

DI STRIBUZIONE DEL
CARICO DI LAVORO
PER LE FASCE
GIOVANI LI DELLO SCI
DI FONDO

giugno 2008

Indicazioni per i baby e baby-sprint.

Per queste due categorie di giovanissimi, l'attenzione dei tecnici deve essere maggiormente incentrata sul lavoro svolto nel periodo invernale, proprio per assicurare il necessario supporto di conoscenza, perizia ed assistenza ai più piccoli che approcciano una esperienza nuova e diversa, in ambito motorio, rispetto a quanto hanno già appreso e provato nei primissimi anni della loro vita.

Pertanto, è opportuno sottolineare che l'obiettivo primario per queste due categorie è familiarizzare con alcuni aspetti tipici dello "sci" :

- gli attrezzi e l'ambiente inizialmente,
- successivamente acquisire la capacità di muoversi "scivolando" con gli stessi attrezzi sulla neve nelle diverse condizioni.

Ricordando che il periodo dell'anno, in cui mediamente il terreno risulta innevato, va da circa metà Dicembre a fine Marzo, (circa 14 settimane) ed ipotizzando per gli atleti di queste due categorie la possibilità di tre frequentazioni settimanali dei campi innevati, gli stessi trascorreranno circa sei ore la settimana sulla neve. Di conseguenza nel periodo invernale totalizzeranno dalle 80 alle 90 ore di attività motoria con gli sci sulla neve.

In questo periodo è opportuno praticare tutte quelle esercitazioni che sono previste dal testo Federale per l'apprendimento della tecnica dello "sci" per i principianti.

E' inoltre importante utilizzare piste, tracciati e terreni il più possibile diversi e nelle condizioni via via più disparate, per sollecitare continuamente e progressivamente la capacità di apprendimento "tecnico" dei giovani praticanti questo sport.

Nel periodo autunnale : Settembre - Novembre , è opportuno predisporre alcuni appuntamenti settimanali in cui l'attività motoria dovrà avere risvolti prevalentemente di carattere ludico, pur perseguendo gli obiettivi tipici di queste fasce di età riguardanti principalmente le capacità coordinative.

Tali abilità motorie possono essere incrementate, oltrechè con esercitazioni generiche, anche con esercitazioni che, pur perseguendo lo stesso obiettivo, abbiano comunque una maggiore attinenza con lo "sci". Come ad esempio tutte quelle esercitazioni semplici che possono essere eseguite in palestra: dallo scivolamento senza scarpe su superfici piane e ben levigate, con e senza l'aiuto di un compagno, in presenza anche di materiale che faciliti questo tipo di risultato (talco) ; all' utilizzo di attrezzi come pattini, rollerblade, monopattini, skateboard, in ambienti controllati e sicuri.

A seconda dell'età : 7 > 10 anni potrà essere prevista una minore o maggiore partecipazione dell'allievo all'attività predisposta dalla società sportiva, che tra periodo autunnale ed invernale dovrà totalizzare una attività motoria per un totale di 120 – 130 ore.

Anni: 12 > 25

1- Nell'individuare l'incremento del volume annuale del carico di lavoro per le singole categorie, sono stati presi in considerazione anche alcuni aspetti pratici ed organizzativi messi in atto dai "tecnici – allenatori" che seguono gli atleti nelle rispettive località di residenza.

Infatti è consuetudine, nell'ambito delle singole società sportive, formare gruppi di lavoro suddivisi per fasce d'età, indipendentemente dal sesso o dalla "capacità lavorativa" dei singoli soggetti.

Pertanto, fino alla categoria "Allievi" compresi, gli incrementi del volume del carico di lavoro annuale risultano identici sia per i maschi sia per le donne.

Indicazioni diverse, sempre riguardanti il carico, vengono invece in questa circostanza suggerite per le categorie Aspiranti e Juniores, anche in relazione al fatto che con il trascorrere degli anni l'atleta acquisisce una maggiore consapevolezza sul lavoro da realizzare.

Pertanto lo stesso atleta tende progressivamente a raggiungere un maggiore capacità d'autogestione del proprio lavoro.

2- In questa circostanza, per ciascuna delle categorie prese in considerazione vengono evidenziati solo due periodi di preparazione:

- periodo estivo-autunnale
- periodo invernale

Tale suggerimento ha, prevalentemente, lo scopo di semplificare la ripartizione del carico di lavoro annuale in momenti formativi molto diversi tra loro.

Per quanto riguarda il periodo Invernale, indipendentemente dall'evento agonistico primario di ciascuna fascia d'età, fino alla categoria Ragazzi, è possibile constatare una maggiore quantità di lavoro rispetto al periodo Estivo-Autunnale.

Tutto ciò non deve indurci a pensare che così facendo viene realizzata una preparazione del tipo "specialistico" proprio nelle categorie più giovani, bensì è una logica conseguenza della pratica di uno sport che si realizza sulla neve. E' inoltre opportuno precisare che il periodo invernale non deve essere confuso o scambiato con il periodo "Agonistico", il significato da attribuire a questi due periodi è sostanzialmente diverso, pur interessando un arco di tempo che in qualche modo risulta sovrapponibile. A questo proposito è opportuno ricordare che l'obiettivo principale per le fasce giovanili è e rimane l'aspetto formativo del lavoro da svolgere. Pertanto la necessaria confidenza e familiarità con gli elementi tipici di questo sport (neve ed attrezzi) possono essere conseguite solo frequentando i terreni innevati con l'ausilio anche degli attrezzi specifici.

3 – Ricordiamo in fine che il periodo "Agonistico" serve ad evidenziare l'intervallo in cui sono previste le competizioni ed ha come obiettivo finale il raggiungimento, da parte del singolo atleta, della migliore "condizione" fisica, psichica e tecnico-tattica per conseguire, possibilmente, il proprio migliore risultato nell'appuntamento agonistico di riferimento.

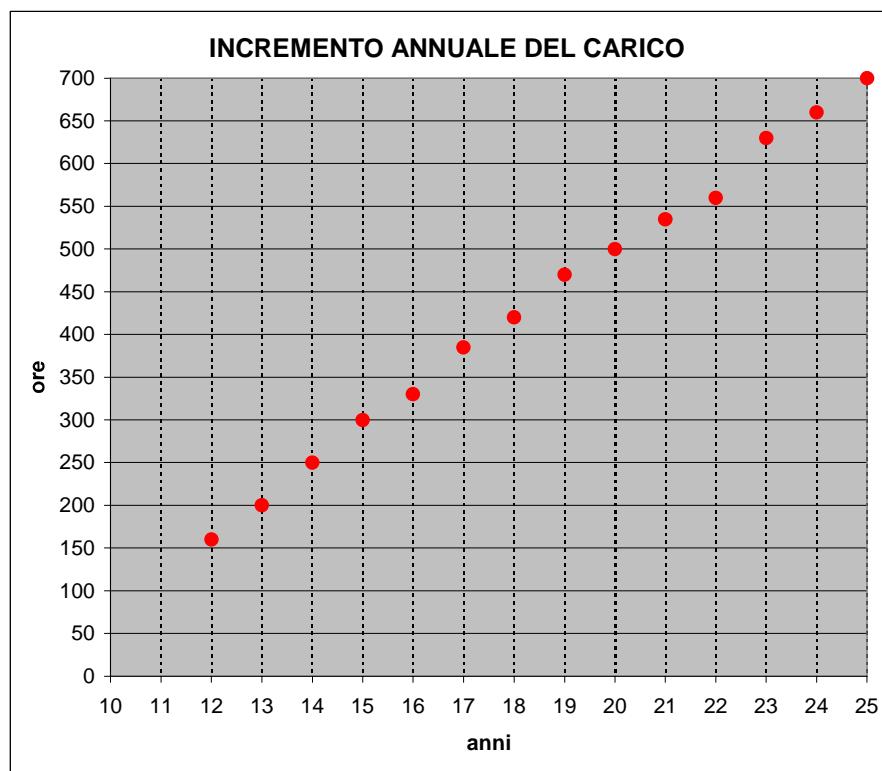
DONNE

DISTRIBUZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO (Volume) NEL CORSO DI PIU' ANNI

baby s		beby		cuccioli		ragazzi		allievi		aspiranti		junior									
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
					160	200	250	300	330	385	420	470	500	535	560	630	660	700			
						25%	25%	20%	10%	17%	9%	12%	6%	7%	5%	13%	5%	6%			

donne

N.B. Iniziare ad inserire i dati dal periodo invernale, per poi passare al periodo estivo



Distribuzione del carico in ore "donne"

	età	Volume annuale (ore)	Periodo estivo autunnale				Periodo invernale			
			Dalla sett. N°	Alla sett. N°	Totale ore periodo	Ore lav. Med. sett	Dalla sett. N°	Alla sett. N°	Totale ore periodo	Ore lav. Med. sett
Cuccioli	12	160	28	49	76	3,30	50	11	84	6
Ragazzi	13	200	26	49	88	3,40	50	13	112	7
Ragazzi	14	250	26	49	130	5,30	50	13	120	7,30
Allievi	15	300	24	49	172	6,40	50	13	128	8
Allievi	16	330	24	49	202	7,45	50	13	128	8
Aspiranti	17	385	20	48	249	8,30	49	13	136	8
Aspiranti	18	420	20	48	284	9,45	49	13	136	8
Junior	19	470	18	47	308	10,15	48	13	162	9
Junior	20	500	18	47	338	11,15	48	13	162	9

POTENZIAMENTO MUSCOLARE "DONNE"										
	anni	RAGAZZI			ALLIEVI		ASPIRANTI		JUNIOR	
		12	13	14	15	16	17	18	19	20
Forza totale anno	%	8	10	10	14	14	14	14	15	16
	ore	13	20	25	42	46	54	59	71	80
Forza generale, % del tot.anno	%	100	90	88	85	83	81	79	77	75
	ore	13	18	22	36	38	44	46	54	60
Forza specifica, % del tot. anno	%		10	12	15	17	19	21	23	25
	ore		2	3	6	8	10	12	16	20

INTENSITA' DI LAVORO "DONNE"										
	anni	RAGAZZI			ALLIEVI		ASPIRANTI		JUNIOR	
		12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lavoro organico , rispetto al tot. ore	%	92	90	90	86	86	86	96	85	84
	ore	147	180	225	258	284	331	361	400	420
lento	%		93	93	91,5	91,4	89,8	89,7	88,1	87,5
	ore		167	209	236	259	297	324	352	368
medio	%		3	3	4	4	5,5	5,5	6	6,5
	ore		5	7	10	11	18	20	24	27
veloce	%		4	4	4	4	4	4	5	5
	ore		7	9	10	11	13	14	20	21
anaerobico	%				0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
	ore				1,15	1,45	2,20	2,50	3,35	4,15

INDICAZIONI GENERALI SULLA RIPARTIZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO UTILIZZATI																
donne	RAGAZZI				ALLIEVI				ASPIRANTI				JUNIOR			
		13	14	15	16		17	18	19	20		17	18	19	20	
BICI	%	6	ore	11	14	15	17	BICI	%	6	ore	20	22	24	25	
MARCIA	%	10	ore	18	23	26	28	MARCIA	%	13	ore	43	47	52	55	
CORSA	%	22	ore	40	50	57	62	CORSA	%	22	ore	73	79	88	92	
SCIROLLER	%	15	ore	27	34	39	43	SCIROLI	%	18	ore	60	65	72	76	
SCI	%	40	ore	72	90	103	114	SCI	%	36	ore	119	130	144	151	
ALTRO	%	7	ore	13	16	18	20	ALTRO	%	5	ore	17	18	20	21	
TOT	TOT %	100	ore	180	225	258	284	TOT	%	100	ore	331	361	400	420	

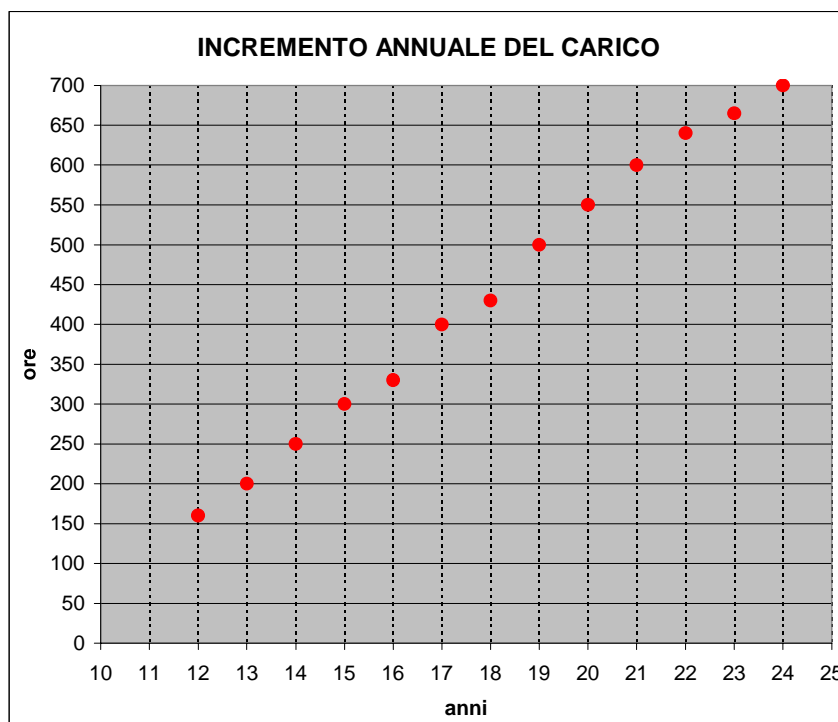
MASCHI

DISTRIBUZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO (Volume) NEL CORSO DI PIU' ANNI

baby s		beby		cuccioli		ragazzi		allievi		aspiranti		junior									
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
					160	200	250	300	330	400	430	500	550	600	640	665	700	725			
						25%	25%	20%	10%	21%	8%	16%	10%	9%	7%	4%	5%	4%			

maschi

N.B. Iniziare ad inserire i dati dal periodo invernale, per poi passare al periodo estivo



Distribuzione del carico in ore “maschi”

	età	Volume annuale (ore)	Periodo estivo autunnale				Periodo invernale			
			Dalla sett. N°	Alla sett. N°	Totale ore periodo	Ore lav. Med. sett	Dalla sett. N°	Alla sett. N°	Totale ore periodo	Ore lav. Med. Sett
Cuccioli	12	160	28	49	76	3,30	50	11	84	6,0
Ragazzi	13	200	26	49	88	3,40	50	13	112	7,0
Ragazzi	14	250	26	49	130	5,30	50	13	120	7,30
Allievi	15	300	24	49	172	6,40	50	13	128	8,0
Allievi	16	330	24	49	202	7,45	50	13	128	8,0
Aspiranti	17	400	20	48	264	9,0	49	13	136	8,0
Aspiranti	18	430	20	48	294	10,00	49	13	136	8,0
Junior	19	500	18	47	320	11,00	48	13	180	10,0
Junior	20	550	18	47	370	12,20	48	13	180	10,0

POTENZIAMENTO MUSCOLARE "MASCHI"										
	anni	RAGAZZI			ALLIEVI		ASPIRANTI		JUNIOR	
		12	13	14	15	16	17	18	19	20
Forza totale anno	%	8	10	10	14	14	14	14	15	16
	ore	13	20	25	42	46	56	60	75	88
Forza generale, % del tot.anno	%	100	90	88	85	83	81	79	77	75
	ore	13	18	22	36	38	45	48	58	66
Forza specifica, % del tot. anno	%		10	12	15	17	19	21	23	25
	ore		2	3	6	8	11	13	17	22

INTENSITA' DI LAVORO "MSCHI"										
	anni	RAGAZZI			ALLIEVI		ASPIRANTI		JUNIOR	
		12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lavoro organico , rispetto al tot. ore	%	92	90	90	86	86	86	86	85	84
	ore	147	180	225	258	284	344	370	425	462
lento	%		93	93	91,5	91,4	89,8	89,7	88,1	87,5
	ore		167	209	236	259	309	332	374	404
medio	%		3	3	4	4	5,5	5,5	6	6,5
	ore		5	7	10	11	19	20	26	30
veloce	%		4	4	4	4	4	4	5	5
	ore		7	9	10	11	14	15	21	23
anaerobico	%				0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
	ore				1,15	1,45	2,25	3,0	3,50	4,40

INDICAZIONI GENERALI SULLA RIPARTIZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO UTILIZZATI																
maschi	RAGAZZI				ALLIEVI				ASPIRANTI				JUNIOR			
		13	14	15	16		17	18	19	20		17	18	19	20	
BICI	%	6	ore	11	14	15	17	BICI	%	6	ore	21	22	26	28	
MARCIA	%	10	ore	18	23	26	28	MARCIA	%	13	ore	45	48	55	60	
CORSA	%	22	ore	40	50	57	62	CORSA	%	22	ore	76	81	94	102	
SCIROLLER	%	15	ore	27	34	39	43	SCIROLI	%	18	ore	62	67	77	83	
SCI	%	40	ore	72	90	103	114	SCI	%	36	ore	124	133	153	166	
ALTRO	%	7	ore	13	16	18	20	ALTRO	%	5	ore	17	18	21	23	
TOT	TOT %	100	ore	180	225	258	284	TOT	%	100	ore	344	370	425	462	

NB.

- L'utilizzo della bici o del "rampichino" sono a discrezione dell'atleta ed alle possibilità che il terreno offre nelle varie località di residenza. A questo proposito ricordiamo che l'attrezzo in questione facilita il raggiungimento di grosse quantità di lavoro, ma dal punto di vista allenante è opportuno introdurre dei correttivi per comparare la bici con gli altri mezzi di lavoro.

In via indicativa il rapporto tra le ore realizzate con la bici rispetto agli altri mezzi, può essere di due a uno.

- Coloro che non utilizzano questo mezzo (bici) dovrebbero dare maggiore priorità alla corsa.

- Le indicazioni fornite per il potenziamento muscolare e per l'intensità sono da intendersi riferite al termine del periodo preparatorio, inizio periodo agonistico.

LINEE GUIDA PER LE ESERCITAZIONI PIU' QUALIFICANTI - con particolare riferimento alla categoria junior -

Mezzi : SCI, ROLLER, CORSA, CAMMINATA CON BASTONI, MONOPATTINO, BICI.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

Periodo : giugno , metà luglio

* veloce (roller, corsa camminata)	10' /15' circa ogni 10 gg. a partire dai primi di luglio
* variazioni ritmo (roller, corsa, camminata)	(10' L; 5' M) x circa 4 volte
* camminata in salita con bastoni :	8/10 volte x 45"/60",impegno medio, rec (2'/3')
* potenziamento :	raff. gen., arti inf , arti sup. intervallati almeno da 2 gg.
* spinte braccia :	a) 8/10 volte 45"/60", impegno elevato, rec 4'/5' terreno piano leg. salita b) 6/4 volte 3'/5' rec. circa 3', impegno basso (lento), terreno essenzialmente pianeggiante.
* balzi:	6/8 volte 20"/30" in salita con o senza bastoni, (diagonali e o alternati) rec. intorno ai 3'
preatletismo generale	con sedute intorno 50' più volte durante la settimana.

Periodo : metà luglio , fine Agosto

- Per quanto riguarda gli A. Superiori è consigliabile alternare una sett. con priorità al potenziamento muscolare , ed una sett. con spinte braccia.

- * veloce (VO2) : E' consigliabile alternarlo con il lavoro frazionato.
- * frazionati : Tempo tot. lavoro , max 12'/15' , (2/3 volte 5'/4') .
impegno elevato; recup. (5' / 3') a f.c. del lento .
- * medio (corsa , camminata con bastoni o roller) : 25' / 40 '
- * camminata in salita con bastoni : 8 /10 volte x 40"/50" , rec (1'/2') impegno medio alto
- * potenziamento muscolare : 3 volte a settimana : distinguendo (raff. gen.- arti inf.- arti sup) intervallati almeno da 2 gg
- * spinte braccia :
a) 10/15 volte x 20"/30" , rec. circa 2' , impegno max , terreno leg. salita – In questo caso il lavoro può essere eseguito anche sotto forma di serie di rip. con gli aggiustamenti del caso.
b) 5/3 volte 3'/5' , rec. circa 3' , impegno medio, terreno essenzialmente pianeggiante
- * balzi con bastoni dai 20" ai 30" impegno medio (salita), rec. 3'/4' per 8/10 volte – diagonali e o alternati – anche sotto forma di serie di ripetizioni. In quest'ultimo caso il rec. tra le rip. 2'/3' tra le serie 5'/6'
- * preatletismo generale con sedute di almeno 50' più volte durante la settimana.

Periodo : Settembre Ottobre.

- Per quanto riguarda gli A. Superiori è consigliabile alternare una sett. con priorità al potenziamento muscolare , ed una sett. con spinte braccia.

- * veloce : uno ogni 7/10 gg circa , tempo di lavoro (10'/12')
- * frazionati : Tempo tot. lavoro , max 12'/15' , (2/3 volte 5'/4') .
impegno elevato; recup. (5' / 3') a f.c. del medio.
Si consiglia di alternarlo con il veloce
- * medio : 20' / 30'
- * camminata salita bastoni : 6/8 volte (90"/60") , recup (2' 2'30")
- * f.c. max (corsa) : circa 6 x 90"/60" impegno. max , rec. 4'/5' a f.c. del medio.
- * potenziamento muscolare : almeno 3 volte a settimana : distinguendo (raff. gen.- arti inf.-
arti sup.) intervallati almeno da 2 gg
- * spinte braccia :
a) 8/12 volte x 40"/50" , rec. (2'/3') , impegno max, terreno
pianeggiante > leg. salita, anche sotto forma di serie di
ripetizioni con i dovuti rec.
b) circa 5 volte x 5' circa, rec. circa 3' , impegno medio,
terreno pianeggiante > leg. salita.
- * balzi con bastoni dai 30" ai 40" impegno medio alto (salita), rec. 2'/3' per 6/8
volte – diagonali e o alternati – anche sotto forma di serie di
ripetizioni. In quest'ultimo caso il rec. tra le rip. 2'/3' e tra le
serie 5'/6'
- * pattinaggio in salita dai 20" ai 30" impegno elevato, rec 3'/4' per 10,12 volte. Nel
caso in cui vengono eseguite delle serie di ripetizioni il rec .
per le rip. 2'/3' mentre tra le serie 5'/6'-
- * preatletismo con sedute di almeno 50' più volte durante la settimana.

N.B. I balzi e le prove di pattinaggio possono essere utilizzati alternativamente nelle sedute di allenamento, quando è previsto il potenziamento muscolare per gli arti inferiori.

Periodo : Agonistico

Sedute di richiamo per il potenziamento muscolare :

* una seduta sett. per il Raff. Generale con 3 / 4 serie max del circuito .

* A. S. : S.B. in piano ed in salita alla massima velocità.

S.B. in piano - 6/8 volte x 30"/ 35" rec. circa 2'

S.B. in salita - 6/8 volte x 15"/20" rec. circa 2'

* A.I. : E' consigliabile utilizzare anche un circuito che prevede la pliometria .

* pattinaggio in salita

a) dai 20" ai 30" impegno elevato, rec 3'/4' per 8/10 volte.

Nel caso vengano eseguite serie di ripetizioni adeguare i recuperi.

b) dai 45" a 60" impegno elevato in salita , rec 2'/3' per 5, 7 volte

Nel caso in cui vengono eseguite delle serie di ripetizioni soprattutto per il caso "a" il rec tra .rip. 2'/3' mentre tra le serie 5'/ 7'-

* preatletismo

con sedute di almeno 50'

N.B.

Nelle prove di f. c. max. eseguite in questo periodo, il recupero è consigliabile realizzarlo a f.c. del lento / medio .

Per quanto concerne il potenziamento muscolare, in particolare per la parte alta del corpo, è consigliabile dare priorità alla velocità di esecuzione di ciascun esercizio. Quindi carichi fino a 80% - 85% del massimale, n° di ripetizioni limitato a (5 – 7), velocità di esecuzione elevata.

NOTE CARATTERISTICHE PER :

FORMULARE IL PROGRAMMA DI LAVORO e per LA COMPILAZIONE DEL DIARIO DI ALLENAMENTO.

- Nei circuiti di forza (per il potenziamento muscolare): **A.S. - A.I. - Raff. Gen.** ; Conteggiare il tempo per eseguire la serie completa, indipendentemente dal recupero effettuato tra gli esercizi. Trascrivere il tempo della serie completa, escludendo il recupero tra le serie.
- La serie può variare da un minimo di 7 esercizi fino ad un max di 9 esercizi.

- **SPINTE BRACCIA (S.B.)** Conteggiare solo il tempo effettivo delle prove.
Il lavoro svolto durante il recupero va nel lento .

- **ANAEROBICO (Ana) :**
Massima intensità di lavoro, della durata di pochi sec. fino a qualche minuto, max 2' .
Per il lavoro **ANAEROBICO** conteggiare solo il tempo effettivo del lavoro svolto .
L'eventuale lavoro residuo (o di recupero) va conteggiato nell'intensità di riferimento.

- **VELOCE (V) :**
Intensità di lavoro che si colloca a circa il 3% della f.c. della soglia Anaerobica , tempo di lavoro da qualche minuto fino a circa 18/20 min.

- **MEDIO (M) :**
Intensità di lavoro che si colloca a circa il 7% della f.c. della soglia Anaerobica, tempo di lavoro da oltre 10 min fino a 30/40 min.

- **LENTO (L) :**
Intensità di lavoro che si colloca a circa il 15 % della f.c. della soglia Anaerobica, tempo di lavoro da c. 1 ora e oltre.

- **LENTO DI RECUPERO (Lr) :**
Intensità di lavoro che si colloca a circa il 20% - 23% della f.c. della soglia Anaerobica .