



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



**STHENATHLON YOUNG**  
PROGETTI FINANZIATI  
PER ASD/SSD E TECNICI

## CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE STHENATHLON YOUNG

### PROGRAMMA e MATERIE DEL CORSO

#### 1. Introduzione

- 1.1 Avviamento motorio relativo alle fasi evolutive;
- 1.2 Età biologica ed età anagrafica;
- 1.3 Differenze di genere.

#### 2. Fascia 8-10 anni

- 2.1 Caratteristiche dell'età prepuberale;
- 2.2 Affettività e schemi motori di base;
- 2.3 Esercitazioni a corpo libero e con attrezzi esterni (sviluppo capacità coordinative);
- 2.4 Avviamento ai gesti tecnici specifici in relazione alla multidisciplinarietà dell'attività;
- 2.5 Tempistiche e modalità di somministrazione.

#### 3. Fascia 11-12 anni

- 3.1 Caratteristiche dell'età puberale (differenza di genere);
- 3.2 Abilità motorie e capacità coordinative fini;
- 3.3 Consolidamento dei gesti tecnici specifici in relazione alla multidisciplinarietà dell'attività;
- 3.4 Incremento delle richieste motorie nelle esercitazioni ludiche;
- 3.5 Tempistiche e modalità di somministrazione.

#### 4. Fascia 13-17 anni

- 4.1 Concetto di processo di "specializzazione sportiva";
- 4.2 Sviluppo delle capacità condizionali;
- 4.3 Esercitazioni a corpo libero e con attrezzi esterni;
- 4.4 Tempistiche delle somministrazioni rispetto all'utilizzo dei substrati energetici;
- 4.5 Compensi muscolari e criticità motorie;
- 4.6 Progressioni didattico-motorie nel lungo periodo;
- 4.7 Progressione delle richieste motorie nello stimolo allenante rispetto all'impegno neurale e ai substrati energetici.