

LO SVILUPPO MOTORIO
SPORTIVO IN ETA'
EVOLUTIVA

PG 6/10/2014

ENRICO GUERRA
DIRETTORE R&S ELAV

WWW.ELAV.EU

OBBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO

— PRESTAZIONE

Durante la carriera sportiva

— TUTELA DELLA SALUTE PER TUTTA LA VITA DELL'ATLETA

Durante e dopo la fine della carriera sportiva

— CULTURA SPORTIVA

Dopo la fine della carriera sportiva

0-6 ANNI

GIOCO



CREATIVITA'



MOTRILETTA'

0-6 ANNI

LE SCIENZE MOTORIE

POSSONO DARE POCO.

LE REGOLE TRADIZIONALI,
SULLA PSICOMOTRICITÀ
HANNO VALORE INESTIMABILE

QUALSIASI CONTESTO RISPONDA

AI 3 REQUISITI PRECEDENTI)

PUO' RIUSCIRE PERFETTAMENTE
ALLO SCOPO

6-11 ANNI

2 MACRO AREE

PREPARAZIONE
FISICA



ESEMPIO
MUDDER
RACE



TUTTI GLI
ELEMENTI
NECESSARI:
FISIOLOGICI
MOTORI
PSICO-SOCIALI

MULTISPORT



Deve comprendere sport:

- DI SITUAZIONE DI SQUADRA
- DI SITUAZIONE INDIVIDUALI
- DI PRESTAZIONE
- NUOTO
- TECNICO
- COMBINATORI

IN ROTAZIONE

CICLICA

ARMONIZZATA

11-14 ANNI

SPECIFICITA'
SPORTIVA

... SU COSA?

— QUELLO SU CUI SONO
PIU' BRAVO

— QUELLO SU CUI SONO
PIU' DOTATO

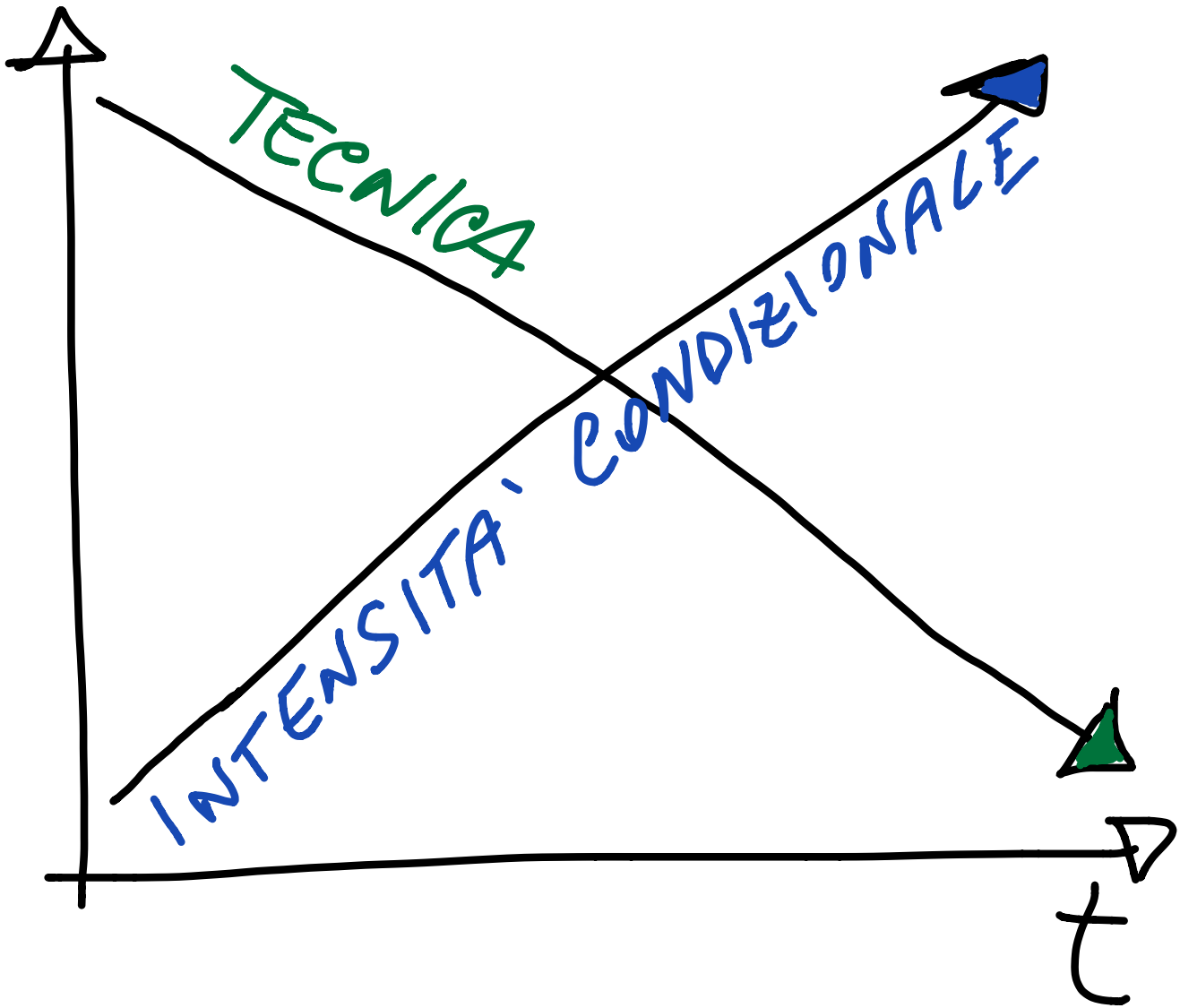
— QUELLO CHE MI
PIACE DI PIU'

Indipendentemente da
gradi o punti delle tre

11-14 ANNI

SI TRATTA QUINDI DI
DI SCEGLIERE UNO SPORT
(AL MASSIMO UN GRUPPO
DI DISCIPLINE DELLO STESSO
SPORT), E DI ASSOCARE
UN RIGOROSO LAVORO
DI INSEGNAMENTO
TECNICO DI TUTTE
LE ESERCITAZIONI
DELLA PREPARAZIONE
FISICA CON LA
TENDENZA NEL TEMPO
DESCRITTA NEL GRAFICO
SEGUENTE

11-14 ANNI



COSTRUZIONE DELLA
MAESTRIA SPORTIVA

14-19 ANNI

MAESTRIA

SPORTIVA

19-24 ANNI

MASSIMI

RISULTATI

SPORTIVI

DAI 24 ANNI A
FINE CARRIERA
SPORTIVA

- CONSERVAZIONE
DELLA PRESTAZIONE

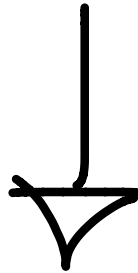
- POSSIBILE INCREMENTO
DELLA PRESTAZIONE



DA FINE CARRIERA



INVECCHIAMENTO



MORTE
BIOLOGICA



NOTE CONCLUSIVE

- SUDDIVISIONE FASCE DI ETÀ' IN BASE AI CICLI SEBASTIEI
- 26 ANNI, ETÀ' MEDIA DEI VINCITORI DI MEDAGLIE OLIMPICHE