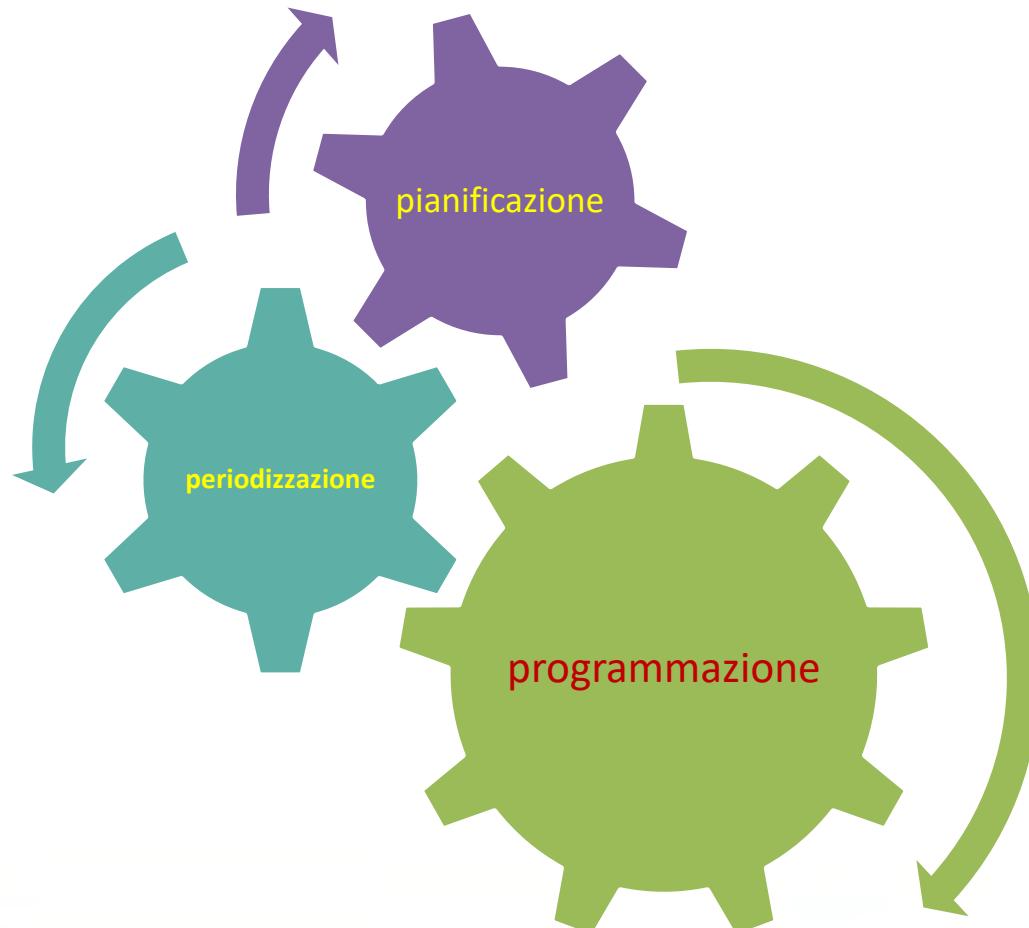


Incontro di programmazione 2020-2021



***La programmazione dell'attività invernale
per gli atleti nel passaggio dalla categoria
cadetti/e a quella allievi/e***

...da dove partiamo



- Tutta la strategia necessaria per raggiungere l'obiettivo (giusta scelta di mezzi e metodi)

- Definire i tempi di durata (macrocicli – mesocicli – microcicli)

- Definire i mezzi e metodi di lavoro utilizzabili in base alle caratteristiche dell'atleta

...da non sottovalutare

- Età Biologica / età Cronologica
- Scelta dei mezzi e metodi con riferimento al vissuto
- La scelta del carico esterno (oggettivo)
- La valutazione del carico interno (soggettivo)

...da perseguire

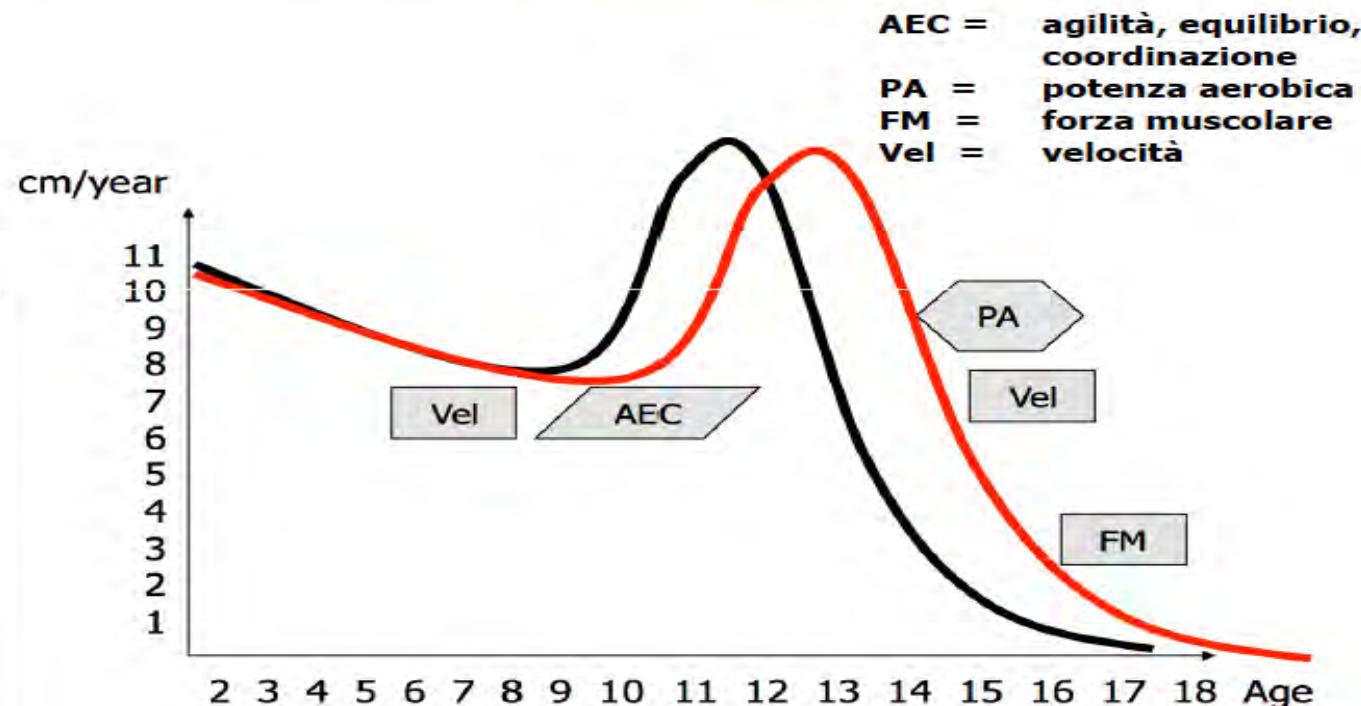
- Gli adattamenti dovuti ai continui stimoli ai quali l'organismo non riesce a dare risposta immediata con il potenziale esistente.



Periodi sensibili e periodi critici

Allenabilità ottimale

(Balyi and Hamilton, 1999)



OBIETTIVI AGONISTICI 2021

Manifestazioni indoor (gennaio - febbraio)

Campionati Italiani indoor Allievi (13-14/02)

Manifestazioni outdoor (Aprile – settembre)

Campionati italiani outdoor allievi (30/07 – 1/08)

Campionati Europei allievi (26 – 28 /08)

ESEMPIO DI PERIODIZZAZIONE TAPPA INVERNALE

TOTALE SETTIMANE: 19

INIZIO: 05/10/2020 FINE: 14/02/2021

PERIODO PREPARATORIO (settimane 14) - INIZIO: 05/10 FINE: 10/01

PERIODO AGONISTICO (settimane 5) - INIZIO: 11/01 FINE: 14/02

PERIODO TRANSIZIONE. (settimane 1) - INIZIO: 21-02 FINE: 28/02

INTRODUTTIVO: SETTIMANE 3 05/10 → 25/10

FONDAMENTALE 1: SETTIMANE 3 26/10 → 15/11

RIDOTTA + CONTROLLO 1 16/11 → 22/11

FONDAMENTALE 2: SETTIMANE 3 23/11 → 13/12

RIDOTTA + CONTROLLO 2 14/12 → 20/12

SPECIALE: SETTIMANE 3 21/12 → 10/01

AGONISTICO: SETTIMANE 5 11/01 → 14/02

TRANSIZIONE: SETTIMANE 1 15/02 → 21/02

SUDDIVISIONE DEI PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO

LA TECNICA



LA FORZA



**LA FORZA
SPECIALE**



LA CORSA



I BALZI



FREQUENZA D'IMPIEGO SETTIMANALE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO

| | TECNICA | FORZA GENERALE | FORZA SPECIALE | CORSA | BALZI |
|----------------|---------|----------------|----------------|---------|---------|
| INTRODUTTIVO | 1 | 2 | | 2 | 1 |
| FONDAMENTALE 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| FONDAMENTALE 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| SPECIALE | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| AGONISTICO | 2 - (1) | 1 | 1 | 2 - (1) | 2 - (1) |

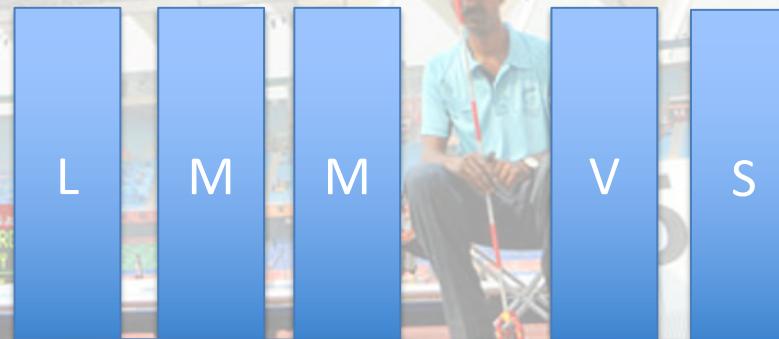
SUDDIVISIONE DEI MICROCICLI DI LAVORO



CADETTI



ALLIEVI 1[^] ANNO



ALLIEVI 2[^] ANNO – JUNIOR 1[^] ANNO

SEQUENZIALITÀ DEI MEZZI NEL MICROCYCLO DI ALLENAMENTO

- Forza generale → Esercitazioni Ritmiche
- Forza generale → Forza speciale
- Forza speciale → Pot.aerobica
- Balzi (brevi o lunghi) → Ripetute velocità
- Traino → Ripetute velocità
- Tecnica → Forza generale
- Forza generale X Tecnica
- Ripetute velocità X Tecnica
- Ripetute velocità X Forza generale

OBIETTIVI DEI CICLI

INTRODUTTIVO

- a) ripristino capacità di lavoro
- b) colmare lacune distretti muscolari deboli
- c) addestramento tecnico (della corsa e del salto/balzo)

- a) sviluppo forza nei distretti muscolari estensori e di sostegno
- b) sviluppo della capacità di salto
- c) sviluppo della capacità di corsa (nella tecnica e nell'accelerazione)

FONDAMENTALE 1

- a) sviluppo forza massima-veloce nei distretti muscolari estensori
- b) sviluppo tecnica di salto
- c) sviluppo della capacità di corsa (nella tecnica e nella decontrazione)

FONDAMENTALE 2

- a) sviluppo tecnica di salto (INTENSIVO)
- b) sviluppo forza speciale e reattiva
- c) sviluppo velocità (*nella corsa lanciata e rincorsa*)

SPECIALE

- a) esaltazione tecnica di salto (PRESTAZIONE)
- b) mantenimento forza reattiva e forza speciale
- c) sviluppo della velocità specifica - suo utilizzo nella rincorsa

AGONISTICO

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Analitica

CORSA

Condizionamento generale

FORZA GENERALE

Introduzione

FORZA SPECIALE

introduzione

BALZI

Studio tecnico analitico

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ

MOBILITÀ ARTICOLARE

ESERCIZI POSTURALI

- ANDATURE DI SALTO
- ESERCIZI IMITATIVI DI SALTO
- ESERCIZI DI SALTO E SALTI FACILITATI (2° settimana)
- STACCHI E SALTI RINCORSA 2→6 PASSI (3° settimana)

- RESISTENZA GENERALE (CROSS, FARTLEK, ETC..)

- ESERCIZI TECNICI DI CORSA

- CORSE RITMICHE TRA HS. (2° settimana)

- RIPETUTE (200→300)m. (3° settimana)

- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA (3° settimana)

- MUSCOLAZIONE LOCALIZZATA (circuit training)

- FORZA MASSIMA (didattica esercizi principali; 2° settimana.)

- CORSE DIFFICOLTATE

- ANDATURE DI SALTO DIFFICOLTATE (2° settimana)

- ADDESTRAMENTO AI BALZI (varie superfici)

- BALZI DIFFICOLTATI (2° settimana)

- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI-BREVI E LUNGHI (2° sett.)

- GINNASTICA GENERALE

- SLANCI E OSCILLAZIONI

- PROPRIOCETTIVA

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Miglioramento capacità
di stacco singolo
Focalizzazione della "linea" nel balzo

- ESERCIZI DI SALTO
- ANDATURE DI SALTO
- SALTI RINCORSA 4→8 PASSI (3° settimana)

CORSA

Sviluppo capacità di
differenziazione del passo
Impostazione corretta ritmica

- ESERCIZI TECNICI DI CORSA E RAPIDITÀ
(eventualmente con sovraccarico)
- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA
- RIPETUTE (60→80)m., (150→300)
 - CORSA RITMICA TRA HS.

FORZA GENERALE

Incrementare il livello
dell'anno precedente

- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-VELOCE
- ESERCIZI PER LA FORZA ESPLOSIVA
- MUSCOLAZIONE GENERALE E LOCALIZZATA

FORZA SPECIALE

Potenziamento mirato per
distretti specifici

- ANDATURE CON LEGGERO SOVRACCARICO
- CORSE E ACCELERAZIONI DIFFICOLTATE

BALZI

Predominio della fase di
ammortizzazione

- BALZI A PIEDI PARI (anche tra ostacoli)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI: brevi e lunghi
(varie superfici e/o condizioni; prevalgono ancora superfici morbide)

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ'

MOBILITÀ ARTICOLARE

ESERCIZI POSTURALI

- GINNASTICA GENERALE
- SLANCI E OSCILLAZIONI
- PROPRIOCETTIVA

La programmazione nei salti

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Perfezionamento del gesto
a regime più intenso

- ESERCIZI E ANDATURE DI SALTO

(prevalentemente nel riscaldamento)

- STACCHI CON RINCORSA BREVE

- SALTI RINCORSA 6→10 PASSI

- RINCORSE TECNICHE E RITMICHE (anche maggiorate)

CORSA

Crescita della velocità in
funzione della tecnica
Costruzione del corretto
rapporto ampiezza/frequenza
del passo

- ESERCIZI TECNICI DI CORSA E RAPIDITÀ

- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA

- RIPETUTE (60→80)m., (150→200)m.

- VELOCITÀ (funzionale alla tecnica)

- CORSA TRA HS. RITMICA E VELOCE

FORZA GENERALE

Esercizi a ciclo completo
eccentrico-concentrico
Sviluppo della potenza
Crescita del regime di velocità

- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-VELOCE

- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-ESPLOSIVA

- ESERCIZI PER LA FORZA ESPLOSIVA

- MUSCOLAZIONE GENERALE E LOCALIZZATA

FORZA SPECIALE

Esercizi specifici a ciclo completo
(anche cronometrati)

- ESERCIZI E SALTI CONDIZIONI DIFFICOLTATE

- CORSE E ACCELERAZIONI DIFFICOLTATE

- ESERCIZI E SALTI IN CONDIZIONI FACILITATE

- PLIOMETRIA GENERALE

BALZI

Analisi del rapporto
lunghezza/velocità

- BALZI TRA HS. (più alti e/o distanti)

- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI, anche in varie
condizioni (più intensi)

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ'

MOBILITÀ ARTICOLARE
ESERCIZI POSTURALI

- GINNASTICA GENERALE

- SLANCI E OSCILLAZIONI

- PROPRIOCETTIVA

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Gestione della rincorsa
completa
Personalizzazione del gesto

- STACCHI E SALTI CON RINCORSA BREVE

(solo nel riscaldamento)

- SALTI RINCORSA 12 PASSI → COMPLETA

- RINCORSE COMPLETE CON STACCO: TECNICHE
RITMICHE E VELOCI (in pista e pedana)

CORSA

Mantenimento o ulteriore
sviluppo della velocità
Massima percentuale di
utilizzo della velocità nella
rincorsa

- ACCELERAZIONI (20-30)m.

- VELOCITA' E VELOCITA' LANCIATA

- RIPETUTE (40→60)m., (80→150)m.

- CORSA IN DECONTRAZIONE (200m.)

FORZA GENERALE

Esercizi eseguiti ad alta velocità
Isolati stimoli di forza massima

- ESERCIZI PER LA FORZA VELOCE E ESPLOSIVA

FORZA SPECIALE

Esercizi a alta correlazione tecnica
Uso mezzi di forza reattiva

- ESERCIZI SPECIALI E/O SALTI CON LEGGERO
SOVRACCARICO (metodo del contrasto)
- PLIOMETRIA GENERALE

BALZI

Esecuzioni a regime intensivo

- BALZI A PIEDI PARI (nel riscaldamento)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI
(ampiezza e velocità elevate)

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ'. E MOBILITÀ' ARTICOLARE

- MANTENIMENTO

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Rifinitura anche simulando
condizioni di gara

- GARE PRINCIPALI E SECONDARIE

- SALTI RINCORSA COMPLETA

- RINCORSE COMPLETE CON STACCO: RITMICHE E VELOCI

- SALTI RINCORSA BREVE (solo riscaldamento)

CORSA

Mantenimento livello della velocità
Stimolare capacità variazione ritmo
Controllo della tecnica ad alto regime

- ACCELERAZIONI

- VELOCITA' LANCIATA

- VARIAZIONI VELOCITA' E/O RITMO

FORZA GENERALE

Mantenimento livello di forza
veloce

- ESERCIZI PER LA FORZA SPECIALE E REATTIVA

- ESERCIZI PER LA FORZA VELOCE E ESPLOSIVA
(mantenimento)

FORZA SPECIALE

Soprattutto attraverso il gesto tecnico

- ESERCIZI DI "REATTIVITA"

- PLIOMETRIA SPECIFICA (nei microcicli senza gare principali)

BALZI

Controllo tecnico

- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI

(ampiezza e velocità elevate)

- MANTENIMENTO

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ' E MOBILITÀ' ARTICOLARE

SETTIMANA RIDOTTA (di controllo)

...da fare in base al numero di allenamenti settimanali

RIDURRE LA QUANTITÀ

RIDURRE L'INTENSITÀ

RIDURRE L'INTENSITÀ E LA QUANTITÀ



ESEGUIRE DEI TEST DI VALUTAZIONE



DA CAMPO



STRUMENTALI

SETTIMANA RIDOTTA (di controllo)

| TEST DA CAMPO | TEST STRUMENTALI |
|---|---|
| LUNGO DA FERMO | TEST DI BOSCO (Pedana o Optojump) |
| TRIPLO SUCCESSIVO (da fermo o con passi di preavvio) | TEST DI FORZA (Ergopower – Muscle lab – Beast) |
| TRIPLO ALTERNATO (da fermo o con passi di preavvio) | TEST VELOCITÀ (fotocellule) |
| QUINTUPLO ALTERNATO (SPECIFICO x triplo) (da fermo o con passi di preavvio) | |
| DECUPLO ALTERNATO (Da fermo o con passi di preavvio) | |
| SALTO IN LUNGO 6 passi di rincorsa (lungo) | |
| POLICONCORRENZA (frontale – dorsale) | |

GRAZIE PER L'ATTENZIONE...

...PASSO LA PAROLA AI COLLEGHI