

**MARCIA
ORGANIZZARE
GLI ALLENAMENTI**

CICLIZZAZIONE

Si propone una CICLIZZAZIONE del lavoro impostata sull'arco dei 5/6 giorni.

Dalla **modulazione dei micro-cicli di lavoro di** cosiddetto “**carico**” seguiti da micro-cicli di cosiddetto “**scarico**” potranno derivare o incrementi riferibili alla **Quantità (volume)** di lavoro oppure una **diversa Densità del lavoro stesso** (privilegiando l'aspetto intensità anche solo agendo sul recupero)

PERIODIZZAZIONE

Iniziando a preparare la Stagione Agonistica, si considera l'ultima parte del mese di **OTTOBRE** come **PERIODO di TRANSIZIONE**, che **permette agli Atleti di ritrovare una efficienza meccanica** sufficiente per poter svolgere le quantità di lavoro modulate al **momento della ripresa**, che normalmente avviene nella **prima settimana di Novembre**.

Fondamentalmente l'anno viene suddiviso
in **3** grossi **PERIODI DI PREPARAZIONE**,

che *si differenziano*

per **Obiettivi**

e

Mezzi di Allenamento impiegati.

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE GENERALE (Introduttivo)

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE FONDAMENTALE

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE SPECIALE

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE GENERALE (Introduttivo)

OBIETTIVI FISIOLOGICI

- Incremento QUALITA' GENERALI legate alla RESISTENZA AEROBICA;
- Ricerca della EFFICIENZA NEUROMUSCOLARE;
- Miglioramento del RENDIMENTO (minor spesa energetica);
- Velocità di Allenamento che spaziano da quelle dei lavori LUNGHI sino a toccare ritmi MEDI.

OBIETTIVI TECNICI

- Ripresa generale del lavoro tecnico;
- Capacità di autocontrollo e autocorrezione del gesto tecnico;
- Ritrovare facilità gestuale esecutiva;
- Ricerca e adeguamento dei parametri di ampiezza e frequenza del passo in relazione al periodo.

MESI : NOVEMBRE – DICEMBRE

CICLIZZAZIONE : 8 MICROCICLI di 5-6 giorni

Questo **periodo** pur non ponendosi obiettivi specifici sia assai **importante** per il **consolidamento** della **gestualità tecnica** soprattutto a livello muscolare, articolare e meccanico
e serve per strutturare un'ampia base di lavoro

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE FONDAMENTALE

OBIETTIVI FISIOLGICI

- Dalla RESISTENZA alla POTENZA AEROBICA;
- Incremento della SOGLIA ANAEROBICA;
- Ulteriore incremento di RESISTENZA AEROBICA QUALIFICATA;
- Mantenimento EFFICIENZA NEUROMUSCOLARE;
- CAPACITA' di VARIAZIONE e PROGRESSIONE di RITMO.

MESI : GENNAIO – FEBBRAIO

CICLIZZAZIONE : 8 MICROCICLI di 5/6 giorni

OBIETTIVI TECNICI

- Capacità di MARCIARE senza eccessive difficoltà (e correttamente) alla Velocità di SOGLIA ANAEROBICA;
- Capacità di MARCIARE per tratti estesi anche sopra la Velocità di SOGLIA ANAEROBICA;
- Capacità di MARCIARE con facilità a RITMO MEDIO;
- Capacità di AUTOCONTROLLO/AUTOCORREZIONE del gesto tecnico (ritrovata facilità gestuale);
- Saper effettuare CAMBI di RITMO anche repentini, adeguando i parametri di FREQUENZA ed AMPIEZZA;

PERIODO PREPARATORIO A CARATTERE SPECIALE

MESI : MARZO – APRILE

CICLIZZAZIONE : 8 MICROCICLI di 5/6 giorni

OBIETTIVI FISIOLOGICI

- Incremento della RESISTENZA AEROBICA;
- Avvicinamento dei livelli di LATTATO raggiungibili a Ritmo MEDIO a quelli del Ritmo GARA;
- Preparare la prestazione identificando i Ritmi GARA e migliorando la capacità di mantenerli a lungo;
- Qualificare la POTENZA in direzione ESTENSIVA;
- Diminuzione del VOLUME COMPLESSIVO di LAVORO

OBIETTIVI TECNICI

- Ulteriore miglioramento degli OBIETTIVI indicati nel Periodo Fondamentale
- Effettuando durante le sedute di rigenerazione ESERCIZI TECNICI di diversa difficoltà e di mobilità articolare;
- Visione e discussione TECNICO-ATLETA di filmati realizzati durante allenamenti a carattere intensivo;
- Capacità di marciare correttamente a ritmi assai elevati percependo eventuali tensioni muscolari e sapendo porvi rimedio.

MEZZI DI ALLENAMENTO

Le aree nei quali collochiamo i mezzi di allenamento sono

RESISTENZA AEROBICA

POTENZA AEROBICA

RESISTENZA SPECIALE / SPECIFICA

RESISTENZA AEROBICA

La resistenza aerobica è la capacità di eseguire un lavoro per un periodo di tempo prolungato e di sopportare l'affaticamento indotto dal sistema aerobico

per area della **RESISTENZA AEROBICA** si intende quella che spazia dai **ritmi di costruzione** a **quelli di rigenerazione**, ai ritmi di supporto qualificato alla **POTENZA AEROBICA**

ha un carattere maggiormente **ESTENSIVO**
(**QUANTITATIVO**)

per i **Giovani** è sicuramente importante effettuare un “**sostanzioso**” **volume di km a bassa intensità**, poiché ancora non possiedono una base di lavoro consolidata. Anzi questi km. servono a costruire anche mentalmente l'abitudine all'allenamento come fatto costante e protratto nel tempo.

ma come si allena?

MARCIA LENTA

MARCIA SU LUNGHE DISTANZE

MARCIA A RITMO MEDIO PROGRESSIVO

MARCIA A RITMO MEDIO

MARCIA LENTA tra il 70-80 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima

intesa come allenamento di resistenza base o allenamento di rigenerazione

il volume dipende dalle categorie e dallo stato di allenamento degli atleti

MARCIA SU LUNGHE DISTANZE tra il 80-85 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima

intesa come **allenamento di incremento volumetrico** e “**allenamento alla fatica**” oltre che **adattativo di tutta la catena cinetica**

MARCIA A RITMO MEDIO PROGRESSIVO

tra il 85-90 % della velocità gara o della
frequenza cardiaca massima

MARCIA A RITMO MEDIO

tra il 90-95 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima

anello di congiunzione tra la
resistenza e la potenza aerobica

POTENZA AEROBICA ci riferiamo a quella che comprende tutte le **velocità più vicine** (prossime) alla **velocità di gara** (e anche superiori) in grado di provocare gli adattamenti fisiologici necessari

RESISTENZA SPECIALE/SPECIFICA che consenta di **mantenere** questa **intensità per tutta la distanza di gara**

Queste due grandi aree sono tra loro strettamente interconnesse

POTENZA AEROBICA ha un carattere maggiormente INTENSIVO (QUALITATIVO)