

Alle società di lotta del  
Friuli Venezia Giulia

Udine, 7 maggio 2020

Prot. N. CRL01/20

### **Oggetto: Progetto "TALENTO SPORTIVO 2020 – attività 2019"**

Di seguito i punti chiave del progetto:

- 1) **Durata:** il Progetto ha una visione quadriennale/quinquennale (2020/2025)
- 2) **Età:** il Progetto è riservato ad atleti agonisti di età fra i 12 e i 15 anni (Esordienti A-B / Cadetti) con la volontà di intraprendere un percorso formativo con impegno.
- 3) **Programmazione:** il Progetto prevede un numero di sedute minime nell'arco dell'anno (una a trimestre idealmente) sotto la guida di tecnici federali e/o adeguatamente qualificati.
- 4) **Obiettivi:** raggiungimento, attraverso la formazione, di qualità tecniche e fisiche di pregio.

#### **SVILUPPANDO I VARI PUNTI:**

##### **1) Durata**

Il programma accompagna il ragazzo dall'età adolescenziale all'età in cui lo sport si lega maggiormente all'agonismo (18/20 anni), per cui deve costruire l'atleta fatto e finito.

Si procede quindi per gradi strutturando l'allenamento in maniera progressiva consentendo all'atleta di apprendere nel tempo la maggior quantità di movimenti con esercitazioni varie, alternate e soprattutto polivalenti. La multilateralità deve essere il principio guida nelle prime fasi.

Nelle successive fasi (anni) l'attività programmabile sarà più complessa poiché di volta in volta, si andranno ad aggiungere elementi tecnico fisici più evoluti. Dipendentemente dagli atleti si potranno costruire protocolli più o meno impegnativi che porteranno poi nel tempo alla formulazione di piani di allenamento agonistico pari a quelli di un adulto.

##### **2) Età**

L'idea di partire con il progetto con giovani dell'età di 12/15 anni è proprio mirata al traghettamento degli stessi verso il mondo dell'agonismo degli adulti (Juniores/Seniores) salvo ovviamente deroghe sull'età (16/17/18 anni) per motivi sportivi validi. Si pone però il problema di reperire gli atleti sul territorio e di gestirli all'interno di un gruppo minimo affinché questi possano confrontarsi insieme nel modo più vario possibile.

##### **3) Programmazione**

Dando per assodato che il lavoro di preparazione fisica sarà progressivo e commisurato allo sviluppo degli atleti, la tecnica sarà al centro del progetto. Per tecnica intendiamo l'insieme di attività pratiche basate su eventi motori più o meno complessi ed organizzati nella loro struttura tali da far adattare il comportamento dell'atleta alle caratteristiche degli avversari e delle regole sportive.

Nella fase iniziale di apprendimento la tecnica è un fine, per poi diventare un mezzo con cui esprimersi agonisticamente. Il concetto importante è che l'apprendimento della tecnica avvenga attraverso la proposta di semplici progressioni didattiche, insistendo su posizioni fondamentali. Il passo successivo sarà quello di dare il

giusto contenuto ritmico al gesto tecnico. I ritmi di esecuzione evolvono naturalmente man mano che l'atleta migliora la sua capacità tecnica, e quindi l'allenatore dovrà verificare che ritmo e tecnica si uniscano perfettamente e si realizzino attraverso esecuzioni armoniche.

### **3.1) Come procedere con l'insegnamento**

Il metodo di insegnamento sarà globale ed utilizzerà l'insieme più grande di movimenti parziali, senza interrompere la struttura di base e rispettando le coordinate spazio-temporali del movimento. Esso prevede le seguenti operazioni:

A. Comprensione dello scopo dell'azione e del relativo programma motorio. (Dimostrazione globale, spiegazioni)

B. Realizzazione dell'intera azione motoria, con rispetto della struttura di base e delle caratteristiche strutturali complesse;

C. Riflessione sul movimento ed analisi dei dettagli (video).

Per insegnare la tecnica, bisogna inoltre analizzare il movimento puntando sulle sue caratteristiche base:

- caratteristiche strutturali complesse ossia l'accoppiamento dei movimenti;

- caratteristiche elementari come la forza, la velocità e l'ampiezza del movimento (da sviluppare in via specifica).

### **3.2) L'allenamento della tecnica**

La tecnica può essere allenata attraverso tre fasi:

PRIMA FASE- acquisizione della tecnica e apprendimento delle sequenze motorie secondo una logica biomeccanica adeguata;

SECONDA FASE- allenamento imitativo attraverso l'avvicinamento al modello teorico. Eliminazione dei fattori che provocano limitazioni (paura, insicurezza);

TERZA FASE-allenamento applicativo, organizzare volutamente l'esecuzione degli schemi motori prima meccanizzati variandone le condizioni.

In sintesi utilizzare tutti i sistemi che costringono a variare l'esecuzione dei movimenti; utilizzare tutti i sistemi che si basano sulla variazione delle condizioni di esercitazione; utilizzare esercitazione in condizione di gara; introduzione di allenamenti speciali complessi che sollecitano il livello delle capacità tecniche e coordinative più di quanto non avvenga durante la competizione.

### **4) Obiettivi**

Gli obiettivi, qualsiasi questi siano, sono facilmente misurabili, sia a livello agonistico/sportivo (piazzamenti nelle gare) sia a livello di crescita tecnica e fisica (analisi dei movimenti con software, video, test specifici).

Distinti saluti.

Il Commissario Straordinario Lotta FVG



**Martino Moroldo**