

ADATTAMENTO CHE NON FINISCE.....

- Il talento, in quanto tale, ha dei tempi di sviluppo e di sbocciatura di cui non conosciamo i termini, la direzione, le connessioni anatomiche-funzionali.
- Ma non basta Prevenzione.....Postura.... Meccanica del movimento..... Ecc.
- Ovvero una gestualità tecnica ECONOMICA Fluida scorrevole, con armonia.
- **La VELOCITA' E' NON FRENARE.**

BILANCIAMENTO TRA I VARI DISTRETTI MUSCOLARI

- ❖ Agonisti ed antagonisti
- ❖ Coinvolgimento di più distretti muscolari
- ❖ Arti inferiori e superiori, stabilizzatori
- ❖ Core- training
- ❖ Rinforzo tendini, legamenti etc.
- ❖ Controllo e verifica in termini posturali (es. antiversione eccessiva del bacino)
- ❖ Mobilità articolare

LINEE GUIDA PER LA PERIODIZZAZIONE

- Conoscere i punti di forza e debolezza dell'atleta
- Conoscere il livello di esperienza e i suoi risultati
- Proporre obiettivi raggiungibili
- Conoscere il calendario competitivo
- Decidere le gare nelle quali si vuole ricercare il picco di forma e le gare "secondarie"
- Conoscere quanto tempo si ha a disposizione per preparare l'evento o gli eventi della stagione

PER OBIETTIVO SI INTENDE

- SPECIFICO : deve essere relativo a qualcosa di specifico e al gruppo di specialità affrontata. Non vale come obiettivo dirsi “voglio andare meglio dell’anno scorso”. Meglio di cosa ? Meglio di quanto ?
- Anche il porsi mete come arrivare a podio alla tale competizione non è un obiettivo valido : dipende solo da noi e..... anche dagli altri partecipanti

MISURABILE

- ✓ In questo l'atletica ci viene in aiuto, con le sue misurazioni in secondi, minuti, centimetri non discutibili.
- ✓ Inoltre accelerometri, video analisi, rallenty,
- ✓ Non abbiate paura delle sorprese che ne vengono fuori. Sono i ns. limiti

ACCESSIBILE

- E' necessario essere oggettivi. Gli obiettivi ci servono se abbiamo competenze per raggiungerli.
- Altrimenti non fanno altro che farci passare la motivazione, la determinazione e la fiducia in noi stessi.

SFIDANTE

- *Ogni obiettivo deve rappresentare una vera e propria sfida.... Se è un risultato scontato rischia di non stimolare la motivazione e la determinazione necessaria a raggiungere mete sempre più alte.*

LEGATO AL TEMPO

- L'obiettivo deve avere una scadenza, dovete poter dire che lo avete raggiunto o lo avete mancato.
- Queste sono le caratteristiche da seguire per porsi obiettivi validi dal punto di vista psicologico.
- Questo potrebbe aiutare ad utilizzare tutte le risorse e a sviluppare tutte le potenzialità atletiche

NON SEMPRE SI ARRIVA FIN QUI...



Pliometria : questa conosciuta

- Progressione delle esercitazioni di pliometria:
 - A basso impatto
 - Saltelli vari (Jumping, saltelli con cordicella)
 - Andature tecniche (Skip, corsa a gambe tese)
 - Salti hs. bassi < 30 cm-
 - Balzi su plinto (solo concentrico)
- Altro...

Pliometria a medio impatto

- ❖ *Balzi alternati brevi (tripli e quintupli mono e bipodalici)*
- ❖ *Balzi tra hs medi (30-60 cm)*
- ❖ *Squat jump (senza sovraccarico)*

Pliometria ad alto impatto (esperti)

- Squat jump con sovraccarico leggero (!)
- Balzi alternati e corsa balzata lunga (decupli, 30 mt. mono e bipodalici)
- Balzi tra hs alti (80-106 cm.)

Solo per atleti evoluti/abili/pronti

- ✓ Drop jump (caduta) : caduta da una altezza media(?), con successivo salto in alto ricercando il minor tempo esecutivo possibile (tempo veloce, ammortizzazione ridottissima)
- ✓ Molto utile per i velocisti sprinters(60-100 mt)

In fine

- L'allenamento pliometrico, andrebbe inserito fin dall'inizio della fase preparatoria in quanto alcune ricerche hanno dimostrato che la sua combinazione con l'allenamento di forza, potenzia gli incrementi di forza stessa e allo stesso tempo mantiene alto il livello di capacità di utilizzo della forza veloce dell'atleta.
- I volumi saranno relativamente contenuti.