZA
 - Quale resistenza? Aerobica, anaerobica lattacida
 - Aerobica:
 - lavori continuativi sotto soglia
 - potenza aerobica: ripetute, HIT. Come programmare un test di gacon, test dei 6', da che età e con quale fine. Come strutturare le sedute in base a questi dati. Cosa sapere a riguardo della frequenza cardiaca
 - Anaerobica lattacida: che intensità di lavoro, quanti secondi, che recuperi. Esempi di Arcelli: doppia W, tira e molla, 10-20-30, 10-15-10, navette
 - Small side games: la resistenza specifica

QUARTA SEDUTA

- CARICO DI LAVORO
 - Perché è importante quantificare?
 - Come quantificare: sRPE (scala CR10)
 - Scala dei recuperi TQR
- ORGANIZZARE LE SEDUTE
 - Quale ordine dare alle sedute: forza, velocità, resistenza?
 - Struttura di una settimana con 2 sedute:
 - Prima seduta:
 - Attivazione
 - Allungamento
 - Tecnica
 - Velocità: facciamo tre poposte. 1- skip tra ostacoli e partenze 2- alleniamo la reazione a coppi 3- azione di dribbling e tiro
 - Forza: core stability, salti, cambi di direzione alattacidi o lattacidi

- Resistenza: lavori intervallati. Il 15-15
 - Seconda seduta
- Cosa cambia? Escludo la resistenza
- Struttura di una settimana con tre sedute:
 - Prima seduta: uguale ma senza la forza ma con più tecnica
 - Seconda seduta: senza velocità ma con Forza, resistenza lattacida o small side games
 - Terza seduta: uguale

QUINTA SEDUTA

Consolidiamo ciò che è stato appreso nelle sedute precedenti: eseguiamo una seduta intera di lavoro come se fossimo una squadra.

- Attivazione con mobilità e preatletici
- Allungamento statico dei principali distretti
- Lavori coordinativi: 2 palle a coppia, gruppi di 5 con 2-3-4-5 palloni
- Velocità: scatti con partenze variate, preatletici tra coni, cinesini o ostacolini
- Forza: core stability, piegamenti, salti
- Resistenza: circuito lattacido. Doppia W, navette

DOMANDE, DUBBI, CHIARIMENTI