

# Consigli di allenamento per gli atleti della categoria Master



# Premesse

- L'allenamento deve essere piacevole, giocoso e non deve presentare ulteriori "stress"
- L'allenamento deve far parte delle abitudini di vita, deve essere regolare, praticato senza lunghe interruzioni
- La partecipazione alle gare deve essere presa in modo giocoso: divertirsi, comunicare con gli altri

# Capacità da curare

- Capacità coordinative generali e intersegmentarie
- Mobilità muscolare e articolare
- Forza
- Resistenza
- Velocità

Il 70% degli infortuni degli appartenenti alla terza età è strettamente collegato al peggioramento delle capacità sopracitate



# Quale frequenza e quale durata di allenamento?

- 3-4 allenamenti settimanali

Allenamento  
1

Allenamento  
2

Allenamento  
3

Allenamento  
4

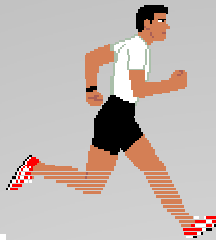
- Durata

45  
minuti

1 ora e  
mezza

# Esercitazioni

- Camminare
- Correre



- Bosco
- Parco
- Campo sportivo

- Nuotare



- Andare in bicicletta



- Remare



- Fare escursionismo in montagna



- Sci di fondo



# L'importanza della mobilità articolare e muscolare

Vantaggi

Prevenzione dei traumi e delle lesioni muscolo-tendinee

Prevenzione degli squilibri muscolari

Facilitazione esecutiva di tutti i movimenti

Miglioramento della coordinazione generale e intersegmentaria

Miglioramento psichico e abbassamento del tono muscolare

## Principi metodologici e sviluppo mobilità muscolare e articolare

- Lo sviluppo della mobilità dovrebbe essere rivolto in modo adeguato all'età
- Lo sviluppo della mobilità dovrebbe essere collocato al termine di un buon riscaldamento (mai dopo esercitazioni faticose)

# Classificazione degli esercizi per lo sviluppo della mobilità

	Esercizi per il miglioramento della mobilità attiva	Esercizi per il miglioramento della mobilità passiva	Esercitazioni statiche	Esercitazioni dinamiche	Esercizi combinati
Modalità di esecuzione	Mediante contrazione dei muscoli preposti al movimento della articolazione impegnata	Mediante la partecipazione di forze esterne	Mantenere una determinata posizione di movimento per un tempo relativamente lungo	Alternanza ritmica di ampliamento e riduzione dell'ampiezza di movimento	Alternare esercitazioni statiche con dinamiche
Esempio	Slancio di una gamba in avanti alto e in fuori	Spaccata appoggiandosi alla spalliera	Flettersi in avanti e rimanere in questa posizione per alcuni secondi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessione in avanti (1)</li> <li>• Estensione (2)</li> <li>• Flessioni molleggiate in avanti (1-2-3)</li> <li>• Estensioni (4)</li> </ul>	



# Esercizi di mobilità muscolare e articolare

1. Muscolatura posteriore del polpaccio (m. tricipite surale)

Inclinare il corpo in avanti

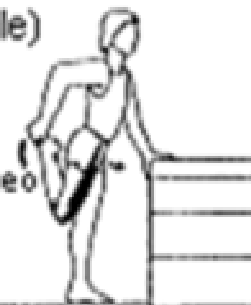
Spingere il piede verso il basso



2. Muscolatura anteriore della coscia (m. retto femorale)

Portare il piede a contatto con il gluteo

Spostare in avanti il bacino



3. Muscolatura interna della coscia (mm. adduttori)



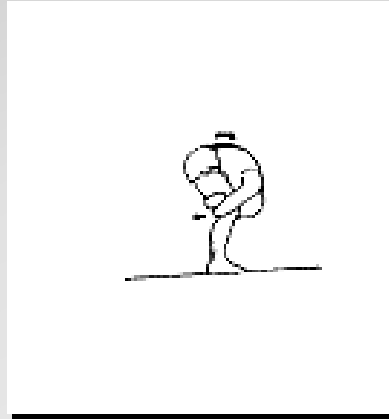
4. Muscolatura posteriore della coscia (m. ischiocrurali)



Affondi laterali alternati degli arti inferiori

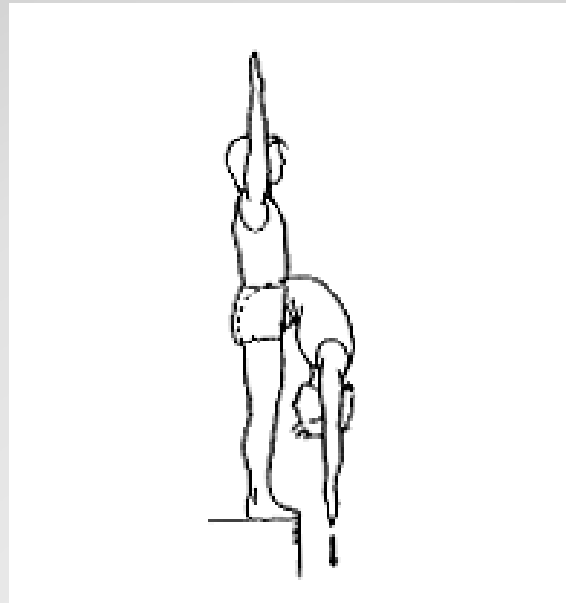
# Esercizi di mobilità muscolare e articolare

## Muscolatura della schiena



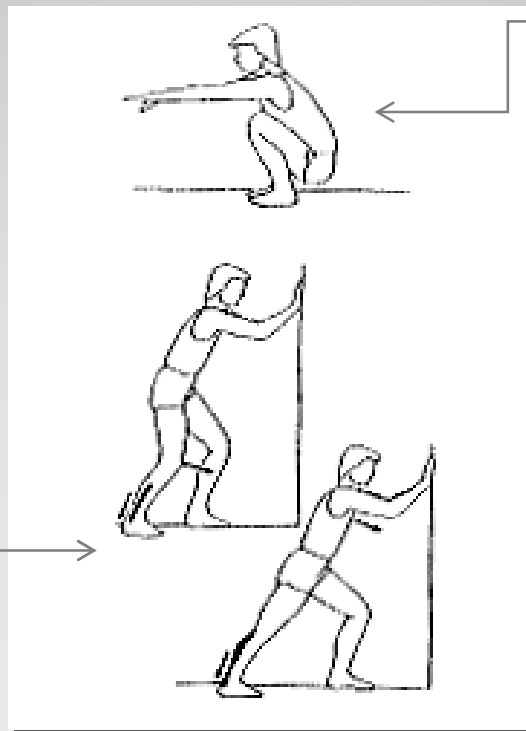
# Esercizi di mobilità muscolare e articolare

## Flessione del busto in avanti



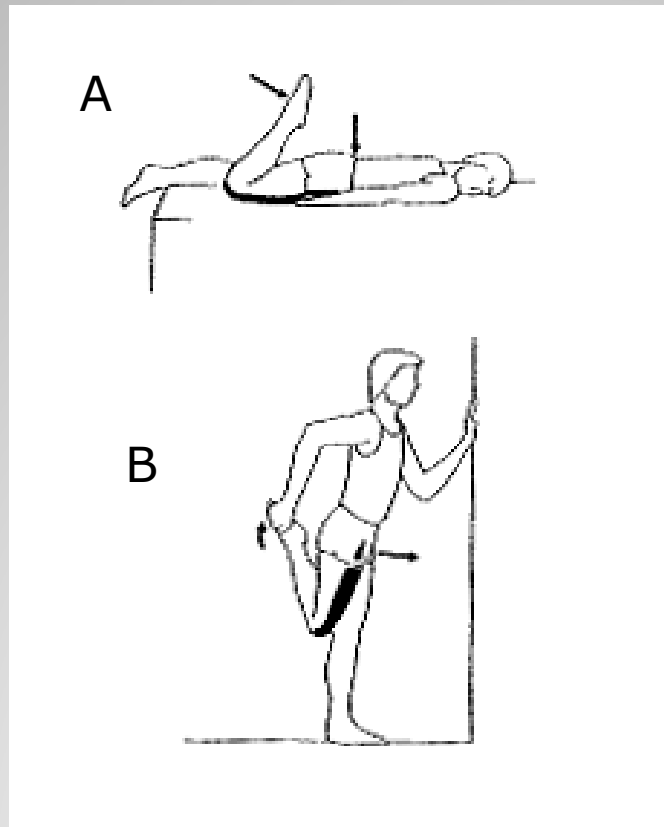
# Esercizi di mobilità muscolare e articolare

Esercizi per il suo allungamento



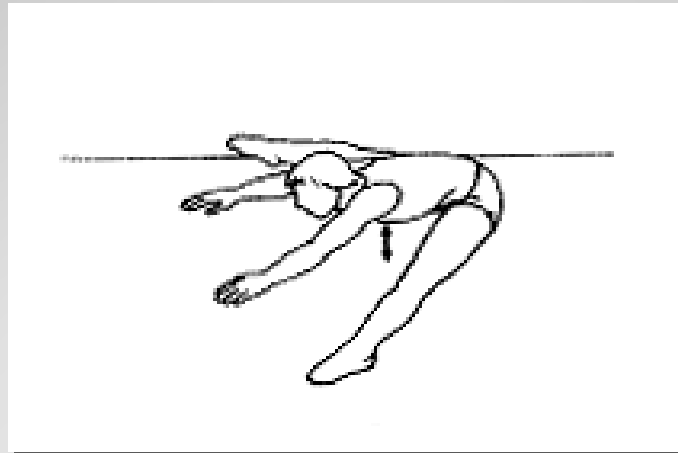
Test che permette di accertare lo stato di accorciamento del muscolo tricipite surale

# Esercizi di mobilità muscolare e articolare

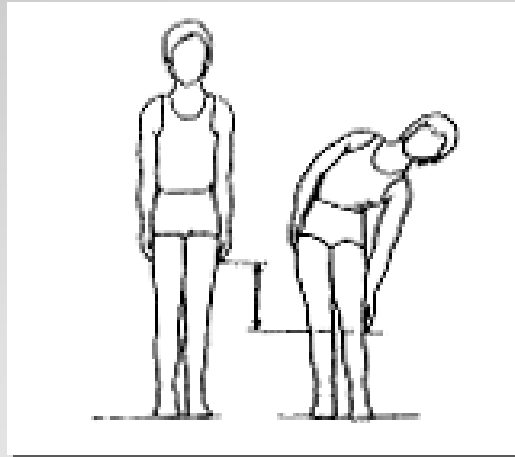


Test per l'accertamento dell'accorciamento del muscolo femorale (A) ed esercizio per allungarlo (B)

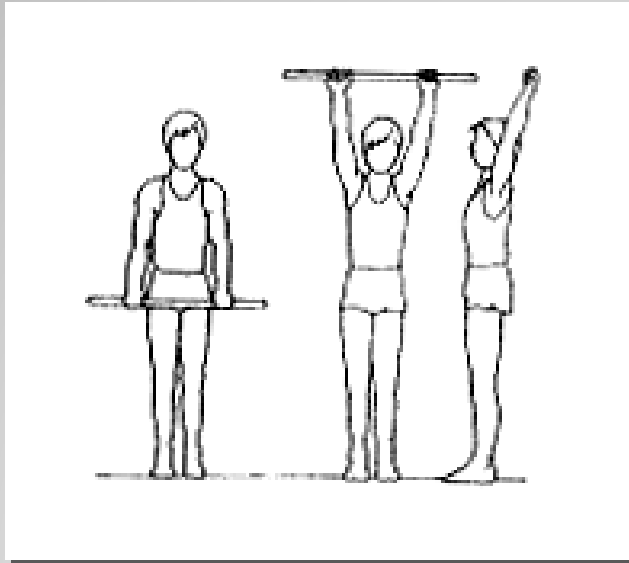
# Esercizi di mobilità muscolare e articolare



# Esercizi di mobilità muscolare e articolare



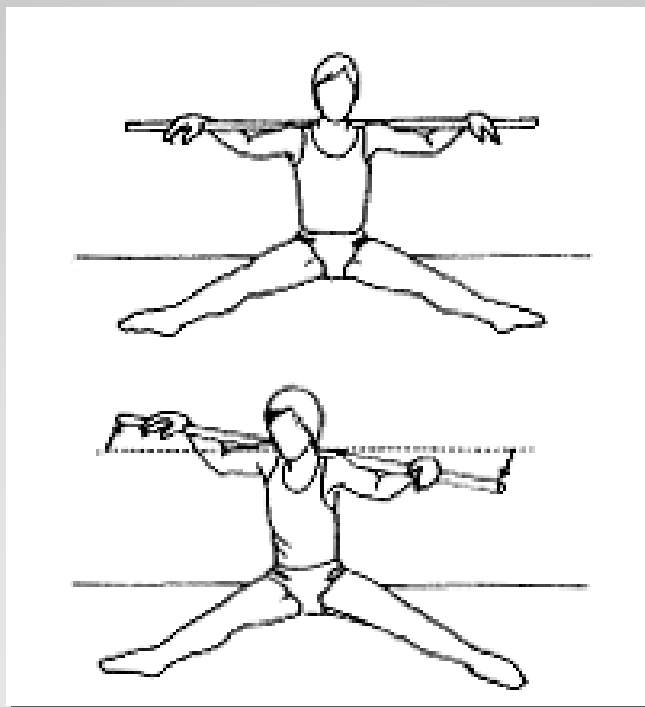
# Mobilità con l'ausilio di piccoli attrezzi



Mobilità dell'articolazione  
scapolo-omerale

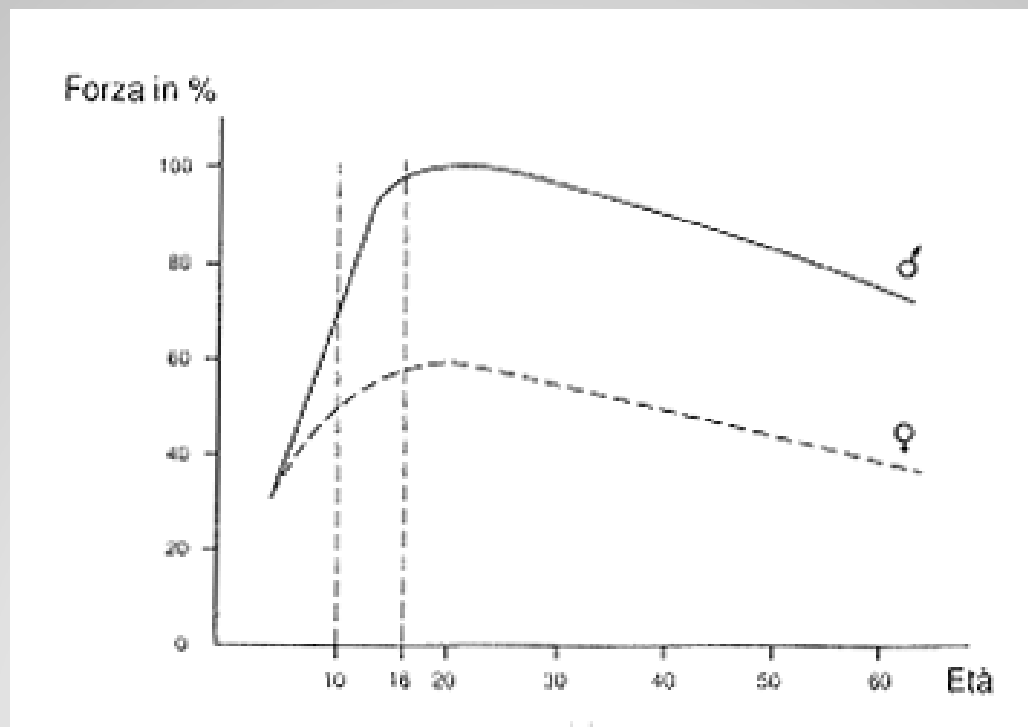


# Mobilità con l'ausilio di piccoli attrezzi



# La Forza

**Andamento della forza nei due sessi in riferimento all'età (T. Hettinger)**



# La Forza

- In entrambi i sessi si osserva un rapido sviluppo della Forza in età puberale e giovanile
- Nei maschi i massimi valori raggiunti si mantengono stabili fino al 30° anno di età, per poi decrescere fino ai 45 anni e in modo significativo nelle età successive
- Nelle femmine, raggiunto l'apice dello sviluppo della Forza, esso si mantiene fino al 20° anno, dopo segue un lento decremento

# L'importanza della Forza

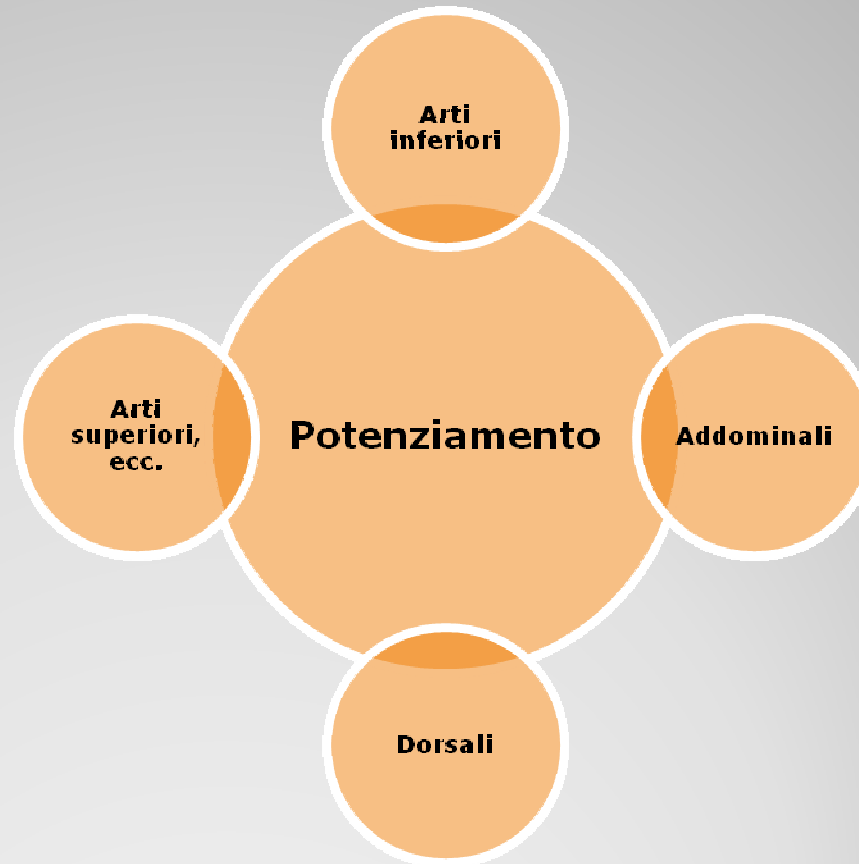
- Per la preparazione fisica generale
- Come presupposto per una migliore capacità di tollerare i carichi
- Come sviluppo integrativo (ad es. rafforzamento di piccoli gruppi muscolari)
- Come allenamento di compensazione (ad es. rivolto al potenziamento dei muscoli antagonisti o sinergici, ecc.)
- Come prevenzione dei traumi (forma di protezione più efficace per l'apparato locomotorio e di sostegno – sistema muscolo-scheletrico)

# La Forza

- L'allenamento sulla Forza deve essere moderato e diretto a mantenere il tono muscolare
- L'allenamento sulla Forza può essere svolto anche sotto forma di "circuito" (4-8 stazioni)

# La Forza

È necessario intervenire sulla Forza potenziando i seguenti distretti muscolari, a carico naturale e con piccoli sovraccarichi



# I mezzi per lo sviluppo della Forza

Il corpo funziona da sovraccarico

Esercizi con piccoli attrezzi

Esercizi con grandi attrezzi

Esercizi con elastici

Esercizi a coppie

# Concetti da tenere presenti

**Gli elementi da considerare nello svolgimento di un esercizio ginnastico sono:**

- La posizione di partenza
- L'ampiezza
- La forza
- La velocità



# Potenziamento attraverso le andature

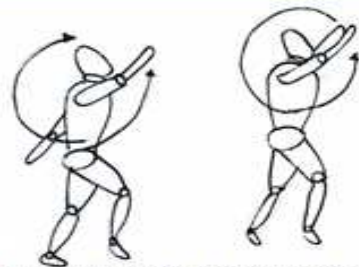


Fig. 1 - Camminare effettuando delle circonduzioni delle braccia sui vari piani (sagittale e frontale).



Fig. 2 - Camminare con presa di contatto a terra di tallone e poi di avampiede.



Fig. 3 - Camminare e slanciare le braccia, in modo alternato, nel piano sagittale.



Fig. 4 - Camminare con le gambe piegate; varianti: con spostamenti in avanti, laterali, indietro, variando l'ampiezza del passo.

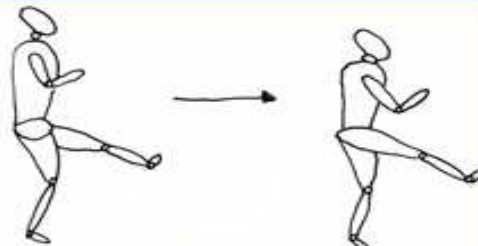


Fig. 5 - Camminare slanciando una gamba tesa in avanti, in fuori.



Fig. 6 - Camminare con affondo in avanti (il busto è eretto).

# Potenziamento attraverso le andature



Fig. 7 - Camminare in dietro.

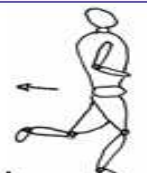


Fig. 8 - Corsa all'indietro.



Fig. 9 - Corsa calciata indietro.

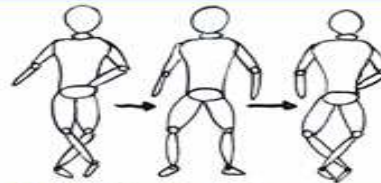


Fig. 10 - Corsa laterale incrociata.



Fig. 11 - Corsa a ginocchia alte (skip); variante: laterale, con combinazione di movimenti degli arti superiori.

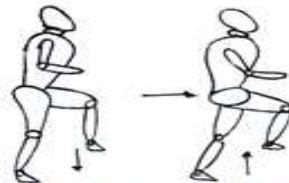


Fig. 12 - Corsa saltellata. Varianti: con slanci delle braccia alternate in avanti; con circonduzioni in avanti.



Fig. 13 - Corsa balzata.



Fig. 14 - Balzi in avanzamento, a piè pari, con oscillazione delle braccia sul piano sagittale.

# Andature in quadrupedia

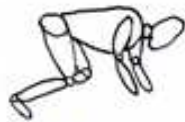


Fig. 15 - Avanti e indietro.



Fig. 16 - Lateralmente.



Fig. 17 - Con balzo in avanti.



Fig. 18 - Con corpo proteso dietro.



Fig. 19 - Con corpo proteso avanti.

## Potenziamento attraverso i circuiti

- Con il lavoro a **circuito** sono impegnati il sistema cardiocircolatorio e quello muscolare generale e distrettuale: viene migliorata la capacità di resistenza alla fatica; è una forma di allenamento molto divertente e varia
- Il circuito è composto da **stazioni** (esercizi), che variano da un minimo di 3-5 ad un massimo di 10-12, nelle quali vengono potenziati i vari distretti muscolari, uno dopo l'altro

## Potenziamento attraverso i circuiti

- La pausa fra un circuito e l'altro dovrebbe durare da 3 a 8 minuti
- Il circuito è impostato in rapporto all'età e alla capacità di prestazione dell'allievo e si può effettuare con esercizi a carico naturale e/o piccoli attrezzi

# Potenziamento attraverso i circuiti

- Attraverso il lavoro a circuito si possono migliorare in maniera specifica le seguenti capacità condizionali:
  - **Forza resistente** (ripetizioni per ogni stazione, che vanno da 8-10 a 18-20; la velocità di esecuzione deve essere media)
  - **Forza rapida o veloce** (ripetizioni per ogni stazione, che vanno da 4-5 a 8-10; l'intensità del carico deve essere elevata, i movimenti devono essere esplosivi)
  - **Forza massima** (poche ripetizioni, che vanno da 3 a 4; le pause tra le stazioni dovrebbero durare circa 2-3 minuti, l'intensità del carico deve essere elevata. Questo tipo di allenamento è adatto agli atleti evoluti)

# Potenziamento attraverso i circuiti




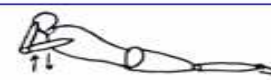


**Vantaggi**

Si può svolgere in maniera individuale e in piccoli gruppi

L'incremento del carico può essere progressivo (volume e intensità) e si possono eseguire variazioni di movimento nelle varie stazioni

# Lavoro a circuito: 6 stazioni

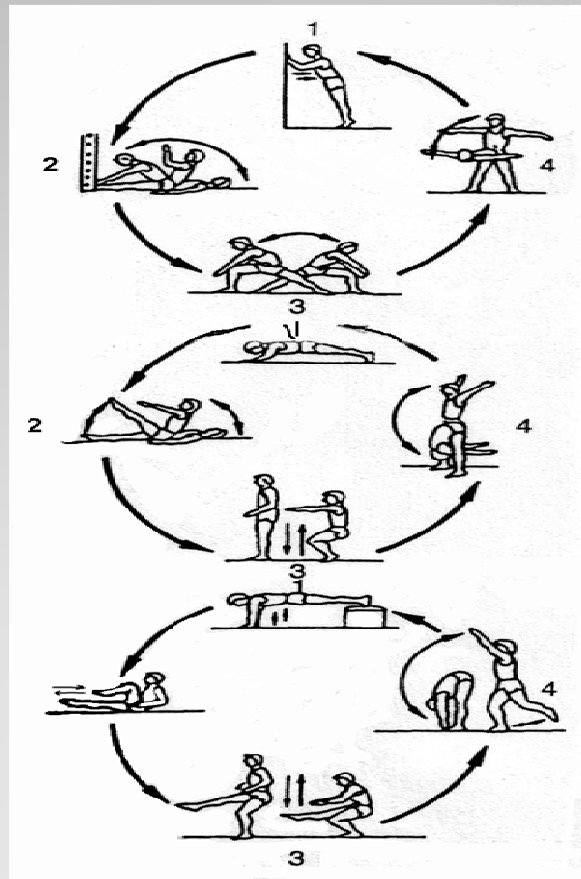
Lavoro per  
stazione: 10  
ripetizioni

<i>Distretto muscolare</i>	<i>Esercizi</i>	<i>N. 10 ripetizioni</i>
Arti inferiori	Skip, sul posto	
Addominali	Da decubito supino, gambe piegate, flessione del busto	
Arti superiori	Da quattro appoggi, piegamenti delle braccia	
Dorsali	Da decubito prono, flessione del busto dietro - braccia flesse, mani dietro la nuca	
Arti inferiori e superiori	Da in piedi, slanciare le braccia per fuori alto e saltellare	
Arti inferiori, spalle e arti superiori	Da in piedi, lancio della palla medica in alto	

Il circuito si  
ripete 2-3  
volte  
Il recupero  
alla fine di  
ogni circuito è  
di 5-8 minuti



# Esercitazioni didattiche per il miglioramento della forza

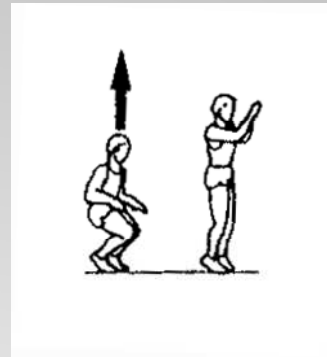


Piccoli circuiti di potenziamento generale

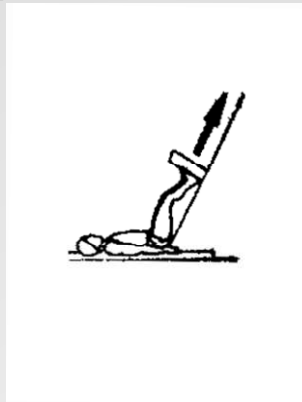
# Esercizi di potenziamento



*Alzarsi sulle punte dei piedi.*



*Estensione degli arti inferiori.*



*Alzare un peso con ambedue gli arti inferiori.*

# La ginnastica posturale

**Postura:** atteggiamento abituale del corpo umano o animale dovuto alla contrazione dei muscoli scheletrici che agiscono contro la gravità

(Vocabolario della lingua italiana di Nicola Zingarelli, 12<sup>o</sup> edizione, 1994)

# La ginnastica posturale

- Per avere una postura corretta è necessario “tenere molto” con i muscoli addominali, dorsali e glutei
- Le azioni motorie posturali aiutano a prevenire il mal di schiena e a stabilizzare i segmenti corporei e in modo specifico la muscolatura dorsale, addominale e glutea; gli esercizi posturali sono inoltre fondamentali per la marcia, la corsa, i salti e i lanci

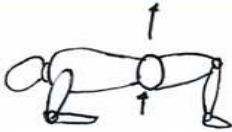
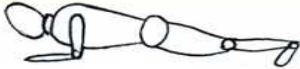
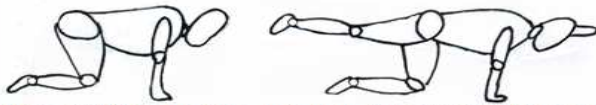
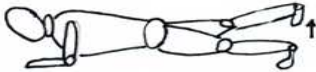
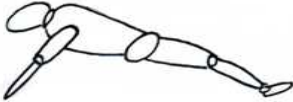
# La ginnastica posturale

Quando nella  
posizione eretta del  
corpo umano le  
curve della colonna  
vertebrale a livello  
cervicale, dorsale e  
lombare tendono  
ad accentuarsi,  
avremo una  
postura scorretta








Corretta  
posizione della  
colonna  
vertebrale  
nella posizione  
eretta del  
corpo umano

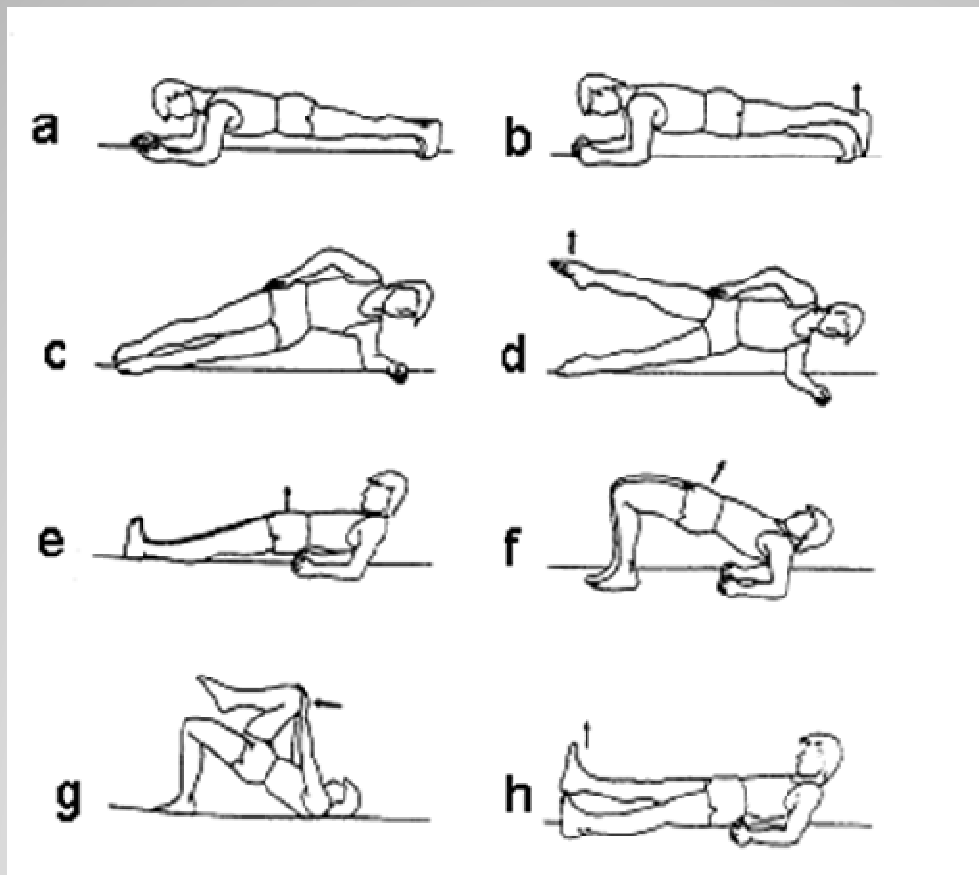
# Potenziamento attraverso la ginnastica posturale

 <p>Dalla posizione seduto, gambe piegate, in appoggio sugli avambracci, spingere il bacino in alto; tenere la postura.</p>	<p>Tonificazione dei muscoli dorsali e glutei.</p>
 <p>Dalla posizione di decubito prono, in appoggio sugli avambracci, ventre represso, segmento capo sul prolungamento della colonna vertebrale; tenere la postura.</p>	
 <p>Dalla posizione "quattro appoggi", spingere e slanciare la gamba destra indietro e contemporaneamente elevare il braccio sinistro; tenere la postura.</p>	<p>Tonificazione dei muscoli dorsali, glutei e degli <u>ischiocrurali</u> (gamba tesa).</p>
 <p>Dalla posizione di decubito prono, in appoggio sugli avambracci, elevare indietro, in modo alternato gli arti inferiori; tenere la postura.</p>	<p>Tonificazione dei muscoli dorsali, glutei e degli <u>ischiocrurali</u></p>
 <p>Dalla posizione di corpo proteso avanti, tenere la postura.</p>	<p>Tonificazione dei muscoli dorsali e glutei.</p>

# Potenziamento attraverso la ginnastica posturale

 <p>Dalla posizione seduto sui glutei, gambe tese leggermente elevate da terra; tenere la postura.</p>	Tonificazione dei muscoli addominali
 <p>Dalla posizione di decubito supino, elevare il bacino e le gambe, raggiungendo la posizione di "candela" o "verticale sulle spalle"; tenere la postura.</p>	Tonificazione dei muscoli addominali, dorsali e glutei
 <p>Dalla posizione in piedi, orizzontale prona su gamba sinistra; tenere la postura.</p>	Tonificazione dei muscoli dorsali, glutei e degli ischiocrurali ("gamba tesa")
 <p>Dalla posizione in piedi, orizzontale laterale, su gamba destra; tenere la postura.</p>	
 <p>Dalla posizione di decubito laterale, in appoggio sull'avambraccio e sul lato esterno di un piede; tenere la postura.</p>	Tonificazione dei muscoli dorsali laterali del busto

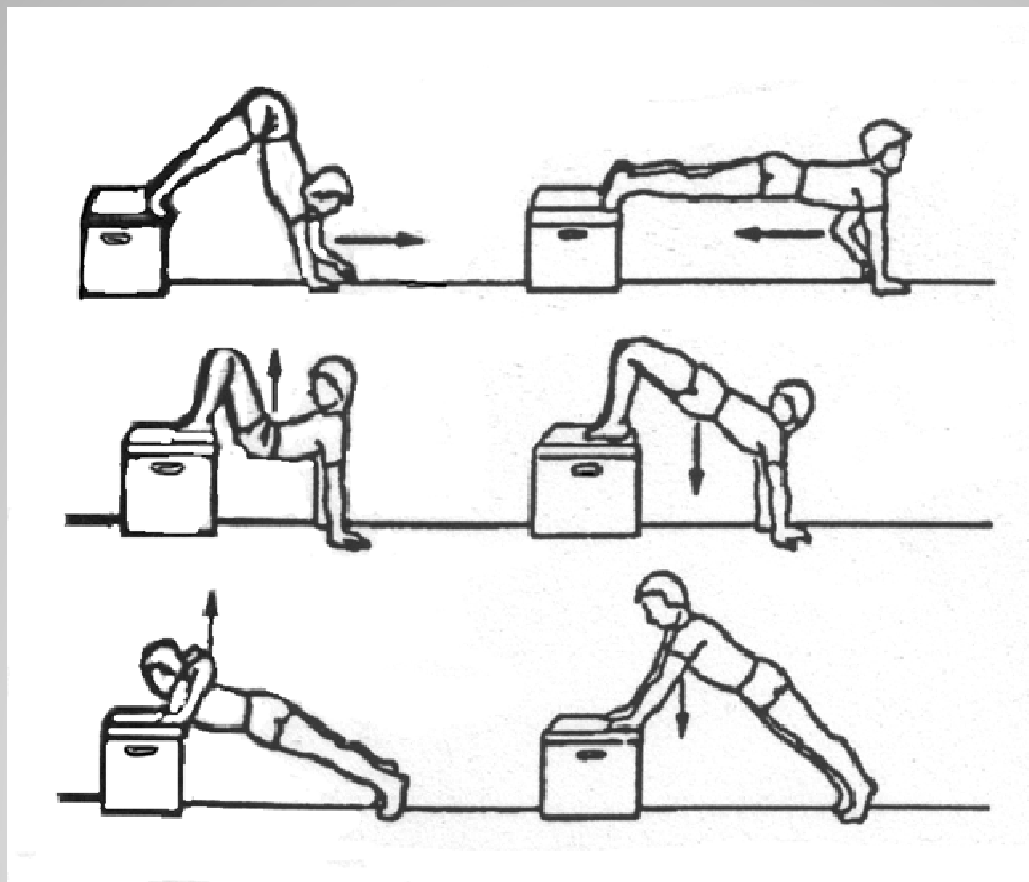
# Lo sviluppo isometrico della forza senza sovraccarico



Esercizi  
isometrici per la  
stabilizzazione  
di tutto il corpo



# Lo sviluppo isometrico della forza

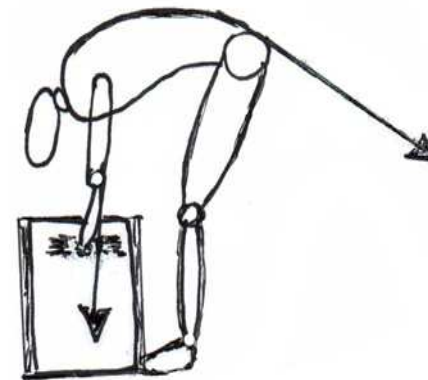


Potenziamento  
su piccoli plinti

# Contributo biomeccanico per un corretto sollevamento di un peso



Posizione corretta per sollevare un peso: schiena piatta e gambe piegate.



Posizione scorretta per sollevare un peso: schiena flessa e gambe diritte.

# La Resistenza

Prima di intraprendere un allenamento della "resistenza organica", si deve tener conto di alcuni punti:

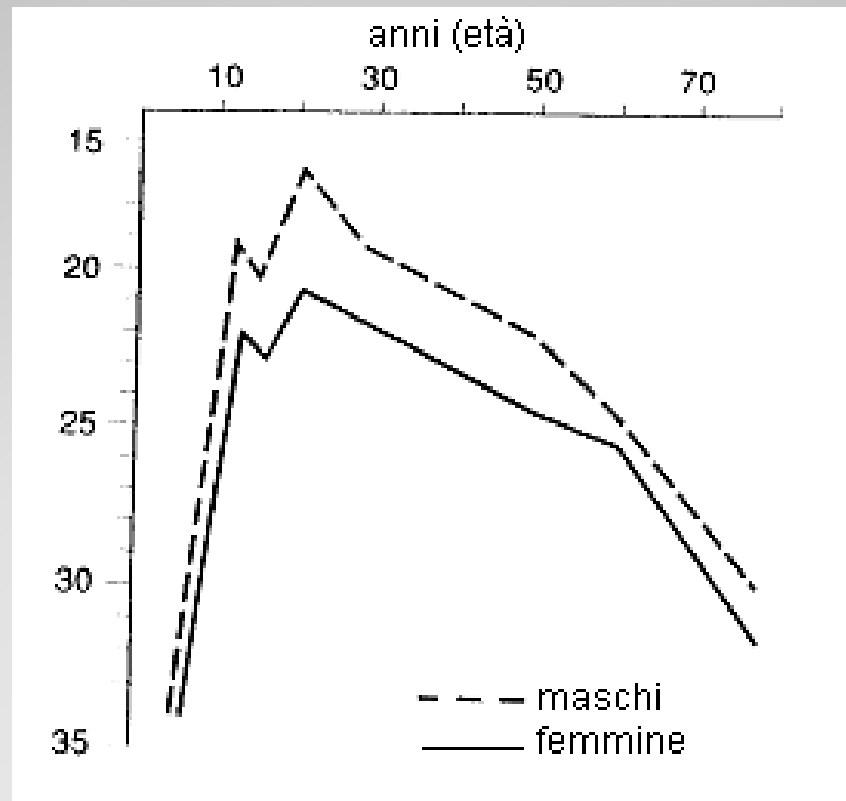
- I parametri del carico, **volume** e **intensità**, devono essere incrementati gradualmente, prima il volume e poi l'intensità
- Si deve correre lentamente fino a quando è possibile

# La Resistenza

- Usare il metodo del **carico intervallato**, alternando corsa con tratti di marcia
- Sui carichi di corsa si deve scegliere una intensità tale da permettere di continuare a parlare con un compagno senza affanno
- Nel gruppo si deve correre insieme e non uno contro l'altro

# La Rapidità

**Evoluzione della rapidità di reazione nei due sessi e nelle età (secondo Hodgins, 1963)**



# Evoluzione della Rapidità

- La fase sensibile (o momento d'oro) dello sviluppo della rapidità è particolarmente marcata fra i 7 e i 13 anni circa
- La rapidità di reazione si sviluppa nel corso di tutta l'età evolutiva, con stasi nella pubertà, toccando il picco fra i 18 e i 25 anni, con una netta diversità fra i sessi, per poi decadere

# Evoluzione della Rapidità

- La massima frequenza di movimenti ha un grande impulso fra i 7-12 anni, senza particolari differenziazioni fra i sessi; nel periodo puberale le ragazze presentano una capacità addirittura superiore a quella dei ragazzi. Dopo la pubertà si rompe l'equilibrio fra i sessi, a tutto vantaggio dei maschi

# Evoluzione della Rapidità

- La capacità di corsa veloce segue un incremento costante dai 7 anni in avanti per entrambi i sessi, con una diversificazione a partire dai 13-14 anni a favore dei maschi. Questa capacità ha stretti legami con i fattori coordinativi e con quelli condizionali (di forza veloce)



# Bibliografia

- **Fancello M. L., Pascolini M.** – *Il movimento umano*, ASS.I.T.A.L., Roma, 2003
- **Fancello M. L.** – *L'importanza della forza - Nei bambini, negli adolescenti, negli adulti. Metodi, contenuti, mezzi*, Ed. Calzetti Marcucci, 2012
- **Harre D.** – *Teoria dell'allenamento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1992
- **Weineck J.** – *L'allenamento ottimale*, Ed. Calzetti Marcucci, Perugia, 2001
- **Wirthed R.** – *Anatomia del movimento e abilità atletica*, Ed. Ermes, Milano, 1999, 2° Ed.