



Cosa significa allenare i giovani oggi

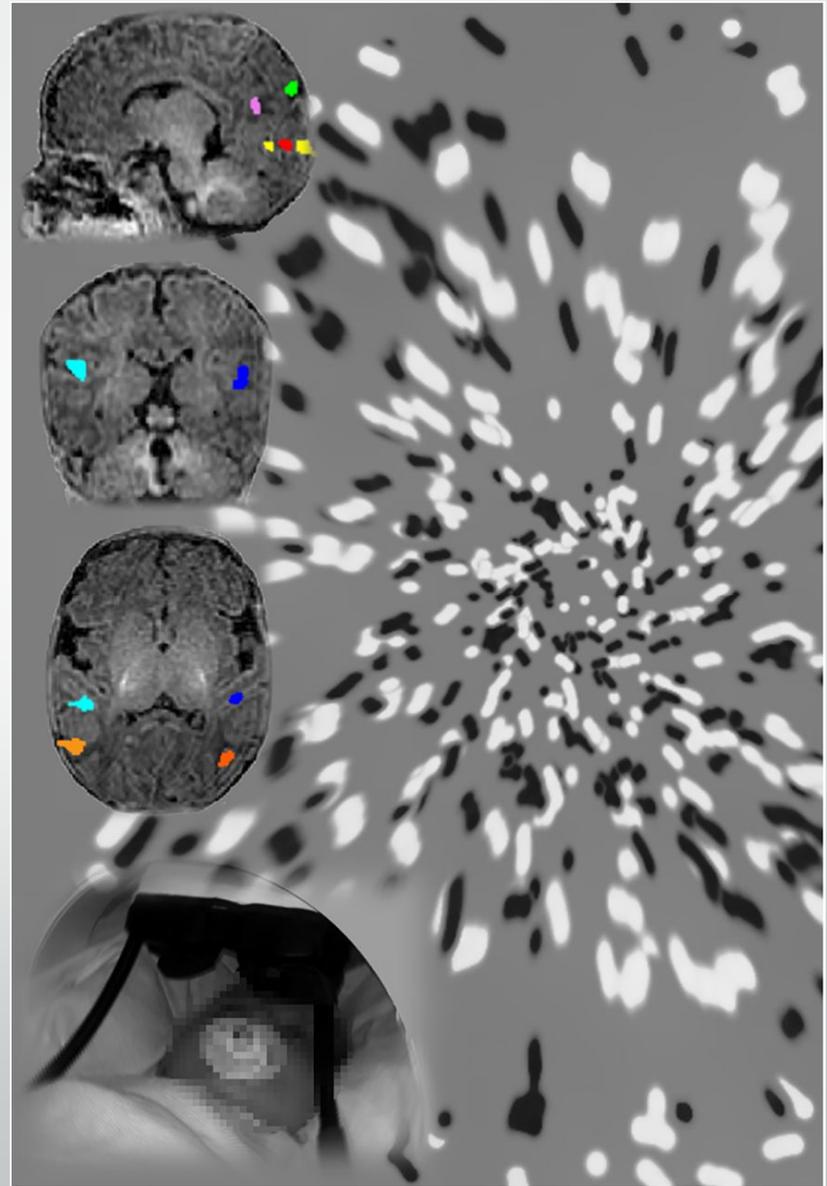
Antonio Urso

Cervignano del Friuli 18.12.2015



- Possiamo contare sulle stesse condizioni del passato?
- Abbiamo gli stessi stimoli sociali?
- Possiamo contare sulla stessa qualità motoria di base?
- Abbiamo la stessa alimentazione?
- Possiamo contare sugli stessi valori a parità di obiettivi?

Considerazioni



PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Strength Training by Children and Adolescents

Council on Sports Medicine and Fitness

Pediatrics 2008;121;835

DOI: 10.1542/peds.2007-3790

The online version of this article, along with updated information and services, is located on the World Wide Web at:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/121/4/835.full.html>

PEDIATRICS is the official journal of the American Academy of Pediatrics. A monthly publication, it has been published continuously since 1948. PEDIATRICS is owned, published, and trademarked by the American Academy of Pediatrics, 141 Northwest Point Boulevard, Elk Grove Village, Illinois, 60007. Copyright © 2008 by the American Academy of Pediatrics. All rights reserved. Print ISSN: 0031-4005. Online ISSN: 1098-4275.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Strength Training by Children and Adolescents

- **A.** Prima di iniziare un programma di allenamento per la forza formale, una valutazione medica dovrebbe essere eseguita da un **pediatra** o **medico di famiglia**. Giovani con ipertensione non controllata, disturbi convulsivi, o una storia di cancro infantile e la chemioterapia deve essere sospeso dalla partecipazione fino a trattamento o valutazione supplementari. Quando indicato, un rinvio può essere fatto per uno specialista di **medicina dello sport** del medico pediatrico o la famiglia che abbia familiarità con i vari metodi di allenamento della forza, nonché i rischi e benefici per preadolescenti e adolescenti.
- **B.** I bambini con complesso malattia congenita cardiaca (cardiomiopatia, dell'arteria polmonare, ipertensione, o sindrome di Marfan) dovrebbero avere un consulto con un cardiologo pediatrico prima di iniziare un programma di potenziamento muscolare.

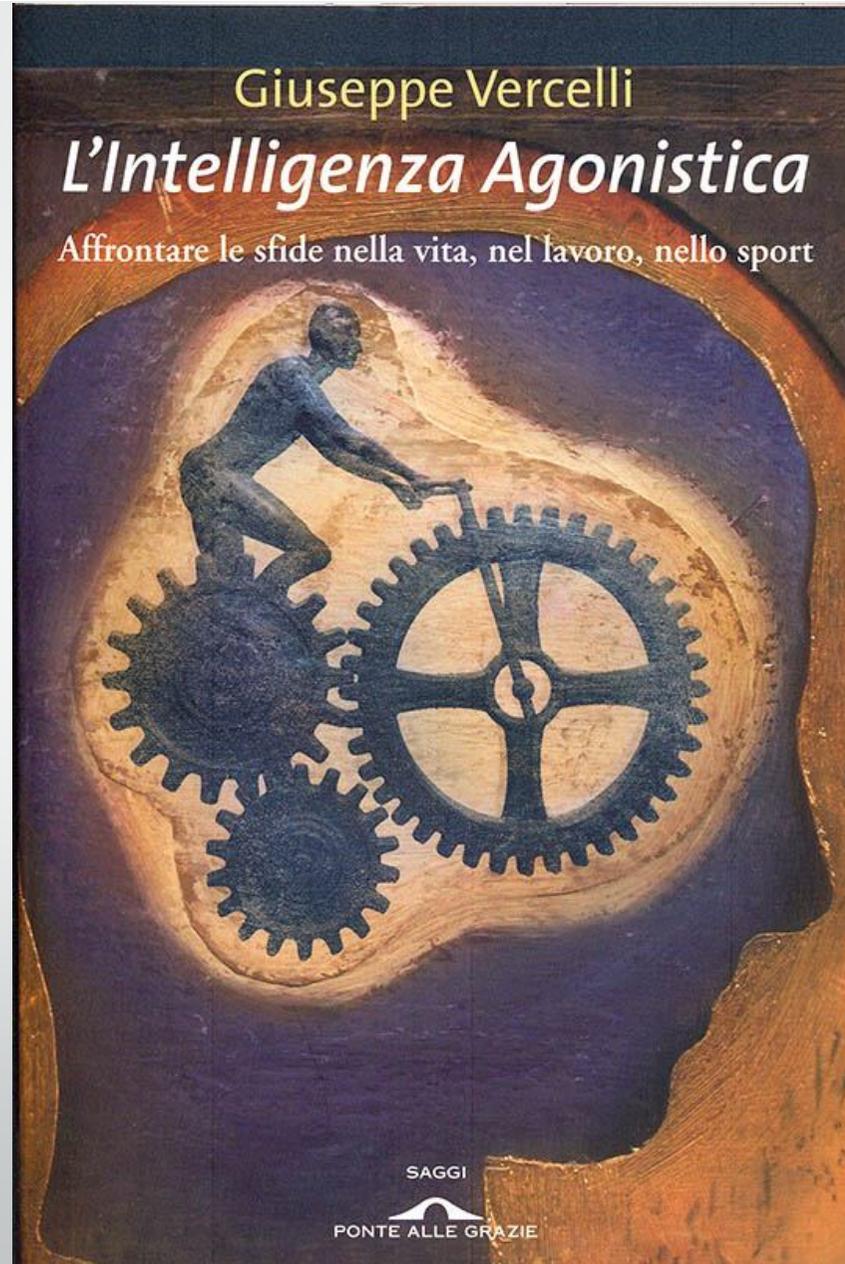
Strength Training by Children and Adolescents

- C. **Condizionamento aerobico dovrebbe** essere sempre accompagnato da un allenamento di forza, se l'obiettivo è il vantaggio generale per la salute.
- D. Programmi di potenziamento muscolare dovrebbero includere da 10 a 15 minuti di warm-up e defaticamento.
- E. Gli atleti dovrebbero avere un adeguato apporto di liquidi e una corretta alimentazione, perché entrambi sono vitali nella manutenzione di riserve di energia muscolare, recupero, e le prestazioni.
- F. Esercizi di potenziamento muscolare specifiche dovrebbero essere apprese inizialmente senza carico aggiunto. Una volta che la tecnica di esercizio è stato appreso, carichi incrementali possono essere aggiunti tramite il peso corporeo o di altre forme di resistenza. Lo sviluppo della Forza generale deve coinvolgere da 2 a 3 set di ripetizioni più alte (da 8 a 15) da 2 a 3 volte alla settimana e la durata deve essere di almeno 8 settimane.

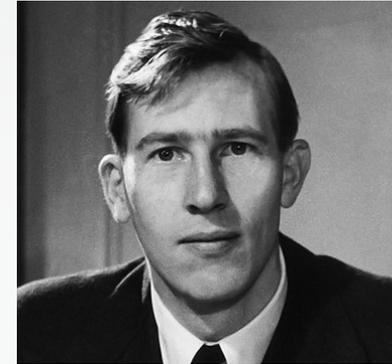
Strength Training by Children and Adolescents

- G. Un programma generale rafforzamento dovrebbe riguardare tutti i gruppi muscolari più importanti, tra cui il CORE, ed esercitare attraverso una gamma completa di movimento. Più specifiche aree-sportive possono essere affrontati successivamente.
- H. Qualsiasi segno di malattia o infortunio di allenamento della forza dovrebbe essere valutato completamente prima di consentire la ripresa del programma di esercizio.
- I. Istruttori o insegnanti dovrebbero avere la certificazione che riflette specifiche qualifiche in allenamento per la forza pediatrica.

Considerazioni

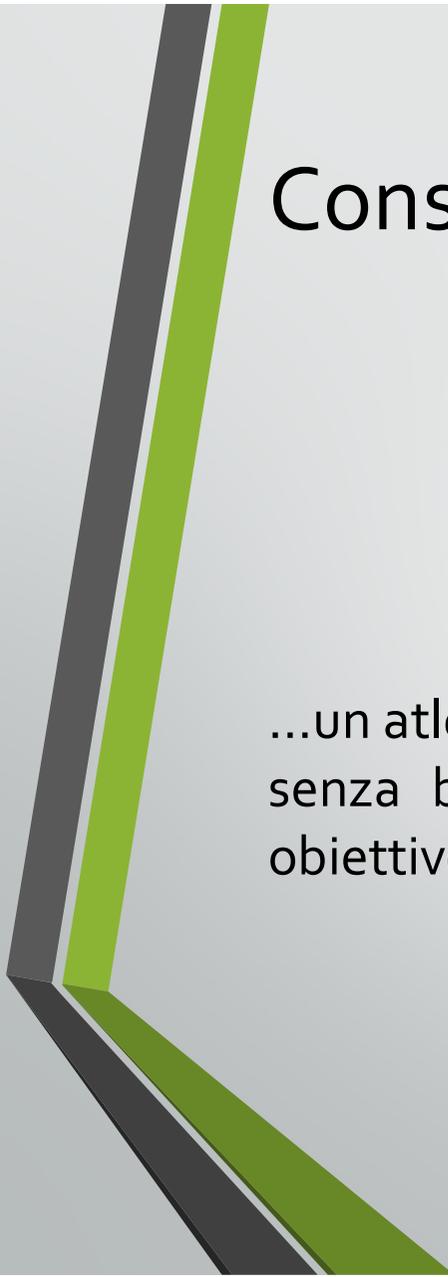


Considerazioni



Roger Bannister

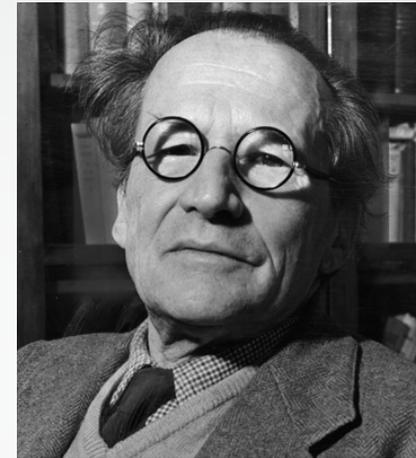
...possiamo giocare a guardie e ladri con la realtà, senza mai affrontare le verità che ci riguardano. Nello sport ciò è impossibile. Con il suo confuso alternarsi di fallimento e successo, lo sport ci scuote alle radici, ci spinge verso le più straordinarie scoperte su noi stessi mette a nudo i nostri limiti e le nostre capacità.



Considerazioni

...un atleta «perfetto» è un atleta che gareggia totalmente con il suo inconscio, senza bisogno di razionalità, se non per definire volontariamente il suo obiettivo.

Considerazioni



Erwin Schrödinger

...la coscienza (mente razionale) è la prova che la nostra evoluzione non è ancora compiuta e che noi non siamo ancora arrivati al livello di perfezione di alcuni animali come le formiche, le aquile o gli uccelli migratori, che non hanno bisogno di agire coscientemente

Concludendo

