

Under 14 Abruzzo

1) Le finalità in questa categoria sono riferite a:

Rinforzo del core in modo da preparare il fisico a trasmettere forza dalle gambe al tronco ed ad essere stabile e solido, rinforzo degli stabilizzatori come prevenzione degli infortuni. Tecnica di corsa con abitudine alle andature atletiche e mobilizzazione delle articolazioni. Allenamento della velocità e su distanze brevi (max 30m), della forza generale e della forza esplosiva.

Esercizi rinforzo core e stabilizzatori:

Plank (ponte sui gomiti) frontale , laterale , posteriore.

Plank posteriore ginocchia piegate appoggiati sulle spalle.

Addominali sit up con abbracciamento delle ginocchia.

Pancia a terra sollevamento delle braccia e rotazione in avanti.

Pancia a terra pesciolini.

Esercizi di forza generale:

Squat a corpo libero.

Flessioni a terra.

Trazioni sbarra bassa.

Affondi camminando.

Camminata a quattro zampe avanti e dietro.

Flessioni indo.

Esercizi di mobilizzazione coordinazione e tecnica di corsa:

Slanci gamba frontale.

Slanci gamba laterale.

Slanci con ginocchio al petto e rotazione esterna.

Slanci con ginocchio alto laterale e rotazione interna.

Andature atletiche: skip ginocchia alte – skip laterale – skip ad una gamba – skip rimbalzato – calciata – calciata in avanzamento posteriore – corsa laterale – corsa incrociata – rimbalzo alto.

Forza esplosiva:

Lungo da fermo.

Balzi su gradoni solo in salita.

Jump squat.

2) Esempio di seduta di atletica da effettuare prima del lavoro tecnico

Facciamo andare i ragazzi a terra ed iniziamo con esercizi di rafforzamento del core:



plank frontale

3x15"plank



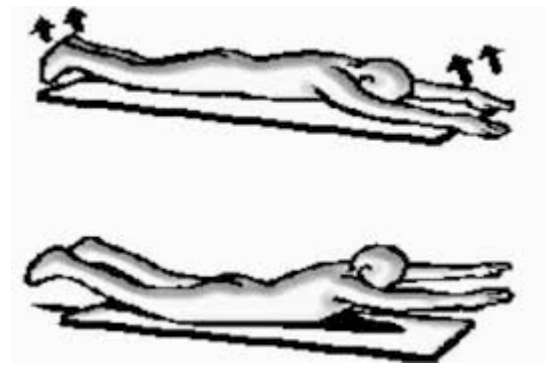
laterale

2x10"plank



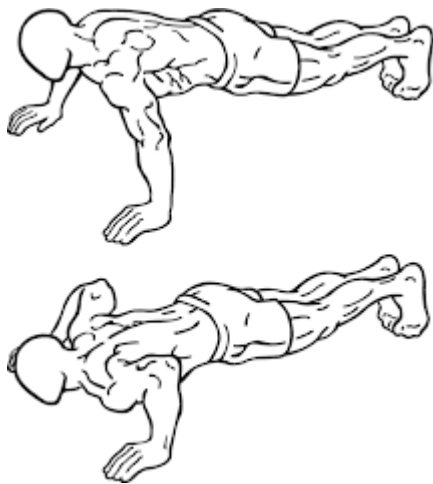
posteriore

2x10"



Pesciolini

2x10''



Flessioni

2x10 alternate con



squat

2x10



camminate 4 zampe

2x10m

A seguire andature sui 15m:

2 volte skip ginocchia alte

2 volte calciata dietro

2 volte corsa incrociata

2 volte skip laterale (1 dx – 1 sx)

2 volte skip rimbalzato

8 sprint sui 15m con partenza da pancia a terra con 1 minuto di recupero.

Questo può essere un buon lavoro atletico come inizio con i ragazzi Under 14.