

Favorire lo sviluppo globale della personalità e, in ambito motorio, fornire possibilità di sviluppo di capacità ed apprendimento di abilità, che potranno essere determinanti per il successo futuro nella disciplina sportiva, nell'età in cui i massimi risultati saranno realmente perseguibili.

MOTIVAZIONE ED APPRENDIMENTO

Un buon piano d'allenamento è composto:

- sapere tecnico-capacità di valutare le abilità, organizzare cicli d'allenamento adeguati
- saper gestire il gruppo
- saper gestire i singoli atleti
- capire quali sono le spinte motivazionali dei propri atleti e di noi stessi.
- saper unire gioco ed agonismo (motivazioni primarie), ovviamente senza esasperare l'agonismo. I bambini in età scolare, il preadolescente e l'adolescente sentono il bisogno di avere delle verifiche , misurarsi con se stessi e con gli altri diventa molto importante

UN ALLENATORE CAPACE:

motiva i suoi atleti-aiuta ciascuno-da fiducia-trasmette entusiasmo ed ottimismo anche nelle difficoltà.

Compito dell'allenatore sarà anche di calibrare la difficoltà del compito da eseguire in funzione del livello d'abilità del suo allievo.

Dovrà essere capace di cambiare frequentemente il modo di presentare l'allenamento, deve motivare evitare la noia .

- **La parola infiamma ma l'esempio trascina**
- **Spesso è meglio correggere un errore partendo da un gesto eseguito correttamente**

IL RISCALDAMENTO (prevenzione)

- Ha il compito di elevare le capacità funzionali dell'organismo.
- Ad un riscaldamento generale ne segue uno specifico per instaurare rapporti ottimali fra esercizio e sistema nervoso.
- Un muscolo si contrae più rapidamente e più intensamente quanto più elevata è la temperatura corporea. La capacità ottimale di un muscolo viene raggiunta dopo molte contrazioni.
- **ANDATURE DI ATTIVAZIONE**
- **CORSA alternata ad esercizi SPECIFICI muscolo articolari**
 - >esercizi con elastici
 - >esercizi addominali
 - >es lombari
 - >es di squat
- **RISCALDAMENTO SPECIFICO**