Potenziamento generalizzato

- es. per la muscolatura addominale, dorso/lombare, x bicipite e quadricipite femorale con esercitazioni di flesso-estensione alle macchine (isostep e altre…)
- Es per un potenziamento oculato della muscolatura del tricipite surale e dei tibiali.
- Es. per la muscolatura delle braccia e del cingolo/scapolo/omerale.

LA FORZA IN CIRCUITO

PROPOSTA PER CAT. CADETTI/ALLIEVI

25” saltelli funicella a piedi pari

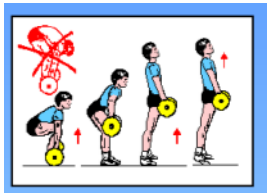
25” addominali

25” Skip alto rapido in avanzamento

25” Calciata dietro

10 lanci avanti/dietro policoncorrenza PM 2-3 kg

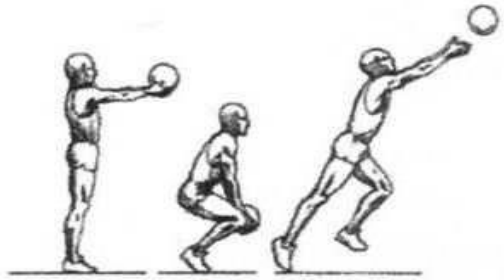
FRA LE STAZIONI 100MT IN 24”



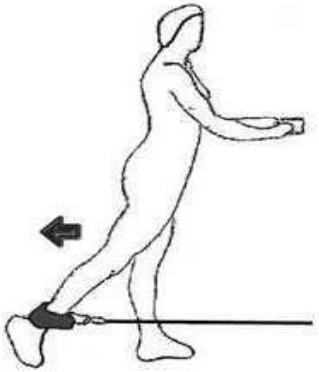
C.T. DA RIPETERE PER 2-3 VOLTE

ALLA FINE DEL C.T. INSERIRE UN 600mt SU PERCORSO STERRATO (Ritmo medio)

PROPOSTA
PER CAT. ALLIEVI/JUNIOR



1

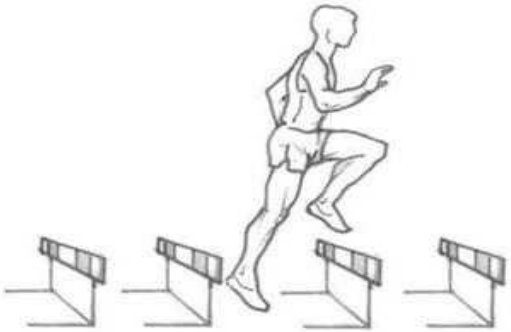


6

REC. 3'

REC. 20''

2



REC. 20''

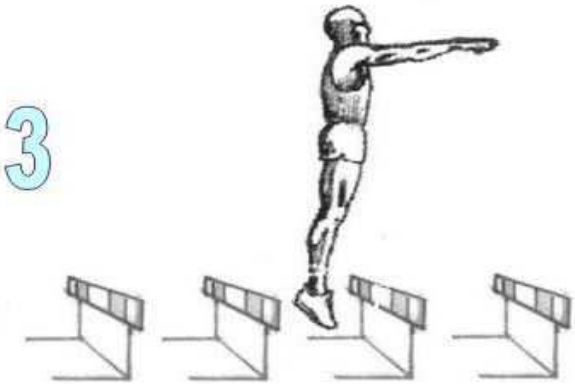
REC.20''

5

REC. 20''

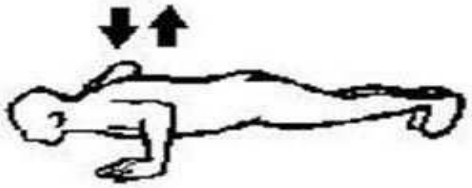
REC. 20''

3



4

PROPOSTA
PER CAT. ALLIEVI/JUNIOR



1

2

3

4

5

6

REC. 3'

REC. 20''

REC.20''

REC. 20''

REC. 20''

REC. 20''

La programmazione

COSA DEVO CONSIDERARE NEL DEFINIRE UNA PROGRAMMAZIONE:

I Parametri di riferimento per definire e pianificare il programma di allenamento :

- **Vel.soglia anaerobica(S.A.) e VAmax** : Test Conconi - Test lattato «Mader»
- Forza (Test di Bosco/ Optojump)
- Parametri ematici

1. Definizione obiettivi agonistici.
2. **Strategia** : definizione delle tappe intermedie e obiettivi a medio e lungo termine.
3. Determinazione dei contenuti dell'allenamento (esercitazioni e mezzi).
4. Carico esterno (Km. percorsi, tempo impiegato, ecc..)
5. Carico interno (**Stimolo, stress fisiologico indotto dall'allenamento - "overtraining")**
6. Verifica Strategie (gare di controllo, test di controllo..)
7. L'allenamento invisibile (sonno, massaggi, posture).

COME ORGANIZZARE LA PREPARAZIONE?

PONENDOCI INNANZITUTTO ALCUNE DOMANDE:

- Chi è l'atleta che ci troviamo di fronte?
- Età
- Sesso
- Lavoro svolto, ecc..

- ✓ – Qual è il suo livello di preparazione?
- ✓ – Quali i suoi obiettivi agonistici?
- ✓ – Quanto tempo ha a disposizione per allenarsi?
- ✓ – Qual è la sua disponibilità ad allenarsi?
- ✓ – Quali le motivazioni che lo/la spingono?
- ✓ – Ecc..

GIOVANI

- GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULL'ASPETTO PEDAGOGICO (APPRENDIMENTO)
- LA COMPETIZIONE E' COMPRESA NEGLI STIMOLI ALLENANTI
- LA PROGRAMMAZIONE SEGUE SVILUPPI LINEARI CON LIEVI VARIAZIONI DEL CARICO

ESPERTI

- GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULLA MASSIMA PRESTAZIONE
- LA COMPETIZIONE E' INTESA COME FINALIZZAZIONE DELL' ALLENAMENTO
- LA PROGRAMMAZIONE SI SVILUPPA CON I CRITERI DELLA PERIODIZZAZIONE E CICLIZZAZIONE

LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17	
LUNEDÌ	Giochi sportivi	20’ corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita	
MARTEDÌ	esercizi di mobilità + 40’ di corsa in progressione	Giochi sportivi	
MERCOLEDÌ	2h di attività spontanea	3x20’ progressione	
GIOVEDÌ	15’ riscald. + andature tecniche + 1000	20’ + 5x100 x (50m. in frequenza + 50m in ampiezza) + 10’ corsa facile + 4x1.000 rec.3’	
VENERDÌ	Giochi sportivi	50’ – 1h di corsa continua	
SABATO	riposo	40’ + 15 allunghi con chiodi su erba	20’ + allunghi + 1200 + 800 + 400 + 200 rec.3’
DOMENICA	Garetta (cross – indoor – strada) o Collinare in gruppo	Gara	Collinare o corsa lunga continua

PERIODIZZAZIONE:ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE SINGOLA

Obiettivi :

1 (INTRODUTTIVO) ottobre

Organico – muscolare – tecnico

2 (FOND.ESTENSIVO) nov-dic-gen

- Resistenza aerobica : FL/FM/FM-FV-FL/Variazioni /Fartlek
- Lavoro in soglia : Variazioni / p.ripetute/lavoro a blocchi
- Forza : Forza massima/forza esplosiva/res.alla forza C.T.

3 (FOND.INTENSIVO SPECIALE) feb-mar

- Mantenimento e sviluppo soglia
- Mantenimento resistenza aerobica
- Mantenimento forza
- Sviluppo Vamax
- Nella seconda parte del periodo -- Resistenza specifica

4 (PREAGONISTICO) apr-mag

- Mantenimento della resistenza e della potenza aerobica
- Sviluppo resistenza specifica
- Sviluppo Vamax

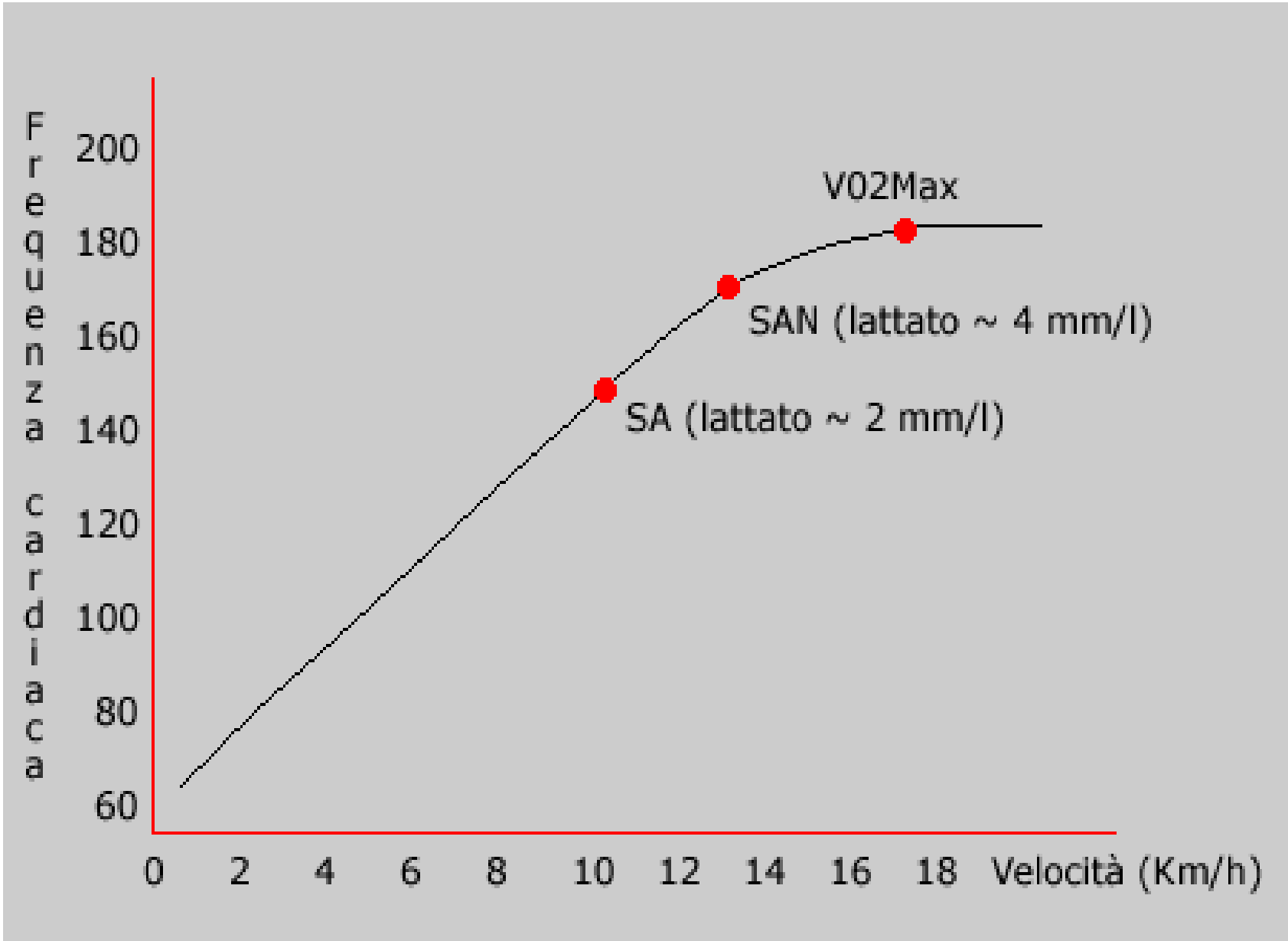
Calcolo ritmi di allenamento

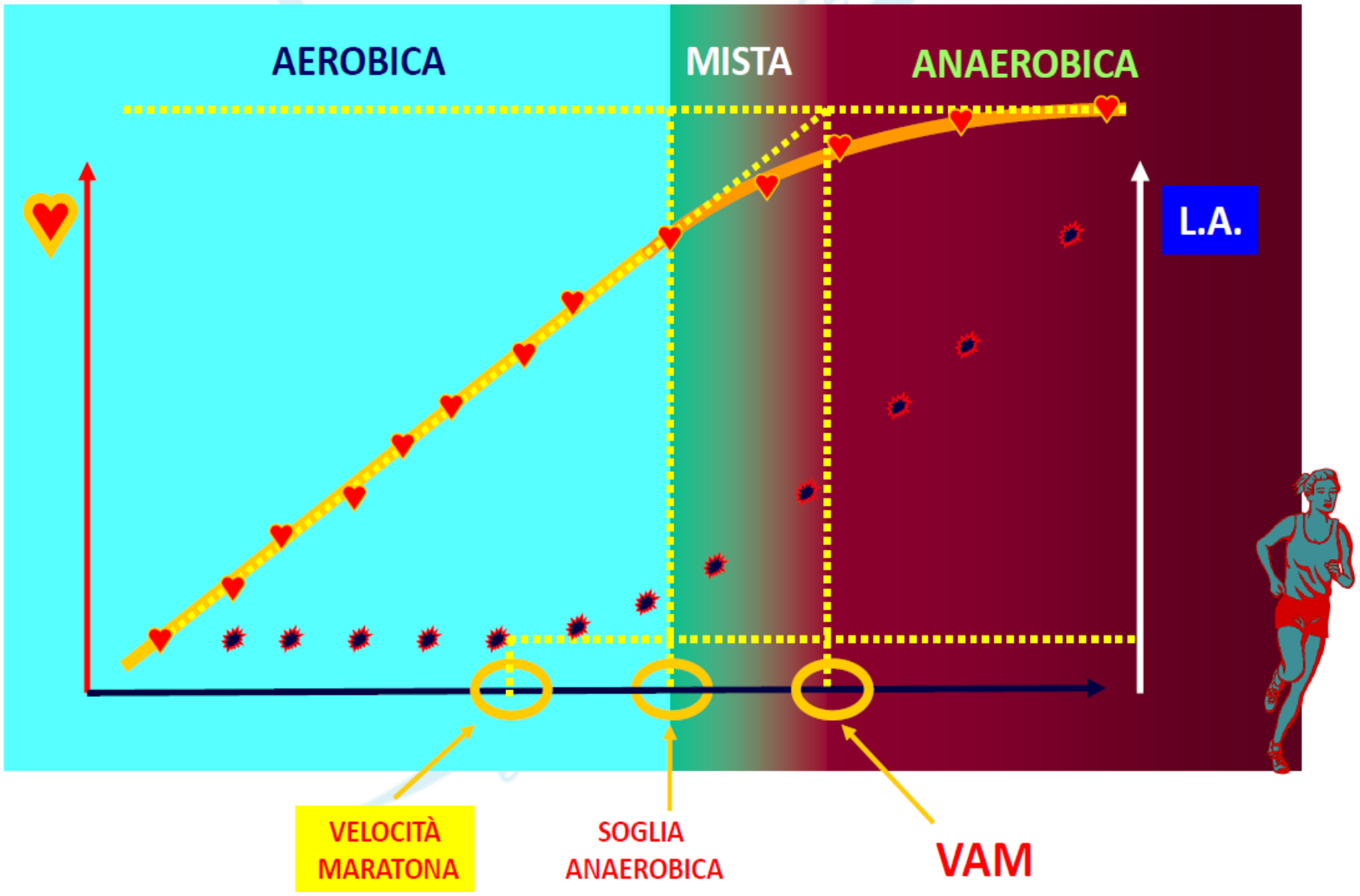
IL TEST DI CONCONI

SCOPO: determinare la velocità di soglia anaerobica di un soggetto e le relative velocità da tenere in allenamento

NECESSARIO: cronometro, percorso misurato (meglio pista), cardiofrequenzimetro.

MODALITA': correre una distanza prefissata a velocità crescente, misurando i tempi di percorrrenza e le relative frequenze cardiache ad intervalli di distanza regolari


Frequenza cardiaca
200
180
160
140
120
100
80
60
V02Max
SAN (lattato ~ 4 mm/l)
SA (lattato ~ 2 mm/l)
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18
Velocità (Km/h)


AEROBICA
MISTA
ANAEROBICA
L.A.
VELOCITÀ MARATONA
SOGLIA ANAEROBICA
VAM

MEZZI PER SVILUPPO DELLA "**RESISTENZA**"

- **CONTINUO**
  - A VELOCITA' **COSTANTE**
  - A VELOCITA' **VARIATA**
- **INTERVALLATO** (FRAZIONATO)
  - RIPETUTE **BREVI**
  - RIPETUTE **LUNGHE**
  - RITMI **GARA**
- **ALTRI MEZZI**
  - **SALITE**
  - **CIRCUIT TRAINING**
  - **GIOCHI SPORTIVI**

Fartlek Training

Dai giochi di corsa alla gara di mezzofondo

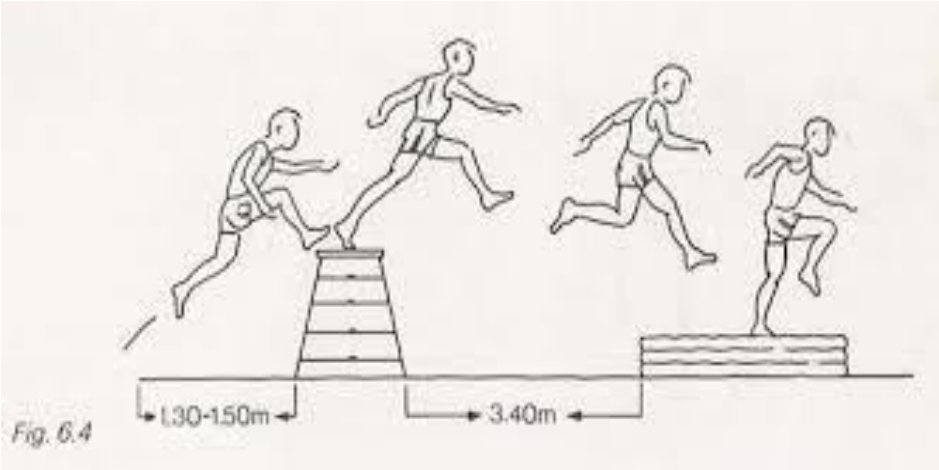
- L'approccio: percepire e controllare l'intensità dello sforzo
- Le abitudini: dedicare 2 ore al giorno all'attività fisica
  - -Capire le motivazioni primarie del giovane
  - -Quello che "pesa" non è la fatica in sé ma il perché devo faticare
- L'attività fisica:
  - -Per il benessere e l'aggregazione
  - -Per la competizione
- Il carico fisico mirato all'endurance in età evolutiva

NEI LAVORI FRAZIONATI, INTERVALLATI, INTERMITTENTI,

SI PUO' DARE ENFASI :

- ALLA MODALITA' ESECUTIVA DELLE PROVE
- AL TEMPO DEL RECUPERO
- ALLA MODALITA' ESECUTIVA DEL RECUPERO
- AD ENTRAMBE LE MODALITA'

Passi, velocità, ritmo, tecnica…e tanta esperienza


1.30-1.50m
3.40m
Fig. 6.4

RACE CELTIC PARK, N.Y

ITALIA
TDK
FLORIANI
KENYA
adidas

Piano di allenamento esemplificativo per atleta 15/16 anni

P/g	Introduttivo	Fondamentale estensivo	Fondamentale intensivo	Preagonistico	Agonistico	Di transizione
lun	■ Preatletici generali ■ Resistenza aerobica	■ Potenziamento generale ■ Resistenza aerobica	■ Circuit training	■ Sprint in piano	■ Resistenza specifica	■ Giochi di squadra ■ Sport alternativi
mar	■ Esercizi con la funicella ■ Rimbalzi tra ostacoli bassi ■ Flessibilità ■ Resistenza aerobica	■ Es. con la funicella ■ Rapidità ■ Rimbalzi ■ mobilità ■ Resistenza aerobica	■ Es. con la funicella ■ Rapidità ■ Resistenza alla velocità	■ Tecnica e ritmica di corsa ■ poche prove da v.max a lattacide	■ and.tecniche ■Ritmi gara	■ Ginnastica ■ Resistenza Aerob.
mer	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
gio	■ Giochi di squadra ■ Sport alternativi	■ Giochi di squadra ■ Sport alternativi	■ Giochi di squadra ■ Sport alternativi	■ Tecnica e ritmica di corsa	■tecnica corsa ■ pot.aerobica	■ Giochi di squadra ■ Sport alternativi
ven	■ Andature ■ Flessibilità ■ Resistenza aerobica	■Rapidità ■Potenza aerobica	■ Potenza aerobica	■ Sprint in salita	■ Resistenza aerobica + allunghi	Riposo
sab	■ resistenza aerobica con brevi variazioni di ritmo su sterrato	■ resistenza aerobica su sterrato	■ Tecnica e ritmica di corsa ■ Sprint in salita	Riposo	Riposo	■ Ginnastica ■ Resistenza aerob.
dom	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	GARA	RIPOSO

ESEMPIO PRATICO DI DUE MICROCICLI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
riposo	15’ c.l. 4(30”-1’) a 2’50”/3’00” km rec 1’-1’30c.l. + 5’ a 3’30” + and-tecniche	Riposo	3x300 in 48” r.2’/3’ 1x400 in 66”5 1x500 in 1’23”5 r.4’ 2x200 in 29”	45’ corsa facile	20’ RISC + 5X50MT IN SALITA + 1X3000 in 10’00”	1h. 15’ Rampichino
40’ c.l. facile	30’ risc + mob-st and-tecniche 3x1000 r.3’ in 3’08” rec.2’ 30“ + 3x25” forza busto add alti-obliqui – dorsali_- braccia	Riposo	1x400 in 65 “ r.5’ 1x300 in 46“1 1x500 in 1’19“4 r.10 1x400 in 59“6 ultimi 100mt forti	15’ c.l. facile + 5’ a 3’30” + 4/5 allunghi	Gara c.reg.cadetti Mt.300 37” 3 (p.b) 1°cl + 4x100 staffetta 1°cl.	Gara c.reg.cadetti Mt.1000 2’50”6 1° cl
Riposo	30’ c.l.+ 10’ a 3’55” mob-st and-ostacoli + 5x500 r. 1’30” in 1’28”	40’ c.l. facile+st-mob	40 ‘ c.l. And.tecniche + 3X200 in 27”5 r.3’ + 5x100 diagonali	20’ pregara + st-mob + 4/5 allunghi	c.riterium cadetti nazionale Boario Terme Mt.1000 2’38”53 1° cl	Staffetta svedese
60’ C.L. collinare sterrato	40’ A 4’30”+C.T 3X4ST + ALL	RIPOSO	30’ +SALTO IN ALTO 1.70	RIPOSO	Partita calcio	RIPOSO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
20’ risc + CT Forza 3X6st 2st/1allungo + 4KM a 4’10	20’ risc + St/mob + 3x1000 r.3’ 3’03”/3’00/3’06” 3x300 in 48”_46”_43”8	**Riposo** Kg.64,5	30’ c.l. a 4’20” + IN PISTA 10x60mt + 1x150 in 18”	50’ c.l. 4’30” St/mob	**Riposo**	30’ risc + Salita 8x60mt 5’ c.l. + 1x3000 da 3’50” a 3’15”
30’c.l. + 30’ totali Funicella And.tecniche and.ostacoli	20’ risc + 3x100mt freq/amp + 6x500 r.3’ 1’22_21_22_22_21_ 18	**Riposo** Kg.65	30’ risc + intermittente 1x2000mt 200 in 40” 200 in 46”	50’ c.l. a 4’30” St/mob	30’ pregara	**Rovereto** **Mt.2000** **In 5’44”** **(P.B)**
30’c.l. + 30’ totali Funicella And.tecniche and.ostacoli	20’ risc + CT Forza 3X6st 2st/1allungo + 4KM a 4’10	**Riposo** Kg.64,5	30’ risc + St/mob + 2(150_200_300) 21” _28”_45” 20”_27”_43”2 3’/ 5’ 1x400 in 59”7	50’ collinare St/mob	**Riposo**	50’ TOTALI STERRATO 30’ a 4’20” + 10’ a 3’55” + 10’ A 3’45 Puls.medie 160 Puls.max. 190

Giordano Benedetti
Aprile 2005_2° ALLIEVO

Strategia giovanile

- Lo ho già detto. E' essenziale nell'attività giovanile svolgere molte esercitazioni pratiche per ottenere una corretta esecuzione tecnica del gesto della corsa. E' però chiaro a tutti come sia difficile coinvolgere il ragazzo, il quale tenderebbe ad attività più ludiche. Ecco perciò che davanti al nostro tecnico si presenta un bivio; proporre o no le esercitazioni tecniche ?

  La risposta è chiaramente sì. Noi però dobbiamo dare una maggiore enfasi su come proporre le esercitazioni al fine di renderle più interessanti agli occhi dei ragazzi e nel contempo dare un ampio bagaglio di informazioni.

- Quando inserire nel nostro piano di lavoro le esercitazioni?

  Ogni momento è quello buono. Possono essere un utile elemento complementare del riscaldamento, oppure ci si può dedicare una parte più corposa della seduta di allenamento; bisogna però capire quand'è il momento di farsi da parte in quei momenti in cui " non è proprio giornata " ed insistere in condizioni di maggiore disponibilità mentale. E essenziale sempre una cosa:

Relatore:

- Benedetti Gianni
- Via Castel san Rocco, 2 - 38123 Villazzano (TN)
- telefono 347-3044557
- e-mail: benedetti.gianni@libero.it