

Ciao ragazzi!!! (brevissima introduzione per i genitori sul lavoro programmato)

Vi proponiamo per quest'estate un programma motorio atto a migliorare e a sviluppare le vostre capacità coordinative e condizionali.

Il lavoro viene diviso in due parti, nella prima si coinvolgono le **capacità coordinative** (sono la qualità dell'apprendimento, del perfezionamento, della stabilizzazione e dell'applicazione di abilità motorie e tecnico-sportive, determinati dai processi di controllo del movimento che rendono più o meno capace un soggetto di esercitare con successo determinate attività motorie e sportive), nella seconda si coinvolgono le **capacità condizionali** (la forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità; sono quelle capacità che necessitano di essere condizionate (allenate) con continuità per far sì che si migliorino o si mantengano nel tempo.

Questa proposta non è obbligatoria, anzi sta ai ragazzi prendersi delle responsabilità e decidere se e in che modo svolgere la proposta di lavoro. Serve a loro lavorare sotto questi parametri, non è un accontentino per gli allenatori, ma è una maturazione del giocatore che ha voglia di mettersi in gioco.

La prima parte è così strutturata: (quante volte volete a settimana, uno dei due o entrambi)

SALTELLI CON LA CORDA:

- **LA PROPOSTA:** galoppo superando la corda sempre col piede destro, galoppo superando la corda sempre col piede sinistro, galoppo superando la corda alternando il piede destro al sinistro, a piedi uniti, solo il piede destro, solo il piede sinistro, alternando i piedi, piedi uniti con due saltelli prima di superare la corda, impugnatura della corda classica, incrociando le braccia, sul posto, in movimento, far ruotare la corda in avanti, far ruotare la corda indietro.
- **LA MODALITA':** la durata del lavoro deve essere di almeno 10 minuti, potete scegliere voi gli esercizi da fare, sopra nella proposta ci sono una serie di esempi scritti dal più semplice al più complesso, potete variare la scelta e man mano che prendete confidenza aumentare la velocità di esecuzione, anche per chi NON E' CAPACE DI USARE LA CORDA! (buona occasione per imparare!) Potete lavorare anche a coppie e con tutti gli amici che volete, basta che sia allenante.
- **LO SCOPO:** sviluppo delle capacità coordinative, migliorare la sensibilità dell'appoggio e spinta del piede al suolo.

GIOCOLERIA:

- **PROPOSTA:** usando palline da tennis, palloni rotondi, palloni da rugby, ecc..; per quanto riguarda le mani: provare a far esercizi di giocoleria, lanci, prese, rimbalzi, far girare due palline tra le mani, ecc.. potete lavorare anche a coppie o più, passandovi il pallone variando anche la sua forma. Per quanto riguarda i piedi, palleggiare in modo libero e utilizzando varie forme di palloni.
- **MODALITA':** la durata del lavoro deve essere di almeno 10 minuti, potete scegliere voi gli esercizi da fare, sopra nella proposta ci sono una serie di esempi scritti dal più semplice al più complesso, potete variare la scelta e man mano che prendete confidenza aumentare la velocità di esecuzione, anche per chi NON E' CAPACE DI USARE LA CORDA! (buona occasione per imparare!) Potete lavorare anche a coppie e con tutti gli amici che volete, basta che sia allenante.
- **LO SCOPO:** sviluppo delle capacità coordinative, migliorare la sensibilità nella presa e nel lancio di mani e piedi.

La seconda parte è così strutturata:

Avete a disposizione 5 modelli di lavoro differenti da potete scegliere 1 volta a settimana.

1° allenamento:

- *BLOCCO DI LAVORO (NAVETTA = corro fino alla distanza stabilita e torno indietro e riparto senza fermarmi x il numero di volte es. 10+10=corro 10mt, ritorno correndo, riparto, ritorno):*
10mt +10mt +10mt +10mt
30mt +30mt +10mt +10mt
30mt +30mt +30mt +30mt
- *RECUPERO:* 2 minuti alla fine di ogni blocco di lavoro completato.
- *MODALITA':* ripetere x 3 volte l'intero blocco di lavoro. Esso va svolto alla massima intensità.

2° allenamento:

- *BLOCCO DI LAVORO (RIPETTUTE = corro fino alla distanza stabilita alla massima velocità):*
50mt x 10 volte
30mt x 5 volte
- *RECUPERO:* 2 minuti alla fine del lavoro sui 50 mt.
- *MODALITA':* andata corsa massima, il ritorno in corsa lenta respirando profondamente, appena arrivo alla partenza riparto.

3° allenamento:

- *BLOCCO DI LAVORO (PIRAMIDALE = corro fino alla distanza stabilita, ritorno correndo, riparto fino alla distanza stabilita):*
20mt + 30mt + 40mt + 50mt
- *RECUPERO:* 1minuto alla fine di ogni blocco di lavoro completato.
- *MODALITA':* ripetere x 5 volte l'intero blocco di lavoro. Esso va svolto alla massima intensità.

4° allenamento:

- *BLOCCO DI LAVORO (INTERVALLATO = corro per un tempo stabilito ad una velocità, cambia il tempo e cambio la velocità):*
- *RECUPERO:* senza recupero
- *MODALITA':* corro x 1minuto a media velocità, corro x30 secondi ad alta velocità, ripeto il tutto senza mai fermarmi x 9 minuti

5° allenamento:

- *BLOCCO DI LAVORO (A TEMPO = corro x il tempo stabilito la maggior distanza)*
1 minuto x correre quante più volte riesco i 10mt
3 minuti x correre quante più volte riesco i 30mt
5 minuti x correre quante più volte i 50mt
- *RECUPERO:* 1minuto dopo la fine del primo minuto di lavoro, 2minuti dopo la fine dei tre minuti di lavoro, 3minuti di recupero dopo la fine dei cinque minuti di lavoro.
- *MODALITA':* ripeto x 2 volte l'intero blocco di lavoro. Esso va svolto alla massima intensità.